

”Så länge folk vet om vad som är nyttigt får de äta vad de vill”

Ungdomsdialoger om hållbar och hälsosam livsmedelskonsumtion och sockerkonsumtion



Citera gärna Livsmedelsverkets texter, men glöm inte att uppge källan. Bilder, fotografier och illustrationer är skyddade av upphovsrätten. Det innebär att du måste ha upphovsmannens tillstånd att använda dem.

© Livsmedelsverket, 2022.

Författare:

Ellen Skånberg.

Rekommenderad citering:

Livsmedelsverket. Skånberg, E. 2022. "Så länge folk vet om vad som är nyttigt får de äta vad de vill": Ungdomsdialoger om hållbar och hälsosam livsmedelskonsumtion och sockerkonsumtion. Livsmedelsverkets PM. Uppsala.

ISSN 1104-7089

Omslag: Livsmedelsverket

Inlaga: Ellen Skånberg

Förord

Vad tycker ungdomar om hållbar livsmedelskonsumtion? Och vad har de för åsikter om sockerkonsumtion? Denna PM beskriver resultatet från tre dialoger med sammanlagt 57 ungdomar som genomfördes under december 2021 till mars 2022 samt om metoden och lärdomar kring denna.

Bakgrunden till uppdraget är två regeringsuppdrag till Livsmedelsverket där barns och ungas perspektiv på livsmedelskonsumtion är ett viktigt inspel. Regeringsuppdragen handlar bland annat om att föreslå åtgärder för att minska sockerkonsumtionen, främst bland barn och unga, och att tillsammans med Folkhälsomyndigheten ta fram mål och indikatorer för hållbar livsmedelskonsumtion.

Eftersom dialoger med ungdomar är ett nytt område för Livsmedelsverket är ett mål med detta arbete att pröva och utveckla ett sätt för myndigheten att föra dialog med barn och unga. Syftet med dialogerna är att lyssna in ungdomars åsikter om vad samhället kan göra för att underlätta för dem och andra att konsumera livsmedel som både är hållbara och hälsosamma med särskilt fokus på att minska konsumtionen av socker. Denna PM kan ligga till grund för fortsatta dialoger, både kring dessa båda regeringsuppdrag och andra kommande uppdrag.

Ett stort tack riktas till alla ungdomar som deltagit i dialogerna samt till Rebecka Sterner som har assisterat vid dialogerna.

Ansvarig för denna PM är Ellen Skånberg på Avdelningen för hållbara matvanor.

Denna PM har granskats av Irene Blom, Livsmedelsverket.

Livsmedelsverket

Britta Ekman

Avdelningschef Hållbara matvanor

November 2022

Innehåll

Sammanfattning.....	7
Bakgrund	9
Syfte.....	11
Metod	12
Rekrytering	12
Dialogernas upplägg	12
Scouterna	13
Digitala gruppen	13
Gymnasieeleverna.....	13
Datainsamling.....	14
Resultat.....	15
Attityder till restriktioner	15
Hälsa och miljö	17
Synen på hållbar mat.....	17
Skolmat.....	19
Attityder till socker	20
Sötning av läsk.....	20
Attityder till reklam	21
Feedbackenkät till deltagarna	21
Diskussion.....	22
Metoddiskussion	24
Rekrytering	24
Genomförande	25
Feedbackenkät från deltagare	27
Rekommendationer för framtiden.....	28
Planering.....	28
Rekrytering	29
Genomförande	29
Arbetet framåt.....	30
Referenser	31

Bilagor.....	32
Bilaga 1. Feedbackenkät till deltagare	32
Bilaga 2. Övning ett. Heta stolen- instruktion och påståenden	33
Bilaga 3. Övning två. Mitt drömsamhälle- instruktion	35

1 Sammanfattning

Livsmedelsverket har genomfört tre dialoger med sammanlagt 57 ungdomar mellan 14 och 24 år för att lyssna in deras åsikter och tankar om hållbar och hälsosam livsmedelskonsumtion och sockerkonsumtion. Sammanställningen av dessa dialoger utgör ett av flera underlag till två regeringsuppdrag: Uppdrag att genomföra åtgärder för ett minskat saltintag och ett minskat intag av energitäta näringsfattiga livsmedel samt Uppdrag om insatser för hållbar och hälsosam livsmedelskonsumtion.

Denna PM beskriver hur dialogerna genomfördes, resultaten som framkommit samt metoden och lärdomar kring denna.

Resultatet av dialogerna visar att det finns ett intresse för att diskutera mat, hållbarhet och hälsa bland de ungdomar som deltagit. Majoriteten tyckte att det är individens ansvar att söka kunskap om vilken mat som är hållbar och hälsosam och sedan agera utifrån den informationen. Istället för förbud eller andra typer av restriktioner ville de flesta se kampanjer för hållbar och hälsosam mat i butikerna, konsumentbojkotter av exempelvis palmolja och normförändringar som exempelvis ”vegonorm”.

Ungdomarna var positiva till ett minskat innehåll av socker i godis. Dock med förbehållet att de smakar, känns och kostar likadant som det vanliga godiset. Sockerinnehållet i läsk var däremot en fråga där åsikterna gick isär. Hälften i varje dialoggrupp föredrog sockersötad läsk och hälften föredrog läsk sötad med sötningsmedel. Den starkaste faktorn i valet var smaken.

Skolmat var en fråga som väckte engagemang i alla grupper. De ungdomar som gick eller hade gått på vad de själva kallade för ”en mindre skola” sa sig vara mer nöjda med skolmaten än de som gick eller hade gått på vad de själva uttryckte som ”en större skola”. Det fanns en stor medvetenhet om problem med matsvinn i skolorna. Orsaker till det ansågs vara att maten inte smakade gott och att tiden för att äta var för kort.

Ungdomarna fick föreställa sig ett hållbart, framtida matsamhälle. En dialoggrupp tänkte sig att matproduktionen i framtiden kommer att ske på höjden eller under marken på grund av platsbrist. Två av grupperna hade svårt att föreställa sig en framtid med stora skillnader från idag. De föreslog mer odling i trädgårdar och på gemensamma ytor. I alla grupper fanns en syn på svenskproducerad och närodlat mat som mer hållbar för miljön och klimatet än importerad mat. Gemensamt för alla grupper fanns också en omsorg om grupper som allergiker, veganer, fattiga i både Sverige och andra länder. Alla ska ha tillgång till mat och olika valmöjligheter.

Processen att genomföra ungdomsdialogerna har fört med sig lärdomar kring rekrytering av deltagare och genomförande av dialoger som kommer att vara användbara för myndigheten i framtiden.

2 Bakgrund

”Nothing about us without us” var unga ledares samlade slogan under World Food Forum i Rom 2021. De krävde satsningar på en omställning till ett hållbart livsmedelssystem som kan bidra till att uppfylla målen i FN:s Agenda 2030. Dagens livsmedelssystem skadar både människans och planetens hälsa (Willett et al. 2019). Trots att vi idag producerar tillräckligt för att föda hela jordens befolkning beräknas 820 miljoner människor inte ha tillräckligt att äta (Willett et al. 2019) och samtidigt beräknades cirka 2 miljarder människor påverkas av fetma 2015 (Swinburn et al. 2019). Den globala matproduktionen är dessutom den drivkraft för miljöförstörelse som har störst effekt på planetens ekologiska system (Willett et al. 2019). Just omställningen av livsmedelssystemet är en fråga som är högst relevant för barn och unga då deras framtida hälsa och planet beror av hur vi klarar omställningen till ett hållbart livsmedelssystem.

I Sverige har barn och unga enligt lagen rätt att uttrycka sin åsikt i frågor som berör dem utifrån hänsyn till mognad och ålder (Barnombudsmannen 2021). Det slås fast i Barnkonventionen som blev lag den första januari 2020. I praktiken är det dock inte alltid möjligt för barn och unga att komma till tals och bli lyssnade på. En rapport från Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor (MUCF 2021) visade att knappt fyra av tio unga vill vara med och påverka sin kommun medan endast två av tio upplever att de har möjligheten att göra det.

