

Food literacy

– vejen til sundere mad- og måltidsvaner?

Af Amanda Videbæk Laasholdt (avl@mgmt.au.dk), videnskabelig assistent, MAPP Centre, Aarhus Universitet; Alice Grønhøj (alg@mgmt.au.dk), lektor, MAPP Centre, Aarhus Universitet.
Kontakt: avl@mgmt.au.dk

De fleste borgere ved – i det mindste i grove træk – hvordan man spiser sundt. Til trods for det kan det i praksis være en udfordring at tilegne sig sunde spisevaner. Dette gælder ikke mindst for unge, der flytter hjemmefra og skal lære at stå på egne ben og samtidig forventes at kunne tage ansvar for sundheden af egne mad- og måltidsvaner. I en ny undersøgelse har vi kigget nærmere på begrebet “food literacy” og madvaner hos udeboende unge, og i denne artikel vil vi indkredse dette begreb nærmere for at illustrere, hvorfor det kan være en fordel at arbejde for at forbedre borgernes, inklusive unges, food literacy med henblik på at fremme sundere mad- og måltidsvaner (1).

Hvad er food literacy?

Food literacy er et forholdsvist nyt begreb, der internationalt i stigende grad vinder indpas i sundhedspolitik og i praksis. Brug af food literacy som teoretisk baggrund for undersøgelsen af spisevaner giver et mere helhedsorienteret billede af de ressourcer, der er nødvendige for at være i stand til at vælge, tilberede og spise sunde måltider, end hvad et snævert fokus på borgernes faktuelle viden om kostråd giver. Der følger således også med begrebet en erkendelse af, at det er nødvendigt at tænke hverdagens praktiske udfordringer ind i kompetencebegrebet.

“Literacy” refererer til viden og kompetence inden for et bestemt fagområde (2). Begrebet food literacy dækker således overordnet over madkundskab og –kendskab, men det tager højde for mange flere aspekter af vores madrelaterede kompetencer. Der findes således også flere variationer af begrebets definition, men på tværs af litteraturen findes fællestræk. Et oversigtsstudie (scoping review) identificerede følgende aspekter af food literacy (3):

- Viden om mad og sundhed (food and nutrition knowledge): Denne kategori omfatter forståelse for fakta og information opnået gennem erfaring eller madrelateret/ernæringsfaglig uddannelse. Kategorien inkluderer altså vores evne til at skelne mellem sund og usund mad, og disse egenskaber hjælper os således med at træffe informerede valg.
- Madkundskaber (food skills): Madkundskaber beskrives som vores evne til at købe ind, forberede, håndtere og opbevare mad. Basale madlavningsevner er nøgleordet i denne kategori, men madkundskaber inkluderer ligeledes kendskab til madlavningsredskaber, evnen til at følge opskrifter samt evnen til at praktisere god mad- og køkkensikkerhed.

Om undersøgelsen Måltrettet kommunikation til unge på erhvervsuddannelser: fokus på “food literacy” i en ny livssituation.

Over 1000 unge (16-30 år) med hhv. gymnasie- og erhvervs-skolebaggrund blev bedt om at besvare en online spørgeskemaundersøgelse for at afdække de unges madrelaterede viden, evner og adfærd – dvs. deres food literacy. Helt overordnet ses, at erhvervsskoleeleverne halter efter gymnasieeleverne, når det kommer til food literacy og sunde madvaner.

Efterfølgende blev 12 uddybende interviews med erhvervsskoleelever gennemført med fokus på de muligheder og barrierer for at spise sundt, som unge oplever i forbindelse med skiftet i livssituationen, når man flytter hjemmefra. Selvom flere var motiverede for at forbedre deres madvaner, viste det sig at være svært for de unge i praksis, og deres manglende viden og kompetencer i forhold til mad og måltider – deres food literacy – lod således til at stå i vejen for sundere spisevaner. Undersøgelsen er lavet af MAPP, Aarhus Universitet, i forbindelse med den forskningsbaserede myndighedsbetjening af Fødevarerministeriet.

