

Opplevelser av kosthold og helseimperativer i barnefamilier.

av Nina Ludvigsen



Masteroppgave i sosiologi
Institutt for sosiologi og samfunnsgeografi
Samfunnsvitenskapelig fakultet
Universitetet i Oslo
Høsten 2006

Forord

Endelig er tiden kommet for innlevering av det som begynte som en hovedfagsoppgave og leveres som en masteroppgave. Veien hit har involvert et bredt register av tilstander; fra glede til frustrasjon, fra lettelse til bekymring, det har vært kjedelig og tungt, men mest har det vært morsomt og interessant.

Jeg vil rette en stor takk til Ulla-Britt Lilleaas, som har vært min dyktige veileder. Uten hennes råd og vink er jeg redd oppgaven tematisk hadde gått i alle retninger, og vært dobbelt så lang. Hun har vært passe streng og passe mild. Streng nok til at jeg følte hun tok oppgaven alvorlig, og mild nok til å holde motivasjonen oppe.

Takk til Jone og Hans Marius for gjennomlesing av hele og deler av oppgaven, og takk for de gode tilbakemeldingene jeg fikk.

Nina Ludvigsen

Sammendrag

Det må være få som i dag som ikke har fått med seg hvordan kostholdets betydning for helsen gjøres til et spørsmål om individuelle valg. Både fra offentlig hold, fra private og fra media strømmer en ikke ubetydelig mengde informasjon om kostholdets effekt på den enkeltes helse. Budskapet er ofte stilet direkte til enkeltindividet, og sier implisitt, eller rett ut, at her har man ansvar for egen helse. Hvordan oppleves det å være mottager av det en kan være fristet til å kalle slike kostholds- og helseimperativer?

Jeg tar i oppgaven utgangspunkt i eget innsamlet materiale av kostholdsdagbøker, spørreskjemaer og intervjuer. Det er barnefamilier som er mine informanter, og analysen vil være sentrert rundt intervjuer med fem av disse familiene. I intervjuene har jeg forsøkt å få svar på hvordan informantene opplever sin mathverdag. Og hvordan dagens fokus på sunt kosthold for å fremme egen helse, påvirker måten informantene gjør sitt kosthold på. Mye av handlingene rundt mat og måltider er styrt av vaner, det vil i denne sammenhengen si handlinger som letter mange av hverdagens valg. Men hvis praksisen med å velge mat blir problematisk, ved at det hele tiden kreves at en skal vurdere, og ta stilling til kostholdsinformasjon, kan det føre til implikasjoner for hvordan hverdagen arter seg? Ved tematisk å analysere intervjuer, kostholdsdagbøker og spørreskjemaer beskriver jeg mine informanternes forhold til det jeg har kalt kostholdsmarkedet, deres mat- og måltidsvaner og deres oppfattelse av kravene til kosthold og helse. I tillegg tar jeg opp den kjønnsdelte arbeidsfordelingen av oppgavene forbundet med mat og måltider i hjemmet.

Hva handler talen om ansvar for egen helse om? Med oppgavens sentrale sosiologiske perspektiv i tankene, er min antagelse at en slik tale handler om en form for disiplinering. Informanternes kosthold skal disiplineres slik at de ikke spiser på seg overvekt eller livsstilssykdommer. Som vi skal se internaliseres denne disiplinen og informantene gjør den til sin egen. Informantene opplever hver dag å bli bombardert med kostholdsinformasjon. Dette bombardementet, samt talen om eget ansvar for egen helse, som ligger implisitt i slik informasjon, påvirker informantene. Det som også påvirker dem er fordømmingen av de som ikke viser riktig mengde selvdisciplin ved å ikke ha det som oppfattes som den legitime kroppen. En slik fordømming kan man lese i offentlige publikasjoner, og intervjuene mine viser at også dette er noe informantene gjør til sitt eget.

Ikke bare mengden av kostholdsinformasjon, men også det som oppleves som svært skiftende kostholdsråd, er en kilde til uro i hverdagen for mine informanter. Rådene for hva

det riktige kostholdet er, er skiftende, og gjør det vanskelig å velge. At det er kvinnene, i mitt materiale, som er ansvarlige for familiens kosthold gjør at en uro rundt familiens mathverdag treffer dem sterkest.

Innholdsfortegnelse

EN INNLEDNING	V
<u>1. VALG OG BRUK AV METODE</u>	<u>1</u>
1.1 BEGRUNNELSE FOR METODEVALG.....	1
1.2 UTVALG.....	2
1.3 REKRUTTERINGSPROSESSEN	2
1.4 DATAINNSAMLINGENS TRE DELER.....	4
1.4.1 KOSTHOLDSDAGBØKER OG SPØRRESKJEMAER.....	4
1.4.3 INTERVJU	5
1.4.4 ANALYSEARBEIDET	6
1.5 JEG – DELTAKER ELLER TILSKUER? GJENNOMFØRING AV INTERVJUENE.	6
1.6 FAMILIENE SOM HAR DELTATT	7
1.7 HVA KAN JEG SI NOE OM.....	9
1.8 RAMMEN RUNDT INTERVJUENE.....	9
<u>2. BESKRIVELSE AV EN TEORETISK RAMME</u>	<u>11</u>
2.1 MATVANER	12
2.1.1 MATVANER – ET EGET VALG?.....	13
2.1.2 KROPPSLIGGJORTE MATVANER	14
2.1.3 VEDVARENDE MATVANER	15
2.1.4 KOSTHOLD SINFORMASJON SOM FORSØK PÅ Å ENDRE MATVANER.....	15
2.2 DISIPLINERING AV MATVANER – ET EKSEMPEL	15
2.3 KOSTHOLDSRÅD OG HELSE	19
2.4 URO I TILVÆRELSEN	21
2.4.1 MATVALG OG MOTSETNINGER	22
2.4.2 UMULIGE MODERNE KRAV?	23
2.5 KJØNN OG ANSVAR FOR FAMILIENS KOSTHOLD, HELSE OG VEKT	25
2.5.1 FAMILIENS KOSTHOLD - KVINNERS MORALSKES ANSVAR?	26
2.5.2 HVORFOR HA MED ET KAPITTEL OM MAT OG KJØNN?	27
2.6 DEN RIKTIGE KROPPEN.....	28
<u>3. KOSTHOLDSMARKEDET</u>	<u>31</u>
3.1 AKTØRENE I KOSTHOLDSMARKEDET	32
3.2 HVA ANBEFALER AKTØRENE?	35
3.3 INFORMANTENES OPPFATTELSE AV KOSTHOLDSFORMIDLING.....	37
3.4 MOTSTAND BLANT INFORMANTENE	39
3.5. KOSTHOLD SINFORMASJON.....	43
3.5.1 HVEM ER EGENTLIG MOTTAGEREN AV KOSTHOLD SINFORMASJON?	43
3.5.2 KOSTHOLD SINFORMASJONENS MANGE KILDER.....	44
3.5.3 MYNDIGHETENES INFORMASJON	45
3.5.4 HVORDAN BEHANDLER INFORMANTENE DEN INFORMASJON DE MOTTAR	46
3.6 SKEPSIS TIL KOSTHOLDSRÅD OG OPTIMALISERING AV EGET KOSTHOLD.....	48
<u>4. MAT- OG MÅLTIDSVANER.....</u>	<u>51</u>

4.1 MAT OG MÅLTID.....	51
4.2 MÅLTIDER STRUKTURERER HVERDAGEN	52
4.2.1 FROKOST	53
4.2.2 LUNSJ	54
4.2.3 MIDDAG – DAGENS HOVEDMÅLTID	57
4.2.4 MIDDAGEN – STRUKTURERT OG STRUKTURERENDE	62
4.3 ULIK TALE – LIK PRAKSIS?	62
4.3.1 HELSEKOST OG VEGETARMAT	63
4.3.2 NY OG SPENNENDE MAT	64
4.3.3 MAT SOM GODT BRENNSTOFF.....	64
4.3.4 ASIATISK MAT – WOK OG RIS	66
4.3.5 SKIKKELIG OG ORDENTLIG MAT	67
4.4 MATVANER OG DISTINKSJONEN.....	69
4.5 FORSKJELLER I TALE OG PRAKSIS	71
4.6 MÅTER Å SNAKKE OM MAT PÅ	72
<u>5. KOSTHOLD – KROPP, HELSE OG ANSVAR.....</u>	<u>75</u>
5.1 MINE INFORMANTERS SYN PÅ KOSTHOLD OG VEKT	75
5.1.1 HELSE OG KROPPSVEKT	76
5.1.2 STORT FOKUS PÅ ET SUNT KOSTHOLD?.....	85
5.2 VEKTFOKUS OG HELSEIMPERATIVER – HVOR KOMMER DET FRA?.....	89
5.3 MEDIKALISERING AV HVERDAGEN.	93
<u>6. KJØNNSFORSKJELLER I FAMILIENS KOSTHOLDSANSVAR.....</u>	<u>95</u>
6.1 MATLAGING.....	95
6.2 ULIK ARBEIDSFORDELING MELLOM KJØNNENE	96
6.2.1 DE SYNLIGE OG PRAKTISKE MATPRODUKSJONSOPPGAVENE.....	96
6.2.2 DET USYNLIGE ARBEIDET	99
6.3 KVINNERS ANSVAR FOR FAMILIENS KOSTHOLD.	101
6.3.1 KVINNER OG MENNS ULIKE KOMPETANSE PÅ MAT OG KOSTHOLD.....	102
6.3.2 KVINNER FORVENTES Å TA ANSVAR FOR FAMILIENS KOSTHOLD.....	105
6.3.3 MAKT ELLER ANSVAR?	105
<u>7. AVSLUTNING</u>	<u>109</u>
TALEN OM KOSTHOLD OG HELSE.....	109
HVORDAN OPPLEVER OG FORSTÅR MINE INFORMANTER SIN MATHVERDAG?.....	110
INFORMANTENES VANER PÅVIRKET AV FOKUSET PÅ KOSTHOLD OG HELSE.	111
TANKER RUNDT SOSIOØKONOMISKE HELSEULIKHETER PÅ BAKGRUNN AV OPPGAVENS ERFARINGER.....	113
<u>VEDLEGG</u>	<u>115</u>
<u>LITTERATURLISTE.....</u>	<u>139</u>

En innledning

En fellesmenneskelig erfaring er at vi alle må spise. Vi trenger mat for å overleve. Mens det i tidligere tider kunne være et spørsmål om å overleve til tross for knappe matressurser, kan det i dag være et spørsmål om å overleve til tross for en overflod av mat. I takt med økende og lettere tilgang på mat kan det bli nødvendig å disiplinere sitt matkonsum. Ikke bare er mattilførselen i den vestlige verden stabil, det er også snakk om overproduksjon av matvarer. Og selv om nordmenn klager over dyre matvarepriser, bruker ikke vi mer enn 11 prosent av disponibel inntekt på mat.¹ Altså er muligheten for å spise mer mat enn det kroppen trenger i forhold til fysisk aktivitet sterkt tilstede. Muligheten for å spise mat kroppen ikke har godt av, i form av for mye sukker og fett, er også tilstede. Ofte vil slik mat være lett tilgjengelig, og tilbys nær sagt overalt som fast-food, brus og sjokolade – for å nevne noe.² I et slikt miljø vil det være lett å spise på seg overvekt, dårlig helse og sykdommer. Det påstås ofte at fedme og diabetes type to er å regne som epidemier. Økt forbruk av fett, særlig mettet fett, og raffinerte karbohydrater, i kombinasjon med et mer stillesittende liv, sies å være direkte årsaker til en slik helseutvikling i et globalt perspektiv.³ I lys av dette er det rimelig at myndighetene, nasjonalt og internasjonalt, setter fokus på utviklingen, og informerer om det dårlige kostholdets effekt på helsen. Helseopplysning er en av samfunnsmedisinens viktige oppgaver. Men kan helseopplysning og kostholdsinformasjon virke mot sin hensikt, om det oppleves som for massivt? Det er hele tiden ny informasjon, og den spriker ofte i alle retninger.

Til denne oppgaven har jeg blant annet intervjuet barnefamilier. Oppgavens ene av to hovedspørsmål er hvordan disse barnefamiliene opplever og forstår sin egen mathverdag på bakgrunn av dagens offentlige fokus på å spise sunt for å bygge og bevare helsen. Det andre spørsmålet er om, eller hvordan, et slikt fokus påvirker måten informantene gjør sitt kosthold på. Et hovedfunn i intervjuene er opplevelsen av å bli bombardert med kostholdsinformasjon. Men samtidig som mine informanter fant det brysomt med den enorme informasjonsmengden om kosthold, ville de gjerne holde seg oppdaterte på nettopp kosthold. Årsaken kan være at de ikke er upåvirket av det normative presset mot å ha det sunne kostholdet for å bygge og bevare helsen. Som Jon Ivar Elstad skriver gir god helse prestisje. Det å ha god helse vitner om at en har lyktes i prosjektet med å forme seg selv.⁴ Det vitner om at en har riktig grad av

¹ SSB: <http://www.ssb.no/emner/05/02/fbu/>, artikkel fra forbruksundersøkelsen 2001-2003, og tilhørende tabell 1.

² Tilbudet av slike matvarer vil variere avhengig av hvor i landet en bor. Rurale strøk har et mindre tilbud enn urbane strøk, i følge Bugge & Døving (2000).

³ WHO-rapport (2003)

⁴ Elstad (2003)

selvkontroll og disiplin i møte med et fysisk miljø som gir adgang til enorme muligheter for overforbruk av mat. Veien til god helse oppfattes ofte å være individualisert, skriver Elstad videre. En er selv herre over egen helse via sine livsstilsvalg. Det er en utbredt tro på at med riktig livsførsel unngår man helseplager. Til tross for kunnskap om de komplekse samfunnsmessige årsakene til god eller dårlig helse,⁵ er den individualiserte holdningen til hva som skaper god helse blitt internalisert hos mange.⁶ Enkeltindividets ansvar for egen helse står tydelig å lese i offentlige dokumenter fra norske helsemyndigheter. I stortingsmeldingen *Resept for et sunnere Norge* (Helsemeldingen) kan resepten som foreskrives blant annet leses ut av overskriften til meldingens del to; *Skape gode forutsetninger for å kunne ta ansvar for egen helse.*⁷ Og i en landsomfattende norsk kostholdsundersøkelse sies det i rapportens innledning at en viktig målsetting i norsk mat- og ernæringspolitikk er å redusere forekomsten av kostholdsrelaterte helseproblemer, samt minske helseforskjellene i befolkningen.⁸ Og det nye Helse- og omsorgsdepartementet står i spissen for hele elleve departementers utvikling av en handlingsplan for å bedre befolkningens kosthold. På deres hjemmeside står det å lese om bakgrunnen for denne satsningen.

Nær 80 prosent av sykdomsbyrden i vestlige land skyldes kroniske sykdommer og tilstander. Kosthold spiller en vesentlig rolle i årsaksbildet for kroniske tilstander, som hjerte- og karsykdom, kreft, overvekt og type-2-diabetes. Sykdom og dårlig helse er en stor byrde for dem det gjelder og en betraktelig utgiftspost for samfunnet. Det er derfor et mål å forebygge mer for å behandle mindre. Handlingsplanen er en del av regjeringens satsing på sykdomsforebyggende arbeid.⁹

Signaliserer en ordbruk som ”sykdomsbyrden” og ”betraktelig utgiftspost” at det dreier seg om en moralsk nedvurdering av ofrene for livsstilssykdommer? De er til byrde og last for samfunnet og økonomien. En antagelse kan være at slike signaler kan leses som myndighetenes forsøk på å disiplinere befolkningens adferd.

⁵ I Følge Elstad (2003:251) er effekten av en rekke helseskadelige fysiske miljøer, akkumulert gjennom livsløpet, viktige årsaker til klasseforskjeller i helse.

⁶ Elstad (2003)

⁷ St.meld.nr.16 (2002-2003)

⁸ Norkost-97

⁹ http://www.shdir.no/ernaering/handlingsplan_for_bedre_kosthold_44416

Historisk er det lange tradisjoner for å disiplinere en befolknings adferd. I Storbritannia på 1700-tallet eksisterte det frivillige foreninger hvis formål var å sørge for korrekt moralsk offentlig adferd. Foreningene var riktig nok private, men de var regulert av staten.¹⁰ Og som samfunnsviterne Norbert Elias og Stephen Mennell skriver, er det også lange tradisjoner for å sivilisere befolkningens kosthold, og for at noen føler seg kallet til å nedvurdere andres (lavere klassers) kosthold.¹¹ I følge Elias er dette en historisk prosess som over tid flytter kontrollen fra ytre tvang til selvdisciplinering. Det er altså ikke noe nytt at noen mener de kan bestemme andres kosthold. Det nye i dag er mengden informasjon, og de mange kildene til informasjon. Mens leger og skolemedisinen hersket grunnen og var dominerende autoritet gjennom hele 1900-tallet, er kildene til kostholdsinformasjon i dag flere. Det er media, interesseorganisasjoner, legemiddelfirmaer og forskere som utfordrer de etablerte sannhetene. Resultatet er at informasjonen får en mer utydelig autoritet.¹²

I helsemeldingen slås de generelle målene for myndighetenes mat- og ernæringspolitikk fast. Kostholdet skal blant annet være sammensatt slik at det reduserer kostholdsrelaterte skader i befolkningen. De største ernæringspolitiske utfordringene er å ytterligere redusere inntaket av fett, øke forbruket av grønnsaker, frukt, grove kornprodukter og fisk, samt redusere inntaket av sukker og salt. Dette vil på sikt redusere risikoen for å utvikle sykdommer som hjerte- karsykdommer, en del kreftformer, overvekt, diabetes 2, benskjørhet, forstoppelse og tannrøte.¹³ Denne type sykdommer vil i oppgaven bli omtalt som livsstilssykdommer. Dette er sykdommer som dels avhenger av den enkeltes livsstil; aktivitetsnivå og kosthold, samt alkohol- og røykevaner. I dette ligger det at den enkelte i noen grad selv kan ansvarliggjøres for sin helsetilstand.

Endring av oppgavens retning

I lys av at en del av nevnte livsstilssykdommer er overrepresentert i grupper med lav sosial status er det kanskje, slik Norkost-97 konkluderer, en indikasjon på at disse har et dårligere kosthold enn bedre stilte grupper. Og en del av satsingen helsemeldingen nevner vil være rettet mot grupper med lav sosial status for å utjevne helseforskjeller.¹⁴ Intensjonen med denne oppgaven var innledningsvis å se på sosiale forskjeller i kosthold blant familier med barn. På grunn av færre informanter enn først ønsket er oppgaven nå sentrert mer rundt de

¹⁰ Price (1999)

¹¹ Elias (2000), Mennell (1996)

¹² Elstad (2003)

¹³ St.meld.nr. 16 (2002-2003)

¹⁴ Ibid.

dybdeintervjuene jeg har foretatt blant barnefamilier. Det har blitt gode innholdsrike intervjuer, men de gir ikke grunnlag for å si noe om sosiale forskjeller i kosthold, derfor er dette et tema det ikke fokuseres på i oppgaven. Det jeg derimot forsøker å besvare i oppgaven er hvordan informantene opplever sin mathverdag – den praktiske orienteringen, og deres forståelse av samme mathverdag. I bakgrunnen for spørsmålene ligger dagens diskurs som sier at enhver er ansvarlig for egen helse, og at god helse blant annet kan oppnås gjennom et sunt kosthold. Jeg vil forsøke å se på om en slik diskurs påvirker måten mine informanter gjør sitt kosthold på. I begrepet å *gjøre* sitt kosthold ligger både opplevelsen og forståelsen, altså en kombinasjon av det praktiske og det kognitive. Etter metode- og teorikapitler følger kapitlene som tar opp disse spørsmålene.

Oppgavens kapitler

I metodekapitlet beskrives oppgavens metodedesign, og utførelsen av planleggingen, utarbeidelsen og gjennomføringen av datainnsamlingen. Deretter følger et kapittel som forsøker å beskrive den teoretiske rammen rundt oppgavens tema. Videre har jeg analysert datamaterialet tematisk. Oppgavens spørsmål er hvordan folk opplever, forstår og gjør sitt kosthold. For å gjøre analysen gjennomførbar bryter jeg spørsmålet ned til fire kategorier. De er som følger og behandles i hvert sitt kapittel:

- Kostholdsmarkedet
- Mat- og måltidsvaner
- Kosthold sett i lys av kropp, helse og ansvar
- Kjønnsforskjeller i mitt materiale

Kapittel tre beskriver det jeg har valgt å kalle et kostholdsmarked. I et slikt marked opererer blant annet ekspertgrupper som lever av å fortelle befolkningen hvordan den bør spise. Hvordan dette oppleves av informantene, og hvordan det setter en ramme rundt den virkeligheten informantene tenker og taler ut i fra vil være sentralt. I kapittel fire gir jeg et bilde av informantenes praktiske mathverdag. Jeg ser på hvordan maten og måltidene strukturerer hverdagen, med et særlig fokus på middagsmåltidet. Videre vil jeg vise at selv om talen om kosthold kan være ulik i intervjuene er helse i fokus hos alle informantene. Kapittel fem beskriver informantenes forståelse av kosthold, kropp og helse. Er vekt og helse et aspekt de tenker på når de velger sin mat, hva er kravene til helse og hvor kommer slike krav fra?

Under arbeidet med de tre forløpende analysekapitlene, dukket kjønnsroller stadig opp som et tema i materialet. Jeg valgte å samle dette temaet i et eget kapittel som tar opp den kjønnede arbeids- og ansvarsfordelingen med hensyn til kosthold. Avslutningsvis i kapittel syv vil jeg forsøke å samle trådene og gi noen perspektiver på mulige videre utsyn på temaet.

1. Valg og bruk av metode

1.1 Begrunnelse for metodevalg

Intensjonen med denne oppgaven er å finne ut av hvordan et utvalg informanter opplever sin mathverdag og daglige kostholdsvalg. I oppgaven vil jeg ofte bruke begrepene mat, matvaner og kosthold. Mat er det enkelte matproduktet, matvaner omfatter matvarene samt det sosiokulturelle forhold som henger sammen med et slikt inntak,¹⁵ og med kosthold tenker jeg mer på det som menes å være det objektivt riktige, det informanten eller myndighetene hevder er det sunne kostholdet.

Utgangspunktet for interessen for oppgavens tema var hvordan årsaksforholdet mellom helse og kosthold ofte blir fremstilt. Sosiale forskjeller i folks kosthold er etter hvert veldokumentert,¹⁶ likeså sammenhengen mellom kosthold og en rekke sykdommer omtalt som livsstilssykdommer.¹⁷ Ut fra dette kan det være lett å falle for antagelsen at det er et direkte årsaksforhold mellom livsstilssykdommer og den enkeltes kostholdsvalg. Til tross for kunnskap om at levekår generelt er en viktig faktor med hensyn til helse, er det som tidligere nevnt, en oppfatning av at veien til god helse er et individualisert spørsmål. Og som jeg vil vise senere er budskapet fra myndighetene og private aktørers kostholdsinformasjon at den enkelte, via sine kostholdsvalg, har ansvar for egen helse. Men i følge Jon Ivar Elstad er den viktigste årsaken til klasseforskjeller i helse akkumulerte helseskadelige fysiske miljøer. Det vil si at en persons helsetilstand er det langsiktige resultatet av sosiale forskjeller i boligforhold, økonomi, kosthold, ferier, ulykkesrisiko og arbeidsmiljø.¹⁸ Det er altså flere faktorer som spiller inn, hvorav kosthold kun er en.

Opgaven har forsøkt å få innsikt i informantenes opplevelse og forståelse av eget kosthold, og over kosthold generelt. En måte å få kunnskap om dette på er gjennom det kvalitative forskningsintervju. I et slikt intervju er formålet å avdekke intervjupersonens perspektiv på verden samt hennes kognitive og emosjonelle organisering av verden.¹⁹ Kostholdsvalg handler om folks hverdag, da blir intervjuet et spørsmål om å utforske informantenes hverdag. Eller som Dorothy E. Smith sier, utføre en lokalt forankret sosiologi. Det vil si at en tar utgangspunkt i den hverdagslige erfaring, og derfra forsøker å forstå større

¹⁵ Aarflot Fagerli (1999)

¹⁶ *Helseprofil for Oslo – voksne, 2002*, St.meld.nr.16 (2002-2003) og Norkost-97, Sosiale forhold av betydning for helsen. De harde fakta 2005.

¹⁷ WHO Technical Report Series (2003): *Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases*.

¹⁸ Elstad (2003)

¹⁹ Fog (1999)

samfunnsstrukturer.²⁰ I oppgavens sammenheng vil det bety å se på informantenes kostholdsvalg i hverdagen, for å forstå hvordan, det som i kapittel fire vil bli definert som kostholdsmarkedet, fungerer og hvordan det påvirker informantenes hverdag. Slik jeg leser Bourdieus metodologiske argument, er det viktig å behandle som objekt den kunnskapen aktørene, ”som er objekter, selv har av objektet, og å ta med det bidraget som deres kunnskap gir til å gjøre objektet til det det er”.²¹ Dette fordi informantenes kunnskap ikke er en passiv kunnskap, men en praktisk kunnskap de som sosiale aktører selv er med på å skape en mening av. I fortsettelse av dette er det også viktig å kontekstualisere informantenes forståelse av fenomenet – forsøke å finne ut av hvor denne forståelsen kommer fra.²²

1.2 Utvalg

I følge Norkost-97 har småbarnsfamilier et noe sunnere kosthold enn andre grupper. Kanskje er de mer bevisste på deres kosthold nettopp fordi de har barn. Videre har en del av litteraturen som er benyttet i oppgaven fokusert på middag som et familiemåltid. Det å etablere regelmessige middagsvaner er en del av det å etablere familien som en samlet enhet. Gifte, eller samboende par, med hjemmeboende barn er den gruppen som oftest spiser middag.²³ På grunn av deres måltidsregelmessighet valgte jeg derfor å rekruttere barnefamilier som mine informanter. Familiene kom jeg i kontakt med ved å sende ut forespørsler til foreldrene via to skoler.

1.3 Rekrutteringsprosessen

Jeg var blitt advart om at rekrutteringen av informanter gjennom skoler kunne ta lang tid. Til tross for advarslene ble jeg overrasket over hvor tidkrevende denne rekrutteringsprosessen faktisk har vært.

Via skoleetatens nettsider fant jeg frem til skolene jeg kontaktet. Jeg ringte først, la frem min forespørsel, og sendte min prosjektbeskrivelse på e-post, og ventet på svar. De aller fleste skolene jeg kontaktet var i utgangspunktet positive til min oppgave og den undersøkelsen jeg gjerne ville foreta. Men ofte fikk jeg høre at de får så mange forespørsler om ulike undersøkelser, og at de ikke hadde tid til enda en. Et slikt svar kom jeg etter hvert til å foretrekke. Verre var det nemlig med de skolene som ga en type mellom svar, og som ba meg sende prosjektbeskrivelsen som de så ville ta stilling til. Fra én skole fikk jeg etter flere

²⁰ Smith (1989), Widerberg (1995)

²¹ Bourdieu (1995:218)

²² Karin Widerberg i forelesning 08.10.02

²³ Bugge & Døving (2000:111)

uker høre at min forespørsel ville bli tatt opp på et planmøte om ytterligere en uke. Da hadde jeg allerede kontaktet andre skoler, og særlig to virket lovende. På samme dag, en fredag, fikk jeg klarsignal fra to Oslo-skoler. Materialet skulle deles ut i en klasse på sjette klassetrinn på begge skolene. Den helgen tillot jeg meg å være fornøyd med at første etappe av rekrutteringsprosessen var over, men bevisst usikkerheten vedrørende foreldrenes villighet til å delta. Den bekymringen fikk vente til mandag. Hele arbeidsprosessen med hovedfagsoppgaven er en god blanding av opp- og nedturer; jeg lærte etter hvert å surfe på oppturene så lenge som mulig.

To skoler

En skole på Oslo-vest og en på Oslo-øst sa seg villige til å være med. Verken i antall eller i utførelse foregikk undersøkelsen likt på de to skolene. Når det ble slik henger det sammen med tidsbruk og tilpasning etter hvert, samt refleksjoner rundt kravene til kvalitativ datainnsamling som forskjellig fra kravene til en standardisert fremgangsmåte i kvantitativ metode.²⁴ I følge Jette Fog velger man informanter til et kvalitativt forskningsintervju som etter en praktisk og teoretisk vurdering er det hun kaller en typisk representant for en gitt sammenheng.²⁵ Min hensikt var å rekruttere typiske barnefamilier, be dem skrive kostholdsdagbøker og deretter intervju dem om deres mathverdag. Slike typiske representanter rekrutteres uavhengig av om rekrutteringsprosessen er lik, rekrutteringens utførelse kan derfor godt tilpasses praktiske vurderinger.

Resultatet av en omstendelig rekrutteringsprosess

Når jeg ser tilbake på hvor mye arbeid jeg la ned i utarbeidelsen av datainnsamlingsmaterialet og i rekrutteringsprosessen, er det ergerlig at responsen ikke har vært større. På østkantskolen fikk jeg tilbake fem utfylte spørreskjemaer og kostholdsdagbøker. Av disse sa tre seg villige til å la seg intervju. På vestkantskolen fikk jeg tilbake fire utfylte spørreskjemaer og kostholdsdagbøker, av disse ville to la seg intervju. Dette er resultatet etter en purrerunde på begge skoler.

Tross skuffende deltagelse har de erfaringer jeg gjorde meg under arbeidet med å utvikle spørreskjema, kostholdsdagbok og intervjuguide vært en lærerik prosess. Prosessen har gitt innsikt i elementer som angår flere metoder, og å se disse i sammenheng med hverandre. Spørreskjema, kostholdsdagbok og intervju som metode i én oppgave er ambisiøst,

²⁴ Silvermann (2001)

²⁵ Fog (1999)

fordi både utarbeidelsen og analysen av materialet blir arbeids- og tidskrevende. Men det har også gitt meg et rikt datamateriale – på godt og vondt. Datamaterialet inneholder så mye informasjon at det til tider kunne være vanskelig å beholde fokus og retning på oppgaven. Jeg fant fort ut av viktigheten av å strukturere innsamlet materiale, ellers ville mengden gjort det kaotisk.

1.4 Datainnsamlingens tre deler

Tanken bak oppgavens metodedesign var å bruke intervjuer som den sentrale metoden, og å få en større oversikt over kostholdsvaner blant informantene via kostholdsdagbøker.

Kostholdsdagbøkene brukes i hovedsak til å se på hva informantene faktisk spiser, og i en viss grad sammenlignes dette med hvordan informantene snakker om mat. Gjennom spørreskjemaene fikk jeg kjennskap til informantenes sosioøkonomiske bakgrunn.

Datainnsamlingen består altså av tre deler; kostholdsdagbok, spørreskjema og intervju. Ideen med å ha både spørreskjema og en kostholdsdagbok som en innledende øvelse, var blant annet å forberede informantene på et kommende intervju. For kanskje er en ikke veldig bevisst når en velger sin mat. Matvalg er en del av hverdagens rutiner, ofte styrt av vaner og ikke bevisste refleksjoner. Kostholdsdagbøkene skulle hjelpe informantene med å bevisstgjøre seg sin kostholdshverdag, og slik underlette intervjuene.

Kostholdsdagbok og spørreskjema ble, i tillegg til et informasjonsbrev og en samtykkeerklæring, levert til foreldrene via elevene på skolen. Det var presisert at jeg henvendte meg til den i familien med ansvaret for familiens kosthold, og ikke til elevene. Foreldrene fikk en frist på fjorten dager til å levere materialet i ferdig utfylt stand.

1.4.1 Kostholdsdagbøker og spørreskjemaer

I kostholdsdagboken noterte informantene familiens måltider i fire dager. Helst fire sammenhengende dager, slik at informantene ikke valgte ut de fire ”beste” dagene i løpet av en to ukers periode. Det var med spenning jeg leverte dette skjemaet til foreldrene. Jeg hadde fått en familie på fire til å være prøvefamilie. Deres tilbakemelding var at dette var noe tidkrevende. I denne familien, på to voksne og to barn, spiste de tre hovedmåltider og opp til tre mellommåltider, og særlig til mellommåltidene spiste de ikke den samme maten. Det ble derfor en hel del å skrive. Kanskje burde jeg ha tatt dette til etterretning, og redusert kostholdsdagboken til to dager. Da ville antall svar muligvis vært flere, men en ville også fått et dårligere bilde av familienes mathverdag.

Spørreskjemaene viser hvilket kjønn, utdanning, yrke og sivilstand informantene har. De viser også informantenes familiestruktur, hvor mange barn det er i familien, i hvilken alder de er, og om foreldrene bor sammen, eller om de er aleneforsørgere.²⁶

Kostholdsdagbøker og spørreskjema har gitt meg informasjon om hvem informantene er, og hva de spiser. Slike opplysninger har jeg laget en oversikt over ved å skrive dataene inn i et regneark. I analysen er kostholdsdagbøkene benyttet i to sammenhenger. For det første viser de familienes måltidsstruktur, det vil blant annet si måltidshyppighet per dag og hvilke måltider som spises sammen. Og de viser for det andre hva slags mat som spises til de ulike måltidene. Etter intervjuene var gjennomført har jeg også kunnet sammenligne de opplysningene informantene oppga i spørreskjemaene og kostholdsdagbøkene, med de oppfatningene om mat og kosthold informantene la for dagen under intervjuene.

1.4.3 Intervju

Det var i intervjuene jeg ville finne frem til informantenes forståelser av egen mathverdag. Jeg startet intervjuene med at informantene fritt fikk fortelle om sin mathverdag. Jeg valgte å foreta ustrukturerte intervjuer, men hadde en intervjuguide til egen veiledning. At valget falt på ustrukturert intervju henger sammen at jeg var interessert i informantenes forståelser og oppfattelser.²⁷ I følge Karin Widerberg åpner ustrukturerte intervjuer nettopp muligheten for å gi plass til informantenes egne historier, meninger og forståelser.²⁸ Forhåpningen er at informantenes forståelser vil si noe om de større samfunnsmessige forståelsene av temaet kosthold og kostholdsråd.

Jeg tok også med noen spørsmål som går på informantens kunnskap om kosthold. Her tok jeg utgangspunkt i Statens råd for ernæring og fysisk aktivitets (SEF) anbefalinger.²⁹ SEF er myndighetenes øverste opplysningsorgan for ernæring, det er derfor interessant å få innblikk i kunnskapen og holdningen informantene har til SEFs råd.

²⁶ I ettertid ser jeg at utformingen av minst ett av spørsmålene ikke var godt gjennomtenkt. Det gjelder spørsmålet om informanten er opptatt av kosthold eller ikke (Spørsmål 1a, se vedlegg). Dette spørsmålet gir informanten bare anledning til å svare enten-eller, men burde vært gradert.

²⁷ Widerberg (2001)

²⁸ Ibid.

²⁹ Informasjonen her er hentet fra publikasjoner fra SEF. *Utviklingen i norsk kosthold 2001, Utviklingen i norsk kosthold 2003.*

1.4.4 Analysearbeidet

Analysearbeidet er utført sterkt inspirert av Karin Widerbergs *Historien om et kvalitativt forskningsprosjekt*.³⁰

Under alle intervjuene gjorde jeg opptak, som jeg senere transkriberte i sin helhet. I intervjuutskriftene har jeg forsøkt å skrive så nær informantenes muntlige språk som mulig, det sees også i informantsitatene som er brukt i oppgaven. Tanken bak er å gi et så godt bilde av informanten som mulig.