Barn och unga har också olika möjlighet och uppfattning om sin möjlighet att påverka samhället. Bakgrund, socioekonomi, kön och utbildning är faktorer som påverkar ungas uppfattning om sina möjligheter att påverka samhället (MUCF 2021). Forskning på svenska ungdomars (13-30 år) politiska aktivitet visar att sex procent av ungdomar i Sverige är politiskt aktiva i ungdomsförbund eller organisationer medan cirka hälften, 46 procent, är politiskt intresserade, har stort förtroende för politiska institutioner och har stora kunskaper om politik. Trots detta är de inte politiskt aktiva (Amnå, Ekström & Stattin 2016). För att underlätta för barn och unga att få sina demokratiska rättigheter tillgodosedda är det viktigt att inte bara fråga de grupper som är lättast att nå, alltså de som redan är engagerade. Istället är det angeläget att bygga strukturer som möjliggör dialog med barn och unga med olika bakgrund.

I Livsmedelsverkets inriktningsdokument Tillsammans gör vi skillnad (2021 s. 11) finns ett särskilt fokus på barn och ungdomar. Även i två av de regeringsuppdrag som tilldelats Livsmedelsverket: Uppdrag att genomföra åtgärder för ett minskat saltintag och ett minskat intag av energitäta näringsfattiga livsmedel och Uppdrag om insatser för hållbar och hälsosam

livsmedelskonsumtion lyfts samhälleliga förutsättningar för att påverka barns och ungas livsmedelskonsumtion fram som särskilt prioriterade. Livsmedelsverket och andra myndigheter behöver utveckla metoder för att föra dialog med barn och unga. Myndighetens verksamhet påverkar deras framtid och för att följa svensk lag behöver barn och unga ges möjlighet att uttrycka sina åsikter kring livsmedelssystemet. Ungdomsdialoger är dock ett nytt arbetssätt för myndigheten. Att lyssna in tankar och åsikter från den stora grupp av ungdomar som inte redan är politiskt aktiva har varit en ambition för dialogerna som presenteras i denna PM. Här redovisas både resultaten från dessa dialoger som kommer att fungera som underlag i de två ovannämnda regeringsuppdragen och metodutvecklingen för fortsatt arbete med ungdomsdialoger.

3 Syfte

Syftet med dialogerna var att lyssna in ungdomars åsikter om vad samhället kan göra för att underlätta för dem och andra att konsumera livsmedel som både är hållbara och hälsosamma med särskilt fokus på att minska konsumtionen av socker.

Resultatet ska vara del av kunskapsunderlag till två regeringsuppdrag: Uppdrag att genomföra åtgärder för ett minskat saltintag och ett minskat intag av energitäta näringsfattiga livsmedel samt Uppdrag om insatser för hållbar och hälsosam livsmedelskonsumtion.

4 Metod

Tre dialoger genomfördes under november 2021 till mars 2022. Den första dialogen genomfördes med 14 scouter i en scoutkår från Uppsala. Den andra dialogen hölls digitalt på Teams med sju deltagare rekryterade av ett företag. Den tredje dialogen genomfördes i Lindesberg med sammanlagt 36 gymnasieelever. Sammanlagt har 57 ungdomar deltagit i dialogerna.

4.1 Rekrytering

Rekryteringen av ungdomar till de tre dialogerna skedde på olika sätt. Till dialogen med scouterna rekryterades deltagarna via personliga kontakter. Till den digitala dialogen anlätades ett företag som levererar data till marknadsundersökningar. Till dialogen med gymnasieelever skedde rekryteringen via ett inlägg i en Facebookgrupp för lärare.

Det var en utmaning att rekrytera deltagare till dialogerna, främst eftersom det var svårt att få kontakt med gymnasieskolor och fritidsverksamheter. Rekryteringen försvårades förmodligen också av coronapandemin.

4.2 Dialogernas upplägg

De tre dialogerna utformades som en workshop med två övningar. I övning ett, ”Heta stolen”, fick deltagarna ta ställning till olika påståenden om hållbar mat, hälsa och socker (se bilaga 2). Grundupplägget var detsamma vid alla tillfällen men beroende på omständigheterna (t.ex. att dialogerna genomfördes fysiskt eller digitalt) justerades upplägget något inför varje dialog. Inledningsvis hölls en presentation om Livsmedelsverket och regeringsuppdragen i alla tre grupper.

Innehållet i övningarna varierade något mellan dialogerna. Gymnasieeleverna besvarade ett påstående om marknadsföring som inte hanns med i de andra grupperna. Övning ett gick till så att ungdomarna svarade på ett påstående genom att sitta kvar eller byta plats, slå av eller på kameran eller klicka ja eller nej på Menti vid respektive dialogtillfälle. Sedan ställde workshopledaren riktade frågor till deltagarna för att be dem motivera och reflektera kring sitt ställningstagande. I övning två, ”Mitt drömsamhälle”, fick deltagarna tillsammans i grupper uppgiften att ”skapa det perfekta framtida matsamhället” (se bilaga 3). Syftet med övningen var att lämna utrymme för fantasi och kreativitet och samla in ungdomars förslag till önskvärda förändringar i livsmedelskonsumtion och sockerkonsumtion i framtiden.

4.2.1 Scouterna

Gruppen bestod av 14 personer varav tre flickor. Deltagarna var 14-21 år gamla och dialogen genomfördes fysiskt. Under övning ett Heta stolen fick de instruktioner att ta ställning till olika påståenden genom att resa sig och byta plats i rummet. De genomförde övning två på papper med möjlighet att använda utskrivna bilder, klistermärken, saxar och limstift. Hela workshopen tog två timmar och alla deltagare fick möjlighet att besvara en kort feedbackenkät om dialogen på papper.

4.2.2 Digitala gruppen

Deltagarna rekryterades genom ett företag och dialogen genomfördes digitalt via Teams. Gruppen bestod av sju personer varav fem var kvinnor. Deltagarna var 18-24 år gamla och workshopen tog 1,5 timmar. Eftersom deltagarna inte kände varandra inleddes dialogen med en kort presentationsrunda. Under övning ett tog deltagarna ställning till påståenden genom att stänga av eller sätta på sin kamera. Övning två genomfördes i två mindre grupper med hjälp av Google Jamboard där deltagarna fick skriva ner sina idéer på digitala post-it-lappar. Efter dialogen mejlades en feedbackenkät om dialogen ut till deltagarna.

4.2.3 Gymnasieeleverna

Gruppen med gymnasieelever bestod av 36 deltagare varav hälften var flickor. Gymnasieeleverna fick en gemensam inledning i aulan innan de delades upp klassvis genom att en klass gick till ett klassrum och den andra stannade kvar i aulan.

Trots den klassvisa indelningen var de två grupperna ändå relativt stora. För att alla skulle få möjlighet att besvara påståendena gjorde de det på Menti med möjlighet att kommentera sitt ställningstagande med fritextsvar. Gymnasieeleverna i respektive klass gjorde övning två i smågrupper på Google Jamboard tillsammans i rummet eller på papper. Det fanns färgpennor men inga utskrivna bilder eller klistermärken. Gymnasieelevernas workshop var sammanlagt 2,5 timmar. De fyllde i en feedbackenkät om dialogen på papper.

4.3 Datainsamling

Materialet samlades in på olika sätt. Vid varje dialogtillfälle spelades diskussioner och redovisningar av grupparbeten in. Inspelningarna transkriberades sedan. Anteckningar fördes om antalet deltagare som bytte plats eller slog av och på kameran under övning ett. Under en dialog samlades data in genom att deltagarna svarade på frågor och skrev fritextsvar i Menti. Grupparbeten genomfördes på papper och digitalt på Google Jamboard.

