

Mest fokus på klimatet!

En enkätstudie om från vilka källor lärare tar information om vegetarisk kost och om vilka vegetariska proteiner som används i undervisningen

Jessika Uljens

Avhandling för magisterexamen

Fakulteten för pedagogik och
välfärdsstudier

Åbo Akademi

Vasa, 2020

Abstrakt

Författare	Årtal
Uljens, Jessika	2020
Arbetets titel	
Mest fokus på klimatet!	
En enkätstudie om från vilka källor lärare tar information om vegetarisk kost och om vilka vegetariska proteiner som används i undervisningen	
Publicerad avhandling för magisterexamen i hushållsvetenskap.	Sidantal
Vasa: Åbo Akademi. Fakulteten för pedagogik och välfärdsstudier.	57
Referat	
<p>I dagens läge är vegetarisk kost ett populärt och omtalat ämne. Vegetarisk kost anses som en klimatvänlig, hälsosam och billig kost att inta av individer.</p> <p>Avhandlingens tema utvecklades efter att författaren skrivit sin kandidatavhandling. I kandidatavhandlingen undersöktes utbudet av vegetariska alternativ till kött i Vasas butiker. Undersökningen gjordes eftersom utbudet av vegetariska proteinprodukter har ökat under de senaste åren. Under författarens praktikperiod vid Vasa Övningsskola väcktes tankar och frågor om vegetarisk kost i huslig ekonomi-undervisningen. Dessa tankar och frågor kom sedan att bli syfte och forskningsfrågor till denna magisteravhandling.</p> <p>Syftet med avhandlingen var att kartlägga vad undervisningen om vegetarisk kost i huslig ekonomi behandlar. Avhandlingen skall även ge svar på vilka huvudområden det undervisas om gällande vegetarisk kost i huslig ekonomi-undervisningen och vilka källor huslig ekonomi-lärare hämtar information från om vegetarisk kost. Undersökningen riktade sig till lärare i huslig ekonomi i Svenskfinland och skedde med hjälp av en elektronisk enkät som publicerades på nätet.</p> <p>Dessa forskningsfrågor ger avhandlingen svar på:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Vilka huvudområden inom vegetarisk kost undervisas det om i huslig ekonomi i högstadiet?2. Vilka vegetariska proteinprodukter används i undervisningen?3. Från vilka källor hämtar lärare information om vegetarisk kost och vegetariska produkter?	

I resultatet framkommer det att finlandssvenska huslig ekonomi-lärare lägger mest fokus på klimatfördelar gällande undervisningen om vegetarisk kost i huslig ekonomi-undervisningen. Andra huvudområden de lägger fokus på är olika typer av vegetarianer och hälsofördelar gällande vegetarisk kost. De vegetariska produkterna som används mest i undervisningen är Härkis och bönor, linser och kikärtor. Andra vegetariska produkter som används är MiFú, soja och Quorn produkter. "Huslig ekonomi" och "Med full koll" är de läroböcker som används av lärarna. Utöver dessa hämtar finlandssvenska huslig-ekonomi lärare ofta information om vegetarisk kost från varierade källor. Den vanligaste informationskällan för alla informanter är nätet. Lärarna anger olika "receptbanker" och "receptsidor" som de vanligaste hemsidorna att hämta information från. Andra populära källor är sociala medier och tidningar. På grund av coronaviruset avslutades enkätundersökningen. Detta resulterade i att antalet informanter inte blev lika stort som önskat. Det gick dock bra att göra tolkningar på de 13 svar som kom in.

Sökord/indexord

Vegetarisk kost, vegetariska proteiner, huslig ekonomi

Innehållsförteckning

Innehållsförteckning.....	3
1 Inledning	6
1.1 Bakgrund och problemdiskussion.....	6
1.2 Syfte och forskningsfrågor.....	7
1.3 Avhandlingens upplägg.....	8
2 Vegetarisk kost.....	10
2.1 Den vegetariska kostens historia.....	10
2.2 Anledningar till att välja vegetarisk kost	11
2.3 Kategorier av vegetarianer	14
2.4 För- och nackdelar med vegetarisk kost.....	15
2.5 Rekommendationer för vegetarianer.....	17
3 Vegetariska proteiner	18
3.1 Allmänt om proteinernas funktion i kroppen	18
3.2 Vegetariska proteinkällor	19
3.3 Utbudet av vegetariska proteiner	20
4 Vegetarisk kost i huslig ekonomi–undervisningen	21
4.1 Vegetarisk kost enligt läroplanen.....	21
4.2 Läromedel i huslig ekonomi	22
5 Metod	25
5.1 Val av metod	25
5.2 Urval.....	26
5.3 Genomförande av undersökningen	26
5.4 Bearbetning av material	28
5.5 Tillförlitlighet.....	28
6 Resultatredovisning.....	29
6.1 Informanternas bakgrund	29
6.2 Huvudområden i vilka det undervisas om vegetarisk kost.....	30
6.3 Vegetariska proteinprodukter i huslig ekonomi–undervisningen	31
6.4 Källor om vegetarisk kost	31
6.5 Övriga resultat.....	32
7 Diskussion.....	34
7.1 Resultatdiskussion.....	34

7.2 Metoddiskussion	39
7.3 Förslag till fortsatt forskning.....	41
7.4 Slutord.....	42
Litteraturförteckning	44

Bilagor

Bilaga 1: Tabell över de bästa ”Gröna proteinerna”

Bilaga 2: Webbenkäten

Tabeller

Tabell 1: Informanternas intag av vegetarisk kost.....	30
--	----

Figurer

Figur 1: Svarsdiagram, fråga 8 från webbenkäten.....	30
Figur 2: Svarsdiagram, fråga 12 från webbenkäten.....	31
Figur 3: Svarsdiagram, fråga 15 från webbenkäten.....	33

1 Inledning

I dagens samhälle anses vegetarisk kost vara hälsosam, klimatvänlig och billig. Individer kan välja en vegetarisk kost av olika skäl, bland annat av etiska eller religiösa skäl. Att välja vegetarisk mat är inget nytt påfund. Redan på Pythagoras tid (ungefär 500 f.Kr.) åt människor växtbaserad föda. Då ansågs köttet vara orent och påverka hälsan negativt. Idag vet vi med hjälp av forskning att vegetarisk kost bland annat är bra för att minska risken för att drabbas av folk- och vällevnadssjukdomar. Det finns olika typer av vegetarianer, vilket betyder att vegetarianernas kost skiljer sig åt. Det är dock upp till vegetarianerna själva att välja vad som ingår i deras kost. (Johansson, 2016, s. 42–44.)

Utbudet av vegetariska proteinprodukter ökar hela tiden. I det vegetariska proteinutbudet i Finland finns bland annat baljhavre (Nyhtökaura), mjölkprotein (MiFú) och bondböneprotein (Härkis). Dessa produkter hittas i de flesta butiker. Populära utländska produkter av växtprotein är bland annat produkter tillverkade av sojabönor och produkter av märket ”Quorn”. Quorn består av mycoprotein och tillverkas under fermentering av en svamp vid namnet ”Fusarium venenatum” (Marlow Foods).

I den nyaste finlandssvenska läroboken ”Huslig ekonomi” (Riska, Tallberg, & Marthaförbundet, 2017) av Schildts & Söderströms 2017, finns det tips på hur elever kan byta ut kött mot Härkis (bondböna protein) i tortillor. I ett annat recept ingår vegetarisk färs av antingen bondböna eller baljhavre. Detta bevisar att vegetariska proteiner börjar visa sig allt mer, även i huslig ekonomi–undervisningen.

I den här avhandlingen undersöks vad finlandssvenska lärare undervisar om vegetarisk kost i huslig ekonomi i högstadiet. Vilka olika alternativ till kött används på huslig ekonomi–lektionerna och vilka källor använder lärare för att hitta idéer och inspiration till vegetarisk matlagning i undervisningen? Bland annat dessa frågor kommer detta arbete att ge svar på.

1.1 Bakgrund och problemdiskussion

I kandidatavhandlingen skrev jag om utbudet av vegetariska alternativ till kött i Vasa. I de utvalda butikerna som undersöktes hittades 163 olika alternativ till kött.

Med vegetariska alternativ till kött menas exempelvis bullar, biffar, filéer, strimlor, bitar och korvar gjorda av växtprotein. De vegetariska alternativen till kött hittades i kyl- och frysdiskarna, tillsammans med torrvarorna och i ostdiskarna hittades ostliknande produkter. Inhemskt alternativ till kött som hittades var baljhavre (Nyhtökaura), mjölkprotein (MiFú) och bondböna protein (Härkis). Dessa produkter fanns i alla (tre) matvaruaffärer som undersöktes. Utländska produkter som fanns i alla matvaruaffärerna var olika soja och Quorn produkter.

Ämnet vegetarisk kost och vegetariska proteiner gav mersmak och då utvecklades detta ämne. Vid auskultering och under praktikperioder vid Vasa Övningsskola såg jag några vegetariska proteiner som användes i undervisningen. Elever med vegetarisk kost som diet fick tillaga ett vegetariskt alternativ åt sig, vilket liknade blandkostätarnas. Eleverna fick oftast själva välja vilket växtprotein de ersatte köttet med. I torrförrådet fanns oftast sojakross och i frysen fanns oftast olika produkter av märket Quorn. På lektioner med vegetarisk kost som tema har jag sett att eleverna använde baljhavre (Nyhtökaura) och bondböna protein (Härkis). Några andra vegetariska produkter som ersätter kött har jag inte sett användas på huslig ekonomi- lektioner, förutom rotsaker, bönor, linser och kikärtor. Rotsaker, bönor, linser och kikärtor går bra att använda i vegetariska rätter, men idag finns det utöver dessa, många växtbaserade produkter som direkt kan ersätta kött både konsistensmässigt och utseendemässigt. Därför vill jag ta reda på vilka vegetariska proteiner lärare undervisar om och använder i huslig ekonomi-undervisningen i dagens läge.

Utbudet av vegetariska proteinprodukter växer hela tiden, vilket gör att lärare bör förnya sitt undervisningsmaterial om vegetariska produkter kontinuerligt. Nya vegetariska produkter kommer hela tiden ut på marknaden och därför bör dessa tas med i undervisningen för att elever skall få kännedom om dem. Undervisningsböckerna blir därför också snabbt gamla och irrelevanta gällande vegetariska produkter. Information om vegetariska produkter bör istället komma från uppdaterade källor, vilket exempelvis kan vara olika hemsidor, sociala medier, tidningar eller reklam.

1.2 Syfte och forskningsfrågor

Syftet med undersökningen är att få fram ett resultat som visar vad huslig ekonomi-

lärare i Svenskfinland behandlar inom ämnet vegetarisk kost i huslig ekonomi–undervisningen i högstadiet, årskurs 7–9. Undersökningen skall svara på vilka olika vegetariska proteiner som lärare använder i undervisningen. På marknaden kommer det hela tiden nya vegetariska produkter. I tidningar och på nätet skrivs det och diskuteras det allmänt om vegetarisk kost. Detta kräver att lärare uppdaterar undervisningsmaterialet om vegetarisk kost kontinuerligt och därför ska undersökningen också kartlägga varifrån lärare hämtar information om vegetarisk kost och om vegetariska proteinprodukter.

Avhandlingens forskningsfrågor är följande:

1. Vilka huvudområden inom vegetarisk kost undervisas det om i huslig ekonomi i högstadiet?
2. Vilka vegetariska proteinprodukter används i undervisningen?
3. Från vilka källor hämtar lärare information om vegetarisk kost och vegetariska produkter?

1.3 Avhandlingens upplägg

Avhandlingen består av åtta kapitel. I första kapitlet får läsaren bekanta sig med forskarens bakgrund till studien. I detta kapitel redogörs även avhandlingens syfte och forskningsfrågor. Därefter följer teorikapitlen vilka följs av metodkapitlet. De sista kapitlen i avhandlingen är resultatredovisningen och diskussionen.

Det första teorikapitlet handlar om vegetarisk kost (kapitel två) . I det behandlas den vegetariska kostens historia, olika typer av vegetarianer, orsaker till att välja en vegetarisk kost och för- och nackdelar med vegetarisk kost. I kapitlet redogörs det också för näringsrekommendationerna gällande vegetarisk kost. I slutet av kapitlet kan läsaren läsa om olika vegetariska föreningar och om European Vegetarian Union.

I kapitel tre beskrivs olika vegetariska proteiner. I början av kapitlet förklaras det allmänt om proteinernas funktion i kroppen. Sedan förklaras det vad vegetariska proteinkällor är. Till sist beskrivs det hur utbudet av vegetariska proteiner ser ut.

Kapitel fyra handlar om vegetarisk kost i huslig ekonomi–undervisningen. Först beskrivs det allmänt om hur huslig ekonomi behandlas i läroplanen. Sedan beskrivs

det hur målen om vegetarisk kost ser ut i läroplanen. Eftersom undersökningen även skall ge svar på varifrån lärare hämtar information om vegetarisk kost, beskrivs det även om vad ett läromedel i huslig ekonomi kan innebära.