- Selvtillid (self-efficacy and confidence): I relation til food literacy betyder selvtillid den tro på og tillid til egne evner og handlekompetence. Dette inkluderer effektiviteten af vores adfærd i forskellige situationer (madlavning, indkøb m.m.), herunder også vores evne til at overvinde forhindringer for at kunne opnå det ønskede resultat.
- Omverden (ecologic): Vores omverden ligger ofte uden for vores kontrol, men den har ofte stor betydning for vores opførsel og madvalg. Omverden inkluderer forskellige eksterne faktorer såsom sociale og kulturelle forhold, traditioner og infrastruktur.
- Madvalg (food decisions): Denne kategori handler om vores faktiske adfærd. Vores madvalg reflekterer vores viden om mad, vores madkundskaber, vores selvtillid og vores omverden; om vi faktisk træffer sunde madvalg, påvirkes altså af alle de andre kategorier.

Disse fem kategorier har alle relevans for vores madvaner. Selvom man måske gerne vil leve og spise sundere, kan blot én eller få manglende kompetencer inden for ét af flere forskellige områder således udgøre en barriere.

Food literacy i praksis

Forskning tyder på, at alder er relateret til food literacy. Flere studier peger på den ældste befolkningsgruppe som mest udfordrede (4). Dog viser andre studier, at også unge, især de, der nyligt er flyttet hjemmefra, har store udfordringer med at tillære sig og anvende food literacy-kompetencer og dermed også med at etablere sunde spiseva-

ner (5-7). Et studie peger på tre hovedårsager til de unges udfordringer med food literacy: manglende ernæringsfaglig (ud)dannelse, dvs. både fra hjemmet og skolen, tidsbegrænsninger i hverdagen samt komplekse madforhold, for eksempel at mad undertiden anvendes for at dulme negative følelser. Ændringer i madkulturen har desuden betydet, at traditionelle madlavningsfærdigheder ikke bliver videreført fra forældre til børn på samme måde som tidligere (5).

Forskning peger ligeledes på, at kvinder har bedre food literacy end mænd, og kvinder er da generelt også mere selvsikre, når det kommer til madkundskaber, hvilket kan hænge sammen med, at kvinder er hovedansvarlige for madlavningen i mange kulturer (6). Food literacy er ligeledes relateret til uddannelse og indkomst. Højtuddannede lader nemlig til at have større tiltro til egne evner, mens lavt uddannelsesniveau og lav indkomst lader til at hænge sammen med et lavt niveau af food literacy (4,6). En sammenhæng, som litteraturen ikke så overraskende også peger på, er en sammenhæng mellem food literacy og sundhed – herunder også sammenhænge mellem food literacy og BMI samt selvvurderet helbred, dvs. ved lavere food literacy er der større sandsynlighed for et højt BMI og et lavt selvvurderet helbred (4,8).

Food literacy afhænger således af en lang række individuelle forhold, men som nævnt, er det ikke kun individuelle forhold, der er værd at kigge på, men også de kulturelle, sociale, politiske, økonomiske og miljømæssige aspekter af vores spisevaner, som findes i vores omverden (4).

Food literacy blandt unge

I vores undersøgelse blev food literacy blandt unge med og under gymnasie- og erhvervsskoleuddannelse undersøgt gennem en spørgeskemaundersøgelse og en opfølgende kvalitativ undersøgelse. I spørgeskemaundersøgelsen fandt vi, at erhvervsskoleuddannede scorede signifikant lavere end gymnasieeleverne på food literacy-kompetencer, såsom selvtillid og madkundskaber (herunder madforståelse og planlægning) – og det var især de mandlige erhvervsuddannede, der halvede bagefter (1).