Materialet analyserades och sammanställdes utifrån framkomna teman.

Alla deltagare fick möjlighet att fylla i en feedbackenkät efter workshopen (se bilaga 1).

Dessa fylldes i på papper eller digitalt och sammanställdes sedan i esMaker.

5 Resultat

Det övergripande resultatet av dialogerna visade att barn och unga har stort intresse för livsmedelskonsumtion och många hade tankar och idéer om hur samhället skulle kunna se ut för att främja hållbar livsmedelskonsumtion i framtiden. Samtidigt var de nöjda med många delar av samhället som de ser ut idag. Nedan presenteras resultatet av de tre dialogerna utifrån rubrikerna: attityder till restriktioner, hälsa och miljö, synen på hållbar mat, skolmat, attityder till socker, sötning av läsk och attityder till reklam.

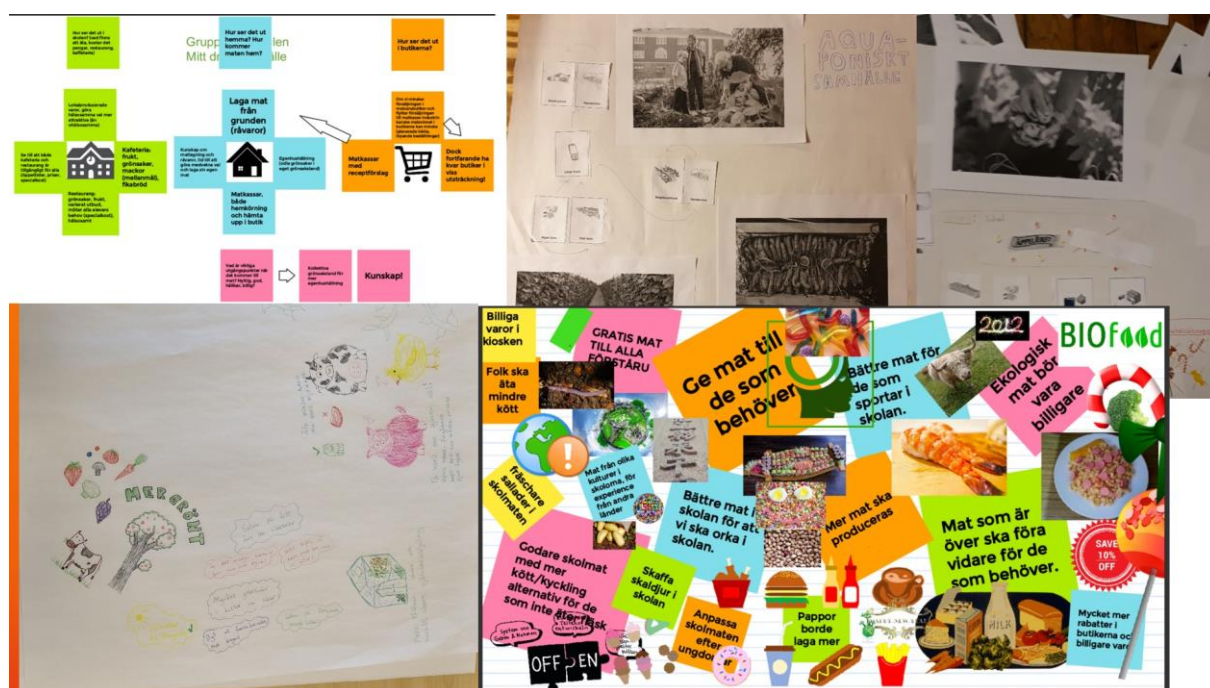


Bild 1. Sammanställning av fem grupparbeten från övning två Mitt drömsamhälle.

5.1 Attityder till restriktioner

I alla grupper framkom en ovilja till förbud av livsmedel som antingen är skadliga för miljön eller ohälsosamma. Istället uttrycktes åsikter om att individen själv har rätt att välja vad hen ska äta. Deltagarna uttryckte en ovilja mot att de själva skulle bestämma vad någon annan ska äta. En grupp gymnasielever jämförde med religiösa regler kring mat som de inte tyckte kändes bra om det inte var frivilligt att följa dem. De tillhörde inte själva den religiösa grupp de pratade om.

Ett skäl till att inte förbjuda vissa livsmedel var hänsyn till producenterna. Att förbjuda livsmedel skulle ta bort dessa personers levebröd. Ett annat skäl var att förbud av vissa varor, som icke-ekologiska produkter, skulle kunna orsaka prishöjningar vilket skulle leda till dyrare

mat och medföra ökade kostnader för personer med låga inkomster. Ett tredje skäl var hänsyn till grupper med olika kulturer. Om Sverige skulle förbjuda mat som transporterats långt kanske grupper från andra kulturer inte skulle kunna få tillgång till mat som de är vana vid att äta vilket inte vore schysst mot dem.

Istället för förbud eller mildare former av restriktioner framkom vikten av individens möjligheter att göra informerade val. På det sättet är det upp till var och en att göra sina val men också att ta konsekvenserna av dessa. En scout kunde tänka sig restriktioner på ”saker från Kina eller Sydamerika”. Detta kan tolkas som att personen ansåg att transporterarna är ett miljöproblem och därför borde begränsas. Istället för restriktioner förespråkades informationskampanjer mot exempelvis palmolja som uppmuntrar till konsumentbojkott eller att skapa en ”vegonorm” som uppmuntrar till mer konsumtion av vegetarisk mat.

Skatter på olika livsmedel nämndes i några grupper. En kvinna i den digitala gruppen tyckte att det är för mycket skatter på socker och tobak: ”man köper det i alla fall, det blir bara dyrare”. En scout tyckte att sockerskatt skulle kunna vara ett sätt att styra så att ”folk inte vill äta godis hela tiden”.

I en av gymnasieklasserna svarade majoriteten att alla ska få äta vad de vill men på nästa påstående att ”mat som är dålig för miljön borde förbjudas” svarade lika många ”ja”. Detta motiverades med att även om mat är förbjuden *kan* man ju äta den och ta konsekvenserna av det, exempelvis i form av straff för den som ätit smugglad mat.

På frågan om barn ska få äta vad de vill tyckte ingen att (små) barn ska få äta vad de vill eftersom ”då vill de bara äta godis hela tiden”. På frågan om var gränsen går var ett förslag från en gymnasieelev att den som är tillräckligt stor för att själv laga mat också ska få bestämma vad hen vill äta.

Ungdomarna i dialogerna uttryckte uppfattningar om att faktorer som styr vad barn och unga äter var: skatter, allmän uppfostran, föräldrar, skolor och tallriksmodellen.

I ett framtida drömscenario ska det fortfarande finnas fysiska butiker för att kunna handla själv istället för på internet. Ungdomarna ville kunna se varorna innan de köper dem. Istället för restriktioner ska konsumenterna guidas till hållbara och hälsosamma val genom olika märkningar i butikerna om vad som är näringstät mat och vad som är ekologiskt. I varje sektion ska det finnas mer miljövänliga alternativ som skyltas upp ordentligt så att alla ser det. Konsumenter ska kunna kolla med en applikation vilka varor som är hållbara och var i butiken de finns så att det blir enkelt att gå in och köpa dem.

5.2 Hälsa och miljö

I alla grupper fanns en positiv syn på hälsa och miljö. Om allt på ett magiskt sätt skulle vara bra för miljön var ingen emot det, det svåra var att plocka bort eller minska tillgången på olika livsmedel som påverkar antingen miljön eller hälsan negativt.

I scoutgruppen tyckte många att de har bra koll på vad som är nyttigt. En pojke sa att han försöker att lära sig av sina föräldrar inför att han ska flytta hemifrån. En annan tyckte att det var svårt att veta vad som är bäst eftersom det finns företag med intresse att sälja saker.