Metodkapitlet handlar om vilken forskningsmetod forskaren har valt till avhandlingen. Här beskrivs det också om hur valet av informanter har bestämts. Genomförande av avhandlingen och bearbetning av insamlade enkäter behandlas också här. Slutligen diskuteras avhandlingens tillförlitligheten.

I resultatkapitlet presenteras resultaten på de insamlade enkäterna. Resultaten redovisas med hjälp av både text och figurer. Efter resultatkapitlet följer diskussionen. Där finns en grundligare beskrivning av resultatet. Här anges intressanta och oförväntade resultat. I diskussionen finns även författarens egna kommentarer och åsikter med. I slutet på avhandlingen finns förslag på vidare forskning och författarens slutord om arbetet.

Definitioner

Blandkost består av kött, fisk, ägg, mjölk och vegetabilier.

I **vegetarisk kost** utesluts någon eller några animaliska råvaror. Det finns olika varianter av vegetarianer och slutligen är det upp till vegetarianerna själva att bestämma vad som ingår i deras kost.

Vegankost innehåller endast vegetabilier.

(Johansson, 2016, s. 42–44.)

Kategorier av vegetarianer hittas i kapitel 2.3. Där står det om vad som ingår i olika vegetarianers kosten.

2 Vegetarisk kost

I det här kapitlet behandlas den vegetariska kosten. Först får läsaren en beskrivning om hur den vegetariska kostens historia har sett ut. Därefter redogörs det för varför individer oftast väljer en vegetarisk kost. Kategorier av olika vegetarianer behandlas under följande underrubrik. Det är inte alltid enkelt att följa en vegetarisk kost. Det finns både för- och nackdelar med att äta vegetariskt. Dessa för- och nackdelar behandlas under rubriken ”2.4”. I de Finska näringsrekommendationerna finns det särskilda rekommendationer för vegetarianer. Närmare instruktioner om dem finns under följande rubrik. Under den sista rubriken behandlas olika vegetariska föreningar och ”Europeiska vegetariska unionen”.

2.1 Den vegetariska kostens historia

Historiskt sett åt människor vegetarisk kost redan på 500 f.Kr. På den tiden åt människor vegetarisk kost främst på grund av att kosten var bra för den “mänskliga själen”. Under 1800-talet botade William Lambe, en engelsk läkare, sin sjukdom med hjälp av vegetarisk kost. I USA var det Sylvester Graham (1794–1851) och Harvey Kellogg (1852–1943) som rekommenderade hälsosam kost och livsstil. Graham ansåg att “vitt bröd, kött, kaffe och alkohol” försämrade hälsan. Han ville att människorna skulle äta bröd bakat av grövre mjöl, närmare bestämt av grahamsmjöl. Graham var också en av medgrundarna till American Vegetarian Society. Kellogg förespråkade vegetarisk kost eftersom han trodde att kött var något som ruttnade i tarmen och kunde ge upphov till “lever- och njurskador”. En fiberrik kost fylld med fullkornsspannmål rekommenderade Kellogg för att åstadkomma ett hälsosamt liv. (Johansson, 2016, s. 42.)

I Sverige talade Johan Lindström Saxon (1859–1935) och Are Waerland (1876–1955) för vegetarisk kost. Lindström Saxon var med och grundade den första vegetariska föreningen i Sverige. Enligt honom gav vegetarisk kost ett hälsosammare moraliskt och andligt liv. Waerland var specialiserad på tjocktarmens hälsa och koncentrerade sig på laktovegetabilisk mat, där korncerealier och råkost låg i fokus. (Johansson, 2016, s. 42.)

Ordet vegan bildades 1944. Ordet kom till genom att ta de första och sista bokstäverna ur ordet vegetarian. Ordet bildades av den engelska veganföreningen Vegan Society. Medlemmar ur den vegetariska föreningen ville bilda en ny förening där medlemmar skulle utelämna alla animaliska produkter. Tidigare fanns det endast vegetarianer. I vegetarianernas kost ingår mjölk och ägg från djurriket och i veganernas kost ingår endast vegetabilier. (Troëng, 1999.)

EVU är förkortningen av europeiska vegetariska unionen. Unionen blev officiellt registrerad 1988 och jobbar med att sprida tillförlitlig information om vegetarisk kost och vegankost till individer. Unionen vill uppmuntra och ge stöd till att leva ett mer hälsosamt och hållbart liv. De vill bland annat öka kunskapen om vegetarisk kost vid politiska beslut, erbjuda samarbete för medlemsföreningar och främja varumärket ”V-Label” i hela Europa. ”V-Label” märkningen finns på vegetariska och veganska produkter och tjänster i hela Europa. Märkningen hjälper kunder att hitta pålitliga och kvalitetssäkra varor när de handlar. (European Vegetarian Union.)

För tillfället har EVU 25 medlems länder. Finland är inte medlem i unionen men från Norden medverkar Sverige, Norge och Danmark. Föreningen är ”politisk, etiskt och religiöst neutral, oberoende och autonom.” (European Vegetarian Union.)

Veganföreningen i Sverige (ViS) grundades 1976. Föreningen hjälper människor att hitta veganprodukter och veganrecept. Föreningen ger ut information om näring och vegansk livsstil. Föreningen ordnar också föreläsningar och kurser ”om vegankost, näringslära, veganodling, vegankost för barn och unga mm.” (ViS.)

I Finland grundades Veganförbundet (Vegaaniliitto) 1993. Tidigare fanns det inget liknande förbund i Finland, vilket var orsaken till att initiativtagarna startade ett vegan förbund. Förbundets grundare var Päivi Hagner, Martti Bergestad och Heli Sajaniemi. Idag sprids information från förbundet mest via dess hemsida och på sociala medier på nätet men information fås även via dess tidning ”Vegaia”. (Vegaaniliitto 20 vuotta veganismin puolesta Suomessa, 2013.)

2.2 Anledningar till att välja vegetarisk kost

Den vanligaste kosten att inta är blandkost men idag är det allt fler individer som väljer en växtbaserad föda av olika skäl. Varför individer väljer en vegetarisk kost

eller vegankost är, enligt "Modern näringslära", följande: "Hälsomässiga, djurens rätt att leva, religiösa, ekologiska och ekonomiska." (Apró, Brunnberg, Glinghammar, Fredrik, Sundin, & Wieckowski, 2004, s. 47.) Enligt "European Vegetarian Union" är skälen till att individer alltmer väljer en växtbaserad kost följande: "hälsoproblem, fortsatta matskandaler, miljöpåverkan och medkänsla för djur". (European Vegetarian Union.)

Vegetarisk kost är ofta hälsosammare än blandkost. Vällävnadssjukdomar (exempelvis gallsten, njursten, åldersdiabetes och fetma) kan ha samband med matintaget. Genom att undvika kött och fisk kan vällävnadssjukdomarna minskas, detta bevisat av vetenskapliga studier. (Apró, m.fl., 2004 s. 51–52.). Enligt undersökningar, förekommer det mindre fall av "övervikt, hjärt- och kärlsjukdomar och typ 2-diabetes" hos personer som intar en vegetarisk kost. Vegetarianer lever också längre, detta på grund av bättre blodvärden och lägre blodtryck. Övriga faktorer som påverkar hälsan hos vegetarianer är deras livsstil. Vegetarianer röker vanligtvis mindre och motionerar mer än de som äter blandkost. Men vegetarisk kost kan även vara ohälsosam. Precis som blandkosten bör även den vegetariska kosten följa näringsrekommendationerna. Ifall om rekommendationerna inte följs kan kosten bli ohälsosam och näringsfattig. För vegetarianer är det viktigt att inta en fiberrik kost med mjuka fetter och fettfria eller fettsnåla mejeriprodukter. Det är också viktigt att säkerställa intaget av vitaminer, mineraler och proteiner. (Statens näringsdelegation, 2014, s. 32–33.)

Valet av en vegetarisk kost kan också ses ur ett etisk perspektiv. Varje individ har självbestämmanderätt och får därför själva välja hurudan kost individen intar utan att bli kränkt. Individer väljer ofta en vegetarisk kost på grund av att de inte vill döda djur och tänker istället på djurens rätt att leva. (Apró, m.fl., 2004 s. 47.)

Grönsaker i säsong är ofta ett billigt alternativ. Det gynnar både plånboken och nationalekonomin. Det är dyrt att producera kött. Både för samhället och miljön men med hjälp av understöd hålls kostnaderna för köttproduktionen nere. Köttproduktion "kräver minst tio gånger så mycket mark som odling av vegetabilier med motsvarande närings- och energiinnehåll." Produktionen av kött ger ett kväveöverskott, vilket förstör jordens vattendrag och skogar. Fiskodlingar släpper ut

kväve och fosfor i vattnet, vilket resulterar i orent vatten. (Svenska Vegetariska Föreningen, 2002, s. 2-4.)

Vegetarisk kost kan dock också bli dyrare än blandkost. När grönsaker inte är i säsong kan de vara dyra. Vegetariska halvfabrikaträtter är också dyrare än andra rätter. Kilopriset för baljhavre och bondböneprotein är ungefär 15 euro per kilo. MiFú är runt 12 euro per kilo. Inhemsk köttfärs av nöt (10 %) har ett kilopris på ungefär 11 euro. Den billigaste vegetariska maten lagas från grunden. Blötlagda linser och bönor är billiga, cirka fem euro per kilo. (K–ruoka.)

För att minska på koldioxidutsläppen, måste utsläpp från fordon, industrier och kraftverk minska. Forskare tror också att jordens befolkning skulle behöva övergå till en vegetarisk eller vegansk kost istället för att inta blandkost. Även jord- och skogsbruket skulle behöva förendras. Enligt ett utkast till en av FN:s rapporter om klimatet, bekräftas att det tros vara omöjligt att klara av att hålla den globala uppvärmningen inom säkra ramar utan att ändra på matproducingen och användningen av odlingsmarker. Nästan hälften av alla utsläpp är metan, vilken är en av de starkaste växthusgaserna. Dessa utsläpp kommer från boskap och risfält. Eftersom jordens befolkning har ökat, går det också åt mycket mat för att mätta alla. Detta har lett till att jordbruket har intensifierats vilket i sin tur leder till en minskning av organiskt material i odlingsmarkerna. Klimatförändringarna medför också förändringar i jorden, exempelvis ”intensiva skyfall, översvämningar, torka, värmepåverkan och stigande havsnivåer”. För en mer hållbar framtid måste bland annat ”jord- och skogsbruket göras mer hållbart, köttkonsumtionen skäras ned och matavfallet minska”. (Zeidler, 2019.)

Klimatmässigt är inte heller all vegetarisk mat klimat vänlig. Exempelvis bidrar risodlingar till ett högt utsläpp av metangaser, istället är exempelvis potatis ett mycket mer klimat vänligare val. Överlag har grönsaker, rotfrukter och frukt låg klimatpåverkan. Det som tär mest på klimatet är transporten av dessa. Långa flygtransporter av grönsaker, rotfrukter och frukt är de transporter som belastar klimatet mest. (Sveriges radio, 2019.)

Religioner som rekommenderar en växtbaserad föda är hinduismen och sjundedagsadventismen. I Indien finns ungefär 70 % av världens vegetarianer.

Sjundedagsadventismen är grundad i Amerika och är en kristen frikyrka. (Johansson, 2016, s. 43–44.)

2.3 Kategorier av vegetarianer

Blandkost är den vanligaste kosten hos individer. Kosten består av kött, fisk, ägg, mjölk och vegetabilier. En ”vegetarisk kost” betyder att något eller några av de animaliska råvarorna lämnas bort. De mest allmänna benämningarna på vegetarianer är: ”demivegetarianer”, ”lakto–ovo–vegetarianer”, ”lakto–vegetarianer” och ”veganer”. Demi- eller semivegetarianer har en kost som består av fisk, ägg, mjölk och vegetabilier. Denna typ av vegetarianer utesluter endast kött och det är därför lätt att ersätta köttet med andra animaliska livsmedel. En lakto–ovo–vegetarian utesluter både kött och fisk ur sin kost. Lakto–ovovegetarian får protein från ägg, mjölk och vegetabilier. Laktovegetarianen utesluter kött, fisk och ägg och får protein via mjölkprodukter och vegetabilier. Exempel på proteinrika vegetabilier är spannmål, bönor, linser och kikärtor. (Johansson, 2016, s. 42–44.)

Vegankost innehåller endast råvaror från växtriket. Det betyder att veganer behöver se till att äta en mångsidig och näringsrik kost för att säkerställa intaget av viktiga vitaminer och mineraler. I kosten kan det ingå ”spannmål, grönsaker, bönor, nötter, frön, frukt med mera.” Det viktigaste en vegan bör tänka på är att inta B₁₂-vitamintillskott eftersom den vitaminen endast fås från animaliska produkter. Det finns en till grupp som väljer bort animaliska råvaror ur sin kost och det är fruktianerna. I deras kost ingår endast olika frukter och fruktdelar. (Apró, m.fl., 2004 s. 52–53.)