Transkriberingen av intervjuene var en tidkrevende prosess. Men det var også en nyttig prosess, fordi man da, som Karin Widerberg skriver, lærer materialet godt.³¹ Og allerede i denne fasen begynte ideer til relevante temaer å dukke opp. Ved gjennomlesninger dannet det seg etter hvert et bilde av hvilke temaer det ville være fruktbart å gå videre med i analysen. Sitater som belyste temaene klippet jeg ut, og limte inn i nye dokumenter med titler etter temaene. Analysen i oppgaven er altså tematisk, og temaene er valgt ut fra egen empiri. Jeg har med andre ord forsøkt å gjøre en ganske empirinær analyse. Men blant erfaringsmaterialet til oppgavens analyse har jeg også brukt foreliggende litteratur.

1.5 Jeg – deltaker eller tilskuer? Gjennomføring av intervjuene.

Som Skjervheim skriver kan ikke samfunnsvitenskapen innta et rent objektivt perspektiv, uten å misforstå sin rolle som subjektivt prosjekt.³² Dette betyr at en i et kvalitativt forskningsintervju ikke kan stille seg helt fremmed for sine informanter. Om man som forsker inntar deltakerperspektivet betyr det at en erkjenner de intersubjektive relasjonene mellom informant og forsker.³³ I forlengelse av dette er det, i følge Jette Fog, slik at forskeren ofte selv er deltaker i det felt hun undersøker. Så selv om informant og intervjuer er to adskilte individer har de ofte samme referansepunkter om de kommer fra samme kulturelle og sosiale kontekst.³⁴ Slik kan forsker og informant være forbundet, og i intervjuet går forskeren da inn som deltaker. Hvis hun ikke gjør det, men holder en tilskuerrolle, innebærer det i følge Fog en dobbeltproblematikk.

Det ene problemet henger sammen med at intervjueren som nevnt kan være en deltaker i det felt hun undersøker, og det datamaterialet som dannes i intervjuet er et produkt skapt av intervjuer og informant i fellesskap. Går intervjueren ikke inn i intervjuet som

³⁰ Widerberg (2001)

³¹ Ibid.

³² Skjervheim (1963)

³³ Ibid.

³⁴ Fog (1994:33)

deltager kan hun risikere å miste mye informasjon fordi hun ikke får samme grad av kontakt med, og åpenhjertighet fra informanten.

Det andre problemet sier Fog er det mellommenneskelige, eller det moralske. I tråd med Skjervheim mener hun at en tilskuende intervjuer ikke tar informanten på alvor. Inntar forskeren tilskuerrollen objektiverer hun informanten som ”reduces til en informationskilde”.³⁵ På denne måten ser forskeren bort fra kravet om gjensidighet i samtalsituasjonen, som intervjuet kan kalles for. For å vinne informantenes tillit som intervjuer og menneske må en også gi litt av seg selv. Samtidig er det viktig å være klar over at det er informantens historie som er den viktige – ikke forskerens. Forskeren forteller kun for å få et vellykket intervju, for å få informanten til å fortelle. Dette blir en balansegang fordi informanten da fort kan reduseres til nettopp en objektivert informasjonskilde.

Mat og kosthold handler om informantenes hverdag. For de fleste handler det om en selvfølgelig og naturlig del av hverdagslivet. På dette feltet deler jeg i stor grad kulturell bakgrunn med mine informanter. Det kvalitative forskningsintervju fanger ikke bare opp informantenes personlige meninger, men også de mer allmenne betydninger på feltet.³⁶ Og for forskeren som deltager i dette feltet blir det viktig å også ta et skritt tilbake, for å unngå at egne subjektive forståelser kommer i veien. I mine første betraktninger rundt temaet kosthold og helse ser jeg at jeg alt for lett aksepterte påstanden om at ”enhver kan være sin egen helseminister”. Det individuelle ansvaret for egen helse er del av dagens idéstrøm, og bak ligger den senmoderne troen på at med nok informasjon kan individer forebygge enhver helsetrussel. I følge Pat Caplan³⁷ er det viktig å være kritisk til det hun kaller det vestlige samfunns hegemoniske diskurs om individuelle valg – troen på at vi selv velger vår livsstil. Dette er en samfunnsmessig diskurs som naturligvis påvirker meg så vel som informantene. Her må jeg altså ta et skritt tilbake fra vår felles virkelighet, for å få en helhetlig forståelse av datamaterialet, og forskerrollen blir nettopp både deltager og tilskuer.

1.6 Familiene som har deltatt

Ni familier leverte kostholdsdagbøker og spørreskjemaer, fem av disse familiene ble intervjuet. Intervjupersonene snakker på vegne av sine familier, jeg vil derfor ofte referere til informantene som familier. Jeg gjør ingen distinksjon mellom type familie. Begrepet familie brukes synonymt med husholdningens medlemmer. Alle familiene var etnisk norske med ett

³⁵ Fog (1999:35)

³⁶ Fog (1999)

³⁷ Pat Caplan som hovedopponent til Per Kristian Hildens doktorgradsavhandling 10.november 2003

til tre barn hver. Tre av mødrene lever alene med sine barn, de andre informantene lever i parforhold. I to av tilfellene levde mor med ”ny far”.

Familiene som leverte kostholdsdagbøker og deltok i intervjuer³⁸

Familie 1	Familie 2	Familie 3	Familie 4	Familie 5
Mor og ett barn på 12 år. Moren har videregående utdanning, og er arbeidsufør.	Mor og ett barn på 11 år. Barnet bor dels hos mor og dels hos far. Moren har høyskoleutdanning med høyere grad, og jobber fulltid.	Mor, far og ett barn på 12 år. Foreldrene har høyere utdanning. Hun med lavere grad, han med høyere grad. Hun jobber deltid og han jobber fulltid.	Mor, far og to barn på 12 og 1 år. (Eldste barnet er fra mors tidligere forhold, omsorgen deles med barnefaren) Han har høyere utdanning og jobber fulltid, hun har videregående utdanning og er i permisjon.	Mor, far og to barn på 9 og 12 år. Foreldrene har høyere utdanning, hun med høyere grad og han med lavere grad. Begge jobber fulltid.

Familiene som bare leverte kostholdsdagbøker og spørreskjema

Familie 6	Familie 7	Familie 8	Familie 9
Mor og to barn på 9 og 11 år. Mor har grunnskole og jobber fulltid.	Mor, far og to barn på 10 og 11 år. Foreldrene har begge høyere utdanning, hun med lavere grad og han med høyere grad. Begge i fulltidjobber.	Mor, far og tvillinger på 12 år. Foreldrene har høyere utdanning, han med høyere grad og hun med lavere grad. Begge i fulltidjobber.	Mor, far og tre barn på 11, 14 og 16 år. Begge foreldrene har høyere utdanning, hun med lavere grad, han med høyere grad. Hun jobber deltid, han jobber fulltid.

³⁸ I informantsitatene senere i oppgaven avviker noen av opplysningene. Dette er gjort for å anonymisere informantene.

Som det fremgår av oversiktene har de fleste av informantene høyere utdanning og fulltidsjobber. Både for parene og for de som bor alene med barn (med unntak av én) er inntektene over medianinntektene til henholdsvis par med barn og enslige forsørgere.³⁹ Sånn sett kan informantene virke ganske like, og et aktuelt spørsmål er om deres sosiale bakgrunn kan ha hatt betydning for deltagelsen. Er det de ”vellykkede” – de som føler de mestrer hverdagen og ernæringskravene til familiens kosthold som har stilt opp? Hvem er da de som har valgt å ikke delta? Under intervjuet med informanten hvis inntekt lå under medianinntekten går det frem at hun først hadde kastet hele materialepakken for datainnsamlingen i papiravfallet. Min undersøkelse var noe hun først ikke ville være med på, fordi hun hadde følelsen av å skulle bli stigmatisert. Kanskje ble materialepakken liggende i papiravfallet til flere med dårlig råd.

1.7 Hva kan jeg si noe om

Med hensyn til hva jeg kan si noe om med grunnlag i eget materiale, har jeg forsøkt å tenke på hvem mine informanter er, og hvem som valgte å ikke delta. Hovedinntrykket er at kosthold er kilde til bekymring for mine informanter. Hvis det er slik at de som valgte å bli med på undersøkelsen er de som føler seg mest vellykkede med hensyn til mat og kosthold, vil da personer med dårligere økonomi og lavere utdanning være mer bekymret eller mindre bekymret? Jeg kan ikke, med mitt materiale si noe om sosiale forskjeller, jeg kan ikke generalisere mine funn, men jeg kan si noe om hvordan *mine* informanter opplever sin mathverdag og reflekterer rundt temaet kosthold. Jeg er interessert i hvordan de *gjør* sine kosthold, fordi dette kan fortelle meg om den praktiske kunnskapen som ligger til grunn for informantenes handling og som kan føres tilbake til deres sosiale virkelighet.⁴⁰ Håpet er med andre ord å kunne tilbakeføre deres forståelse for å finne strukturer som påvirker nettopp deres mathverdag.

1.8 Rammen rundt intervjuene

Av ni innleverte kostholdsdagbøker og spørreskjemaer er det kun i en familie at far har stått for utfyllingen. Og av de fem intervjuene jeg har utført er det tre intervjuer med bare mor til stede, ett intervju hvor far er til stede under hele intervjuet og ett hvor far kommer hjem halvveis under intervjuet og deltar litt. Det er damene jeg snakker med i intervjuene – mennene blir tilbehør. Ikke i noen av intervjuene ble dette et tema. På den ene eller andre

³⁹ SSB: Inntektsstatistikk for personer og familier 2001, tabell 19. Medianinntekten for par med barn er 461 600, og for enslige forsørgere er den 248 900. Tallene for mine informanter er hentet fra spørreskjemaene.

⁴⁰ Widerberg (2001)

måten var det tilsynelatende av praktiske årsaker denne oppgaven falt på mor. Sosiologiske studier av mat og kjønn har i hovedsak vært basert på kvinners svar.⁴¹ I mitt tilfelle er det informantene som selv har tatt det valget, jeg hadde ingen kjønns spesifikk tilnærming. Jeg problematiserte ikke temaet kjønn under intervjuene. Det er først i analysen av materialet jeg ser at dette er et relevant tema. Hvorfor hadde jeg innledningsvis ingen refleksjoner rundt kjønn i forhold til oppgavens tema? Var det slik at mine vante skjemaer fortalt meg at kjønn ikke var, eller burde være, relevant i sammenhengen? Kanskje er det slik at jeg lettere fikk informantene til å vise meg mathverdagens kjønnsforskjeller, nettopp fordi kjønn ikke var nevnt som tema under intervjuene. Idealet i vårt samfunn er likestilling mellom kjønnene, og et intervju med en uttalt kjønnsfokusering ville kanskje fått informanten til å presentere seg nærmest mulig idealet.

Det intervjuene derimot hadde som et uttalt tema var kosthold og helse. Kanskje har det bidratt til at informantene har forsøkt å presentere seg selv som for flinke med hensyn til eget kosthold. De fleste mennesker er opptatt av å presentere seg på en bestemt måte, og mange av mine informanter presenterte seg som opptatt av å spise sunt og av å inneha riktig mengde kroppsdisiplin. Både i intervjuene og i analysearbeidet har jeg forsøkt å ha dette i bakhodet. I denne sammenhengen har det vært fint å kunne se på hva informantene skrev i kostholds dagbøkene. Kostholds dagbøkene ga i mange tilfeller et litt annet bilde av informantenes mathverdag enn de selv ga uttrykk for i intervjuene.

Intervjuene foregikk hjemme hos informantene, og det har bidratt til det bildet jeg sitter igjen med av familiene. Én familie hadde et lite og spartansk innredet kjøkken, mens en annen hadde, ikke bare ett, men to kjøkken – ett til hverdags og ett man i restaurantbransjen ville kalt for grovkjøkkenet. Noen var opptatt av å vise meg alle kokebøkene sine, en annen var opptatt av å gjøre oppmerksom på at husarbeid generelt ikke var så nøye. Slike inntrykk håper jeg har klargjort mitt bilde av informantene, og ikke blitt til fordomsfulle skygger.

⁴¹ Roos & Wandel (2004:16)

2. Beskrivelse av en teoretisk ramme

“In some districts efforts are now being made to teach the unemployed more about food-values and more about the intelligent spending of money. When you hear about a thing like this you feel torn both ways. I have heard of a Communist speaker (...) grow wery angry about it. In London, he said, parties of Society dames now have the cheek to walk into East End houses and give shopping-lessons to the wifes of the unemployed. He gave this as an instance of the mentality of the English governing class. First you condemn a family to live on thirty shillings a week, and then you have the damned impertinence to tell them how they are to spend their money. He has quite right – I agree heartily. Yet all the same it is a pity that, merely for the lack of a proper tradition people should pour muck like tinned milk down their throats and not even know that it is inferior to the product of the cow.”⁴²

Ovenstående sitat, hentet fra George Orwells *The Road to Wigan Pier*, indikerer et syn på kosthold som tilhørende folks privatsfære, noe som ikke aksepteres som tema for offentlige bestemmelser. Nå er det ikke slik i dagens Norge at representanter for private organisasjoner eller helsemyndigheter bokstavelig talt valser inn i folks hjem og lekser opp om et riktig kosthold. Men om lovens arm sies å være lang, er også helsemyndighetenes påvirkning vidtrekkende. I dagens offentlighet utøves et ikke ubetydelig press for å få befolkningen til å spise sunnere.⁴³ Både via offentlige dokumenter, media og andre aktører er talen den at enhver er ansvarlig for egen helse.

Som Eilert Sundt tidligere hadde gjort blant bondebefolkningen i Norge, reiste Orwell rundt i Nord-England for å dokumentere arbeiderbefolkningens levekår. Sundt mente bondebefolkningens kosthold for lett ble nedvurdert uten at faktisk kunnskap var innhentet.⁴⁴ Og Orwell viste at årsaken til fattige arbeideres dårlige kosthold var å finne i strukturelle årsaker.⁴⁵ Til tross slike innsikter fordømmes andres kosthold like lett i dag. Særlig med hensyn til kostholdets helseeffekt. Forskning viser at helseforskjeller oftere er forårsaket av ulikheter i levekår.⁴⁶ Men på grunn av dagens tale om kosthold og helse, kan man likevel fort forledes til å tenke at livsstilssykdommer primært handler om individuelle kostholdsvalg. Hvis det er mangel på kunnskap som gjør at noen spiser på seg sykdommer, bør de vel informeres om hvordan de får et riktigere kosthold? Er det ikke en av helsemyndighetenes

⁴² Orwell (1937)

⁴³ St.meld.nr. 16 (2002-2003), Widerberg (2005)

⁴⁴ Sundt (1869)

⁴⁵ Orwell (1937)

⁴⁶ Elstad (2003)

oppgaver å på en slik måte forebygge sykdommer blant befolkningen? Helseopplysning er viktig, men kanskje er det for mye av det, og kanskje fremstår anbefalingene ofte som motsetningsfylte. Flere undersøkelser har etter hvert gitt oss et bilde av hvordan befolkningen spiser,⁴⁷ en del av de samme undersøkelsene viser klare sosiale forskjeller i kosthold og helse.⁴⁸ Det som ikke er særlig dokumentert er hvordan befolkningen reagerer på kostholdsinformasjon. Og det som heller ikke er dokumentert er effekten av ansvarliggjøringen for egen helse. Hvis det stadig er strukturelle årsaker til sosiale kostholds- og helseforskjeller, vil en opplysningsstrategi da være virkningsfull? Jeg tar ikke mål av meg å besvare slike spørsmål i denne oppgaven. Men det er spørsmål av denne art som vekket min interesse for oppgavens tema. Og spørsmålene ligger i bakhodet når jeg videre ser på hvordan mine informanter gjør sitt kosthold.

2.1 Matvaner

Makten er overalt. Dette skyldes ikke at den omfatter alt, det skyldes at den kommer alle steder fra.⁴⁹

Michel Foucault har beskrevet hvordan maktutøvelse endres i et historisk perspektiv.⁵⁰ Slik jeg forstår Foucault er makt i dag ikke noe som lett kan defineres eller tillegges en institusjon eller myndighet. Makt finnes overalt på den måten at regler og sosiale normer internaliseres i individene – de oppleves som noe man vil etterleve. Det er individene som utøver kontrollen, ved at de tar med seg normene overalt i sitt virke.

Også kostholdsråd kan, med tanke på føringer som har til hensikt å endre befolkningens matvaner, sees på som maktutøvelse. I det offentlige materialet jeg har studert har det ikke vært fokus på enkelte store kostholdskampanjer slik vi de siste årene har sett med hensyn til det å forebygge tobakksbruk.⁵¹ Når det gjelder kosthold er påvirkningsforsøkene ikke like direkte eller massive over kortere perioder. Og de sterkeste kostholdspåvirkningene synes ikke alltid å komme direkte fra myndighetsnivå, men like ofte fra private aktører, personer og institusjoner. Slik Foucault peker på, er det heller ikke i dette feltet snakk om et overordnet dominansforhold, men et mangfold av styrkeforhold iboende i de felt hvor makten

⁴⁷ WHO-rapport 2003, Norkost-97, Utviklingen i norsk kosthold 2001, 2003 og 2004, Vekt og helse. Rapport nr.1/2000, Helseprofil for Oslo – Voksne, 2003.

⁴⁸ Norkost-97, Helseprofil for Oslo – Voksne, 2003,

⁴⁹ Foucault (1999:104)

⁵⁰ Foucault (1977)

⁵¹ Sosial- og helsedirektoratets kampanje om tobakksbruk og helseskader fra 2003, og "KOLS-kampanjen" fra 2006 ble svært synlige, de benyttet blant annet tv- og kinoreklame. Med et mulig unntak for kampanjen "fem-om-dagen" har det ikke vært tilsvarende kampanjer når det gjelder befolkningens kosthold.

utøves.⁵² Oppgaven vil forsøke å vise at kostholdsrådene har til felles det overhengende budskap om at hvert enkelt individ har ansvar for egen helse, og bør spise på en slik måte at han eller hun ikke blir fet eller syk. Jeg vil også forsøke å vise at dette er et budskap mine informanter tar til seg og gjør til sitt eget. Det som også er interessant er hvordan informasjonen om kostholdsråd betyr at hverdagslige vaner gjøres til et felt for refleksjon.

2.1.1 Matvaner – et eget valg?

Hverdagslige gjøremål, som å spise og velge mat, vil i stor grad være rutinerte vaner det ikke reflekteres over. I en hverdagslig situasjon som å handle mat i en butikk er slike vaner til hjelp; en tar de varene en pleier å bruke. En kan ikke bruke tid på å vurdere hver enkelt vare i butikkhyllene, det ville praktisk talt vært en umulig oppgave som hadde gjort aktøren handlingslammet, og hverdagen umulig å mestre. Vaner skaper skjemaer for handlinger som gjør det mulig for aktører å håndtere komplekse valg. Sett på denne måten er vaner av det gode. Men vaner kan også problematiseres som sosiale forskjellsmarkører, hvor sosial klasse gjøres til et organiserende prinsipp for sosialt liv,⁵³ slik for eksempel Pierre Bourdieu gjør i *Distinksjonen*. Vaner – forbruksvaner – kan også sees som muligheter for å konstruere en identitet i et moderne samfunn. Livsstil, definert som praksiser og vaner, valgt for å gi uttrykk for et bestemt bilde av ens *selv*,⁵⁴ blir da i økende grad et grunnlag for sosial identitet.⁵⁵ Zygmunt Baumann har et såkalt postmoderne syn på at forbruk etablerer folks identitet,⁵⁶ mens andre, som sosiologen Alan Warde, hevder at utbredelsen av forbruksstrategier som identitetsmarkører er sterkt overdrevet. I følge ham dreier en uenighet mellom standpunktene til Bourdieu og Baumann seg om hvilket nivå av sosial tilknytning og moralsk regulering folk i dag påvirkes av,⁵⁷ og er altså ikke et enten-eller forhold. I følge Warde vil teoretikere som Beck, Giddens og Baumann hevde at store grupper i befolkningen presses mot ensartethet i sitt forbruk, og at dette er en del av en individualiseringsprosess. Det hersker, blant disse en enighet, skriver Warde, om at individer integrerer seg selv i samfunnet ved hjelp av egen selvkonstruksjon. Forbruk og vaner blir viktige fordi utseende blir målet på en persons verdi.⁵⁸ Men hvor reelt er valget med hensyn til forbruk og livsstil når en samtidig blir bombardert med informasjon om hva det ”det riktige valget” er? Og hvis det egne valget om

⁵² Foucault (1999:103)

⁵³ Warde (1997)

⁵⁴ Giddens (1991:100)

⁵⁵ Warde (1997)

⁵⁶ Ibid.

⁵⁷ Ibid,

⁵⁸ Ibid.

)

den sunne livsstil er tatt på bakgrunn av internalisert kostholdspropaganda, blir selvkonstruksjonen da ikke et selvbedrag? Mine informanter har ulike narrativer for sine *selv*, men alle har, om enn noe ulikt, valgt den smale sti av sunne levevaner.

2.1.2 Kroppsliggjorte matvaner

Slik en kan forstå Bourdieu i *Distinksjonen*, er habitus kroppsliggjorte sosiale strukturer – det er grunnlaget for klassifikasjonssystemet en aktør benytter på den sosiale verden, og det er grunnlaget for en aktørs egne vaner. Habitus er både kroppslige vaner og kognitive strukturer som oppleves som naturlige disposisjoner og ikke som et resultat av klasseforskjeller.⁵⁹

Kroppsliggjorte vaner er vaner det ikke lenger reflekteres over, de er ikke bevisste, de sitter i kroppen som en kroppslig kunnskap. Ideen om kroppsliggjorte vaner kan også brukes på matvaner. Matvaner læres gjennom oppveksten av ens familie,⁶⁰ og av den matkulturen en lever i.⁶¹ I tillegg forsøker kostholdseksperter å påvirke ens matvaner. Mange av ens matvaner vil en ha med seg fra tidlig i livet, noen vil en bytte ut. Men felles er at de kulturelle føringene på hva en kan spise, når og i hvilken sammenheng, vil være sterke⁶² og gjøres sjelden til et område for refleksjon, de oppfattes som naturlige.

Matvaner trenger ikke å være bevisste handlinger, men når kostholdsanbefalinger gjøres til et offentlig tema tvinges folk til å bevisstgjøre seg et tidligere kanskje ureflektert hverdagslig område. Et sannsynlig resultat er at det kan føre til en uro i tilværelsen. Dette er et aspekt det i oppgaven vil bli sett nærmere på. Det som i dette avsnittet er avgjørende er at et offentlig fokus på kosthold og matvaner lett gir inntrykk av at folk med nok informasjon, enkelt kan endre sine vaner. Dette er å anta at folk tar sine kostholdsvalg kun ut fra rasjonelle kalkyler om hva som er den sunneste maten. Det reduserer folk til sosiale aktører i en ”rational choice” forstand. I denne sammenheng ville det betydd at folk maksimerte helseeffekten av sitt kosthold, etter først å ha skaffet seg fullstendig kunnskap om ernæring, og vurdert alle fordeler og ulemper. Som Elisabeth L’orang Fürst skriver, er det kanskje riktigere å bruke et rasjonalitetsbegrep som ser på subjektets måter å forholde seg til virkeligheten, og til andre mennesker på. Ikke bare i kognitiv forstand, men også i kroppslig og følelsesmessig forstand – en dagliglivets rasjonalitet.⁶³

⁵⁹ Bourdieu (1995)

⁶⁰ DeVault (1991)

⁶¹ Lupton (1996), Bugge & Døving (2000)

⁶² Bugge & Døving (2000)

⁶³ Fürst 1994

2.1.3 Vedvarende matvaner

Ett av hovedtrekkene i Runar Døvings *Rype med lettøl* er hvor vedvarende våre matvaner er. Selv om Oslo-frokosten ikke lenger eksisterer, har ikke innholdet i denne, eller ideologien bak endret seg på sytti år.⁶⁴ Og som Amilien og Roos skriver er det forskjell på trendmat og mattrend. Med det mener de at det er noe helt annet å se på hva folk faktisk spiser, og å se på hva som er det nye og moderne. Folk spiser tradisjonelt.⁶⁵ Jon Ivar Elstad skriver at tradisjonelle levevaner, inkludert matvaner, er vaner det ikke lenger reflekteres over. Dette er vaner som ”gjentas og reproduseres over tid uten kritisk distanse og begrunnes med hva som er vanlig og hva som er passende”.⁶⁶

2.1.4 Kostholdsinformasjon som forsøk på å endre matvaner

I ulike medier er det en voldsom mengde av kostholdsinformasjon. Mine informanter hevder at kostholdsråd er noe de ikke klarer å unngå. Kostholdsråd er en del av den allmenne påvirkningen i vår kultur, og er således med på å påvirke informantene og deres opplevelse av hverdagsaktiviteten *matvalg*. Inspirert av Bourdieus teori om habitus kan en si at kostholdsråd strukturerer informantenes oppfatning av kosthold, og slik genererer handlinger styrt av tillærte disposisjoner. Slike disposisjoner vil ofte oppfattes som naturlige, eller medfødte, men kan være kroppsliggjøring av strukturene i et kostholdsfelt.⁶⁷

I dagens offentlighet utøves et press for å få befolkningen til å spise sunnere.⁶⁸ Kan et slikt press sees på som en maktutøvelse? Uavhengig av om et individ faktisk endrer sitt kosthold eller ei, vil det å erfare at kosthold er en del av dagens offentlige diskurs kunne påvirke ens opplevelse og forståelse av eget kosthold. For individer med et tidligere uproblematisk forhold til mat og kosthold kan det voldsomme fokuset på kostholdets helseeffekt være en kilde til daglig uro. Tilsvarende kan et slikt fokus være til mer skade enn gagn for den som allerede er opptatt av kosthold og dets helseeffekt.

2.2 Disiplinering av matvaner – et eksempel

I *Overvåkning og straff* beskriver Foucault den historiske fremveksten av et fengselsvesen, og hvordan dette kan ha hatt effekt på hele samfunnet. Med fengselsvesenet kom ideene om

⁶⁴ Døving 2003

⁶⁵ Amilien & Roos 2003

⁶⁶ Elstad (2005)

⁶⁷ Bourdieu (1995)

⁶⁸ St.meld.nr. 16 (2002-2003), Widerberg (2005)

kontroll av mennesker ved hjelp av ”å underkue kroppen ved å kontrollere ideene (...)”.⁶⁹ Ved å gi fangene nye kroppslige vaner skal de på sett og vis presses inn i den livsstil som er vurdert av ekspertgrupper med definisjonsmakt som den moralsk mest opphøyde for alle.

Straffens gjenstand skal nå være kroppen og sjelen, og da i egenskap av prinsipper som betinger adferd.⁷⁰

Det er forskjell på en historisk fremstilling av fengsler og en beskrivelse av dagens samfunn. Men kanskje kan vi likevel bruke begrepene om kontroll og disiplin for å forstå hvordan en nåtidig befolkning påvirkes av kostholdsråd. Kroppsliggjorte vaner – eller vaner i form av ”automatiske reflekser”⁷¹, lært ved å disiplinere kroppen etter bestemte krav, gjør at ”det normale får fotfeste som et tvangsprinsipp”.⁷²

Oslofrokosten og skolemat

I Norge kan skolemåltidet, og Oslofrokosten, stå som et eksempel på hvordan disiplinering har fått frem nye vaner. Oslofrokosten ble innført i 1920-årene, og var en kamp mot det varme skolemåltidet midt på dagen som etter hvert ble ansett som et ernæringsmessig ringe måltid. Denne kampen ble ledet av Carl Schiøtz (1877-1938). Han var opptatt av hygienens som kollektivt tiltak og som individuelle plikter.⁷³ Som sjef for skolehelsetjenesten, og senere som formann i Statens ernæringsråd, må han betraktes som en av myndighetenes representanter i det jeg senere vil omtale som kostholdsmarkedet.

Kunnskapen om vitaminenes eksistens var på dette tidspunktet i sin spede begynnelse, og den moderne hygiene dikterte nå et kaldt måltid bestående av grovt brød med pålegg, melk og frukt, eller en gulrot. Dette ville være den beste start på dagen ble det hevdet. Skolefrokosten begynte som et prosjekt på enkelte Oslo-skoler, der det blant annet ble delt ut melk, kakao, frukt og grønnsaker til ”underernærte og undermåls barn”.⁷⁴ I 1925, på Sandaker friluftskole for tuberkulosestruede barn, prøver Schiøtz ut det nye måltidet for første gang. Året etter utkommer Schiøtz’ hefte *Om en fullstendig omlegning av skolebespisningen i Oslo*. Og i

⁶⁹ Foucault 1977:95

⁷⁰ Ibid.s.118

⁷¹ Ibid.s.119

⁷² Ibid.s.166

⁷³ Lyngø 2003:97

⁷⁴ Ibid.s.124

1932 har skolefrokosten gått fra å være et tiltak for ”undermåls” barn til å gjelde alle folkeskoler i Oslo.⁷⁵

Siden ble skolefrokosten fulgt opp andre steder i landet. Siggdal-frokosten besto av de samme matvarene som Oslo-frokosten, men her fikk ikke barna maten på skolen, den måtte de ta med seg hjemmefra – matpakken var oppfunnet. Slik fikk ideologien rundt denne ernæringen større innvirkning, fordi den raskt kom til å berøre hele familien. Matpakken ble familiens ansvar, men fikk på skolene en offentlig kontroll.⁷⁶ Med Foucaults ord kan en kanskje si at det normale fikk fotfeste som et tvangsprinsipp. Også i dag er det å ha med matpakke på skolen en norm, det ansees som det sosialt riktige å gjøre. Og selv om kontrollen ikke lenger foregår i organiserte former, forekommer det stadig ytre påvirkninger som fører til en form for selvkontroll når det gjelder hva en kan ha med i matpakken. Dette handler om hva som er vurdert som det moralsk riktige. Enkelte av mine informanter uttrykker en usikkerhet rundt barnets matpakke og dens innhold. I og med at dette handler om oppfattelser av hva en *bør* gjøre, kan en argumentere for at det er et moralsk spørsmål. De andre ser hva barnet har med i matpakken, og da bør det helst være noe som er allment akseptert. Enkelte hevder at om vi ser på dagens forhold har ”den kalde friske mats retorikk vunnet”.⁷⁷ Det holder ikke med en pakke nudler. Matpakken er i følge Døving etnisk norsk moralmat.⁷⁸ Det setter en standard for folk flest, ikke bare skolebarn. Det er det normale å ha med matpakke, og det hersker en utbredt enighet om hva den bør, og ikke bør, inneholde.

Når det gjelder strukturelle tiltak, forekommer de også i dag gjennom ordninger som skolefrukt, skolemelk og heimkunnskap. Og også i dag oppfatter myndighetene kosthold som et element i et sosialt utjevningsforsøk. I kapitlet for sosiale forskjeller står det i helsemeldingen *Resept for et sunnere Norge*:

En annen viktig innfallsvinkel vil være tiltak som favner alle, og som med stor sannsynlighet vil ha stor helseutjevne side. Et eksempel er skolemat eller frukt og grønt til skoleelever. Dette innebærer et kollektivt grep for å kompensere livsstils- og mestringsforskjeller mellom husholdninger oppe og nede på den sosiale rangstigen.⁷⁹

⁷⁵ Lyngø (2003)

⁷⁶ Døving (2003:99)

⁷⁷ Døving (2003)

⁷⁸ Ibid.

⁷⁹ Helsemeldingen s.49

Skolefrokostens regi

Et viktig element i regien av skolefrokostens betydning var, i følge Lyngø, bruken av fotografier. Barn ble fotografert på skolen før eller under inntaket av skolefrokosten. Det som preger bildene er rasjonalitet, orden og disiplin, og alle måltidets elementer er på plass. I tillegg ser vi oppsynspersonalet – lærer eller skolepleierske. På veggen er det inskripsjoner: ”Drikk ikke med mat i munnen”. Blant annet ukebladene viste ofte frem slike bilder på 1930-tallet. Poenget med slike bilder er ”(...) ikke bare å vise frem. Like viktig er det å påvirke, danne og forme, samt styre fra avstand”.⁸⁰ Slik sett er det mulig å se denne typen bilder i lys av Foucaults ideer om makt, kontroll og disiplin. Videre sier Lyngø om dette:

Til syvende og sist viser disse bildene statens kontroll, det vil si ekspertenes kunnskaper og intervensjoner i dagliglivets kultur. Slik er bildene ikke uskyldige, særlig fordi de viser én og bare én måte å gjøre det på.⁸¹

Poenget her har vært å vise hvordan myndigheter har forsøkt å endre befolkningens kosthold ved hjelp av konkrete strukturelle tiltak. Også i dag gjøres det forsøk på å disiplinere og kontrollere på lignende måter. Det offentlige fokuset på temaet helse og kosthold kan sees som et slikt forsøk. Det blir gitt definisjoner på hva det riktige kostholdet er,⁸² og det uttrykkes et klart ønske om endring.⁸³ Et slikt endringsforsøk kan sees som et disiplineringsforsøk i moderne forstand hvor nasjonalstatens velferdspolitik handler om å administrere frem handlingskonformitet blant befolkningen.⁸⁴ Hensikten kan være å hindre et økt press på behandlingstilbudene i helsevesenet i en tid der utfordringene knyttet til endret livsstil, levemåte og arbeid hevdes å være store.⁸⁵ Det å få befolkningen til å spise sunnere blir et av flere ”kostnadseffektive forebyggingstiltak”.⁸⁶

⁸⁰ Lyngø 2003:196-205

⁸¹ Lyngø 2003:204

⁸² *Norkost-97, Rapport nr. 2/1999, Norske næringsstoffanbefalinger 1997, Mat og mosjon i hverdagen, Utviklingen i det norske kostholdet, 2001, 2003 og 2004.*

⁸³ St.meld.nr.16 (2002-2003), *Norkost-97, Rapport nr.2/1999.*

⁸⁴ Viser til definisjon av disiplinering funnet i *Sosiologisk Leksikon.*

⁸⁵ Folkehelse rapporten 1996

⁸⁶ Ibid.

2.3 Kostholdsråd og helse

Det sentrale i oppgaven er ikke årsakssammenhengen mellom kosthold og helse, men at det i bunnen for denne koblingen ligger et premiss om eget ansvar for egen helse. I tillegg til at myndighetene og deres kostholdsekspertter utgir rapporter og utformer retningslinjer for det riktige kostholdet, er media også en villig aktør. Stort eller smått oppslåtte avisartikler forteller oss om hva som nå er sunt å spise og hva som ikke lenger er sunt å spise. Profilerte aktører i kostholdsmarkedet får spalteplass og tv-dekning. Tv-kanalene sender villig vekk serier om mat og helse.⁸⁷ Felles for budskapet er; ”du er hva du spiser”, som det het i et tidligere slagord.

De myndige røstene

På nettsidene til Sosial- og helsedirektoratets avdeling for ernæring står det at avdelingens hovedformål er å bidra til å bedre befolkningens helse gjennom et sunnere kosthold, og arbeide for å redusere sosiale helseforskjeller som kan settes i forbindelse med kosthold.⁸⁸ Andre hevder at ernærings spørsmål i stadig større grad vil være det viktigste modifierende elementet med hensyn til kroniske sykdommer verden over.⁸⁹ Kroniske sykdommer, som fedme, diabetes, hjerte- og karsykdommer og høyt blodtrykk beskrives som ”preventable diseases”.⁹⁰ Dette er altså sykdommer som det vil være mulig å forhindre. Men hvem er de som skal forhindre sykdommene? Også i dette mener jeg man kan lese inn et underkommunisert budskap om eget ansvar for egen helse.

