

Vegetarisk skolmat – framtid eller fallgrop?
En kvalitativ intervjustudie ur kosthållsperspektiv

Elin Söderholm

Magistersavhandling i hushållsvetenskap
Fakulteten för pedagogik och välfärdsstudier
Åbo Akademi
Åbo, 2023

Abstrakt

Författare	Årtal
Söderholm, Elin	2023
Arbetets titel	
Vegetarisk skolmat – framtid eller fallgrop? En kvalitativ intervjustudie ur kosthållsperspektiv.	
Opublicerad avhandling för magisterexamen i hushållsvetenskap	Sidantal
Vasa: Åbo Akademi. Fakulteten för pedagogik och välfärdsstudier	72
Referat	
<p>Syftet med denna avhandling är att undersöka synen på den vegetariska skollunchen från kosthållsperspektiv, det är en synvinkel som sällan hörs i diskussionen om vegetarisk skolmat.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Vilka attityder finns hos kosthållspersonal angående vegetarisk skolmat? 2. Vad kunde göras för att öka den vegetariska matens popularitet hos skolelever? 3. Hur ser kosthållspersonal på hållbarhet i relation till den vegetariska skolmaten? <p>Den teoretiska grunden till avhandlingen är indelad i tre kapitel. Det första tangerar vegetarianism ur olika synpunkter, som historia, kulturell kontext, näringsrekommendationer och för- och nackdelar ur hälso- och miljöperspektiv. Det andra kapitlet behandlar den finländska skolmaten, och tar upp bakgrund och historik, allmänna riktlinjer och ekonomiska aspekter. Det sista kapitlet tar upp skolmaten ur specifikt vegetarisk kontext. Här behandlas vad de stora finska styrdokumenterna säger om servering av vegetarisk skolmat. Här presenteras även andra publikationer och nätresurser som är relevanta för ämnet.</p> <p>Avhandlingen baserar sig på en kvalitativ forskningsansats med intervju som datainsamlingsmetod. Sju personer i olika befattningar inom kosthållen och från olika delar av Svenskfinland har intervjuats med hjälp av semistrukturerade intervjuer. Materialet har sedan kodats och analyserats med hjälp av kategorisering.</p>	

Avhandlingens resultat visar att kosthållspersonal generellt ser positivt på den vegetariska skolmaten och är intresserad av att laga den. Dock anser många att någon typ av utbildning eller styrdokument om specifikt vegetarisk mat i storkök kunde utformas, för att skänka inspiration och utbilda de som känner sig osäkra i ämnet. Vidare visar resultaten att den vegetariska skolmaten ännu inte är populär bland eleverna, även om populariteten har ökat de senaste åren. Resultaten visar även att mycket av den dåliga inställningen till vegetarisk mat kommer från vuxna, som lärare och föräldrar. Kosthållspersonalen är även kunniga inom näringslära och måltidssammansättning, och inkluderar frågor som svinn och hållbarhet i sitt arbete.

Sökord / indexord

Skolmat, kosthåll, vegetarianism, hållbarhet, svinn, kouluruoka, kasvisruoka, ruokahävikki, school meal, sustainability

Innehåll

Abstrakt	1
1. Inledning	6
1.1 Bakgrund	6
1.2 Syfte och forskningsfrågor	8
1.3 Centrala begrepp	9
1.4 Disposition	10
2. Vegetarianism.....	11
2.1 Inriktningar inom vegetarianismen	11
2.2 Vegetarianismens historia.....	12
2.3. Vegetarianism i kulturell kontext.....	13
2.4 Näringsrekommendationer för vegetarisk kost.....	15
2.5 För- och nackdelar med vegetarisk kost	17
2.5.1 För- och nackdelar ur hälsoperspektiv	17
2.5.2 För- och nackdelar ur miljöperspektiv	20
3. Skolmaten i Finland.....	23
3.1 Bakgrund och historik.....	23
3.2 Allmänna riktlinjer	24
3.3 Ekonomiska aspekter	28
4. Vegetarisk skolmat.....	30

4.1 Styrdokument och hjälpmedel för tillagning av vegetarisk skolmat	30
4.1.1 Kostrekommendationer för vegetariska barn.....	30
4.1.2 Rekommendationer för skolbespisningen.....	30
4.1.2 Övriga publikationer och nätresurser.....	31
5. Metod och genomförande.....	33
5.1 Den kvalitativa forskningsintervjun.....	33
5.2 Val av informanter och avgränsningar.....	34
5.3 Genomförande.....	35
5.4 Databearbetning, analys och tolkning.....	37
5.5 Tillförlitlighet, trovärdighet och etik	38
6. Resultatredovisning	40
6.1 Informanterna och köken	40
6.2 Vegetarisk kost: frekvens, riktlinjer, näringsinnehåll, populära rätter och kampanjer	41
6.3 Attityder till vegetarisk mat i kosthållen.....	45
6.4 Attityder till vegetarisk kost hos elever och vuxna.....	46
6.5 Kunskap och behov av utbildning.....	49
6.6 Hållbarhet och svinn	50
6.7 Vegetarisk kost i framtiden.....	52
7. Diskussion	55
7.1 Resultatdiskussion.....	55

7.1.1 Vilka attityder finns hos kosthållspersonal angående vegetarisk skolmat?	55
7.1.2. Vad kunde göras för att öka den vegetariska matens popularitet hos skolelever?.....	57
7.1.3. Hur ser kosthållspersonal på hållbarhet i relation till den vegetariska skolmaten?	60
7.2 Metoddiskussion	61
7.3 Förslag till fortsatt forskning	63
8. Litteraturförteckning	64
Bilagor	70
Bilaga 1: Intervjuguide	70
Bilaga 2: E-mail till informanter.....	72
Bilaga 3: Anhållan om informerat samtycke	73

1. Inledning

1.1 Bakgrund

FN:s klimatpanel IPCC publicerade år 2021 och 2022 sin sjätte cykel av rapporter angående jordens pågående klimatförändring. Cykeln är uppdelad i tre delrapporter, och målar inte bara upp en dyster framtid, utan en dyster nutid. Den första rapporten som presenterar den naturvetenskapliga grunden till klimatförändringen är sammanställd av 234 forskare från 66 länder som byggt upp rapporten på mer än 14 000 vetenskapliga artiklar. Början av rapporten fastslår följande: det är entydigt att mänsklig påverkan har lett till uppvärmning av atmosfär, hav och land i en hastighet som är utan motstycke under åtminstone de senaste 2000 åren. Utbredda och snabba förändringar i atmosfären, haven, kryosfären och ekosystemen har skett. De senaste 4 årtiondena har uppvisat successivt varmare temperaturer än de föregående årtiondena sedan 1850. Den uppskattade ökningen i jordens temperatur sedan 1850 fram till 2019 är 0,8°C till 1,3°C och det är mycket troligt att utsläpp av blandade växthusgaser är orsaken till detta. Mänsklig påverkan är också orsaken till ökad nederbörd och förändrad salthalt i haven, minskade polarisar, uppvärmda hav och förhöjda havsnivåer. Flera av dessa fenomen är redan irreversibla. Den människoskapade klimatförändringen har skapat klimatextremer såsom värmeböljor, kraftig nederbörd, torka och tropiska cykloner i varje region på jordklotet. Om inte extremt hårda åtgärder införs kommer jordens temperatur att öka med minst 1,5°C till 2°C under kommande sekel. Dessa åtgärder skulle kräva att hela jorden når klimatneutralitet innan år 2050, och då är chansen att temperaturen hålls under en ökning på 1,5°C enbart 50%. (IPCC, 2021) En ökning på 1,5°C ses som en kritisk tröskel, och varje tiondels grad över detta skulle ha förödande effekter på jorden. Redan denna ökning skulle ställa 14% av alla landlevande arter inför hög risk för utrotning, och ha en oåterkallelig effekt på ekosystem som glaciärer, inlandsisar, korallrev och den arktiska tundran. Förekomsten av extremväder har också redan minskat tillgången till livsmedel och dricksvatten på jorden. Också människors hälsa, uppehälle, ekonomi och infrastruktur är hotade, och flera humanitära kriser kopplade till klimatförändringen har redan inträffat. Mellan 3,3 och 3,6 miljarder människor lever i förhållanden som är mycket hotade av klimatförändringen. (IPCC, 2022)

Finlands klimatmål är klimatneutralitet senast år 2035, står det inskrivet i klimatlagen. För Finlands del innebär klimatneutralitet att de antropogena utsläppen högst får uppgå i det vår kolsänka lyckas binda. (Klimatlagen 423/2022 1 kap 2§). Även om Finlands utsläpp har minskat med 32% sedan år 2005 enligt Miljöministeriets klimatårsberättelse 2022 så skedde ingen

minskning i de totala utsläppen år 2021 jämfört med tidigare år. Utsläppen minskade visserligen inom vissa sektorer, men en ökning i nettoutsläppen kunde också konstateras på grund av att markanvändningssektorn för första gången ändrat från kolsänka till utsläppskälla. Som konsekvens kan utsläppsminskningar i stället krävas från andra sektorer för att balansera denna förändring. Även om Finland är ett litet land i världen har vi ett stort miljöavtryck. Det personliga klimatavtryck som anses hållbart globalt är 2–2,5 ton CO₂-ekv (koldioxidekvivalenter, alltså samtliga klimatpåverkande växthusgaser omräknade till koldioxid). Medianfinländarens kolfotspar är över 10 ton CO₂-ekv, alltså mer än fyra gånger högre än det som ses som hållbart. I artikeln ”För att Finland ska nå sina klimatmål krävs att också hushållen deltar i talkot – förändringarna bra både för miljön och plånboken” (2022) från Svenska Yle, återger Anna Dönsberg att Finlands klimatpanel betonar att det är de rika länderna har ett större ansvar att minska utsläppen kvickt. Detta eftersom våra klimatavtryck är så pass mycket större än utvecklingsländernas. Det är också viktigt att enskilda medborgare gör allt de kan för att minska sina personliga utsläpp. Som privatperson är förändrad, och framför allt medveten, konsumtion relaterat till matvanor, ett sätt att skifta sina personliga utsläppsmönster. Minskad köttkonsumtion och större fokus på växtbaserad kost skulle enligt artikeln kunna leda till ett minskat utsläpp som motsvarar 1,5–2 miljoner ton koldioxidekvivalenter. För att uppnå detta borde hälften av finländarna skära ner sin köttkonsumtion med en tredjedel. Om finländarnas konsumtion av köttprodukter och mjölk skars ner med hälften skulle behovet av odlingsmark minska med 800 000 hektar. Det är således i allas intresse att för klimatets skull skära ner på sin personliga köttkonsumtion. Dock är det inte bara upp till den enskilda individen, förändringar krävs i alla samhällsskikt. Främst krävs politiska justeringar inom livsmedelsproduktion och jordbruk för att stävja de inhemska utsläppen.

Samtliga nordiska länders näringspolitik grundar sig på de nordiska näringsrekommendationerna. Dessa näringsrekommendationer håller i skrivande stund på att uppdateras, och förväntas publiceras sommaren 2023. Nordiska ministerrådets generalsekreterare Paula Lehtomäki uppger i artikeln ”Nya nordiska näringsrekommendationer 2022 – delta i arbetet” att uppdateringen av de nordiska näringsrekommendationerna behövs för att bibehålla de nordiska ländernas status som pionjärer inom hållbarhet i världen. De nordiska ländernas befolkning så väl som livsmedelsproducenter motser att ländernas myndigheter kommer med rekommendationerna som är starkt rotade i vetenskap och som främjar alla. Enligt Lehtomäki vill också statsministrarna

i de nordiska länderna ha ett starkt samarbete i klimat- och hållbarhetsfrågor. I samma artikel intervjuas också Henriette Øien från norska Helsedirektoratet. Hon berättar att den största prövningen för Norden är att ”säkerställa en hållbar konsumtion och produktion i linje med FN:s hållbarhetsmål nummer 12”. För att underlätta detta understryker Øien att korrelationen mellan kost, matvanor och hållbarhet kommer att lyftas upp i de nya rekommendationerna (Nordiskt samarbete, 2019). Eftersom de nordiska näringsrekommendationerna ligger som grund för de finländska näringsrekommendationerna kan en uppdatering även av rekommendationerna för skolbespisningen där fokus kommer att ligga alltmer på hållbar konsumtion även i skolorna förväntas.

1.2 Syfte och forskningsfrågor

Syftet med denna avhandling är att undersöka synen på den vegetariska skollunchen från kosthållsperspektiv, eftersom det enligt min åsikt är en synvinkel som sällan hörs i diskussionen om vegetarisk skolmat. Genom avhandlingen vill jag ta reda på vad kökspersonalen som planerar och tillbereder skollunchen har för tankar och åsikter angående servering av vegetarisk kost i skolor. Vidare ämnar avhandlingen även ta reda på om personalen känner att de har tillräckligt kunskap i att planera och genomföra en fullgod vegetarisk måltid, och om någon typ av utbildning eller styrdokument borde skapas för att stöda kökspersonalen i sitt arbete. Utöver detta kommer också kosthållspersonalens syn och erfarenheter i frågor som hållbarhet och svinn i relation till den vegetariska skollunchen undersökas. Utgående från detta syfte följande forskningsfrågor utformats:

1. Vilka attityder finns hos kosthållspersonal angående vegetarisk skolmat?
2. Vad kunde göras för att öka den vegetariska matens popularitet hos skolelever?
3. Hur ser kosthållspersonal på hållbarhet i relation till den vegetariska skolmaten?

Studien är en fördjupning av min kandidatavhandling ”Vegetarisk skolmat – hot eller möjlighet?” (2021) där jag utförde en komparativ studie i hur frekvent vegetarisk skolmat serverades i fyra finlandssvenska områden, och vilka regionala skillnader som fanns inom dessa områden. Kandidatavhandlingen behandlade även om det fanns skillnader mellan städer och landsbygd.

1.3 Centrala begrepp

Kosthåll: plats där mat tillreds. Syftar ofta specifikt på storkök.

Receptik: den samling av recept och instruktioner ett kök använder sig av.

Växtbaserad kost: Definitionen på växtbaserad kost är kost som baserar sig endast på födoämnen från växtriket, vilka kallas vegetabilier. Till dessa födoämnen hör grönsaker, frukter, bär, nötter,

Vegetarian: En vegetarian är en individ som äter växtbaserad kost. Den ursprungliga definitionen av vegetarian är en individ som uteslutande äter växtbaserad kost, och som lämnar bort alla animalier. Numera har betydelsen av termen vegetarian snarare förskjutits till att avse lakto-ovo-vegetarian. Tidigare har vegetarianismen starkare förknippats med hälsa och s.k. ”renlevnad”, där individer som valt bort animalier också valt bort till exempel socker och alkohol. Nu för tiden pratar man dock allt mera om vegetarianism ur etiskt- eller miljöperspektiv, och hälsoaspekten får mindre uppmärksamhet.

Lakto-ovo-vegetarian: En lakto-ovo-vegetarian är en person som äter växtbaserad kost, och som även äter ägg och mejeriprodukter, som komjölk, ost och yoghurt. Lakto-ovo-vegetarianer tenderar också undvika konsumtion av gelatin (biprodukt av nötkreatur eller gris) och ostar som ystats med löpe av djurursprung. Det finns även variationer, som *lakto-vegetarian* (äter växtbaserat och mjölkprodukter, men inte ägg), och *ovo-vegetarianer* (äter växtbaserat och ägg, men inte mejeriprodukter).

Vegan: En vegan är en person som uteslutande äter växtbaserad kost. Många veganer anser också att veganismen är en livsstil snarare än bara en kosthållning, där avsikten är att utesluta allt som kan kopplas till djurhållning och annan exploatering av djur. Detta innefattar att avstå från alla animalier ur kosten, också livsmedel såsom honung och gelatin. Man avstår också ofta från kläder av skinn, päls, dun och ylle, samt kosmetika och andra produkter som är testade på djur. Andra tjänster där djur utnyttjas, som till exempel djurparker och cirkusar, väljs även bort.

Definitionerna på de fyra sista centrala begreppen som presenteras är tagna ur böckerna *Näring och hälsa* (Johansson, 2007, s. 13–18), *Kosten och hälsan* (Kylliäinen & Leander, 2004, s. 104-111) samt *Vegetarian Nutrition* (Sabaté, 2001, s. 5-8).

1.4 Disposition

Avhandlingen inleds med innehållsförteckning. Därefter följer inledningskapitlet, där bakgrund för avhandlingen presenteras, följt av avhandlingens syfte och forskningsfrågor. Efter detta listas avhandlingens centrala begrepp. Kapitlet avslutas med avhandlingens disposition.

Avhandlingens teoretiska grund delas upp i tre kapitel. I det första, Vegetarianism, presenteras vegetarianismens olika inriktningar. Sedan följer ett kort referat om vegetarianismens historia, och en redogörelse för vegetarianism i kulturell kontext. Följande behandlas näringsrekommendationer för vegetarisk kost, och för- och nackdelar med vegetarisk kost ur både hälso- och miljöperspektiv. I det andra teorikapitlet behandlas skolmaten i Finland. Även detta kapitel inleds med ett kort historiskt referat av den finska skolmatens bakgrund och historik. Sedan presenteras de allmänna riktlinjer som finns angående skolmaten i Finland, och avslutningsvis tas ekonomiska aspekter angående skolmaten upp. I det sista teoretiska kapitlet behandlas specifikt den vegetariska skolmaten. Kapitlet inkluderar kostrekommendationer för barn med specifikt vegetarisk kosthållning, rekommendationer för skolbespisningen och publikationer och nätresurser.

Metodkapitlet behandlar först avhandlingens valda metod: kvalitativ forskningsintervju. Sedan beskrivs val och avgränsningar av informanterna, studiens genomförande, databearbetning, analys och tolkning. Avslutningsvis behandlas tillförlitlighet, trovärdighet och etik i studien.

Resultatredovisningen är indelad i sju kategorier med egna rubriker. Resultaten har sammanställts av intervjuerna, och stöds med direkta citat ur intervjuerna. Efter redovisningen diskuteras resultaten och metodval. Avhandlingens textdel avslutas med förslag till fortsatt forskning. Till slut följer litteraturförteckning och bilagor.

2. Vegetarianism

I kapitlet avhandlas vegetarianism ur olika synvinklar. Inledningsvis listas olika inriktningar inom vegetarianismen. Sedan följer en sammanfattning av vegetarianismens historia och kulturella kontext. Efter detta kommer en redogörelse över de näringsrekommendationer som behöver följas av dem med växtbaserad kost, och slutligen behandlas för- och nackdelar med den vegetariska kosten ur hälso- och miljöperspektiv.

2.1 Inriktningar inom vegetarianismen

De vanligaste inriktningarna inom vegetarianismen behandlas under i kapitel VADÅ Centrala begrepp. Utöver dessa begrepp finns flera inriktningar under rubriken vegetarianism som inte kan ses som renodlad vegetarianism, eller som är mer extrema versioner av växtbaserad kost. I den första kategorin finns *pescetarianer* (personer som äter växtbaserat, mejeriprodukter, ägg och lägger till fisk), *pollotarianer* (samma som föregående, men som också äter fjäderfä), och *flexitarianer/semi-vegetarianer* (personer som huvudsakligen försöker äta växtbaserat, men som ändå äter alla sorters animalier). En annan term för personer som äter både vegetabilier och animalier är *omnivor*. Till de mer extrema versionerna hör *fruktarianer* (individer som enbart konsumerar frukt, frön, nötter och ibland spannmål och gryn). Här bör noteras att även om frukt vanligtvis hänvisar till vegetabilier med fruktkött och hög sockerhalt konsumeras även vegetabilier som kommersiellt räknas som grönsaker, men som botaniskt kategoriseras som frukt, som till exempel tomat och paprika. En del fruktarianer går så långt att de enbart konsumerar fallfrukt), *raw-vegan* (en version av veganism där samtliga vegetabilier konsumeras råa eller upphettade till max 48°C) och *makrobiotik* (en inriktning med rötter i Japan, där kosten huvudsakligen består av fullkornsrís och andra fullkornsprodukter samt alger, baljväxter och rotfrukter. Dieten är vanligtvis växtbaserad, men konsumtion av fisk kan också förekomma).

Det finns flera orsaker till att bli vegetarian. Det kan handla om etiska skäl, hälsoskäl, religiösa skäl, miljöskäl och smakpreferens.