En av de nyare benämningarna bland vegetarianer är ”flexitarianer”, vilket enligt hemsidan ”Lundi-veggie”, betyder att en person undviker att äta kött med tanke på miljön. Kött utesluts inte helt ur flexitarianernas kost utan de försöker enbart undvika onödiga köttprodukter. Helheten blir att de mest äter växtbaserade proteiner. (Lundi veggie.)

En annan relativt ny typ av vegetarian är en pescetarian. En pescetarian (”Stockholmsvegetarian”) äter huvudsakligen vegetarisk kost bestående av råvaror från växtriket, mejeriprodukter och ägg. I en pescetarians kost ingår även fisk och skaldjur. Denna typ av vegetarian klassas inte som en ”riktig” vegetarian av många.

Intaget av fisk och skaldjur gör att pescetarianerna får i sig mycket D-vitamin och omega-3 fettsyror. (Meda.)

Den nyaste benämningen av vegetarianer är en klimatarian. En klimatars kost består av närodlade livsmedel och inget kött. Målet för klimatarianerna är att äta klimatvänligt och undvika livsmedel och råvaror som ökar produktionen av växthusgaser. Eftersom köttproduktionen bidrar med växthusgaser undviker därför klimatarianerna kött. (Meda.)

2.4 För- och nackdelar med vegetarisk kost

Enligt ”Modern näringslära” (Apró, m.fl., 2004, s. 51–52) förväntas vegetarianer som ätit vegetarisk kost i mer än 20 år, leva i cirka 3,6 år längre än de som ätit vegetarisk kost en kortare tid. Vegetarianer drabbas mindre av folksjukdomar än blandkostätarna. Detta kan bero på livsstilen. Överlag röker vegetarianer mindre och de är också mer fysiskt aktiva än blandkostätare. Vegetarianernas stora intag av frukt och grönsaker bidrar till ett hälsosammare liv eftersom frukt och grönsaker kan skydda kroppen från skadliga ämnen. Många skadliga ämnen kommer av produkter från djurriket. Kött innehåller mättade fetter och kan ge ett högt kolesterolvärde, vilket i ett senare skede kan leda till hjärt- och kärlsjukdomar. Stor konsumtion av kött kan leda till tjocktarmscancer men risken att insjukna kan minskas genom ett intag av växtbaserad föda. (Apró, m.fl., 2004, s. 51–52.)

Hjärt- och kärlsjukdomar drabbar ofta individer med förhöjda kolesterolvärden. Det effektivaste sättet att minska på kolesterolvärdet i kroppen är att undvika produkter och råvaror med högt innehåll av mättade fetter. Mättade fetter förekommer oftast i animaliska produkter, exempelvis i kött och mejeriprodukter. I växtriket finns mättade fetter i kokosfett, palm- och palmkärnljor. De finska näringsrekommendationerna rekommenderar att inte använda dessa fetter. Hälsosamma fetter som rekommenderas att använda är fleromättade och enkelomättade fetter. Exempel på dessa fetter är rapsolja, rypsolja, olivolja, nötter och frön. Även fisk innehåller hälsosamma fetter vilka är bra att få i sig. (Statens näringsdelegation, 2014, ss. 22–23.)

Växter producerar fytokeikalier, vilka är ämnen som skyddar växterna från yttre fiender. Fytokeikalier finns i vegetabilier och flera av dem har för människan en

skyddande effekt mot sjukdomar. Livsmedel som skyddar mot cancer är vitlök, kål, sojaböner, morötter, selleri och palsternacka. Flera av fytochemikalierna är antioxidativa, vilket betyder att de förstör skadliga kemikalier i kroppen och skyddar celler mot bland annat cancer. (Stolpe, 2007, s. 307–309.)

Matförgiftningar kan både ske i animaliska och vegetariska produkter och råvaror. I animaliska produkter sker bakteriell tillväxt oftast i fisk, kött- och mejeriprodukter. Fisk, kött- och mejeriprodukter ska förvaras väl kylda i angivna temperaturer. Om produkterna inte hålls under en viss temperatur eller om kylkedjan bryts, kan produkterna bli dåliga. Matförgiftningar av den här typen kan därför ganska långt undvikas av vegetarianer eftersom de inte äter kött och ibland inte heller fisk eller mejeriprodukter. Vegetabilier innehåller mindre miljögifter än fisk och kött eftersom det finns en större mängd miljögifter i produkter högre upp i näringskedjan. (Svenska Vegetariska Föreningen, 2002, s. 2.)

Matförgiftningar som förekommer vid intag av frukt och grönsaker är vanligen orsakade av norovirus, Salmonella och E coli-bakterier. Ofta förekommer virus eller bakterielltillväxt i frukter och grönsaker som skall intas råa eller med minimal tillredning. Det behöver nödvändigtvis inte räcka med att skölja livsmedlet i vatten utan smittorna kan ha överförts till livsmedlet under en tidig odlingsfas. Under hela växtkedjan kan det ske spridning av tarmsmittor i frukt och grönsaker. Vanligtvis kan dessa spridningar relateras ”till vatten, gödsel eller dålig hygien.” Smittorna kan också överföras genom ”flyttfåglar, betande vilda djur eller skadedjur, betande boskap, men också överföras genom insekter.” Exempel på vegetabilier som ofta drabbas av smittor är groddar och skott, sallat och örter. (Nordin, 2015)

Näringsbrister kan förekomma hos vegetarianer. Vid övergång från blandkost till vegetarisk kost är det mest troligt att drabbas av näringsbrist. Animaliska livsmedel plockas gradvis bort utan att de ersätts med likvärdiga alternativ från växtriket. Vegetarianer kan få brist på vitamin B₆, B₁₂, D-vitamin, kalcium, järn, zink och selen. (Apró, m.fl., 2004, s. 52–53.)

B₁₂-vitaminet kan endast fås via animaliska produkter. Brist på B₁₂-vitamin kan ta upp till flera tiotals år innan den visar sig hos människan. Därför bör de som bestämmer sig för att bli veganer vara pålästa om detta på förhand. Eftersom

vitaminet endast kan fås via intag av animaliska produkter bör veganer inta B₁₂-vitamintillskott. (Apró, m.fl., 2004, s. 52–53.)

Andra vitaminer och näringsämnen en vegan kan lida brist på är D-vitamin och kalcium. D-vitamintillskott behöver veganer inta om de inte vistas i solljus. För att täcka kalciumbehovet bör de se till att få i sig ”nässlor, nypon, nötter, fikon, spenat och broccoli.” Om en vegan inte får i sig kalcium via kosten bör veganen istället inta kalcium-tillskott. (Apró, m.fl., 2004, s. 52–53.)

2.5 Rekommendationer för vegetarianer

”Grönsaker, rotfrukter, bär, frukt, baljväxter, fullkornsspannmål, växtoljor jämte nötter och frön” (Statens näringsdelegation, 2014, s. 32–33) är exempel på produkter som ingår i vegetarisk kost. Semi-, lakto-ovo-, och laktovegetarianernas kost skiljer sig från blandkostätarnas kost. För att vegetarianer skall få i sig av alla näringsämnen krävs det noga planering vid intaget av föda. I näringsrekommendationerna påpekas att de olika formerna av vegetarianer bör ta fettintaget i beaktande. De bör äta mjuka och växtbaserade fetter tillsammans med nötter och frön. För att undvika de mättade fetterna bör vegetarianer äta fettsnåla produkter. De mättade fetterna bör undvikas för att inte drabbas av högt kolesterol eller hjärt- och kärlsjukdomar. (Statens näringsdelegation, 2014, s. 32–33.)

På finska hemsidan ”Livsmedelsverket” finns det instruktioner om vad en tallriksmodell kan fyllas med. En fjärdedel av tallriken skall fyllas med protein. Exempel på proteiner är kött, fisk och ägg. Andra exempel på proteiner är vegetariska proteiner i form av ”baljväxter, nötter eller frön.” (Statens näringsdelegation, 2014).

Vegankosten påpekas som den mest utmanande kosten att komponera. Det är viktigt för veganer att få i sig ”vitamin-B₁₂, vitamin-D, riboflavin, kalcium, järn, zink, jod, selen och protein”. För att säkerställa behovet kan kosttillskott eller berikade livsmedel användas. (Statens näringsdelegation, 2014, s. 33.)

3 Vegetariska proteiner

Det här kapitlet handlar om vegetariska proteiner. Först beskrivs det allmänt om vilken funktion proteinerna har i människokroppen. Under följande underrubrik, Vegetariska proteinkällor, finns fakta om vegetariska proteinkällor och en tabell som handlar om vegetariska proteinkällor. Där listas vegetariska proteinkällor med mest proteininnehåll per 100 gram. Till sist beskrivs det hur utbudet av vegetariska proteiner ser ut i affärerna.

3.1 Allmänt om proteinernas funktion i kroppen

Proteiner har en viktig uppgift i människokroppen. Proteinerna bygger upp muskler och bindväv vilka behövs för att kroppen skall kunna flytta och röra på sig. (Wilsson, 2006, s. 67–68). Bindväven ger stadga i kroppen och behövs runt organ för att skydda och hålla dem samman. I blodet finns antikroppar. De består av skyddsproteiner och de kan skydda kroppen från bakterier och virus. Vid en skada på kroppen är proteinerna nödvändiga eftersom de sköter koaguleringen av blodet. Vätskebalansen och surhetsgraden i kroppen kontrolleras också av ett visst sorts protein. (Johansson, 2016, s. 93–94.)

Proteiner är viktiga vid upptagning av näringsämnen i kroppen. De påverkar nervsystemets signalsubstanser som är vår förmåga att tänka, uppleva och minnas. Enkla eller sammansatta proteiner kan vara enzymer. Kroppen behöver utöver dessa även koenzymer, vilka är vitaminer som kroppen själv inte kan producera. De behöver istället intas via födan. Från djurriket får människan mycket vitaminer, mineraler och antioxidanter. (Wilsson, 2006, s. 67–68.)

Kroppens produktion av enzymer, hormoner, antikroppar och nya vävnader påverkas av aminosyror. De påverkar också ”hudens, musklernas, senornas, broskets, hårets och naglarnas hälsa”. De icke-essentiella aminosyrorna producerar kroppen medan de essentiella kommer via födan. Eftersom proteiner innehåller ett varierat innehåll av aminosyror är det bra att äta en mångsidig kost med många olika proteinkällor för att garantera ett tillräckligt intag av aminosyror. (Green, 2015, s. 7.)

Vegetabilier innehåller oftast inte alla de essentiella aminosyror i den mängd som kroppen behöver. För att en individ som endast äter växtbaserad kost skall få i sig tillräckligt med essentiella aminosyror från växtriket krävs det ett varierat intag av vegetabiliska produkter som innehåller de essentiella aminosyror. Exempel på råvaror från växtriket som innehåller en tillräckligt stor mängd av essentiella aminosyror är sojaböner och quinoa. Dessa vegetabiliska proteiner med högt innehåll av essentiella aminosyror kallas för ”högvärdiga” eller kompletta proteiner.” Övriga vegetabiliska proteiner innehåller en eller flera aminosyror, exempelvis spannmål. För att en vegan skall få i sig tillräckligt med aminosyror, krävs det ett varierat intag av både kompletta och övriga vegetabiliska proteiner. (Ask & Strindlund, 2014.)

Det är viktigt för kroppen att få ett tillräckligt intag av energi för att kunna använda proteiner annars blir proteinerna uppanvända som drivmedel. Individer som väljer bort animaliska livsmedel behöver få i sig aminosyror från växtriket. Därför rekommenderas ett dagligt intag av baljväxter och spannmål eftersom de är rika på aminosyror. (Stolpe, 2007, ss. 297–298.)

Proteinet i animaliska produkter, även fettfria mejeriprodukter, kan höja blodkolesterolvärden medan protein från växtriket kan ge motsatt effekt. Vegetariska proteiner skapar mer arginin och glysin av aminosyror i blodet än vad animaliska proteiner gör. Ett tätare innehåll av dessa aminosyror ger ett bättre skydd mot trånga blodkärl och åderförkalkning. (Stolpe, 2007, ss. 297–298.)

3.2 Vegetariska proteinkällor

Proteinrika vegetabilier från växtriket är: ”spannmål, baljväxter, frön, nötter, gryn och sojabaserade produkter”. ”Gröna proteiner” (Green, 2015, s. 9–10) listar enligt dem, ”de bästa gröna proteinerna”. Tabellen hittas som bilaga 1 (s. 48). De vegetabilier som innehåller mest proteiner per 100 gram är torkade gröna och gula ärter (25 gram protein per 100 gram). Efteråt följer mungböner och röda böner (24 gram protein per 100 gram). Borlottiböner, vita böner, frön och nötter innehåller vardera mellan 20 och 23 gram protein per 100 gram. Exempel på övriga vegetabilier som listas, med ett innehåll under 20 gram per 100 gram är: Kikärter, bondböner, Quinoa och Tofu.