Om vi skal dømme etter det som kommuniseres om den enkeltes helsetilstand, kan det synes som om gjennomsnittsnordmannens helse er ganske skral. At befolkningens dårlige helse ofte synes å være et hovedbudskap harmonerer dårlig med konklusjonen i *Norkost-97*, som påpeker at vi nordmenn stort sett er en sunn befolkning. Her skriver Sosial- og helsedepartementet at befolkningens kosthold stort sett er i tråd med deres anbefalinger, og at det statistisk ikke kan dokumenteres vitaminmangel i befolkningen som helhet.⁹¹ Den største utfordringen er å få den norske befolkningen til å spise enda mer frukt og grønt, og enda mindre fett.⁹² Som sosiolog Jorid Anderssen skriver i en kronikk, spises det mer frukt nå enn

⁸⁷ Høsten 2004 sendte NRK to nye serier, med premiere i samme uke. Den ene het *Gastronomi* og handlet om en ”reise i matens verden og historie”. Fokuset i denne serien var ekstravaganse, det spesielle og nytelsen. Den andre tv-serien het *Mellom nytelse og smerte*, og tok for seg de konsekvenser vår moderne livsførsel (inkludert for mye mat, og feil mat) får på vår kropp og helse.

⁸⁸ Sosial- og helsedirektoratets nettside: www.shdir.no

⁸⁹ WHO-rapport 2003

⁹⁰ Ibid.

⁹¹ Unntakene er D-vitamin, og jern for kvinner.

⁹² shdir.no

før, det spises mindre fett nå enn før, og flere og flere har blitt flinkere til å mosjonere. Er ikke nordmenn egentlig en sunnere befolkning nå enn noensinne før?⁹³ Men bare tittelen på helsemeldingen *Resept for et sunnere Norge* signaliserer, ifølge Anderssen, at det ikke er noen grunn til å glede seg over befolkningens helsetilstand – her er det rom for forbedring.⁹⁴ Og denne forbedringen er det opp til hver enkelt av oss å gjennomføre på egne vegne.

Bak en slik tro på individuelt ansvar ligger en tro på informasjon som brukbart middel til å nå målet om en enda sunnere befolkning. Ved å informere befolkningen om riktig kosthold gis kunnskapen til å kunne ta de riktige kostholdsvalgene, og instrumentet til å unngå livsstilssykdommer. På bakgrunn av mine intervjuer kan det synes som om informantene mener at om noen skulle være så uheldige å pådra seg en slik sykdom har de bare seg selv å takke – de visste jo bedre. Slik sett kan dette kalles en moralsk fordømming som i de fleste tilfeller vil være urimelig. Av minst to grunner.

For det første er det, som tidligere nevnt, urimelig å anta at folk tar sine kostholdsvalg kun ut fra rasjonelle kalkyler om hva som er den sunneste maten. For det andre er det slik at ingen har full oversikt over alle de faktorene som kan føre til ulike sykdommer. Selv om tanken er ubehagelig kan det være, slik lege og doktorgradsstipendiat Ståle Fredriksen hevder, at uflaks er årsaken til mye sykdom. Om en får infarkt, kan en ikke uten videre slutte at det skyldes ens dårlige kosthold. Det kan skyldes en genetisk disposisjon, en infeksjon eller annet.⁹⁵ Mest sannsynlig en kombinasjon av disse faktorene, skriver Fredriksen. Eller det kan, som Elstad skriver, skyldes den totale effekten av akkumulerte ugunstige levekår.⁹⁶

Dette står i motsetning til den kontroll myndighetene signaliserer at man har over eget sykdomsbilde, og også i motsetning til den grad av kontroll vi liker å tro at vi har. Kanskje er det lettere å velge ut for eksempel landbrukspolitikken, og gi den skylden for at diabetes nærmest har blitt en folkesykdom, og for at fedme har blitt en global epidemi. Den danske legen Ole Færgemann hevder at slik landbruket blir drevet i dag – spesielt innenfor EU, med subsidiering av kjøtt- og melkeproduksjon, har det skylden for livsstilssykdommene. I følge dette resonnementet er det høye forbruket av meieriprodukter og kjøtt hovedårsaken til overvekt og dertil relaterte helseproblemer.⁹⁷

⁹³ <http://www.ssb.no/dodsarsak/>, statistikk som bl.a. viser at færre under 80 dør av hjerte-karsykdommer, <http://www.sef.no/index.db2?id=11002122>, rapport fra Sosial- og helsedirektoratet som bl.a. sier at forbruket av grønnsaker har økt betydelig de siste 25 årene.

⁹⁴ Anderssen 2003

⁹⁵ Fredriksen (2004)

⁹⁶ Elstad (2005)

⁹⁷ Vassnes (2003)

Europeisk landsbrukspolitik er bare en av mange faktorer en kan velge å fokusere på. Å skille ut én hovedfaktor som årsak til livsstilssykdommer gir oss noe, eller noen, å legge skylden på. Det kan gi et inntrykk av at en har kontroll over den risiko en i det moderne samfunnet opplever. En kulturell forklaring på risikohåndtering er i følge Douglas og Wildausky et produkt av kunnskap og enighet.⁹⁸ Deres resonnement går ut på at ingen klarer å håndtere et helt samfunns komplekse risikobilde, derfor skilles det ut enkeltfaktorer. I følge dette har man i et samfunn kunnskap om en rekke problemer og en enighet om at problemene utgjør en fare. Hvis det fokuseres på disse problemene oppnås en følelse av kontroll.⁹⁹ I vårt samfunn hører en at overvekt og tilhørende helseplager øker, og den offentlige diskurs kan tolkes som en enighet om at dette er et problem som bunner i ens egen dårlige livsstil. Man kan derfor kanskje si at gjennom koblingen av kosthold og helse, bruker man den forenklede logikken i en kulturell forklaring på risikohåndtering, til å plassere skylden for livsstilssykdommer på de individer som rammes.

2.4 Uro i tilværelsen

Anbefalinger, eller krav, til en befolknings kosthold er ikke et særegent fenomen for vår tid eller vårt samfunn. Men dagens krav fortøner seg noe annerledes enn tidligere krav, og argumentene har gått fra å være religiøse påbud til å bli vitenskapelige mål for å oppnå god helse og den riktige kroppen.

Sosialantropologen Mary Douglas skriver i sin bok *Rent og urent* om mattabuer. Slike tabuer kjenner vi fra hele vår kjente historie, det har alltid eksistert tillatt og ikke tillatt mat. Som beskrevet i tredje Mosebok, gjaldt bibelens mattabuer om å holde seg hellig ved å ikke spise ting hvis klassifisering var tvetydig. ”Alt det i hav og elver med finner og skjell det kan etes, men alt det i hav og elver som ikke har finner og skjell det skal være en vederstyggelighet og skal ikke etes”, står det i tredje mosebok, ellefte kapittel.

Dagens matregler dreier seg ikke lenger om å holde seg hellig som en religiøs handling overfor en Gud. Det hellige har blitt sekularisert. Kanskje er det som Finn Skårderud skriver, at deler ved våre matvalg har blitt en type hverdagsrituale som har erstattet de egentlige religiøse ritualene.¹⁰⁰ Det som også kan sees som en sekularisering er at det som skal holdes hellig nå er kroppen, du skal dyrke din kropp, den skal være i form og den skal ha god helse.

⁹⁸ Douglas & Wildausky (1982).

⁹⁹ Ibid.

¹⁰⁰ Skårderud 1998:140

Dagens matregler kan ikke sies å stamme fra ett enkelt sted. Det som påvirker vår oppfattelse av hva som kan spises og ikke spises i dag er, i tillegg til det upresise begrepet kultur, venner og familie, massemedier, reklame, myndighetene og ulike private aktører i kostholdsmarkedet. Ofte vil den informasjon vi får fra alle disse kanalene være motstridende, og like ofte vil den informasjonen vi faktisk sitter igjen med være tilfeldig utvalgt. Å ta sine hverdagslige matvalg på en slik bakgrunn er kanskje som sosiologen Alan Warde sier, en risikabel øvelse som fører til en følelse av uro i tilværelsen.¹⁰¹ Et annet moment som også kan føre til en slik uro, er de store kravene til helse og kosthold. Slike krav hevder Zygmunt Baumann er et kjennetegn på senmoderne samfunn.

2.4.1 Matvalg og motsetninger

Et inntrykk jeg sitter igjen med etter intervjuene, er informanter som opplever kravene og motsetningene i kostholdsanbefalingene som et uroskapende element i hverdagen. Ikke bare hverdagens matvalg utsettes for en slik spenning. I følge sosiolog Ulla-Britt Lilleaas lever den sosiale kroppen i dag i et tempopreget (arbeids-)liv hvor alt er mulig og kravene som stilles til den enkelte er umulige fordi de på samme tid er ”asketisk/anorektisk og fråtsende/bulimisk”. Mot slike splittelser reagerer kroppen med ulike symptomer.¹⁰² Lilleaas’ anliggende er å undersøke de moderne vilkår den sosiale kroppen eksisterer under, og hvilke konsekvenser vilkårene har på kroppen og helsen. Når det gjelder daglige matvalg kan de mange retninger som forsøker å influere vår oppfatning av hva et riktig kosthold er også være en kilde til kroppslig uro. Helsemyndighetene gir anbefalinger om det kostholdet vi burde ha, noe annet er den maten vi helst vil spise ut fra lystprinsippet, eller den maten vi synes vi har råd til. Og kanskje er alt dette noe helt annet enn den maten vi faktisk velger. Alan Warde beskriver åtte prinsipper som til sammen utgjør fire motsetningspar (antinomier) som strukturerer dagens matvalg.

- *Nyhet og tradisjon.* Dagens sosiale liv setter en positiv verdi på nye erfaringer. Samtidig viser analyser ofte at folks matvaner er svært vedvarende over tid.
- *Helse og fråtseri.* Ernæringsrådene kan fortolkes som en disiplineringdiskurs i Foucaults forstand. Det er råd som overføres fra stat og eksperter, og er opptatt av å disiplinere kroppen. Selv om det nærmest er gjort til et statlig anliggende å beskytte oss mot fråtseri er ukebladene matspalter og fjernsynets matprogrammer fulle av

¹⁰¹ Warde 1997:11

¹⁰² Lilleaas (2003:291)

- oppskrifter som forteller oss at vi burde være gode med oss selv, fråtse litt, ”fordi jeg har fortjent det” som det ble sagt i reklamen.
- *Økonomi og ekstravaganse*. Kostnader er stadig et relevant poeng. Vi bruker ikke mer en elleve og en halv prosent av vår disponible inntekt på mat i Norge¹⁰³, likevel er vi opptatt av at maten ikke må koste for mye. Dette gjelder til hverdags. Til spesielle anledninger kan vi godt koste på oss litt ekstra, være ekstravagante. Slike anledninger gir ønske om et mer prangende forbruk av dyre og sjeldne produkter.
 - *Lettvinthet og omsorg*. Tid er verdifullt i vår travle hverdag, derfor blir lett og praktisk mat også verdifull. Men samtidig er det slik at den ”hjemmelagde” maten, den det er brukt mye tid på, signaliserer omsorg på en annen måte. Det er moralsk sett bedre å bruke en del tid på den maten en serverer sin familie, enn å gjøre det lettvinthet.

I følge Warde utgjør disse motsetningsparene vår epokes strukturelle angst. De danner grunnlaget for usikkerhet, og de gir følelser av skyld og uro.

Because most are familiar, people can appreciate the attractions of both poles of each antinomy. But they are not helpfull in the process of decision-making. Often the opposite, as they become a source of anxiety about the best course of action.¹⁰⁴

I overensstemmelse med det Warde skriver om matmotsetninger gir mine informanter uttrykk for at de påvirkes av ulike retninger. Kanskje har de et svært nøkternt kosthold, men viser likevel at de kjenner til en gourmetdiskurs. I media er det kanskje nettopp Wardes motsetning mellom helse og fråtseri som oftest får dekning, som enten henholdsvis helse- eller gourmetdiskurs. Mens den motsetningen som har størst normativ verdi kanskje er den mellom lettvinthet og omsorg. Fordi, som jeg vil vise senere, det å lage mat til sin familie handler om noe annet og mer enn bare den konkrete matlagingen.

2.4.2 Umulige moderne krav?

I vårt samfunn handler mat ikke lenger om å få nok kalorier, altså et kvantitativt argument, men om kvalitativ forbedring. Mat spises ikke for å bevare helsen, men for å optimalisere den.

Bauman peker på at moderne helse ikke er et entydig begrep. I *Flytende Modernitet* beskriver han hvordan helse og det å være i form er to ulike fenomen. I det han kaller det

¹⁰³ SSB: <http://www.ssb.no/emner/05/02/fbu/>, artikkel fra forbruksundersøkelsen 2001-2003, og tilhørende tabell 1.

¹⁰⁴ Warde (1997:56)

moderne produsentsamfunnet, hvor individets hovedfunksjon er å arbeide er helse den standard samfunnsmedlemmene bør leve opp til. Dette er et målbart begrep og det har grenser. Det å ha god helse, eller det å være frisk, innebærer at man er i stand til å utføre de oppgaver en er tildelt ut fra ens rolle i samfunnet.¹⁰⁵ I det han kaller det nye konsumentensamfunnet derimot, er individenes hovedrolle å være forbrukere, og det å være i form er idealet. Dette begrepet, i form, har noe flytende over seg, det er i prinsippet ubegrenset, det kan ikke enkelt fastsettes hva det vil si å være ”i form”. Men i følge Baumann vil det bety å ha en fleksibel og tilpassningsdyktig kropp. En konsekvens er at en person aldri vil kunne komme ”i form nok”. Det er ikke lenge siden jeg så et reklameskilt med følgende tekst utenfor en helsekostbutikk i Oslo ”Du trenger ikke være dårlig for å komme i bedre form”. Det vil alltid være nye mål for en bedre form.

Også den rådende helsedefinisjonen bygger opp under dette. I Verdens helseorganisasjons (WHO) utvidede helsebegrep heter det:

”Ved helse må forstås at et menneske ikke bare er fri for sykdom og svakhet, men at det nyter fullstendig fysisk, psykisk og sosialt velvære”.¹⁰⁶

Den utvidede helsedefinisjonen er en reaksjon på en reduksjonistisk definisjon som kun ser menneskets enkeltdeler, og er vel på den måten en forbedring. Men faren er at en slik definisjon fører til en utflytning av helsebegrepet,¹⁰⁷ og muligens en medikalisering av vår hverdag. Begrepet setter også store krav til folks helse. Og som Per Fugelli og Benedicte Ingstad hevder, er det muligvis et alt for høyt krav.¹⁰⁸ De har intervjuet folk om deres tanker rundt helse. Her er det folkets røst som har fått komme til ordet. Og her kommer det frem at perfekt helse ikke er folkets krav, alminnelig bra helse er godt nok. Alminnelig god helse som definert av den enkelte for egen del, altså en subjektiv og individuell definisjon.¹⁰⁹ En slik folkelig helsedefinisjon kan tyde på en viss motstand, eller evne til å distansere seg et for høyt helsekrav.

Enkelte hevder at blant modernitetens mange effekter finnes nasjonalstatens og medisinske profesjoners økte grad av kontroll over befolkningens kropp.¹¹⁰ Det utvidede helsebegrepet fra 1946, og kunnskapen om vitaminer og ernæring har vært med på å endre

¹⁰⁵ Baumann 2001

¹⁰⁶ WHO's forfatning.

¹⁰⁷ Berg 2002

¹⁰⁸ Fugelli & Ingstad (2003)

¹⁰⁹ Ibid.

¹¹⁰ Shilling (1993)

fokuset fra sikringskost til en optimalisert kost allerede fra 1930-tallet. Videre har det sosialhygieniske prosjektet fra samme periode bidratt til å flytte grenser. Som Lyngø skriver gikk fokuset fra å være rettet mot de syke til å rettes mot de friske. Ressursene ble konsentrert om de normale, og målsetningen var å øke folks funksjonsevne, ikke bare holde dem friske.¹¹¹ Både nasjonale myndigheter og medisinske profesjoner har spilt en aktiv rolle i en slik utvikling. Til bildet av moderniteten hører også religionens reduserte innflytelse og vitenskapens manglende evne til å erstatte religionens sikkerhet. I følge Anthony Giddens er begrepet ”høymodernitet” myntet på en radikaliserings av ovennevnte moderne trender, og han hevder at folk setter alt større lit til kroppen som konstituerende for selvet, og at folk får et alt mer refleksivt forhold til sine kropper.¹¹² Samtidig øker tvilen på kunnskapen om hvordan kontrollere kroppen.¹¹³

Fører denne moderne muligheten for kroppslig refleksivitet og selvrealisering, samt en vitenskapelig usikkerhet til uro i hverdagen? Det settes i dag en stor verdi på en ungdommelig sunn, frisk og veltrimmet kropp. Men hvordan erverver en den? Én måte å gjøre det på er gjennom det sunne kostholdet. Som jeg vil komme inn på senere mener mine informanter at kravene til å oppnå god helse gjennom kostholdet er så store at de er vanskelige å følge. Videre kan det tyde på at professor i sosialmedisin Per Fugelli poeng om det avtagende helseutbytte i takt med at fokuset på optimalisert helse øker,¹¹⁴ også er noe mine informanter kjenner til for egen del.

2.5 Kjønn og ansvar for familiens kosthold, helse og vekt

Runar Døving skriver at det mest gjennomgående funnet i hans studie av mat som et totalt sosialt fenomen i *Ryper med lettøl*, er i hvor stor grad mat impliserer moral.¹¹⁵ Det jeg mener å finne i mine intervjuer er at denne moralen ofte er knyttet til mine kvinnelige informanter som familiens kostholdsansvarlige.

Med den sykdomsrisiko overflodssamfunnet medfører, er det den enkeltes moralske plikt å kontrollere sin appetitt og velge sin mat slik at det blir så helsefremmende som mulig. I følge sosialantropologen Pat Caplan har moral på denne måten erstattet synd i forbindelse med helserisiko.¹¹⁶ Det er i valget den potensielle umoral ligger – fordi vi kan velge blir

¹¹¹ Lyngø (2003)

¹¹² Shilling (1993)

¹¹³ Ibid.s.3

¹¹⁴ Fugelli (2003)

¹¹⁵ Døving (2003:312)

¹¹⁶ Pat Caplan som hovedopponent til Per Kristian Hildens doktorgradsavhandling 10.november 2003

kosthold et spørsmål om moralsk riktige valg.¹¹⁷ I språket rundt dagens ernæringskunnskap skjuler det seg moralske ideer om kroppslig disiplin og viktigheten av selvkontroll, skriver Deborah Lupton.¹¹⁸ Samtidig finner jeg i mine intervjuer, i likhet med flere andre studier at familiens kosthold som regel er kvinnens ansvar,¹¹⁹ at det som regel er kvinnen i familien som lager maten,¹²⁰ og at matlaging også involverer relasjoner.¹²¹ Relasjonsarbeidet kan leses inn i Wardes motsetning mellom lettvinhet og omsorg, den er kanskje den mest normativt ladede motsetningen, skrev jeg tidligere. Det handler om at maten kvinnen lager til sin familie kan omsettes til ideer om omsorg. Jo mer tid hun har brukt på å tilberede maten, desto mer omsorg kan en lese inn i handlingen. Slik får kvinnen det moralske ansvaret for familiens kroppslige disiplin gjennom familiens kosthold og helse. Og som noen av mine kvinnelige informanter sier, kan dette være et tungt ansvar å bære.

2.5.1 Familiens kosthold - kvinners moralske ansvar?

Marianne Lien har i hovedoppgaven *Menn og slanking* intervjuet menn på Grete Rhode kurs.¹²² Mennene hevder alle at det er kona, eller samboeren, som har fått dem til å gå på slankekurs. Videre er det ofte kona som tar ansvaret for å måle opp og lage de riktige Grete Rhode måltidene, selv om det er mannen som er på kur. Og i Kari Tove Elvebakkens artikkel *Overvektsnormer og propaganda mot overvekt – konstruksjoner og moral* får vi et inntrykk av hvordan kvinner defineres som hovedansvarlige for familiens helse. Artikkelen tar for seg konstruksjonen av vektnormer i tre perioder; 1934, 1952 og 2000. Dette er årstallene for utgivelser som ga offentlige normer eller handlingsplaner i kampen mot overvekt. Femtitallets *Overvekt – helse og levealder* viser hvordan kvinner gis ansvaret for egen og for mannens overvekt. Elvebakken siterer nevnte publikasjon:

”De fleste husmødre vil gjerne fôre mennene sine godt. Dessverre blir resultatet av denne velmente omsorg altfor ofte at den kjære ektemann dør tidligere enn han ellers ville gjort”.¹²³

¹¹⁷ Lupton (1996:89)

¹¹⁸ Lupton (1996:74)

¹¹⁹ Lien (2005)

¹²⁰ Charles & Kerr (1988), Ekstrøm (1990), DeVault (1991), Lupton (1996), Bugge & Døving (2000), Døving (2003), SSB (2002 og 2005), Lien (2005)

¹²¹ DeVault (1991)

¹²² Lien (2005)

¹²³ Elvebakken (2003:85)

Slik viser Elvebakken at i nevnte publikasjoner hadde kvinnene et tydelig ansvar for både etableringen og bekjempelsen av overvekt hos menn. Dette er et element det ikke åpnes like tydelig for i dagens offentlige publikasjoner, men Elvebakken hevder at det i populærlitteraturen er en klar henvendelse til kvinner når det gjelder mat, helse og vekt.

Dagens ukeblader og månedsmagasiner som henvender seg til enten kvinner eller menn som primærmålgruppe kan illustrere en slik kjønnsforskjell. I ett av mine informantintervjuer sier Gro at hun nærmest bombarderes med oppskrifter og helsestoff i KK. Mannen repliserer at slikt stoff finner du ikke i Autofil. Helsestoffet, som mange av mine informanter hevder å bli bombardert med, forekommer oftest i publikasjoner som har kvinner som målgrupper. Kvinner er den tenkte mottager av denne typen informasjon. Slik gis kvinner fortsatt ansvaret for familiens kosthold. Og hvis et sunt kosthold er grunnlaget for en god helse, kan det dermed påstås at familiens helse er kvinnens ansvar. Frigga Haug hevder i *Moralens tvekjønn* at det knytter seg en egen moral til det å være kvinne. Moral for menn og moral for kvinner defineres ikke likt. Kanskje sier kvinners ansvar for familiens kosthold og helse noe om det moralske ansvaret kvinner tenkes å skulle ta for sin families helse?

2.5.2 Hvorfor ha med et kapittel om mat og kjønn?

Kan det være slik at den uro i tilværelsen en kan bli påført av fokuset på, og kravene til helse og kosthold påvirker kvinner på en annen måte enn det påvirker menn? Mens menns uro kan knytte seg til rollen som familiens hovedforsørger,¹²⁴ er antagelsen her er at på grunn av kvinners tradisjonelle rolle som familiens omsorgsyter og mattilbereder treffer kostholdsrådene og uroen kvinnene på hjemmebane. Hvis det er slik at det er kvinner som har det moralske ansvaret for familiens kosthold og helse, er det også hun som opplever at motsetningene og kravene til dagens kosthold fører til en følelse av uro. Denne uroen er ikke jevnt fordelt på kjønnene. Hvis man ser kvinner som ”forbrukets fremste subjekter og objekter”,¹²⁵ kan det være at de også er de største ofre for en moralsk mindreverdighetsfølelse på grunn av en manglende forutsetning for å innfri pliktene med hensyn til familiens sunne kosthold.¹²⁶

Vi fødes ikke som kvinner, men blir det, skriver Simone de Beauvoir, og mener med det at kvinner ikke kan defineres ut fra verken biologiske eller psykiske egenskaper som skiller kvinner fra menn.¹²⁷ Strukturer i samfunnet, som arbeidsliv og familieliv, gjør at

¹²⁴ Lilleaas (2006)

¹²⁵ Bourdieu (1995:125)

¹²⁶ Ibid.

¹²⁷ DeBeauvoir (2000:329)

kvinner levde erfaring blir annerledes enn menns. Felleskulturelle ideer om kjønnsroller er også med på å skape bildet av hva kjønn er. Slike ideer er formidlet av historien, av media og av sosiale diskurser om kjønn. Ideene har ikke nødvendigvis rot i virkeligheten, men blir stående som symbolske bilder på vår kulturs oppfattelse av den riktige manns- og kvinnerollen. Kvinner og menn styres i sine valg av hvordan det konstruerte bildet av kjønn er, og av sin egen habitus. Bourdieus habitusbegrep forstås som en persons kroppsliggjorte vaner og tilbøyeligheter, påvirket av deler av de historisk produserte strukturene en finner i feltene og i det sosiale rommet. Et slikt begrep åpner for at kvinner og menn har forskjellig habitus – de har forskjellig erfaring. Også i følge Dorothy E. Smith er kvinners levde erfaring forskjellig fra menns erfaring. For å forstå kvinners historie må man begynne i kvinners konkrete hverdag, mener hun.¹²⁸ Nå er det ikke kvinner som fenomen, eller husarbeid, Smith er opptatt av, men å utarbeide en sosiologisk teori som er lokalt forankret.¹²⁹ Det vil si at den tar utgangspunkt i hverdagslivet. Derfra må en forsøke å forstå samfunnets strukturer og måte å fungere på ved å danne en kunnskapsproduksjon innefra.¹³⁰ Når jeg i oppgaven ser på den kjønnsdelte arbeidsfordelingen hjemme hos mine intervjuinformanter, er intensjonen å se på hvordan kvinners ansvar for familiens kosthold gjør at uroen i hverdagen med hensyn til kosthold kanskje ikke er likelig fordelt mellom kjønnene.

2.6 Den riktige kroppen

Som tidligere nevnt hevder Chris Shilling at kroppen i dag kan sees på som et prosjekt. Og det vanligste eksemplet på kroppen som et prosjekt finner en i oppmerksomheten rundt den personlige konstruksjonen av friske og sunne kropper.¹³¹ Stephen Mennell skriver i sin innledning til *All Manners of Food*, at *gluttony*, fråtsing og grådighet, historisk er ansett som kritikkverdig fordi det var å kaste bort frukten av andre menns arbeide.¹³² En slik moralsk kritikk er bare indirekte et sentralt element ved fråtsing i dag. Resultatet av fråtsing – fedme, har et mer direkte fokus og kan sies å være et lite aktverdig eller tillitsvekkende ytre trekk. Det å være fet er i dag et sosialt stigma. Den riktige kroppen er den slanke og veltrimmede kroppen. Eller med Bourdieus ord, den sosialt legitime kroppen er den som har de distingverende tegn som av den herskende klassen er definert som de riktige.¹³³ Om vi ser på enkelte beskrivelser kan det se ut som om de distingverende tegnene, i vår kultur i dag,

¹²⁸ Smith (1989)

¹²⁹ Widerberg (1995)

¹³⁰ Ibid.

¹³¹ Shilling (1993)

¹³² Mennell (1987)

¹³³ Bourdieu (1990)

inkluderer magre og veltrente kropper. En toppleder er ofte nettopp mager og veltrent, det uttrykker at maktens kropp må være effektiv.¹³⁴ Kanskje er det også et uttrykk for hva vi anser som tillitsvekkende, en leders kropp må signalisere tillitsvekkende adferd og unngå å vekke assosiasjoner om overforbruk.

Nå handler ikke oppgaven om toppledere, men tankene rundt dette påvirker også folk i andre felt, de virker normdannende. ”Ved disiplinen fremtrer normens makt”.¹³⁵ Foucault skriver om disiplinærstraffen som har som funksjon å redusere avvikene.¹³⁶ Ikke slik ment at det finnes et organisert straffesystem, som straffer en som kroppslig sett avviker fra den etablerte normen, men den allmenne moralske fordømming kan virke på samme disiplinerende måte. Den bevirker at de fleste av oss higer etter den normriktige kroppen. Om en ser på fremstillingen av kvinner i kvinneblader, og etter hvert også menn i nye mansblader,¹³⁷ samt forsøkene på å fjerne overflødig kroppsvekt og ethvert uttrykk for personlighet på deltagerne i tv-program som henholdsvis *Tjukkholmen* og *Extreme make-over*, kan det se ut som om alle skal presses inn i samme mal for skjønnhet og den aksepterte kroppen, da kan det se ut som om Foucault har rett: ”Det normale får fotfeste som et tvangsprinsipp (...)”.¹³⁸

Måten kosthold og helse kobles sammen på kan sees som en medisinsk diskurs hvor måltidet gjøres synonymt med ernæring.¹³⁹ En slik diskurs setter kroppen i sentrum. Myndighetenes kostholdsanbefalinger kan tolkes som en disiplinering av befolkningens kosthold slik at de ikke spiser på seg livsstilssykdommer. Blant mine informanter kan det tyde på at en slik disiplinering har satt seg i kroppen som vaner. De var alle opptatt av å spise sunt, holde seg friske og ikke bli overvektige. Videre finner jeg en moralsk fordømming av mennesker som via sin kropp signaliserer manglende disiplin. Det er altså ikke bare kroppen som er i sentrum – kosthold dreier seg også om moral.

¹³⁴ Sørhaug (1996)

¹³⁵ Foucault (1977:166 ff).

¹³⁶ Ibid.s.163

¹³⁷ Brofoss Skauge (2003)

¹³⁸ Foucault (1977:166)

¹³⁹ Døving (2003)

3. Kostholdsmarkedet

I dette kapitlet redegjør jeg for hvem som sees som aktørene i kostholdsmarkedet, og hvordan et slikt marked påvirker mine informanter. Sentralt i oppgaven er antagelsen om informanter som i en kostholdssammenheng er disiplinerte. En slik disiplinering foregår innen rammene av et kostholdsmarked. I kostholdsmarkedet opererer alle som formidler kostholdsråd samt mottagerne av slike råd. Aktørene kan således sies å være grupper av fagfolk, media og forbrukere. Jeg vil fokusere på hvordan budskapene formidles, mer enn på hva som forsøkes å formidles. Begrunnelsen for et slikt valg er at dette ikke er en oppgave i ernæringsfysiologi, men en oppgave som forsøker å si noe om hvordan folk håndterer en hverdagslig ting som å velge mat i en hverdag som preges av påvirkning fra mange ulike hold. Jeg vil derfor forsøke å se på hvordan informantene oppfatter kostholdsformidling, og hvordan det påvirker dem.

Begrepet kostholdsmarked kan sees i sammenheng med feltene i det sosiale rom Bourdieu beskriver, og i sammenheng med hvem som har definisjonsretten i et felt.¹⁴⁰ I Bourdieus sosiale rom eksisterer flere ulike felt, innenfor hvilke en kan plassere medlemmer av de ulike sosiale klassene han beskriver; arbeiderklassen, småborgerskapet og de øvre klasser. Øverst i det sosiale rommet er maktfeltet, her finner en de øvre klasser, de med henholdsvis økonomisk og kulturell kapital. Aktørene i dette feltet er tilkjent retten til å definere den legitime smak, men de kjemper innbyrdes om denne definisjonsmakten.

På lignende måte kan en se aktørene i et kostholdsmarked. I dette markedet er det ekspertgrupper som er tilkjent retten til å definere hva som er den sunne livsstil, og det sunne kostholdet. Men også i dette feltet eksisterer kampen om definisjonsmakten. Kampene i dette markedet handler om retten til å definere hva som er veien mot den gode helse.

Kostholdsmarkedet blir et snevrere felt enn det felt Bourdieu mener har makt over den sosiale kroppen. I følge ham dreier det seg om:

(...) moralists and especially the clergy, doctors (especially health specialists), educators in the broadest sense (marriage guidance counsellors, etc.), pacemakers in matters of fashion and taste...¹⁴¹

¹⁴⁰ Bourdieu (1995)

¹⁴¹ Bourdieu sitert i Shilling (1993:145)

I det kostholdsmarkedet jeg beskriver er denne gruppen av “body experts”¹⁴² redusert til å inneholde personer som innehar en eller annen form for ekspertise når det gjelder kosthold og ernæring. Men felles for den utvidede gruppen, og min snevrere definisjon, er at alle er involvert i opplæring av den sosiale kroppen, og i å merke ulike måter å håndtere og oppleve kroppen på som enten legitim eller avvikende.

I tillegg gir jeg mottagerne av kostholdsrådene aktørstatus i dette markedet. Folk er ikke bare passive mottagere av ekspertenes råd, slik som man kan få inntrykk av hos Foucault.¹⁴³ Media spiller også en rolle i dette markedet, som formidler av kostholdsråd.

3.1 Aktørene i kostholdsmarkedet

Kostholdsmarkedets aktører er som nevnt ekspertene, de er avsendere av kostholdsråd, mens den øvrige befolkningen er mottagere av rådene. Av avsendere kan det skilles ut minst to ulike grupper. Den ene gruppen kan kalles fagfolkene, og vil i hovedsak si statens ernæringsfysiologer og leger. De er myndighetenes menn og kvinner og jobber i organer som Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet eller i Nasjonalt Folkehelseinstitutt.

Andre som formidler kostholdsråd opererer på det private markedet. De kan også være fagfolk ved at de er leger eller ernæringsfysiologer. Et aktuelt eksempel er spesialist i indremedisin Fedon Lindberg. Tross en faglig bakgrunn, blir ikke private aktører nødvendigvis anerkjent som fagfolk av de som ansees å være de etablerte fagfolkene i dette markedet, altså av statens aktører. I et foredrag kaller Helle Margrete Meltzer, selv ernæringsfysiolog ansatt som forsker på Nasjonalt Folkehelseinstitutt, slike aktører for ”kostholdsprofeter”.¹⁴⁴ Med dette mener hun at de fremstiller sine kostholdsråd som den nye læren og den nye troen. De blir i en slik fremstilling ikke tatt seriøst, og ikke vurdert som en av sine egne. En mulig forklaring på det kan være at rådene til de private noen ganger går på tvers av myndighetenes råd, rådene blir dermed sett på som avvikende for myndighetenes eksperter.

Det finnes også internasjonale aktører som via bøker om kosthold gir sine råd og anbefalinger. Slike bøker finner en i helsekostbutikker og bokhandlere, eksempler er Atkins-dietten og blodtype dietten. Videre opplyser uke- og månedsblader om varierte dietter og slankekurer; proteinkurer, lavkarbodietter og pulverkurer.¹⁴⁵ Her gis som regel kostholdsråd som avviker fra SEFs anbefalinger. Slik sett kan dette anses som en kamp om

¹⁴² Shilling (1993)

¹⁴³ Foucault (1977)

¹⁴⁴ Foredrag med Helle Margrete Meltzer februar 2003.

¹⁴⁵ Diettene listet opp her er hentet fra bladet I Form nr.1/2006.

definisjonsretten i maktfeltet. Maktfeltet i kostholdsmarkedet kan med andre ord sies å bestå av myndighetenes kostholds- og ernæringsfagfolk på den ene siden, og de private aktørene i kostholdsmarkedet på den andre siden.

Media som aktør i kostholdsmarkedet

Også media blir en aktør i kostholdsmarkedet. Små eller større artikler i aviser og blader om mat, helse og kosthold referer ofte til en kilde i form av et forskningsinstitutt eller lignende, kjent eller ukjent, media er derfor ikke selv direkte avsendere, men mer å betrakte som formidler.

Et raskt søk på to nettaviser viser følgende artikler på en tilfeldig valgt dag: *Supersukker klar for norske ganer, Halvparten over 30 er fete, Ultralyd skal fjerne valkene, Her er din idealevekt og Slik lever du sunt som vegetarianer.*¹⁴⁶ Poenget her er å illustrere at råd om kosthold og slanking ikke nødvendigvis treffer befolkningen i organiserte former. Men at man, i likhet med det mine informanter sier, daglig blir bombardert med slikt informasjonsmateriale i et sant virvar, uten selv å oppsøke det.

Knut: Du blir jo dynga ned med informasjon enten du vil eller ikke.

Knut: Du kan ikke unngå å få det. Det bare tyter inn. Det er bare å lukke opp disse bladene det.

Grethe: Du får det jo i ansiktet, så det kommer av seg selv.