Gymnasieeleverna fick ta ställning till påståendet ”alla bör vara vegetarianer för miljöns skull”. Tre ungdomar svarade ja medan 35 svarade nej. Kommentarer handlade om att det är gott med kött (och en kommentar om att vegetarisk mat inte är god), att det finns kött som är hållbart producerat och därför inte behöver väljas bort av alla, att kött är bra för hälsan och att alla ska få välja vad de vill äta. De som höll med om påståendet att det vore bra för miljön om alla var vegetarianer kommenterade det med att det är viktigt att tänka på miljön.

I alla tre dialoger fanns en oro, både för sin egen och andras skull, för att hållbar och hälsosam mat är dyr. Deltagarna tänkte i första hand på ekologisk och närproducerad mat. Även vissa vegetariska produkter angavs som exempel på dyr mat. En gymnasieelev sa: ”Ekologisk mat är jättedyr. Vegetarisk mat är också skitdyr. Alltså extremt dyr. Quorn är jättedyrt”. En scout menade att ”om man är påläst är det inte så dyrt att äta billigt och hälsosamt. Det behövs lite kunskap och de flesta har inte det. Det måste man ta reda på själv.” Någon i varje dialoggrupp uttryckte liknande tankar men de var i minoritet.

Sociala värden var viktiga i ett framtida drömscenario. Då ska det finnas bra mat för alla som de har råd med och alternativ även för veganer och allergiker i butiker, på kaféer och restauranger. Maten måste fördelas till alla i hela världen för att ingen ska svälta. ”Om det inte finns demokrati kommer inte alla att få tillgång till maten”. Pappor ska laga mer mat för att ”rättvisan blir bättre och stabiliserar sig”. Alla ska lära sig att laga mat i skolan på hemkunskapen, kockskola eller genom att vara med och laga skolmaten. De som producerar mat ska ha schyssta arbetsvillkor.

5.3 Synen på hållbar mat

Det var tydligt i alla grupper under alla tre dialogtillfällen att ”mat som är dålig för miljön” till stor del tolkades som livsmedel som transporterats långt, exempelvis exotiska frukter. Däremot ansågs närproducerad mat vara bra för miljön. En grupp gymnasieelever menade att mat som är producerad i Sverige är mer hållbar än mat som är producerad i grannländer som

Danmark och Finland och att svenska livsmedel bör prioriteras även bland dem som bor nära danska eller finska gränsen.

Närproducerad mat ansågs utöver att vara mer hållbar också vara dyrare än livsmedel importerade från andra länder. Detta förklarades i en grupp av att människor i andra länder som producerar mat har lägre löner och andra arbetsförhållanden vilket gör produktionen där billigare än i Sverige. Några uppgav att de skulle betala mer för hållbar mat för att djuren ska ha det bra.

Trots att närproducerad mat ansågs bra för miljön var det endast en minoritet i alla grupper som menade att det kan vara bra att äta så stor andel närproducerad mat som möjligt. Anledningar till att äta mer närproducerat var att ”vi ska ta alla chanser vi kan att rädda klimatet” och ”vi har det ändå så bra och klarar oss i Sverige på det som finns här”.

Köttproduktion togs som exempel på ett resurskrävande livsmedel på grund av markanvändningen för att producera foder till djuren. En scout menade att en minskad köttproduktion skulle skapa möjligheter till mer ekologisk odling: ”Det här att mängden växter som vi odlar som går till olika djur för att vi ska äta köttet. Det skulle bli en otrolig mängd om vi skulle äta det själva.”

I dialoggrupperna nämndes specifika livsmedel och kategorier som ungdomarna såg framför sig kommer att produceras och konsumeras i ett framtida drömsamhälle. Dessa var: fisk, frukt, grönsaker, svamp (specialframställd), vildsvin, bröd, pasta och mejeriprodukter. Ungdomarna tänkte sig också mer vegetariskt och veganskt, minskad nötköttsproduktion. Andra förslag var att allt man behöver ska finnas i ett piller och att ”allt ska vara halal, vilket betyder ingen gris”.

En uppfattning om att det kommer att bli brist på odlingsmark och yta i framtiden gav upphov till förslag om att odla under marken (svamp, odla i grottor med UV-ljus från solceller, akvaponik) eller på höjden (i köttcellsfabriker eller på taken). Det kommer inte att finnas resurser för att odla mat som ges till djur och därför blir det viktigt med fisk. Bär skulle kunna växa ovan jord.

För att minska matsvinnet i framtiden bör mat vars bäst före datum gått ut skickas tillbaka till affärerna eller bondgårdarna för återvinning eller ges till soppkök. Butiker kommer att sälja mer kantstötta varor nära bäst-före till ett billigare pris. Ett förslag var att skicka överbliven mat till andra länder där det är matbrist. I hushållen ska rester ätas upp och inköpen planeras så att det inte köps in mer än vad som äts upp. Inte heller skolmaten ska kastas bort. Om alla åt piller istället för mat skulle det innebära att ingen mat behöver slängas.

En hållbar livsmedelsförsörjning i framtiden består enligt ungdomarna av en högre grad av självförsörjning. Så många som möjligt ska odla mat själva eller tillsammans med andra i sitt närområde. Det är hållbart ur miljösynpunkt och skapar gemenskap. Barn ska lära sig att odla i skolan. Inga (långa) transporter behövs. Lokala växthus ska finnas både i skolor och hushåll och maten ska inte vara besprutad. Det är viktigt att producera och konsumera mer mat från Sverige för att stötta svenska bönder och av miljöskäl. Det kött som äts ska komma från frigående höns, mjölkkor eller vildsvin och andra vilda djur som jagas för kött. Det ska bara finnas frigående djur som lever under bra förhållanden innan de slaktas. Kor ska bara äta gräs. Djuren ska inte få antibiotika.

För att maten ska vara hållbar spelar transporterna roll. Vid behov ska transporter utföras med elcykel, elbil eller flygplan som går på solenergi. Gemensamma leveranser med bil från matbutiker är bra ur ett miljöperspektiv. Fossila bränslen ska bytas ut mot biogas eller solceller.

5.4 Skolmat

Påståendet ”jag vill/hade velat bestämma mer över skolmaten” diskuterades mycket under alla tre dialoger. De som gått i skola på landet eller i andra, som de själva uppfattade som mindre skolor, var i högre grad nöjda med skolmaten. En ungdom menade att skolmaten serveras utan kostnad för eleverna och därför kan de inte förvänta sig vad som helst. Skolmaten betalas av skattepengar och därför kan inte alla bli nöjda.

Några tyckte att skolmaten inte smakade gott eller inte var tillräckligt varierad. Det fanns en stor medvetenhet om problem med matsvinn i skolorna. Detta kopplades både till matens smak och kvalité och till måltidsmiljön. En grupp uppgav att det ibland inte fanns några alternativ till de som av religiösa skäl inte äter fläsk vilket leder till att de vissa dagar inte kan äta något i skolan.

Stimmiga miljöer och trånga skolrestauranger där kompisgrupper inte ryms att sitta tillsammans och korta raster leder till att eleverna inte äter upp maten som de tagit för sig. En flicka sa att ”det är bra om skolan ens *har* en matsal. I min förra skola fick vi äta i klassrummet.” En pojke sa att det tillkommit flera hundra elever till skolan vilket påverkade miljön: ”Man kan inte alltid sitta med sin klass eller hela kompisgänget på lunchen.”

I framtiden önskade ungdomarna att det ska serveras mat som ungdomar gillar genom att fråga vad de vill ha. Mjukt bröd och pålägg ska finnas varje dag och skolmaten ska vara näringstät. Några av gymnasieungdomarna önskade sig räkor och sushi i skolrestaurangen. En önskade sig rått ägg till de som tränar mycket. De tyckte också att skolmaten bör innehålla rätter från andra kulturer så att ungdomarna får prova på och lära sig mer om mat.