3.3 Utbudet av vegetariska proteiner

I kandidatavhandlingen (Uljens, 2018) kartlades vilka alternativ till kött som fanns i Vasas butiker hösten 2017. I avhandlingen fokuserades det på vegetariska proteinkällor, vilka kan ersätta köttprodukter. Exempel på olika alternativ till kött som togs med i undersökningen var vegetariska bullar, biffar, filéer, strimlor, bitar, korvar med mera. Undersökningen skedde i tre större matvaruaffärer och i en hälsokostaffär. Det hittades 163 olika vegetariska produkter.

Det fanns mest produkter i kyldiskarna (69 produkter). Av dem var 21 produkter biffar, bullar och falafel. De övriga var 18 produkter av olika korvar och påläggsskivor. Inom samma kategori hittades fem olika sorters produkter av baljhavre (Nyhtökaura) och tre olika sorters produkter av mjölkproteinstrimlor (MiFú).

I affärerna hittades 54 olika frysvaror. Av dem var 30 biffar, bullar, nuggets och falafel. I frysdiskarna hittades också växtbitar, växtstrimlor, växtfärser, växtpinnar och växtfiléer. I hälsokostaffären hittades ingen frysprodukt.

I affärernas kyldiskar för ost hittades 20 olika alternativ bestående av sju olika Jalotofu och fyra olika MiFú produkter (mjölkproteinryn). De övriga alternativen var olika Tofuprodukter.

I torrvaruhyllorna hittades 20 vegetariska proteinprodukter. Det hittades mest sojakross. Övriga produkter som hittades var sojabitar, sojastrimlor, sojafärser och sojafiléer. I torrvaruhyllorna hittades också olika torkade pulvermixer att laga bland annat falafel av. Andra produkter som hittades där var ärt- och bondböna kross. Inlagd Jackfruit på burk hittades endast i hälsokostaffären.

Utbudet i affärerna var mycket brett eftersom 163 produkter hittades. Produkterna som hittades fanns i olika former. Produkterna var färska, frysta, inlagda eller torra. Fler av produkterna var relativt nya på marknaden när undersökningen gjordes. Inhemiska Härkis lanserades 2016, Pulled havre 2016 och MiFú 2017. Produkter som funnits på marknaden länge är exempelvis Tofu, Seitan och Quorn. Utbudet på vegetariska proteinprodukter har ökat de senaste åren på grund av att allt fler vill äta vegetariskt. Det finns många olika orsaker till att allt fler väljer att äta vegetarisk kost (läs 2.2 Anledningar till att välja vegetarisk kost, s. 11).

4 Vegetarisk kost i huslig ekonomi– undervisningen

Det här kapitlet handlar om hur vegetarisk kost behandlas i läroplanen. Först får läsaren en allmän inblick om vad syftet med huslig ekonomi är enligt läroplanen. Sedan diskuteras olika mål gällande vegetarisk kost i läroplanen. Till sist förklaras vad begreppet läromedel innebär och vad det kan innebära i huslig ekonomi–undervisningen.

4.1 Vegetarisk kost enligt läroplanen

Enligt ”Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen” är huvudsyftet med huslig ekonomi är att: ”stödja eleverna att utveckla kunskaper, färdigheter, attityder och beredskap som behövs för att hantera vardagen i ett hem och för en hållbar livsstil som stödjer välbefinnandet” (Utbildningsstyrelsen, 2014, s. 438). Genom undervisningen skall elever kunna få utlopp för kreativitet och praktiska färdigheter. Undervisningen skall ge elever konsumentkunskap, kännedom om att sköta ett hushåll och förmåga att agera hållbart och ekonomiskt i vardagen. Eleverna skall utvecklas till ödmjuka medmänniskor som kan handla rätt i olika situationer och bli aktiva familjemedlemmar och invånare i ett samhälle. (Utbildningsstyrelsen, 2014, s. 438.)

Undervisningen skall ge elever ett hållbarhetstänk gällande boende, matkunskap och konsumtion. Eleverna skall bli medvetna om vilken slags teknik som ett hem behöver och använder. Exempelvis informations– och kommunikationsteknik. Att planera, organisera och kontrollera tillgångar är färdigheter som utvecklas på huslig ekonomi–lektionerna genom olika arbetsuppgifter. Eleverna lär sig samarbeta, arbeta hållbart och granska fakta genomgående. (Utbildningsstyrelsen, 2014, s. 438.)

För att få en mångsidigare inläring kan huslig ekonomi arbeta tillsammans med andra läroämnen. Fördelar med helhetsskapande undervisning är att öka förståelse om olika händelser och begrepp relaterade till vardagen. I huslig ekonomi kan alla delområden av mångsidig kompetens ingå. (Utbildningsstyrelsen, 2014, s. 438.)

Huslig ekonomi hör till konst och färdighetsämnena (Utbildningsstyrelsen, 2014, s. 438). Utbildningsanordnaren kan besluta att ordna huslig ekonomi-undervisning redan i de lägre årskurserna. I den lokala läroplanen bestäms undervisningens mål, centrala innehåll och genomföranden. Grunderna för läroplanen följs och anpassas för elevernas ålder. (Utbildningsstyrelsen, 2014, s. 439.)

I den grundläggandeläroplanen (Utbildningsstyrelsen, 2014, s. 438–440) finns det tre huvudmål för huslig ekonomi i årskurserna 7–9. ”Matkunskap och matkultur”, ”Att bo och leva tillsammans” och ”Konsument- och hushållskunskap i hemmet”. Det påpekas att materialet i huslig ekonomi bör anpassas ”till aktuella ämnen och anpassas lokalt, regionalt och globalt.” Specifika mål om vegetarisk kost finns inte i dessa mål, men det finns ett mål som kan anpassas och relateras till vegetarisk kost.

Det första målet, ”Matkunskap och matkultur”, handlar om att elever skall lära sig att planera och tillreda mat utgående från följande perspektiv: ”närringsrekommendationer, matsäkerhet, matkedjan, livsmedelskännedom samt ekonomi och etik.” Innehållet kan även relateras till matkultur, seder och hemmets högtider. (Utbildningsstyrelsen, 2014, s. 438–440.)

Vegetarisk kost är ett aktuellt ämne vilket bör tas med i huslig ekonomi-undervisningen. Det finns anpassade närringsrekommendationer för vegetarianer vilka kan behöva diskuteras i undervisningen om vegetarisk kost i huslig-ekonomi. Ifall om elever vill börja följa en vegetarisk kost är det viktigt för dem att veta hur de skall gå till väga. Vegetarisk kost är en ekonomisk kost eftersom kosten kan tillredas av billiga råvaror i säsong, exempelvis av grönsaker och rotfrukter. Många elever får sina grunder i matlagningen från huslig ekonomi-lektionerna i högstadiet och därför är det viktigt att ge eleverna tips och råd om hur de kan leva ekonomiskt i framtiden. Ur ett hälsoperspektiv är vegetarisk kost också ansedd som en mycket hälsosam kost vilket eleverna bör få en uppfattning om. Vegetarisk kost kan intas av individer som inte vill döda djur och där spelar den etiska faktorn stor roll. I dagens läge finns det många olika vegetariska proteinprodukter i butikerna, vilka eleverna bör få kännedom om. Därför behövs det läras ut om dessa på huslig ekonomi i högstadiet.

4.2 Läromedel i huslig ekonomi

Rikssvenska hemsidan NE (Nationalencyklopedin) beskriver ett läromedel som ett hjälpmedel för undervisningen. Traditionellt räknas ”läroböcker, läseböcker, övningsböcker och ordböcker” till läromedelskategorin. Numera räknas även digitala verktyg som läromedel, exempelvis ”informationshämtning, kommunikation och produktion av multimodala texter samt spel”. Innan boktryckarkonsten skapades fanns kunskap endast i individuella personers minne. Efter boktryckarkonstens uppkomst kunde kunskap flyttas från minnet till skriven text i böcker. I dagens läge finns information också tillgängligt digitalt. (Nationalencyklopedin.)

”Ett pedagogiskt, genomtänkt och utprövat och utvärderat medel” som gör det goda lärandet möjligt”. Det är beskrivningen av ett läromedel, gjord av Läromedelsförfattarna (Läromedelsförfattarna, 2019). Läromedel finns vanligtvis i bokform men också som digitala filer. Vid en kurs på ett universitet eller högskola bör det finnas kurslitteratur som oftast utgörs av läromedel. En dator, mobiltelefon eller läsplatta är inte läromedel anser Läromedelsförfattarna. I undervisningen kan dessa istället användas som verktyg eller redskap. Exempelvis kan de fyllas med läromedel i form av elektroniskt och pedagogiskt innehåll. (Läromedelsförfattarna, 2019.)

Enligt läroplanen har eleverna rätt till en avgiftsfri undervisning. Det innebär att eleven skall få läroböcker, andra läromedel, arbetsredskap och arbetsmaterial kostnadsfritt. (Utbildningsstyrelsen, 2014, s. 11.)

I huslig ekonomi används främst läromedelsböcker och recept. Den nyaste huslig ekonomiboken i Svenskfinland heter *Huslig ekonomi*, och är tillsammans med författarna skriven av Martha Förbundet. Boken är utgiven av Schildts & Söderströms 2017. Tidigare böcker är *Med full koll*, utgiven av Schildts & Söderströms 2008 och *Smaskens!* utgiven av Söderströms & C:o Förlags Ab 1997.

På nätet finns undervisningsmaterial, tips och idéer relaterade till huslig ekonomi- undervisningen. Material kan exempelvis hittas på olika organisationers eller producenters hemsidor. Det finns flera olika receptsidor där recept kan hämtas. På Yle Arenan Vetamix finns filmklipp som kan relateras till huslig ekonomi- undervisningen. Genom att specifikt söka på vegetarisk kost kan material gällande vegetarisk kost hittas.

Vid en sökning på ordet ”vegetarisk” på Yle Arenan Vetamix, kommer det fram flera videor och artiklar. På finlandssvenska Marthaförbundets hemsida hittas smarta tips, vardagskunskap och recept som kan användas i undervisningen om huslig ekonomi. Flera recept som finns där är vegetariska och veganska. På konkurrens- och konsumentverkets hemsida kan lärare hämta information om privatekonomi och konsumentkunskap. Inget specifikt om vegetarisk kost hittas där. På rikssvenska hemsidan HK-rummet finns det bland annat olika tips och idéer till undervisningen i huslig ekonomi (HK är förkortningen av hem och konsumentkunskap). I undervisningsmaterialet finns det ingen uppgift som direkt är kopplad till vegetarisk kost. Men genom anpassning kan uppgifterna relateras även till vegetarisk kost.

5 Metod

I metodkapitlet beskrivs hur undersökningen har utformats och genomförts. Val av metod, urval, genomförande och bearbetning av materialet beskrivs och diskuteras här. Slutligen diskuteras viktiga faktorer gällande tillförlitligheten på avhandlingen.

5.1 Val av metod

Undersökningen skall ge svar på: Vad som behandlas gällande vegetarisk kost i huslig ekonomi, vilka vegetariska proteiner som används på lektionerna och från vilka källor lärare hämtar information om vegetarisk kost. För att få svar på dessa frågor bör lärare antingen intervjuas eller svara på frågor via en enkät. Observationer ger i allmänhet mest trovärdiga svar vid undersökningar. Vid observationer är det forskaren själv som observerar vad informanterna gör. I den här studien är observationer svåra att genomföra. Då skulle forskaren behöva observera undervisning om vegetarisk kost i olika högstudier runt om i Svenskfinland. Det kan vara svårt att få att fungera för forskaren eftersom lärare kan undervisa om vegetarisk kost vid olika tillfällen under läsåret. Observationer är också tidskrävande vilket kan resultera i ett mindre urval (Stukát, 2011, s. 55). Intervjuer är också tidskrävande. Att intervjua lärare i denna avhandling skulle vara möjligt men eftersom intervjuer är tidskrävande måste antalet informanter begränsas till ett litet antal informanter. Istället är enkäter ett lättare sätt att nå ut till fler människor. Ett stort antal svar ger skribenten möjlighet att generalisera svaren. Vid intervjuer och observationer är det svårare eftersom det där oftast ingår få personer. (Stukát, 2011, s. 47.)

Kvantitativ forskning används vid undersökningar där forskaren vill nå ut till en större grupp människor (Stukát, 2011, s. 35). I den här avhandlingen undersöks det om hur vegetarisk kost behandlas i huslig ekonomi i Svenskfinland. Då behöver undersökningen nå ut till ett större antal lärare för att svaren sedan skall kunna generaliseras och analyseras.

I undersökningen används en enkät med både ostrukturerade och strukturerade frågor (Bilaga: 1. Webbenkäten). Enkäten innehåller både fastställda svarsalternativ och öppna frågor där informanterna själva fritt får formulera svar. Den här typen av enkäter kan liknas med intervjuer eftersom informanterna svarar på frågorna med

egna ord. Denna metod ger möjlighet till oväntade och spännande resultat. För att forskaren skall ha möjlighet att analysera svaren, krävs det innehållsrika svar med mycket fakta. Eftersom undersökningen riktas åt lärare, vilka är vana att uttrycka sig i språk och text, finns det förväntningar på tydliga och fylliga svar. Vid bearbetning av enkäten är det lättare att behandla frågor med svarsalternativ än öppna frågor. Flervalsfrågor är också lättare att svara på för informanterna. Därför används flervalsfrågor mer än öppna frågor. (Stukát, 2011, s. 48–49.)