2.2 Vegetarianismens historia

När man forskar i den tidiga människans utseende och fysiologi har vetenskapen kunnat fastslå att människan i grunden är omnivor, alltså allätare. Vår mag- och tarmkanal är uppbyggd så att den kan bryta ner båda animaliska och vegetabiliska födoämnen. Ulla Johansson (2007): ”Behovet av olika näringsämnen har med stor sannolikhet grundlagts tidigt i människans utveckling. Förenklat kan man säga att generna successivt har anpassats till den föda som funnits tillgänglig.” Vårt ursprung kommer från människoaporna, och vi delar stort vår genetik med dem. Dessa människoapor (gorillor, schimpanser och orangutanger) har, och har haft, en huvudsakligen växtbaserad diet, ungefär 95% består av växtdelar” (Johansson, 2007). Resterande består av animalier i form av insekter och delar av upphittade döda djur. Det har fastslagits att även den tidiga människans diet långt var växtbaserad, av två orsaker: vegetabilier har alltid varit lättillgängliga och funnits i överflöd. Tillgången till animalier var mer osäker, eftersom jakten var både svår och ofta farlig. Dock har konsumtionen av animalier som mindre djur, ägg och fisk spelat en stor roll i utvecklingen av den mänskliga hjärnan. Redskap för jakt och fiske började tillverkas för över 2 miljoner år sedan. Kött och fisk har stekts över öppen eld för 1 miljon år sedan och bostäder började byggas för 300 000 år sedan (betänk att dagens människa, homo sapiens, uppkom för ungefär 200 000 år sedan) (Johansson, 2007). Efter att jordbruket utvecklades och spreds i världen blev den mänskliga kosten gradvis mer växtfokuserad. (Preece, 2008)

Enligt Claus Leitzmann (2014) är de äldsta skriftliga källorna, som nämner vegetarisk kost i Europa, från 600-talet f.Kr., och tangerar den mystiska, grekiska kulten *orfisicterna*, som förbjöd både konsumtion av animalier och rituella offer av djur bland sina följare. Ungefär samtidigt förespråkade filosofen Pythagoras en växtbaserad diet, som grundade sig i hans teorier om metempsykos (reinkarnation, själens förflyttning efter döden), och därmed alla själars jämställdhet. Pythagoras kallas ibland för den etiska vegetarianismens fader. Flera framstående antika tänkare, som till exempel Platon, Ovidius och Plutarkos, följde i hans fotspår (Sabaté m.fl., 2001). Utanför Europa predikade Buddha och Zarathustra, som grundade religioner som fortfarande praktiseras i världen, en köttfri kosthållning (mer om detta i kapitel 3.3 Vegetarianism i kulturell kontext).

Efter slutet på antikens Greklands och Romarrikets (runt 500 e.Kr.) tidsepoker nämns inte etisk vegetarianism i europeiska historiska källor under en lång tid. Det betyder inte att det inte fanns människor som åt vegetariskt. Den stora majoriteten av de fattiga i samhället livnärde sig på

en växtbaserad kost, eftersom kött var något som endast de rikaste i samhället hade råd med. Under renässansen dyker etisk vegetarianism upp igen (även om det fortfarande var ett mycket ovanligt fenomen), där den kanske mest kända praktiseraren var Leonardo da Vinci. Han trodde att "en tid kommer att komma då vi fördömer ätandet av djur, så som vi idag fördömer ätandet av vår egen ert, ätande av människan" (Leitzman, 2014). Under upplysningstiden (1700-talet), då tidens framstående tänkare ville närma sig naturen och vetenskapen och distansera sig från gud och religion, föddes en ny våg av etisk vegetarianism, med anhängare som Pope, Goldsmith, Voltaire och Rousseau. (Preece, 2008)

Begreppet vegetarian används första gången år 1847, när The Vegetarian Society of the United Kingdom grundades. Några år senare, 1850, grundades The American Vegetarian Society. Dessa sällskap fokuserade mer på hälsoaspekterna med en vegetarisk diet, till skillnad från tidigare då fokus mest legat på etik. En av grundarna till The American Vegetarian Society, Sylvester Graham, förespråkade vegetarianism med betoning på förtäring av hela korn och grovt spannmål, och har gett sitt namn till det idag välbekanta grahamsmjölet, ett vetemjöl som är malet med kornets skaldelar, vilket gör mjölet grövre och mer fiberrikt. Han förespråkade också avhållsamhet när det gällde alkohol, tobak och kaffe. Synsättet delade han med John Harvey Kellogg, som uppfann både cornflakes och ett sätt att industriellt framställa jordnötssmör. Dessa tidiga vegetariska samfund var starkt förknippade med olika kristna frikyrkor, kanske starkast med Sjundedagsadventisterna, en frikyrka som fortfarande förespråkar hälsosamt leverne och vegetarianism. (Shprintzen, 2013)

2.3. Vegetarianism i kulturell kontext

Den växtbaserade demografin i Finland är enligt Mikael Sjövall i artikeln *Ökat intresse för vegetarisk mat möblerar om i kostcirkeln* (2022) runt 6% av befolkningen (4% vegetariskt och 2% helt veganskt, plus 5 % om man räknar in pescetarianer). Siffran har varit relativt jämn de senaste åren även om utbudet på vegetariska matvaror ökat explosionsartat. Man kan konstatera att även om antalet vegetarianer inte ökat så har konsumtionen av vegetarisk kost ökat, och allt fler allätare är öppna för att prova på vegetariska rätter. Enligt forskaren Mari Niva i den redan nämnda artikeln har mer än 60 % av finländarna nyligen i en enkät uppgett att de äter vegetariskt, eller att de nyligen begrundat och förändrat sina kostvanor till mer hållbara (Sjövall, 2022). Jämfört med till exempel vårt grannland Sverige ligger finländarna fortfarande långt bakom. En undersökning som

presenteras i en artikel i Hufvudstadsbladet (2020) visar att andelen vegetarianer och veganer i Sverige uppgår till hela 13%, plus 10% om man räknar in pescetarianerna.

Enligt en global undersökning marknadsundersökningsföretaget Ipsos gjort 2018 är uppskattningsvis 5% av hela världens befolkning vegetarianer, 3% veganer och 3% pescetarianer. Ytterligare 14% anser sig vara flexitarianer. Indien är det land med störst procent vegetarianer. Här är hela 22% vegetarianer och 19% veganer. Den högsta köttkonsumtionen återfinns däremot i Serbien, Ungern och Ryssland. Undersökningen visar också olika faktorer som kan påverka ifall man konsumerar kött eller inte. Kvinnor är till exempel signifikant mer sannolika att vara vegetarianer jämfört med män. Är man under 35 år är det också signifikant mer sannolikt att man är vegetarian än om man är äldre. Slutligen är det mer sannolikt att man är vegetarian eller flexitarian om man kommer från ett låginkomsthushåll än om man kommer från ett medium/höginkomsthushåll. Detta stöds av Donna Maurer (2002), som säger att en profilering visar att den som har störst chans att bli vegetarian är kvinna, under 40, vit, utan barn och med medel- till hög inkomst.

När man undersöker vegetarianism i en religiös kontext ligger fokus främst på asiatiska religioner. Jainismen, en uråldrig religion med sitt ursprung i Indien, är den enda etablerade religionen som helt förbjuder förtäring av kött. Detta är för att en av grundpelarna i religionen kallas *ahimsa*, vilket betyder ungefär icke-våld eller icke-skada. Det är ett pacifistiskt synsätt där varje våldsam akt mot ett levande väsen skapar skadlig karma, vilket hindrar själen från att nå paradiset när den reinkarneras. Jainister undviker till och med växter som växer under jord, för att undvika att skada växten när de grävs upp. Samtliga jainister är alltså lakto-vegetarianer eller veganer. Ahimsa-principen återfinns även i hinduismen och buddhismen. Där uppmanas dock inte utövarna explicit att följa en vegetarisk kosthållning, även om många gör det. Det finns även regler som reglerar köttätning i de flesta stora världsreligionerna, även om detta inte gör utövarna till vegetarianer. Köttätande hinduer undviker nöt- och fläskkött, och både judendomen och islam förbjuder förtäring av fläsk. Judendom och islam har också regelverk när det gäller slakt, tillredning och förtäring (kosher respektive halal) av olika typer av animalier. (Krishnaveni m.fl., 2017)

När det gäller kristendomen uppmanas inte utövarna till vegetarianism. Dock, som redan konstaterats tidigare, finns det samfund som väljer att utesluta kött ur sin kost. Det mest fram kända av dessa är Sjundedagsadventisterna. Förutom vegetarianism förespråkar de också avhållsamhet

från alkohol och tobak. Många hälsohem och vegetariska restauranger i världen är knutna till adventisterna. Under fastan är det flera kristna inriktningar som förespråkar vegetarianism, som till exempel ost-ortodoxa, grekisk-ortodoxa, kopter och ortodoxa i Mellanöstern och Etiopien (speciellt i Etiopien har den vegetariska fastan påverkat matkulturen väldigt mycket). (Krishnaveni m.fl., 2017)

2.4 Näringsrekommendationer för vegetarisk kost

Enligt de finländska näringsrekommendationerna från 2014 (hädanefter benämnda i avhandlingen som NR) ska 25 - 40% av det dagliga näringsintaget bestå av fetter (större del enkel- och fleromättade fettsyror, mindre mättade fettsyror), 10 - 20% av proteiner, 45 - 60% av kolhydrater (under 10% av detta ska vara socker). Med en välkomponerad vegetarisk diet har man utmärkta förutsättningar att uppnå detta. NR innehåller ett visuellt hjälpmedel, näringspyramiden, som visualiserar proportionerna av olika livsmedel. Högst upp på toppen där pyramiden är som snävas hittas så kallad sällanmat, dessa ska inte användas dagligen i det rekommendationerna kallar en hälsofrämjande kost. Här hittas processade livsmedel som ofta är rika på mättade fetter och sockerarter. Under sällanmaten finns köttprodukter, rött kött och ägg. Enligt NR äts numer dubbelt så mycket kött i Finland som på 1950-talet. Enligt rekommendationerna ska man undvika att äta mer än 500g av rött kött och processade köttprodukter i veckan och konsumtionen av köttprodukter och rött kött bör minskas. ”Ett gynnande av fettsnålt, ljust kött (fjäderfäkött) på det röda köttets bekostnad gör kosten hälsosammare bland annat för att kvaliteten på fett i kosten så höjs och energitätheten minskas”. (NR 2014) Man ska alltså prioritera fisk och fågel framom rött kött, samt vegetabiliska oljor och fettsnåla mjölkprodukter över animaliska fetter och fullfeta produkter. Den näststörsta sektorn i pyramiden visar fullkornsprodukter och potatis. Konsumtionen av spannmål har minskat enligt NR, vilket har lett till ett minskat intag av kostfibrer. En hälsofrämjande ändring som kan göras här är att ”energitätheten i maten minskas, näringstätheten ökas och kvaliteten på kolhydraterna höjs”. Finländare äter fyra gånger mer grönsaker, frukt och bär jämfört med 1950-talet vilket rimmar fint med kostpyramidens bas som består av just dessa.

Enligt NR ska en mångsidigt komponerad vegetarisk kost bestå en stor variation av olika livsmedel ur växtriket: grönsaker, rotfrukter, bär, frukt, baljväxter, fullkornsspannmål, växtoljor samt nötter och frön. Således kan man se att lakto-, lakto-ovo-vegetarisk och pescetariansk kost som är mångsidig och komponerad med eftertanke, till sitt näringsinnehåll kan jämföras med

blandkost. Det är alltså ingen risk att lida av brist på essentiella näringsämnen, vitaminer och mineraler om man följer dessa kostråd. Därför kan också denna sorts kost lämpa sig för samtliga åldersgrupper, också gravida och ammande kvinnor. NR poängterar dock att denna typ av kost inte innehåller samtliga livsmedelskategorier från till exempel kostcirkeln och kostpyramiden. Då är det extra viktigt att vara noggrann i sitt val av livsmedel. Detta poängterar också Johansson i *Näring och Hälsa* (2007). Det är enligt henne viktigt att man utbildar sig, så att man vet hur man kan ersätta livsmedel som man utesluter ur sin kost. Man bör också veta att det finns perioder i livet där det är extra viktigt att matens näringsinnehåll är rätt, framför allt vid graviditet, amning, barndom, tonår och ålderdom.

Vid veganism är sammansättningen av kosten mer utmanade. Här bör man hålla koll på att man får i sig tillräckligt med mineraler, som till exempel järn, kalcium, zink, jod och selen. Man bör även vara noga med att man får i sig tillräckligt med fullgoda proteiner. Fina källor till växtproteiner finns i vegetabilier som baljväxter, tofu, sojaprodukter, fullkornsspannmål, nötter och frön. Växtproteiner upptas lite sämre av kroppen än motsvarande animaliska proteiner, även om proteinet som återfinns i soja är så gott som likvärdigt med de animaliska varianterna. Det bästa sättet att säkerställa innehåll av fullgoda proteiner är att kombinera flera olika vegetabiliska proteinkällor. Detta leder till att sammansättningarna av aminosyror i livsmedlen kompletterar varandra. (Statens näringsdelegation, 2014) Veganer behöver också ofta äta tillskott av vitamin B₁₂, eftersom detta vitamin annars enbart återfinns i animaliska produkter. Veganer kan också behöva tillskott av kalcium. Emellertid tillsätts kalcium numera ofta i olika veganska produkter som växtdrycker (till exempel havre- och sojamjolk), så det är inte alltid nödvändigt. Veganer är inte heller den enda gruppen som bör äta kosttillskott. Det rekommenderas även för barn, ungdomar, åldringar, gravida och ammande. Det bör också poängteras att olika vitamin- och näringstillskott inte får ersätta en mångsidig diet.

Man kan notera att NR är från 2014 och att de baserar sig på de nordiska näringsrekommendationerna (NNR 2012). Således kan, och har, forskningen i ämnet har utvecklats mycket sedan dess. De nordiska näringsrekommendationerna håller på att uppdateras (NNR 2022) och förväntas publiceras sommaren 2023. De kommer att innehålla en uppdatering av det dagliga energiintaget och makro- och mikronäringsämnen. Den största förändringen är dock att de nya näringsrekommendationerna kommer att inkludera hållbarhetsfrågor och miljöperspektiv. (Helsedirektoratet, 2019)

2.5 För- och nackdelar med vegetarisk kost

2.5.1 För- och nackdelar ur hälsoperspektiv

”Det finns övertygande bevis på att en kost som till stor del bygger på produkter från växtriket och som huvudsakligen innehåller omättat fett som härstammar från växter och fisk reducerar risken att insjukna i 2-diabetes, hjärt- och kärlsjukdomar, förhöjt blodtryck och vissa typer av cancer. [...]. Riklig användning av fettfria och fettsnåla mjölkprodukter är också förknippad med bland annat en reducerad risk för förhöjt blodtryck, stroke och typ 2-diabetes.” (Statens Näringsdelegation, 2014)

Enligt ovanstående citat finns det en hel del fördelar ur hälsoperspektiv med att äta vegetarisk kost. Institutet för hälsa och välfärd konstaterar att prevalensen av folksjukdomar i Finland har ökat, medan dödligheten har minskat. Prevalensen av fetma i Finland har också ökat markant och förväntas öka. Olika folksjukdomar, som till exempel hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes och cancer, har ofta samma risk- och skyddsfaktorer. Hit hör motion, rökning, riklig alkoholanvändning, och det som är mest relevant här: kosten. Världshälsoorganisationen WHO:s åtgärdsprogram ”Global action plan for the prevention and control of NDCs 2013-2020” (2013) innehåller olika punkter med syftet att minska dödligheten på grund av folksjukdomar. Här återfinns en punkt som direkt tangerar kosten, det vill säga minskad saltanvändning bland befolkningen med 30 %. Även den kontinuerliga viktökningen bland befolkningen ska förebyggas. Användning av vegetarisk kost tas inte upp explicit i programmet, men det konstaterats att eftersom vegetarisk kost tenderar innehålla mindre salt (Johansson 2007) kunde detta vara ett sätt att minska på den personliga saltanvändningen. NR (2014) fastställer också att i vegetarisk kost ”är energitätheten liten och den förhindrar fetma”.

Gällande koppling mellan vegetarisk kost och folksjukdomar noterar Haddad (2018) att det finns riklig bevisföring på att hjärt- och kärlsjukdomar är tillstånd som kan förebyggas, och ett en vegetarisk diet kan avbryta processen och minska risken att få sådan sjukdom. Dock är inte en vegetarisk diet någon garanti över lägre risk, utan den behöver vara specifikt ”hjärtvänlig” och innehålla fullkorn, baljväxter, nötter, frön, grönsaker och frukt. Animaliska fetter bör bytas ut mot små mängder flytande vegetabiliska fetter. Utöver detta bör också dieten innehålla så lite raffinerade cerealier och tillsatt socker och salt som möjligt. Yokoyama m.fl. (2017) fastställer också att kliniska undersökningar påvisar att vegetarisk kosthållning är associerat med lägre blodtryck jämfört med blandkost.

Orlich och Thomas (2018) visar att det, även om det är svårt att koppla ihop specifika kostval med risken för specifika former av cancer, finns evidens som tyder på att vegetarianer har 8%-15% mindre risk att drabbas av cancer, och att veganer löper ännu mindre risk. Studier av konsumtion av rött och processat kött och dödlighet av cancer påvisar också att vegetarianer löper mindre risk att dö av cancer, specifikt cancer i tjock- och ändtarm. Veganer har också ett visst skydd mot prostatacancer, vilket delvis kan bero på låg konsumtion av mjölkprodukter. De poängterar dock att man inte ska ha orealistiska förväntningar på att enbart diet förebygger cancer och att motion, undvikande av rökning och måttlig alkoholkonsumtion också är faktorer som är lika viktiga.

Tonstad och Clifton (2017) noterar att det finns ett samband mellan växtbaserad kost och lägre risk för typ 2-diabetes. Ifall det betyder att det finns evidens för att köttkonsumtion leder till insulinkänslighet eller -resistens är oklart. Den troligaste förklaringen är att vegetarianer tenderar väga mindre och äta en hälsosammare kost än de som äter blandkost. Motoyasu Iikura rapporterar att en växtbaserad diet, speciellt en så kallad raw diet, har en nyttoeffekt på astma.

Många av den växtbaserade kosten fördelar kommer från dess egenskap att reducera och reglera vikten hos individer. Heskey (2018) konstaterar att de flesta interventionsstudierna påvisar att majoriteten av dem som bytt till växtbaserad kost upplever signifikant viktnedgång. De som bytt till en helvegansk kost visar störst resultat, mellan 1,8 % och 13 %. Lakto-ovo-vegetarisk kost ledde till 3,2 % till 9,9 %. Till och med pescetarisk- och flexitarisk kost ledde till viktnedgång hos deltagarna i studierna. En viktig faktor i upprätthållandet av viktnedgång är att lyckas hålla fast vid den valda dieten, och i studier på upp till fem år gällande växtbaserad kost påvisades goda resultat att lyckas. Även de som inte helt lyckades hålla sig till strikt växtbaserad kost upplevde gynnsam viktnedgång. Detta eftersom den växtbaserade kosten i de flesta fall innehöll lägre energiinnehåll än den tidigare blandkosten, utan att tumma på intag av näringsämnen eller matmängd. Detta backas upp av Yeh m.fl. (2017). De poängterar dock något som för in oss på nackdelarna med växtbaserad kost ur hälsoperspektiv, nämligen att vissa grupper, som ungdomar och atleter, tenderar att uppvisa större frekvens av ätstört beteende (som överdriven restriktivitet och hetsätning) än motsvarande grupper som äter blandkost.

Heiss m.fl. (2017) uppger att det finns ett visst samband mellan ätstörning och vegetarianism, även om forskningen i detta område kan vara tvetydig. Eftersom dieter till sin natur är restriktiva, och restriktiv ätande i längden kan leda till ätstört beteende eller så kallat patologiskt

ätande finns en viss förhöjd risk i alla dieter, även i växtbaserade dieter. Det studierna påvisat i detta fall är att man behöver fokusera på orsaken till att en individ väljer att undvika kött i sin kost. Ett exempel som används i artikeln är att konsumtionen av växtbaserad kost hos personer som behandlas för ätstörningen anorexia nervosa inte behöver vara relevant ifall personens familj är vegetarianer, personen har varit vegetarian hela livet eller är vegetarian av religiösa eller etiska skäl. Om samma individ upptar en vegetarisk eller vegansk kost efter att ätstörningen brutit ut är detta ofta relaterat direkt till ätstörningen och behöver således inkluderas i behandlingen. Personer som är vegetarianer av etiska, ekologiska eller religiösa skäl löper också mindre risk att utveckla en ätstörning än människor som väljer vegetarianism av hälsoskäl. Människor med redan befintliga ätstörningar väljer också växtbaserad kost i högre utsträckning än den övriga populationen. Inom grupperingarna vegan-vegetarian-flexitarian-omnivor visar studier att högst procent ätstört beteende återfanns hos flexitarianerna. Av ätstörningarna anorexi, bulimi och hetsättningsstörning återfanns flest vegetarianer i gruppen anorektiker.