5.5 Attityder till socker

En klar majoritet av alla deltagare tyckte att det vore bra om godiset innehöll mindre socker eftersom det vore bra för hälsan. Sockersänkning ansågs vara ett lättare sätt att minska sockerintaget än att minska konsumtionen av godis generellt. Dock var det många som underströk vikten av att en sockerminskning inte får ske på bekostnad av godisets smak eller textur. I alla tre dialoggrupperna fanns det någon person som menade att godis ska vara gott. En scout sa: ”godis är godis och det är ingen poäng att göra det äckligt för att göra det nyttigare. Då är det bättre att ha godis med socker och att folk äter mindre av det.”

Några menade att det inte vore något problem att minska sockerhalten i godis utan att ersätta det med något annat eftersom det ändå kommer att smaka väldigt sött. Både scouter och gymnasieelever kommenterade att det sockerfria godis som finns idag är mycket dyrare än vanligt godis med socker. De som har provat det sockerfria godiset tyckte inte att det smakade annorlunda.

En scout kommenterade att ”Jag tror att man skulle må lite bättre med sig själv om det var mindre socker i godiset och veta att man åt lite mindre socker. Många kanske mår dåligt för att man äter godis för att det är gott men man vet att det inte är bra. Då skulle det kunna ta bort lite av skuld känslan för många.”

Få grupper nämnde godis i sina framtidsscenario. De som gjorde det menade att i framtiden ska industrin minska socker på vissa godissorter och inte ha godis med gelatin (eftersom det inte är halal). Istället för godis kommer man att äta mer frukt.

5.6 Sötning av läsk

Det fanns delade åsikter som svar på frågan om läsk ska sötas med socker eller sötningsmedel. I alla tre dialoggrupper svarade hälften att de föredrog socker och hälften svarade sötningsmedel. Det tydligaste resultatet var att det är smaken som avgör valet av läsk.

Några motiverade sina svar med hälsoskäl men det fanns olika åsikter om ifall läsk med socker eller sötningsmedel är mer hälsosamt. Några angav misstänksamhet mot sötningsmedel som ett skäl att välja socker medan andra tyckte att sötningsmedel hade en nyttigare känsla. Ett fåtal gymnasieungdomar svarade att de väljer läsk med socker för att få energi.

En gymnasieelev sa: ”Cola light känns typ nyttigt.” En scout var orolig för sötningsmedel: ”Sötningsmedel kan påverka magen. Det känns dumt att lura kroppen (med sötningsmedel)”. En annan scout motiverade sitt val av sockersötad läsk såhär: ”Om jag väljer att dricka läsk då har jag redan ställt in mig på att ’okej det här kommer inte vara nyttigt’. Och

då tar jag vanlig läsk med socker. Det är det jag vet vad det är. Jag är liksom redan inställd på att det inte ska vara nyttigt.” I den digitala gruppen delade en deltagare med sig av hur det kunde låta hemma: ”Jag dricker läsk med sötningsmedel men min sambo dricker med socker. Han brukar skoja och säga att ’du föredrar väl cancer då’ men jag bryr mig inte.”

5.7 Attityder till reklam

Endast gymnasieungdomarna besvarade påståendet ”Jag är bra på att veta vad som är reklam”. Av hela gruppen svarade tre personer nej på frågan och majoriteten tyckte att de är bra på att avgöra vad som är reklam och vad som inte är det. De menade också att de inte påverkas av reklam och att reklam är en bra sak eftersom det ger information om vad som finns att köpa och var olika livsmedel finns att köpa till ett billigt pris. En person uttryckte ett litet förbehåll till reklam för matvaror: ”Det är okej med reklam men det är inte bra om den gör att man får sug på saker.”

5.8 Feedbackenkät till deltagarna

Feedbackenkäten till deltagarna visade att majoriteten av ungdomarna uppfattade workshopen som meningsfull och att de fått säga vad de tycker. På frågan om deltagarna brukar prata om frågorna som togs upp under workshopen var medianvärdet fyra på skalan 1-6.

85 procent av deltagarna skulle rekommendera någon annan att vara med på en sådan här workshop.

6 Diskussion

Värderingar om individens frihet framkom tydligt i dessa tre ungdomsdialoger. Flera ungdomar tyckte sig inte själva ha rätt att bestämma över vad andra människor ska äta och verkade överföra samma synsätt på samhället. Istället blir det individens ansvar att som konsument göra rätt val och individen får stå för konsekvenserna om hen väljer fel. Samhällets uppgift blir då att tillsammans med marknaden informera konsumenterna för att skapa förutsättningar för individens hälsa, miljön och klimatet istället för att genom exempelvis lagstiftning och regleringar arbeta för att förändra omgivningen så att den underlättar en hälsosam och hållbar livsstil.

Ett etiskt problem med hälsoinformation till befolkningen är att välutbildade grupper redan har en bättre hälsa än grupper med låg utbildning samtidigt som den välutbildade delen av befolkningen i högre grad verkar ta till sig information om hälsorisker, vilket innebär att information till allmänheten kan leda till att vidga hälsoklyftorna i samhället (Brülde 2011). Dock kan informationskampanjer till allmänheten spela en viktig roll vid exempelvis införandet av en skatt på sockersötade drycker visar en litteraturöversikt av Eykelenboom et al. (2019). I studien drog forskarna slutsatsen att regeringen och folkhälsoexperter behöver kommunicera syftet kring en sådan skatt och visa på de förväntade hälsoeffekterna för att öka acceptansen bland allmänheten och politiker.

Resultatet från dessa dialoger visar på en omedvetenhet i alla dialoggrupper om att det idag finns krafter i samhället som styr människors konsumtion. Individen är inte så fri som hen tror i valet av livsmedel utan påverkas av en mängd faktorer, från lärdomar under uppväxten till reklam, utbud, skatter och subventioner. Den dialoggrupp som tog ställning till ett påstående om reklam hade en stor tilltro till den egna förmågan att genomskåda den. Forskning visar dock att unga människor påverkas av reklam för mat med högt innehåll av mättat fett, salt och socker (WHO 2016).

I diskussionerna om hälsa och miljö var det få deltagare som ville sätta restriktioner på livsmedel. I övning två när de fick måla upp en bild av framtiden hade dock många grupper valt bort produkter som kött, godis och mat som transporterats långt. Istället var fokus på frukt och grönsaker som odlades lokalt på taken eller i kollektiva kolonilotter, fisk och nya innovationer för livsmedelsframställning. Tyvärr fanns inte tid för att diskutera hur deltagarna tänkte sig att vägen till deras framtida samhällen kunde sett ut. Gick den via informationskampanjer, satsningar på innovationer, frivilliga överenskommelser eller statlig styrning? Det kan denna PM inte svara på.

Närproducerad, ekologisk och vegetarisk mat ansågs vara hållbar. Transporter utgör en liten del av ett livsmedels totala utsläpp. Hela 80 procent av ett livsmedels generella utsläpp sker i primärproduktionen, för kött är det 90 till 95 procent (Röös 2012). Det innebär att det inte alltid är bäst för miljön och klimatet att välja det livsmedel som är producerat nära utan att ta hänsyn till andra faktorer. Att så stor vikt lades vid närproducerade livsmedel visar att det finns ett behov av kunskapshöjning bland ungdomar om att ett livsmedels miljöpåverkan orsakas av många faktorer.

I alla dialoggrupper fanns en omsorg om grupper som allergiker, veganer och fattiga människor i både Sverige och andra länder. Det var viktigt att alla människor ska ha tillgång till mat, både nu och i framtiden. Hur detta ska gå till var en svårare fråga då den mat som ansågs hållbar samtidigt uppfattades som dyr. Om all mat skulle vara hållbar skulle den enligt dialoggrupperna också vara dyr vilket gjorde att hållbar mat sågs som ett hot mot tillräckligt med mat till alla.