5.2 Urval

Undersökningen riktar sig åt ämneslärare i huslig ekonomi i högstadiet. Huslig ekonomi-lärare i hela Finland skulle göra undersökningen väldigt bred, dessutom kan undervisningen skilja sig mellan svenskspråkiga och finskspråkiga skolor. Därför riktas undersökningen enbart till huslig ekonomi-lärare i svensk Finland.

Ett minimum på trettio personer krävs ifall forskaren tänker göra statistiska mätningar av materialet. Exempel på statistiska mätningar är mätning av medelvärde, spridning och korrelation. Ifall forskaren inte tänker göra statistiska mätningar av materialet utan istället analysera och kategorisera materialet, bör 15–20 personer delta i undersökningen. Jag förväntar mig få åtminstone 20 besvarade enkäter på undersökningen. Materialet analyseras beroende på mängden svar som kommer in. (Stukát, 2011, s. 71.)

5.3 Genomförande av undersökningen

Enkäten är gjord i "Google formulär" och den är uppbyggd utgående från avhandlingens syfte och forskningsfrågor. Sammanlagt består enkäten av 15 frågor. I början av enkäten finns frågor om informanternas bakgrund. Bakgrundsfrågorna kan ha avgörande påverkan på svaren längre fram. Bakgrundsfrågorna handlar om informanternas kön, ålder, examensår, antal år som de har arbetat som huslig ekonomi-lärare och i vilket landskap de undervisar i. Informanterna skall också svara på hur stort intresse de har för vegetarisk kost och på en fråga skall de svara hur många gånger per vecka de äter vegetariskt. (Stukát, 2011, s. 47.)

De resterande frågorna handlar om vegetarisk kost i huslig ekonomi-undervisningen. Frågorna är uppbyggda av flervalfrågor och öppna frågor. I flera av flervalfrågorna kan informanterna kryssa i flera svarsalternativ och även svara med egna ord. På det viset lämnas förhoppningsvis inga svar bort.

Undersökningen består av en elektronisk enkät på nätet. Det gör det lätt för informanterna att svara på undersökningen när och var som helst. För att få flest Finlandssvenska huslig ekonomi-lärare att svara på enkäten, publiceras undersökningen i en Facebook-grupp för huslig ekonomi lärare i Svenskfinland. Gruppen heter "Medlemmar i föreningen Finlandssvenska hushållslärare". Gruppen är privat och har 68 medlemmar. Alla medlemmar jobbar inte som huslig ekonomi-lärare, vilket gör att ett bortfall sker redan där. Lärare utan Facebook-konto eller lärare utanför Facebook-gruppen och utanför föreningen kan inte svara på undersökningen. Ett bortfall av informanter sker även där och det tas med i diskussionen om tillförlitligheten i resultatkapitlet. För att få lärare utan Facebook-konto och lärare utanför Facebook-gruppen att svara på undersökningen publiceras länken till undersökningen även på bloggen "Finlandssvenska hushållslärare". Bloggen används inte flitigt, vilket kommer att diskuteras vidare i kapitlet om tillförlitligheten i resultatkapitlet.

Enkäten hade också kunnat skickas direkt till alla svenskspråkiga högstudier. Dock kräver städer och kommuner forskningslov, vilket skulle gjort processen tidskrävande och lång. För att undvika denna process valdes det istället att publicera enkäten på nätet. På så vis görs enkäten mer lätt tillgänglig och lärare kan svara på den dygnet runt, även utanför arbetstid.

Länken till webbenkäten publiceras i Facebook-gruppen och på webbsidan när forskaren och handledaren är nöjda med frågorna. Enkäten finns tillgänglig att svara på i cirka tre veckor eller tills det har kommit in tillräckligt med svar. Därefter tas länken bort från sidorna. Åtminstone 15 enkäter behöver vara besvarade för att materialet skall gå att behandla. Om det är mindre än 15 besvarade enkäter krävs det andra åtgärder för att sammanställa undersökningen. Eventuellt kan enkätsvaren då kompletteras med intervjuer av huslig ekonomi-lärare som inte redan svarat på undersökningen via nätet.

5.4 Bearbetning av material

Materialet kommer att bearbetas i webbsidan där enkäten är gjord. Materialet kommer att redovisas med hjälp av tabeller, enkätsvarsredovisningar och beskrivningar. Som komplement till dessa ger forskaren även skriftliga jämförelser och intressanta utfall. I resultatet ska olika feltolkningar komma fram. Det kan handla om missuppfattade frågor, bortfall av informanter och misstankar om oärliga svar.

5.5 Tillförlitlighet

Risken med enkäter är antalet utelämnade svar. Att motivera en grupp anonyma människor är svårt. Forskaren kan inte heller påverka hur frågorna uppfattas av informanterna (Stukát, 2011, s. 48–49). Resultatets tillförlitlighet kan påverkas av utblivna informanter, så kallat bortfall. Ett stort bortfall kan påverka undersökningen avsevärt eftersom bortfallen oftast är informanter med en negativ inställning till undersökningen. Positivt inställda informanter deltar gärna i undersökningar, vilket resulterar i att bortfallen kan ha stor påverkan på slutresultatet. (Stukát, 2011, s. 72–73.)

Informanternas feltolkningar av frågor kan påverka enkätsvaren. Annat som kan påverka svaren av informanter är informanternas yttrestörningar, gissningseffekter, felskrivningar och felberäkningar. Ärlighet hos informanter kan påverka hur de besvarar olika frågor. Exempelvis kan lärare veta hur vegetarisk kost skall undervisas utgående från läroplanen och svarar på enkätfrågorna utgående från det istället för att svara på hur de i verkligheten undervisar om vegetarisk kost på huslig ekonomi-
lektionerna. (Stukát, 2011, ss. 133–136.)

6 Resultatredovisning

I detta kapitel presenteras resultaten från enkäten om vegetarisk kost som huslig ekonomi-lärare i Svenskfinland har svarat på via nätet. Med hjälp av både text och tabeller redogörs för svaren på ett överskådligt sätt. Först behandlas informanternas bakgrund och under följande rubriker redovisas resultaten på forskningsfrågorna. Till sist presenteras övriga resultat.

6.1 Informanternas bakgrund

I undersökningen deltog tretton informanter. Alla tretton informanter är kvinnor. Av dem är sex kvinnor mellan 50 och 60 år, fyra mellan 40 och 50 år, två mellan 30 och 40 och en mellan 20 och 30 år.

Av informanterna är åtta utexaminerade före år 2000. Två av informanterna är utexaminerade 2016 och utgör de som är nyast utexaminerade. De två lärare som har jobbat längst som huslig ekonomi-lärare, har jobbat mellan 25 och 30 år. Två har jobbat mellan 20 och 25 år, fyra mellan 15 och 20 år, två mellan 10 och 15 år och tre mellan 1 och 5 år. Av de kvinnor som svarat på enkäten undervisar flest i högstadier belägna i Nyland och Österbotten. Övriga informanter undervisar i skolor belägna i Egentliga Finland och i Södra Österbotten.

Av tretton lärare uppger två att de är mycket intresserade av vegetarisk kost. Åtta av tretton informanter uppger att de är intresserade av vegetarisk kost och tre uppger sig vara lite intresserade av vegetarisk kost (Intresseskalan såg ut så här: Inte alls intresserad, lite intresserad, intresserad och mycket intresserad). Fördelningen på hur många gånger informanterna äter vegetariskt per vecka visas i tabellen nedanför.

Tabell 1.

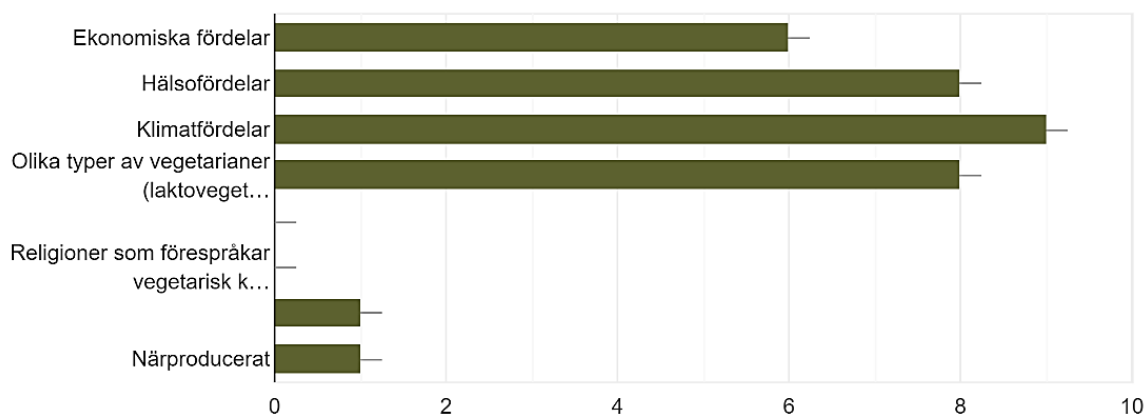
Antal gånger som informanterna äter vegetariska måltider per vecka

Informanternas intag av vegetarisk kost	Antal informanter
Äter sällan vegetariskt	1
1 gång/vecka	3
2–3 gånger/vecka	8
Mer än 3 gånger/vecka	1

6.2 Huvudområden i vilka det undervisas om vegetarisk kost

8. Vad lägger du som lärare mest fokus på när du undervisar om vegetarisk kost?

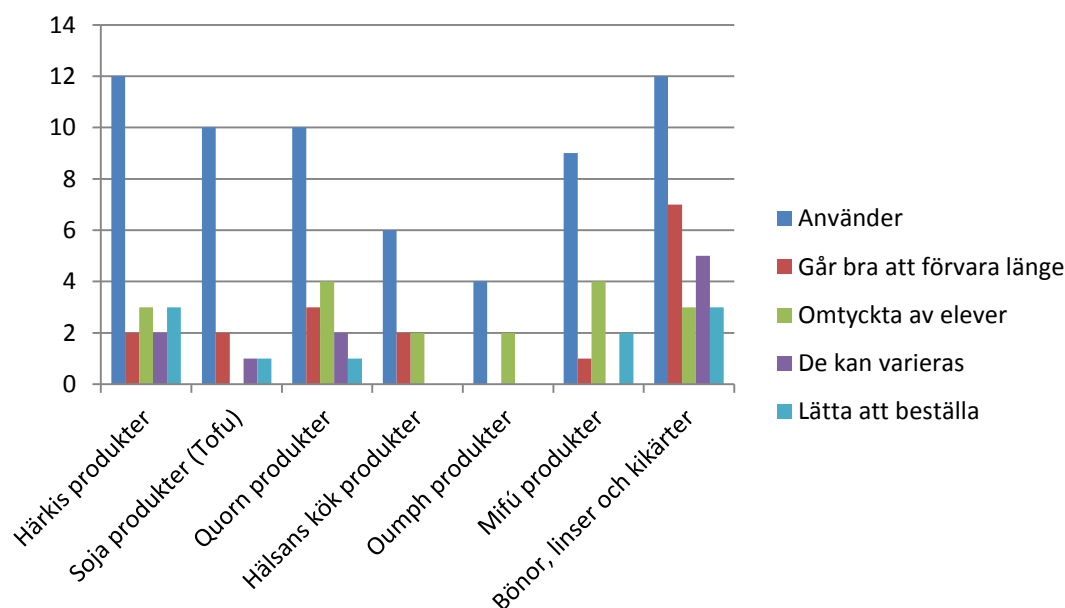
13 svar



Figur 1. Svarsdiagram, fråga 8 i webbenkäten.

Lärare lägger mest fokus på klimatet när de undervisar om vegetarisk kost i huslig ekonomi. Näst mest fokus läggs på hälsot fördelar och på olika typer av vegetarianer. De ekonomiska fördelarna av vegetarisk kost tas också med i undervisningen medan ingen lägger mest fokus på de religioner som förespråkar vegetarisk kost. Två av lärarna påpekar att de även lägger fokus på ”närproducerat” och på ”klimat, hälsa, inhemskt” och på ekologiska fördelar relaterade till vegetarisk kost.

6.3 Vegetariska proteinprodukter i huslig ekonomi–undervisningen



Figur 2. Svarsdiagram, fråga 12 i webbenkäten.

Härkis och bönor, linser och kikärter är de mest populära vegetariska proteinerna som används av huslig ekonomi–lärare i Svenskfinland. Andra populära produkter är soja-, Quorn- och MiFú-produkter. Seitan- och Tempeh-produkter används inte av informanterna. Produkter av märket Oumph hör också till de mindre använda produkterna. En lärare påpekar i en öppen fråga att ”Eleverna gillar inte oumph”.