Vegetarianer och veganer löper också en något förhöjd risk att drabbas av osteoporos. Giudici och Weaver (2018) fastslår att detta beror på att konsumtionen av näringsämnen kopplade till benhälsa, som kalcium, proteiner, D-vitamin, B12-vitamin och zinc ofta är lägre i dessa grupper. Däremot är intaget av kalium ofta högre, vilket har en gynnsam effekt på skelettet. Med en välbalanserad växtbaserad kost och regelbundna hälsokontroller är risken för bensjukdomar ändå låg. Kylliäinen och Leander visar också i "Kosten och hälsan" (2004) risken att få i sig skadliga ämnen som bekämpningsmedel och växtgifter vid ett stort intag av vegetabilier. De nämner även risker för skador på tänderna och tanderosion, vilket är långt mer förekommande hos vegetarianer (77%), i jämförelse med dem som äter blandkost (ca 5%).

Som redan nämnts så bör en vegetarisk och vegansk kost vara komponerad med omsorg för att vara hälsosam för kroppen. Johansson (2007) poängterar riskerna för dem som i okunskap utesluter livsmedel ur sin kost utan att ersätta dem med andra motsvarande livsmedel. Då kan en växtbaserad kost ge direkt hälsovådliga konsekvenser. Detta fenomen ses oftare hos individer som väljer växtbaserad kost av etiska och ekologiska skäl. De som väljer det av hälsoskäl tenderar vara mer insatta. Det finns många ersättande växtbaserade livsmedel i butikerna nu för tiden. Problemet är bara att de inte har samma näringsinnehåll som livsmedlen de är avsedda att ersätta, och behöver således kompletteras av andra livsmedel. Enligt Ann Fernholm i boken "Fejkmaten: så blir vi vilseledda" har många ultraprocesserade veganska produkter ett näst intill obefintligt

näringsinnehåll. Hon nämner specifikt veganska ostsubstitut, som ofta är gjord på kokosfett, stärkelse, vatten, färgämne och aromer. Den innehåller således enbart kalorier, och få näringsämnen. Även andra processade veganska halvfabrikat är problematiska, eftersom tillagningsprocessen ofta förstår på viktiga näringsämnen som finns i grundråvaran. Att en produkt märks som vegansk kan också ge en falsk bild av den är nyttig, även om näringsinnehållet är mycket lågt. Konsumenten utgår ifrån att den veganska produkten är nyttigare eftersom växtbaserad kost ofta sammankopplas med hälsosamt leverne och viktnedgång.

Ett annat problem med veganska köttsubstitut i de nordiska länderna är att de ofta baserar sig på spannmål och baljväxter. Mayer Labba fastslår (2022) att många av dessa innehåller så kallade antinutrientier. Det är ämnen i maten som hämmar absorptionen av näringsämnen som till exempel järn och zink i kroppen. Mayer Labba anser att det är mycket viktigt att utveckla mer näringsrika proteinsubstitut för kött för att undvika negativa effekter av växtbaserad kost. Studier har visat att tillverkningsmetoder som blötläggning, groddning och fermentering av råvaran minskar antalet antinutrientier radikalt.

2.5.2 För- och nackdelar ur miljöperspektiv

År 2015 presenterade FN en handlingsplan med mål för hållbar utveckling, Agenda 2030. Samtliga medlemsländer enades om denna plan. Programmet innehåller 17 olika mål som tangerar hållbar utveckling, och avsikten är att målen ska uppnås innan år 2030. Programmet täcker många områden, från ekonomi till jämställdhet till vattentillgång till våra ekosystem. Tre av målen är direkt relevanta för innehållet i denna avhandling; Mål 12: hållbar konsumtion och produktion, Mål 13: bekämpa klimatförändringarna och Mål 14: hav och marina resurser. I Mål 12 finns underkategorier för olika områden för hur ett land kan säkerställa hållbara konsumtions- och produktionsmönster. Ett vegetariskt tänk kan implementeras i 12.1 "Genomföra det tioåriga ramverket för hållbara konsumtions- och produktionsmönster", 12.2 "Senast 2030 uppnå en hållbar förvaltning och ett effektivt nyttjande av naturresurser" och 12.8 "Senast 2030 säkerställa att människor överallt har den information och medvetenhet som behövs för en hållbar utveckling och livsstilar i harmoni med naturen". I Mål 13 nämns specifikt konsumtionen av vegetarisk mat som en åtgärd för bekämpning av klimatförändringarna. Enligt FN:s livsmedels- och jordbruksorganisations rapport "Tackling Climate Change through Livestock" (2013) är 14,5% av världens totala utsläpp av växthusgaser direkt relaterat till djurhållning och produktion av

animaliska livsmedel. Av detta beror 6% på skövling av regnskog för att göra plats för betesmarker eller odling av föda för djuren, oftast soja. Därför är uteslutandet av kött i kosten en direkt personlig åtgärd för att minska sitt eget klimatavtryck. Gällande mål 14 är enligt Världsnaturfonden WWF ”90% av alla kommersiella fiskbestånd överfiskade eller fiskade till sin gräns” (Fiskguiden, 2023). Agenda 2030 uppmanar konsumenten att minska sin fiskkonsumtion.

Finland var ett av de första länderna som år 2016 frivilligt rapporterade sina planer för agenda 2030 till FN, och år 2020 presenterade statsminister Sanna Marin Finlands andra frivilliga rapport, där fokus låg på både Finlands framgångar och utmaningar. Till Finlands framgångar räknas utrotandet av fattigdom, hälsa och välmående, kvalitativ utbildning, rent dricksvatten, energi, ekonomisk tillväxt, industri och innovation, ökad jämställdhet, och välfungerande institutioner och rättssystem. Finlands största utmaningar är däremot alla av relevans för ämnet, nämligen behovet av förändring i konsumtions- och produktionsmönster, klimatåtgärder, bevarande av vår biodiversitet och tillståndet i våra hav och vattendrag. Rapporten tar upp på vilken nivå Finland ligger gällande de specifika målen i Agenda 2030. Under Mål 12 ser man att även om Finland är ett litet land är vårt ekologiska fotavtryck mer än tre gånger så stort som det globala genomsnittet, och det leder till att vår konsumtion har negativa effekter på jorden. Dock är Finland föregångare på fältet hållbar konsumtion, och har implementerat hållbarhetsstrategier så tidigt som år 2005. Tyvärr kan en negativ trend konstateras när det gäller samhälleligt engagemang i hållbar konsumtion och produktion, och finska medborgare uppmanas i rapporten att ta ansvar. Speciellt uppmanas finländare att välja klimatvänlig och ekologisk kost, och att minska vårt matsvinn. Även under Mål 13 ses en negativ samhällelig trend. Våra utsläpp är mycket långt ifrån en globalt hållbar nivå. Då utsläppen borde minska ökar de i stället. År 2018 ökade utsläppen av växthusgaser med 2% från föregående år. År 2018 minskade den finska kolsänkan med hela 40% som resultat av skogsskövling. Under Mål 14 ses inte en negativ trend, men inte heller en positiv. Rapporten konstaterar att övergödningen av Östersjön är alarmerande hög, och att våra kustvatten mår dåligt. 12 av Finlands 75 fiskarter är utrotningshotade och fiskekvoten för flera av dessa är allt för hög. Rapporten uppmanar här konsumenten att minska sin fiskkonsumtion, välja mer vegetariska alternativ, och att stödja ett hållbart Östersjöfiske.

Enligt Marinova och Raphaely (2018) i ”Section I: Environmental Issues” i boken *Vegetarian Nutrition and Wellness* är växtbaserad kost mer hållbar eftersom den använder färre resurser och har ett mindre ekologiskt fotavtryck. Att välja vegetariska och veganska kostvanor

kommer enligt dem att förbättra både människans och planetens välmående. Ett sådant val skulle minska utsläppen av växthusgaser signifikant, reducera användandet av både färskvatten och mark, och minska förluster i biodiversitet. För att uppnå detta mål skulle krävas många faktorer, som utbildning, större spridning av information, social marknadsföring och lagförändringar och -föreskrifter relaterade till näring, jordbruk och konsumtion. Här bör även poängteras att en växtbaserad diet inte automatiskt är helt miljövänlig. Även om en vegetarisk diet oftast kommer att vara mer miljövänlig än en som inkluderar kött finns det många alternativ som kan vara skadliga för miljön. Man bör ta i beaktande faktorer som transport och import och användningen av bekämpningsmedel i jordbruket. Enligt Joseph Poore i artikeln ” Why the vegan diet is not always green” (2020) kan flygtransporterade frukter och grönsaker leda till större utsläpp av växthusgaser per kilo än till exempel fjäderfä. Produktionen av konstgödsel står också nästan 3 % av de globala utsläppen av växthusgaser (värt att nämna i detta fall att konstgödsel också används till odling av djurfoder). Grödor som avokado, mango, nötter och mandlar kräver också extrema mängder vatten. En enda avokado kan behöva 140–272 liter vatten och ett kilo trädväxande nötter som cashew, mandlar och valnötter kräver över 4 000 liter vatten för sin produktion. Odling av kakaoböna leder till skövling av regnskog, och är efter produktionen av nöt, fläsk och fjäderfä den största orsaken till förlusten av global biodiversitet.

3. Skolmaten i Finland

I detta kapitel behandlas den finländska skollunchen. Kapitlet inleds med bakgrund och historik, går över till en redogörelse för de allmänna riktlinjerna för servering av skollunch i Finland, och avslutas med skollunchens ekonomiska aspekter.

3.1 Bakgrund och historik

Diskussionen om mat i den finska folkskolan väcktes först av Augusta af Heurlin (1847–1918). Augusta var en av sin tids stora opinionsbildare. Hon var övertygad om att samhällelig utveckling krävde att kvinnor skulle ut i arbetslivet. Hon gick tidigt med i den år 1884 grundade Finska Kvinnoföreningen (Suomen Naisyhdistys), som var den första finska kvinnoaksföreningen. af Heurlins hjärtesak i föreningen var stödandet av åtgärder som skulle förbättra förhållandet för kvinnor och barn. Hon ledde och var mycket aktiv i den yrkesskola som Finska kvinnoföreningen grundade år 1900, vars syfte var att lära ut sömnad till flickor som gått ut folkskolan. En av af Heurlins andra stora övertygelser var att ett utbildat folk skulle leda till en gynnsam samhällsutveckling, och då främst att alla barn skulle få gå i folkskola. År 1905 grundade hon föreningen Koulukeittoyhdistys som hade som mål att erbjuda varm soppa åt folkskolebarn. Detta efter att hon fick reda på att speciellt fattiga barn på landsbygden hade svårigheter i skoldagen på grund av lång skolväg. Hon såg tillgången till mat som gynnsam för folkets fysiska hälsa, och därmed för fosterlandets bästa. Föreningen har kallats hennes största kärlek i livet, och var den första av sitt slag i världen. Koulukeittoyhdistys bidrog med både praktiska råd och monetär hjälp. När af Heurlin fyllde 70 år ordnades en folkfest till hennes ära, och en fond grundade i hennes namn. Hon donerade hela fonden till Koulukeittoyhdistys. Vid tiden af Heurlins bortgång år 1918 möjliggjorde föreningen en gratis, varm skolmåltid för 18 000 barn, vilket var exceptionellt i skuggan av första världskrigets ransonering. (Kansallisbiografia, 2001).

År 1913 beviljade det dåvarande Storfurstendömet Finland för första gången statligt understöd för bespisning i folkskolan. Maten var gratis för mindre bemedlade familjer, men avgiftsbelagd för övriga. Det var dock vanligare att mat serverades i de stora folkskolorna i städerna, och mindre vanligt ute på landsbygden. År 1921 lagstadgades läroplikten i Finland. I samband med detta fanns planer på att samtliga elevers skolgång skulle underlättas genom möjligheten till skolbespisning. Ett lagförslag angående detta fördes fram i riksdagen, men på grund av finansieringsproblem genomfördes ingen lag för skyldighet till skolbespisning. Således

föll ansvaret för skolbispisning på kommunerna, vilket ledde till ett det var få kommuner som valde att ordna med skolbispisning. Under 1930-talet genomfördes en undersökning som visade att de flesta barnen inte fick tillräckligt med näring, och att mindre än hälften av skolbarnen var tillräckligt friska. (Ruokatutka, 2023).

År 1943 beslöt Finlands riksdag, som första land i världen, att folkskolorna i landet skulle ha en lagstadgad plikt att servera avgiftsfri mat till eleverna. Eleverna uppmanades att, utanför skoldagen, arbeta med att odla och skörda livsmedel för skolans kosthåll, och det hörde till folkskolläraren att handleda detta. Tidtabellen för skolmatslagen var att den skulle implementeras inom fem år, alltså innan 1948. Därför ses just året 1948 som året då Finland införde skolbispisning, och sedan dess har avgiftsfri skollunch serverats till samtliga läropliktiga barn och ungdomar i grundskolan. (Utbildningsstyrelsen, 2020) Under 1950-talet bestod folkskolmaten av endast en huvudrätt, som i regel var soppa, välling eller gröt. Under 1960-talet infördes bröd i skolorna, men på vissa orter skulle mjölken till maten fortfarande hämtades med hemifrån. När folkskoleväsendet sedan ändrades till grundskola, mellan 1972 och 1977, utvidgades denna plikt till att täcka även andra stadiet, d.v.s. gymnasier och yrkesskolor. Under 1970-talet utvecklades skolmaten till den det är idag, en huvudrätt med olika komponenter och tillbehör, bröd och mjölk. Då togs också användningen av kniv och gaffel i bruk i skolorna. (Ruokatutka, 2020) Sedan 1977 har samtliga nivåer av grundutbildning i Finland erbjudit sina studenter gratis skolmat. På 1980-talet uppmärksammandes den finska skollunchen för första gången internationellt. På 1990-talet började man presentera olika matkulturer i skollunchen. Sedan början av 2000-talet har skolmåltiden även introducerats i läroplanen. Den omnämns första gången i Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen från 2004. Där omnämns matsalen som en del av den pedagogiska miljön.

3.2 Allmänna riktlinjer

3.2.1. Lagstiftningen

Lagen om den grundläggande utbildningen 628/1998, 31 § anger följande: ”Eleven ska varje skoldag avgiftsfritt få en fullvärdig måltid som är ändamålsenligt ordnad. Måltidssituationen ska vara övervakad”. Lagen om grundläggande utbildning 1136/2003 31§ stipulerar att de barn som deltar i ledd morgon- och eftermiddagsverksamhet ska få mellanmål, och priset för detta ska ingå i verksamhetsavgiften. Gymnasielagen 629/1998, 28 § och lagen om grundläggande

yrkesutbildning 630/1998 37 § ger utöver detta även rätt till avgiftsfria måltider på andra stadiet, alltså i gymnasier och yrkesskolor. Lagen om småbarnspedagogik 580/2015 2 b § stipulerar att ”barn som deltar i småbarnspedagogisk verksamhet ska erbjudas hälsosam och lämplig kost som fyller barnets näringsbehov”.

3.2.2. Läroplanen

Sedan Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen 2014 (hädanefter Glgu 2014) uppdaterades är måltiden en del av skolornas undervisning och fostran. I kapitel 5.5 ”Annan verksamhet som stödjer målen för undervisning och fostran” omnämns skolmåltiden som en av de verksamheter som bör ordnas ”så att de stödjer de mål som ställts upp för elevernas lärande, mångsidiga utveckling och välbefinnande”. I underrubriken ”Skolmåltiden” i samma kapitel hittar förekommer mer utförliga instruktioner angående matsservering i skolor. Själva syftet med skolmåltiden är att den ska ”stödja elevernas sunda växande och utveckling samt deras studieförmåga och måltidskunskap”. Skolmåltiden har hälsomässig, social och kulturell betydelse, och är för eleverna både en viktig avkopplande och social funktion. Skolmåltiden kan också kopplas ihop med fler av målen i läroplanen, som till exempel ”en hållbar livsstil, kulturell kompetens och närings- och umgängesfostran”. Det huvudsakliga ansvaret för handledning och fostran i samband med skolmåltiderna ligger på lärare och övriga vuxna i skolan, men även eleverna uppmuntras till att ”delta i planeringen, genomförandet och utvärderingen av skolmåltiden och i synnerhet av måltidssituationerna”. Även hemmen ska involveras för att samarbeta gällande stödandet av elevernas utveckling. Det är också viktigt att skolan regelbundet följer upp antalet deltagare i skolmåltiden. Även kvaliteten på maten och måltidssituationen bör utvärderas regelbundet. En annan viktig aspekt är samarbetet mellan personalen i skolan och kosthållspersonal. Elever med specialbehov (gällande kost, hälso- och sjukvård) omnämns också i läroplanen, i sådana fall ska elev, vårdnadshavare, måltidsansvarig och hälsovården samarbeta och hitta passliga stödåtgärder för eleven. Slutligen omnämns måltiden i de kompetenser som läroplanen listar, närmare bestämt i K7 Förmåga att delta, påverka och bidra till en hållbar framtid, där det igen poängteras vikten av att eleven inkluderas i planeringen av måltiden. (Utbildningsstyrelsen, 2014)

3.2.3 Vi äter och lär tillsammans

Statens näringsdelegations publikation ”Vi äter och lär tillsammans – rekommendationer för skolbispisningen” (2017) behandlar på djupet de aspekter av skolmåltiden som redan nämndes i läroplanen och hur dessa aspekter praktiskt ska utföras. Publikationen grundas på lagstiftning, de finska näringsrekommendationerna samt den mer specifika ”Tillsammans kring matbordet – kostrekommendationer till barnfamiljer” från 2016. Publikationen riktas främst till förskoleundervisningen och den grundläggande utbildningen, men den rekommenderas även som läromedel till yrkesutbildningen, högskolutbildningen och fortbildningen. Den grundar sig även i Världshälsoorganisationen WHO:s rapport ”Ending childhood obesity” som behandlar hur man med ”hälsosam och ändamålsenligt ordnad och ledd, fullvärdig och avgiftsfri bispisning” ska förebygga fetma hos barn och unga. Skolmåltiden står för ungefär en tredjedel av barnets dagliga energiintag, och behöver således vara fullgod och hälsofrämjande både för kroppen, för elevens måltidsrytm och ork under skoldagen och för måltidsfostran. Inte bara näringsinnehållet i skollunchen är viktigt, den behöver även vara visuellt tilltalande och smaklig. Även faktorer som måltidsmiljön, serveringen och måltidsro bör beaktas för att eleven ska få en så trivsam måltidsupplevelse som möjligt.

Publikationen fäster vikt vid det den kallar matinsikt. Detta definieras som ”ett begrepp som hjälper en att bli medveten om mångfalden i matvalen, uppfatta matsystemet som helhet och inse matens sociala, kulturella och dagliga roller”. Denna matinsikt överförs till stor del av vuxna till barnen, det är viktigt att vuxna visar exempel med sina egna matvanor, värderingar och attityder. Detta är viktigt i hemmen, såväl som i skolorna. En negativ attityd till exempelvis nya smaker, nya matkulturer eller annorlunda mat, som till exempel vegetarisk kost, överförs väldigt lätt från vuxna till barn, och kan skapa ovanor som är svåra att få bukt med senare i livet. Detta uppbäckas av Sepp m.fl. (2016) som också poängterar att barn med så kallad neofobi tenderar äta betydligt mindre grönsaker och frukt än andra barn.

Enligt publikationen ska en lyckad skolbispisning bestå av följande 7 punkter: den ska vara ändamålsenlig, avgiftsfri, fullvärdig, hållbar, trygg, ledd och smaklig. Kapitel 2.2 presenterar hur dessa punkter bör ordnas praktiskt. Den ändamålsenliga måltiden bör vara lugn och placerad vid rätt tidpunkt i skoldagen. Köer i matserveringslinjerna ska ordnas så att de inte stör de som äter. Matsalen bör vara trivsam, dekorerad, behagligt upplyst och ha en trevlig akustik. Ytterkläder och väskor ska helst lämnas helt utanför matsalen. Den avgiftsfria måltiden hör till den avgiftsfria

undervisningen, och kostnader som tangerar måltiden ska räknas in i skolans kostnader så att måltiden är till alla delar avgiftsfri. Utöver detta bör skolorna erbjuda eventuella avgiftsbelagda mellanmål som extra service. Den fullvärdiga måltiden innebär att måltiden är varm, att den innehåller tillräckligt med energi för ett barn i växande ålder, och att den är näringstät och sammansatt enligt NR. Den handledda måltiden bör stärka elevernas erfarenhet av måltiden positivt. Även matkompetensen, konsumentmedvetenheten och en hållbar livsstil ska stärkas, och eleven ska motiveras att välja en måltid som både fyller rekommendationerna och elevens enskilda behov av energi.Handledningen bör vara ”elevinriktad, åskådlig, praktiskt och målorienterad”. Lärare som deltar i undervisningen kring skolbespisningen ska erbjudas en kostförmån. Även serveringslinjen har en roll i denna handledning. Den bör vara lättillgänglig, städad och prydlig, och framsatt på ett sätt som motiverar eleven att komponera måltiden efter tallriksmodellen. Detta kan praktiskt skötas till exempel genom att placera grönsaker och sallader i början av linjen, så de på det viset ses som en del av måltiden i stället för bara att komplement till varmrätten.