Enligt logiken att hållbar mat är dyr och därför inte tillgänglig för alla blir omsorgen om andra grupper delvis ett argument för ohållbar mat nu. I ett längre perspektiv leder dock billig ohållbar mat nu till att försvåra livsmedelsproduktionen för alla i framtiden i och med problem med bl.a. övergödning och klimatförändringar som den ohållbara maten medför. Överlag saknades en längre framåtblick och konsekvenser av dagens agerande för framtiden i alla dialoggrupper.

En delförklaring till motsättningen mellan hållbar mat och mat som alla har råd med kan vara vissa vegetariska produkter som nämndes som exempel på dyr mat. Samtidigt hör vegetariska råvaror som rotfrukter, baljväxter, spannmål och vissa grönsaker till de billigare livsmedelskategorierna. För att lyckas med en omställning till en hållbar livsmedelskonsumtion kan bilden av vad som är vegetarisk mat och vad den kostar behöva breddas.

Det fanns ett stort engagemang för att diskutera skolmat. Skolmatens möjligheter att ge eleverna kunskap om andra kulturer genom att servera mat från andra länder och förslaget att eleverna skulle kunna vara med och laga skolmaten för att lära sig mer om matlagning var två exempel på skolmatens potential att bidra till ökad kunskap om mat och måltider. Dessa åtgärder skulle kunna medverka till ökad nyfikenhet och kunskap om var maten kommer ifrån, praktisk kunskap om matlagning och förståelse för måltidsverksamheten. De stöds även i Nationella riktlinjer för måltider i skolan (Livsmedelsverket 2019). Resultatet från dessa dialoger visar att det finns många idéer om hur skolmaten kan bidra i arbetet med hälsa och hållbarhet. Att lyssna mer till elevernas förslag och ta dem på allvar innebär en stor potential för skolorna.

Det tydligaste resultatet från dialogerna handlade om läsk. I alla tre dialoggrupper föredrog hälften sockersötad läsk och hälften läsk med sötningsmedel när de fick ta ställning till dessa alternativ. Majoriteten tyckte att smaken var det viktigaste även om några nämnde hälsa kopplat till både socker och sötningsmedel¹. Detta skulle kunna vara en indikation på möjligheterna till reformulering av läsk och fortsatt utveckling av produkter som innehåller både socker och sötningsmedel för att minska innehållet av kalorier. Enligt denna PM kommer majoriteten av ungdomarna att välja den läsk som de tycker smakar godast.

Denna PM har visat att ungdomarna som deltagit i dialogerna tror på information och kampanjer som verktyg för att få fler att äta hälsosamt och hållbart, samtidigt som de är tveksamma till restriktioner. Det kan tolkas som att de ser möjligheter till samhällsförändringar i den enskilde konsumentens val, istället för i systemförändringar som drivs av exempelvis politiker eller livsmedelsbranschen. Här kan föräldrar, skola och det omgivande samhället ta ansvar för att bredda ungdomars förståelse för de möjligheter som finns att som medborgare vara med och påverka samhället så att alla ska kunna äta hälsosamt och hållbart, både nu och i framtiden.

6.1 Metoddiskussion

6.1.1 Rekrytering

Dialogerna planerades som en kvalitativ ansats utan krav på ett representativt urval. Rekryteringsstrategin varierade för varje dialogtillfälle och personliga kontakter, kontakt till skolor via e-post, en Facebookgrupp för lärare och ett företag för marknadsundersökningar användes.

Rekryteringen av deltagare till ungdomsdialogerna skedde under hösten och vintern 2021. Det var under covid19-pandemin då många ungdomsgrupper hade börjat träffas igen efter att ha hållit fysisk distans under flera månader. Flera tillfrågade grupper svarade då att de inte önskade besök av utomstående när de äntligen fick möjlighet att träffas igen. Strax före jul kom nya restriktioner och rekommendationer om att återigen hålla fysisk distans vilket

¹ Den europeiska myndigheten för livsmedelssäkerhet (Efsa) har i säkerhetsbedömningar inte sett risk för cancer av sötningsmedel.

innebar att det återigen var omöjligt att träffa grupper fysiskt. Coronapandemin försvårade därmed rekryteringen och att arrangera fysiska dialogtillfällen.

Scoutgruppen tillfrågades genom personliga kontakter vilket visade sig vara en effektiv metod för att rekrytera deltagare. Den digitala panelen rekryterades av ett företag vilket var en sätt att komma vidare med dialogerna trots restriktionerna. En gymnasielärare svarade på ett inlägg i en Facebookgrupp för lärare men inga förfrågningar på e-post besvarades av rektorer eller fritidsledare. Workshopen med gymnasieeleverna fick flyttas fram på grund av restriktionerna men kunde till slut hållas fysiskt. Efteråt var lärarna mycket nöjda och erbjöd sig att rekommendera workshopen till andra klasser men då fanns inte mer tid för ytterligare dialogtillfällen inom projektet. Vid rekrytering kan det därmed spela roll vem som kontaktas. I fallet med skolor kan det hända att det är bättre att få kontakt direkt med lärare istället för skolledare.

Ambitionen var från början att inte rekrytera ungdomar som är vana att uttala sig och bli tillfrågade om sina åsikter, utan att istället försöka nå dem som inte lika ofta blir tillfrågade. De unga vuxna i den digitala gruppen rekryterades för att de anmält intresse för att besvara frågor från företag och andra aktörer. Gymnasieeleverna gick i en skola i en mindre ort utanför en större stad och var de som enligt feedbackenkäten var minst vana att prata om mat och hållbarhet.

6.1.2 Genomförande

Workshopupplägget med två övningar fungerade bra. Även om dialogerna hade en kvalitativ ansats gav övning ett även ett kvantitativt resultat när deltagarna tog ställning till olika påståenden vilket kompletterade de kvalitativa resultaten. Upplägget fungerade också bra för att underlätta för deltagarna att komma till tals, tänka fritt och diskutera med varandra.

Råd från MUCF om att bjuda deltagare på fika och att ta pauser efter 45 minuter har följts och fungerat väl. Det har fungerat bra att dela in deltagarna i mindre grupper med tre till fem ungdomar för att få alla att delta i samtalen och skapa en trygg miljö. De flesta smågrupper fick också redovisa sina resultat för en av workshopledarna istället för hela gruppen vilket skapade möjligheter till fördjupning och följdfrågor.

Den digitala gruppen blev rekryterad av ett företag för att de anmält intresse att svara på olika panelfrågor. Dessa personer kände inte varandra och de var äldre än deltagarna i de andra dialoggrupperna. Som tack för sitt deltagande fick de ett presentkort. Scouterna hade mest kunskaper om ämnet och var mest kreativa i att tänka nytt. Den grupp som bäst passade in på ambitionen att inte vara ”proffstyckare” var gymnasieeleverna. De gick på ett gymnasium i en mindre ort utanför en större stad vilket forskning på ungdomar visar hör till den grupp som känns sig minst lyssnade på i olika sammanhang (Svensson 2006). Där fanns också en större

mångfald bland ungdomarnas etniska och religiösa bakgrund vilket tillförde ytterligare perspektiv till dialogerna.

Syftet med övning två var att ge deltagarna möjlighet att tänka fritt utan att vara för styrda av workshopledaren. De tre dialoggrupperna hade olika svårt för att föreställa sig ett framtida samhälle. Medan scouterna pratade om akvaponik, genteknik och odling på skoltaken kämpade den digitala gruppen med att föreställa sig framtiden. En person i den digitala gruppen sa att ”jag kommer inte på så mycket, jag tycker att det mesta fungerar bra som det är.” Att gruppen träffades digitalt och inte kände varandra kan ha hindrat kreativiteten. Det kan också vara så att de inte hade tillräcklig kunskap om utmaningarna kring hållbarhet och hälsa kopplat till mat.