Eleverna tycker mest om Quorn- och MiFú-produkter. Härkis och bönor, linser och kikärter är näst mest omtyckta av eleverna. Lärarna anser att bönor, linser och kikärter kan varieras bäst och det går även bäst att förvara dem. Härkis och bönor, linser och kikärter är även de produkter som är lättast att beställa.

Övriga produkter som informanterna använder utöver de angivna produkterna i fråga 12, besvarades med hjälp av en öppen fråga (fråga 14, se bilaga 2). De övriga produkterna som informanterna använder var: ”sojakross”, ”spannmål” och ”Muru”.

6.4 Källor om vegetarisk kost

För att få svar på forskningsfråga tre (se bilaga 2) ”Från vilka källor hämtar Finlandssvenska lärare information om vegetarisk kost och vegetariska produkter?”, ställdes två frågor åt informanterna. En flervalsfråga om vilken lärobok de använder i

huslig ekonomi–undervisningen och en öppen fråga om från vilka källor de hämtar information om vegetarisk kost. Nedanför presteras svaren på dessa frågor.

I Svenskfinland är läroböckerna ”Med full koll” och ”Huslig ekonomi” de mest allmänna läroböckerna inom ämnet huslig ekonomi i dagens läge. Därför var dessa med som valbara alternativ i frågan om vilka läroböcker som används av huslig ekonomi–lärare i dagens läge. Utöver dessa alternativ kunde lärare även tillägga andra läromedelsböcker genom en öppen fråga. Det visar sig att huslig ekonomi–lärarna i Svenskfinland ofta använder båda böckerna i undervisningen. Både ”Med full koll” och ”Huslig ekonomi” har vardera tio informanter svarat på att de använder. En informant svarade att hon även använder läroboken ”Och Huslig ekonomi”.

Lärare hämtar oftast information om vegetarisk kost från nätet. Specifika hemsidor anger de flesta inte. Endast olika ”receptbanker” och ”livsmedelsverket” anges som svar på vilka hemsidor de hämtar information ifrån. Andra vanliga källor är tidningar, sociala medier, kokböcker och butiker. En informant hämtar information om vegetarisk kost från ”vänner som är vegetarianer” och av ”kökspersonal”. En annan informant skriver att det inte är någon speciell källa som hon återkommer till utom beskriver det såhär: ” Jag nappar tag i allt som dyker upp och verkar intressant. Eller så ändrar jag på recepten själv så att de passar.”

6.5 Övriga resultat

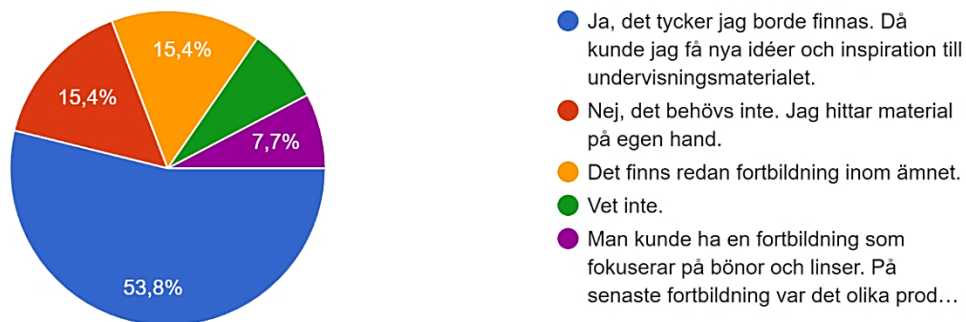
Lärare i Svenskfinland uppdaterar recept och vegetariska produkter i undervisningsmaterialet om vegetarisk kost. Tolv av tretton (92,3 %) uppdaterar informationen om vegetariska produkter. Tio av tretton (76,9 %) uppdaterar recept i undervisningsmaterialet om vegetarisk kost.

Sista frågan i undersökningen handlade om fortbildning inom ämnet vegetarisk kost för lärare (fråga 15, se bilaga). Över hälften av lärarna var överens om att det borde finnas fortbildning om vegetarisk kost för lärare. Två anser att det inte behövs och två tycker att det redan finns. En informant svarade ”vet inte” på frågan och en informant tycker att fortbildningens fokus skulle kunna handla om ”bönor och linser” eller om ”vegansk bakning”. Denna informant har redan deltagit i en fortbildning om

vegetarisk kost. Den fortbildningen handlade om olika vegetariska färser, vilka informanten redan hade kunskap om. Därför ger den här informanten tips om vilken sorts fortbildning hon skulle vilja ha i framtiden.

15. Tycker du att det borde finnas fortbildning åt lärare om vegetarisk kost?

13 svar



Figur 3. Svarsdiagram, fråga 15 i webbenkäten.

7 Diskussion

Diskussionen behandlar avhandlingens resultat. För att göra diskussionen lättläst och överskådlig, behandlas forskningsfrågornas resultat i ordningsföljd. Intressanta och oförväntade resultat påpekas och lyfts fram. Arbetets metod, trovärdighet och tillförlitlighet behandlas i metoddiskussionen. Förslag till fortsatt forskning ges av författaren och till sist avslutas kapitlet med en sammanfattning av avhandlingen.

7.1 Resultatdiskussion

Eftersom endast 13 enkäter besvarades i undersökningen kan inte statistiska mätningar göras av materialet (Stukát, 2011, s. 71.). Om materialet skall analyseras och kategoriseras borde helst 15–20 personer delta i undersökningen (Stukát, 2011, s. 71.). Materialet kommer istället att diskuteras och intressanta resultat kommer att lyftas fram.

Länken till undersökningen fanns tillgänglig på nätet från 20 februari 2020 till 18 mars 2020, nästan en hel månad. Det var längre tid än vad som var planerat innan (planerad tid var tre veckor). Under omständigheter med skolstängningar på grund av coronaviruset, beslöt skribenten och handledaren att det fick räcka med 13 besvarade enkäter. Fler svar hade kunnat fås om enkäten hade fått vara öppen en längre tid.

Under rubriken ”5.3 Genomförande av undersökningen” (s. 25–26) skrevs att ifall om mindre än 15 svar kom in, skulle undersökningen kompletteras med intervjuer. Detta valdes också att uteslutas. Eftersom skolstängningarna kräver att lärare måste omplanera all närundervisning till hemundervisning är det osäkert när lärarna hade haft tid för intervjuer. Därför togs beslutet om att både avsluta enkätinsamlingen vid 13 inkomna svar och även avfärda intervjuerna.

Resultat på forskningsfråga 1:

Vilka huvudområden inom vegetarisk kost undervisas det om i finlandssvenska högstudier?

Finlandssvenska lärare hänger med i klimatsdiskussionen eftersom de lägger störst fokus på att undervisa om klimatförändringar gällande vegetarisk kost i huslig ekonomiundervisningen. Med klimatsmartmat bör individer även tänka på att handla

närproducerat och inhemskt vilket två av lärarna har påpekat genom öppna frågor. Lärare vill också få fram budskapet om att det finns olika typer av vegetarianer och att deras koste därför kan se mycket olika ut. Vilka olika typer av vegetarianer som det undervisas om, tas inte reda på i undersökningen. Som det redan tidigare framkommit i teorikapitlet, kan vegetarisk kost påverka hälsan positivt. Det är också något som flera lärare i Svenskfinland vill förmedla åt eleverna. Det som lärare inte lägger stor vikt på gällande vegetarisk kost är religioner som talar för vegetarisk kost. Dessa religioner har inte särskilt många anhängare i Finland vilket kan vara en av orsakerna till varför det inte läggs stort fokus på dessa när det undervisas om vegetarisk kost på huslig ekonomi-lektionerna.

Klimatet är ett väl diskuterat ämne i dagens läge vilket kan vara en av orsakerna varför lärare lägger stor vikt på klimatet gällande vegetarisk kost i huslig ekonomi-undervisningen. Forskare anser att vi bör äta mer vegetarisk mat för att minska på koldioxidutsläppen (Zeidler, 2019). Här bör lärare komma ihåg att påpeka att det också finns vegetarisk mat som inte är bra för klimatet. Bland annat frukt, grönsaker och rotfrukter som transporterats långa sträckor med flyg eller exempelvis ris (Sveriges radio, 2019).

De huvudområden som lärare i Svenskfinland lägger störst fokus på nämns även i teorin. I ”Modern näringslära” (Apró, m.fl., 2004) påpekas det att ”hälsomässiga”, ”ekologiska och ekonomiska” orsaker är de främsta orsakerna varför individer väljer en vegetarisk kost. Enligt ”Modern näringslära” är även vegetarisk kost ofta hälsosammare än blandkost. ”European Vegetarian Union” (European Vegetarian Union) påpekar också att ”miljöpåverkan” och ”hälsoproblem” är orsaker till varför individer ofta väljer en vegetarisk kost.

Resultat på forskningsfråga 2:

Vilka vegetariska proteinkällor används i undervisningen i Svenskfinland?

I resultatet på forskningsfråga ett (Vilka huvudområden inom vegetarisk kost undervisas det om i Finlandssvenska högstadierna?), konstaterades att lärare i huslig ekonomi i Svenskfinland lägger störst fokus på klimatförändringar gällande undervisningen om vegetarisk kost. Lärare påpekade även att de lägger fokus på ”närproducerat” och ”inhemskt” när de undervisar om vegetarisk kost. Detta

stämmer överens med vilka vegetariska proteiner som lärare oftast använder i huslig ekonomi-undervisningen.

De produkter som används mest i undervisningen är inhemska Härkis och bönor, linser och kikärter. Bönor kan hittas inhemska medan linser och kikärter ofta är utländska. Jag tror att lärare använder bönor, kikärter och linser eftersom de är billiga och lätta att förvara. Förr när det endast fanns torkade bönor, linser och kikärter behövde de sättas i blöt redan dagen innan användning. Nu för tiden finns det tetra pak med bönor, linser och kikärter, vilket har gjort att det är smidigare och lättare att använda dessa produkter. Kikärtsspadet från en tetra pak går även att använda inom vegansk bakning. I maränger kan äggvitan bytas ut till kikärtsspad och på så vis fås veganska maränger.

En annan inhemsk vegetarisk proteinkälla som många lärare använder i undervisningen är MiFú. MiFú var också en av de produkter som uppskattades mest av eleverna. Det är roligt att se att en inhemsk produkt faller eleverna i smaken. Vad som gör att MiFú kan tyckas om av elever kan vara på grund av dess smak och konsistens. Smakmässigt är den mild och konsistensmässigt påminner produkten om gryn ost vilken kan vara bekant hos många elever.

I bakgrund och problemdiskussionen diskuterades mina egna erfarenheter av vegetariska proteinkällor i huslig ekonomi-undervisningen. Av vad jag har sett så finns det oftast soja och Quorn produkter i undervisningsköken. Detta stämmer också överens med verkligheten. Tio av tretton lärare använder soja och Quorn produkter i undervisningen.

Varför soja produkter är populära är svårt att säga utgående från vad lärarna har svarat på frågan om soja-produkter. Eftersom det endast finns något enstaka svar på varje orsak går det inte att dra några slutsatser om det. Frågan kan också ha missuppfattats av lärarna. I frågan om soja produkterna lade jag Tofu inom parentes. Jag tänkte att oftast förknippas soja produkter endast med sojakross, sojastrimlor och sojafärs. För att få lärare att även komma ihåg Tofu, lade jag därför det inom parentes i svarsalternativet. Detta kan ha misstolkats av lärarna. Under enkätfråga 14 (Använder du andra vegetariska proteiner än dessa? Svara i så fall vilka andra produkter som du använder.) svarade en lärare sojakross. Vilket tyder på att hon trodde att svarsalternativet ”Soja produkter (Tofu)” enbart handlade om Tofu. Detta

kan också påverkat hur de andra lärarna har svarat på frågan. Vilket gör resultatet svårtolkat.

Vad som gör Quorn produkter populära i undervisningen är också svårt att tolka utgående från svaren. De främsta orsakerna till varför de är populära är att eleverna tycker om dem, de används på grund av allergier och det går också bra att förvara dem länge. Både soja och Quorn har en ganska mild smak vilken eleverna kan tycka om. Konistensmässigt påminner Quorn om kyckling och sojakross om köttfärs. Detta gör det enkelt att byta ut köttet mot dessa vegetariska alternativ. Det kan vara därför som eleverna tycker om dessa produkter.

Oförväntade svar var att ingen lärare använder varken Seitan eller Tempeh produkter. Tempeh produkter är ovanliga och kan därför vara svåra att få tag på och därför kanske de inte används. Seitan produkter hittades det däremot många av i Vasas butiker 2018, enligt kandidatavhandlingen ”Vegetariska alternativ till kött” (Uljen, 2018). Seitan produkter borde vara lätta att få tag på men istället har de kanske ett högre pris än de övriga vegetariska proteinerna som används i huslig ekonomi-undervisningen.