Cathrine: Jo, jeg leser det. Det er vanskelig å unngå det. Men jeg blir litt irritert på det og på en måte. Altså, veldig sånn... Neida, det er helt greit. Det blir bare veldig mye. Så det blir liksom mer og mer

Media formidler råd fra mange ulike aktører, og det er ikke sikkert at avsenderen av et gitt kostholdsråd fremstår tydelig i alle avisartikler. I samme familie hvor faren sier at en nærmest blir dynget ned med kostholdsinformasjon, enten en vil eller ikke, uttrykker moren en usikkerhet med hensyn til kilden for informasjonen:

Turid: De (SEF) anbefaler eh... i hvert fall sånn som jeg mener å ha hørt er det mye grove kornprodukter, og mer poteter og grønnsaker. Den der Norum-

¹⁴⁶ Aftenposten og Dagbladets nettutgaver mandag 5.juni 2005.

varianten med tre poteter og to kjøttkaker, heller enn omvendt og... Det husker jeg veldig godt. Så eh... og sikkert mindre sukker. Så i sånne store trekk så... Ja, og heller sauser som er melkebasert enn rent smør. Hvite sauser og sånn i stedet for å helle på masse smør for eksempel. Men hva det heter i pene former det har jeg ikke satt meg inn i. Og ”fem om dagen”. Men om det er Bama eller hvem som har lansert den, er jeg ikke sikker på (Latter).

Når mine informanter har hørt om kampanjen ”fem om dagen” – den som skal få befolkningen til å spise fem frukter og grønnsaker om dagen, men ikke visste om dette budskapet kom fra SEF eller fra fruktleverandøren Bama, kan det virke som om det ikke er viktig å fremheve hvem avsenderen av et aktuelt råd er. Avsenderne av slik informasjon blir derfor hos noen av mine informanter redusert til en samlet gruppe *de*. Cathrine (37):

For så kommer det sånn ”Det kan ikke bare være fem om dagen, det må være fem forskjellige farger”, ikke sant! At det skal være noe rødt og ... De har funnet ut av at det er ikke bare noe med frukten, men det er også noe med fargestoffene. Blåbær er sunt, eller tomat, eller...

Hun sier ”De har funnet ut av...”, men hvem de er, er noe uklart.

De motsetninger innenfor hvilket publikum, i følge Alan Warde, må ta sine kostholdsvalg, kan føre til uro i hverdagen.¹⁴⁷ Muligvis vil det at informantene ikke skiller mellom aktørene i markedet forsterke en slik uro-følelse. SEF anbefaler befolkningen å spise ”fem om dagen”, men i det materiale jeg har lest fra SEF står det ikke at de fem fruktene og grønnsakene må ha forskjellige farger.¹⁴⁸ Nå mener ikke jeg at denne informanten gjør feil i å lytte til andre aktører enn SEF, men mengden av ulike aktører og anbefalinger i markedet gjør ikke forbrukernes matvalg lettere. Det er ikke sikkert forbrukeren blir en sikrere forbruker av mer informasjon og flere aktører.

Før jeg presenterer publikum som den siste aktøren i kostholdsmarkedet vil jeg kort komme inn på hvilke kostholdsanbefalinger fagfolkene gir.

¹⁴⁷ Warde (1997)

¹⁴⁸ Publikasjoner fra SEF: *Utviklingen i norsk kosthold 2001*, *Utviklingen i norsk kosthold 2003*, *Utviklingen i norsk kosthold 2004*, *Strategiplan 2000-2003*, *Norske næringstoffanbefalinger 1997* og *Mat og mosjon i hverdagen. Helsetips fra Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet*.

3.2 Hva anbefaler aktørene?

En fullstendig liste over hva ulike aktører i kostholdsmarkedet anbefaler ville bli alt for omfattende for denne oppgaven, den ville også være litt på siden for oppgavens tema. Til tross for betraktningene om oppgavens ramme kan det være nyttig å liste opp hva SEFs anbefalinger består i. Både fordi de er myndighetenes øverste organ for kostholdsanbefalinger, og fordi de kan sies å danne den ene parten i kampen om makten i kostholdsmarkedet.

For det første anbefaler SEF økt forbruk av grønnsaker, frukt, bær og poteter.¹⁴⁹ Det anbefales et inntak av fem porsjoner frukt og grønt, til sammen 750 gram, daglig. Det faktiske forbruket er i gjennomsnitt 453 gram og 448 gram per dag for henholdsvis menn og kvinner. Til sammen blir dette til en brukshyppighet på 3,2 per dag,¹⁵⁰ og er altså et stykke fra de anbefalte fem porsjonene.

En hovedsvakhhet, som ble avdekket i kostholdsundersøkelsen *Norkost-97*, ved kostholdet til den norske befolkningen, er at det inneholder for lite fiber. Befolkningen bør øke sitt forbruk av fiber. Det vil blant annet si et økt forbruk av kornvarer og da spesielt sammalte produkter.¹⁵¹

SEF anbefaler at det daglige inntaket av fisk økes.¹⁵² Landsgjennomsnittet for både kvinner og menn er på 65 gram.¹⁵³ Det er noe utydelig hvilket nivå SEF ønsker at dette forbruket skal økes til. Men jeg antar at anbefalingen henger sammen med ønsket om at befolkningen reduserer forbruket av kjøtt og inntaket av mettet fett. Fisk er som kjent rik på de gunstigere fettstoffene.

Et annet hovedproblem i det norske kostholdet med hensyn til dets helseeffekt, er det høye forbruket av fett, og da særlig for mye mettet fett.¹⁵⁴ Siden sammenhengen mellom fett og hjerte-/karsykdommer ble påvist har forbruket av fett i befolkningen stadig gått ned. Men SEF anbefaler en videre nedgang i forbruket av spisefett, spesielt hard margarin og smør.¹⁵⁵ Kostens energi som stammer fra fett bør ikke overstige 30 prosent, og av dette bør det daglige inntaket av mettede fettsyrer ikke overstige 10 energiprosent. I dag ligger disse tallene på henholdsvis 30,6 og 12,1.¹⁵⁶

¹⁴⁹ Utviklingen i norsk kosthold 2003

¹⁵⁰ Norkost-97

¹⁵¹ Ibid.

¹⁵² Utviklingen i norsk kosthold 2003

¹⁵³ Norkost-97

¹⁵⁴ Norkost-97

¹⁵⁵ Utviklingen i norsk kosthold 2003

¹⁵⁶ Norkost-97:tabell 13 a

Som en effekt av anbefalingen om å redusere inntaket av fett ønsker SEF en vridning til magre melke- og kjøttprodukter på bekostning av fete alternativer.¹⁵⁷

Videre anbefales det at forbruket av sukker reduseres.¹⁵⁸ Andelen av energi som stammer fra sukker var i gjennomsnitt 10 prosent. Og det er nær det anbefalte maksimalnivået.¹⁵⁹ Også forbruket av salt anbefaler SEF at det reduseres på. I mine intervjuer ble det blant annet stilt spørsmål om informantenes kosthold, som gikk på hvorvidt de ville, kunne eller ønsket å etterleve ovenstående konkrete anbefalinger.

Kort om andre aktørers anbefalinger

Ovenstående anbefalinger fra myndighetene er generelle, og er således rettet mot den allmenne befolkningen. Aktører på det private markedet, aktører som Fedon Lindberg, henvender seg til en målgruppe som ønsker å gå ned i vekt. Lindberg hevder det spises for mye karbohydrater, og at det derfor bør reduseres på inntaket av varer som brød, poteter og sukker. Det er med hensyn til rådet om redusert forbruk av poteter og brød dette skiller seg mest ut fra myndighetenes råd. En mulig fortolkning av en slik forskjell er at de private aktørene henvender seg til overvektige grupper, eller grupper med medisinske tilstander som for eksempel diabetes. Disse gruppene vil ha en gunstig effekt på vekt og tilstand ved å redusere karbohydratinntaket, påstås det.¹⁶⁰ Hvis en del av de private aktørene henvender seg til overvektige grupper, bør ikke deres råd ansees som generelle anbefalinger. Men muligvis blir det i medias formidling av slike dietter ofte underkommunisert at dette er råd rettet mot folk som vil gå ned i vekt. Resultatet kan være at alt, alle råd fra alle aktører, blir redusert til hva *man* bør spise, eller ikke bør spise. Selv normalvektige personer unngår karbohydrater i form av poteter og pasta. Kanskje kan det være risikomomentet, muligheten for fremtidig overvekt, som gjør at de følger slike råd. Slik sett kan det være som Anthony Giddens skriver at fremtidig risiko koloniserer nåtiden.¹⁶¹ Det vil si at frykten for mulig uønsket effekt i fremtiden påvirker en persons hverdagsvalg i dag. Eller også kan det være at det offentlige fokuset på den såkalte globale fedmeepidemien gjør at folk frykter selv den aller minste overvekt. Dette punktet kommer jeg tilbake til i kapittel seks.

¹⁵⁷ Utviklingen i norsk kosthold 2003

¹⁵⁸ Ibid.

¹⁵⁹ Norkost-97

¹⁶⁰ Lindberg (2001)

¹⁶¹ Giddens (1991)

3.3 Informantenes oppfattelse av kostholdsformidling

Den siste gruppen i kostholdsmarkedet er publikum. Publikum er mottagerne av det sendte budskapet om kosthold og ernæring. Gruppen av publikum er befolkningen og inkluderer mine informanter. I dette avsnittet vil jeg forsøke å vise at i likhet med en leser som fortolker en tekst, kan informantene selv sees på som aktører i kostholdsmarkedet på grunn av den fortolkningen de gjør av informasjonen de mottar. Eller, som Bourdieu skriver, at kunnskap ikke er en passiv gjengivelse av en tenkt objektiv virkelighet, men særlig er kunnskap om den sosiale verden en konstruerende handling.¹⁶²

Informantenes fortolkning kan sies å gjøre dem til aktive aktører, og deres oppfattelse av kostholdsmarkedet og kostholdsråd er viktig. Informantenes oppfattelse av slike råd er ikke nødvendigvis konsistente med de egentlige rådene. Men det er av betydning er hvilken forståelse publikum sitter igjen med, fordi denne forståelsen er en del av grunnlaget den enkelte har for å ta sine kostholdsvalg.

Når det gjelder SEFs anbefalinger var det for informantene ofte litt uklart hva de anbefalte. Informantene hadde noen vage forestillinger om ”fem om dagen”, brød og meieriprodukter. To av informantene visste om enkelte konkrete anbefalinger, den ene i kraft av sin stilling i helsevesenet, den andre som følge av at en bekjent hadde jobbet i SEF. Ellers synes mine intervjuer å bekrefte det Meltzer sier om fagfolkernes forskningsformidling. At deres forskningsformidling og analyser kanskje ikke er publikumsvennlig.¹⁶³ Følgende sitater synes å bekrefte en slik antagelse:

Grethe (Om SEFs anbefalinger): Jada, jeg kjenner jo litt til det. Jeg har hatt kurs hos en av de som jobber der. Hun sier jo litt om det generelle, så tror jeg har sånn noenlunde det. Og så har jeg sett dette med Fedon og lest litt selv da.

Intervjuer: De (SEF) snakker vel om ”vanlig norsk kosthold” – hva legger du i det.

Grethe: Nei, da tenker jeg det er frukt og grønnsaker og... Før har det vært mye poteter, men der tror jeg også de begrenser seg, for poteter er ikke alfa-omega. Så der... det er så mye stivelse... Jeg er vokset opp med masse poteter jeg, så jeg er lei poteter jeg. Så det spiser jeg ikke så mye av. Ellers så tenker jeg frukt og grønnsaker, og bruk av gode råvarer – fisk. Fersk fisk ja.

¹⁶² Bourdieu (1995:219)

¹⁶³ Foredrag med Helle Margrete Meltzer februar 2003.

I disse sitatene får en inntrykk av at informanten er opptatt av myndighetenes kostholdsanbefalinger, samtidig som hun også får med seg anbefalingene fra de private aktørene. Og via sitt yrke i helsesektoren har hun vært på kurs om kosthold, og har tidligere hatt ernæringslære under utdanningen. Likevel blir hennes kunnskap på området basert på antagelser. Hun sier at også SEF nå begrenser sine anbefalinger med hensyn til poteter. Når de tvert i mot anbefaler at det bør spises mer matpotet, må hennes utsagn om det motsatte være basert på en antagelse om dette forholdet. I materialet fra SEF står det gang på gang at de anbefaler befolkningen å spise mer matpotet.¹⁶⁴ Senere i intervjuet, når vi kommer inn på SEFs konkrete råd, uttrykker hun overraskelse over å høre at de faktisk anbefaler befolkninger å spise mer matpotet. Kanskje er det slik at vi leser, eller hører om kostholdsanbefalinger med et selektivt blikk og hørsel. Grethe sier hun er lei av poteter – hun har vokst opp med masse poteter I jungelen av kostholdsråd velges det kanskje ut anbefalinger som passer godt med det en allerede spiser, eller er glad i. Eva fikk anledning til å spise meierismør, som hun likte godt, etter å ha vært på et foredrag hvor det ble sagt at meierismør var et naturprodukt, og som sådant regnet som sunt:

Eva: For jeg er veldig glad i meierismør, så da fikk jeg en unnskyldning til å spise noe jeg liker godt, ikke sant. Da kan jeg med god samvittighet si at da har jeg hørt på et foredrag at... ja der ser du igjen – påvirket – det passer inn med mitt...

Og Anita finner bekreftelse på at hun ikke trenger å spise så mye brød lenger ved å vise til Lindbergs kostholdsanbefalinger om å redusere på stivelsesholdige matvarer.

Anita: Men jeg merker faktisk at jeg spiser mindre brød nå enn det jeg gjorde altså – det gjør jeg nok. Og mindre opptatt av det med poteter og... Jeg tror jeg er lært opp til det at ris, pasta, poteter og brød det var noe man skulle ha mye av, for det var sunt og så var det billig og... Sånn skulle man gjøre det! Og så plutselig er dette helt feil, så det er litt krasj inne i hodet mitt (latter).

¹⁶⁴ Publikasjoner fra SEF: *Utviklingen i norsk kosthold 2001*, *Utviklingen i norsk kosthold 2003*, *Utviklingen i norsk kosthold 2004*, *Strategiplan 2000-2003*, *Norske næringsstoffanbefalinger 1997* og *Mat og mosjon i hverdagen. Helsetips fra Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet*.

Anita har tidligere lært at poteter og brød skal man spise mye av. Nå har det i kostholdsmarkedet en stund vært et stort fokus på nettopp slike matvarer fordi det har dukket opp aktører hvis anbefalinger går på tvers av slike råd. Dette blir motstridende råd. Og fordi de er gjensidig utelukkende kan hun kun velge det ene. Hvis hun velger å følge myndighetenes råd om å spise mer brød og poteter, kan hun ikke samtidig følge, for eksempel, Fedon Lindbergs råd om å spise mindre brød og poteter. I en slik situasjon kan det tyde på at hun velger å følge det rådet som harmonerer best med hennes allerede etablerte vaner og smak. Resultatet blir det som kan kalles et eklektisk kosthold. Publikum velger ut de rådene fra ulike eksperter som harmonerer best med egen smak og oppfatning.

3.4 Motstand blant informantene

Selv om mange nordmenn har trykket Fedon Lindberg og hans anbefalinger til sitt hjerte, viser mitt materiale en viss skepsis til både han og hans kostholdsråd. Ikke at statens kostholdsanbefalinger alltid følges, eller blir ansett for å være riktige av informantene. Men de private aktørenes anbefalinger blir i informantenes øyne ofte for sensasjonelle, og kobles opp mot det å være fanatisk. Samtlige informanter signaliserer en uvilje mot å bli oppfattet som fanatiske.

Turid: Ja, jeg har lest litt Fedon og sånn da. Men jeg gidder ikke være fanatisk i noen retning, det gidder jeg ikke.

Knut: Nei, vi er ikke fanatikere heller.

Cathrine: (...) ja, jeg tror man må lage ting fra grunnen – mer da. Jeg tror på det nå. Når vi var små; med sånne e-ting – og nei, herregud liksom...”sånne hysteriske”... Og alle sånne økologiske ting, det var liksom sånn ”åh det var fanatikere”, men man begynner jo å lure litt på det – at det eh... rett og slett ikke er så dumt. Nå kjøper ikke jeg så mye økologisk mat altså. Men jeg skjønner det liksom mer nå.

Grethe: Velvære med sunn mat. Men jeg vil ikke være fanatisk heller. Jeg synes den gylne middelvei er bra

Anita: Nei. Det kan fort bli sånn fanatisk på et eller annet kosthold, og hvis jeg på en måte ikke er klar for å gå inn på noe spesiell type kosthold så... Nei, men det er jo greit å vite hva som skjer.

Dette kan illustrere at det blant mine informanter oppstår en uvilje mot aktører som forsøker å påvirke deres kosthold. En persons kosthold er et område som kanskje føles å tilhøre ens privatsfære, og her vil man ha råderetten selv. Ekspertgruppers kontroll vil man ha seg frabedt. Videre kan det være slik at informantene ikke tar for gitt de ideene om kosthold som formidles. Og ofte vil det der det finnes makt også finnes motstand¹⁶⁵ – en motstand mot en normaliserende myndighet. En type motstand en kan tenke seg informantene yter, er nettopp å være skeptisk til det som sies om kosthold. Slik underkjenner de muligens ekspertgruppenes myndighet på området, og unndrar seg den kontroll og disiplin som kostholdsråd kan sees som. Enkelte studier viser at legfolk, i møte med et ”medisinsk blikk”, benytter ulike strategier for å unndra seg makt og disiplineringsforsøk fra ekspertgrupper.¹⁶⁶ Slike strategier kan være avvisning av medisinenes legitimitet, å ikke være medgjørlig, stillhet, flukt, unnvikelse og å skjule ting.¹⁶⁷ Myndighetenes fokus på kosthold som et helsefremmende tiltak kan betraktes som et disiplineringsforsøk. Likeledes kan man se de private aktørenes informasjon som et disiplineringsforsøk. Avsenderne i kostholdsmarkedet har det til felles at de er eksperter på et område, og det gir dem definisjonsmakten i dette området. De har altså anledning til å definere hva som er det riktige kostholdet for store grupper av befolkningen. Å si at man tar avstand fra ulike teorier innen kostholdsråd, eller at man ikke fanatisk går inn for det ene eller det andre kan være en måte opprettholde status som herre i eget hus – eller kropp.

Talen om motstand som sees i informantsitatene over antyder at de føler behov for å ytre en motstand mot mengden av kostholdsinformasjon, ved å delvis ta avstand fra innholdet i slik informasjon. Men det er mulig at denne motstanden ikke er fullt så kraftig når det kommer til faktisk handling. Alle mine informanter var svært opptatt av eget og familiens kosthold enten med hensyn til vekten eller helsen. Kostholdets effekt på kroppen er altså noe de tar hensyn til når de velger sin mat. Det er derfor sannsynlig at informasjon om kosthold påvirker dem.

¹⁶⁵ Foucault (1975)

¹⁶⁶ Lupton (1997)

¹⁶⁷ Lupton (1997:104)

Disiplinens suksess skyldes utvilsomt at dens virkemidler er så enkle: det hierarkiske blikk, den normaliserende sanksjon og deres kombinasjon til en særskilt metode, nemlig eksaminasjonen.¹⁶⁸

Hvis man bruker Foucault-sitatet over på kostholdsmarkedet, kan en si at det hierarkiske blikket utøves av ekspertgruppene, det er de som innehar definisjonsmakten. Den normaliserende sanksjon utøves av alle aktørene i kostholdsmarkedet som internaliserte normer, og kommer til uttrykk gjennom oppfatninger av hva som er det riktige å ha med i for eksempel matpakken.¹⁶⁹ Eksaminasjonen finner naturligvis ikke sted bokstavelig talt, men kan sies å komme til syne via rådende oppfatninger om hva som er den sosialt legitime kroppen.¹⁷⁰ Med dette mener jeg at ens kropp er synlig som et allment tegn på om individet behersker den disiplinen som må til for å oppnå den legitime kroppen. Om en person ikke opparbeider riktig mengde disiplin kan det være vanskelig å skjule kroppens avsløringer om dette. At alle mine informanter i varierende grad var opptatt av matens effekt på kropp, helse og vekt kan bety at de tross alt lar seg påvirke av kostholdsråd, og er klar over hva som anses som den sosialt riktige kroppen.

Frykt for det fanatiske

Alle informantene har en oppfatning av at for stort fokus på mat, kosthold og alternative matvaner ikke er bra, men forbindes med fanatisme. Dette kan oppfattes som en folkelig oppfatning av at loven om det avtagende utbytte også gjelder på kostholdets og helsens område.¹⁷¹ En alternativ tolkning kan være at denne frykten for det fanatiske ikke er en bekymring for eget mentale eller kroppslige velvære, men en frykt for å bli stemplet som fanatisk av andre. Det kan tyde på at det er i forhold til andre at denne frykten eksisterer. Slik sett blir det en frykt for å miste sitt sosiale omdømme. Dette vises gjennom følgende sitat, hentet fra intervjuet med Grethe. Hun og mannen trener mye, og deltar i konkurranser, de er derfor opptatt av å holde seg i form, og å ha en slank kropp.

¹⁶⁸ Foucault (1975:155)

¹⁶⁹ Døving (2003)

¹⁷⁰ Bourdieu (1990)

¹⁷¹ Fugelli (2003)

Grethe: Ja, men jeg snakker ikke så mye til andre om å være slank eller å spise sunt. Sier mye til deg nå – og det er hyggelig for en gangs skyld, men jeg gjør ikke det så mye til andre – gjør ikke det.

Intervjuer: Har du noen tanker om hvorfor det?

Grethe: Nei, hvis folk blir litt støtt og sånn. Det er klart at hvis det er en som – nå er jo du så slank også, men hvis det hadde sittede en her som var overvektig, så sier jo ikke jeg at det er viktig å være slank – gjør jo ikke det. Synes ikke det.

Intervjuer: Du er redd for å støte noen?

Grethe: Jeg er redd for å støte folk ja. Det blir sånn veldig prektighet og fanatisme - det eneste jeg stusser over er at folk reagerer på... Ja, si 17.mai da. Da er det helt naturlig for oss å løpe halvannen time i skogen. Og da vil folk si: ”Å, så fanatisk, de må trene 17.mai.” Men det er ikke sånn – for oss er det en glede, og en tur i skogen og... Akkurat som å spise sunt, det er bare en vane.

Intervjuer: Akkurat. Men du føler litt, at hvis man skal hevde sitt sunne kosthold, så vil det også bli oppfattet litt negativt?

Grethe: Fanatisk. Ja, og litt negativt.

Grethe er her redd for å støte andre ved å opptre for sunn med hensyn til både kosthold og trening. I dette kan det implisitt ligge en verdivurdering av livsstiler, hvor det som defineres som den sunne livsstil vurderes høyere enn andre. Mener hun at egen livsstil er bedre og sunnere enn hos dem som kan tenkes å ta anstøt? Og vurderer disse tenkte andre det på samme måte? Er det slik at de uutalte reglene i det som kan kalles et sosialt samspill sier at en ikke må forsøke å fremheve seg selv – og sin sunne livsstil? Gjør man det kan det hende at folk med usunnere vaner vil ta anstøt? For i likhet med verdivurderingen ligger det implisitt i dette at det er de med en vurdert dårligere livsstil som tenkes å ta anstøt.

Interessante spørsmål er hvorfor hun ikke må støte folk, og hvorfor tror hun folk vil bli støtt? Er det slik at det ville vekket et ubehag i henne selv? Og kan et slikt ubehag forklares ved å vise til uskrevne regler for sosial samhandling – regler som avgrenser vårt handlingsrom for sosiale situasjoner i møter med andre mennesker. Er det slik at i møter mellom mennesker som ikke er nære venner, familie eller hvor den ene er fagperson som lege eller lignende, skal det ikke snakkes om ting som angår kroppen? Fordi kropp og mat berører områder fra privatsfæren forventes det en diskresjon rundt slike temaer. Dette kan komme til uttrykk ved at man i selskap med tykke mennesker,

ikke snakker om slanking og fedme. Som min informant sa i ovenstående sitat, ville hun ikke ha snakket om det å forsøke å holde seg slank, hvis jeg hadde vært overvektig. Bortsett fra at dette er tankevekkende med hensyn til intervjusettingen og forholdet mellom informant og intervjuer, kan det også si noe om tabuemner i møter mellom mennesker. I vårt samfunn er den legitime kroppen den slanke og veltrente kroppen.¹⁷² Det kan også bli slik at den sosialt legitime kroppen samtidig er den moralsk legitime kroppen. Vil det å antyde at andres kropp er sosialt legitime være å antyde umoral hos den andre? En slik konfrontasjon vil vel for de fleste føles ubehagelig.

3.5. Kostholdsinformasjon

3.5.1 Hvem er egentlig mottageren av kostholdsinformasjon?

SEFs kostholdsråd er generelle og henvender seg til befolkningen som helhet. Selv om kvinner ikke er den ene tiltenkte mottageren, så vil likevel den faktiske mottager av kostholdsanbefalinger ofte være en kvinne. Den mengden av kostholdsinformasjon som mine informanter forteller at de nærmest bombarderes med, forekommer ofte i materiale med kvinner som målgruppe. Under intervjuet med Turid og Knut kommer dette frem blant annet gjennom følgende sitat:

Turid: Ja, og jeg tror nok vi vet sånn ”basic” hva som er sunt. Så om vi bruker mye tid på det? Nei, altså jeg leser jo... Jeg abonnerer på I-form hvor det står litt om mat – det står det i alt av blader du leser og – KK og...

Knut: Ikke Autofil (Latter)

Turid: Nei ikke Autofil. Men mer i sånne dameblader. Så står det det.

Også tidligere forekom råd om kosthold og vekt i nedskrevet form i offentlige publikasjoner,¹⁷³ og i ukeblader for kvinner,¹⁷⁴ men da ble det ikke lagt skjul på at den tenkte mottageren var kvinner med ansvar for mann og barns kosthold og ernæring. Selv om kvinner ikke så klart fremstår som den tenkte mottageren i dagens publikasjoner fra offentlige instanser og fra aviser, ukeblader og lignende, antas det likevel at kvinner har ansvaret for familiens helse og velvære.

¹⁷² Bourdieu (1990)

¹⁷³ Elvebakken (2003)

¹⁷⁴ Lyngø (2003)

I to hovedoppgaver behandles henholdsvis en ny type manneblader med fokus på menns egenpleie,¹⁷⁵ og damebladet KK.¹⁷⁶ Det som slår meg ved lesning av disse oppgavene er hvordan menns og kvinners univers antas å være forskjellige. Mannens univers i nevnte type manneblad synes å begynne, og slutte, med ham selv. Men i tillegg til alt stoffet om mote og skjønnhet, er det i KK en annen dimensjon. Kvinner forventes å ha en mengde relasjoner til andre mennesker. Kvinners relasjoner til kjærester, mann, barn og andre er ofte et tema til problematisering i KKs lespalter. Denne dimensjonen synes å være fraværende i mannebladene, og i den grad de tar opp kosthold er det i forbindelse med mannens egen kropp, ikke familiens helse. En slik kjønnsforskjell fant jeg også i mitt intervju med Grethe og Jan-Ove. Der hun er opptatt av om barna spiser sunt nok, og om hun burde vært flinkere til å lage mat til sin familie, er han opptatt av å spise så han ikke går opp i vekt, for da blir resultatene hans dårligere i konkurranser. Nå har jeg inntrykk av at slike ”nye” manneblader ikke har vært noen stor suksess i Norge. Bladene sier derfor kanskje ikke noe om hva norske menn faktisk interesserer seg for. Men i min forbindelse blir bladene stående som illustrasjon på en populærkulturell forventning til kjønnsroller.

3.5.2 Kostholdsinformasjonens mange kilder

Som en kan se av ovenstående avsnitt er dameblader en vanlig kilde for kostholdsinformasjon. Også i aviser og fjernsyn dukker det opp artikler og reportasjer om kosthold og helse. Felles for denne typen av kostholdsinformasjon er at den er varierende. Media formidler informasjon fra mange aktører samtidig, og resultatet kan bli noe rotete. Det mottageren sitter igjen med er ikke nødvendigvis helhetlige teorier om ernæring, men fragmenter av flere kostholdsteorier. Det som også kjennetegner denne typen informasjon er at den dukker opp uten at mottageren aktivt har søkt den.

Blant de ni som leverte spørreskjema ser man at kildene til kostholdsinformasjon er mange. I oversikten under listes det opp hva informantene har svart på spørsmålet om hvor de får informasjon om kosthold fra. Svaralternativene var gitt i spørreskjemaet.

¹⁷⁵ Brofoss-Skauge (2003) definerer bladene som innholdsmessig nye. De har fokus på helse, vekt, trening og kroppspoleie, det er nå ”tillatt” for menn å tenke på sitt ytre. Denne typen blader for menn er relativt nytt, tidligere ville et typisk manneblad være opptatt av friluftsliv, biler og damer, er påstanden i oppgaven.

¹⁷⁶ Lauritzen (2005)

Kilder for kostholdsinformasjon og hvor mange av informantene som benytter nevnte kilder.

Hvilke kilder får informantene kostholdsinformasjon fra:	Hvor mange informanter angir nevnte kilder:
Fagtidsskrifter	Tre
Ukeblader	Seks
Gratismagasiner (Fra butikker og lignende, og er å betrakte som reklame.)	Fem
Annen reklame (Fra TV, aviser o.a.)	Fire
Opplysningskontorer (For eksempel Opplysningskontoret for frukt og grønt.)	Seks
Lege	En
Annen faggruppe	Fem (Her ble homøopat og ernæringsfysiolog nevnt en gang hver.)

Kildene til kostholdsinformasjon er mange, og alle informantene får informasjon fra flere enn en kilde. Ingen nevner kun én kilde, det er to eller flere. Og selv om flere informanter har krysset av for ”annen faggruppe” er det kun en som nevner at denne faggruppen er lege og ernæringsfysiolog. Det vil si at i mitt materiale er det ikke mange som mener de får kostholdsinformasjon direkte fra det som kan kalles ekspertgrupper. Det er derfor ikke usannsynlig at kunnskapen om ernæring mottas i bruddstykker fra forskjellige aktører, og ofte settes sammen til å passe det kostholdet informanten allerede har.

3.5.3 Myndighetenes informasjon

I Inger Johanne Lyngøs beskrivelse av mellomkrigstidens kostholdspropaganda fikk myndighetene tilsynelatende lett i gjennom sitt syn på hva det riktige kostholdet burde være.¹⁷⁷ I dag, nær sytti år, senere er det stadig stor konsensus rundt hva for eksempel et godt

¹⁷⁷ Lyngø (2003)

skolemåltid er.¹⁷⁸ Selv om det også den gang fantes ulike oppfatninger, kan det synes som om dagens mangfoldige samfunn, hvor informasjon neppe kan sies å være en mangelvare, gis myndighetenes eksperter en annerledes stor konkurranse i forhold til hva 1930-tallets eksperter opplevde. Som Eva sier:

Eva (Om SEFs anbefalinger): Nei, jeg vet ingenting om det jeg – ikke noe.

Intervjuer: Det er jo mange som kjemper om oppmerksomhetsfokuset vårt...

Eva: Da vinner ikke dem i hvert fall!

Slike sitater tyder på at myndighetene, her SEF, og deres kostholdsråd sliter med å vinne informantenes oppmerksomhet i en hverdag hvor de sier de blir bombardert med denne typen informasjon. Men kanskje er dette virvaret av kostholdsråd mine informanter hele tiden må ta stilling til slett ikke negativt. Lyngø nevner at det i regien av skolefrokostens innføring på 1930-tallet kan leses en ikke uskyldig måte å utøve kontroll på – statens kontroll over befolkningen. Det er ikke uskyldig fordi det kun viser *en* måte å gjøre det på.¹⁷⁹ Det er en ensretting de færreste i dag ville mene var gunstig. Om en ser muligheten for å kunne ta egne valg som en positiv verdi så er kanskje dagens matmotsetninger ikke negativt. Men det som blir problematisk er jo hvilke forutsetninger den enkelte har til å kunne ta begrunnede matvalg. Dette kan sies å handle om en medikalisering av hverdagen, noe jeg kommer nærmere inn på i kapittel seks.

3.5.4 Hvordan behandler informantene den informasjon de mottar

I jungelen av kostholdsråd uttrykker mine informanter en skepsis til slike råd. De er alle klar over at det i norske medier har pågått en debatt mellom et etablert fagmiljø og aktører som anbefaler et noe annerledes kosthold enn SEF. Informantene uttrykker en skepsis både til rådene fra de etablerte fagmiljøene og de andre. Informantene er ofte kritiske til de ”gamle verdiene” som de mener myndighetene signaliserer. Men samtidig er de skeptiske til det som oppfattes som nye og skiftende kostholdsråd. Dette nye skaper frustrasjon fordi det er vanskelig å henge med, og det er noe de føler de ufrivillig bombarderes med. Men samtidig tar de selv avstand fra det tradisjonelle.

Også i en britisk studie er de intervjuede kvinnene klar over de ulike meningene om mat, og matens effekt på helsen, som uttrykkes av de ulike ekspertene. De ofte

¹⁷⁸ Døving (2003)

¹⁷⁹ Lyngø (2003)

motstridende og hyppige vekslingene i kostholdsmarkedet gjør at kvinner blir mer skeptiske til ernæringsråd og holder seg til det kostholdet de alltid har spist.¹⁸⁰ Videre hevdes det i samme studie at det ikke er uvanlig for kvinner å si at økt kunnskap om matens potensielle farer øker deres følelse av usikkerhet, mer enn det hjelper dem ta realistiske kostholdsvalg.

I lys av at dette markedet nettopp er så uoverskuelig, og hvis vi skal tro Alan Warde, at folk møter dette med en følelse av uro, er det kanskje merkelig at forbrukerne ikke legger større vekt på de tradisjonelle kostholdsrådene. De er i det minste gjennomprøvde, myndighetene har store bunker med dokumentasjon som ryggdekning.

Spesielt Cathrine uttrykker en skeptisk holdning til de tradisjonelle rådene. På spørsmål om hun kjenner til noen konkrete råd fra SEF, sier hun:

”Nei, jeg føler at de prøver å holde på det der med melk og brød og sånn. At de kjører mye på melk – for det har jo gått veldig mye ned etter som jeg skjønner. Vi drikker jo ikke så mye melk som vi har gjort tidligere. Jeg føler liksom de promoterer de der gamle verdiene på en måte”.

I dette sitatet ser man hvordan melk og brød gjøres til gamle verdier, noe denne informanten tar avstand fra. Selv har hun en form for melintoleranse som gjør at hun ikke kan spise så mye brød. Hun må finne et eget måltidsmønster, hvor hun spiser mer salater og varm mat – også til lunsj. Men SEFs generelle anbefaling til befolkningen er at de bør spise mye brød, derfor blir hun skeptisk til alle råd fra SEF, som hun mener baserer seg gammel kunnskap.

Cathrine: ”Jeg føler i hvert fall at det ikke kommer noe nytt fra – hva er det heter for noe – statens...?”

Intervjuer: Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet.

Cathrine: Ja, jeg føler liksom at de driver med samme ehm... som jeg alltid har hørt. Det er ikke noe sånn... at nå går vi bort fra det, fordi det viser seg at det faktisk *er* sunnere å spise mer sånn... eh... de er liksom sånn at de holder på de gamle verdiene vi alltid har hørt”.

¹⁸⁰ Charles & Kerr (1988)

Mine informanter tar som nevnt ikke for gitt den informasjon om kosthold de ”bombarderes” med. Dette gjelder både informasjonen fra de private aktørene, og som det sees i ovenstående sitat gjelder det også myndighetenes aktører. Cathrine er skeptisk til SEFs råd som hun oppfatter som gammeldags, men hun er samtidig skeptisk til den flommen av nyere kostholdsinformasjon hun mottar via media.