Den avsatta tiden för dialogtillfällena räckte inte till en genomgång av problemen med ohållbar livsmedelsförsörjning och hälsokonsekvenser av sockerkonsumtion vilket innebar att deltagarna endast hade sin förförståelse att arbeta utifrån. Det kan vara svårt att motivera förslag på förändring om det saknas kunskap om problemen. För framtiden kan det vara en idé att ge ny information för att underlätta för deltagarna att tänka nytt. Enligt professor Stefan Holmlid på Linköpings universitet (personlig kommunikation, 10 juni, 2022) bygger allt vi kan föreställa oss på sådant vi redan vet och upplevt. ”Den som tänker sig att framtiden är annorlunda än samtiden, behöver därför hjälpa andra att få erfarenheter av den framtiden. Åtminstone om denne vill ha att andra skall bidra på ett meningsfullt sätt.” (S. Holmlid, 10 juni, 2022). Ett exempel skulle kunna vara att ta fram förslag på scenarier för deltagarna att samtala utifrån, exempelvis: Butiksutbudet idag avspeglar inte en sund kost, utan 30 procent av utbudet är snacks, godis och läsk medan färsk frukt och grönsaker enbart är 20 procent. Hur skulle en butik som främjar hållbara och hälsosamma val kunna se ut? Var placeras godisutbudet?”

Den miljö som dialogerna genomfördes i kan ha påverkat samtalen. Av dessa tre dialoger genomfördes en digitalt och två fysiskt. De fysiska dialogerna genomfördes i miljöer som var bekanta för deltagarna, i en scoutstuga och på gymnasieskolan. Gymnasieklasserna fick en gemensam inledning i en aula med biosittning. Efter inledningen gick halva gruppen till ett klassrum medan den andra gruppen satt kvar för övning ett. Biosittningen försvårade diskussioner i smågrupper då deltagarna satt vända bort från varandra. Workshopledaren upplevde också en osäkerhet från deltagarna att ställa frågor eller kommentera något inför hela klassen. Under övning två satt alla deltagare i smågrupper i ett klassrum vilket underlättade diskussionerna eftersom de kunde se och höra varandra bra utan att de behövde prata inför hela klassen.

6.1.3 Feedbackenkät från deltagare

En kort utvärdering gjordes med de deltagare som valde att fylla i den. Utvärderingen visade att majoriteten tyckte att det var roligt att delta i workshopen, att den gav nya tankar kring frågor som de inte funderat så mycket på tidigare och att de skulle rekommendera workshopen till andra. Dessa utvärderingar kan användas i framtiden för att bjuda in deltagare till liknande dialoger.

7 Rekommendationer för framtiden

Arbetet med ungdomsdialoger på Livsmedelsverket är i ett uppstartsskede. Det rekommenderas att erfarenheterna från dessa tre dialoger tas med i den fortsatta verksamheten. Nedan presenteras medskick för framtida ungdomsdialoger.

7.1 Planering

En dialog är inte detsamma som en fokusgrupp. Dialog handlar om att lyssna in målgruppen, inte forska på dem eller mäta deltagarnas kunskaper om ett ämne. Det är viktigt att i planeringsstadiet ta ställning till vilka ungdomars perspektiv som är intressant och varför. Ska det vara elevrådet, särskilt intresserade ungdomar, barn eller unga vuxna, från stad eller landsbygd? Vilka är möjliga att få tag på?

Dialogernas innehåll behöver anpassas till målgruppen. Att testa frågor och påståenden är viktigt för att samtalen ska handla om rätt saker.

Att bjuda på fika skapade en positiv atmosfär från början vilket gav en bra start på dialogerna.

För att skapa ett större engagemang för förändring och undkomma svar som ”jag tycker att det mesta fungerar bra som det är nu” rekommenderas att ge deltagarna förståelse för att förändringar i livsmedelskonsumtionen är nödvändiga för att maten ska räcka till alla i framtiden. Det skulle kunna göras på olika sätt, exempelvis genom en presentation eller att deltagarna själva får i uppgift att söka rätt på information. En annan rekommendation är att ge deltagarna givna exempel som stöd för att föreställa sig framtiden.

Smågrupper är ett bra sätt för att få så många som möjligt att komma till tals och hantera en större grupp deltagare. Deltagarna i de grupper som träffades fysiskt fick själva dela in sig i grupper, workshopledaren tog ansvar för att ingen hamnade utanför, vilket ledde till att deltagarna arbetade med personer som de valde själva och antagligen kände sig trygga med.

Miljön i sig är viktig för utformningen av dialogerna. De fysiska dialogerna hölls där ungdomarna kände sig hemma. Möbleringen har betydelse för stämningen och viljan att prata. En av gymnasieklasserna genomförde övningen Heta stolen i biosittning i en aula.

Biosittningen kan ha bidragit till att ingen ville kommentera frågor inför gruppen. Den andra klassen gick istället till ett klassrum där de kunde sitta i smågrupper vilket underlättade diskussionerna. Det är även viktigt att deltagarna kan se och höra varandra bra så ljudnivån ska inte vara för hög.

Det är bra att fundera på utmaningar och möjligheter med både fysiska och digitala dialoger i planeringsstadiet och utforma dem så att de passar målgruppen. Att genomföra en av dessa dialoger digitalt skapade förutsättningar för deltagare från hela landet, men det var svårare för den gruppen att vara kreativ. Den digitala dialogen hölls under kortare tid än de fysiska för att deltagare och workshopledare skulle orka hålla koncentrationen uppe.

Återkoppling till deltagarna är viktigt för att skapa förståelse för sammanhanget. Det kan vara bra att redan i planeringsstadiet fundera på hur och när den ska ske.

7.2 Rekrytering

Erfarenheten från dessa dialoger var att skolor och fritidsgårdar var svåra att nå via info-mejladresser och telefonnummer på hemsidorna. Det var lättare att få kontakt direkt med lärare via Facebook-grupper. Efter den sista dialogen på gymnasieskolan erbjöds kontakter till andra lärare men då fanns inte mer tid för att genomföra ytterligare dialoger. Kontakten med scoutgruppen fungerade bra då den togs direkt med ledaren. Det har alltså varit framgångsrikt att ha kontakt direkt med den som ansvarar för ungdomsgruppen eller klassen.

Rekrytering via företaget Norstat fungerade också bra. Om det finns en budget för rekrytering och deltagarna inte behöver känna varandra från början kan det fungera att ta hjälp av ett företag. Att nå barn under 18 år är lite mer komplicerat då målsmans godkännande ska inhämtas men det kan ett företag också hjälpa till med.

7.3 Genomförande

En praktisk sak som fungerade bra var att inleda de fysiska dialogerna med att bjuda på fika. Den digitala dialogen inleddes istället med presentationsrunda.

I alla dialoger gjordes en paus mellan övningarna. Det var bra för att hålla koncentrationen uppe bland deltagarna och för ledarna att förbereda övning två. Det är viktigt att inte prioritera bort pauser även om tiden är knapp då det påverkar kvaliteten på dialogerna.

Det har varit viktigt att vara minst två ledare under varje workshop för att hinna med att dokumentera arbetet och för att reflektera tillsammans efteråt. Situationer kan tolkas olika och det är svårt för en person att uppfatta allt som händer, därför är det viktigt för arbetets utveckling att kunna dela erfarenheten med någon.

7.4 Arbetet framåt

Barn och unga är viktiga intressenter i frågor som rör hälsa och miljö nu och i framtiden. Att föra dialog med dem kan ge nya insikter och värdefulla inspel i arbetet. Resultatet av dessa dialoger visar att många unga ser möjligheten att påverka matkonsumtionen utifrån rollen som konsument. Kanske är det inte så konstigt med tanke på hur närvarande marknaden är i alla svenskars vardag – från marknadsföring till butiker och kundundersökningar. Tänk om myndigheter, regioner och kommuner i högre utsträckning genom dialog med barn och unga kunde bidra till att få denna grupp att, istället för att enbart se sig som konsument, även se sig som medborgare och därmed viktiga samhällsaktörer. Livsmedelsverket kan spela en viktig roll i en sådan utveckling.