En gruppe erhvervsskoleelever blev herefter interviewet om deres madvaner og food literacy i kvalitative dybdeinterviews. Særligt omverdenen lod til at have stor betydning for erhvervsskoleelevernes madvalg – især studiekammeraternes usunde vaner lod til at "smitte af". Til trods for et ønske om at spise sundt havde vores interviewdeltagere således flere usunde vaner, herunder stort indtag af sukker og fastfood samt uregelmæssige spisemønstre. Desuden var der flere af deltagerne, der havde problemer med viden om mad og sundhed, og de var ofte i tvivl om, hvad der var sundt og usundt.

Hvordan opnås bedre food literacy?

Forståelsen for (u)sundheden af ens spisevaner lader til at kræve en god portion selvindsigt, som mange måske ikke nødvendigvis kan finde af sig selv. Deltagerne i undersøgelsen vidste godt, at slik og sodavand ikke var sundt, men de var måske ikke klar over, hvor stort et forbrug de faktisk selv havde – eller havde i hvert fald ikke lyst til at indrømme det over for sig selv og andre. Man kan således komme til at undervurdere, hvor usundt man faktisk spiser. Hvis man kan få erhvervsskoleelever til at reflektere over deres faktiske indtag, kan man måske skabe denne erkendelse. Ligeledes havde manglende motivation til at ændre adfærd samt en kollektivt accepteret "usund" adfærd, fx på uddannelsesstedet og blandt venner, betydning for deltagernes madvaner. Sundere madvalg kunne således fremmes ved en blanding af restriktioner i deres nære omgivelser samt "nudging" på uddannelsesstederne. Det er dog også tydeligt, at der er mangel på basale madkundskaber i denne gruppe (1).

Samlet set viste MAPP Centerets undersøgelse, ligesom litteraturen på området, en sammenhæng mellem food literacy og madvaner. Anvendelsen af food literacy-begrebet gav en god indsigt i, hvordan viden og kompetencer relaterer sig til adfærd, og det kan derfor være nyttigt at tage udgangspunkt i dette begreb i arbejdet med at fremme sundere mad- og måltidsvaner.



Om MAPP Centeret

MAPP Centeret er et forskningscenter ved Aarhus Universitet, der bedriver forskning i forbrugeradfærd på fødevarerområdet. MAPP bidrager til at skabe værdifulde indsigter i fødevarersekto- ren for forbrugere, industrien og for samfundet.

Læs mere om MAPP Centerets forskning på: <https://mapp.au.dk>

Referencer

1. Laasholdt AV, Hansen S, Grønhøj A. Måltrettet kommunikation til unge på erhvervsuddannelser: fokus på "food literacy" i en ny livssituation. Aarhus: Aarhus Universitet - DCA - Nationalt Center for Fødevarer og Jordbrug, 2020. 135 s. (DCA rapport; Nr. 171).
2. Dictionary OE. "literacy, n.": Oxford University Press. 2020.
3. Perry EA, Thomas H, Samra HR, Edmonstone S, Davidson L, Faulkner A, et al. Identifying attributes of food literacy: a scoping review. Public Health Nutr. 2017;20(13):2406-15.
4. Palumbo R, Adinolfi P, Annarumma C, Catinello G, Tonelli M, Troiano E, et al. Unravelling the food literacy puzzle: Evidence from Italy. Food Policy. 2019;83:104-115.
5. Colatruglio S, Slater J. Challenges to acquiring and utilizing food literacy: Perceptions of young Canadian adults. Canadian Food Studies / La Revue canadienne des études sur l'alimentation. 2016;3(1).
6. Howard A, Brichta J. What's to Eat?: Improving Food Literacy in Canada: Conference Board of Canada; 2013.
7. Slater J, Falkenberg T, Rutherford J, Colatruglio S. Food literacy competencies: A conceptual framework for youth transitioning to adulthood. Int J Consum Stud. 2018;42(5):547-56.
8. Carbone ET, Zoellner JM. Nutrition and health literacy: a systematic review to inform nutrition research and practice. J Acad Nutr Diet. 2012;112(2):254-65.