En vegetarisk proteinkälla jag ångrar att jag inte hade med som svarsalternativ i fråga 12 (se bilaga 2) är havrefärs av märket Muru. Produkten lanserades på marknaden hösten 2018, vilket betyder att den inte kartlagdes i kandidatavhandlingen ”Vegetariska alternativ till kött” (Uljen, 2018). Produkten är Elovenas och den innehåller 41 % havre. En lärare svarade att hon använder denna produkt. Fler lärare kan också använda denna produkt men kom kanske inte ihåg att ange den i den öppna frågan. Alternativt orkade de inte ange den eller så hade de inte heller tid att ange den.

Resultat på forskningsfråga 3:

Från vilka källor hämtar Finlandssvenska lärare information om vegetarisk kost och vegetariska produkter?

Läroböcker som Finlandssvenska lärare använder mest är också de mest allmänna läroböckerna i Svenskfinland. De använder böckerna ”Huslig ekonomi” och ”Med full koll”. En lärare svarar dock att hon använder boken ”Och huslig ekonomi”.

Oklart om denna bok verkligen finns eller om det är en feltolkning hos informanten och informanten istället menar boken "Huslig ekonomi".

Vanligaste källan varifrån lärare hämtar information om vegetarisk kost till huslig ekonomi-undervisningen är från nätet. Det är tråkigt att lärarna inte anger specifika hemsidor som de hämtar information ifrån. I frågeställningen kom det tydligt fram att de skulle ange den specifika källan varifrån de hämtar informationen (Enkätfråga 10. Från vilka andra källor tar du information om vegetarisk kost? (från vilka sociala medier, hemsidor, receptböcker eller tidningar...)).

Genom vidare tolkning av informanternas svar konstateras att lärare oftast hämtar information om vegetarisk kost från många olika källor och de återkommer inte till någon speciell källa. Lärarna skriver att de hämtar mycket vegetariska recept från nätet. Ofta från olika "receptbanker" eller "recept sidor". På nätet får lärare den nyaste informationen eftersom informationen hela tiden uppdateras. Även sociala medier används för att hitta information om vegetarisk kost. Vilka sociala medier de använder anges dock inte. Flera lärare anger också att de hämtar information från "tidningar" eller "mattidningar". Vad som var intressant och roligt att se, var att lärare också kan samarbeta och hämta information av "kökspersonal".

Endast en lärare säger att hon hämtar information om vegetarisk kost från kokböcker. Fem lärare svarar att de hämtar information från tidningar. Detta svar kan tolkas som att de flesta lärare hämtar information från uppdaterade källor. Tidningar ges ut regelbundet medan kokböcker ges ut mer sällan. Tidningarna kan därför ha med många nya vegetariska proteinkällor i deras recept. Detta betyder att lärare vill och försöker hitta de nyaste proteinkällorna och recepten.

Övriga resultat som framkommit med hjälp av avhandlingen

De som vill ha fortbildning om vegetarisk kost kommer till största delen från Nyland. I Österbotten och i Södra Österbotten vill hälften av lärarna ha fortbildning inom vegetarisk kost medan hälften anser att det inte behövs eller att det redan finns fortbildning inom ämnet. Spontant trodde jag att det fanns ett större utbud av fortbildningar och kurser om vegetarisk kost närmare huvudstadsregionen och därför trodde jag att behovet där skulle vara mättat. Därför är dessa svar intressanta att se

eftersom de visar motsatsen. Lärarna som svarat på undersökningen från Nyland verkar överlag ha en mer positiv attityd till fortbildning än de övriga lärarna.

Av de informanter som svarade på undersökningen var två mycket intresserade av vegetarisk kost, åtta intresserade och tre lite intresserade. Det betyder att intresset för vegetarisk kost var stort hos de flesta av informanterna. Intresset kan ha stor påverkan på tillförlitligheten på undersökningen. Lärare med ett större intresse för vegetarisk kost kan ha mer kunskap om vegetarisk kost och om vegetariska proteiner än vad lärare med mindre intresse för vegetarisk kost kan ha.

I undersökningen svarade en lärare att hon äter vegetarisk mer än tre gånger i veckan och åtta lärare svarade att de äter vegetariskt 2–3 gånger per vecka. Tre lärare svarade att de äter vegetariskt en gång per vecka och en lärare svarade att hon sällan äter vegetariskt. Det betyder att större delen av lärarna som deltagit i undersökningen äter många vegetariska måltider per vecka. Dessa siffror stämmer överens med intressestorleken. De som är mer intresserad av vegetarisk kost äter också många vegetariska måltider per vecka.

Intresset för vegetarisk kost hänger inte ihop med åldern utom intresset är jämt fördelat åldersmässigt. Enda märkbara är att de två som är mest intresserad av vegetarisk kost är över 60 år. Det motsäger min egen hypotes eftersom jag trodde att de yngre lärarna skulle vara mer intresserade av vegetarisk kost än de äldre. Jag trodde att de yngre utexaminerade lärarna skulle ha fått mer information om vegetarisk kost under utbildningen, vilken de sedan skulle tagit med sig som sitt eget intresse och sedan också till undervisningen. I dagens läge är vegetarisk kost ett mycket omtalat ämne vilket jag trodde skulle ha satt djupare spår hos de yngre lärarna.

7.2 Metoddiskussion

En undersökning kan påverkas av bortfallen eftersom bortfallen oftast är de informanter med mest negativ inställning till undersökningen. I den här undersökningen hade de flesta ett stort intresse till vegetarisk kost vilket kan påverka resultatet. Alla som svarade i undersökningen var också kvinnor. Därifrån väcks flera frågor. Bland annat kan det övervägas hur många manliga Finlandssvenska huslig

ekonomi-lärare som det överhuvudtaget finns i Svenskfinland. I Svenskfinland finns det 26 högstadieskolor (Sydkustens landskapsförbund r.f., 2020). Uppskattningsvis finns det ungefär mellan 1 och 3 huslig ekonomi-lärare per skola. Det betyder att det finns mellan 26 och 78 huslig ekonomi-lärare i Svenskfinland. Efter diskussioner med folk inom branschen konstateras att det finns få manliga lärare inom ämnet, vilket märks i denna undersökning.

Detta kan också påverkas ifall om kvinnliga huslig ekonomi-lärare är flitigare på att delta i undersökningar än manliga huslig ekonomi-lärare. För att kunna svara på undersökningen krävdes det också att lärarna hade sett undersökningen i Facebook-gruppen ”Medlemmar i föreningen Finlandssvenska hushållslärare” eller på hemsidan ”Finlandssvenska hushållslärare”. Gällande de manliga huslig ekonomi-lärarna kan det också diskuteras om inställningen till undersökningen. Kanske manliga Finlandssvenska huslig ekonomi-lärare inte har ett stort intresse för vegetarisk kost vilket var orsaken till att de inte deltog i undersökningen.

Undersökningen publicerades som en länk i Facebook-gruppen ”Medlemmar i föreningen Finlandssvenska hushållslärare” och som en länk på bloggen ”Finlandssvenska hushållslärare”. Bloggen har uppdaterats ungefär en gång per år, vilket gör att den troligtvis inte har regelbundna läsare. Därför hittade knappast inte heller några huslig ekonomi-lärare utanför Facebook-gruppen undersökningen därifrån. För att få redogjort varifrån informanterna hade hittat länken till undersökningen, borde en enkätfråga handlat om detta.

Finlandssvenska huslig ekonomi-lärare som inte var med i Facebook-gruppen: ”Medlemmar i föreningen Finlandssvenska hushållslärare” eller lärare utan Facebook-konto kunde inte svara på undersökningen. En stor del av dagens individer har ett Facebook-konto. Viktigaste faktorn som behövdes för att få lärare att svara på undersökningen var att lärarna var aktiva i Facebook-gruppen dessa dagar som undersökningslänken publicerades där. Då var det störst chans att de skulle få syn på länken, annars hamnade kanske länken långt bak i historiken i Facebook-gruppen där ingen hittade den.

För att få in fler svar hade länken kunnat publiceras på fler sidor eller i fler Facebook-grupper. Alternativt hade undersökningen också kunnat skickas direkt till finlandssvenska högstadies. Då krävs det forskningslov av alla städer och kommuner,

vilket är tidskrävande. När undersökningar skickas direkt till högstadier är det också svårt att veta om undersökningarna kommer fram åt de berörda lärarna från rektorerna eller övrig personal på skolan. Genom en länk görs undersökningen mer tillgänglig och åtkomlig.

Antalet informanter hade kunnat vara betydligt fler om urvalet även riktats åt finskspråkiga huslig ekonomi-lärare. I så fall hade kanske undersökningen behövts göra på både svenska och finska. En undersökning som innefattar flera språk gör bearbetningen mer krävande men då hade det istället troligtvis kommit in mera material som hade gått bättre att analysera, kategorisera och dra slutsatser om.

Att använda en webb-enkät som datainsamlingsmetod funkade bra. Google formulär (Google Forms) är ett lätthanterligt och smidigt verktyg att använda vid elektroniska webb-enkäter. Det gick lätt att skapa en enkät genom att välja olika sorters frågor. Det gick bra att både ha öppna-, flervals- och envallsfrågor. I de flesta frågor användes flervalsfrågor samt en öppen fråga ifall om informanten saknade något svarsalternativ. Det är bra att informanterna själva få tillägga alternativ ifall de saknar något. På det sättet lämnas inget svar bort. Jag valde att göra enkäten överskådlig med hjälp av att dela in frågorna under olika underrubriker. Jag tror att det gjorde enkäten trevligare och lättare att fylla i. Innan enkäten publicerades åt informanterna, gicks den noga igenom med hjälp av funktionen förhandsgranskning som fanns i verktygen för Google formulär. Det är en bra och överskådlig funktion för att säkerhetsställa att allt ser bra ut innan enkäten skickas ut.

7.3 Förslag till fortsatt forskning

Ett av mina förslag på vidare forskning inom ämnet skulle vara en undersökning om vegetarianers kost och deras användning av olika vegetariska proteiner. Vilka vegetariska proteiner används vanligen av vegetarianer och finns det ett större intresse för inhemska alternativ på grund av olika orsaker? Tänker vegetarianerna exempelvis på matens klimatpåverkan och försöker de till största delen köpa inhemsk och närodlat mat? I en sådan undersökning skulle det också gå att forska om det finns likheter eller olikheter mellan vegetarianer och deras kost, gällande ålder och yrke. Vegetarianer med mindre inkomst kan tänkas göra mer vegetariska alternativ till kött från grunden. Detta eftersom det ofta är billigare att laga egna, exempelvis

vegetariska bullar och biffar från grunden, än att köpa färdiga alternativ till kött från butiken. I detta fall spelar intresset för matlagning en stor roll i sammanhanget. Även tid och vegetarianens egna resurser spelar roll.

En undersökning skulle kunna rikta sig till elever som är vegetarianer. Då kunde forskningsfrågorna handla om hur elever med vegetarisk kost uppfattar huslig ekonomi-undervisningen. Anser elever som är vegetarianer att undervisningen är rättvis gällande matlagning och vegetariska produkter? Där kan forskaren fundera kring om det är rimligt att en elev med vegetarisk kost som diet, bör lära sig laga blandkost föda eller inte? Där kan forskaren även fundera över hur utvärderingen blir rättvis gällande mål och läroobjekt i undervisningen. Ändrar lärare målen för elever med olika specialdieter eller tvingas elever med specialdieter att lära sig göra blandkosträtter som finns med i målen och läroobjekten? Eftersom specialdieter ofta förekommer i dagens läge kan det finnas många lärare som redan har ändrat på läroobjekten och målen gällande detta. Därför kan det vara en intressant sak att undersöka om hur läroobjekt och mål bör ändras utöver elevernas specialdieter. Exempelvis är det svårt att rensa och tillreda fisk för en elev med fiskallergi. För nyutexaminerade lärare vore detta intressant fakta, att både få läsa och studera om lärares erfarenheter och tillvägagångssätt i dessa situationer.

Inom ämnet huslig ekonomi vore det intressant att undersöka vilka vegetariska proteiner som vegetarianer och veganer vanligtvis använder i undervisningen. Varieras alternativen från gång till gång eller får eleverna själva fritt välja bland de vegetariska proteinerna som redan finns i undervisningsköket? I samband med detta vore det intressant att undersöka om det görs receptblad enkom anpassade åt vegetarianer. Vegetarianer borde ha samma rätt, precis som blandkostätarna, att få ett anpassat recept anpassat åt sig. En annan fråga inom samma ämne kunde vara: Finns det skillnader och likheter mellan blandkostätarnas och vegetarianernas menyer i huslig ekonomi? Exempelvis om blandkostätarna tillreder köttbullar, lagar vegetarianerna då också växtbaserade ”köttbullar”?

7.4 Slutord

I början av avhandlingen beskrev jag hur vegetarisk kost betraktas i dagens samhälle. Vegetarisk kost anses vara ”hälsosam, klimatvänlig och billig”. Det var också vad

huslig ekonomi-lärare i Svenskfinland lägger stort fokus på vegetarisk kost i undervisningen av huslig ekonomi. Av erfarenhet trodde jag att det användes mycket vegetariska proteiner i form av Quorn och soja produkter i undervisningen. Det visade sig också stämma överens med verkligheten. Intressant nog var det dock inhemska Härkis och bönor, linser och kikärtor som används flitigast i huslig ekonomi-undervisningen i Svenskfinland i dagens läge.