8 Referenser

- Amnå, E., Ekström, M. & Stattin, H. (2016). *Ungdomars politiska utveckling Slutrapport från ett forskningsprogram*. RJ:s skriftserie 12. Göteborg: Makadam förlag.
- Barnombudsmannen. (2021). *Barnkonventionen om barnets rätt att bli hörd*. Barnombudsmannen.se. Hämtad 2022-03-11.
- Brülde, B. (2011). Vilka medel är acceptabla i jakten på en bättre folkhälsa? i Brülde, B. (red.) *Folkhälsoarbetets etik* (1 upplaga sid. 207-234). Lund: Studentlitteratur.
- EFSA NDA Panel (EFSA Panel on Nutrition, Novel Foods and Food Allergens) (2022). Turck, D, Bohn, T, Castenmiller, J, de Henauw, S, Hirsch-Ernst, KI, Knutsen, HK, Maciuk, A, Mangelsdorf, I, McArdle, HJ, Naska, A, Peláez, C, Pentieva, K, Siani, A, Thies, F, Tsabouri, S, Adan, R, Emmett, P, Galli, C, Kersting, M, Moynihan, P, Tappy, L, Ciccolallo, L, de Sesmaisons-Lecarré, A, Fabiani, L, Horvath, Z, Martino, L, Muñoz Guajardo, I, Valtueña Martínez, S and Vinceti, M. Scientific Opinion on the Tolerable upper intake level for dietary sugars. *EFSA Journal* 20(2):7074, 337.
- Eykelenboom, M., van Stralen, M.M., Olthof, M.R., Schoonmade, L.J., Steenhuis, I.H.M. & Renders, C.M. (2019). Political and public acceptability of a sugar sweetened beverages tax: a mixed-method systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 16 (78).
- Livsmedelsverket (2019). *Nationella riktlinjer för måltider i skolan. Förskoleklass, grundskola, gymnasieskola och fritidshem*.
- Livsmedelsverket (2021). *Tillsammans gör vi skillnad*.
- Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor. (2021) *Goda levnadsvillkor för många, men inte för alla Ung idag 2021*.
- Röös, E. (2014). *Mat-klimat-listan Version 1.1*. Rapport 007. SLU, Uppsala.
- Sveriges Lantbruksuniversitet. (2022). *Vad vi äter påverkar klimatet*. Hämtad 2022-04-11.
- Svensson, L. (2006). *Vinna och försvinna? Drivkrafter bakom ungdomars utflyttning från mindre orter*. PhD dissertation, Linköping University Electronic Press.
- Swinburn, B.A., Kraak, V., Allender, S., Atkins, V.J., Baker, P. & Bogard, J.R., et al. (2019) The Global Syndemic of Obesity, Undernutrition, and Climate Change: The Lancet Commission report. *The Lancet* 393, 791-846.
- World Health Organization Europe. (2016). Tackling food marketing to children in a digital world: trans-disciplinary perspectives. *Children's rights, evidence of impact, methodological challenges, regulatory options and policy implications for the WHO European Region*.
- Willett, W., Rockström, J., Loken, B., Springmann, M., Lang, T., Vermeulen, S., Garnett, T., Tilman, D., DeClerck, F., Wood, A., Jonell, M., Clark, M., Gordon, L. J., Fanzo, J., Hawkes, C., Zurayk, R., Rivera, J.A., De Vries, W., Sibanda, L.M., Afshin, A., Chaudhary, A., Herrero, M., Agustina, R., Branca, F., Lartey, A., Fan, S., Crona, B., Fox, E., Bignet, V., Troell, M., Lindahl, T., Singh, S., Cornell, S.E., Reddy, K.S., Narain, S., Nishtar, S. & Murray, C.J.L. (2019). Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *The Lancet*, 393 (10170) 447- 492.

9 Bilagor

9.1 Bilaga 1. Feedbackenkät till deltagare

Så här känner jag mig just nu.

Markera det alternativ som stämmer in på dig.



Hur väl stämmer påståendet in på dig?

Markera ditt svar på skalan

Jag brukar tänka på de frågor vi pratat om idag

Håller inte med _____ Håller helt med

Under workshopen har jag fått säga vad jag tycker

Håller inte med _____ Håller helt med

Jag tyckte workshopen kändes meningsfull

Håller inte med _____ Håller helt med

Jag rekommenderar andra att vara med på en sån här workshop

Håller inte med _____ Håller helt med

Mina medskick och reflektioner

Berätta gärna vad som var bra och vad som kan förbättras till en annan gång.

9.2 Bilaga 2. Övning ett. Heta stolen- instruktion och påståenden

Alla deltagare sitter i en ring. Det finns en tom plats. Ledaren läser ett påstående. Deltagare som håller med om påståendet reser sig upp och byter plats. Deltagare som inte håller med sitter kvar på sin plats.

Uppvärmningsfrågor

- Jag tycker om vintern
- Godis är gott

Frågor om att äta mat som är miljövänlig och hälsosam

- Alla ska få äta vad de vill
 - Vad styr vad folk kan äta?
 - Kan du äta vad du vill? Varför eller varför inte?
- Mat som är dålig för miljön borde förbjudas
 - Vilken mat är dålig för miljön?
 - Finns det mat som är förbjuden?
- Det kostar mycket pengar att äta hållbart
 - Varför eller varför inte?
- Alla borde vara vegetarianer för miljöns skull (endast till gymnasieeleverna)
- Om jag fick bestämma skulle all mat vara bra för miljön (endast till digitala gruppen)
- Jag vill bestämma mer över skolmaten
 - Vad skulle du ändra om du fick bestämma mer?
 - Varför vill du inte bestämma mer över skolmaten?

Frågor om att äta och dricka produkter med socker

- Fukt är godis (endast till scouterna)
 - Varför och varför inte?
- Det vore bra om godiset innehöll mindre socker
 - Varför och varför inte?

- Jag dricker hellre läsk med socker än med sötningsmedel
 - Varför och varför inte?

Frågor om marknadsföring och exponering (endast till gymnasieeleverna)

- Reklam för mat och godis är bra för då vet man vad som finns att köpa
- Jag är bra på att veta vad som är reklam

9.3 Bilaga 3. Övning två. Mitt drömsamhälle- instruktion

Gruppen delas in i smågrupper med tre till fem personer i varje grupp. Smågruppernas uppgift är att skapa det perfekta matsamhället.

Stödfrågor

Värderingar, produktion

- Vad är viktiga utgångspunkter när det kommer till mat (att den är god, nyttig, hållbar, billig)?
- Var kommer maten ifrån? (Var produceras den? Hur går det till?)

Matmiljö, tillgänglighet

- Hur kommer maten hem? (Transporter, butiker, internet)
- Hur ser det ut i skolan? (Vad finns att äta? Kostar det pengar? Skolrestaurang och kaféteria- andra ställen?)
- Hur ser det ut hemma?

Material

Till scouterna: blädderblockspapper, färgpennor, utskrivna bilder, klistermärken, sax, limstift.

Till digitala gruppen: Google Jamboard. Möjlighet att använda digitala post-it och att själva söka bilder på internet.

Till gymnasieeleverna: Grupperna väljer om de vill lösa uppgiften med hjälp av blädderblockspapper och färgpennor eller digitalt på Google Jamboard.

Redovisning och dokumentation

Ledaren går runt i grupperna, lyssnar på samtalen och ställer frågor till när de börjar bli klara. Samtalen spelas in med mobiltelefon.