Cathrine: Ja, altså hvis det er positivt, så er det ålreit, men hvis det blir så mye veldig sånn fokusering på det, ”det viser seg at det ikke er sunt, og er faktisk veldig skadelig”, og... man kan jo få greie på det, men jeg føler at alle tingene har med så store mengder å gjøre, enten det ene eller andre... så det blir liksom så dramatisk, på en måte.

Intervjuer: Det blir dramatisk fremstilt?

Cathrine: Ja, eller altså, at det... alt er liksom så... Jeg tror mer på måtehold med alt. Ellers blir det så innmari mye fokus på det. På helse og sånn livsstil liksom. En blir jo dårlig bare av det.

Sitatene fra Cathrine kan illustrere hvor vanskelig det er å være forbruker i kostholdsmarkedet. Rådene fra SEF tror hun ikke lenger på, de har ikke endret seg på lenge i følge Cathrine. Hun forventer altså en fornyelse av kostholdsråd. Samtidig synes hun medias dekning av kostholdsinformasjon, med nytt og svært skiftende innhold er frustrerende. Dette synes å bekrefte funn gjort i studien blant kvinner i Storbritannia på 1980-tallet.¹⁸¹ For mine informanter kan det tilsynelatende være likedan i dag. Den store mengden av nye og skiftende kostholdsråd er ingen stor hjelp i det daglige valget av mat.

3.6 Skepsis til kostholdsråd og optimalisering av eget kosthold

Det er mulig å se skepsisen til ”gamle verdier” som et uttrykk for en flytende modernitet¹⁸² i kostholdsmarkedet. I en flytende modernitet vil det, som tidligere beskrevet, være forskjell på å ha en god helse og det å være i form. Det å være i form er ikke målbart, en kan hele tiden bli i bedre form – det er et stadig forbedringspotensiale i dette begrepet. God helse derimot er mer målbart. God helse er oppnådd når individet

¹⁸¹ Charels & Kerr (1988)

¹⁸² Baumann (2001)

klarer å utføre sine oppgaver i produsentsamfunnet.¹⁸³ Kanskje er det i forsøket på å komme i stadig bedre form at en ønsker å optimalisere sitt kosthold slik at en oppnår nye mål for en alt bedre form. Hvis dette er tilfelle er det ikke nok å etterfølge statens kostholdsråd. Rådene herfra kan sees på som råd fra en tid hvor det gjaldt om å bevare helsen. Det er gamle tiders sikringskost. På spørsmål om hun opplever kravene til eget kosthold som tungt, svarer Eva:

Eva: Ja, særlig i den alternative verden.

Intervjuer: Men den har du oppsøkt selv?

Eva: Ja, så det er frivillig – det er spennende. Ellers, så synes jeg ikke det er så mye krav. Man snakker jo om sikringskost og norsk kosthold – og det er veldig enkelt å følge det.

Myndighetenes råd oppfattes som å gjelde sikringskost. Den kosten som i mellomkrigstidens propaganda skulle gjøre befolkningen i stand til å utføre sine oppgaver ved å gi nok næring. Den er det enkelt å følge sier Eva, men selv setter hun mye høyere standarder for eget kosthold, og oppsøker blant annet den alternative verden, hvor kravene til kostens ernæring er strengere. Er hun da i kostholdsmarkedet endret til en forbruker av kostholdsråd, i jakt på det optimaliserte kostholdet for å nå det uendelige målet om å komme i stadig bedre form?

¹⁸³ Baumann (2001)

4. Mat- og måltidsvaner

4.1 Mat og måltid

På spørsmålet om hva et måltid er, hevder Bugge og Døving at måltidet ikke så mye handler om maten, men om i situasjonen i seg selv, og kulturelle og sosiale strukturer.¹⁸⁴ Hva, hvordan, når og med hvem, man inntar et måltid er ikke likegyldig. Også sosialantropologen Mary Douglas beskriver måltider som en svært strukturert affære. Mat og drikke er strukturert etter bestemte mønstre, skriver hun, og bruker lingvistisk teori på å dechiffrere måltidet som et språk med egne regler.¹⁸⁵ Måltidet sies ofte å være det som konstituerer en familie, enkelte hevder også at måltidet symboliserer makt- og underordningsrelasjonen innenfor en familie.¹⁸⁶ Særlig gjelder dette kanskje for middagsmåltidet, som er det måltidet som oftest foregår hjemme i selskap med ens familie.

Måltider er altså ikke individuelle ustrukturerte handlinger. Men i mye av dagens tale om måltider ligger det en oppfattelse av en uønsket utvikling hvor måltidene nettopp presenteres som mer og mer individuelle handlinger – et slags sammenbrudd.¹⁸⁷ Det er en oppfattelse av at den ustrukturerte og individuelle spisingen er utbredt og i ferd med å utkonkurrere de mer strukturerte måltidene.¹⁸⁸

Maten vi spiser dreier seg ikke kun om ernæring, men vel så mye om en kulturell vurdering av hva som går an å spise, og hva som ikke går an å spise.¹⁸⁹ Enkelte ting er i vår kultur helt utenkelig å spise, mens det i andre kulturer går helt fint. Det vi vurderer som uspiselig er ikke alltid ting som i seg selv faktisk er uspiselige for mennesker i betydningen umulig å fordøye, eller giftig. Det vil ofte heller dreie seg om det som kalles meningsløse matretter. Slik som for eksempel kjøttkaker og bananer – en rett som ikke går an på norsk.¹⁹⁰ Og det finnes kulturelle kategorier på hvilke matvarer som kan innlemmes i hvilket måltid. Setningen ”Jeg spiste sjokoladepudding til middag”, gir heller ingen mening på norsk.¹⁹¹ Alt som går inn under kategorien søtsaker vurderes ikke som ordentlig mat. Sjokoladepudding

¹⁸⁴ Bugge & Døving (2000)

¹⁸⁵ Douglas (1975)

¹⁸⁶ Charles & Kerr (1988)

¹⁸⁷ Døving (2003)

¹⁸⁸ Bugge & Døving (2000), Døving (2003)

¹⁸⁹ Bugge & Døving (2000), Lyngø (2003)

¹⁹⁰ Andersson (1983)

¹⁹¹ Bugge & Døving (2000)

kan inngå i et måltid som dessert, men ikke som middag. Dette viser at det ligger moralske føringer på hva et ordentlig måltid er, og på hva som kan inngå i et måltid.¹⁹²

Hva som er et ordentlig måltid vil være avhengig av når, hvor og med hvem maten spises. En middag må for eksempel være kokt eller stekt, den kan ikke være kald, og det må være grønnsaker til kjøtt eller fisk.¹⁹³ Også i engelske undersøkelser vil et ordentlig måltid (middag) være varmt og bestå av kjøtt og grønnsaker. I tillegg blir det hevdet at ”a proper meal” først er et ordentlig måltid hvis det er tilberedt av kvinnen i huset – av ”the women-wife-mother”.¹⁹⁴ Et ordentlig måltid tilberedes ikke så ofte hvis den mannlige partneren ikke er til stede, og et ordentlig måltid tilberedes sjelden av mannen. Hvis han lager maten er det i helgene¹⁹⁵, hvor man oftere spiser snacks og fast-food.¹⁹⁶

Med disse betraktningene om måltider og mat i tankene, vil jeg forsøke å belyse sider ved mine informanters mathverdag. Ved hjelp av kostholdsdagbøker og intervjuer har jeg forsøkt å få et innblikk i hvordan denne hverdagen arter seg.

4.2 Måltider strukturerer hverdagen

I gjennomsnitt spiser nordmenn tre til fire hovedmåltider hver dag, og i tillegg to mellommåltider.¹⁹⁷ Kostholdsdagbøkene jeg sendte til informantene ga en lignende struktur. Dagene var i denne oppdelt i frokost, lunsj og middag, med rom for tre mellommåltider mellom hovedmåltidene. Dette var ikke ment som en forhåndsstrukturering fra min side, men jeg ville gi rom for alle dagens måltider, og hadde med mellommåltider slik at disse ikke ble glemt.

Mellommåltider vil ofte være en type måltider definert som ustrukturerte og individuelle.¹⁹⁸ Muligvis oppfatter informantene selv mellommåltider som ustrukturerte, og kanskje som måltider uten betydning. Det var i hvert fall måltider de ikke snakket så mye om, men jeg ser av kostholdsdagbøkene at de hadde slike måltider. Litt avhengig av tidspunktet på dagen vil et slikt måltid bestå av brødmat, frukt eller grønnsaker, men kan også være søte innslag av typen kake og sjokolade. Fremstillingen som følger vil konsentreres om informantenes hovedmåltider. Mine innledende spørsmål i intervjuene dreide seg om hvordan informantenes mathverdag ser ut, og informantene fortalte da hvordan måltidene deres

¹⁹² Bugge & Døving (2000)

¹⁹³ Ibid.

¹⁹⁴ Charles & Kerr (1988)

¹⁹⁵ Ibid.

¹⁹⁶ Bugge & Døving (2000), Thorsted & Sellerberg (2005)

¹⁹⁷ Norkost-97

¹⁹⁸ Bugge & Døving (2000).

fordelte seg utover dagen og hva de spiser. Av alle måltidene synes de å være mest opptatt av middagsmåltidet, og dette vil gjenspeiles i beskrivelsen. Ikke alle informantene nevnte hva de spiser til frokost, men alle kom inn på middagens innhold under intervjuene. Og ikke alle familiene hadde felles frokost, men med unntak av en familie, vektla alle å spise middag sammen. Lunsjen derimot er et måltid som foregår utenfor hjemmets fire vegger, den inntas i et annet sosialt landskap, enten på jobb eller på skolen.

4.2.1 Frokost

Frokosten er et måltid preget av rutine både hva angår innhold og organisering. Og selv blant familier er frokosten et måltid som ofte spises alene. Frokostmåltidet skal gjøres unna før en går på jobb eller skole, det er viktig med et godt måltid å starte dagen med, men det må spises når hver enkelt har tid i løpet av morgenstellet.¹⁹⁹

Mer enn tanker om det sosiale familiemåltidet er det tanker om ernæring og en god start på dagen som preger dette måltidet.²⁰⁰ Også blant mine informanter synes frokosten å være et måltid familien ikke nødvendigvis må spise i fellesskap. Ikke alle har nevnt hvordan de gjennomfører frokosten, men av de som har det, spises den ikke i fellesskap.

Eva: Da... mmm, Johanne spiser stort sett frokost alene, eller jeg sitter sammen med henne, for vi spiser forskjellige ting. Hun har gjerne en frokostblanding eller et eller annet...

Cathrine: Eh... nå når vi har en liten, så er det en av oss som sover, en av oss står opp med Aske og med henne. Og da spiser vi tre sammen. Og da får hun grøt, og Aske spiser brødsriver. Og mannen min er ikke veldig keen på mat veldig tidlig, så han tar mat først under lunsj, tror jeg. Men da pleier jeg å spise... da har jeg spist sånne müsliblandinger og yoghurt i stedet for brød da.

I disse to familiene deltar ikke hele familien i frokosthandlingen. Det vi også ser er at det spises forskjellige ting. Hos Eva vil datteren helst ha frokostblanding, mens hun sier et annet sted i intervjuet at hun selv gjerne starter dagen med frukt. Også i Cathrines familie spiser de forskjellige ting. Dette stemmer overens med funnene i *Det norske*

¹⁹⁹ Bugge & Døving (2000)

²⁰⁰ Ibid.

måltidsmønsteret. Ideal og praksis, og viser kanskje at dette måltidet først og fremst er praktisk organisert, og gir derfor rom for individuelle preferanser.²⁰¹

Også i den familien som var mest opptatt av at middagsmåltidene var familiens samlingspunkt, spiser ikke alle frokost sammen.

Knut: Nå så spiser alle jentene havregrøt før de går på skolen – så de får noe ordentlig, som holder en stund. Ehm... jeg jukser litt da, for det er en mikrobølge havregrøt, som du kan lage rett i en sånn bolle. Så det er gjort på to minutter, men det blir faktisk veldig bra. Og jeg spiser rå havregryn. Og hvis du spiser noe så spiser du sånn Fedon-brød.

(...)

Knut: Ungene og jeg spiser frokost sammen hver dag. Turid har ikke tid til det, hun skal litt lengre enn oss.

Vi ser også her at denne ordningen har med en praktisk avvikling å gjøre. Moren skal lenger av gårde og må dra litt tidligere, så hun spiser sin frokost tidligere. I denne familien spiser barna et varmt frokostmåltid, men det er ikke typisk. Andre undersøkelser viser at den vanligste frokosten i norske hjem er et kaldt måltid bestående av brødmat.²⁰² Også blant mitt materiale ser en at frokosten oftest er knekkebrød eller brød med pålegg, eventuelt cerealer med melk. Bare en av de ni familiene som leverte kostholdsdagbok spiste varm mat til frokost, men heller ikke de hadde det hver dag. De hadde omelett to ganger, og brødsriver eller cerealer to ganger.

At det er kalde måltider som dominerer henger nok sammen med at frokost, som nevnt, er et praktisk måltid som skal inntas på relativt knapp tid før en går til jobb eller skole. En kan slik kanskje si at det er tiden som dominerer dette måltidet, og ikke sosiale aspekter.

4.2.2 Lunsj

Mens så mye som nitti prosent av den norske befolkningen spiser frokost hjemme, foregår lunsjen stort sett utenfor hjemmets fire vegger. Når seksti prosent av den norske befolkningen spiser lunsj på jobb eller skole, kan en si at dette måltidet er et offentlig måltid som er

²⁰¹ Bugge & Døving (2000)

²⁰² Ibid.

strukturert av arbeidslivet.²⁰³ Måltidsvaner kan sies å være sosialt skapt og å være ordnet i henhold til hvordan samfunnet ellers er organisert. I Norge er det normale å ta med seg matpakke på jobb eller skole, selv om en del også benytter seg av bedriftens kantinetilbud.²⁰⁴ Men felles for de fleste arbeidstagere i Norge er at de bare har en halv time til rådighet når de skal innta sitt måltid midt på dagen. Da er det vanskelig å gå ut til lunsj, noe som kan være vanligere enkelte andre steder i verden.

Lunsjens innhold er lik frokostmåltidet, og består stort sett av brødmatt. Så mye som åttiåtte prosent av den norske befolkningen spiser brødmatt til lunsj i hverdagen.²⁰⁵ Og de aller fleste bringer dette med seg i form av en matpakke inneholdende grovbrød med ost eller kjøttpålegg. Omkring seksti prosent av yrkesaktive og studenter tar med matpakke på jobb eller skole tre eller flere ganger i uken.²⁰⁶ Med slike tall er det lett å tro på at ”den kalde friske mats retorikk har vunnet”.²⁰⁷ Det som begynte som en storstilt omlegning av skolemåltidet i mellomkrigstiden og som gikk under navnet Oslo-frokosten, og senere Oslo-frokosten under Siggdalsystemet har fått en dominerende plass i norsk måltidskultur. Runar Døving hevder at varm mat ikke har noen status som lunsj i Norge, og at det tilsynelatende heller ikke reflekteres noe over dette.²⁰⁸ I nordmenns bevissthet kan det synes som om grovbrød og melk alltid har vært en dominerende del av det norske kostholdet. Men melk var før ”den store omlegning” ikke regnet som en matvare i seg selv, men mer å betrakte som råvare til produksjon av smør og ost.²⁰⁹ Og tidligere var det lyst og bløtt hvetebrød som hadde høyest status – også som skolemat.²¹⁰ Rå gulrot var knapt nok vurdert som menneskeføde før Carl Schiøtz introduserte den som en vitaminrik matvare i mellomkrigstiden.²¹¹ Alt dette endret seg imidlertid etter innføringen av Oslo-frokosten etter Siggdalsystemet, hvor Oslo-frokostens matvarer ble brakt med hjemmefra.

At matpakkens innhold og moralske vurdering ikke er forandret stort siden dette, finner jeg igjen i mitt materiale. I kostholdsdagbøkene kan en se at de aller fleste spiser

²⁰³ Bugge & Døving (2000)

²⁰⁴ Mange har mulighet for å kjøpe lunsj i kantiner, det er likevel mange som har med matpakke, og spiser den blant kolleger i kantinen. Min erfaring som flerårig sommervikar i et av landets største finanskonsern har gitt meg anledning til å observere (helt uvitenskapelig) kantine- og lunsjvaner. Mange har som regel med matpakke som de spiser med kollegaene i bedriftens kantine. Ofte fikk de som hadde med, kommentarer som gikk på at de var så flinke som hadde med matpakke. I dette kan leses både at matpakke er normen og at denne normen er såpass internalisert at selv de som velger å kjøpe kantine lunsj føler seg truffet.

²⁰⁵ Bugge & Døving (2000)

²⁰⁶ Ibid.

²⁰⁷ Døving (2003)

²⁰⁸ Ibid. Med tanke på politiske utspill som går på å gi alle skoleelever et varmt lunsjmåltid, er det mulig vi ser tendenser til en endring her. Eller også har slike utspill liten støtte blant befolkningen.

²⁰⁹ Lyngø (2003)

²¹⁰ Lyngø (2003)

²¹¹ Ibid. s.146

brødmat til lunsj – ofte i form av en matpakke. En og annen gang er det en som skriver at det spises salat eller baguette til lunsj, men veldig ofte vil brødet være av typen grovbrød. Det presiseres ofte at brødet er av den grove typen, det presiseres også hvis brødet er hjemmebakt. Slike fremhevninger sier noe om at det i informantenes oppfattelse gjøres en distinksjon mellom lyst brød og grovbrød. Det kan tolkes som at grovbrød har høyere moralsk verdi enn lyst brød, og at hjemmebakt brød har en kanskje ennå høyere verdi. At det er hjemmebakt sier noe om at det brukt tid på å lage det, det signaliserer omsorg i motsetning til lettvinhet.²¹²

Matpakkens innhold ansees å være et familiært og offentlig spørsmål knyttet til moral.²¹³ I følge Døving har matpakken blitt etnisk norsk moralmat.²¹⁴ Med det mener han at matpakken har blitt del av en grunnleggende norsk sosialisering. I og med at matpakken spises i det offentlige, blir den vurdert og bedømt av andre etter sitt innhold. Noen ting vurderes som riktig å ha med i matpakken, og annet vurderes som feil.

Eva: Det var deilig å få kunne si det, men jeg eh... hvis Johanne kommer på skolen med bare nudelpakker eller... brødskive med nugatti hele tiden så hadde det tatt litt tid før eh... at de andre... eh... de vet jo ikke hva vi spiser ellers.

I dette sitatet ser en at informanten ikke anser verken nudler eller nugatti som riktig matpakke. Og denne vurderingen henger tilsynelatende sammen med hva ”de andre” tror. Det tyder da på at Eva er klar over at matpakken blir vurdert av de andre på datterens skole, og at hun er fullt klar over at noe er vurdert som mer moralsk riktig å ha med enn andre ting. At nudler ikke oppfattes som riktig lunsjmat i skolen, viser også følgende sitat av en rektor hentet fra *Det norske måltidsmønsteret. Ideal og praksis*.

Vi har registrert at flere elever spiser nudler i matpausen, færre og færre har med matpakke hjemmefra. Skolen ser med bekymring på utviklingen fra et ernæringsmessig perspektiv. Vi oppfordrer foreldrene til å passe spesielt på at barna får med seg matpakke på skolen.²¹⁵

Sitatet kan tolkes dit hen at det stadig foregår en institusjonell kontroll av barnas skolemat. For Carl Schjøtz var skolens lærere, og helsepersonell tilknyttet skolen,

²¹² Warde (1997)

²¹³ Bugge & Døving (2000)

²¹⁴ Døving (2003)

²¹⁵ Bugge & Døving (2000:107)

viktige samarbeidspartnere under innføringen av skolefrokosten. De skulle overvåke og inspisere at hjemmet sendte med en matpakke med korrekt innhold, samt overvåke barna under spisesituasjonen.²¹⁶ Selv om det ikke fremgår like tydelig kan det tyde på at lignende overvåkning av matpakkens innhold foregår også dag.

At matpakken skal bringes med hjemmefra sier videre noe om det moralske ansvaret hjemmet har. I et annet sitat av en ledende norsk politiker, ser man hvordan det å ha med matpakke hjemmefra brukes for å beskrive forskjellen på et godt og trygt hjem, og et hvor en ikke får en sunn og god oppdragelse.

Noen foreldre gir blaffen, andre har ikke tid til sine egne barn. Istedenfor å bringe med seg en hjemmesmurt matpakke på skolen, tar derfor mange barn med seg sin uttrygghet og manglende forståelse av hva som er rett og galt.²¹⁷

I og med at matpakken medbringes hjemmefra, kan en se av dette sitatet, at også de familiære relasjonene blir vurdert ut fra matpakken, dens fravær eller innhold. Matpakken handler altså ikke kun om ernæring, men også om overvåkning, moral og relasjoner i familien.

4.2.3 Middag – dagens hovedmåltid

Blant mine informanter var middagen dagens hovedmåltid, og et måltid hele familien burde spise sammen. Bortsett fra én familie var familiene jeg intervjuet svært opptatte av middagen som et familiemåltid. En mor sier at middagen blir dagens hyggestund, hvor en får snakket sammen og samlet tankene. En annen sier at i sin egen barndom var de alle så opptatte med forskjellige aktiviteter at de svært sjelden spiste middag sammen – selv vil hun ikke ha det slik i sin familie. At middagen oppfattes som familiens måltid bekreftes i en norsk studie, hvor syttitre prosent oppgir å spise middag med familien.²¹⁸ I en tredje familie er de også opptatt av at middagen er en sosial samlingsstund, men de er vel så opptatt av rammene. Det skal være ”skikkelig mat”, et pent dekket bord og barna må sitte ordentlig ved bordet, slik at de voksne ser at ungene vet å oppføre seg. I denne familien sees det tydelig at de voksne er interessert i å overføre egne verdier til barna – ordentlig mat, pent dekket bord og bordmanerer ser de på som verdier det er verdt å bringe videre til sine barn. Slik kan en oppfatte (middags-) måltidet som en pedagogisk mulighet,²¹⁹ en mulighet for å oppdra barna

²¹⁶ Lyngø (2003)

²¹⁷ Døving (2003:107)

²¹⁸ Bugge & Døving (2000:118)

²¹⁹ Ibid.

og sørge for korrekt sosialisering. For andre familier kan det være snakk om andre verdier, men i og med at familien samles rundt bordet, og om verdiene, blir middagen, i likhet med det Charles og Kerr skriver, konstituerende for familien. Det er via fellesmåltidet at familien samles til en felles sosial enhet.

Middagen som familiens samlingspunkt

At familien skal samles til middag synes å være en sosial norm, i betydningen noe en familie bør gjøre, det oppfattes som riktig adferd. Jeg vil forsøke å forklare dette ved å vise til den ene familien som ikke spiste middag sammen. Denne familien fokuserte ikke på fellesmåltider, de syntes det ble for upraktisk når alle kom hjem på forskjellig tider. Som moren sier: *”Hvorfor skal en vente to timer, til neste kommer hjem, når en er sulten?”* Hvis barna er ute og sparker fotball, sier ikke hun at de må komme inn å spise når middagen er klar. Det er nesten som å ødelegge barndommen deres, sier hun. Men samtidig som hun er veldig klar på hvordan hun og hennes familie ordner seg med hensyn til middagsmåltidet, virker det som om hun også er klar over den rådende normen som sier at familier bør spise middag sammen. De ordner seg som de selv vil i denne familien, men i argumentasjonen for dette valget forholder de seg til noen ”sosiale andre”. Og disse ”andre” spiser middag sammen. Allerede på første spørsmål om hvordan deres mathverdag ser ut sier hun at det spesielle med dem er at de spiser til forskjellige tider, at de er avslappet med hensyn til spisetider.

Grethe (43): (...) Alle har sine noenlunde faste måltider, men det som er litt spesielt med oss er at vi spiser ganske forskjellig på grunn av arbeidssituasjon og... Det er ganske fritt. Vi er ikke så fokusert liksom på måltider. Særlig for barna – hvis de har det gøy og sparker fotball ute, så er det ikke å komme klokken fire. Da kan de gjerne komme klokken fem også, før de får i seg mat. Det er ganske sånn avslappet i forhold til akkurat spisetider.

Dette kan fortolkes som om hun mener at normen for en familie er at de spiser middag sammen, at det egentlig er det å spise sammen til faste tider som er det riktige for en familie. Og avslutningsvis i intervjuet sier hun at hun egentlig kunne ønske seg mer av slike fellesmåltider på grunn av det sosiale, men kommer så igjen raskt inn på at hun synes folk er for opphengt i faste måltider.

Det er ikke med dette sagt at denne familien ikke er en samlet sosial enhet, men i motsetning til andre familier er det ikke middagsmåltidet som konstituerer denne familien. De

er ikke særlig opptatt av mat i det hele tatt; Grethe: ”*Sånne finesser bryr jeg meg ikke om. Sånn gourmetmat og... Nei, himmel (latter). Nei, ikke så nøye med det.*” De er mest opptatt av at den gir passe mengde energi. De bruker ofte drivstoffmetaforer når de omtaler mat i dette intervjuet. Grethe: ”*Det er akkurat som god bensin det – sunn mat. Det er helt klart*”. Det henger antageligvis sammen med at begge foreldrene bruker mye tid på å trene. Og begge liker lange turer i skog og mark, til fots eller på ski, da er sønnene også med. Jeg får inntrykk av at det er friluftslivet de gjør til sin sosiale fellesting, og at det er dette som konstituerer nettopp denne familien. Maten og måltidene er bare en nødvendighet som skal gi passe mengde energi.

Middag - måltidet med størst variasjon.

Middagen er nok det måltidet hvor matvarene varieres i størst grad. Nittiseks prosent av befolkningen oppgir at de spiser varm mat til middag,²²⁰ og det er ofte et krav til variasjon for dette måltidet. Den varme maten kan det gjøres mer eller mindre ut av. En av informantene synes det var vanskelig å finne på noe å lage til middag, så det ble ofte mye av de samme tingene. Kravet til variasjon følte hun var vanskelig å gjennomføre i hverdagen. Men hun var heller ikke så interessert i å lage mat. I to andre familier var de mer interessert i mat, og hadde hyllene fulle av kokebøker som de ofte pleide å bla gjennom for å finne inspirasjon til middager. Men også i en av disse familiene mente de at det nok er en del retter som går igjen ganske ofte. Og dette ble nevnt som en uønsket situasjon, de skulle gjerne ha variert middagene mer. Det kan synes som om mine informanter mener de bør ha middag hver dag, og helst ikke de samme matrettene.

En ordentlig middag

Selv om det er krav til variasjon så kan en ikke lage hva en vil uten å ta hensyn til kulturelt aksepterte vurderinger av hva en middag er. Som tidligere nevnt kan en ikke ha dessert til middag, og en kan ikke variere tilbehøret uendelig – da vil en få det som kalles meningsløse retter.

Vurderingen av hva en ordentlig middag består av vil ofte være noe nær en tradisjonell norsk matrett, med kjøtt, potet og grønnsaker.²²¹ Selv om Eva (37) ikke er helt sikker på om poteter er så sunt som SEF skal ha det til mener hun at de må inkluderes i en middag hvis denne skal være ordentlig.

²²⁰ Bugge & Døving (2000:115)

²²¹ Charles & Kerr (1988), Bugge & Døving (2000) og Ekstrøm (1990)

Eva: Ja, eh.. jo, jeg føler jo det at hvis vi har potet til middag, så er det ordentlig middag hvis vi koker poteter. Men det blir mer sånn at jeg synes jeg må det enn at jeg vil.

Intervjuer: Så i følge deg vil en ordentlig middag inneholde poteter?

Eva: Ja, og kokte grønnsaker, og litt rå grønnsaker først. ”Alltid begynne måltidet med noe friskt”.

Intervjuer: Hører det noe kjøtt med i denne komposisjonen?

Eva: Ja, det gjør jo det – stekte kjøttpølser...

Intervjuer: - noen form for saus?

Eva: Ja, posesaus eller noe lignende. Da ville Johanne ha kalt det et ordentlig måltid.

Intervjuer: Akkurat ja.

Eva: Tre kjeler minst, og en panne.

Et ordentlig måltid innebærer minst tre kjeler og en stekepanne. Dette sier noe om at den ordentlige middagen er tids- og arbeidskrevende. En av matmotsetningene Alan Warde beskriver, er den om lettvinthet mot omsorg. Dette er en motsetning som mange stilles overfor i det daglige, fordi det å lage middag tar tid, og tid kan være verdifullt i vår travle hverdag, derfor kan lett og praktisk mat ofte bli en løsning. Men samtidig er det slik at den maten det er brukt mye tid på, signaliserer omsorg på en annen måte. Det kan være moralsk sett bedre å bruke en del tid på den maten en serverer sin familie, enn å gjøre det lett.

En annen vurdering mine informanter gjør seg om det ordentlige måltidet er at det ikke må bestå av ferdigretter. Deres argumenter for denne vurderingen er ofte ernæringsmessige prinsipper. Knut og Turid vil vite hva deres mat inneholder, så de spiser omtrent ikke ferdigmat. Under intervjuet snakket vi om matens saltinnhold.

Intervjuer: Men det er bare det saltet dere selv tilføyer den maten dere selv lager?

Turid: Ja, den ferdigmaten spiser vi jo ikke. Det har jo å gjøre med at du vil vite hva du har.

I denne familien spiser de lite ferdigmat fordi de vil vite hva den maten de spiser inneholder. Det er slik de argumenterer for dette valget. Men gjentatte ganger nevner Knut at maten må

være skikkelig, det må være noe ordentlig noe. Det kan altså like godt være et moralsk argument.

Intervjuer: Hvis dere skulle forsøke å definere hva dere legger i en skikkelig middag...

Turid: Da skal det være enten ris eller pasta til, og så skal det være noe rent kjøtt eller fisk eller... tilsvarende.

Knut: Kylling, fisk, ja.

Turid: Og så skal det være grønnsaker...

Knut: Brokkoli, blomkål eller gulrøtter. Eller paprika.

Knut: Ja, ordentlig middag, ikke noe sånn sluntremiddag, men middag med poteter eller grønnsaker og...

Grethe: Det må smake godt da. Og så må det være en del sånne råvarer da. Ikke sånne forpakninger, og ikke mye salt. Så det med friske grønnsaker – det synes jeg er viktig. Og så litt sånn... ikke noe saus, men en kan jo ha en dressing – naturell yoghurt eller noe sånt til. Men en god grønnsaksblanding det synes jeg er bra. Og noe godt kjøtt, eller kylling, eller fisk. Fisk er vel det jeg vil sette høyest. At du kan kjøpe – ikke frossen fisk, for da mister den smaken, men at du kan kjøpe i en fiskebutikk. Fersk fisk, det synes jeg er sunt. Og det er kjempegodt.

Som nevnt tidligere oppfattes en ordentlig middag å bestå av kjøtt, grønnsaker og potet. Dette gjelder også for mine informanter, men ris og pasta kan erstatte potetene. Den ordentlige middagen bør være hjemmelaget og bør ha et tradisjonelt preg. Ikke alle vil oppfatte pizza og hamburger som middag. Slik sett er det mulig at det har oppstått et "ideologisk etterslep" når det gjelder vurderingen av det ordentlige måltidet.²²² I og med at pizza, spagetti og lignende er matretter som ofte spises til middag, hvorfor vurderes det da ikke som et ordentlig måltid? Nær tjuefire prosent har oppgitt å spise noe annet til middag enn den tradisjonelle ordentlige middagen sist hverdag (Og da er det ikke tatt med at 6,5 prosent har oppgitt utenlandsk mat eller annen varm mat).²²³ Og selv om mange flere (70 prosent) har oppgitt matretter som kjøtt, fisk og lignende til middag sist hverdag, kan en lure på hvorfor fiskegrateng (ni prosent oppga

²²² Bugge & Døving (2000)

²²³ Bugge & Døving (2000:117)

dette), og ikke spagetti (otte prosent oppga dette) vurderes som ordentlig middag. I mitt materiale var både spagettien med saus, og fiskegratengen kjøpt som halv- eller helfabrikat. Om en tenker seg at det er mengden arbeid som legges i et måltid som blir avgjørende for dens verdi, eller den mengden omsorg som kan leses inn i det, er det kanskje ikke den faktiske arbeidsinnsatsen som vurderes. Men heller nostalgiske tanker om en mor som med omsorg og kjærlighet står klar ved kjøttgryten?

4.2.4 Middagen – strukturert og strukturerende

Det er hovedmåltidene som er i sentrum for informantenes opplevelse av egen mathverdag. Det er disse det fortelles om i intervjuene. Og middagen har en ganske spesiell posisjon som det måltidet det ble snakket mest om. Det er dette måltidet som har størst betydning for informantene og deres opplevelse av hvordan mye av hverdagen fortoner seg. Hva skal lages til middag, hva skal handles, hvem skal lage middagen, hvem skal handle, hvem liker hva, når skal middagen spises, hvor mange spiser til middag, rekket turen eller korøvelsen senere? Dette er spørsmål som opptar mine informanter hver dag. Organiseringen av middagsmåltidet, og måltidets mange arbeidsprosesser, tar altså en god del tid. Om man føler seg grepet av tidsklemme eller ei, så vil en god del av ettermiddagen og kvelden gå med til dette arbeidet, og virker således strukturerende. Kanskje er det andre ting en egentlig heller ville ha gjort. Men for de fleste av mine informanter så var dette arbeidet viktig og nødvendig for at familiemåltidet skulle gjennomføres. Nå er mine informanter som kjent barnefamilier, og det er sannsynlig at middagen ikke ville være like sentral som hendelse i hverdagen om informantene hadde vært unge, single og bosatt i urbane strøk. Men i familienes hverdag er middagen altså sentral. Det er da familien samles. Her læres det, og her oppdras det, det er en anledning for familiens enhet.

4.3 Ulik tale – lik praksis?

I de fem intervjuene jeg har gjennomført snakker informantene forskjellig om den maten de spiser. I én familie er det størst fokus på matens egenskaper som drivstoff, men i andre av familiene var det et større fokus på matens estetikk og velsmak, og i én familie var det fokus på alternativ og økologisk mat. Men til tross for dette er ikke forskjellen i hva de faktisk spiser særlig stor. Som nevnt er frokost og lunsj måltider hvor det varieres lite, beskrivelsen i dette avsnittet vil derfor dreie seg om middagsmåltidet, og gjelder bare de fem familiene som ble intervjuet. Jeg vil bruke den litt fantasiløse betegnelsen familie én, familie to osv. for å skille de enkelte familiene fra hverandre. I oversiktene som viser hva de enkelte familiene

spiste til middag bruker jeg betegnelser, ord og uttrykk som de selv har valgt å benytte i kostholdsdagbøkene.

4.3.1 Helsekost og vegetarmat

I familie én snakket moren mye om vegetarisk og alternativ kost. Med alternativ mente hun det som ikke er ”typisk norsk”, og det ville for denne informanten si kjøttkaker, tomatsuppe og kjøttpølser. Alternativ kost var blant annet å ikke ha poteter til kjøtt, bytte ut hvit ris med brun ris, fullkornpasta i stedet for vanlig pasta og å starte hvert måltid med friske grønnsaker eller salat. Hun var opptatt av helsekost. Moren har tidligere hatt en periode som vegetarianer, og sier at hun savner det, men samtidig sier hun at det ikke var naturlig for henne å være vegetarianer. Likevel kunne hun ønske hun hadde hatt råd til å kjøpe vegetariske ferdigretter i helsekostbutikken, hun er ikke glad i å lage middag. For denne informanten er vegetarisk mat idealet for et sunt kosthold.