Tallriksmodellen används som hjälpmedel för att beskriva en fullvärdig måltid. Tallriksmodellen ser likadan ut för barn och vuxna, det är enbart mängden mat som justeras enligt individen. Den är tydlig och lätt att genomföra i praktiken. En tallrik ska till hälften bestå av grönsaker, färska och/eller tillreda. En fjärdedel av tallriken ska bestå av potatis, pasta eller liknande kolhydratrik spannmålsprodukt. Den sista fjärdedelen på tallriken ska bestå av något proteinrikt: kött, fisk, ägg, baljväxter eller motsvarande proteinrikt livsmedel. Utöver det som finns på tallriken ska också måltidsdryck, bröd med margarin och salladsdressing eller olja ingå. Kapitel 4.2 påvisar hur man praktiskt kan komponera en skolmåltid. Grönsaker, frukter och bär ska serveras till varje måltid på ett mångsidigt sätt. Grönsaker och rotfrukter kan serveras som sallader och råkost, i bitar, som varmt tillbehör, som del av varmrätten eller på/i brödet. Frukter och bär kan serveras som sådana, i mos eller i smoothies. Vilka vegetabilier som serveras ska styras så långt som möjligt av säsong och tillgång. Inlagda grönsaker ska inte helt ersätta färska, eftersom dessa ofta innehåller mycket tillsatt socker och salt. Brödet som serveras ska vara fiberrikt och ha lågt saltinnehåll. Det är optimalt att servera både hårt och mjukt bröd till varje måltid. Mjölksprodukterna ska gärna vara D-vitaminerade och fettsnåla. Mjuka växtfetter och pålägg tillverkade på växtfett ska prioriteras över hårda animaliska fetter. I huvudrätterna kan proteininnehållet varieras mellan fisk, fjäderfä, ägg, vilt och inälvor. Användningen av rött kött och processade köttprodukter som korv och charkuterier ska begränsas och helst inte serveras

dagligen. Skolmåltiden får gärna bestå av två olika huvudrätter, varav den ena helst vegetarisk, för att främja valfriheten hos eleverna. Användning av tillsatt socker ska undvikas och salthalten i rätterna ska vara lågt och komma från joderat salt.

Skolbetspisingen ska uppföljas på flera olika plan för att säkerställa en så kvalitativ måltidsupplevelse som möjligt. Den näringsmässiga kvaliteten ska uppföljas av kosthållen eller skolköken med hjälp av näringskalkyler som säkerställer ett fullgott näringsinnehåll. Dessa näringskalkyler kan med fördel inkluderas i menyn för transparens. Kosthållen kan använda sig av färdiga näringsberäkningsprogram, eller receptprogram som inkluderar näringsberäkning. Om dessa program inte används bör måltiden näringsmässiga kvalitet ändå ingå i menyplaneringen och självvärderingen. Uppföljning av matsvinnet hör också till kosthållen. Oiva-systemet, som mäter livsmedelssäkerhet i kök och kosthåll, används också i skolbetspisingen. Oiva-rapporten bör placeras på ett synligt ställe så elever och personal kan ta del av den. När det gäller uppföljning av deltagande i måltiden bör både elevernas och personalens deltagande uppföljas. Till denna uppföljning hör även respons från både elever och personal. Även respons av föräldrar och vårdnadshavare bör inkluderas.

3.3 Ekonomiska aspekter

Utbildningsstyrelsens kostnadsrapport från 2020 uppger att de heltäckande kostnaderna för den 9-åriga grundutbildningen var cirka 5,2 miljarder euro. Ungefär 5% av grundskolans kostnader gick till skolbetspisingen. Enligt rapporten sjönk kostnaderna för skolbetspisingen från tidigare år. Under 2020 användes ca 269 miljoner euro till skolbetspisingen, vilket var 19,2 miljoner mindre än tidigare år. Coronapandemin var delvis orsak till detta. År 2020 kostade en skollunch i genomsnitt 2,61 euro per elev. Till de heltäckande kostnaderna för skolbetspisingen hör bland annat lön till kosthållspersonal, råvaror, möbler, maskiner och transporter. Den billigaste skolbetspisingen återfanns i övningsskolor kopplade till universitet, där kostnaderna var i medeltal 1,98 euro per dag. I de kommunala skolorna kostade betspisingen 2,62 euro per elev. De högsta kostnaderna fanns i de statliga skolorna (i detta fall grundskolor som fokuserar på språkundervisning). På grund av små elevmängder uppgick kostnaderna till 5,51 euro per elev. (Utbildningsstyrelsen, 2022)

En artikel från 2020 från Yle.fi presenterar vilka kommuner som serverar den billigaste respektive dyraste skolmaten. Artikeln baseras på statistik från Utbildningsstyrelsen. Enligt

artikeln finns den absolut billigaste skollunchen i Ingå, där den enbart kostar 64 cent per elev. Här bör dock tas i beaktande att det, även om det ges tydliga instruktioner hur kostnaderna ska rapporteras, inte finns någon standardisering i rapportering och uppföljning, och att vilka kostnader som rapporteras varierar. Det låga priset i Ingå beror på att det enbart täcker lunch: tillbehör, transporter och andra kostnader är inte medräknade. Det lägsta priset på en skollunch där allt är medräknat i priset finns i Kerava: 1,69 euro. Den dyraste skollunchen finns enligt artikeln i Gustavs, där den kostar 8,45 euro per elev. I samband med detta bör nämnas att matpriserna i skrivande stund stigit kraftigt, vilket betyder att nämnda statistik inte nödvändigtvis återspeglar hur kostnaderna ser ut nu.

4. Vegetarisk skolmat

I detta kapitel presenteras skollunchen i specifikt vegetarisk kontext. Olika styrdokument och hjälpmedel listas.

4.1 Styrdokument och hjälpmedel för tillagning av vegetarisk skolmat

4.1.1 Kostrekommendationer för vegetariska barn

Institutet för hälsa och välfärd har år 2019 givit ut en reviderad upplaga av publikationen ”Tillsammans kring matbordet – kostrekommendationer till barnfamiljer”. I den behandlas kostrekommendationer från spädbarnsålder till ungdomen. Dessa kostrekommendationer styrker det som nämns i NR (2014), nämligen att en mångsidig lakto-ovo- och lakto-vegetarisk kost är ”lika bra till sitt näringsinnehåll som blandkost och lämpar sig för hela familjen, även för gravida kvinnor och barn”. Det poängteras dock att ungdomar som äter vegetarisk kost måste få i sig tillräckligt med fett för att deras hormonala utveckling ska tryggas. I fall där ungdomen idrottar hårt måste även tillgången till proteiner och fibrer vara tillräcklig, annars kan det leda till hormonstörningar.

I kapitel 8.1 avhandlas specifikt vegansk kost för barn. Det betonas att en välkomponerad vegansk kost också lämpar sig för barn och unga, men att det finns en del att ta i beaktande. För det första måste det säkerställas att en vegansk kost som serveras åt barn verkligen innehåller goda proteinkällor och goda fetter som tillgodoser barnets behov av de essentiella aminosyror och de essentiella fettsyror. Därtill lyfts fram att barn som växer upp med vegansk kost bör äta tillskott med D-vitamin och vitamin B12. Kosten kan också behöva kompletteras med jodtillskott. Publikationen rekommenderar också starkt att föräldrar som ämnar ge sina barn vegansk kost gör det i nära samarbete med vården, så att barnets näringsbehov kan säkerställas och eventuella brister kan fångas upp innan de får dåliga konsekvenser. Vidare rekommenderas att familjerna tar hjälp av en näringsexpert eller dietist som kan vägleda familjen i komponerandet av en vegansk livsstil, eftersom det kan vara krävande.

4.1.2 Rekommendationer för skolbispisningen

I Statens näringsdelegations ”Vi äter och lär tillsammans” behandlas den vegetariska och den veganska skolmaten i ett eget kapitel. Här berättas det att den vegetariska kost som serveras i skolorna i allmänhet är lakto-ovo-vegetarisk. Den vegetariska kosten har ökat i popularitet både

hos elever och personal, och är ett välkommet tillskott för dem som vill ha omväxling i kosten. Publikationen menar också att de vegetariska alternativen ska presenteras tydligt, så att eleverna lär sig känna igen nya råvaror och vågar smaka på nya rätter.

Den veganska kosten i skolorna kräver mer planering, och ett ”yrkesövergripande samarbete”. Det kan vara krävande att planera vegansk kost för barn och unga, då det i dessa åldersgrupper är extra viktigt att alla essentiella näringsämnen finns i kosten. Utbildningsanordnarna och kommunerna får själva ta beslut om vegankost ska erbjudas. Det rekommenderas att elever som äter uteslutande vegansk kost regelbundet besöker en dietist för att försäkra sig om ett tillräckligt intag av näringsämnen. Förutom att en tillräcklig mängd protein i kosten måste försäkras, måste kosthållspersonalen även försäkra sig om att måltiden innehåller tillräckligt med energi. Publikationen visar även en vegansk tallriksmodell, som är lite annorlunda än den som tidigare beskrivits. På den veganska tallriken ska en tredjedel bestå av potatis, rotfrukter eller kolhydratrikt spannmål, en tredjedel ska vara färska och tillredda grönsaker, och den sista tredjedelen ska bestå av baljväxter. Frukter, bär, nötter och mandlar kan användas som komplement eller mellanmål, och till portionen hör också bröd med växtbaserat margarin, salladsdressing och berikad växtdryck som måltidsdryck.

4.1.2 Övriga publikationer och nätresurser

För den som är intresserad av att läsa om vegetarisk mat i skolor och storkök på svenska finns boken *Vegolyftet*. Den är skriven av Magnus Naess och utgiven av Ecogusto AB. Boken marknadsförs som den enda vegetariska kokboken för skolor, och innehåller både teori i form av näringslära samt inspiration och vegetariska recept utformade specifikt för storkök. (ecogusto.se, 2019). Någon motsvarande publikation finns inte på finska eller ur finländskt perspektiv.

Det finns även en del intressanta nätresurser som är relevanta för ämnet. Inhemska Trädgårdsprodukter r.f:s hemsida kasvikset.fi publicerar artiklar som tangerar inhemska grönsaksodling, skapar temaveckor för grönsaker, upprätthåller en informationsportal om grönsaker, vegetarianism och näringslära, samt har en receptbank med storhushållsrecept och idéer och tips för storhushåll. Det finns en svensk version av hemsidan, men den är tyvärr rätt bristfällig, till exempel är inte receptbanken alls tillgänglig på svenska. Det finns även en del matproduktionsföretag som upprätthåller receptbanker som riktar sig till storkök på sina hemsidor. Exempel på dessa är Snellman (snellmanpro.fi), Valio Aimo (valio.fi/ammattilaiset) och Apetit (apetit.fi/ammattilaiset). Även dessa hemsidor finns enbart på finska.

För de finländska storköken finns det tre receptprogram: Aromi, PoweResta och Jamix. Dessa program erbjuder färdiga recept och möjlighet att föra in sina egna recept. Programmen har även tjänster som visar allergener och specialdieter, koldioxiduträknare, näringsberäkningsfunktioner och uppföljningsfunktioner för inköp, ekonomi och svinn. Dessa program är utformade för och enbart tillgängliga för professionella kök.

5. Metod och genomförande

I kapitlet presenteras en teoretisk genomgång av den för studien valda forskningsmetoden. Först behandlas den kvalitativa forskningsintervjun. Sedan presenteras val och avgränsningar av studiens informanter, samt studiens genomförande. Vidare presenteras tillvägagångssätt för databearbetning, analys och tolkning i studien. Slutligen behandlas studiens tillförlitlighet, trovärdighet och etik.

5.1 Den kvalitativa forskningsintervjun

Kvalitativa metoder som begrepp uppstod som en motsats till kvantitativa metoder. Enligt Ahrne och Svensson (2011) lämnar kvalitativa metoder som begrepp en del övrigt att önska, men de konstaterar samtidigt att det inte finns något alternativt begrepp som skulle vara bättre. Ahrne och Svensson beskriver kvalitativ metod som ”alla typer av metoder som bygger på intervjuer, observationer eller analys av texter som inte direkt utformas för att analyseras kvantitativt med hjälp av statistiska metoder och verktyg”. Widerberg (2002) beskriver kvalitativ forskning som något som går djupare in på olika fenomen, dess uppkomst och dess egenskaper, medan den kvantitativa forskningen handlar om kvantitet, eller mängder: ”den kvalitativa forskningen söker primärt efter fenomenets innebörd eller mening, medan den kvantitativa forskningen primärt söker efter dess förekomst eller frekvens”.

En kvalitativ forskningsintervju är enligt Widerberg (2002), lätt förenklat, ett direkt verbalt möte mellan en forskare och ett intervjuobjekt. Forskaren är den centrala personen, eftersom intervjuobjekten varierar. Intervjun ligger på ett spektrum mellan en helt och hållet standardiserad intervju, alltså en intervju där exakt samma frågor ställs på exakt samma sätt till samtliga informanter, till en totalt öppen intervju där inga frågor bestäms på förhand, utan frågor utformas under samtalsgången. En så kallad semi-strukturerad, eller halvstrukturerad, intervju är en intervju där forskaren utarbetat en intervjuguide med förhandsbestämda rubriker eller frågeställningar, men där intervjun också tillåts leva och följdfrågor ställs vid behov.

Kvale och Brinkmann (2014) beskriver hur man kan planera och utföra en kvalitativ forskningsintervju, och beskriver processen i sju steg: tematisering, planering, intervju, utskrift, analys, verifiering och rapportering. Tematisering innebär att forskningsfrågor och syfte med intervjun formuleras: vad vill man komma fram till, varför vill man undersöka just detta, och hur ska man gå till väga. Under intervjuens planeringsskede samlas all teoretisk kunskap in som behövs

för att kunna utföra intervjun och en eventuell intervjuguide utformas. Sedan utförs själva intervjun och därefter transkriberas materialet. När materialet skrivits ut är det färdigt att analyseras med för studien lämplig metod. Sedan bör analysens trovärdighet och validitet verifieras, och slutligen kan materialet rapporteras.

Det finns både fördelar och nackdelar med att använda sig av den kvalitativa intervjun. Enligt Ahrne och Svensson (2011) är det positiva med en intervju att den kan genomföras relativt kvickt (i jämförelse med kvantitativa data som ofta kräver en längre tidsfrist). Materialet som samlas in genom intervjuer tenderar också bli brett och ingående. En negativ aspekt med intervjuer är däremot att man aldrig egentligen kan försäkra sig om intervjuobjektets avsikt, och att intervjun kan vara mycket kontextbunden. Kvale och Brinkmann (2014) varnar också för konfirmeringsbias, det vill säga att forskaren redan bestämt sig för utfallet av studien och således lägger mer tid på att bekräfta sin tes i stället för att utmana den.

5.2 Val av informanter och avgränsningar

Ahrne och Svensson (2011) beskriver hur ett ”tvåstegsurval” kan användas när man söker efter informanter till en intervju. Det första steget är att göra ett urval av platser där informanter hittas. Det andra steget är att söka efter individer på dessa platser. När dessa individer söks bör vissa avgränsningar ha gjorts: vilka egenskaper har dessa personer som har relevans för undersökningen? När sökandet efter informanter inleddes tills användes tvåstegsurval. Först samlades en lista på skolor ihop som var relevanta för undersökningen. Först studerades enbart högstadieskolor, men sedan breddades sökningen till kombinerade högstadie-lågstadieskolor, lågstadier och andra stadiets skolor. Skolorna skulle finnas i någon av följande finlandssvenska regioner: Nyland, Egentliga Finland, Österbotten och Åland, åtminstone en informant från varje region skulle ingå i undersökningen. Ett annat kriterium var att skolorna skulle ha svenska som undervisningsspråk. För att enkelt hitta svenskspråkiga skolor i Finland användes hemsidan svenskskola.fi, där samtliga svenskspråkiga skolor i Finland finns listade. Ett kriterium var också att informanterna skulle komma från kök av olika storlek, så därför inkluderades både skolor där maten kom från större kosthåll och skolor med egna kök. När detta var klart utformades specifika kriterier för personer i undersökningen. Den initiala planen att enbart intervjua kockar, men det märktes snabbt att urvalet då blev onödigt snävt. Tillvägagångssättet blev då att söka informanter på olika nivåer inom kosthållet: administrativa chefer, förmän, kockar och dietkockar.

När det gäller antal intervjupersoner konstaterar Ahrne och Svensson att det inte finns något magiskt antal som är rätt för en kvalitativ intervju. En eller ett par personer är för få, men redan genom ett urval på sex till åtta personer ”kan man få ett material som är relativt oberoende av enskilda individers väldigt personliga uppfattningar”. De poängterar också att det är fördelaktigt för forskaren att inte bestämma något antal i början på studien utan att jobba sig fram till ett passligt antal, och det angreppssättet användes i utförandet av studien. En lista på möjliga informanter samlades ihop, i detta fall ofta människor i chefsposition eftersom det var deras kontaktuppgifter som oftast fanns tillgängliga. Sedan skickades ett e-postmeddelanden ut med en önskan om att få intervju dem eller någon i deras kök. Därpå bestämdes tid för intervju med dem som svarade på meddelandet. En del av mina informanter var personligen bekanta från egna tidigare arbetsplatser, så dessa tillfrågades personligen om de kunde tänka sig att ställa upp. Det slutgiltiga antalet blev sju informanter.

5.3 Genomförande

Det som inledde genomförandeprocessen var utvecklandet av en genomförlig intervjuguide. Dalen (2015) säger att en intervjuguide behöver utarbetas när en intervjustudie utförs, speciellt om intervjun är semistrukturerad. En semistrukturerad intervju betecknas av Patel och Davidson (2019) som ett mellanting mellan samtal och standardiserad intervju. Intervjuguiden till en semistrukturerad intervju innehåller övergripande tema och riktgivande frågor till intervjun, men ger också intervjuaren frihet att utforska intressanta frågeställningar som kan uppstå under intervjun. I intervjuguiden inkluderades både en teori angående kvalitativ forskningsansats och kvalitativa intervjuer. Den teorin blev sedan grunden för metodkapitlet. Intervjuguiden innehöll också de intervjufrågor som utarbetats med studiens syfte och forskningsfrågorna som grund. Samtidigt skapades ett e-postmeddelande att skicka ut till potentiella informanter. I meddelandet presenterade jag mig själv och berättade om min utbildning. I meddelandet framfördes också att informanter söktes till en studie för min magisteravhandling. Meddelandet förklarade vilken typ av informant som söktes, och hur intervjun skulle gå till i praktiken. Tystnadsplikt utlovades, och det framhölls att man som informant är fullständigt anonym, och att de inspelade intervjuerna skulle raderas efter att avhandlingen blivit godkänd. E-postmeddelandet finns i sin helhet i bilaga Anhållan om informerat samtycke.

Sedan skickades e-postmeddelandet ut till de möjliga informanter jag beskrivit i kapitel 5.2. Meddelandet skickades initialt ut till åtta informanter, varav tre svarade att de ville delta. E-postmeddelandet skickades även till två för mig personligen bekanta som uppfyllde kraven för att delta i avhandlingen, och både valde att delta. En av mottagarna vidarebefordrade även meddelandet till sina anställda, varav en gick med på intervju. De sista två informanterna kontaktades över social media, och var villiga att ställa upp. När informanterna gått med på att ställa upp bestämdes tidpunkterna för intervjuerna snabbt. Länkar med inbjudan till Zoomintervjuer skickades sedan via e-post, med ett meddelande om att jag gärna förklarade hur man använder sig av Zoom om det fanns behov.

Den första intervjun hölls med en av informanterna som var bekant från tidigare. Det första tillfället användes som pilotstudie, eller provintervju. En provintervju är enligt Dalen (2015) nödvändig och obligatorisk när en undersökning baserat på intervjuer utförs. Under provintervjun testas både intervjuguiden och den tekniska utrustningen. Man får också en första uppfattning om hur man själv är som intervjuare. Enligt Dalen bör intervjuguiden korrigeras efter provintervjun, och det behövdes även i mitt fall. Vissa frågor omarbetades och omformulerades så att syftet blev tydligare. Några frågor som uppstått under det första intervjutillfället som hade relevans för resterande intervjuer lades också till. Zoomintervjuerna sparades i både ljud- och bildformat.