Källor varifrån lärare hämtar information om vegetarisk kost gav inte det specifika svar som jag var ute efter. Jag hade sett framemot fler namn på hemsidor, olika konton på sociala medier, olika personer och företag vars recept de läser och använder. Samtidigt har jag förståelse för att huslig ekonomi-lärare varierar källorna och hämtar information från olika platser. Det är bra att variera källorna, då blir undervisningsmaterialet inte enformigt och tråkigt. Men hjälp av nya källor uppdateras både materialet och recepten vilket gör att eleverna får lära sig det nyast inom ämnet.

Sammanfattningsvis har avhandlingen gett svar på alla (tre) forskningsfrågor. Avhandlingen har svarat på vilka huvudområden det undervisas om gällande vegetarisk kost i huslig ekonomi-undervisningen. Avhandlingen innehåller också information om vilka vegetariska proteiner lärare använder i huslig ekonomi-undervisningen. Kartläggning om från vilka källor huslig ekonomi-lärare hämtar information om vegetarisk kost har undersökningen också gett svar på. Trots få men ändå så viktiga informanter har undersökningen ändå kunnat ge en liten inblick i hur undervisningen om vegetarisk kost i huslig ekonomi ser ut i Svenskfinland i dagens läge. Det var intressant att få kartlägga hur huslig ekonomi-undervisningen om vegetarisk kost ser ut. Hur undervisningen gällande vegetarisk kost i huslig ekonomi-undervisningen ser ut i framtiden, det återstår att se.

Litteraturförteckning

- Ask, S. & Strindlund, Å. (2014) Vegetarisk mat är bra – även för små barn. *Läkartidningen*. Hämtad 16 april 2020, från <https://lakartidningen.se/klinik-och-vetenskap-1/artiklar-1/klinisk-oversikt/2014/03/vegetarisk-mat-ar-bra-aven-for-sma-barn/>
- Apró, W.;Brunnberg, M.;Glinghammar, B.;Fredrik, P.;Sundin, A.;& Wieckowski, M. (2004). *Modern näringslära*. Ungern: Fitnessförlaget.
- European Vegetarian Union. *Members*. Hämtad 16 oktober 2019, från <https://www.euroveg.eu/about-evu/members/>
- European Vegetarian Union. *Our history*. Hämtad 16 oktober 2019, från <https://www.euroveg.eu/about-evu/our-history/>
- European vegetarian union. *The seal of quality for vegan and vegetarian products*. Hämtad 6 oktober 2019, från <https://www.v-label.eu/en/the-v-label>
- European Vegetarian Union. *What we do*. Hämtad 16 oktober 2019, från <https://www.euroveg.eu/about-evu/what-we-do/>
- Föreningen, S. V. (2002). *Information om kött- och fiskproduktionens negativa konsekvenser*. Lund: BTJ-tryck.
- Green, F. (2015). *Gröna proteiner*. Sundbyberg: Pagina Förlags.
- K–ruoka. *Produkter*. Hämtad 29 april 2020, från <https://www.k-ruoka.fi/kauppa>
- Johansson, U. (2016). *Näring och hälsa*. Lund: Studentlitteratur.
- Lundi veggie. *Veggie, vegan, flexi: definitions*. Hämtad 6 mars 2018, från <https://www.lundi-veggie.fr/en/veggie-vegan-flexi-definitions-2/>
- Läromedelsförfattarna (2019). *Läromedel*. Hämtad 10 november 2019, från <https://www.slff.se/om-oss/Laromedel/>
- Marlow Foods. *Mycoprotein*. Hämtad 29 januari 2020, från Quorn.se: <https://www.quorn.se/mycoprotein>

- Meda. *Vegetarian – Om vegetarisk kost och kosttillskott*. Hämtad 24 februari 2020, från <https://www.mittval.se/sv-se/vegetarian>
- Nationalencyklopedin. *Läromedel*. Hämtad 10 november 2019 från <https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/l%C3%A4romedel>
- Nordin, Matilda (2015) *Konsumenters attityder kring livsmedel och livsmedelssäkerhet*. Sveriges lantbruksuniversitet. Hämtad 28 april 2020, från https://stud.epsilon.slu.se/7713/11/Nordin_M_150316.pdf
- Statens näringsdelegation. (2014). *Mat ger hälsa*. Hämtad 31 januari 2020, från https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/sv/naringsrekommendationer_2014_web.pdf
- Statens näringsdelegation. (2014). *Tallriksmodellen*. Hämtad 31 januari 2020, från <https://www.ruokavirasto.fi/sv/teman/halsofarmande-kost/narings--och-matrekommendationer/tallriksmodellen/>
- Stolpe, A.-C. E. (2007). *Varsågod!* Vasa: Förlaget Hem & Hälsa.
- Stukát, S. (2011). *Att skriva esamensarbete inom utbildningsvetenskap*. Lund: Studentlitteratur.
- Sveriges radio. (2019). *Vetenskapsradion Nyheter. Hur klimatvänlig är vegetarisk mat*. Hämtad 29 april 2020, från <https://sverigesradio.se/sida/artikel.aspx?programid=406&artikel=7179850>
- Sydkustens landskapsförbund r.f. (2020). *Svensk skola*. Hämtad 4 maj 2020, från <http://www.svenskaskola.fi/skolor/>
- Troäng, U. (1999). *Hur veganrörelsen startade - Om veganföreningen i Sverige (ViS)*. Hämtad 10 november 2019, från http://www.vegan.se/om_veganforeningen.htm
- Uljens. J (2018). *Vegetariska alternativ till kött*. Opublicerad avhandling för pedagogie kandidatexamen. Fakulteten för pedagogik och välfärdsstudier, Åbo Akademi, Vasa.

Utbildningsstyrelsen. (2014). *Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen 2014*. Helsingfors: Utbildningsstyrelsen.

Vegaaniliitto. *Vegaaniliitto 20 vuotta veganismin puolesta Suomessa*. Hämtad 8 maj 2018, från <http://www.vegaaniliitto.fi/www/fi/vegaia/artikkelit/vegaaniliitto-20-vuotta-veganismin-puolesta>

Veganföreningen i Sverige. *Om Veganföreningen i Sverige (ViS)*. Hämtad 10 november 2019, från http://www.vegan.se/ram_hoger_sida1.htm

Wilsson, L. (2006). *Naturlig mat*. Falun: Pagina Förlags AB/Optimal Förlag.

Zeidler, K. (3 augusti 2019) IPCC: Vegetarisk kost nödvändigt för klimatet. *Hufvudstadsbladet*. Hämtad 29 april 2020, från <https://www.hbl.fi/artikel/ipcc-vegetarisk-kost-nodvandigt-for-klimatet/>

Bilaga 1

Tabell över de bästa ”Gröna proteinerna” enligt boken ”Gröna proteiner” (Green, 2015).

Vegetariska proteiner	Proteininnehåll/100 gram
Torkade gröna eller gula ärtor	25
Mungbönor	24
Röda bönor	24
Borlottibönor	23
Vitabönor	22
Frön och nötter	20 (-30)
Tempeh	18
Edamamebönor	11
Kikärtor	9
Bondbönor	8
Quinoa	8
Tofu	8
Adzukibönor	7
Linser	6
Sojamjolk	3

Tabellen är hämtad ur kandidatavhandlingen ”Vegetariska alternativ till kött” (Uljens, 2018, s. 9–10).

Bilaga 2

Skärmbilder på webbenkäten ”Vegetarisk kost i huslig ekonomi”.



Vegetarisk kost i huslig ekonomi

Hej! Jag heter Jessika Uljens och är femte årets hushållsvetenskapsstuderande vid Åbo Akademi i Vasa. Jag håller på och skriver min magisteravhandling och är tacksam om ni vill svara på min enkät gällande:
”Hur vegetarisk kost behandlas på huslig ekonomi i högstadiet”.

Undersökningen riktar sig till Finlandssvenska ämneslärare i huslig ekonomi. Lärarna i fråga skall undervisa huslig ekonomi i högstadiet, åk 7-9.

I undersökningen är informanten anonym. Svaren kommer endast att används i min magisteravhandling och svaren kommer inte att delas vidare. När avhandlingen är klar kommer den att publiceras på internet och därifrån kan ni ta del av resultatet.

***Obligatorisk**

Jag godkänner att mina uppgifter får användas i denna avhandling och intygar att jag är en Finlandssvensk ämneslärare i huslig ekonomi, åk 7-9 (Allting behandlas anonymt och konfidentiellt) *

Ja

Nästa

Vegetarisk kost i huslig ekonomi

*Obligatorisk

Bakgrundsfrågor

Bakgrundsfrågorna ger forskaren kännedom om din bakgrund.

1. Vilket kön identifierar du dig som? *

- Man
- Kvinna
- Annan definition

2. Vilken är din ålder? *

- 20-30
- 30-40
- 40-50
- 50-60
- Över 60

3. Till vilket landskap hör skolan där du undervisar? *

- Norra Österbotten
- Mellersta Österbotten
- Österbotten
- Södra Österbotten
- Birkaland
- Satakunta
- Egentliga Finland
- Nyland
- Åland
- Övrigt: _____

4. När blev du utexaminerad huslig ekonomi lärare? *

Ditt svar _____

5. Hur många år har du undervisat huslig ekonomi i högstadiet? *

- 1-5 år
- 5-10 år
- 10-15 år
- 15-20 år
- 20-25 år
- 25-30 år
- 30-35 år
- Över 35 år

6. Hur intresserad av vegetarisk kost är du? *

- Inte alls intresserad
- Lite intresserad
- Intresserad
- Mycket intresserad

7. Ungefär hur många gånger per vecka äter du vegetariskt? *

- Äter sällan vegetariskt
- 1 gång/vecka
- 2-3 gånger/vecka
- Mer än 3 gånger/vecka
- Alla dagar
- Övrigt:

Bakåt

Nästa

Vegetarisk kost

Här skall du svara på frågor gällande vegetarisk kost i undervisningen.

8. Vad lägger du som lärare mest fokus på när du undervisar om vegetarisk kost? *

*

- Ekonomiska fördelar
- Hälsöfördelar
- Klimatfördelar
- Olika typer av vegetarianer (laktovegetarian, ovo-vegetarian, lakto-ovo-vegetarian m.m.)
- Etiska synpunkter (djurens rätt att leva)
- Religioner som förespråkar vegetarisk kost
- Övrigt: _____

9. Vilken/vilka läroböcker använder du i huslig ekonomi undervisningen? *

Om du kryssar i övrigt kan du ange en annan bok.

- Med full koll (2008)
- Huslig ekonomi (2017)
- Övrigt: _____

10. Från vilka andra källor tar du information om vegetarisk kost? (från vilka sociala medier, hemsidor, recept böcker eller tidningar...)*

Ditt svar _____

11. Vad uppdaterar du gällande undervisningsmaterialet om vegetarisk kost? *

Uppdaterar inte, grunderna för vegetarisk kost är ändå samma.

Uppdaterar recept.

Uppdaterar produktutbudet av vegetariska proteiner.

Övrigt: _____

12. Vilka vegetariska proteiner använder du vanligen i undervisningen och varför använder du just dessa produkter? *

	Använder inte.	Använder.	Går bra att förvara dem länge.	Eleverna gillar dem.	P.g.a. allergier.	De kan varieras.	Lätta att beställa.	Ingen speciell orsak.
Härkis produkter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Soja produkter (tofu)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quorn produkter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Seitan produkter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hälsans kök produkter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oumph produkter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mifu produkter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tempeh produkter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bönor, linser och kikärtor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

12. Vilka vegetariska proteiner använder du vanligen i undervisningen och varför använder du just dessa produkter? *

	der	Använder.	Går bra att förvara dem länge.	Eleverna gillar dem.	P.g.a. allergier.	De kan varieras.	Lätta att beställa.	Ingen speciell orsak.	Annan orsak.
Härkis produkter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Soja produkter (tofu)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quorn produkter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Seitan produkter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hälsans kök produkter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oumph produkter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mifu produkter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tempeh produkter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bönor, linser och kikärtor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Fråga 12 med sista svarsalternativet med.

13. Om du svarade "annan orsak" på frågan ovanför, vänligen motivera vilken "annan orsak" du tänkte på?

Skriv gärna också vilken vegetarisk produkt som orsaken hänger ihop med.

Ditt svar _____

14. Använder du andra vegetariska proteiner än dessa? Svara i så fall vilka andra produkter som du använder?

Ditt svar _____

15. Tycker du att det borde finnas fortbildning åt lärare om vegetarisk kost? *

- Ja, det tycker jag borde finnas. Då kunde jag få nya idéer och inspiration till undervisningsmaterialet.
- Nej, det behövs inte. Jag hittar material på egen hand.
- Det finns redan fortbildning inom ämnet.
- Vet inte.
- Övrigt: _____

Tack för din medverkan i denna undersökning!

Bakåt

Skicka