Det er i dette intervjuet jeg finner den største diskrepansen mellom informantens idealkost og hennes realkost. Det er mye snakk om det alternative og det vegetariske, men som hun selv sier, så blir det mye wienerpølser og nakkekoteletter på tilbud. Økonomien er for denne informanten en begrensning, og i perioder må hun derfor velge bort for eksempel frukt og grønt. Når hun har dårlig råd blir frukt og grønt i stor grad en ekstrating. Hvis hun har valget mellom cherrytomater og kneippbrød, må hun velge det siste – en blir ikke mett av cherrytomater, sier hun. Men for å kompensere det manglende inntaket av frukt og grønt bruker hun fire hundre kroner hver måned på kosttilskudd. I og med at økonomien er ustabil, og kostens næringsinnhold fluktuerer i takt med økonomien, bruker hun kosttilskudd som en garanti for at de i familien får i seg det de trenger av vitaminer og mineraler. Da slipper hun å tenke så mye på ansvaret det er at barna får riktig ernæring, for akkurat det føler hun som et stort, og litt tyngende, ansvar. Eva: ”Men også for (barna) som vokser og gror – Gud for et ansvar det er – at de skal ha en sunn kropp!”

Fire dagers middager for familie en

Dag 1	Pølser med lompe.
Dag 2	Pasta med Dolmio kjøttsaus.
Dag 3	Seibiff, pommes frites og salat med tomat og agurk.
Dag 4	Stekt fiskepudding, nypoteter og revne gulrøtter.

4.3.2 Ny og spennende mat

Tilstede under intervjuet i familie to var moren, hun bor alene med sine to barn, men deler omsorgen med faren. Hun snakket mest om at maten skulle være litt ny og spennende. Hun kontrasterte sin egen mat med den hennes egen mor lagde. Moren lagde, ifølge informanten, kjedelig og ikke særlig sunn middag, og ofte de samme tingene – kjøtt, potet og fet saus. Selv vil hun lese kokebøker og finner inspirasjon til eksotiske middager der. Maten skal være god og spennende. Men også for denne informanten skal maten være sunn. Sunn mat var for henne mat uten så mye fett og sukker, og mye fisk og skalldyr – det oppfatter hun som både godt og sunt.

Når det gjelder matens næringsinnhold, ble sukker et gjennomgangstema i dette intervjuet. Mor ønsket å redusere barnas inntak av sukker, men mente at det ofte ville gå på bekostning av hyggen. Hun var glad i å bake, og de pleide å kose seg med kake på kveldene. Tre av de fire dagene med kostholdsdagbok fikk de kaker og/eller snop til kvelds. Barna spiste frokostblandinger til frokost, og da prøvde hun å være bevisst på, og å lære barna, hvilke som inneholdt mest sukker. De produktene med mest sukker forsøkte hun å unngå, men var ikke like sikker på om det gikk like fint når barna var hos faren. Det samme gjaldt saft- og brusforbruket. Barna fikk ikke brus til hverdags, og kun litt saft, og da svak saft. Også dette forholdet mente hun antageligvis var annerledes når barna var hos faren.

Fire dagers middager for familie to

Dag 1	Salat med pasta og kylling. Is og kake til dessert.
Dag 2	Fiskegrateng, poteter og raspede gulrøtter.
Dag 3	Hjemmelaget quishe og salat. Vaniljepudding til dessert.
Dag 4	Kokt laks, poteter og agurksalat.

4.3.3 Mat som godt brennstoff

Familie tre er familien som trener mye, og de tenker på mat først og fremst som brennstoff. Under intervjuet deltar mor, og far kommer vel halvveis inn i intervjuet. Også her er det et fokus på å ikke spise for mye sukker og heller ikke for mye fett. Maten skal være sunn fordi det gir dem den riktige mengden med energi. Sukker og fett blir de tykke og slappe av, sier hun. For å ha utholdenhet til å dyrke sin idrett må de passe vekten og spise sunt. Sunn mat blir på denne måten et middel til å kunne gjennomføre den sportslige livsstilen de har valgt.

Moren er ikke glad i å lage mat, hun vil ikke bruke mye tid på kjøkkenet, så hun kjøper for det meste ferdigretter. Samtidig sier hun at et sunt kosthold er et hvor en bruker mye ferske råvarer. Hun mener de har et sunt kosthold, og et sunt kosthold mener hun er et med mye ferske råvarer, men selv bruker hun mest ferdige forpakninger. En mulig forklaring på et slikt misforhold mellom tale og praksis med hensyn til bruken av ferdigretter, er opplevelsen av at hennes egen mor brukte for mye tid på matlaging i hennes egen barndom. Hun sier hun ofte ønsket at moren heller ble med ut og lekte, enn at moren brukte tiden på husarbeid og matlaging. Selv ønsker hun åpenbart å være motsatt sin mor på dette området. Hun sier at det ikke er så nøye, gulvene trenger ikke være nyvaskede og ”... det er ikke sånn at glassene må være helt blanke.” Hun vil heller ikke bruke mye tid på kjøkkenet, da prioriterer hun å bruke tiden ute, gjerne sammen med barna og mannen.

Hun er likevel påvirket av vanene hjemmefra. Moren ”*lagde kjøttkaker og... lapskaus som hun lagde fra bunnen av, husker jeg. Og mye hvalbiff. Sånn gammeldags sekstitalls mat, syttitalls*”. Det er denne slags mat hun selv foretrekker, og er påvirket av. Hun sier videre om dette: ”*Så jeg er ikke så veldig for sånn spesiell... du vet, sånn rå fisk og sånne ting*”.

Denne familien spiste som nevnt ikke middager sammen, og ikke samme type mat. En mulig forklaring er at de, som jeg har vært inne på, ser maten først og fremst som (godt) brennstoff til et aktivt liv. I og med at alle kommer hjem fra skole og jobb til ulike tider, ville kanskje fellesmåltider innebære en begrensning i deres ulike aktiviteter. Slik sett blir organiseringen av middagsmåltidet en praktisk og individuell affære, slik vi så var tilfelle med frokostmåltidet generelt.

Fire dagers middager for familie tre

	Mor	Far	Sønn
Dag 1	Kjøttpudding, pommes frites med lite fett. Gulrøtter.	To vafler med syltetøy. En pølse med lompe.	To vafler med syltetøy.
Dag 2	Kyllinglår gulrøtter	Kjøttboller, kokte grønnsaker og poteter.	Brokkolisuppe, to hjemmebakke brødskiver med lettsmør.
Dag 3	Laksepasta, fiskekaker, brokkoli.	Ikke oppgitt	Lasagne, gulrot, sjokolade og et pizzastykke.
Dag 4	Makrell, pommes frites – mager, brokkoli.	Lakskaus.	En stor pizza, gulrot.

4.3.4 Asiatisk mat – wok og ris

Familie fire er en familie bestående av, mor, far og to sønner, hvorav en er fra mors tidligere forhold. Det yngste barnet er under ett år, og er ikke tatt med i kostholdsdagboken. Moren, Cathrine, er den eneste som deltar i intervjuet.

For denne informanten vil en ordentlig middag ikke nødvendigvis være en tradisjonell ”kjøtt, grønnsaker og potet middag”. Informanten er ikke veldig interessert i å lage mat. Til fest er det ofte mannen som lager middagene. Hun synes det er vanskelig å finne inspirasjon til middagsmat, men hun er litt inspirert av det asiatiske, så det blir mye ris og wok. Det er raskt, og det er en enkel måte å spise grønnsaker på, sier hun. Ellers forbinder hun grønnsaker med udelikate kladder med ihjelkokte gulrøtter. Videre sier hun at mye av det en finner i butikkene er tilrettelagt for tilbereding i wok. En finner ferdigstrimlet kjøtt, og ferdigstrimlet grønnsaker, både ferskt og frossent. Hun er opptatt av å lage mat av ferske råvarer, hun bruker ikke mye ferdigmat.

Informanten vektlegger at maten er sunn og at den ikke tar lang tid å lage. Sunt og raskt kan synes å være to viktige ting i hennes tale om mat. At middagene skal være raske å lage, sier hun er en vane fra tidligere når hun hadde dårligere tid. Nå har hun fødselspermisjon, og sier at hun egentlig kunne brukt mer tid på å lage mat, men vanen med de raske middagene henger liksom litt igjen.

Sunn mat kontrasterer hun med den maten som ble spist da hun selv var barn. Da var det mye mer poteter med fete sauser, og de drakk H-melk til alle måltider, noe som er utenkelig for henne nå. Hun sier at det har påvirket henne, det blir ikke så mye slike ting nå. Nå lager hun mer pasta, ris, nudler og wok. Men hun har ikke tatt et bevisst valg på å ha et annerledes kosthold enn det hun fikk i barndomshjemmet: ”... *det bare har forandret seg liksom – hele kostholdet, ja, eller middagsvaner da*”.

Hun setter pris på at hele familien spiser middag sammen. Det prøver de å få til, selv om både mor og far har jobber som medfører såkalt ugunstig arbeidstid. Selv om de på en typisk uke spiser middag sammen, sier hun at det av ulike årsaker ble lite av det den uken de skrev kostholdsdagbok.

Fire dagers middager for familie fire.

Dag 1	Stekte pølser med potetstappe. Mor: Risotto.
Dag 2	Mor og far: kjøtt, ris og salat. Eldste sønn spiser hos tanten og får fiskekaker, poteter og gulrot.
Dag 3	Tomatsuppe med kjøttboller og egg.
Dag 4	Mor: ris og laks. Far og sønn gikk uten middag på grunn av henholdsvis jobb og trening.

4.3.5 Skikkelig og ordentlig mat

Familie fem består av mor, far og tre døtre. Begge foreldrene er yrkesaktive, døtrene er alle i skolealder og driver med flere ulike aktiviteter i ukedagene. De har med andre ord et stramt program i løpet av uken, et program som krever planlegging. En viktig del av dette programmet er ”skikkelige” middager hver dag, og de planlegger nøye for å få til det. De har ukeplaner for aktiviteter og middager, og de handler inn én gang i uken etter denne planen.

Begge foreldrene deltar i dette intervjuet, og de er enige i at maten de spiser skal være sunn og skikkelig. Med skikkelig mener de god hjemmelaget mat, og med sunn mener de at det er lite fett, riktig fett, mye fiber og vitaminer. Og dette mener de at de i stor grad klarer å få til. De vil gjerne spise sunt for å bygge og bevare helsen for fremtiden. Og de vil absolutt ikke bli overvektige. De mener ganske bestemt at det er unødvendig for normale mennesker å veie for mye.

I tillegg til dette er de også opptatt av å vise at de har en viss kompetanse når det gjelder mat. Denne familien bruker flere detaljerte beskrivelser på deres middager enn noen av de andre familiene gjorde. Når de snakker om mat på en slik måte, er det kanskje for å vise at de behersker mat som et kulturelt uttrykk. Når de inviterer gjester på middag vil de gjerne servere noe som imponerer gjestene.

Fire dagers middag for familie fem.

Dag 1	Mor og far: Grillet kyllingfilet/oksefilet med bakt potet og asparges. Døtrene: Grillet kyllingfilet, én uten bakt potet.
Dag 2	Hjemmelaget blomkålsuppe. Amerikanske pannekaker med maple sirup til dessert. Den ene av døtrene spiste Chicken McNuggets og pommes frites på McDonalds
Dag 3	Ovnsbakt torsk med chilibrunt smør, bakte poteter, bacon og sukkererter. Is med kransekake og et par biter firkløver.
Dag 4	Hjemmelaget blomkålsuppe og grillpølser i brød.

På dag tre hadde de gjester, det ble derfor litt ekstra. Spesielt for denne dagen ser en at de bruker mange ord for å beskrive sin mat. Det ville ikke blitt det samme å skrive torsk med grønnsaker og poteter. Det ville da i manges øyne bli en annen rett, kanskje en litt traustere variant av kokt torsk med rotgrønnsaker og kokte poteter. Når de beskriver denne torskeretten som de gjør, illustrerer det kanskje et ønske om å gi uttrykk for at en behersker de distingverende kodene.

4.4 Matvaner og distinksjonen

Matvaner er en sosial praksis mer enn utslag av et rasjonelt valg for den enkelte aktør. Hvilke matvaner folk har er ikke tilfeldig. Det kan avhenge av individenes sosioøkonomisk bakgrunn. I en slik forklaring vil det, slik Bourdieu ser det, være hvilken bakgrunn du har som er avgjørende for din matpraksis.²²⁴ Han skiller ut det folkelige lag, småborgerskapet og de øvre klasser som tre grupper med distinkt ulike matpraksiser. At det er slik forklarer han med at klassenes ulike sosiale bakgrunn gir individene ulike disposisjoner. Smaken med hensyn til forbruk av kultur, og også forbruk av mat, er strukturelt betinget hevder han, og dekker over en motsetning knyttet til en ulik distanse til nødvendighetene. ”Frihetens smak står i motsetning til den folkelige og likeframme måten å spise på, og flytter vekten fra innholdet til formen (hvordan maten presenteres, serveres, spises osv.), gjennom et stiliserende prinsipp hvor formen og formene uttrykker en benekting av funksjon”.²²⁵

Familie fem er den familien blant mine informanter som står lengst fra de økonomiske nødvendigheters krav, og er også de som setter størst pris på de estetiske sidene ved maten. For denne familien er verken økonomi eller tiden noe problem når det gjelder middagslaging, men middagen skal være sunn og den skal være et daglig samlingspunkt for familien. Jeg spør om det er andre aspekter de mener er viktige ved middagen og maten, de svarer slik:

Turid: Ja, og så skal det være pent da. Pen mat.

Knut: Jo, og pent dekket bord med kniver og gafler og...

Turid: Må være litt ordentlig.

Knut: ... ordentlig dekket på – sitte pent ved bordet. De (barna) får ikke lov til å ligge ut over bordet.

Turid: De må spise pent.

Knut: Sitte pent og ordentlig, så vi i hvert fall tror at de kan oppføre seg sånn nogenlunde når de er borte.

I tillegg til at maten for denne familien skal være pen, fremgår det av dette sitatet at de voksne benytter seg av den pedagogiske muligheten måltidet gir. De har her muligheten for å påvirke barna, og lære dem hvordan man oppfører seg. Som nevnt er det også denne familien som i størst utstrekning beskriver maten. Det er detaljerte beskrivelser

²²⁴ Bourdieu (1995)

²²⁵ Bourdieu (1995:52)

med ingredienser og tilberedningsmetode. Turid (44) blar litt i kostholdsdagboken de leverte:

Turid: Ja, blomkålsuppe ja – jeg er veldig god i den altså. Og så var det torsk – ja, det spiser vi ganske mye av, med eh... Åja, det var den ja. Det var da vi hadde den med chilibrunt smør – den var kjempegod den. Men vi har en sånn Jamie-laks som vi lager ganske ofte, med laksefilet som vi baker i ovnen med aspargesbønner og cherrytomater, og litt oliven og basilikum, og sitronsaft – lages i form, og den elsker ungene og. Så den er bra.

Og Knut forteller om hva de hadde til middag dagen for intervjuet:

Knut: Ja, i dag hadde vi pasta med blåskjell med chili, sjalottløk og... Det tar jo under ti minutter å lage hele middagen, ikke sant. Jukser litt da – ikke ferske blåskjell, men fra boks og... Freser sjalottløk, hvitløk, chili og så oppi med blåskjellene og oppi med to bokser tomater, og det er det..

De er begge opptatt av det estetiske, og å vise at de behersker temaet mat, de er stolte av sin matkompetanse. Form, hvordan maten presenteres, er for denne familien viktig, men viktig er også innholdet, eller matens funksjon. De er nemlig svært opptatt av matens innvirkning på kropp og helse. I tillegg til å være pen, skal maten være skikkelig, i form av å gi riktig næring.

Knut: Og det skal være ordentlig mat. Ikke sånn der fet og usunn, men ordentlig mat.

(...)

Intervjuer: Og hva legger dere i det?

Knut: Sånn som vi tror på som ordentlig mat.

Turid: Lite fett, og riktig fett.

Knut: - riktig fett, og mye fiber.

Turid: Ja, du er god på det der med fiber da.

Knut: Ja, jeg spiser mer fiber enn vanlig med de havregrynene tror jeg.

Turid: Ja, det tar jeg igjen på salaten jeg da.

Knut: Ja, og mye olivenolje, hvitløk og rødvin (Latter). Det er veldig sunt.

Turid: Ja, og ikke for mye... Vi spiser nesten ikke noe annet kjøtt enn kylling.

Knut: Nei, veldig sjelden det blir svære biffer og sånn.

Turid: Vi hadde nakkekoteletter her en dag, og da var jeg helt enig med meg selv om at det skal vi ikke ha på lenge. Og veldig, veldig sjelden at vi spiser oksekjøtt.

Det er lite fett, riktig fett og mye fiber. Og de velger heller hvitt kjøtt fremfor rødt kjøtt. Slik sett synes det som om de er flinke til å følge de rådende retningslinjene for et sunt kosthold. Uansett om de, som vi så tidligere, ikke visste hvilke konkrete ernæringsråd SEF ga, spiser de i tråd med slike råd. Og de er kanskje den familien hvor talen om eget kosthold samsvarer best med deres reelle kosthold.

4.5 Forskjeller i tale og praksis

I mine intervjuer er inntrykket det at informantene snakker forskjellig om mat, samtidig som kostholdsdagbøkene viser at det de faktisk spiser, ikke er så forskjellig. Men felles i alle intervjuene er interessen for det sunne kostholdet, noe som ikke nødvendigvis sees i den faktiske praksisen. Slike funn er i tråd med en del annen litteratur som finnes på feltet. Det folk snakker om av mat er ikke nødvendigvis konsistent med det de faktisk spiser. Som det sies i kronikken *Mattrend eller trendmat* kan det godt være at folk snakker om chiabatta, men de spiser kneippbrød.²²⁶ Dette handler om at det folk snakker om er trendmaten, det nye – kanskje som et forsøk på å skape forskjellsmarkører eller konstruere en identitet. Men statistisk er det ikke den slags produkter som slår ut som mattrendene, fordi forbruket av den slags varer faktisk er ganske begrenset. Kanskje er det slik når det er snakk om kosthold også. Mine informanter er påvirket av dagens helsediskurs når de snakker om sitt kosthold. For å presentere seg som helsebevisste mennesker fokuserer de på helse og det sunne kostholdet. Dette er talen om kostholdet, men det er ikke nødvendigvis konsistent med deres faktiske kosthold.

Mat produseres, distribueres eller konsumeres ikke uavhengig av sosial kontekst.²²⁷ Nettopp derfor kan matvaner være vanskelige å endre. Ikke bare har folk kroppsliggjort sine matvaner, men vanene blir forsterket via de ulike sosiale sammenhengene de opptrer i. Matvaner blir da svært vedvarende og resistente for endring. Dette kan forklare at mine informanter faktisk spiser ganske likt, de er alle en del av samme sosiale kontekst. De har via sin oppvekst blitt sosialisert inn i samme

²²⁶ Amilien & Roos (2003)

²²⁷ Ibid.

matkultur. Det kan også forklare at de alle tilsynelatende er så opptatt av helse og kosthold – de er alle påvirket av den nærmest hegemoniske talen om kosthold og ansvar for egen helse.

4.6 Måter å snakke om mat på

Samtidig som det i dagens tale om mat settes en positiv verdi på ny mat, spiser de fleste ganske tradisjonelt. Og befolkningen får høre at helse er et viktig aspekt når en skal velge sin mat, men samtidig signaliseres det at litt fråtseri er fortjent. Kanskje viktigere enn å beskrive de ulike motsetningsparene, er Wardes²²⁸ poeng om at de utgjør kilden til angst. For hva skal man egentlig ta hensyn til når en velger sin mat? Helse eller fråtseri? Økonomi eller ekstravaganse? Alle prinsippene blir hyppig forkynt i media som viktige retningslinjer for valg av mat og livsstil. Men få av oss kan ty til daglig fråtseri og likevel beholde den sunne (og slanke) linjen.

I mine intervjuer får jeg inntrykk av informanter som tar sine matvalg ut fra allerede etablerte vaner. Ulike, og motstridende, kostholdsråd har liten påvirkning på informantenes faktiske matvalg. Men de er klar over mange av de ulike matdiskursene som finnes. Noen snakker om mat som gourmetopplevelser, andre snakker om mat i retning av helse og kropp. Når myndighetene gir kostholdsråd er det ut i fra en helsediskurs, men når ukebladenes matbilag gir oppskrifter på verdens beste sjokoladekaker og lignende, er talen om mat mer i retning av en gourmetdiskurs, hvor smak og matopplevelse er i fokus – ikke helse og kalorier. Mange av disse diskursene står i motsetning til hverandre.²²⁹ Og kanskje er det slik at vi alle i en viss grad blir påvirket av flere slike retninger, og spiser både usunt og sunt, men til forskjellig tider. Mine informanter har oppgitt kostholdsdagbøker over hverdager. Dette er dager hvor ernæringsdiskursen antageligvis står i sentrum, mens det i helgene er lov til å spise litt mer ut fra lystprinsippet. Slik Bugge og Døving beskriver det, står helse og askese i fokus i hverdagene. Og det som i hverdagen er forbudt, blir tillatt i helger og ferier – ikke bare tillatt, men blir normen, man skal nyte i helgene.²³⁰

Mitt fokus har vært på informantenes hverdag. Likevel ser jeg at de i talen om mat bruker flere diskurser – ikke bare hverdagens helsediskurs. Hvilken diskurs som er i fokus for de enkelte avhenger muligvis av den enkeltes personlige biografi. Eller det kan avhenge av den identitet man er opptatt av å ha, eller vise. Informanten som er opptatt av å trene mye,

²²⁸ Warde (1997)

²²⁹ Warde (1997)

²³⁰ Bugge & Døving (2001)

snakker om mat som drivstoff, informanten som har hatt spiseforstyrrelse snakker om mat som kos og trøst, og informantene som liker å invitere gjester til middag snakker om gourmetmat. Selv om jeg altså finner flere måter å snakke om mat på, er det helse som er i fokus i alle intervjuene.

5. Kosthold – kropp, helse og ansvar.

5.1 *Mine informanternes syn på kosthold og vekt*

Er mine informanter, i sin daglige håndtering av mat, styrt av tanker rundt hva den ideelle kroppstypen er? De aller fleste var opptatt av vekt på den måten at de ikke ville bli tykke eller overvektige. Begrunnelsen for ikke å ville bli overvektig var ofte det helseskadelige ved overvekt. Men også det uestetiske ved overvekt ble vurdert.

Som tidligere nevnt er den ideelle, eller den legitime kroppen i dag, ikke bare slank, men også veltrimmet. Da holder det ikke kun å fokusere på matinntaket, en må også sørge for å trene. Informasjonen i dag vektlegger i alt større grad at trening må til for å bevare den slanke og sunne linje. Som eksempel på en slik endring kan nevnes at Statens råd for Ernæring i 1999 ble endret til Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet. Det skal nå også informeres om at økt fysisk aktivitet må til for å bekjempe overvekt. I Elvebakkens beskrivelse av konstruksjonen av vekttabeller på 30- og 50-tallet er avsenderen myndighetene i en eller annen grad.²³¹ Det vil si at forfatterne, ofte leger, jobbet i statlige organer, eller skrev på vegne av myndighetene. Men som Jon Ivar Elstad skriver, er ikke leger lenger enerådende på feltet for helsespørsmål. Private aktører og media utfordrer medisinens stilling som autoritet.²³² Og i årenes løp er propagandaen overtatt av en arena der markeds- og mediakreftene rår. Ukebladene har fått slankekurer som vanlig innhold. Og på 90-tallet vender oppmerksomheten om vekt og kropp tilbake til det estetiske, ved at det ikke er slanking i seg selv som står i fokus, men heller kampen for den sunne, stramme og estetiske kroppen.²³³

Når mine informanter snakker om sitt kosthold ut fra tanker om kropp og helse er det to ting som skiller seg ut som sentralt. Det ene er at helse ofte gjøres til et spørsmål om kroppsvekt. Og det andre er at kravene til et helsemessig gunstig kosthold er store, og at dette hos mine informanter medfører en slags motstand mot kostholdsråd.

²³¹ Elvebakken (2003)

²³² Elstad (2003)

²³³ Elvebakken (2003)

5.1.1 Helse og kroppsvekt

På spørsmål om de var interessert i kosthold ut fra tanker om helse, kom informantene ofte inn på vekt og overvekt. Når jeg leser igjennom intervjuene synes det som om helse gjøres lik med kroppsvekt. På spørsmål om hun er opptatt av helse når hun velger sitt kosthold sier Anita: *Ja, i den grad helse har med vekt å gjøre.* I media, og i offentlige råd,²³⁴ er det stort fokus på det som kalles dagens fedmeepidemi, både nasjonalt og globalt. I medisinsk litteratur benyttes begrepet kroppsmasseindeks (KMI) for å vurdere gjennomsnittsvekten til en befolkning. KMI måler vekten i forhold til høyden.²³⁵ Man skiller mellom undervekt, normalvekt, overvekt og fedme.

WHOs definisjon av målene for kroppsmasseindeks (KMI).

WHOs definisjon av KMI	
Undervekt: Under 18,5	Normalvekt: 18,5 – 24,9
Overvekt: 25 – 29,9	Fedme: Grad 1: 30 – 34, Grad 2: 35 – 39,9 Grad 3: 40 –

Kilde: Nasjonalt Folkehelseinstitutt²³⁶

Som det sees av tabellen er overvekt og fedme definert som to forskjellige ting, og med tre grader for fedme. I media eller i folks dagligtale er man kanskje ikke så flinke til å skille mellom overvekt og fedme. Men ovenstående tabell viser at det i medisinsk litteratur eksisterer en slik differensiering, og undersøkelser viser at helsekonsekvensene og økt mortalitet er større for fedme, enn det er for overvekt.²³⁷ Derfor kan det kanskje sies at folks bekymring for litt ekstra ”pølser” her og der er overdrevet hvis man ser fenomenet ut fra et medisinsk blikk. Man kan være overvektig og samtidig ha en god helse hvis man trimmer og holder seg i form.²³⁸

²³⁴ Widerberg (2005)

²³⁵ Vekt i kilo deles med høyde i meter ganger høyde i meter. (Vekt : (høyde x høyde))

²³⁶

http://www.fhi.no/eway/default0.asp?pid=223&oid=0&e=0&trg=ContentArea_4498&MainArea_4320=4498:0:15.2686:1:0:0:4320:4349:::0:0:0&ContentArea_4498=4504:0:15.2689:1:0:0:4320:4498:::0:0:0

²³⁷ Norum (1999): <http://folk.uio.no/knorum/fedmeetikk.html>, Søgård (2005)

²³⁸ Norum (1999)

I en hovedfagsoppgave som behandler SEFs ernæringsopplysning sies det at SEF vurderer alle med KMI over 25 som overvektige, og at slik blir nær 50 prosent av den norske befolkningen stemplet som overvektige.²³⁹ Det er problematisk av to grunner. For det første tar KMI ikke høyde for kroppsbygning og muskelmasse, eller hvordan kroppsvekten er fordelt på den enkelte kroppen. Alt dette spiller en helsemessig rolle. Videre kan det virke både stigmatiserende og medikaliserende å sette diagnosen overvektig på så mange mennesker – mennesker som kanskje har en utmerket helse.²⁴⁰

Gjør medias og myndighetenes fokus på fedme, mine informanter bekymret for selv den minste overvekt? Kanskje har opptattheten av det WHO og SEF kaller den globale fedmeepidemien fått virkning som en skremselskampanje? Er det negative ved fedme gjort til et allmenngyldig mål om å beholde normalvekten? Blir det å være normalvektig et imperativ – et allmenngyldig pliktbud? Mine informanter så ut til å være slanke og ikke langt unna kropps masseindeksen for normalvektige. Likevel var de svært opptatte av å ikke bli tykke. I talen om tykke mennesker fremstår disse som slappe og dovne mennesker som ikke tar ansvar for egen helse. Det kan synes som om den kroppen mine informanter etterstreber er den slanke kroppen. Kan hende signaliserer en slik kropp kontroll og selvdisciplin. Måten de forsøker å oppnå den ettertraktede kroppen på er ved hjelp av kulinariske avståelser og en vektlegging av fysisk aktivitet.

”Du kan ikke gjøre hva du vil med kroppen”

Familie fem sier de er opptatt av helse når de velger sin mat. Jeg spør om det er med tanke på å føle velvære i dag eller med tanke på å bevare helsen for fremtiden. I svaret ser vi et eksempel på hvordan helse gjøres til et spørsmål om kroppsvekt.

Knut: Mer det siste. For det du bygger opp over lenger tid – du kan ikke endre det sånn (knips) over natten. Eh... du kan jo se disse på Tjukholmen²⁴¹ – de skal jo legge om 90 graders kursendring, eller 180 grader, eller hva det er for noe, fra den ene dagen til den andre. Og det tar litt tid med sånt. Ikke bare litt tid – det kan ta år! Og da tror jeg at hvis du bygger deg opp og spiser sunt jevnt over, så holder vi antageligvis koken rimelig mye lenger.

Turid: Ja, og så er vi opptatt av å trene. Det er nok en kombinasjon av livsstil egentlig.

²³⁹ Widerberg (2005)

²⁴⁰ Ibid.

²⁴¹ Et tv-program som viste deltakere på en slankeleier.

Knut: Ja, alle elementene sammen, ikke sant.

Her ser vi at både Turid og Knut er opptatt av at livsstilsvalgene deres har betydning for hvordan de har det i fremtiden. De mener det er viktig å trene og å spise sunt. Giddens definerer livsstil som et sett av praksiser som velges av individet, for å kunne gi en materiell form til selvidentitetens narrativer.²⁴² Dette dreier seg ikke kun om hvordan man handler, men også om hvem man gjerne vil fremstå som. Om vi tar ovenstående sitat, samt det følgende får vi et innblikk i hvem Knut og Turid kanskje *ikke* vil være. De mener at barn nå veier mye mer enn før, og dette ser de tydelig på døtrenes svømmetrening.

Knut: ... sånne 10- 11- 13-åringar, *fete* gutter, med *svære* fleskemager og dissehofter, og love-handles og... Altså, de er så *svære*! Og så skal de kamuflere det med noen digre badebukser, sånne shortser som henger omtrent ned til (uklart), en sånn nylongreie, men når de er våte så klitrer de jo inntil, ikke sant. Så de ser om mulig enda verre ut.

Turid: Men vi har noen venner, vi var sammen i sommer, og de har to gutter som er like gamle som jentene, *svære* altså. Men vi skjønner jo hvorfor de var sånn. For de fikk jo servert colabokser i bassenget, og potetgull!? Og da vi kjørte derfra, så sa... Så spurte vi ” Hva synes dere om det vi fikk å spise?”. Og de (døtrene) så helt sånn ut (sjokkert mine).

Det gis i dette uttrykk for det uestetiske ved overvekt, samt at det er valgene de overvektige har tatt som har gjort dem overvektige. Informantene vil ikke være overvektige, det blir et sosialt stigma som ikke signaliserer at en tar de riktige livsstilsvalgene, kosthold inkludert. Når jeg tidligere spurte om de gjorde seg noen tanker rundt livsstilssykdommer generelt, gjøres dette til et spørsmål om overvekt, og overvekt som sykdomsskaper. Turid og Knut er enige i at det er helt unødvendig for friske mennesker å veie for mye.

Knut: Det er helt unødvendig for normale mennesker, som ikke lider av noe, å gå rundt og være smellfeit. Altså å veie 20, 30, 40 kilo mer er farlig for

²⁴² Giddens (1996:100-101)

beinbygningen, for hjertet, blodkar, hjerte-karsykdommer og alt mulig rart. Og det er jo... Men har man vært så dum å sette seg i den situasjonen...

Turid: Det koster jo samfunnet masse penger.

Knut: Ja, det gjør det jo. Og mye av det er selvforskyldt.

Turid: Ja, det er jo faktisk det...

Knut: Noen har problemer med stoffskiftet og sånne ting, det er jo noe annet.

Turid: Det er for lite, for mye, feil mat og...

Knut: For mye stillesitting og... man gjør ikke noe!

Turid: Så vi er opptatt av at jentene våre skal være i aktivitet og... det er vi.

Her ser vi hvordan talen rundt eget ansvar for egen helse kommer til uttrykk blant to av mine informanter. Og hvordan det er en tro på at med sunnere mat og mer trening kan man bli kvitt, eller unngå, overvekt og dårlig helse. Også i familie to finner jeg igjen dette temaet. Vi snakker om overvekt og fedme, og hun sier:

Grethe: Det er viktig at en har et ansvar altså. Jeg tror på et humanistisk menneskesyn, men en må også ta ansvar selv. Du kan ikke gjøre hva du vil med kroppen, og så plutselig i begynnelsen av femtiårene så... Ja, en må ta ansvar selv altså, helt klart.

Og måten Grethe selv tar ansvar for å unngå overvekt og livsstilssykdommer er ved å trene mye og å begrense matinntaket. Hun må kontrollere sin appetitt.

Grethe: Klart at jeg er sulten, og jeg går jo litt opp om vinteren – ikke mye, for jeg veier meg ikke heller, men jeg kan ikke spise hva jeg vil. Men det gjelder vel de fleste nordmenn. En dame i min alder som spiser hva vi vil, boller eller wienerbrød, så blir vi jo overvektige. Jeg må jo begrense maten fordi jeg blir for tykk. Må altså stoppe når jeg er nesten mett. Men har jeg spist min mat for dagen, så prøver jeg å ikke gå inn å småspise. Prøver å ikke gjøre det altså. Men det er ikke noe problem for meg, for jeg er vant til det.

Eva er også av den oppfatning at en må selv stilles til ansvar for egen helse, en må jobbe litt med seg selv, selv om det føles vanskelig. En kan ikke alltid forvente å få skrevet ut en resept hos legen.

Eva: Ja. Jeg liker det jo ikke selv – om legen sier at jeg skal legge om kostholdet, det synes jeg er helt grusomt selvfølgelig – jeg vil jo ikke høre det. Det er noe med å ta ansvaret.

Men overvekt og fedme gjøres også til et moralsk spørsmål. (...) *har man vært så dum å sette seg i den situasjonen...*, sier Knut, *Det koster jo samfunnet masse penger*, sier Turid. Er det slik at man har et moralsk ansvar for ikke å bli overvektig fordi det vil koste samfunnet penger? Er det en tendens til at når man snakker om andres overvekt, og overvekt generelt, så gjøres det til et samfunnsproblem i likhet med tidligere tiders bekymring for nasjonens helse, nå kledd i økonomiske argumenter? Men når det kommer til egen vekt, dreies argumentene mer mot velvære og den subjektive opplevelsen?

Turid: (...) Men jeg har jo hatt kneskade i fire år snart, og det... det gjorde jo at jeg måtte sitte mer stille enn det jeg hadde gjort før, og det... Da kom jo de kiloene hoppende på. For du beveger deg ikke nok. Så det...

Knut: Du har gått ned ganske mange nå da.

Turid: Ja, jeg har gått ned fem i alle fall. Men det er veldig bevisst, for jeg ville ikke... Jeg følte meg ikke vel når det ble for mye. Men nå har vi sikkert vært litt ekstra bevisst på kosthold.

Hun følte seg ikke vel med de ekstra kiloene hun fikk etter at en kneskade tvang henne til et mindre aktivt liv. Men ved å være bevisst har hun klart å gå ned mange kilo igjen. Slik sett kan den selvopplevde overvekten relateres til kroppen som et individuelt prosjekt i likhet med det Shilling omtaler.²⁴³ Mens talen om den generelle overvekten har moralske undertoner om å holde seg sunn og frisk for nasjonens ve og vel? En moralsk kvinne gjenkjennes ved måten hun forholder seg til sin kropp på, skriver Frigga Haug.²⁴⁴ Kanskje er det også slik at den moralske borger gjenkjennes ved måten hans eller hennes kropp ser ut?