Enligt Kvale och Brinkmann (2014) börjar den analytiska processen av en intervju redan i utskriftsstadiet. Det är inte nödvändigt att transkribera forskningsintervjun ord för ord, även om vissa forskare föredrar detta. Vikten av fullständig transkribering ligger på vilken typ av analys som ska göras. Om det är själva språket eller samtalet som ska analyseras behövs naturligtvis en fullständig transkription, men om det är själva innehållet som ska analyseras är detta mindre viktigt. När samtliga intervjuer utförts transkriberade dem i sin helhet. Enbart av ljudfilerna användes under analysen, eftersom en del av informanterna av olika orsaker inte kunde ha sina kameror på under hela intervjun. Intervjuerna transkriberades med hjälp av oTranscribe, ett kostnadsfritt webbläsarbaserat transkriberingsverktyg. Valet föll på att enbart transkribera det som sades, således lämnades utfyllnadsord och ljud bort. Dialektala ord och uttryck ändrades också till allmänsvenska, både för att säkerställa informanternas anonymitet och för att göra transkriptet mer enhetligt. Intervjuerna blev mellan 30 och 65 minuter långa, och det slutgiltiga transkriptet blev 68 sidor långt. För att underlätta kommande analys färgkodades informanterna i transkriptet, för att på så vis lättare kunna koppla vem som sagt vad under kodning och analys.

5.4 Databearbetning, analys och tolkning

Den forskningsansats som använts i denna avhandling är kvalitativ innehållsanalys med konventionell ansats. En kvalitativ innehållsanalys är enligt Hsieh och Shannon (2005) en flexibel metod att analysera textdata med. Målet med innehållsanalys är att ge kunskap och förståelse för det studerade fenomenet. Den konventionella ansatsen betyder att forskaren undviker att använda sig av på förhand bestämda kategorier eller koder för att analysera sitt material, utan låter dessa kategorier växa fram under analysprocessen. Intervjufrågorna som används bör vara öppna för att detta ska vara möjligt.

Gällande tolkning av materialet berättar Ahrne och Svensson (2011) om tre kategorier av tolkning: primär, sekundär och tertiär. Den primära tolkningen är något som ofta sker helt omedvetet, det är de absolut första sinnesintrycken av situationen. De upplevs ofta som iakttagelser av uppenbara fakta snarare än tolkningar. De sekundära tolkningarna är de tolkningar som görs utgående från de primära tolkningarna. Detta sker då de primära tolkningarna uttrycks för att göras tillgängliga för andra, till exempel när en intervju transkriberas. Man överför alltså materialet från ett medium (tal) till ett annat (skrift). Den sista gruppen, de tertiära tolkningarna, sker när materialet analyseras. Dessa tolkningar är de mest konkreta tolkningarna, och det som forskaren hittar resultatet av studien i.

Materialet analyserades och kodades genom kategorisering. Fejes och Thornberg (2019) beskriver kategorisering som den process där utskriften kodas med hjälp av kategorier som får växa fram under analysprocessen. Med hjälp av dessa kategorier kan man strukturera sin data och sedan hitta likheter och skillnader som man samlar under specifika koder. Materialet kodades och kategoriserades med hjälp av programmet Nvivo. Nvivo är en programvara som utvecklats specifikt för kvalitativ dataanalys. Det färgkodade transkriptet fördes in i programmet, och sedan kodades transkripten först utgående från intervjufrågorna. Under denna process började vissa koder träda fram ur texten. När texten kodats en andra gång slogs vissa kategorier med varandra. Efter detta samlades kategorier som tangerade ihop med varandra under större rubriker. Dessa rubriker blev de rubriker som använts i resultatredovisningen. Med hjälp av Nvivo hittades också lätt de specifika citat som behövdes för varje underrubrik.

5.5 Tillförlitlighet, trovärdighet och etik

En studies tillförlitlighet, eller validitet, bygger enligt Trost (2010) på att samma studie ska kunna reproduceras och ändå generera samma resultat. Begreppet kommer ursprungligen från den kvantitativa forskningen, och kan enligt Trost vara svårt att applicera på kvalitativ forskning, då den kvalitativa forskningen inte uppvisar samma statistiska egenskaper som kvantitativ forskning. Fejes och Thornberg (2019) redogör för begreppet validitet som något som handlar om huruvida de förfaringssätt som används i forskning verkligen är de rätta för att få fram relevanta resultat för undersökningen i fråga. De hänvisar också till tillförlitlighet som ett mått på hur omsorgsfull och organiserad undersökningen har varit, och att forskaren verkligen undersökt det den haft för avsikt till att undersöka. Kvale och Brinkmann (2014) behandlar tillförlitlighet ur intervjuarens perspektiv. De understryker vikten av att samma, eller åtminstone liknande, frågor ställs åt samtliga intervjuobjekt. De varnar också för så kallade ledande frågor, vilket är frågor som lockar intervjuobjektets svar åt något visst håll i stället för att vara helt objektiv.

Studiens trovärdighet, eller reliabilitet, handlar enligt Patel och Davidson (2019) om att studien utförts på ett tillförlitligt sätt. Enligt dem kan man förvissa sig om att den kvalitativa studie man gör är reliabel genom att till exempel använda sig av strukturerade eller semi-strukturerade intervjuer, vilket ökar trovärdigheten genom att säkerställa att samtliga intervjuobjekt blivit ställda samma eller liknande frågor. Reliabiliteten kan också försäkras bland annat genom att spela in intervjuerna, så att de kan repriseras multipla gånger så att analysen blir korrekt.

Det finns en del etiska aspekter som också måste tas i beaktande i en intervjustudie. Patel och Davidson (2019) listar fyra forskningsetiska regler som formulerats av Vetenskapsrådet. Den första är krav på information: intervjuobjekten ska bli informerade om syftet med undersökningen de deltar i. Den andra är krav på samtycke: intervjuobjekten bör samtycka till att delta i forskningen, men bör också delges i att de kan dra tillbaka sitt samtycke i vilken fas av studien som helst. Den tredje regeln är krav på konfidentialitet. Konfidentialitet innebär att intervjuaren har tystnadsplikt, och att inget material som kan utmärka ett intervjuobjekt får föras vidare. Det är viktigt att konfidentialitet utlovas inför en intervju, och att konfidentialiteten hålls. Slutligen är den fjärde regeln krav på nyttjande: den information som samlas in under forskningen får enbart användas i just forskningssyfte.

Dessa fyra forskningsetiska regler har specifikt tagits i beaktande under processen med avhandlingen. Informanterna blev informerade om syftet med undersökningen både i e-

postmeddelandet och innan intervjun påbörjades. Innan intervjun påbörjades informerades när inspelandet av intervjun inleddes. Sedan bads samtliga informanter om muntligt samtycke. De fick också veta att de kunde avbryta intervjun och dra sig ur undersökningen när som helst. De informerades också om dem att de är totalt anonyma och att inga kännetecknande faktorer, såsom namn eller verksamhetsort kommer att figurera i avhandlingen. Slutligen informerades deltagarna om att den information som erhålls enbart kommer att användas till avhandlingen, och att intervjufilerna kommer att raderas när avhandlingen är klar och godkänd. Det kompletta erhållandet om informerat samtycke finns att läsa i bilaga 3.

För att transkribera och analysera materialet valdes också hjälpmedel och programvara som säkert bibehåller konfidentialiteten. oTranscribe är designat så att varken ljudfiler eller transkribering lämnar den lokala datorn. Inga ljudfiler eller transkriberingar laddas upp i någon molntjänst, och transkripten kan inte kommas åt från en annan dator. Alla filer och transkriberingar som förs i Nvivo krypteras. Alla filer som laddas upp i Nvivo raderas automatiskt 90 dagar efter att de senast editerats. Transkriberingarna och koderna sparas i Nvivo tills användaren raderar dem. Dock raderas all data från Nvivo 90 dagar efter att ens användarkonto blivit ogiltigt, vilket i mitt fall kommer att hända efter min utexaminering från Åbo Akademi, eftersom en version av Nvivo som Åbo Akademi tillhandahåller använts i studien.

6. Resultatredovisning

I följande kapitel uppvisas studiens resultat. Resultaten är indelade i olika kategorier med egna rubriker. Under varje stycke finns direkta citat från studien som stöder resultatredovisningen.

6.1 Informanterna och köken

I denna resultatredovisning benämns specifika informanter som I1–7. Bland informanterna i undersökningen återfinns två kosthållschefer, två matserviceansvariga, två dietkockar och en kock. Till kosthållschefernas ansvarsuppgifter hör administrativa uppgifter som planering av matsedlar, inköp och råvarubeställningar, intyg gällande specialkost, ordnande av utbildningar och fortbildningar, personalansvar inom kosthåll samt budgetansvar. Båda kosthållscheferna poängterar dock att även om deras arbetsuppgifter till stor del är administrativa så hoppar de in i köken och tar hand om praktiska uppgifter vid behov, till exempel vid sjukdomsfall. Till de matserviceansvarigas ansvarsuppgifter hör både administrativa och praktiska uppgifter, som tillagning av mat, inköp och råvarubeställningar, städuppgifter, menyplanering och egen- och hygienkontroller. Till dietkockarnas ansvarsuppgifter hör praktiska uppgifter, som att ta hand om tillverkningen av all specialkost, till detta hör vegetarisk- och vegansk kost, allergikost och specialkost av andra, till exempel religiösa och kulturella orsaker. Till kockens uppgift hör praktiska uppgifter, som tillverkning av lunch, salladsbord och cafévaror. Samtliga informanter har både gedigen utbildningsbakgrund och arbetserfarenhet. Arbetserfarenheten hos informanterna ligger mellan 10 och 35 år. Samtliga informanter är utbildade kockar inom antingen storhushåll eller restaurangkök. Flera av informanterna har sedan vidareutbildat sig inom utbildningar som specialyrkesexamen som dietkock, ledare i storhushåll, storhushållsföreståndare, chefskap inom kosthålls- och restaurangbranschen, restonom och konditor/bagare. Tre av informanterna jobbar i eller basar över ett eller flera stora centralkök. Portionsmängderna som de största centralköken producerar är mellan 1300 och 2500. Fyra av informanter jobbar i kök som är bundna till specifika skolor. Skolorna representerar tre stadier: lågstadium, högstadium och yrkesskola. I dessa varierar portionsmängderna från ca 90 till ca 300.

Receptiken som används i köken varierar. De stora centralköken använder sig i regel av färdiga receptprogram som ingående visar ingrediensmängder, portionsstorlekar, näringsvärde och allergener. Specifika receptprogram som omnämns är Aromi och Poweresta. Dessa receptprogram har både färdiga recept och funktionen att mata in egna recept. Informanterna som använder dessa

program säger att man använder sig av både programmens och av egna, inmatade recept. Även om man i de stora centralköken använder sig av receptprogram finns det ändå en del personligt spelrum. I de fall där över 1000 portioner produceras måste basråvarorna i recepten följas, medan kryddning och smaksättning får varieras efter kockens eget tycke och smak. I de mindre köken används så gott som enbart kockarnas och kökens egna recept.

Vi använder oss av Aromi. När kosthålllet gick över från staden till privatägt företag blev det mer noga att följa näringsrekommendationerna. Vissa kryddningar och motsvarande ingredienser får bytas ut men det får inte påverka näringsvärdet, så det är ganska noga att följa recepten. -I1

Vi har på gång att börja med ett nytt receptprogram: Poweresta. Före det var det mycket datafiler och Excelblad med recept. Det ska märkas att det är olika kockar som lagar maten, de får sätta egen kryddning på basrecepten efter smak. -I2

Vi har ett specifikt receptprogram, vi använder oss av Aromi. Kockarna måste följa recepten så noga så att basråvarorna är de samma, men kryddningen får dom göra personlig. -I3

Vi jobbar enbart med egna recept och använder oss inte av receptprogram. Vi följer aldrig heller recepten till punkt och pricka, man tittar mest på ingredienslistan. Mycket av menyn jobbas ihop av vad som finns tillgängligt under säsongen och vad vi har kvar i kylarna. -I7

6.2 Vegetarisk kost: frekvens, riktlinjer, näringsinnehåll, populära rätter och kampanjer

Tre av informanterna svarar att de serverar ett vegetariskt alternativ jämte ett köttalternativ dagligen och till alla i enlighet med läroplanen. I dessa kök serveras också helvegetarisk mat till samtliga eleverna mellan en gång i veckan till några gånger i månaden. Tre av informanterna svarar att man inte har möjlighet eller resurser att serverar två alternativ dagligen, utan att man hellre satsar på helvegetariska dagar, antingen en till två gånger i veckan eller några gånger i månaden. Den sista informanten berättar att deras kök serverar vegetarisk mat väldigt sällan, kanske en gång i månaden, eftersom den visat sig vara väldigt impopulär.

Vi serverar två alternativ till lunch varje dag, det ena är alltid vegetariskt eller veganskt. Ibland serveras också helt vegetarisk mat åt alla som äter, på 8 veckor serveras vegetariskt minst 3–4 gånger i veckan. -I1

I de finska näringsrekommendationerna nämns om vegetarisk kost att den ska serveras som två alternativ, men p.g.a. budgetfrågor gör vi inte på det sättet. Vi har en vegetarisk dag per vecka där alla får vegetariskt. -I2

Vi har grunderna till vår matlista uppbyggd så att det ska vara soppa en dag i veckan, vegetariskt en dag i veckan och fisk en dag i veckan. Ibland är soppan vegetarisk och då varierar det förstås, det finns veckor då vi kan servera vegetariskt två gånger. -I3

Hur ofta vi serverar vegetariskt varierar väldigt mycket. Under en period serverade vi en vegetarisk rätt en gång per vecka. Det var inte omtyckt och enbart omkring hälften av eleverna dök upp för att äta. Vi skippade en gång i veckan för att det inte lönade sig, just nu har vi kanske vegetariskt en gång i månaden. I4

Vi har ett vegetariskt alternativ varje dag, det står till förfogande för alla. -I6

I samtliga kök har dock alla elever rätt att få vegetarisk mat dagligen ifall det anmäls, så de flesta köken serverar ändå vegetarisk kost i någon volym dagligen. I vissa fall krävs dock en inlämnad blankett från vårdnadshavare, i andra fall behövs bara att eleven själv meddelar sin önskan om vegetarisk kost. Vad gäller helvegansk kost verkar efterfrågan vara låg i informanternas kök. I1 påpekar att det hos dem krävs ett intyg från skolhälsovårdaren för att bli beviljad vegansk kost, dels för att eleven måste bli informerad om eventuella hälsorisker med vegansk kost, dels för att fånga upp eventuella ätstörningar eller mönster av restriktivt ätande.

Sedan vi började servera två alternativ dagligen behövs inget intyg för vegetarisk kost. Helt vegansk kost behöver fortfarande intyg, och vi kollar att maten säkert äts. Om det är någon som anmält helt vegansk kost men inte rör den kan vi ta upp detta med hälsovårdaren. -I1

Vi kräver inga specifika intyg, men vi kräver en blankett ifylld av förälder eller vårdnadshavare, de ska godkänna att eleven får vegetarisk kost. -I2

När det gäller vem som tillagar den vegetariska kosten har de stora centralköken dietkockar som ofta tillagar den vegetariska maten. Dock poängteras här att samtliga kockar i köken ska kunna laga vegetarisk mat, eftersom vissa dagar är helvegetariska och det då är på huvudkockarnas ansvar att kunna tillverka vegetarisk mat. De stora centralköken har också rullande schema för att kockarna ska få variation i sitt arbete och för att ingen ska bli helt specialiserad på något specifikt område, och det betyder också att samtliga kockar måste vara beredda att laga vegetarisk mat. I de

mindre köken är det antingen en och samma kock som tillverkar både den vanliga och den vegetariska maten, eller så finns även där en dietkock som har huvudansvaret. Samma princip gäller i dessa kök som i de större, att samtliga ska kunna laga vegetarisk mat eftersom den ibland serveras åt alla och då blir det huvudkockens ansvar.

Beträffande näringsinnehållet i den vegetariska maten konstaterar samtliga informanter att det är något de behärskar. De som använder sig av receptprogram använder sig av programmets näringsberäkningsfunktion för att se att näringsvärdet uppfylls. I1 berättar att det är viktigt att rätter som inte uppfyller näringsvärdet måste kompletteras med tillbehör. Det är hela måltiden som ska uppfylla NR, inte enbart huvudrätten. I de mindre köken används manuella näringsberäkningsprogram som Fineli för att beräkna näringsvärdet i måltiden. I7 konstaterar att man efter att ha beräknat alla näringsvärden i några veckor får en ganska bra uppfattning om hur en fullvärdig måltid ska komponeras, och att behovet att näringsberäkna varje enskild måltid då minskar. Så länge maten innehåller en god proteinkälla, bra fetter, är varierande och har ett brett utbud av tillbehör är det svårt att inte uppfylla näringskraven. Också om man tar in någon ny produkt, till exempel ett nytt vegetariskt köttsubstitut är det viktigt att titta på produktens näringsvärde för att kontrollera om den behöver kompletteras på något sätt.

Vi försöker att näringsberäkna både den vanliga maten och specialmaten med jämna mellanrum. -I2

Näringsvärden har vi stenkoll på. Alla dagar är inte lika och jämna näringsmässigt, utan vi tittar på det på veckonivå. -I3

Efter en-två veckor har man en ganska bra uppfattning över vad man behöver satsa på för att få en fullvärdig måltid. Vi har som rutin att vi har nyckelprodukter som standardvaror i köket som vi konstant använder, baljväxter, fullkornsprodukter, färska grönsaker, frön osv som blandas så man får en varierande måltid. Det handlar mycket om egenkontroll och kunskap. -I7

Beträffande specifika proteinkällor som används i den vegetariska matlagningen finns stor variation. Även åsikterna gällande de specifika proteinkällorna varierar. De flesta framhåller att de använder sig av både klassiska proteinkällor som baljväxter, och mer moderna förädlade alternativ i sin matlagning. De produkter som omnämns är Härkis (en inhemsk vegansk produkt gjord på bondböna), quorn (en ovo-vegetarisk produkt gjord på mykoprotein), mifu (en inhemsk lakto-vegetarisk produkt gjord på mjölkprotein), Anammas färs (en svensk vegansk produkt gjord

på sojaprotein), Nyhtökaura (en inhemska vegansk produkt gjord på havre), tofu och soja i olika former, främst sojakross och färsk sojafärs. Vilka proteinkällor som används verkar bero på faktorer som pris och tillgänglighet. I ett kök är quorn en storfavorit, medan det knappt används alls i ett annat kök på grund av det höga priset. I4 nämner specifikt att hen ogillar sojakross och försöker undvika att använda det i maten så långt som möjligt, medan I6 säger att hen helst använder baljväxter som bönor och linser för att minimera mängden tillsatser som serveras och för att hen föredrar att laga maten från grunden. Ingen av informanterna har fått någon utbildning i hur man använder dessa nya produkter från företagen som tillverkar dem, men flera önskar något motsvarande. I3 gissar att bortfallen av besöken från företagen långt beror på coronapandemin, då hen berättar att företagen innan pandemin kunde skicka ut försäljare som visade hur produkterna skulle användas. Ett annat problem med de moderna substituten enligt tre av informanterna är att de inte kommer i ändamålsenliga förpackningar eller tillräckligt stora partier. I1 och I4 hade gärna använt mer av de nya, inhemska köttsubstituten i matlagningen, men konstaterar att man inte kan laga väldigt stora volymer mat om proteinet kommer i förpackningar på några hundra gram, det går helt enkelt för mycket tid åt att stå och öppna förpackningarna. I4 hade också gärna använt sig mer av tofu i matlagningen, men stöter här på samma problem: det tar för långt tid att öppna och tärna en massa små paket tofu.

Vi har ganska mycket gått bort från de torkade sojaprodukterna och liknande, den färskan sojan är mycket bättre i smak och konsistens. -I1

Vi har använt havre och härkis en hel del. Vi skulle gärna använda lite mer av båda, men vi är ännu i ett sådant stadium att vi prövar oss fram. -I3

I vårt kök är quorn en storfavorit, vissa använder nästan bara det. Jag själv använder helst bönor och linser, jag är inte speciellt förtjust i sojakross. Vi har också använt en del tofu och mifu, men det är ovanligt att vi använder de mer moderna substituten. -I4

Vad gäller populära rätter svarar 6 av 7 informanter lika: deras kunder älskar gröt. Den är populärast av de vegetariska rätterna, och en av de mest populära rätterna även när köträtterna tas med i beräkningen. Olika vegetariska purésoppor är populära bland skoleleverna, också spenatplättar nämns här. Det som förenar de mest populära vegetariska rätterna är att de är klassiska rätter som inte nödvändigtvis förknippas med att vara vegetariska.

Några vegetariska rätter kvalar in på favoritlistan för att eleverna inte alltid har koll på vad dom serveras, dom tänker inte på att rätterna dom gillar är vegetariska. -I3

Gröt är absolut inte vegetariskt, för det är gott så det räknas inte. -I6

På frågan om köken använder sig av några specifika kampanjer för vegetarisk mat, svarar de flesta att de inte gjort det. Två av köken har använt sig av färdiga kampanjer med tillhörande broschyrer och affischer som företag ordnat. Specifikt nämns Apetits Vilkas-viikko och kampanjer anordnade av Findus. I1 berättar att de har anordnat vegetariska veckor, och att skolan då ibland meddelat föräldrarna om detta via Wilma. I3 berättar att de inte haft några specifika kampanjer som handlat om just vegetarisk mat, men att de har deltagit i olika matsvinnprojekt.

Vi har använt sådana kampanjer som olika företag har utvecklat med vegetariska maträtter och recept med tillhörande fina broschyrer. -I3

Vi har inte hakat på några stora kampanjer, men vi har haft till exempel grönsakens vecka, mjölkens vecka, skolbarnens önskevecka. För de skolor som vill haka på erbjuds mer grönsaker, och till exempel morotsstavar i stället för råkost och större grönsaksurval. -I1

6.3 Attityder till vegetarisk mat i kosthållen

Samtliga informanter i undersökningen svarar att de tycker om att laga vegetarisk mat. I1 berättar att hen gillar att laga vegetarisk mat eftersom hen gillar att äta den, och både I2 och I4 berättar att vegetarisk mat är ett stort intresse och att de ofta lagar vegetarisk mat hemma. Ingen av informanterna följer dock en uteslutande växtbaserad diet. I3 flikar också in att även om hen gillar att laga vegetarisk mat så är hen inte speciellt bra på det. Däremot berättar fler av informanterna att de har bekanta och kollegor som inte alls gillar att laga vegetarisk mat, och som gör det bara för att de måste. I1 berättar att många av de vegetariska recepten de arbetar med innehåller mycket fler och varierande kryddor än de vanliga recepten, vilket hen uppskattar.

Jag gör det så gärna, säger jag som gör det varje dag. -I6

Jag har nog sådana i mina kök som tillreder vegetarisk mat för att dom måste. Jag har av alla sorter. -I3

Många i köken upplever det som ett måste att laga eftersom det inte alltid går hem hos barnen och ungdomarna, men jag tror det också handlar mycket om okunskap. -I2

Jag vet att den som tog över mitt gamla jobb är helt ointresserad av vegetarisk matlagning. -I5

Under intervjuernas gång kom det också fram en del utmaningar med tillverkningen av vegetarisk kost i storkök. En av utmaningarna handlar om recepten i receptprogrammen. I1 säger att de vegetariska recepten har större brister än de vanliga recepten. Hen tror detta beror på att de vegetariska recepten tillverkas mer sällan, och således inte har en lika noggrann kvalitetskontroll som övriga recept. Ett annat problem med receptprogrammen är att de utprovade recepten lagats i små volymer, och att kvaliteten lider ju större volymer som tillagats. I1 säger också att de vegetariska recepten lider mer av lång serveringstid och av transport än köttrecepten. Hen säger att de vegetariska recepten behöver utvecklas mer, speciellt i användning av frysta grönsaker, eftersom de stora centralköken jobbar mycket med frysta grönsaker. Hen säger också att hen ibland reflekterat över att recepten inte alltid åstadkommer det fullgoda näringsvärde maten bör innehålla.

En köttsås kommer att hålla smak och textur, eller så blir köttet mörare, men grönsaker faller så lätt sönder och så blir det bara mos. Det ser inte heller speciellt vackert ut då. -I1

6.4 Attityder till vegetarisk kost hos elever och vuxna

Ett av de största problemen som påträffas i denna undersökning är den vegetariska matens popularitet bland eleverna. Den vegetariska maten är helt enkelt inte populär. Tre av informanterna säger rakt ut att den vegetariska maten inte är populär, medan resten av informanterna svarar att den vegetariska maten inte är så populär, men att det finns vissa vegetariska rätter som ändå är populära. Den vegetariska maten har dock ökat i popularitet i de flesta av köken. Två av informanterna poängterar att det oftare är pojkar på högstadium och yrkesskolor som är avogt inställda till den vegetariska maten, och att flickorna tenderar vara mer öppensinnade. I1 berättar att de som redan blivit vana vid att äta vegetariskt i och med servering av två alternativ tycker den vegetariska maten är godare, eftersom de vegetariska rätterna ofta är bättre kryddade. I3 säger att man märker skillnad på skolor där lärarna äter bland eleverna, då är det bättre åtgång på den

vegetariska maten. Skillnad märks också beroende på var skolorna befinner sig. Eleverna tenderar vara mindre öppna för vegetariskt ju längre ut på landsbygden skolan befinner sig.

De som tycker om vegetarisk mat tycker den har mer smak än den vanliga maten, den anses vara bättre kryddad och godare än den vanliga maten. -I1

Det har blivit bättre från när det började serveras, nog äter de hellre vegetarisk mat idag än tidigare. -I3

Vi är en landsbygdskommun med mycket jordbrukare, skulle det finnas två alternativ skulle ett procentuellt minimalt antal välja det vegetariska. -I2

Ett annat problem enligt informanterna är de vuxnas attityd till vegetarisk mat, och att detta påverkar eleverna negativt. De flesta informanterna berättar att de har fått klagomål om den vegetariska maten från föräldrar, antingen direkt till köken eller indirekt på sociala medier. Det har även kommit klagomål från lärare och småbarnspedagoger. Vissa av informanterna säger att de tacklar problemet genom öppen kommunikation och information. Vissa svarar föräldrarna genom att hänvisa dem till NR. I ett kök visas maten upp med hjälp av sociala medier, för att på så vis presentera vad som händer i köket och tanken bakom matserveringen. I3 konstaterar att det i vissa fall inte lönar sig att besvara kritiken, speciellt på social media, alls, eftersom situationen ofta trissas upp ännu mer. Hen gissar att mycket av klagomålen kommer från människor som inte har någon insikt i näringsrekommendationer eller hur det ser ut när man planerar och tillagar skolmaten.

Föräldrarna klagade när det var för mycket vegetariskt, men eleverna klagade inte. När vi började servera två alternativ dagligen blev det mindre klagomål. Det finns möjlighet att sätta feedback via vår hemsida, men det kom aldrig någon feedback där. Föräldrarna klagade på sociala medier i stället. -I1

Mycket av den dåliga inställningen till vegetarisk mat kommer från hemmen. ”Min pappa säger att man måste äta kött” har vi hört ofta. När vi först började servera vegetariskt kunde vi bli kontaktade av föräldrar som påstod att deras barn inte blev mätta. De blev mer okej med situationen när vi berättade om vad de finska näringsrekommendationerna säger. – Inf2

Lärarna är värre än eleverna, de kan komma in i matsalen och ropa usch vegetariskt, vi går någon annanstans.
– I4

Självklart har vi fått klagomål, därför har vi vårt konto på sociala medier, så vi kan visa upp vad vi gör här, då kan alla själv gå in och titta på vad som finns. -I7

Köken har olika tillvägagångssätt för att få respons av eleverna och på så vis förbättra matkvaliteten och matsalsupplevelsen. I1 berättar att de i matsalen har en happy or not-maskin, där man samlar in direktrespons med hjälp av olika smilisar. Med hjälp av denna maskin kan man enligt datum titta på vilka rätter som varit populära och vilka som inte varit lika uppskattade. I de skolor som har egna kök är det betydligt lättare att ta elevernas önskemål i beaktande. I6 säger att det ibland kommit önskemål från elever direkt till köket, och att hen då kunnat beakta dessa önskemål och lagt till dem på menyn. Ett annat sätt att samla in respons av eleverna är så kallade matråd, där en grupp elever samlas med lärare och kökspersonal för att diskutera skolmaten. Enligt informanterna har dessa matråd både positiva och negativa aspekter. Matråden verkar fungera bättre i de mindre köken än i stora centralkök, eftersom det är färre steg att involvera eleverna på mindre enheter. Informanter som jobbar i centralkök som delar ut mat i fler skolor berättar att vissa av skolorna tar kontakt och vill ordna matråd, medan andra inte är intresserade. Det positiva med matråden är att man då får diskutera med eleverna och på så vis få större klarhet i vad de tycker och tänker om maten. Negativt med dylika matråd är exempelvis att eleverna kanske inte alltid har en realistisk uppfattning om vad som är möjligt att laga i ett storkök. I3 önskar att lärarna som ansvarar för matråden var lite mer insatta i kosthållets realiteter och kunde förbereda eleverna därefter. Eleverna har ofta inte heller insikt i hur länge det kan ta att få igenom en rätt i ett storkök, och kan då bli besvikna för att förändring inte sker så snabbt som de önskar. Ett annat problem som I1 och I3 tar upp är att matråden ofta inte ändå är representativa för alla elever. De elever som är med i matråden tenderar vara mer öppna och nyfikna, och mer positivt inställda till exempelvis vegetarisk mat.

En del av köken använder sig också av enkäter som eleverna får svara på. Hos vissa funkar detta, men I4 säger att de knappt fick några svar alls på sina enkäter. En del av köken använder sig också av önskeveckor där hela veckans matlista baserar sig på elevernas önskemål.

Vi vill förstås ta elevernas idéer i beaktande men de som kommer med åsikter väntar sig att förändring ska ske snabbt men de förstår inte heller hur storkök funkar. Den infon borde de få innan mötena så inte deras förväntningar är för höga och de blir besvikna sen när det inte går så snabbt, för det är inte lätt att göra. Det är en negativ sida med storkök och att gå efter receptik och näringsrekommendationer, det finns lite rum för flex. – I1

Vi har en utmaning att de skolbarn som är med i matråden är sådana som är öppna för all sorts mat och de äter också vegetarisk mat, men det gäller ju inte alla deras klasskompisar. Skulle vi köra helt som matrådet önskar skulle vi äta mycket mer vegetariskt, men då skulle nog andra börja ropa mer. -I3

Om de kommer in och önskar och är resonliga och realistiska försöker vi nog alltid fixa. -I6

6.5 Kunskap och behov av utbildning

På frågan vad de har för utbildning inom den vegetariska kosten svarade de flesta informanterna att de inte hade någon specifik extra utbildning utöver det som undervisades när de utbildade sig till kockar. I5, som vidareutbildat sig till dietkock, har specialiserat sig specifikt på vegetarisk mat och skolelever. Även I6 som vidareutbildat sig till dietkock har läst extra näringslära under utbildningen. Vissa informanter nämner även fortbildningar på arbetsplatsen. I7 har gått närings tekniska utbildningar om vegetarisk och vegansk kost. På I3:s arbetsplats har det ordnats besök på en vegetarisk mässa. I2 berättar att de ordnat en vegetarisk eftermiddag där de tillsammans lagat och smakat på vegetarisk mat. Hen berättar också att de skickat förfrågningar om fortbildningstillfällen angående just vegetarisk mat i storkök och hoppas på att någon ska nappa. I4 säger att de länge bett om att få en specifik dietutbildning i deras kök, men inget har hänt. Flera av informanterna poängterar att det dom kan om vegetarisk kost har dom tagit reda på själva, av eget intresse.

Hela bunten for på vegemässa i slutet på fjolåret, jag upplever dom som mycket ivriga. -I3

Man kunde ringa och konsultera med näringsvärdesrekommendatören, men utöver det har vi inte fått någon specialutbildning, enbart vad jag läst av eget intresse. -I1

Samtliga informanter tycker att det kunde behövas någon typ av utbildning i vegetarisk kost ute i köken. De ser positivt på både ett skriftligt material och fysiska utbildningar. I5 konstaterar att även om hen inte behöver extra utbildning så finns det klart sådana hen jobbat med som skulle gynnas av någon typ av extra utbildning. På frågan hur utbildningen kunde se ut svarar I1, I3 och I4 att det skulle vara viktigt att den som erbjuder utbildning skulle ha insyn i hur det ser ut i ett storkök. Andra faktorer som man behöver ta hänsyn till i en eventuell utbildning är

konsistens och textur på maten, att maten klarar av varmhållning, ekonomiska utmaningar, speciellt i kommunala kök, och att utbildningen skulle erbjudas även på svenska. Ett skriftligt material hade informanterna gärna tagit del av, främst som inspirationskälla. Motsvarande finns att beställa från Sverige, men I3 hade gärna sett en version som haft en finländsk utgångspunkt.

I effektiviseringssyfte borde alla kunna laga all mat, man vet aldrig om till exempel dietkocken blir sjuk. Då är det lika bra att alla har samma bakgrundstankesätt, alla behöver ha koll på vad som finns i den vegetariska maten. Det borde ligga i alla kockars intresse att lära sig mer. -I1

Ett stort problem hos kockarna är just inspirationen, den skulle behöva lyftas. -I2

Något slags kompendium skulle vara helt okej, men jag tror inte kanske att det passar exakt lika överallt i Finland. -I3

Recept och sådant som skulle vara särskilt utvecklade för storkök skulle behövas, man känner sig lätt handfallen och inspirationen tar slut efter ett tag. -I4

Det finns definitivt behov, av ekonomiska, miljötekniska och hälsomässiga skäl. -I7

Man har aldrig tillräckligt med kunskap, vi behöver alltid utmana oss själva och växa. -I6

6.6 Hållbarhet och svinn

Ett stort ämne som går parallellt med den vegetariska skolmaten är hållbarhet. I de flesta köken beaktas redan hållbarhetsfrågorna. I4 poängterar att miljötanket redan är starkt i deras skola, och också i deras kök. I5 påpekar dock att hen har svårt med hållbarhet när det gäller vegetarisk skolmat, eftersom majoriteten av proteinkällorna inte är inhemska, och att produktionen av dessa utländska livsmedel sällan är speciellt hållbar eller bra för miljön. I3 säger också att det kan bli besvärligt om de som skriver städernas kostpolicys inte har insikt i hur ett kök fungerar praktiskt. Hen menar att det då kan tas beslut i hållbarhetens namn som gör det besvärligt för både köken och för kökens kunder. Hen påpekar också att hållbarhet inte bara handlar om maten, utan också till exempel vattenanvändning i köken. Man måste ha en helhetsöverblick för att kunna arbeta så hållbart som möjligt.

Miljötänk är något vår skola jobbar väldigt mycket med. Vi har redan försökt minska på till exempel plast, och vi försöker också alltid minska på svinnet. -I4

Jag tycker vi skulle behöva proteinkällor som är inhemska, det räcker inte bara med ärtsoppa. -I5

Vi ska göra beslut som betyder att alla så småningom skulle göra egna bättre beslut och äta på ett hållbarare sätt. Vi har inte mycket tid på oss, men det blir inte bra om vi gör så förhastade beslut att det jagar iväg kunderna. -I3

Enligt informanterna ökar inte svinnet när vegetarisk mat serveras. Det hålls ofta på samma nivå som annars, eller kan till och med minska. De flesta informanterna säger att det beror på att eleverna tar mindre mat redan från början när det serveras vegetariskt, och de orkar då också äta upp. En del informanter uttrycker oro över om eleverna blir mätta då de tar så lite på tallriken när det serveras vegetariskt. Däremot är problemet med svinn större när det är populära rätter som serveras, eftersom eleverna då tar väldigt stora portioner som de sedan inte orkar äta upp. I1 säger dock att det blivit lite mer svinn sedan de började servera två alternativ dagligen, eftersom det då blivit svårare att räkna ut hur mycket mat som ska lagas. I5 berättar att det är just därför de inte har två alternativ dagligen, eftersom hen tror svinnsituationen skulle försämrats. Hen anser att helvegetariska dagar fungerar bättre med tanke på svinnet. I3 nämner att svinnet är mindre på lågstadienivå, men ökar ju äldre eleverna blir.

Det kan nästan bli mindre svinn för dom tar mindre. Är det mat dom tycker om roffar dom åt sig galna mängder som dom inte orkar äta. Är det vegemat tar som lite och provar. – I4

Jag tycker inte det blir mer svinn, men dom tar ju mindre på tallriken från första början. -I5

I lågstadiet tar de mer vad de äter, det blir större problem ju äldre de blir fast man skulle tycka att de borde bli mer medvetna med åldern. -I3

Det finns stor variation i hur mycket säsongsvoror och närproducerade varor tas i beaktande och används i köken. Två av köken försöker använda närproducerade, lokala råvaror så mycket de bara kan. Två av köken säger däremot att säsong beaktas mycket lite, eller inte alls. I vissa av köken följs direktiv satta av staden. I städernas kostpolicyer kan till exempel stå att köken ska undvika hel- och halvfabrikat och tillaga maten från grunden av närproducerade och ekologiska

råvaror så långt det går, eller att maten så långt som möjligt ska baseras på råvaror från Finland eller Norden. I1 säger att säsong inte alls beaktas i den varma matlagningen, men nog till viss del på salladsbordet. Hen nämner dock att det kan vara svårt med närproducerade råvaror i väldigt stora kosthåll, eftersom små producenter sällan kan erbjuda produkter som förädlats på ett sätt som de större producenterna kan och som behövs i storkök, till exempel färdigt hackade eller frusna grönsaker. Även I5 säger att hen försöker beakta närproducerat när hen gör inköp till salladsbordet, men att det är en kostnadsfråga eftersom inhemska ingredienser inte alltid finns att få till ett skäligt pris. Närproducerat och säsongsbetonat i den vegetariska matlagningen ger enligt informanterna större utmaningar, eftersom de vegetariska proteinkällorna ofta är utländska.

Säsongbaserat beaktas inte alls i den varma matlagningen, salladen och mellanmålsfrukten kan beakta säsong. De mindre enheterna har velat ha mer säsongsbaserat, men vi har inte hittat ett system för att få det att fungera eftersom planeringen ska täcka så stora områden. Jag hade gärna sett mer fokus på detta, men det behövs mer tid och pengar. Närproducerat kommer ofta i hela råvaror som tar tid att skala, hacka och strimla. Mer press borde sättas på företagen som förädlar produkterna att använda mer närproducerat. -I1

Vi köper mycket grönsaker som finns från hösten av våra lokala odlare. Vi försöker också på grund av priset hålla matsedeln säsongsbetonad. -I2

Vår tanke bakom är att det dels ska vara råvaror som våra kunder är bekanta med, men det ska också gynna vår egen hushållning i Finland och i Norden och på så vis helhetsmässigt ligga på en bra nivå. -I3

Vi vill stöda så mycket lokalt som möjligt, sen vill vi jättegärna se att den ekologiska delen också möts. Just nu är det extra mycket rotsaker. -I6

6.7 Vegetarisk kost i framtiden

Eftersom den vegetariska kosten i nuläget inte verkar vara speciellt populär frågades informanterna hur man kunde göra för att få den mer populär. Det de flesta informanterna nämnde och höll med om var att den vegetariska maten måste komma in i elevernas liv tidigt, redan i småbarnsåldern, så att barnen sedan skulle vara vana vid att äta vegetariskt när de kommer in i skollivet. Öppen diskussion angående maten och ett närmare samarbete mellan kosthåll och pedagoger önskades också. Redan i matens planeringsstadium behöver ungdomarnas önskemål beaktas. I5 och I7 tror att vägen är att satsa specifikt på rätter barnen tycker om och sedan göra dessa vegetariska. I1 betonar också att man måste satsa på utseende, konsistens och smak. I6 påpekar att okänd mat kan

vara väldigt skrämmande för ett barn eller en tonåring, och att det då lönar sig att servera maträtter som är bekanta, med bekanta råvaror. Om man serverar något som känns mer obekant kan man servera bekanta tillbehör. Hur maten marknadsförs spelar också stor roll. Om man i menyn skriver ut att rätten är vegetarisk kommer den att mötas av fördomar från barnen och de kommer att ha en större ovilja att smaka. Hellre formulerar man rättens namn så att man lyfter upp populära livsmedel som använts i rätten. I4 är inne på samma linje, och önskar att mat skulle sluta kategoriseras som vegetarisk eller icke-vegetarisk, eftersom kategorierna innehåller så otroligt stor variation.