²⁴³ Shilling (1993)

²⁴⁴ Haug (1990)

Disiplinert livsstil

Informantene er i sin tale om kosthold opptatt av vekt. De vil ikke bli tykke. Det å være overvektig eller fet oppfattes som stigmatiserende, det er helseskadelig og det er uestetisk. Videre har de en oppfatning av at tykke mennesker selv har ansvar for egen tilstand. Informantene er alle ganske tydelige på at en selv har et valg med hensyn til ens kosthold og fysiske aktivitet, og at ugunstig kosthold og inaktivitet fører til overvekt og fedme.

Slik sett danner det seg et bilde av informanter som alle er disiplinert inn i et tankemønster som handler om ansvar for egen helse, og at god helse oppnås gjennom de riktige livsstilsvalgene. I følge tidligere nevnte hovedfagsoppgave om SEFs ernæringsopplysning, er fokuset hos SEF å bedre den norske befolkningens helse. Uttrykk som ofte går igjen i SEFs publikasjoner i denne sammenhengen er ”økt fysisk aktivitet og et sunnere kosthold”.²⁴⁵ Mine intervjuer tyder på at dette er en språkbruk informantene har overtatt. Som i andre empiriske studier,²⁴⁶ viser funn i mine intervjuer at informantene er seg svært bevisst den talen om matens helsepåvirkning en finner i medisin- og ernæringsfeltet. De kontrollerer sitt kosthold slik at de underordner seg de gjeldende helseimperativene.²⁴⁷

Ulike regler for voksne og barn?

De voksne forsøker å disiplinere sin livsstil for å beholde helsen og en normal kroppsvekt, men dette gjelder ikke i like stor grad for barna, de unnes å kose seg mer.

Grethe er opptatt av at hennes identitet er sportslig, og hun vil gjerne at hennes aktive livsstil skal vises gjennom hvordan hennes kropp ser ut. Derfor er det viktig at hun ikke legger på seg, noe hun har en tendens til å gjøre i følge eget utsagn. Selv om hun snakker om at hun har litt ”pølser” her og der, er hun etter min vurdering ganske normalvektig. Derfor kan den grad av kontroll hun bruker til å begrense matinntaket virke litt streng. I tidligere nevnte sitat sier Grethe at hun må begrense maten for å unngå overvekt, og at hun slutter å spise når hun er *nesten* mett. Også Grethes mann, Jan Ove er opptatt av å holde vekten for å kunne yte maksimalt i konkurranser. Og må derfor begrense hvor mye han spiser.

Jan Ove: ... og da er det bare å være litt sulten på kvelden altså. Spise tre vanlige måltider, men så kutte ut kveldsmat og...

²⁴⁵ Widerberg (2005)

²⁴⁶ Lupton (1996:80)

²⁴⁷ Ibid,

Både Grethe og Jan Ove går altså rundt og er småsultne, eller ikke helt mette, for å unngå å legge på seg. De spiste så godt som aldri sukker, og var svært nøye med ikke å spise mye fett. De spiste masse frukt, men også her var de litt bekymret for vektøkning på grunn av fruktsukkeret.

Når det ble snakk om barnas kosthold, og kropp, ble talen en litt annen. I to av familiene uttalte foreldrene klart at vekt og slanking ikke var temaer de ønsket å ta opp med sine barn. De voksne i familie tre trener mye, og passer vekten ved hjelp av kostholdet, slik at de ikke legger på seg, de er derfor nøye på hva de spiser. Men barna får ofte en type mat de voksne ikke selv vil spise, som pizza og potetgull.

Grethe: Det er litt forskjellig da. Mannen min og jeg er ganske like. For vi er nok litt nøye. Vi trener veldig mye – spesielt mannen min, men jeg også. Så vi er veldig nøye på å ikke legge på oss. Vi har begge lett for å legge på oss. Så vi er nøye på at vi spiser sunt, for det er vi avhengige av for å kunne trene. (...) Barna kunne jeg ønske var litt bedre. For de er mer glad i usunn mat, enn sunn mat. Så der blir det et dilemma. Vi vil ikke være for strenge, vi har ganske fri oppdragelse, og de er veldig greie, men samtidig vil vi ikke at de blir for tykke. Han ene er ikke tjukk, han er passe, men litt kraftig, han er det. Han hadde ikke hatt vondt av å være 2-3 kilo mindre. Men vi sier ikke noe om det altså.

Grethe: Mannen min og jeg har et veldig sunt kosthold. Men ungene har sånn vanlig. Jeg synes de kunne hatt litt bedre altså.

Intervjuer: Hva tenker du på da?

Grethe: Nei, de er veldig glad i pizza da. De får det en gang i uka. Og de klarer ikke å spise halve – de må ha hele.

Grethe: (...) Når det ble sånn om potetgull da... farlige stoffer... det fikk ikke ungene våre. Da snakket vi med dem, og da var det ikke potetgull her på lenge. Og etter det har det ikke blitt noe særlig. Da tok vi konsekvensen av... eller de da, for vi (de voksne) spiser ikke potetgull, men da tok vi resten av det, på grunn av media. (...)

De vil ikke være for strenge med hensyn til barnas kosthold ser vi her. Selv har de voksne i denne familien det enkelte ville kalt et noe strengt matregime for seg selv. Hvorfor vurderer

de voksne og barns kosthold forskjellig? Som vi ser av beskrivelsen med hensyn til skolefrokostens innføring i mellomkrigstiden, var noe av argumentasjonen for denne omleggingen den nye kunnskapen om vitaminer, og hvor betydningsfulle de var særlig for barn i vekst. Og som vist over kan det i praksis være så som så med barnas kosthold, men intervjuene jeg har gjennomført viser likevel at Carl Schiøtz' ideer om barns ernæring og kvinners ansvar stadig spøker i informantenes bevissthet. Eva er bekymret for om barna får i seg det de trenger av næringsstoffer, og føler at dette er et tyngende ansvar. Eva: (...) *Men også for (barna) som vokser og gror – Gud for et ansvar det er – at de skal ha en sunn kropp!* Selv om de fleste av mine informanter var opptatt av å redusere barnas sukkerinntak og gi dem et næringsriktig kosthold, var de også opptatt av at barna måtte få kose seg i betydningen spise ting som pizza, kake og godteri – mat som ikke oppfattes som sunt og næringsrikt. Sitatet under viser at det er en forståelse av sammenheng mellom hygge og mat.

Anita: Nei, jeg skulle veldig gjerne hatt mindre sukker i henne. Men det er noe med... (pause). Hvis en skal ha noe annet enn brødsiver eller yoghurt til kvelds... Så fort man skal kose seg så er det noe med sukker i. Og da er spørsmålet – vil jeg at vi skal kose oss mindre? For det er en konsekvens av å kutte ned på sukkeret.

I en foreløpig upublisert rapport skrevet av sosiologene Ann-Mari Sellerberg og Stine Thorsted, på bakgrunn av et pilotprosjekt med støtte fra Nordisk Ministerråd, synes god mat for barn ofte å være det samme som mat en fra et ernæringssynspunkt ville kalt usunn mat. Dette er en daglig potensiell konflikt mellom barns og foreldres interesser og kunnskap.²⁴⁸ Det er den faste orden – de daglige sunne måltidene som foreldrene bestemmer over, og det er de spesielle anledningene hvor barna får lov til å bestemme hva måltidet skal bestå av – spesielle anledninger hvor familien hygger seg. Som de skriver i ovennevnte rapport kan man si at familiens måltidsskapelse balanserer mellom å overholde en sunnhetsdiskurs, og noe som ”udtrykker lydighet og gir omsorgsmessig nærhet fremfor ernæringsmessig lødighet”.

Å innta en egen holdning til barns kosthold, kan også være et ønske om å skjerme barna fra en tidlig voksenfase og en kroppsfiksert orientering. Grethe sier ingenting til sønnen om at han kanskje burde veie mindre, og i intervjuet med Eva, som selv tidligere har hatt bulimi, sier hun at hun og barna snakker mye om kosthold, men aldri om slanking. Eva: *Nei,*

²⁴⁸ Thorsted & Sellerberg (2005)

det er det eneste at vi ikke snakker om – slanking, i det hele tatt. Det er å føle seg vel. Er det slik at det å snakke om kropp og slanking med barn er et tabuområde? Noe man unngår i frykt for å gi barn et for tidlig møte med en voksenverden hvor fokuset på den legitime kroppen fort kan føre til et kroppshysteri? Det kan tyde på at mine informanter opplever dette som et dilemma. De er opptatt av at barna skal spise ordentlig og sunn mat, de vet at dette, i følge den rådende kostholds- og helsediskursen, er den legitime måten å snakke om mat, ernæring og barn på. Samtidig er de redde for at et for stort fokus på helse, mat og kropp skal få uønskede konsekvenser for barna. Spiseforstyrrelser er et alt for vanlig fenomen i den vestlige verden. Ved en spiseforstyrrelse som anoreksi handler vegringen av mat om et behov for å kontrollere kroppen, som en mulighet for å kontrollere følelsene skriver psykiater Finn Skårderud.²⁴⁹ Slik kan en si at den kontrollen som forsøker å disiplinere kroppen inn i normale og aksepterte former, gjennom en lidelse som anoreksi, får en sykelig grad. Sykelig, men er det likevel en tendens til å beundre mennesker som innehar denne graden av kontroll? Hvor går grensen for den beundringsverdige og moralsk riktige kroppsdisiplinen, og den sykelige? Finn Skårderud kaller sin bok *Sultekunstnere*. Ligger det en positiv valør i å betegne menneskene beskrevet i denne boken, med matvegring som fellesnevner, som kunstnere? Er vi andre litt for fascinerte av den kontrollen anorektikere oppviser? Dette er en skummel lidelse, som kan ha døden til følge, behandlingen er vanskelig og langvarig og kunnskapen om hvem som rammes av spiseforstyrrelser, og hvorfor, er mangelfull. Dette er naturligvis ingenting en ønsker for sine barn. Da blir det kanskje viktig å skjerme barna lengst mulig mot en for streng kroppsdisiplinering ved å la barn være barn, og la barns naturlige appetitt få råde lengst mulig. For i dette kan det også ligge en distinksjon nettopp på det naturlige og det kontrollerte.

Når det gjelder forbruket av matvarer, forsøker Sellerberg og Thorsted å se den enkelte husholdning, ikke som en homogen enhet, men differensiert i forhold til kvinner og menn, og i forhold til barn og voksne.²⁵⁰ Dette siste er et aspekt det ikke åpnes særlig for i sosiologisk litteratur skriver de. Mitt materiale tyder på at det er en relevant forskjell i hvordan mine informanter snakker om voksne og barn med hensyn til mitt tema – kosthold og helse. Dette var et funn jeg ikke var forberedt på, og ser at jeg kunne forfulgt temaet bedre i intervjuene. Jeg har derfor ikke gode forklaringer på hvorfor, men mener dette kunne være interessant å gå videre på ved en senere anledning.

²⁴⁹ Skårderud (1998)

²⁵⁰ Thorsted og Sellerberg (2005)

Kosthold og sosial bakgrunn

Klassetilhørighet kan ha betydning for hva en oppfatter som sunn mat,²⁵¹ hvordan en mottar helse- og kostholdsopplysninger,²⁵² og om en prioriterer helse fremfor økonomi når en velger sin mat.²⁵³ Både stortingsmeldingen *Resept for et Sunnere Norge* og rapporten *Helseprofil for Oslo*, viser til økte sosiale helseforskjeller i den norske befolkningen. Videre viser den landsomfattende kostholdsundersøkelsen *Norkost -97* at kvinner og menn med ulik utdanningslengde spiser forskjellig. Av tabell 9 i *Norkost-97* ser vi at menn og kvinner med minst tretten års utdanning spiser signifikant mer fisk, grønnsaker, frukt, bær og juice, og velger oftere de letteste melketyperne, enn de med mindre enn tretten års utdanning. De spiser også mindre fett og sukker enn de med lav utdanning. Det ser altså ut til at de med høy utdanning har et kosthold nærmere det kostholdet SEF anbefaler. Også mine høyt utdannede informanter snakket om viktigheten av et sunt kosthold og fysisk aktivitet. At utdanning slik danner en variabel med hensyn til kosthold og fysisk aktivitet, gjør at en kan lure på om kostholdsinformasjon i større grad aksepteres og etterleves av folk med høyere utdanning, eller om det er de som er mest mottagelige for SEFs informasjon.

Kan hende ser en også en effekt av familietype. I følge Bugge og Døving er mye av forskningen rundt matvaner og måltider knyttet til familier, det vil si par som lever med hjemmeboende barn. Mindre forskning er gjort på mat- og måltidsvaner blant skilte foreldre som deler omsorgen, eller blant familier hvor den ene forelderen lever alene med barn. Av ulike husholdstyper er det enslige med barn som oftest går uten middag.²⁵⁴ Både Eva og Anita bor alene med sine barn, og de kunne, som beskrevet tidligere, ha problemer med å få til det de mente var et godt ernæringsriktig middagsmåltid på grunn av henholdsvis dårlig råd og dårlig tid. Man har én inntekt, og er én person til å utføre alt det daglige arbeidet forbundet med matlaging. Arbeidsprosessene med hensyn til middagsmåltidet er mange. Det skal handles, tilberedes, vaskes opp og ryddes. Det kan fort bli mye for én person.

5.1.2 Stort fokus på et sunt kosthold?

Det andre som skiller seg ut som sentralt når mine informanter snakker om kosthold, kropp og helse, er at kravene til et helsemessig gunstig kosthold er store, og noen ganger oppfattes kravene som for store. Blant informantene fører dette til en slags motstand mot kostholdsråd.

²⁵¹ Lupton (1996)

²⁵² Widerberg (2005)

²⁵³ Charles & Kerr (1988:196)

²⁵⁴ Charles & Kerr (1988:112)

Kosthold – ideal og praksis

Mine informanter sier at de bombarderes med kostholdsråd fra både myndigheter og media. Ingen av informantene oppsøkte i særlig grad selv denne typen informasjon, men uttalte tvert i mot at det var vanskelig å unngå den. Selv om dette var ufrivillig, var de likevel opptatt av å få med seg denne typen informasjon.

Cathrine: Ja, det er heller det. Det blir liksom sånn ”Åh, nei, er ikke det sunt, og ikke det”. En blir nesten litt mer sånn irritert på det synes jeg.

Cathrine: Men det står jo liksom mer og mer om det. Aftenpostens ”I-Dag”- bilag er jo veldig sånn helse. Men det er jo interessant, jeg synes det er ålreit.

Cathrine synes det er litt irriterende med all informasjon om kosthold, men er samtidig interessert i å få med seg slik informasjon. Kanskje er det fordi hun føler at hun må følge litt med, og at det nærmest forventes at man gjør det. Og kanskje er det et resultat av den usikkerheten en som forbruker kan føle i kostholdsmarkedet hvor anbefalingene ofte skifter – en er liksom nødt til å følge med om en skal holde seg oppdatert på temaet kosthold og helse. Det kan oppleves som en redsel for ikke å ha nok kunnskap. Men her blir det også et dilemma for jo mer kunnskap hun oppnår, jo mer refleksiv, med hensyn til ulik risiko, blir hun som forbruker i kostholdsmarkedet. Hverdagslivet i dag er neppe mer risikofylt enn i tidligere perioder, men nettopp det å vurdere risiko, blir under modernitetens betingelser, et alltid tilstedeværende element.²⁵⁵

Det er likevel irritasjonen over den store mengden av informasjon og dens skiftende innhold som er tydeligst blant mine informanter. De er alle opptatt av å ha et så sunt kosthold som mulig, men synes at dagens krav til kosthold er for store. I følge Eva er kostholdskravene nærmest utopiske, fordi de i møtet med en hverdag hvor både tid og økonomi spiller en rolle ikke like lett lar seg gjennomføre. Å spise ”fem om dagen” er for henne ikke en økonomisk realitet. Hun sliter med å få endene til å møtes og må ofte velge mellom frukt og grønt eller en mettende basismatvare. Da velger hun det siste.

²⁵⁵ Giddens (1996:148)

Eva: Det er jo dyrt å kjøpe mye frukt og grønt. Jeg synes det skulle vært mye billigere jeg. Det hadde nok hjulpet på det. Det merket jeg også når vi hadde dårlig råd, så var det det (frukt og grønt), det gikk mest utover – at vi ikke kjøpte så mye frukt og grønt – det er andre ting man blir mett av.

Anita har ikke de samme økonomiske begrensningene, men som alenemor sliter hun noen dager med at tiden ikke strekker til.

Anita: Nei, noen ganger blir det litt pesete hvis jeg skal av gårde på noe trening, som gjerne begynner halv seks. Så kan det bli litt trøblete å få til noe annet en ferdigpizza. Men ellers så er middag viktig.

Hun er opptatt av at de skal spise sunt og ha et sunt levesett, derfor trener hun et par ganger i uken. Men de dagene det er trening rekker hun ikke å lage ordentlig middag og det hender da at det blir ferdigpizza på slike dager. Hun må altså kompromisse litt for å få den praktiske hverdagen til å gå opp. Og slik er det kanskje i en eller annen grad for de fleste. Det spriker en finner mellom idealkosten og realkosten, henger muligvis sammen med det å få hverdagen til å fungere.

Holdning til kostholdsanbefalinger – og adferd

Samtidig som en er interessert i å optimalisere sitt kosthold for å maksimere helsegevinsten er man også nødt til å ta inn over seg de begrensninger hverdagslivet setter på ulike måter, og i varierende grad, for de fleste. At det er et sprik mellom informantenes idealkost og deres realkost fører muligvis til en viss kognitiv dissonans.²⁵⁶ Informantene kjenner til diskursen rundt kosthold og helse, de vet hvordan en bør spise, men det er ikke slik de egentlig spiser. Jeg har flere ganger nevnt at sosiologen Warde mener at i møte med dagens mange matmotsetninger oppstår det en angst blant forbrukere. I psykologien finnes en teori som går ut på at mennesker i møte med en kognitiv dissonans – altså et sprik mellom holdning og adferd, løser en slik angstfølelse eller spenning, ikke ved å endre adferd, men ved å endre sin holdning til det gitte fenomenet. I min sammenheng kan dette bety at i møte med kravet om et kosthold de gjerne skulle hatt, men ikke klarer å leve opp til, endrer de ikke sin adferd

²⁵⁶ Atkinson m.fl.(1996:613-614)

(kostholdet), men heller holdningene til kostholdsanbefalingene. Dette mener jeg er mine informanternes mestringsstrategi.

Mestringsstrategier

En kritikk ofte rettet mot et medikaliseringssyn inspirert av Foucaults ideer, er at argumentene er deterministiske og den menneskelige handling gis lite rom for motstand eller anerkjennelse av kroppens levde erfaring.²⁵⁷ Blant mine informanter ser jeg en evne til å motsette seg et medikalisert syn på deres kosthold og helse, ved å lytte til egen kropp og erfaring.

Selv om de ikke alltid er klar over kilden til kunnskapen, viser mine informanter at de i store trekk godt vet hvordan de i følge myndighetene bør spise, men de tilkjenner også en skepsis til aktørene i kostholdsmarkedet. Dette mener jeg er uttrykk for en motstand til kostholdskravene, og at denne motstanden kan sees som en strategi for å takle bombardementet av kostholdsråd. Myndighetene gir anbefalinger om et kosthold som gjør at en ikke spiser på seg livsstilssykdommer. Men mine informanter vil heller ”kjenne etter” på egen kropp hva den trenger. Når vi under intervjuene kom inn på de mange og skiftende kostholdsrådene mente flere at det er bedre å lytte til egen kropp, enn å la seg frustrere av skiftende råd.

Eva: (...) men det er da det er deilig å ta et steg tilbake og si at: ” jeg kjenner heller etter”.

Eva: Ja, og så har jeg tro på at vi spiser det vi trenger. Hvis vi kjenner etter.

Cathrine: (...) For jeg tror litt på det med kroppen og altså... Plutselig får jeg veldig lyst på salat eller brokkoli, eller noe sånn. Da er det liksom noe man trenger.

Både Eva og Cathrine viser i ovenstående sitater en tiltro til egen kropps signaler, som får en til å tenke på at det kan være snakk om mestringsstrategier.

Kostholdsanbefalingenes innhold oppleves fra mine informanternes side å skifte ganske hyppig. De er også i en viss grad umettelige – på den måten at ens kosthold i en flytende modernitet²⁵⁸ ikke kan bli bra nok. Det er alltid mulig å forbedre kostholdet. Mot slike

²⁵⁷ Lupton (1997)

²⁵⁸ Baumann (2001)

umettelige krav kan det være at informantene lager seg en buffer hvor de tar avstand til kostholdsmarkedets krav og kjenner heller etter på egen kropp hva den trenger.

5.2 Vektfokus og helseimperativer – hvor kommer det fra?

Som vi har sett er mine informanter svært opptatt av kroppsvekt og helse. De mener alle at den enkelte har et eget ansvar for å ha en livsstil som minimerer helse- og overvektsrisiko. Oppgavens vinkling gjør det interessant å se et slikt fokus i lys av Foucaults ideer om disiplinering. En kan i vår samtid ikke unngå å få med seg at myndigheter nasjonalt og globalt advarer mot et økende fedmeproblem. Fedme utgjør en av flere tilstander som tilskrives usunn livsstil. Livsstilssykdommer og -tilstander blir ofte omtalt som enkeltindividets eget ansvar – ikke det offentliges. Dette står tydelig å lese i Stortingsmeldingen *Resept for et sunnere Norge*.

Den enkelte har et ansvar for egen helse og vil på mange områder ha valgmuligheter og står ansvarlig for sine valg.²⁵⁹

Om det noensinne har vært velferdsstatens ansvar å følge befolkningen fra vugge til grav, er det tegn til at egen ansvarliggjøring kommer stadig mer i fokus. Også helseminister Gudmund Hernes' folkehelse rapport fra 1996 er opptatt av å gi den enkelte ansvar for egen helse.

Men både livskraft og livslyst beror på egen vilje og egne valg. De fleste er den viktigste helsearbeideren i eget liv.²⁶⁰

Selv om det i denne rapporten også advares mot moralske pekefingerløft er følgende sitat, hentet fra rapportens innledning, ganske kraftig moraliserende, og gjør forbeholdene om nettopp moralisering nærmest usynlige.

Derfor er det viktig at du tar vare på din helse – gjør du ikke det, tar du plass og penger fra en som virkelig er syk. Å ta vare på kropp og sjel er en solidarisk handling som kan gi dem som har kroniske lidelser, mer av den omsorg som gjør det lettere å leve med tyngre plager.²⁶¹

²⁵⁹ St.meld. nr 16. (2002-2003):6

²⁶⁰ Folkehelse rapporten (1996:1)

²⁶¹ Folkehelse rapporten (1996:2)

De sykdommer den enkelte oftest selv kan hindre er livsstilssykdommer. Her gjøres altså den enkeltes livsstil om til en økonomisk faktor for velferdsstaten. *Du* bør ta vare på *din* helse slik at *du* ikke belaster det offentlige, synes å være moralen i dette sitatet. Her er mottageren av budskapet klart og tydelig definert. Helseministeren snakker til deg direkte. Men det pussige er skillet som settes mellom mennesker med slike livsstilssykdommer og de som *virkelig* er syke. Er personer med sykdommer som for eksempel KOLS, diabetes og hjertekarsykdommer ikke virkelig syke? Skal slike pasienter få høre at de burde ha tatt vare på sin kropp og *sjel* som en solidarisk handling overfor andre pasientgrupper? Fra et slikt syn, på trykk i offentlige dokumenter, synes det å være kort vei til mine informanters tro på eget ansvar for egen helse.

Media følger opp denne linjen og advarer leserne om farene ved dårlig kosthold og fysisk inaktivitet med store typer fra avisenes forsider. Og implisitt, via artikler som forteller hvordan du skal slanke bort valkene eller finne idealvekten, ligger premisset om at det er ditt ansvar.

Forventninger til forbrukerrollen i kostholdsmarkedet.

Diskurser er bestemte måter å snakke om eller forstå ulike sosiale fenomener på. Måten en snakker om for eksempel helse på vil bli avgjørende for hvordan ens virkelighetsoppfattelse av dette fenomenet er. Diskurser er både konstituerte og konstituerende. Når det gjelder kroppsvekt er min påstand i dette kapitlet at informantene snakker om det ut i fra en diskurs som hevder at her har folk selv et ansvar. Som vist i ovenstående avsnitt er ikke dette noe spesielt for mine informanter, men tanker om eget ansvar for egen helse går igjen i offentlige dokumenter og i media. Det offentlige og media har muligheten for å nå ut til mange, og har dermed stor gjennomslagkraft, og kan slik få betydning for hvordan befolkningen oppfatter et fenomen. Myndighetenes betoning av at befolkningen bør ta ansvar for egen helse ved å ta de riktige livsstilsvalgene aksepteres av informantene som mottagere av slik informasjon. Men ved å akseptere rollen som informasjonens mottager tilslutter informantene seg en viss subjektposisjon, som skapes i prosessen hvor språket konstruerer en sosial posisjon for individet og gjør det til et ideologisk subjekt.²⁶²

Ved at påtage os rollen som subjekt i en forbrukerkultur aksepterer vi, at problemer konstrueres som personlige problemer, som individet selv har ansvar

²⁶² Jørgensen & Philips (1999)

for å løse, i stedet for som offentlige problemer, der kræver kollektive løsninger.²⁶³

Myndighetene har autoritet til å kunne definere problemområder og hvordan de skal forstås via diskursene i tale og i tekster. I dette forholdet vil det være visse gitte posisjoner subjektene kan innta, og til disse posisjonene knytter det seg en viss forventning til hvordan en skal handle eller oppføre seg. Innenfor det aktuelle temaet kan en som individ innta posisjonen som mottager av informasjonen om livsstilsvalg og ansvar for egen helse. Forventet adferd er da å etterleve rådene for et sunt kosthold. Hvis ikke handler en utenfor grensene av det tillatte for posisjonen og kan bli stemplet som umoralsk – en som handler usolidarisk mot ”en som virkelig er syk”.

Overvekt og fedme assosieres med dårlig livsstil og umoral. Men hva er en normal kroppsvekt, og vil ikke definisjonen til dels være en sosial konstruksjon?

Vektkonstruksjoner

I følge Deborah Lupton vil man innenfor et perspektiv påvirket av Foucault, hevde at det ikke finnes en ”autentisk” menneskelig kropp som eksisterer utenfor den medisinske diskurs og praksis. I følge dette må kroppen snarere sees på som ”konstruert gjennom diskurser og praksiser via det kliniske blikket utøvet av medisinske eksperter”. Den makten som utøves av slike medisinske eksperter er en disiplinær makt som gir retningslinjer med hensyn til hvordan folk ”skal forstå, regulere og også oppleve egen kropp”. Og de sentrale strategiene til en slik disiplinær makt er observasjon, undersøkelser, målinger og sammenligning av individer mot en etablert norm,²⁶⁴ for eksempel det tidligere nevnte målet kroppsmasseindeks, som definerer målene for under- normal- og overvekt samt fedme. Slike mål på kroppsstørrelse er medisinske vurderinger og matematiske formler. Men de er også uttrykk for kulturelle forståelser av kropp, skjønnhet, normalitet og avvik.²⁶⁵ Det følgende eksempel på en sosial konstruksjon av vektnormer er hentet fra Kari Tove Elvebakkens artikkel *Overvektsnormer og propaganda mot overvekt – konstruksjoner og moral*.

Vektkonstruksjon – et eksempel

Carl Schiøtz utarbeidet i 1934 vekttabeller som skulle være et redskap for kvinner (sic) til å bevare den slanke og ungdommelige kroppstypen. Vekttabellene ble konstruert etter veiing og

²⁶³ Jørgensen & Philips (1999:25)

²⁶⁴ Lupton (1997)

²⁶⁵ Elvebakken (2003)

måling av 3000 sykepleierelever med en gjennomsnittsalder på 23 år. Altså ikke et representativt gjennomsnitt for norske kvinner i alle aldre. I tillegg til måling og veiing ble bilder vurdert av to undersøkere ved Hygienisk Institutt. Bare kvinner som av begge ble karakterisert som verken fete eller magre kunne tilhøre gruppen som dannet grunnlaget for tabellene. Vekttabellene må derfor sies å gi normalvekten som en kombinasjon av ”gjennomsnitt” og norm. Det medisinske, hygieniske skjønnhetsblikket avgjorde på denne måten hvem som skulle tilhøre gjennomsnittet.²⁶⁶

I 1956 utarbeider professor i hygiene Haakon Natvig nye tabeller i *Nye høyde- og vekttabeller*. Denne gangen gjelder det både menn og kvinner, men forsiden av heftet viser bildet av en mannlig lege som måler en kvinnes høyde. Han er kledd i hvit legefrakk, og hun står smilende i badedrakt.²⁶⁷ Her fremstår legen som den vitenskapelige eksperten med definisjonsmakt. I heftet sies det mangt om ulempene ved overvekt, men også: *Og når det gjelder det estetiske – ja, det er ikke nødvendig å beskrive*.²⁶⁸ Alle er tilsynelatende blitt enige om at fedme ikke er pent, slik at det ikke lenger er nødvendig å nevne det. Mulig sprer det medisinske blikket seg til det sosiale blikket. Et blikk som ikke er avgrenset til yrkes- eller maktgrupper men som finnes overalt. Et blikk hvis virkning delvis er avhengig av at den som dette blikket rettes mot, anerkjenner de samme persepsjons- og verdsettingskategoriene.²⁶⁹ Den disiplinærmakt som kan leses i Foucaults perspektiv utføres ikke primært via direkte kontroll, men ved å overtale folk til at visse måter å oppføre seg på og å tenke på er det riktige.²⁷⁰ Eller som i ovenstående beskrivelse, gi retningslinjer for hva den riktige kroppen er, og via nok informasjon, gjøre definisjonen allment akseptert.

Også dagens KMI er som nevnt en vektkonstruksjon, og kravet til å holde normalvekten har ikke blitt mindre. Vi ser slike krav bli uttalt i myndighetenes publikasjoner og i medias kostholds- vekt- og helsestoff. Det er kanskje, som mine informanter hevder, umulig å slippe unna denne typen informasjon. En blir hele tiden utsatt for vekt- og helseimperativer. Det blir en disiplinerende faktor i informantenes liv, og internaliseres som egne verdier. Har de ikke den legitime livsførsel, vil det synes på at de heller ikke har den legitime kroppen – den slanke og veltrimmede. Kroppen blir da i overført betydning det avslørende ”panoptikon”?²⁷¹

²⁶⁶ Det nøyaktige gjennomsnittet var 163 cm og 60,1 kg (Elvebakken 2003).

²⁶⁷ Elvebakken (2003)

²⁶⁸ Sitat fra *Nye høyde- og vekttabeller* i Elvebakken (2003)

²⁶⁹ Bourdieu (1990)

²⁷⁰ Lupton (1996)

²⁷¹ Foucault benyttet seg av Jeremy Bentham's arkitektoniske ide om det ultimate fengselet – panoptikonet, som illustrasjon på overvåkning og disiplinering i samfunnet. I et panoptikon skal fangen hele tiden kunne overvåkes,

5.3 Medikalisering av hverdagen.

Fokuseringen på ansvar for egen helse, og det å minimere livsstilssykdommer blant annet ved hjelp av et sunnere kosthold betyr at den enkeltes hverdag medikaliseres. Ved å oppfordre til å utøve preventive helseaktiviteter unngår en, i følge Lupton, én form for medikalisering (klinisk), men antar en annen form (preventiv og self-care), som gjør at bekymring av medisinsk karakter på ens helse gjennomsyrrer hverdagslivet. Slik påvirker det medisinske blikket hvordan vi tenker på, og lever med, våre kropper.²⁷²

Mine informanter opplever at de pålegges umettelige krav til deres kosthold, og om jeg får tilføye, til deres kunnskap om kosthold. En skal ha god innsikt i ernæringsfysiologi og medisin, om en skal forsøke å imøtegå den kostholdskunnskap som trengs for å maksimere helsegevinsten av ens kosthold. Kravet om økt kunnskap og informasjon til vanlige forbrukere fører til økt medikalisering av menneskers liv, fordi det oppfordrer folk til selv å skaffe seg medisinsk kunnskap på et felt som tilhører hverdagens nødvendige vaner.²⁷³ Slik blir rutinepregede vaner, som å velge mat, ikke lenger handlinger som utføres med selvfølgelighet, men handlinger som hele tiden må vurderes og bedømmes i lys av ens kunnskap på feltet. Om en ser på vaner som handlinger som fritar den enkelte byrden av å hele tiden skulle ta stilling til konvensjoner, vaner og normer,²⁷⁴ blir forbrukerne i kostholdsmarkedet aldri unt et slikt pusterom.

men aldri vite om han blir det. Slik fungerer makten automatisk og virkningen er permanent ved at de innsatte selv danner grunnlaget for disiplinen de lever under, i følge Foucault (1977:180-181).

²⁷² Lupton (1997)

²⁷³ Ibid.

²⁷⁴ Bugge & Døving (2000)

6. Kjønnforskjeller i familiens kostholdsansvar

6.1 Matlaging

Dette kapitlets tema dukket opp under arbeidet med analysen av de foregående kapitlene, og meldte seg som en nødvendighet. Kapitlet passer inn i oppgavens tema fordi det stadig handler om informantenes mathverdag. Men her ser jeg på hvordan en slik hverdag kan være forskjellig for kvinner og menn, og muligvis mer disiplinerende for kvinner enn for menn. I mine informanters redegjørelse for egen mathverdag er det en rekke uutalte forhold som kan leses som en ulik arbeidsfordeling i hjemmene. Med arbeidsfordeling menes her en fordeling av de oppgavene som har med prosessene vedrørende familiens felles måltider å gjøre. Det handler om det Marjorie DeVault kaller *feeding* som noe distinkt forskjellig fra *cooking*.²⁷⁵ Det førstnevnte involverer relasjoner, og kan på norsk oversettes til det å gi mat, ernære eller å bespise. Termene indikerer en relasjon mellom en som gir og en som mottar. Og det som mottas er ikke bare maten, men også omsorg. *To cook* derimot betyr å lage mat, og det er selve operasjonen ”å lage mat” det vises til, det nødvendiggjør ingen relasjon, men kan utføres alene. DeVault hevder at studier av husarbeid ikke har vært ansett som gyldig forskningsemne, derfor er det i sosiologien et manglende begrepsapparat for praksisene i dette feltet.²⁷⁶ I erkjennelse av en slik språklig mangel også på norsk finner jeg ingen gode uttrykk for matlaging som beskriver den relasjonelle betydningen. Begrepet å ernære eller bespise er ikke fullt dekkende for en slik betydning, og klinger dessuten for teknisk. I det følgende vil jeg derfor holde på termen matlaging, eller familiens matproduksjon, i betydningen *feeding*. Jeg vil ha i tankene en avsender og en mottaker, og en omsorgsrelasjon mellom disse.

I tillegg til omsorgsaspektet handler matlaging om det arbeidet som foregår ved kjøkkenbenken eller komfyren, og det handler om planlegging, handling, bordekkning, rydding og oppvask. Flere av disse oppgavene kan til en viss grad virke usynlige. I oppgavens fremstilling gjøres det et skille mellom de praktiske arbeidsoppgavene vedrørende familiens matproduksjon og de mer usynlige arbeidsoppgavene. Husholdninger har i dag alt flere tekniske hjelpemidler, men selv med en oppvaskmaskin skal oppvasken skylles, settes inn, tas ut og settes på plass. I følge DeVault brukes det ikke mindre tid på husarbeid i dag enn tidligere. Det er snarere det at tiden brukes på andre ting. Matlaging er for eksempel ikke

²⁷⁵ DeVault (1991)

²⁷⁶ Ibid.s.4-10

lenger like tidkrevende som før, men vi bruker alt mer tid på å handle.²⁷⁷ Planleggingen av måltidene, er også en type usynlig arbeid. Slik planlegging er ofte ikke eksplisitt, men gjøres i løpet av dagen mens man gjør andre ting. Omsorgsaspektet er en annen del av det usynlige arbeidet, og sees blant annet i det å ta hensyn til de ulike familiemedlemmenes preferanser, være var på andres behov, og å være bekymret for om barna får riktig ernæring. Matlagingsarbeidet er komplekst, og det tar tid. Og i mitt materiale tyder det på at det er kvinnene som bruker mest tid på et slikt arbeid.