Man borde implementera varierad vegetarisk kost redan i lägre åldrar, så de blir vana och börjar acceptera det i sin skolgång. -I7

Lågstadierna bli bättre och bättre, men man måste börja i en tidig ålder. I högstadiet är det kanske redan lite för sent. -I6

Mina egna tankar angående att öka populariteten är ett betydligt bättre samarbete med dagvård och skola rent pedagogiskt. -I3

Jag tror nog man ska satsa på dom rätter barnen tycker om. Man kan till exempel testa med vegetarisk taco eller kanske vegetarisk pizza, sådant tycker de ju redan om så då kanske de inte skulle reagera lika hårt på att det är vegetariskt. -I5

Många gånger försöker vi göra sådana vegetariska saker som de tänder lite på. Vi testat att göra såna vegetariska rätter de känner igen namnet på och då går det riktigt bra åt, de önskar att vi ska laga vegetarisk mat som är lite mer bekant för dem. -I7

Man måste tänka efter och försöka tänka som ett barn eller en tonåring. Namnet på rätten spelar också roll, skriver man vegetariskt i menyn kommer de inte ens till matsalen. Man behöver nog lite känsla för vad som fungerar med barn. -I6

Angående den vegetariska matens framtid i skolköken tror samtliga informanter att den kommit för att stanna, och att den kommer att serveras oftare i framtiden. I1 tror att det kommer att bli större fokus på finska växtbaserade alternativ till kött, och att det kommer att komma krav på hur ofta en skola ska servera vegetarisk mat. Hen tror dock att det kommer att bli en lång och stundvis knepig process för köken att skifta mot en mer växtbaserad matsservering. I2 tror att fler

och fler kommer att välja bort köttet och välja helvegetariskt i framtiden, även på mindre landsbygdsorter. I3 tror att det kommer att bli mer vegetariskt, men hen framhåller att köttet nog fortfarande kommer ha sin plats i skolmaten. I7 tror att grönsakerna kommer att bli mer centrala i skolmaten i och med de uppdaterade kostrekommendationerna.

Det kommer att bli en lång process att ändra alla recept efter de nya rekommendationerna. Också den vegetariska kosten kommer säkert att ändra med tanke på hållbarhet, mindre bönor och linser som inte odlas i Finland, och mer härkis och havre. Också hela skolans matklimat måste ändras. Skolväsendet har mycket att jobba på, och köken får sedan hänga med i utvecklingen. -I1

Jag hoppas det blir mer accepterat så att vi kan börja servera mer vegetariskt. Tyvärr är vi inte riktigt där ännu, men vi tänker att kanske om 10 år, då börjar det komma in elever som fått med vegetänket redan från tidig ålder. -I4

7. Diskussion

I detta kapitel diskuteras studiens resultat och upptäckter. Resultaten diskuteras med hjälp av den teoretiska grund som återfinns i teorikapitlen. Sedan följer metoddiskussion, där metodens lämplighet i avhandlingen diskuteras. Slutligen följer förslag till fortsatt forskning i ämnet.

7.1 Resultatdiskussion

7.1.1 Vilka attityder finns hos kosthållspersonal angående vegetarisk skolmat?

Avhandlingens första forskningsfråga ämnade ta reda på vad informanterna tycker om vegetarisk mat, både i skolkontext och utanför skollunchen. Konsensus rådde hos informanterna: de tycker om vegetarisk mat. Flera av informanterna berättade att de lagar mycket vegetarisk mat hemma, och ser vegetarisk mat som ett intresse som de gärna fortsätter att testa och utbilda sig i. Även hos dem som enligt egen utsago inte var speciellt bra på att laga vegetarisk mat fanns ett intresse att testa och experimentera. Detta intresse fördes även över till informanternas yrkesliv. Ingen av informanterna tyckte att det var en börda att planera eller tillaga en vegetarisk skollunch, tvärtom uppskattades den variation i arbetsdagen som den vegetariska matlagningen tillförde.

Attityderna var dock inte enhälligt positiva ur alla aspekter. Informanterna konstaterade att den vegetariska skollunchen har sina egna utmaningar. De största utmaningarna som nämndes bland informanterna var brister i receptiken. Speciellt i de olika receptprogram som utformats för stora kosthåll hittades brister. Bristerna kunde vara till exempel konsistensproblem i rätterna, problem som uppkom när recepten multiplicerades och ökade i volym, och problem med rätternas utseende och hållbarhet under transport och servering. Bristfälliga substitut till kött omnämndes också, vilket är i linje med det Fernholm (2022) belyser angående ett ofta lågt näringsinnehåll i växtbaserade produkter som tillverkats som substitut för animalier. Även brist på inspiration nämndes som en utmaning. En del av informanterna tog även upp ätstörningsproblematik i linje med det samband mellan vegetarianism och ätstörningar som Heiss m.fl. (2017) presenterar. Det nämndes till exempel att elever som ber om vegansk kost följs upp extra noga. En informant nämnde även att man valt att inte publicera skolmatens näringsberäkningar i skolmenyn, eftersom det eventuellt kan trigga ätstörda tankar hos ungdomar.

Även om samtliga informanter hade någon form av köksutbildning i grunden, och fler hade vidareutbildat sig på olika specialutbildningar, var alla överens om att någon typ av

vidareutbildning främst inom vegetarisk kost hade varit gynnsam för dem, eller för övrig kökspersonal. Önskemålet var ändå att en dylik utbildning skulle vara ändamålsenligt utformad av någon med insyn i och erfarenhet av att arbeta och fungera i ett storkök. Önskvärt hade också varit att en dylik utbildning kunde hållas på svenska, och vara praktisk i sin utformning. Informanterna nämnde exempelvis att en utbildning skulle arrangeras så att någon kom till köken och konkret visade hur man lagar vegetarisk mat. En annan utbildningsidé var ett tillfälle där kockar från olika enheter kunde samlas och laga mat tillsammans, och således byta recept, idéer och inspiration med varandra. Vissa av informanterna hade också tagit initiativ till att fortbilda sig själva eller sin personal. Andra hade önskat få någon form av fortbildning, men det hade inte hörtsammats av skolan. Informanterna hade även uppskattat att någon typ av styrdokument eller kompendium om vegetarisk matlagning i storkök hade utvecklats. Här var ett önskemål att ett dylikt dokument borde vara utformat enligt finländska förutsättningar gällande till exempel råvarutillgänglighet och näringsrekommendationer.

Samtliga informanter tyckte att de hade tillräcklig kunskap för att komponera en vegetarisk måltid med fullgott näringsinnehåll enligt NR, vilket är viktigt eftersom personal som tillagar en restriktiv kost måste veta hur man använder ersättande livsmedel på rätt sätt (Johansson, 2007). En del använde receptprogrammets inbyggda uträkningsfunktion till att kontrollera måltidernas näringsvärde. Andra använde sig av annan näringsberäkningsprogramvara som stöd. Det framhölls ändå att man inte nödvändigtvis behöver räkna ut näringsinnehåll på varje skild maträtt, utan att det räcker ganska långt med sunt bondförnuft. Så länge maten innehåller en ordentlig proteinkälla, goda fetter och ett varierat utbud av grönsaker, rotsaker och frukter kan man vara ganska säker på att näringsvärdet uppfylls, vilket stöds av Johansson (2007). Detta gäller enligt NR (2014) för både blandkost och lakto-ovo-vegetarisk kost. Dessa två har lika goda förutsättningar att ge ett fullvärdigt näringsinnehåll. En informant nämnde specifikt att de ser till att använda rikligt med mjölkprodukter för att säkert sörja för att eleverna får ett tillräckligt kalciumintag, vilket är positivt med tanke på att de med vegetarisk kost löper en förhöjd risk att drabbas av osteoporos (Giudici & Weaver, 2018) Näringsvärdet behöver inte heller uppfyllas till punkt och pricka vid varje måltid, eftersom det då finns populära rätter som inte skulle kunna serveras, till exempel gröt. Huvudsaken är att måltiderna har näringsmässig balans veckovis. Enligt Skolbispisningsrekommendationerna (Statens Näringsdelegation, 2017) räcker det att merparten av måltiderna uppfyller näringskraven,

i detta fall minst 80% av måltiderna. Det är också viktigt att elevernas handleds till att följa tallriksmodellen, eftersom det säkrar ett fullgott näringsintag.

7.1.2. Vad kunde göras för att öka den vegetariska matens popularitet hos skolelever?

I avhandlingens andra forskningsfråga avhandlas ifall den vegetariska skolmaten är populär, vad man kunde göra för att öka populariteten och hur framtiden för den vegetariska skolmaten ser ut.

De flesta informanterna kom tyvärr med ett krasst konstaterande: den vegetariska skolmaten är inte speciellt populär. Speciellt på mindre orter med starka jordbrukaranor fanns ett ganska hårt motstånd till att testa vegetariskt. Detta återspeglar de fynd som gjordes i min kandidatavhandling (2021), där det framkom att prevalensen av vegetarisk mat var mycket högre i stadsskolor, och näst intill obefintlig på landsbygden. Sedan den avhandlingen skrevs har den vegetariska maten hittat ut till landsbygden alltmer, men populär verkar den ändå inte vara. Den vegetariska maten var mer populär på orter där två huvudrättsalternativ, varav det ena alltid vegetarisk, serverades. Skolbespisingensrekommendationerna (Statens Näringsdelegation, 2017) uppmuntrar detta tillvägagångssätt för att främja elevernas valfrihet. Ett vegetariskt alternativ dagligen vänjer eleverna vid att äta växtbaserat och miljöanpassat. Att det erbjuds fler alternativ vid lunchen ökar också elevdeltagandet i skollunchen. Det vegetariska alternativet kan också användas som specialkost för dem som av kulturella orsaker inte äter vissa typer av kött. Hit hör elever med exempelvis muslimsk bakgrund som av religiösa skäl inte konsumerar fläskkött (Krishnaveni m.fl., 2017). En av informanterna nämnde att det tillvägagångssättet används i deras kök.

Servering av två dagliga huvudrättsalternativ är ändå inte realistiskt i alla kök. För det första ska det finnas tid och resurser till att tillverka två maträtter dagligen, vilket kan vara svårt i små kök med spänd budget. Därtill ska det finnas ändamålsenliga serveringsutrymmen för att servera två maträtter. Det finns också risk för ökat svinn, eftersom det blir svårare att beräkna åtgången. Slutligen spelar även popularitetsfrågan in här, är det ens någon idé att tillverka en extra vegetarisk rätt om inte intresse hos eleverna finns? I sådana lägen är kanske ändå till exempel en helvegetarisk rätt i veckan till alla elever ett bättre tillvägagångssätt, vilket också Skolbespisingensrekommendationerna uppmuntrar då servering av två alternativ inte är möjligt. Då får också eleverna bättre möjlighet att vänja sig vid vegetarisk mat, och skulle kanske bli öppnare för att äta vegetariskt ifall två alternativ skulle erbjudas i framtiden. Informanterna konstaterade

ändå att den vegetariska maten har ökat i popularitet de senaste åren, vilket kan kopplas ihop med att finländare alltmer har börjat tänka över och förändra sina kostvanor mot ett mer växtbaserat ätande (Sjövall, 2022).

Ett annat problem som sätter käppar i hjulet för den vegetariska matens popularitet är vuxnas attityd till den. Enligt G14 2014 är skolmåltiden ett pedagogiskt tillfälle som skall ledas och övervakas av en vuxen. Läraren och övriga vuxna har då ett ansvar för elevens näringsfostran och för att de mål i läroplanen som tangerar måltiden, till exempel hållbarhet och kulturell kompetens, uppnås. Det är enligt Sepp m.fl. (2016) viktigt att de vuxna i skolvärlden deltar i måltiden med eleverna och äter samma mat, eftersom detta sporrar barnen till att våga prova ny mat. Om eleverna ser lärarna äta annan, till exempel medhavd mat, ökar elevens misstänksamhet mot skollunchen. Detta stödjer en av informanternas konstaterande att den vegetariska maten går bättre åt och emottas med positivare attityd i sådana skolor där lärarna äter med eleverna. Även hemmen ska inkluderas i arbetet för att stötta elevens matutveckling. Då är det vanskligt om pedagogens eller föräldrarnas inställning till den vegetariska maten hämmar denna utveckling hos eleverna. Vuxna borde i allmänhet reflektera lite över hur man pratar om mat med barn. Den vuxna ska stötta och uppmuntra barnet att våga smaka och testa nya saker, i stället för att föra över sina egna fördomar angående mat till barnet. Vuxna bör inte visa avsmak för livsmedel eller rätter, och inte heller ifrågasätta om och varför en elev vill testa något nytt, eftersom detta enligt Sepp, Höijer och Wendin (2016) kan leda till att barnet utvecklar neofobi och inte vågar testa något utöver bekanta livsmedel. Det är också viktigt att både lärare och föräldrar bekantar sig med NR, för att undvika att återge felaktiga fördomar gällande kosthållning. Slutligen kunde vuxna som motsätter sig vegetarisk skolmat blicka tillbaka på den finländska skolmatens historia. Historiskt sett så har den finländska skolmaten bestått av gröt och välling, som är vegetariska, och soppor som även de ofta var vegetariska. (Ruokatutka,2020)

Konsensus rådde när det gällde förfaringssätt för att popularisera den vegetariska maten hos skolbarn, nämligen att vegetarisk skolmat måste introduceras tidigt i barnens liv, gärna redan i småbarnsåldern. Enligt Sepp m.fl. (2016) utvecklas vårt smaksinne redan i fosterstadiet, och fortsätter utvecklas under barndomsåren. Enligt dem är delaktighet i barnets matsituationer och uppmuntran att testa nya saker utan press eller tvång essentiellt för att utveckla sunda matvanor. De framhåller även att upprepad exponering, alltså att barnet upprepade gånger får smaka på ett livsmedel, är ett mycket effektivt sätt att främja barnets inställning till livsmedlet eller maträtten.

Enligt informanterna ser man ofta att det redan är för sent för ungdomar att ändra sin inställning till vegetarisk mat om den införs först i högstadiet eller på andra stadiet, eftersom ungdomarna då redan har hunnit bli allt för påverkade av vuxnas åsikter.

Glgu 2014 understryker vikten av att eleven görs delaktig i måltiden, både i planering och utvärdering. Ett sätt att involvera eleverna är matråd. Flera av informanterna berättade att matråd ordnas i deras skolor eller enheter. De för med sig både positiva och negativa perspektiv. Det positiva är förstås att ungdomarna blir direkt delaktiga i måltidsplaneringen, och genast kan framföra sina åsikter till kökspersonalen. De elever som deltar i matråden är ofta öppna och nyfikna när det gäller skolmaten. Negativa aspekter kan vara att eleverna inte alltid har realistiska förväntningar, och således kan bli besvikna och känna att deras önskemål inte tas i beaktande när de inte går att genomföra. Det kan även bli knepigt med matråd i skolor där maten kommer från stora centralkök, eftersom ett köks begränsningar för vilken mat som kan lagas ofta ökar ju fler portioner som tillagas. Det är till exempel inte realistiskt att tillreda pizza i ett kök som tillverkar 2000 portioner dagligen, medan det ganska enkelt går att laga 100 portioner. Ett annat sätt att involvera fler barn eller ungdomar än de som ryms med i ett matråd är att använda sig av feedbackmaskiner eller enkäter. Detta förutsätter dock att det ska finnas intresse hos eleverna att engagera sig.

Ett annat sätt att öka den vegetariska matens popularitet som nämndes av flera informanter är att maträtterna gärna får vara bekant för barnen. Man kan med fördel laga vegetariska versioner av rätter som barnen redan gillar, eftersom en bekant rätt känns tryggare att smaka på oavsett vilken proteinkälla den innehåller. Skolbispisningsrekommendationerna framhåller ändå att det är viktigt att eleverna får bekanta sig med nya maträtter och livsmedel. Menyerna måste också presenteras på ett ändamålsenligt sätt. Rätterna och livsmedlen ska presenteras pedagogiskt så att eleven lär sig namnen. En av informanterna påpekade vikten av en välformulerad matlista, och nämnde att man gärna kan slopa uttrycket vegetarisk som beskrivning på en maträtt, eftersom det direkt leder till fördomar och aversioner hos eleverna. Hellre kan man lyfta fram någon råvara i maträtten, med fördel en som redan är populär hos eleverna. En av informanterna önskade också att man skulle komma bort från den extrema kategoriseringen av mat som vegetarisk kontra icke-vegetarisk, eftersom det egentligen är lika absurt att dra all vegetarisk mat över samma kam som det är att klumpa ihop all mat som innehåller kött i samma kategori. Det finns lika stor variation

inom den växtbaserade matlagningen som det finns inom blandkosten, men det tas inte i beaktande i samhällen där köttet ofta dominerar och ses som måltidens huvudroll.

Slutligen konstaterade samtliga informanter att den vegetariska maten har kommit för att stanna, och att andelen växtbaserade rätter som serveras i skolorna antagligen enbart kommer att öka under kommande år. De förnyade nordiska kostrekommendationerna kommer förmodligen att bidra till detta, eftersom utgivningen av dessa kommer att leda till en reformering av både våra finländska näringsrekommendationer och i förlängningen skolbespisningsrekommendationerna (Helsedirektoratet, 2019). En informant yttrade intresse för hur annorlunda skollunchen kommer att se ut inom bara några år, men konstaterade samtidigt att samhället står inför ett stort skifte som kommer att kräva ett stort arbete både i skolvärlden och i kosthållen.

7.1.3. Hur ser kosthållspersonal på hållbarhet i relation till den vegetariska skolmaten?

I den tredje och sista forskningsfrågan dryftas hållbarhetsfrågor i relation till den vegetariska skollunchen. Till dessa frågor hör hållbar utveckling, matsvinn samt användning av närproducerade och säsongbetonade livsmedel vid tillagningen av lunchen. Intressant nog så ledde inte den vegetariska matens impopularitet till ökat svinn, tvärtom hölls svinet på samma nivå eller minskade vid servering av vegetarisk mat. Detta tyder på att det största problemet med den vegetariska maten just är ungdomarnas inställning till den, inte kvaliteten eller smaken på maten. När det serverades mat som ungdomarna förhöll sig mer skeptiska till tog de mindre portioner, vilket ledde till att de orkade äta upp den mat de tog. Skolbespisningsrekommendationerna (Statens Näringsdelegation, 2017) tar även upp åtgärder för att stävja svinet. Bland annat är det de vuxnas ansvar att handleda barnet att ta portioner i lämplig storlek och som följer tallriksmodellen. Barnets ska även delaktiggöras i svinnuppföljningen. Ett minskat svinn är både miljömässigt och ekonomiskt eftersträvänt.

Bland studiens informanter fanns en stor variation i hur stor plats närproducerade och säsongbetonade råvaror fick i matlagningen. En del kommuner har direktiv hur mycket närproducerade livsmedel som ska användas i skolbespisningen, och köken i dessa kommuner följer direktiven. I de mindre köken i undersökningen beaktades närproducerade livsmedel mer, men även vissa av de stora kosthållen försökte använda närproducerat så långt det går. Det fanns också kök som inte beaktade närproducerat just alls, eller där närproducerat erbjöds på salladsbordet, men inte användes i den varma matlagningen. Det är alltid en fördel att använda

närproducerade råvaror, eftersom det gynnar lokala odlare och producenter. Det är också miljömässigt hållbart att använda råvaror som inte fraktats så lång väg. Transparensen ökar också, det är lättare att ta reda på produktionsförhållandena och producentens syn på hållbarhet. Däremot kan frågor som ekonomi och tillgänglighet försvåra användningen av närproducerade råvaror. En av informanterna framförde att lokalproducerat ofta tenderar att kosta mer. Som konstateras i kapitel 3.3 har skolköken ofta inte så mycket pengar att använda sig av, vilket bekräftades av en informant som berättade att de fått mindre och mindre pengar för varje år som gått. Det rimmar illa med den kraftiga ökningen i råvarupriser. En annan framhävde svårigheten med att använda lokalproducerat i stora volymer, eftersom de lokalproducerade råvarorna ofta kommer i oförädlad form, vilket sedan tar tid och resurser att preparera för användning i större skala. Skolbespisingnsrekommendationerna för fram användningen av säsongbetonade råvaror som viktigt i skollunchen. Det främjar elevernas kunskap om den egna omgivningen och kulturen, samt gynnar deras miljötänk. De flesta köken i studien beaktade säsong i matlagningen, medan några av dem uppgav att det beaktades väldigt lite, eller inte alls.

De hållbara utmaningar som fanns gällande vegetarisk mat hos informanterna handlade främst om de proteinkällor som används. Även om vegetarisk mat ofta anses hållbarare än blandkost är det problematiskt att till stor del använda sig av utländska proteinkällor, vilket i sin tur leder till stora utsläpp (Poore, 2020). En av informanterna upplevde att det blev en plus minus noll-situation av att använda exempelvis stora mängder baljväxter som fraktats lång väg, eller stora mängder soja i den vegetariska matlagningen. Enligt Mayer Labba (2022) kan det också vara problematiskt att använda stora mängder spannmål och baljväxter som proteinkälla, eftersom dessa innehåller antinutrientier. Över lag efterfrågades fler inhemska proteinrika substitut till kött. Det efterfrågades även större förpackningar av dessa köttsubstitut specifikt för storköksbruk, eftersom det skapas stora mängder avfall av många små förpackningar.

7.2 Metoddiskussion

Enligt Patel och Davidson (2019) är en kvalitativ forskningsansats lämplig när forskaren ämnar undersöka mänskliga upplevelser, åsikter och erfarenheter. En kvalitativ forskningsansats lämpar sig också för undersökningar som är mer djupgående än den mer statistiska kvantitativa forskningsansatsen. Eftersom denna studie avser att undersöka attityder och tankar om ett visst

ämne ansåg jag att en kvalitativ forskningsansats lämpade sig bra för ändamålet. Även valet av intervju som insamlingsmetod av data lämpade sig väl för avhandlingens syfte, eftersom en kvalitativ intervju enligt Trost (2010) erbjuder mångfacetterade och omfattande svar på relativt enkla frågor. Efter utförda intervjuer besitter forskaren ett rikligt och gediget forskningsunderlag som lämpar sig väl för djupgående analys. Den semi-strukturerade intervjuformen valdes eftersom den enligt Kvale och Brinkmann (2014) ger en god balans mellan spontanitet, som leder till mer djupgående svar från informanten, och struktur, vilket gör att intervjuerna hålls enhetliga och håller sig till ämnet. Detta underlättar sedan analys och kategorisering av den erhållna datan. Distansintervjuer via dator valdes av två skäl: dels för att underlätta intervjuerna på grund av de geografiska avstånden, och för att förstärka studiens reliabilitet. Önskvärt för studien var stor geografisk spridning bland informanterna, och det var då lättare att ordna distansintervjuer än att åka runt för att intervjua informanter personligen. Enligt Patel och Davidson (2019) ökar en studies reliabilitet när en intervju spelas in, eftersom materialet då kan analyseras så många gånger som behövs för studiens syfte. För att analysera materialet användes kategorisering, alltså att materialet struktureras med hjälp av kategorier som uppenbarar sig och utarbetas genom hela analysprocessen (Fejes&Thornberg, 2019). Användningen av Nvivo underlättade kategoriseringen av materialet, eftersom programmet innehåller verktyg speciellt utformade för kvalitativ analys, vilket gjorde att manuell kodning av materialet undveks.

Kriterierna för informanterna var att de skulle vara svenskspråkig och ha någon position i ett kosthåll. Även informanter från hela Svenskfinland skulle inkluderas. Jag är nöjd med urvalet jag fick, både gällande arbetsuppgifter och verksamhetsorter. Jag tycker också att antalet informanter, sju, var lämpligt för en studie av denna storlek. Dock kan påpekas att detta ändå handlar om en liten studie med relativt få informanter. Ahrne och Svensson (2015) poängterar att ett litet urval kan vara tillräckligt beroende på studiens syfte, men att det också finns en risk för att materialet då inte blir tillräckligt varierat. Jag anser ändå att antalet informanter i studien var nog för att få fram de resultat som krävdes. Jag anser även att de trovärdiga, tillförlitliga och etiska aspekterna har uppfyllts i intervjun. Validiteten stärks av det konsekventa användandet av intervjuguiden under samtliga intervjuer, samt den transparens med vilken jag beskrivit hela intervjuprocessen i metodkapitlet. Reliabiliteten stärks av det inspelade intervjumaterialet, samt att direkta citat från transkripten framkommer i avhandlingen. Jag har även tagit i beaktande

Vetenskapsrådets fyra forskningsetiska regler om krav på information, krav på samtycke, krav på konfidentialitet och krav på nyttjande under hela avhandlingsprocessen.

Det jag i efterhand önskar att hade gjorts annorlunda med studien var ytterligare omarbetning av intervjufrågorna innan jag utförde samtliga intervjuer. Jag inser att vissa av frågorna kan tolkas som ledande, vilket Kvale och Brinkmann (2014) beskriver som otillförlitlig intervjuteknik.

7.3 Förslag till fortsatt forskning

Som nämnts är denna avhandling skriven innan de uppdaterade nordiska näringsrekommendationerna publicerats. Jag tror det kommer ske ett stort skifte både inom skolvärlden och i köken i och med att detta sker. Bland annat blir det intressant att se om obligatorisk vegetarisk mat införs i skolorna, antingen som ett vegetariskt alternativ dagligen eller ett visst antal i månaden. För att se hur extensivt åsikterna förändras under de kommande åren kunde en motsvarande undersökning göras om några år, så att resultaten kan jämföras. Även en mer omfattande version av denna undersökning kunde göras. En sådan undersökningen kunde även inkludera finskspråkig kökspersonal för att se vilka skillnader som finns mellan finlandssvensk och finskspråkig kökspersonal.

En synpunkt som snabbt tas upp i denna avhandling men inte utforskas djupare är hur lärare och andra vuxna påverkar elevernas matvanor. Det finns redan en del forskning som fokuserar på hur föräldrar påverkar och formar sina barns matvanor, men knappt någon som fokuserar på hur skollunchens pedagogik påverkar elevernas matvanor. En dylik forskning kunde också vara viktig för att upplysa skolpersonal om att deras åsikter angående mat förs över på elever, och kunde påminna vuxna om att det är viktigt hur man tar upp mat och ätande när det gäller barn och ungdomar.

Slutligen hoppas jag verkligen att det i en nära framtid kommer att utvecklas bättre styrdokument gällande vegetarisk matlagning, och dessa styrdokument utvecklas ur ett finländskt perspektiv av kunniga inom storkök, och att dessa styrdokument också finns tillgängliga i sin helhet på svenska.

8. Litteraturförteckning

(u.d.).

Ahrne, G., & Svensson, P. (Red.). (2015). *Handbok i kvalitativa metoder*. Stockholm: Liber AB.

(2018). *An exploration into diets around the world*. Ipsos MORI Global Advisor. Hämtat från

<https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/news/documents/2018->

[09/an_exploration_into_diets_around_the_world.pdf](https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/news/documents/2018-09/an_exploration_into_diets_around_the_world.pdf)

Craig, W. J. (Red.). (2018). *Vegetarian Nutrition and Wellness*. Boca Raton: CRC Press Taylor & Francis Group.

Dalen, M. (2015). *Intervju som metod*. Malmö: Gleerups Utbildning AB.

Dönsberg, A. (2022). För att Finland ska nå sina klimatmål krävs att också hushållen deltar i

talkot – förändringarna bra både för miljön och plånboken. Svenska Yle. Hämtat från

<https://svenska.yle.fi/a/7-10024030>

FAO. (2013). *Tackling Climate Change through Livestock: A Global Assessment of Emissions and Mitigation Opportunities*. Rom: Food and Agriculture Organization of the United Nations.

Fejes, A., & Thornberg, R. (Red.). (2019). *Handbok i kvalitativ analys*. Stockholm: Liber AB.

Fernholm, A. (2022). *Fejkmaten: så blir vi vilseledda*. Natur Kultur Allmänlitteratur.

FN. (2015). *Agenda 2030 och de globala målen för hållbar utveckling*.

FN. (u.d.). *Globala målen för hållbar utveckling*. Hämtat från Svenska FN--förbundet:

<https://fn.se/globala-malen-for-hallbar-utveckling/>

- Giudici, K. V., & Weaver, C. M. (2018). Plant-Based Diets and Risk of Osteoporosis. i W. J. Craig (Red.), *Vegetarian Nutrition and Wellness*. Boca Raton: CRC Press Taylor & Francis Group.
- Gray, R. (2020). *Wht the vegan diet is not always green*. Hämtat från BBC Future:
<https://www.bbc.com/future/article/20200211-why-the-vegan-diet-is-not-always-green>
- Haddad, E. H. (2018). Vegetarian Diet and Risk of Cardiovascular Disease. i W. J. Craig (Red.), *Vegetarian Nutrition and Wellness*. Boca Raton: CRC Press Taylor & Franics Group.
- Heiss, S., M., H. J., & Alix, T. C. (u.d.). Vegetarianism and Eating Disorders. i F. Mariotti (Red.), *Vegetarian and Plant-Based Diets in Health and Disease Prevention*. London: Academic Press.
- Helsedirektoratet. (2019). *Nordic Nutrition Recommendations 2022*. Hämtat från
<https://www.helsedirektoratet.no/english/nordic-nutrition-recommendations-2022>
- Heskey, C. E. (2018). The Role of Vegetarian Diets in Weight Management. i W. J. Craig (Red.), *Vegetarian Nutrition and Wellness*. Boca Raton: CRC Press Taylor & Francis Group.
- Hsieh, H.-F., & E., S. S. (2005). Three Approaches to Qualitative Content Analysis. *Qualitative Health Research*, 15(9).
- Institutet för hälsa och välfärd. (2019). *Tillsammans kring matbordet - kostrekommendationer till barnfamiljer*. Hämtat från
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137769/URN_ISBN_978-952-343-263-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- IPCC. (2021). *Climate Change 2021: The Physical Science Basis. Contribution of Working Group I to the Sixth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change*. Cambridge, UK & New York, USA: Cambridge University Press.
- IPCC. (2022). *Climate Change 2022: Impacts, Adaptation, and Vulnerability*. Cambridge, UK & New York, USA: Cambridge University Press.
- IPCC. (2022). *Climate Change 2022: Mitigation of Climate Change. Contribution of Working Group III to the Sixth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change*. Cambridge, UK & New York, USA: Cambridge University Press.
- Johansson, U. (2007). *Näring och hälsa* (2:a uppl.). Studentlitteratur.
- Kansallisbiografia. (2001). Heurlin, Augusta af (1847 - 1918). Hämtat från <https://kansallisbiografia.fi/kansallisbiografia/henkilo/4655>
- Krishnaveni, G. V., Kehoe, S. H., & Kumaran, K. (2017). Religious Variations in Vegetarian Diets and Impact on Health Status of Children: Perspectives From Traditional Vegetarian Societies. i F. Mariotti (Red.), *Vegetarian and Plant-Based Diets in Health and Disease Prevention*. Elsevier Science & Technology.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Leitzmann, C. (2014). Vegetarian nutrition: past, present, future. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 496-502.
- Mariotti, F. (Red.). (2017). *Vegetarian and Plant-Based Diets in Health and Disease Prevention*. London: Academic Press.
- Maurer, D. (2002). *Vegetarianism: movement or moment*. Philadelphia: Temple University Press.

- Mayer Labba, I.-C. (2022). *Nutritional Limitations of a Green Protein Shift with Focus on Iron*. Göteborg: Chalmers University of Technology.
- Melander, I. (2023). *Fiskguiden*. Hämtat från WWF Fiskguiden: <https://www.wwf.se/fiskguiden/>
- Miljöministeriet. (2022). Klimatlagen 423/2022.
- Motoyasu, I. (2017). Plant-Based Diets and Asthma. i F. Mariotti (Red.), *Vegetarian and Plant-Based Diets in Health and Disease Prevention*. London: Academic Press.
- (2012). *Nordic Nutrition Recommendations 2012*. Nordic Council of Ministers.
- Nya nordiska näringsrekommendationer 2022 – delta i arbetet. (2019). Nordiskt samarbete. Hämtat från <https://www.norden.org/sv/news/nya-nordiska-naringsrekommendationer-2022-delta-i-arbetet>
- Orlich, M. J., & M., T. R. (2018). Risk of Cancer in Vegetarians. i W. J. Craig (Red.), *Vegetarian Nutrition and Wellness*. Boca Raton: CRC Press Taylor & Francis Group.
- Patel, R., & Davidson, B. (2019). *Forskningsmetodikens grunder: Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Preece, R. (2008). *Sins of the Flesh: A History of Ethical Vegetarian Thought*. Vancouver: UBC Press.
- Ruokatutka. (2020). *Kouluruokailu ennen, nyt ja tulevaisuudessa*. Livsmedelsverket. Hämtat från <https://www.ruokatutka.fi/kasvattajille/tietoa-ruuasta/kouluruoka/kouluruokailu-ennen-ja-nyt/>
- Sabaté, J., & Ratzin-Turner, R. (Red.). (2001). *Vegetarian Nutrition*. Boca Raton: CRC Press.
- Sepp, H., Höijer, K., & Wendin, K. (2016). *Barns matvanor ur ett sensoriskt och pedagogiskt perspektiv*. Livsmedelsverket.

- Shprintzen, A. D. (2013). *The Vegetarian Crusade: The Rise of an American Reform Movement, 1817-1921*. The University of North Carolina Press.
- Sirkku Kylliäinen, M. L. (2002). *Kosten och hälsan* (9:e uppl.). Tammerfors: Tammer-Paino Oy.
- Sjövall, M. (2022). Ökat intresse för vegetarisk mat möblerar om kostcirkeln. *Finlands natur*.
- Statens näringsdelegation. (2014). *Mat ger hälsa - Finska näringsrekommendationer 2014*.
Hämtat från https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/sv/naringsrekommendationer_2014_web.pdf
- Statens näringsdelegation. (2017). *Vi äter och lär tillsammans - rekommendationer för skolbispisningen*. Helsingfors: Institutet för hälsa och välfärd.
- Söderholm, E. (2021). Vegetarisk skolmat - hot eller möjlighet?
- Tonstad, S., & Clifton, P. (2017). Vegetarian Diets and the Risk of Type 2 Diabetes. i F. Mariotti (Red.), *Vegetarian and Plant-Based Diets in Health and Disease Prevention*. London: Academic Press.
- Trost, J. (2010). *Kvalitativa intervjuer*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Undersökning: Få finländare avstår från kött - dubbelt så hög andel svenskar äter vegetariskt. (2020). *Hufvudstadsbladet*.
- Utbildningsstyrelsen. (2004). *Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen 2004*. Hämtat från <http://www02.oph.fi/svenska/ops/grundskola/LPgrundl.pdf>
- Utbildningsstyrelsen. (2014). *Grunderna för förskoleundervisningens läroplan*. Tammerfors: Suomen Yliopistopaino.
- Utbildningsstyrelsen. (2014). *Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen*. Tammerfors: Suomen Yliopistopaino.

- Utbildningsstyrelsen. (2020). *Kouluruokailun historiaa*. Hämtat från <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/kouluruokailun-historiaa>
- Utbildningsstyrelsen. (2022). *Esi- ja perusopetuksen kustannuksissa vuonna 2020 pientä kasvua edelliseen vuoteen verrattuna*. Hämtat från Opetushallitus Utbildningsstyrelsen: <https://www.oph.fi/fi/uutiset/2022/esi-ja-perusopetuksen-kustannuksissa-vuonna-2020-pienta-kasvua-edelliseen-vuoteen>
- (2020). *Voluntary National Review 2020 FINLAND: Report on the Implementation of the 2030 Agenda for Sustainable Development*. Helsingfors: Prime Minister's Office.
- WHO. (2013). *Global action plan for the prevention and control of NDCs 2013-2020*. World Health Organization.
- Widerberg, K. (2002). *Kvalitativ forskning i praktiken*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Yeah, M.-C., Marian, G.-B., & Katz, D. L. (2017). Weight Maintenance and Weight Loss: The Adoption of Diets Based on Predominantly Plants. i F. Mariotti (Red.), *Vegetarian and Plant-Based Diets in Health and Disease Prevention*. London: Academic Press.
- YLE. (2020). *Katso, mitä kouluruoka kunnassasi maksaa – halvin annos syntyy Inkoossa alle eurolla, Kustavissa on kalleinta*. Hämtat från Yle.fi: <https://yle.fi/a/3-11148378>
- Yokoyama, Y., Nishimura, K., D., B. N., & Miyamoto, Y. (2017). Blood Pressure and Vegetarian Diets. i F. Mariotti (Red.), *Vegetarian and Plant-Based Diets in Health and Disease Prevention*. London: Academic Press.

Bilagor

Bilaga 1: Intervjuguide

Intervjufrågor:

Frågor angående informanten:

1. Vad har du för utbildning och när blev du utexaminerad?
2. Vilken befattning har du i köket? Vad har du för ansvarsuppgifter?
3. Hurudan arbetserfarenhet har du? Hur många år har du arbetat inom köksbranschen? Vilka olika typer av kök har du arbetat i?

Frågor angående köket:

4. Hur stort är ert kök? Är det ett centralkök som skickar ut mat till fler enheter eller är det bundet till en viss skola? Hur många portioner mat tillagar ni per dag?
5. Vilken sorts receptik använder ert kök? Använder ni specifika receptprogram? Hur noggrant måste ni följa eventuella recept?
6. Vad är ert köks riktlinjer för servering av vegetarisk kost? Hur ofta serveras vegetarisk kost? Behöver eleverna intyg för att få vegetarisk kost? Hur är det med vegansk kost? Tillagar samtliga kockar den vegetariska kosten eller har ni en specifik dietkock?
7. Vilka är de mest populära rätterna i ert kök? Både vanliga och veganska.

Frågor angående studien:

8. Hurdan utbildning inom den vegetariska kosten har du?
9. Hurdana sorts styrdokument använder ni er av när ni planerar och utför vegetarisk matlagning? Samma receptik som för de andra recepten eller har ni specifika styrdokument för den vegetariska matlagningen?
10. Tycker du att nya styrdokument för tillagning av vegetarisk kost behöver skapas? Beskriv motsvarande som finns i Sverige.
11. Vet du vad GIgu 2014 och Skolbispisningsrekommendationerna säger om servering av skolmat/vegetarisk skolmat? Beaktar ni detta i planeringen och tillagning av maten?
12. Tycker du om att laga vegetarisk mat? Det känns inte som ett måste?
13. Tycker du att du har tillräcklig kunskap för att tillaga fullgod vegetarisk mat? Tycker du någon extra typ av utbildning kunde behövas? Vilken typ av utbildning? Tycker du denna utbildning borde gälla alla i köken eller bara specifika dietkockar?
14. Reflekterar du över ifall den vegetariska mat ni serverar har fullgott näringsinnehåll?

15. Vilka proteinkällor använder ni er främst av när ni tillagar vegetarisk mat? Klassiska bönor/linser, eller mer ”moderna” alternativ som t.ex. havre, härkis, mifu mm. Får ni någon utbildning i hur ni ska använda dessa livsmedel?
16. Hur mycket beaktar ni säsongsbaserade råvaror i den vegetariska matlagningen?
17. Är den vegetariska maten ni tillagar populär? Vad tycker du kunde göras för att öka populariteten om så krävs?
18. Hur är det med svinnsituationen? Blir det mer svinn när det serveras vegetarisk mat?
19. Tar ni med skolungdomarna i planeringsprocessen? Tycker du de borde involveras mer?
20. Är det något du ännu vill tillägga?

Bilaga 2: E-mail till informanter

Hej!

Jag heter Elin Söderholm och studerar till ämneslärare i huslig ekonomi vid Åbo Akademi i Vasa. Som bäst skriver jag min magistersavhandling på temat attityder till den vegetariska skolmaten hos kosthållspersonal. För att samla in den data jag behöver för min undersökning håller jag på att intervjua personal inom kosthåll och skolbеспisning.

Jag kontaktar dig med syftet att söka informanter som vill ställa upp på en intervju. Jag intervjuar gärna dig, eller någon annan som är verksam i ert kosthåll. Intervjun sker digitalt på distans, och alla informanter kommer att vara anonyma i undersökningen. Materialet som samlas in används enbart i min avhandling, och raderas efter godkänd avhandling. Intervjun beräknas ta 30–60 minuter och ordnas så fort det passar informanten.

Om du kunde tänka dig att ställa upp, eller vill vidarebefordra denna information till någon i ert kosthåll är det bara att svara på detta e-postmeddelande så bestämmer vi en passande tidpunkt för en intervju. Jag svarar också gärna på eventuella frågor om sådana uppstår.

Jag ser fram emot din återkoppling,

Med vänlig hälsning,

Elin Söderholm

Bilaga 3: Anhållan om informerat samtycke

Denna intervju spelas in. Du kommer att vara fullständigt anonym i avhandlingen. Behöver namn användas kommer jag att använda mig av fingerade namn. Inte heller kökets ort kommer att användas i avhandlingen, enbart storlek på köket/antal elever som serveras per dag. Syftet med studien är att undersöka servering av vegetarisk mat i skolorna från kosthållsperspektiv. Du får dra dig ur undersökning i vilket stadie som helst, och jag kommer du inte använda mig av något material relaterat till dig. Jag har fullkomlig tystnadsplikt när det gäller denna undersökning, således kommer ingen information angående detta föras vidare om det inte relaterar till avhandlingen. Intervjun kommer att raderas när avhandlingen är klar och godkänd. Om intresse finns kan jag skicka dig en länk till avhandlingen när den är godkänd och publicerad. Låter detta bra?