6.2 Ulik arbeidsfordeling mellom kjønnene

Kvinnene i mine intervjuer snakker om eget og familiens kosthold – deres mathverdag. De gir inntrykk av å være familier som ordner hverdagen slik det praktisk passer akkurat dem, ut fra betraktninger om hva som er mest beleilig. I én familie står mor for middagslagingen til barna fordi faren kommer sent hjem fra jobb. I en annen deler de på denne oppgaven, men middagene lages etter ukelister som mor utarbeider. I en tredje familie lager hun de fleste hverdagsmiddagene, mens han lager festmiddagene. Er dette tilfeldige arbeidsfordelinger? Eller passer disse familienes valg inn i synlige sosiale mønstre?

Ved å trekke frem sitater fra intervjuene viser jeg hvordan mine kvinnelige informanter står for mesteparten av arbeidet med familiens matlaging og, som en konsekvens, hvordan dette legger ansvaret for familiens kosthold på mor. Dette kapitlet baseres først og fremst på intervjuene med kvinner i parforhold. I tillegg hviler en del av teorien på Marjorie DeVaults bok *Feeding the family. The Social Organization of Caring as Gendered Work* fra 1991. I Ulla-Britt Lilleaas' nyere avhandling *Fra en kropp i ustand til kroppen i det moderne* finner jeg bekreftelse på nevnte bidrags aktualitet. Lilleaas' avhandling handler om kroppen i det moderne. Slik jeg leser deler av avhandlingen mener jeg den viser at kvinnekroppen og mannskroppen har forskjellige opplevelser i det moderne samfunnet. Det er stadig kjønnsforskjeller på hjemmebane, men i tillegg kommer kravene til å danne "nye kjønn".²⁷⁸

6.2.1 De synlige og praktiske matproduksjonsoppgavene

De synlige arbeidsoppgavene med hensyn til familiens matproduksjon dreier seg om det konkrete arbeidet. Det gjelder særlig handling og tilbereding av familiens felles måltider.

²⁷⁷ DeVault (1991:36)

²⁷⁸ Lilleaas (2003)

Grethe: Ofte er det jeg som handler etter at jeg har trent med hunden – så bare sykler jeg ned, og så handler jeg raskt på et kvarter.

Intervjuer: Men det er du som står for matlagingen?

Grethe: Ja, til barna så er det stort sett meg.

Intervjuer: For mannen din jobber mye sa du.

Grethe: Han jobber ja, men han kan jo lage... han er ikke dårlig... men han er ikke noe sånn til å lage noe heller. Men det jeg er flink til, det er å bake brød.

Grovbrød. Det gjør jeg hver uke.

Grethe er gift med Jan Ove, begge er aktive mennesker som jobber og trener. At det er hun som har jobben med å lage mat til barna, og å handle forklares med at han jobber så mye. Hun kommer først hjem og lager mat til seg og barna før hun løper ut for å trene. Han kommer hjem senere og spiser før han også løper ut for å trene. I tillegg til å jobbe mer enn henne trener han mer enn henne – fem ganger i uken.

Jan Ove: Vi skal ha det så lettvent. Når jeg kommer hjem nå så skal jeg slenge i meg makrell i tomat og ut å løpe.

Intervjuer: Ja, dere lever jo veldig aktivt hørte jeg.

Jan Ove: Ja, og jeg jobber jo dessverre ganske mye, eller har gjort det inntil nå da, kommer sjelden hjem før dette liksom. Og så trener jeg fem ganger uken. Da er det jo... Og så er ikke du så veldig glad i å stå over grytene (latter).

Deres raske middager forklares med at han jobber og trener for mye til å kunne bidra til familiens matproduksjon, og at hun ikke er glad i "å stå over grytene". Som også Marjorie DeVault skriver om noen av sine informanter, argumenterer Grethe og Jan Ove for arbeidsdelingen ut fra beileighet, med et forsøk på å gjøre kjønn irrelevant. Men deres arbeidsfordeling skaper et skille mellom mors og fars aktivitet, og kanskje oppfatningen av hva mors og fars aktivitet bør være.²⁷⁹ For ligger det ikke i Jan Oves sitat en forventning om at hvis en av dem burde lagd mer mat så er det Grethe? At hun også egentlig ser dette som sitt ansvar kommer jeg tilbake til under punktet for kvinners ansvar.

²⁷⁹ DeVault (1991:104)

Også hjemme hos Cathrine er den praktiske arbeidsfordelingen ulik. Og igjen er det hun som tar det meste av jobben – i hvert fall i hverdagen.

Cathrine: Jeg er ikke så utrolig opptatt av å lage mat, jeg altså. Det er heller mannen min som lager mat når det er selskap og sånn. Fordi jeg føler at jeg gjør så mye annet liksom. Rydder og vasker, og ordner og sånn. Så hvis jeg lager hverdagsmiddag så er det mest for... ja, vi må spise og hva er det som er godt, hva har vi lyst på nå. Jeg bruker ikke så mye tanker rundt det. Bortsett fra muligens at det skal være nok, og litt sunt. Der føler jeg altså at eh... mannen min – det merker jeg også veldig i vennekretsen min, det liksom blir et rollemønster det der. Fordi de tar så eh... det blir mer lysbetont for dem. Mens jeg – hvis du skal lage middag hver eneste dag – det blir et ork synes jeg, å finne på noe nytt.

Cathrine: (...) Både det å gå i matbutikk, og det å stå og lage mat liksom... jeg synes det er... (...) Jeg vil liksom gjøre det ferdig på en måte. Altså, jeg vil heller gjøre andre ting enn det. Og det tror jeg er litt forskjellig fra person til person. Så det er jo kjempe mye god mat, og fristende ting der borte på Ica, men det tar jo litt tid. (...) Og jeg er ikke sånn som gjør masse impulsinnkjøp, og masse greier. Jeg kjøper det jeg skal ha og holder meg som regel til det. Mannen min, han kommer hjem med veldig mange poser, og forskjellige sånne posesauter og... (latter) så det er litt forskjellig.

Cathrine sier hun gjør mye husarbeid i hverdagen ”rydder og vasker, og ordner og sånn”. I tillegg har hun ansvaret for å finne på de fleste hverdagsmiddagene. I likhet med Grethe er hun ikke særlig interessert i å lage mat. Ingen av oppgavene beskrives som lystbetonte, det er praktiske oppgaver som må gjøres unna litt effektivt – andre oppgaver venter. Og aller helst vil hun gjøre andre ting. Mannen tar oppgaven med å lage festmiddager til vennene. I følge Cathrine koser han seg da med å finne ut hva de skal ha å spise, og å handle. Hun mener også at han finner matlaging morsommere enn henne selv. Fordi hun lager mat så ofte får det preg av hverdagens traurige rutine, men for han blir det mer en fest og en glede fordi det bryter med hans rutiner i hverdagen. Men det er innsatsen i hverdagen som får størst betydning for opplevelsen av ens mathverdag, det er der det seriøse arbeidet med matproduksjonen ligger.

Tiden menn og kvinner bruker på matlaging

Ser man på andre studier viser det seg at mine informanternes arbeidsdeling ikke er enestående. Når det gjelder tid brukt på arbeidsprosessene tilhørende måltider viser SSBs tidsbruksundersøkelse at menn bruker 23 minutter hver dag på matlaging, borddekking og servering, og at kvinner bruker 50 minutter hver dag på de samme oppgavene.²⁸⁰ Videre viser samme undersøkelse at menn bruker 4,04 timer hver dag på inntektsgivende arbeid, bruker kvinner 2,38 timer per dag på inntektsgivende arbeid. Grethe jobber deltid og Cathrine har fødselspermisjon. Dette brukes av informantene som argument på den ulike arbeidsfordelingen. Men sett i lys av tall fra ovennevnte undersøkelse er deres valg ikke tilfeldig. De er snarere del av et sosialt mønster hvor kvinner bruker mest tid på de huslige systemene, jobber oftere deltid og tar ut størstedelen av fødselspermisjonstiden, mens menn bruker mest tid på inntektsgivende arbeid.

6.2.2 Det usynlige arbeidet

Tidsbruksstudier dokumenterer tiden brukt på fysiske oppgaver, men mister viktig informasjon om planlegging og koordinering.²⁸¹ Kvinner foretar en strategitenkning som understøtter den praktiske utførelsen av husholdningsoppgavene, og er et arbeid utført over tid og samtidig med annet arbeid.²⁸² Ofte vil dette arbeidet være usynlig, også for de som utfører planleggingen. I mitt materiale er intervjuet med Turid, et godt eksempel på denne typen planlegging og koordinering, fordi det i dette tilfelle atypisk er snakk om en uttalt planlegging.

Turid: Og den (middagen) lager jeg ukeplaner for.

Knut: - for hele uken.

Intervjuer: Ja vel, så da vet dere hva dere skal ha hver dag?

Turid: Ja.

Knut: Og hva som skal tas ut av fryseren for å være klar til neste dag, eller hva som eventuelt må handles.

(...)

Turid: (...) Altså, det jeg gjør er at jeg setter opp en sånn plan her for hver uke.

(...)

²⁸⁰ SSB (2005). Tabell 4

²⁸¹ DeVault (1991)

²⁸² DeVault (1991)

Intervjuer: Akkurat – og så med alle aktivitetene og...

Turid: Ja. Sånn som her (peker i planen) ender vi på maccern, for da har vi... da er det en som skal noe, og så er det koret, og så skal jeg til frisøren på Skøyen, og da kom Knut og hentet henne der – og da spiste vi med søsteren min faktisk, akkurat den dagen der. Da kom hun også dit, for da hadde hun også lyst på maccern. Så... stort sett så... Det er veldig vanlig at vi har fisk i hvert fall en dag, og så har vi kylling stort sett. Men fra fredag... i helgene lager vi selvfølgelig hva vi har lyst på.

(...)

Turid: (...) Så slipper du liksom å lure på ”hva skal jeg ha til middag i dag?”. For det orker jeg ikke! Altså, det fungerer ikke altså.

Turids synlige ukelister for familiens middager muliggjør en likere fordeling av det praktiske arbeidet med middagene mellom henne og mannen. Som jeg vil vise senere har Turid større tillit til egen kostholdskunnskap og vil gjerne ha en viss kontroll med hva de har til middag. Men hun har ikke anledning, eller lyst, til å lage alle middagene selv. Med middagsplanen gir hun mannen innsikt i hva hun har tenkt rundt middagene, hva som skal handles, tas ut av fryseren og hva som skal lages, slik at han kan utføre dette på egen hånd etter hennes plan. Det heter seg at kunnskap er makt. Men ved å beholde kunnskapen for seg selv ville Turid i større grad ha måttet utføre all matlaging selv. Ved å ha god intern informasjonsflyt om middagene mellom seg selv og Knut, sørger Turid, som en god arbeidsleder, for å delegere arbeidet.

Turids middagsplaner sørger for en likere fordeling av det praktiske arbeidet, om enn ikke ansvaret og planleggingen. Så lenge kvinner bruker store deler av sin tid på å tenke strategisk rundt oppgavene med familiens mat og måltider, og menn i følge DeVault ikke gjør det,²⁸³ blir en likere fordeling av ansvaret vanskelig. Kanskje er det mye i dette feltet som har forandret seg siden DeVaults bok, men også Lilleaas finner i sin avhandling fra 2003 at kjønnsfeltet i familien er tregt, og tross uttalte ideer om likestilling finner hun at kvinnene involverer seg mer i husarbeidet enn mennene gjør.²⁸⁴

²⁸³ DeVault (1991:139-142)

²⁸⁴ Lilleaas (2003:230)

6.3 Kvinnens ansvar for familiens kosthold.

Mine kvinnelige informanter tar ansvaret for familiens kosthold. Det kommer frem via den måten de og deres menn²⁸⁵ snakker om deres mathverdag. De følgende sitatene er ment å illustrere hvordan en kjønnsforskjell i måten å snakke om temaet mat på kan forekomme.

Grethe: Jeg synes de (barna) kunne hatt litt bedre (kosthold) altså.

(...)

Grethe: (...) Men det er klart at om de skulle spist sunnere – jeg burde vært flinkere. For det hender moren min sender med noe sånn mat – deilig kjøttkaker og sånn. Så det er jo klart at det er min skyld at de ikke spiser sunnere. Det er jo fordi jeg ikke er flink nok til å lage delikate matvarer til dem. Så det må jeg virkelig... Jeg er ingen topp kokk.

Grethe: (...) Jeg sier han må ikke snakke høyt til sønnene våre – for han veier seg. Det synes jeg... for du er veldig opptatt av vekt i forbindelse med konkurranser.

Jan Ove: Ja, for når jeg konkurrerer så er det veldig følsomt å veie to kilo for mye liksom. Men nå har jeg funnet ut at jeg har glidd langsomt opp i forhold til idealvekt. Og er jo veldig opptatt av å bli kvitt det da.

Grethe: For da trener han på høyt nivå.

Jan Ove: Jeg har egentlig veid meg veldig lite i lang tid, men fant ut av at jeg hadde gått opp, og da...

Grethe: Det har jo noe å si på tidene.

Jan Ove: Ja, jeg har lyst til å løpe litt fortere enn jeg gjør nå...

Jan Ove: Vi har som regel hjemmebakket brød – du er veldig flink til å bake ja. Vi lever på det brødet, makrell og frukt. Det ble jo litt yoghurt òg, men det kuttet jeg ut for det var for mye sukker i lengden.

(...)

Jan Ove: Det er sånn. En må kutte ut på det ene etter det andre med årene. Kuttet yoghurt, så har jeg kuttet ut brunost. Og nå må en skjære ned på frukt òg.

Makrellen slutter jeg ikke med.

²⁸⁵ To menn deltok i intervjuene

Det som skiller måten Grethe og Jan Ove snakker på er hvem de snakker om – hvilke relasjoner som ligger i måten de snakker om mathverdagen på. Grethe kontrasterer sine egne kokekunnskaper med morens, som ”lagde veldig god mat”. Grethe presiserer at hun ikke liker å lage mat, vil heller gjøre andre ting, men hun speiler seg likevel i morens mer tradisjonelle kvinnerolle. Kanskje ser hun tilbake på moren og barndomshjemmet, og ser det som del av sin kvinnelige identitet å sørge for barnas kosthold og ernæring. Kvinner har lært fra sine egne mødre, og fra generelle ideer om hvordan kvinner bør være, hvordan å delta i de relasjonene som organiserer arbeidet med familiens matproduksjon.²⁸⁶ Når Grethe føler at sønnene ikke spiser så sunt som de burde, sier hun at dette er hennes ansvar – hun burde vært flinkere. Det blir ikke vurdert slik at mannen kunne vært flinkere. Jan Ove har tilsynelatende ingen bekymringer rundt barnas kosthold, men er til gjengjeld svært opptatt av eget fett- og sukkerforbruk, ikke nødvendigvis på grunn av helsen, men på grunn av vekten og resultatene i konkurranser. I følge Lilleaas er kvinners rolle mer innrettet mot relasjoner og omsorg for andre, enn det menns rolle er,²⁸⁷ noe mine informantsitater her synes å bekrefte.

Grethe er altså den som tar mest ansvar for familiens kosthold. Både hos Grethe og Jan Ove synes deres arbeids- og ansvarsfordelingen å være underforstått. Tilsvarende finner Lilleaas', i sin forskning på menn og kvinner i parforhold, en forståelse blant sine informanter om at det er best kvinnen tar hovedansvaret for familiearbeidet, det er tross alt hun som sitter med kompetansen, synes de å mene.²⁸⁸

6.3.1 Kvinner og menns ulike kompetanse på mat og kosthold.

Hos Turid og Knut er de glade i å lage mat begge to, og denne jobben deler de likt. Vi ser likevel at tidsbruken og ansvaret er skjevt fordelt. Det er Turid som har ansvaret for familiens kosthold, sannsynligvis fordi det er hun som har kompetansen. Er det slik at kvinner får ansvaret for familiens kosthold fordi menn og kvinner har ulik kompetanse på feltet?

Turid: (...) Hvis jeg ikke følger med på hva vi skal ha til, så blir det ikke så mye grønnsaker da. For Knut er ikke så opptatt av det.

Knut: Jada, jeg vet jo at det er sunt med grønnsaker, men...

Turid: Men er ikke så veldig glad i det da, egentlig.

Knut: Brokkoli er kjekt, og gulrøtter og...

Turid: Men du har blitt bedre.

²⁸⁶ DeVault (1991:96)

²⁸⁷ Lilleaas (2003:211)

²⁸⁸ Lilleaas (2003:230)

Knut: ... og så paprika oppi den kyllingen i fløtesaus.

Turid: Og så er du blitt bedre... Det var en stund hvor Knut var veldig god på å lage sauser med veldig mye crème fraiche. (latter) Og det ble ikke magert...

Knut: Men de var gode da (latter)

Turid: ... så det har vi sluttet med.

Knut: (...) Selv om ikke jeg er så god på grønnsaker så blir det jo faktisk fem om dagen, enten du vil eller ikke. Når du starter med havregryn og kjører på med poteter og brokkoli og...

Turid: Havregryn? Havregryn er ikke "fem om dagen altså".

Knut: Det er grønnsak det.

Turid: Nei (Latter), det er det ikke nei.

Knut: Ikke? (latter) Tre om dagen da.

Ordvekslingene viser at det er hun som innehar kostholdskunnskapen. Hvis hun "ikke følger med på hva vi skal ha til, så blir det ikke så mye grønnsaker". Han er stort sett enig i hennes oppfatninger og underordner seg hennes planlegging og kostholdsforståelse.

I Runar Døving's *Rype med lettøl*, anses en kjønnsdelt arbeidsdeling i hjemmet å være naturlig for hans informanter.²⁸⁹ De anser husholdningsarbeidet, matlaging inkludert, å være noe kvinner, ut fra naturlig disposisjon, gjør bedre enn menn. Mennene omtales ofte som uten kunnskap og som klønede med hensyn til arbeidsprosessene vedrørende husholdningens matproduksjon – det være seg handling eller matlaging. Intervjuer med skandinaviske barn i alderen 7-8 år, viser at slik de ser foreldrenes roller er det mor som handler inn og lager mat, og far hjelper til. Barna forholder seg til en tradisjonell arbeidsfordeling, der fedrene ikke oppleves som kompetente aktører med hensyn til matlaging.²⁹⁰ I intervjuet med Cathrine ser jeg dette også i mitt materiale. I følge henne bruker mannen dobbelt så lang tid på å lage hverdagsmiddager som det hun selv gjør, han er ikke så effektiv. Og videre bruker han (alt for) lang tid i butikken når han handler, og kommer hjem med mye de ikke trenger.

²⁸⁹ Døving (2003)

²⁹⁰ Thorsted & Sellerberg (2005).

Cathrine: Sånn som mannen min, han lager først det ene, og så når det er ferdig setter han på risen, da tar det liksom – han er veldig flink til å lage mat, men det tar ofte dobbelt så lang tid som når jeg lager mat.

Cathrine: Ja, så får de (gjestene) noe godt som regel. (latter) For mannen min er opptatt av det. Og da tenker han ikke så mye på penger nødvendigvis, når han kjøper.

Intervjuer: Så da er det han som står for innkjøpene og matlagingen?

Cathrine: Ja, da kjøper han inn ja. Da er han gjerne fire timer i butikken. (latter) Jeg er som regel... ja vi er litt forskjellige på det.

En slik måte å omtale mannens innsats på, samt Turids korrigeringer av Knuts kostholdsforståelse, kan vitne om en antagelse, eller en forventning til, at mannen ikke har den riktige kompetansen på dette feltet. Og det blir en harselas over mannens innsats. Virker det motiverende på mannens deltagelse? Og har mannen ikke anledning til å bidra på egne premisser, eller er det kvinnen som har retten til å definere hva som er riktig kompetanse?

Cathrines manns bidrag blir ansett litt som hjelpen fra et barn – bare han ikke forstyrrer hverdagens rutiner så la han få kose seg med festmiddagene. Hvis mannen på denne måten ikke blir tatt på alvor i den kroppslige, kvinnelige og konkrete verden av husarbeid,²⁹¹ er kvinner da ikke selv med på å konstruere en skjev arbeidsfordeling i hjemmet, gjennom å tviholde på dette som en verden for kvinner? Er det, som Runar Døving skriver, slik at kvinners dominans i husholdningen gir henne en upåaktet makt i dette feltet?²⁹² I følge Lilleaas har fedre stor mulighet for å forhandle seg fra husarbeid, og de betrakter det å ha tid til trening og hvile som en rettighet, mens mødrene tilpasser sine planer etter familiens behov.²⁹³ Da blir det kanskje som DeVaults kvinnelige informanter sier: ”Hvis ikke jeg gjør det, blir det ikke gjort”.²⁹⁴ Men er det da rimelig å si at kvinnene ønsker denne makten. Kanskje er det snarere et slags avmaktforhold. Kan man ikke se på hennes latterliggjøring av hans innsats som et avmaktens svar? Og vil et slikt forhold ha som uintendert konsekvens å forsterke, eller i hvert fall videreføre den kjønnsdelte arbeidsfordelingen?

At kvinnene tar så mye ansvar kan komme av at de føler de må gjøre det. Mannen oppfattes slik at han ikke er særlig interessert i matlaging, og hans kompetanse anerkjennes

²⁹¹ Smith (1989)

²⁹² Døving (2003)

²⁹³ Lilleaas (2003:233)

²⁹⁴ DeVault (1991)

ikke. Det er hun som har kunnskapen og dermed definisjonsretten på det sunne kostholdet. Med tanke på endring av kjønnsroller blir kvinnenens dilemma da å enten fortsette som før, eller å la han ta en større del av ansvaret, og dermed kanskje risikere et litt annet kosthold. At mine kvinnelige informanter tar ansvar for familiens kosthold dreier seg både om ulik arbeidsfordeling og at kvinner og menn innehar ulik kompetanse på feltet mat og kosthold. Som Lilleaas skriver blir det jo den som forbereder og lager maten som får kompetansen – kvinner trenger ikke mer slik kompetanse, nå er det mennene som trenger å kvalifisere seg i dette feltet, da trenger menn å ta ansvar og kvinner må la dem slippe til.²⁹⁵

6.3.2 Kvinner forventes å ta ansvar for familiens kosthold.

Det er kvinner som har kompetansen og ansvaret for husholdet – ergo er det de som har makten, synes Runar Døving å mene.²⁹⁶ Spørsmålet blir da om denne kompetansen og dette ansvaret er ønsket av kvinnene selv.

I mine intervjuer synes jeg ikke kvinnene uttrykker seg som om deres ansvar for husholdningen er noe de ønsker, det er heller noe de er nødt til å gjøre. Én av mine informanter omtaler det å skulle lage middag hver dag som et ork, og det å handle som lite morsomt. En annen liker ikke å lage mat og vil ikke stå ”flere timer over grytene”. De vil heller gjøre andre ting. Det er altså ikke slik at alle kvinner utfører slike oppgaver av lyst, det er kanskje heller felles kulturelle ideer om kvinners rolle som mødre som påvirker dem. Fortellingen om kvinnen som hustru, mor og husmor definerer ansvaret til å være hennes. Slik kan den kjønnete arbeidsdelingen fremstå som ”naturlig” og et forhold som tas for gitt.

Kvinner forventes stadig å ta hovedansvaret for familielivet.²⁹⁷ Og den sosiale diskursen fortsetter å vektlegge en familiemodell som forventer, og bygger opp under, en kjønnsdelt arbeidsfordeling.²⁹⁸ I vår tillærte måte å snakke om verden på ligger det makt, i følge Foucault.²⁹⁹ Når den dominerende måten å snakke om familiens organisering og relasjoner på befester kvinners rolle som omsorgsperson er det svært vanskelig for kvinner selv og bryte ut av et slikt rollemønster.

6.3.3 Makt eller ansvar?

Under den talende kapitteloverskriften *Vaffelhjertets makt*, skriver Runar Døving at diskursen om likestilling i den vestlige verden hindrer oss i å se maktfordelingen i hjemmet – at det

²⁹⁵ Lilleaas (2003)

²⁹⁶ Døving (2003:73)

²⁹⁷ Lilleaas (2003)

²⁹⁸ DeVault (1991)

²⁹⁹ Engelstad (2003)

ligger mye makt bak kvinners ”vaffelhjerner”, uttrykt som en gaverelasjon i en sosialantropologisk tradisjon. Han hevder at når kvinneforskere mener at kvinnen er mannen underlegen, så har de tilsynelatende glemt kvinners posisjon som koner og mødre, og at det ofte kan være giveren som har makten, ikke nødvendigvis mottageren.³⁰⁰ Giveren ment som kvinnen som gir matytelser, og mannen som mottager av slike ytelser.

Kvinnene i Døvings avhandling anser den huslige arbeidsdelingen som naturlig.³⁰¹ Mine informanter snakker ikke om en kjønnsdelt arbeidsfordeling. Å ta fortielsen blant kvinnene i mine intervjuer til inntekt for at de ser arbeidsfordelingen i hjemmet som naturlig er for lettvent. Kanskje er det heller slik Lilleaas spør seg, at en asymmetrisk arbeidsdeling skyldes underordningsforhold som ikke er erkjente fordi de holdes tause. Kvinnene i mine intervjuer tar mest ansvar, ikke ut fra en naturlig disposisjon, men ut fra en tillært kunnskap som setter seg i kroppen som en praktisk vane. Kan man snakke om en kvinnelig og en mannlig habitus? Jeg tror det, i og med at habitus er kroppsliggjorte skjemaer, dannet av personens egen forhistorie, tankemønstre og kroppsvaner,³⁰² samt den kollektive historien³⁰³ – eller ytre sosiale forhold. Om det er kvinner og menns habitus som er avgjørende for arbeidsfordelingen hjemme, er kvinners større ansvar i hjemmet ikke et uttrykk for villet makt som et dominansredskap, som Døving synes å mene. Det er heller snakk om at kvinners handlingsfelt på dette området er styrt av deres særlige habitus. I følge Bourdieu kan slike handlinger ikke fullt ansees å være frivillige, men er strukturert av habitus’ kognitive og kroppslige skjemaer.³⁰⁴

Intervjuene jeg har foretatt viser at maten og hjemmet ikke nødvendigvis er et område mine kvinnelige informanter vil ha ansvaret for. Det er ikke snakk om et område de har tilranet seg makten over, på bekostning av mannens innflytelse. Om en kaller det makt eller ansvar har betydning for hvordan en oppfatter forholdet. Signaliserer ikke makt en aktiv og villig aktør, mens ansvar i større grad kan være noe uønsket, noe en føler er dyttet på en? På bakgrunn av mine funn vil det være riktig å kalle det ansvar. Og det som slår meg er hvor bundne de kvinnelige informantene blir av dette forholdet. Kvinnenes hverdag struktureres av ansvaret for familiens mat- og måltidsproduksjon. Som en fortsettelse av denne tankegangen kan en spørre seg hvordan hun kan finne tid til sine egne gjøremål. Som vist hos Lilleaas

³⁰⁰ Døving (2003)

³⁰¹ Ibid.s.52

³⁰² Lilleaas (2003:210)

³⁰³ Bourdieu (1995:219)

³⁰⁴ Bourdieu (1995)

krever menn å beholde sin fritid når de blir fedre,³⁰⁵ og som poengtert hos Virginia Woolf er det viktig at også kvinner får anledning til å skape seg egne rom.³⁰⁶ Hva betyr det for kvinners virke, mødre og koner, at de til stadighet må være beskjeftiget med hverdagslige trivialiteter som ”Hva skal vi ha til middag”?

Hvis mat impliserer moral,³⁰⁷ og hvis kvinner har ansvaret for familiens kosthold, kan en da si at mat impliserer kvinners moral? Slik jeg leser talen i intervjuene kan de kvinnelige informantenes moral defineres ut fra deres utførelse av familiens matproduksjon. Som tidligere nevnt er det moralsk riktig å spise så sunt at en ikke spiser på seg livsstilssykdommer. Fra offentlig diskurser dukker ideen om ansvar for egen helse opp, men også ideer om kvinners rolle som omsorgsyter og ansvarlig for familiens kosthold. Kvinner får ansvaret for familiens kosthold, og blir dermed, moralsk sett, hele familiens helseminister.³⁰⁸ På bakgrunn av dette kan en hevde at kvinners mathverdag kan føles mer disiplinert enn menns mathverdag. Den disiplinering av kostholdet som kreves for å oppnå god helse og den legitime kroppen, er det kvinnen som får ansvaret for i familien.

³⁰⁵ Lilleaas (2003)

³⁰⁶ Woolf (1999)

³⁰⁷ Døving (2003)

³⁰⁸ I Form 2006/05. I Form hadde i dette nummeret en artikkel om hvordan en kunne bli hele familiens helseminister ved å få familien til å spise sunnere. Artikkelen var illustrert med bilder av kvinner omgitt av flere barn.

7. Avslutning

Talen om kosthold og helse

I denne oppgaven har jeg behandlet hvordan kosthold i dag gjøres til et spørsmål om helsefremmende aktivitet. Samtidig som folks helse trues av globale, og for den enkelte aktør, lite kontrollerbare helsefarer, formanes en til å ta individuelt ansvar for egen kropp og helse ved å engasjere seg i strenge selvdisiplinerende regimer.³⁰⁹ Fra myndigheter og media signaliseres det at du selv er ansvarlig for at ditt kosthold er så sunt som mulig, slik at du ikke spiser på deg sykdommer. En slik medisinsk diskurs er ikke forbeholdt fagfolk, men gjennom et stort offentlig fokus og mye generell informasjon om kosthold, er dette en tale mine informanter tar til seg som sin egen.

Selv om intervjuene jeg har foretatt viser informanter som langt på vei har internalisert budskapet om å være sin egen helseminister, hevder de å være kritiske til all kostholdsinformasjon. Informantenes oppfattelse av kostholdsråd er at de enten er for ekstreme (private aktører) eller for diffuse (SEF). De oppfatter også mengden av kostholdsinformasjon som alt for stor, og vanskelig å unngå. Slik kan en se mine informanter som kritiske mottagere av kostholdsinformasjon. De er selv med på å skape en mening ut av kostholdsrådene, enten ved å kritisk distansere seg, ikke se seg selv som mottagere av informasjonen, eller ved å velge ut de rådene som passer dem best, og da velge sin mat ut fra sin subjektive forståelse av kostholdsråd. Uansett denne motstanden, er de alle opptatt av å spise sunt, bevare en normalvektig kropp og av å ikke spise seg til livsstilssykdommer. Jeg vil derfor hevde at de er mer påvirket av dagens kostholdsinformasjon og helseimperativer enn de ser selv.

Informantene er ikke bare opptatt av å spise sunt, de er også opptatt av å fortelle om sitt sunne kosthold. I denne talen virker det som om myndighetene og fagfolkens disiplineringsforsøk har vært vellykket. Disiplineringen har satt seg i kroppen som internaliserte vaner – vaner som oppleves som egne måter å skape en individuell identitet på. Dette er talen om, eller deres egen forståelse av deres mathverdag. Men slik jeg oppfatter mine informanter blir talen om eget kosthold nærmere en tenkt idealtilstand av et sunt kosthold, enn de av ulike praktiske grunner klarer å gjennomføre i praksis. De store kravene til å optimalisere sitt kosthold, og de mange og skiftende kostholdsrådene er ikke med på å

³⁰⁹ Shilling (1993:5)

gjøre hverdagens matvalg enkelt for mine informanter. Opplevelsen av alle disse kravene, og usikkerheten rundt eget kosthold skaper en uro i deres tilværelse.

Hvordan opplever og forstår mine informanter sin mathverdag?

Informantenes hverdag struktureres av dagens måltider. Frokost spises som et individuelt og raskt måltid hjemme, før en går på skole eller jobb. Lunsjen inntas gjerne i et sosialt fellesskap med medelever eller kollegaer. Det er middagen mine informanter snakker mest om, og er det måltidet som oppleves som det viktigste. Det tror jeg henger sammen med forståelsen av dette måltidet som en samlingsstund og en konstituerende hendelse for familien. I en hektisk hverdag, full av ulike gjøremål for alle familiemedlemmene hver på sin kant, er det viktig å samles slik at familien kan fremstå som en samlet enhet og ikke bare individuelle individer.

Kanskje er det nettopp vanskeligheten med å få gjennomført slike samlende familiemiddager som forteller hvor viktig dette måltidet er for informantene. Én ting er å klare å samle alle familiemedlemmene mellom tider for ulike aktiviteter. Noen av informantene gir også uttrykk for at det å planlegge, handle inn til og lage middag er et kjedelig arbeid. Et par av informantene synes det er problematisk å få tid til å gjennomføre middagen med alle dens arbeidsprosesser. Og en følte at økonomien var et hinder for det hun mente var sunne middager. Likevel spiser de middag stort sett hver dag alle sammen. Det handler både om middagen som en samlende sosial hendelse, og vitner kanskje om et ansvar de voksne i familien tar på seg for å gi sine barn et sunt og næringsriktig kosthold. Frokosten er som nevnt et måltid som må gjennomføres på kort tid. Og lunsjen spises sjelden sammen med familien. Middagen står altså igjen som det ene måltidet hvor foreldrene har anledning til å kontrollere hva barna spiser.

Selv om middagen er det måltidet mine informanter opplever som det mest sentrale, er oppfattelsen av frokosten den at det er avgjørende med en god ernæringsmessig start på dagen. Et slikt fokus kan sees som arven etter Carl Schiøtz. Det var han som satte frokosten i sentrum med argumenter om viktigheten av å gi barn et sunt og oppbyggelig måltid. Barnas helse gjennom hele livet måtte bygges allerede fra barndommen. Dette skulle ha gjort frokosten og ikke, som tidligere, middagen til dagens viktigste måltid.³¹⁰ I tillegg satte det barnet i sentrum som viktigste mottager for ernæringsmessig omsorg.³¹¹ Nå er mitt materiale begrenset, men hva gjelder mine informanter, mener jeg i denne oppgaven å ha sett at middag

³¹⁰ Lyngø (2004)

³¹¹ Ibid.

stadig er det sentrale familiemåltidet, mens frokosten, til tross for bevisstheten om dette som ”dagens viktigste måltid”, er et sekundært måltid. Det å gi sine barn et sunt og næringsrikt kosthold står svært sentralt i mine informanternes opplevelse av egen mathverdag, og størstedelen av dette ansvaret tar de altså under middagsmåltidet. Og som vist er dette et ansvar som i stor grad stadig følger med kvinnens rolle som mor, og som gjør kvinnens mathverdag til en mer strukturert affære enn mannens.

Sentralt hos mine informanter står også forståelsen av kosthold generelt som et viktig og vesentlig element ved å bevare helsen og forebygge sykdom og overvekt. Likeledes er forståelsen av at dette er ens eget ansvar til stede hos mine informanter.

Informanternes vaner påvirket av fokuset på kosthold og helse.

At vekt og helseimperativer blir en så dominerende, og internalisert, faktor i mine informanternes liv tror jeg henger sammen med to sammenfallende tendenser. For det første er det myndighetenes interesse av å redusere kostnadene i et sprengt offentlig helsebudsjett. Dernest er det den moderne tendensen til å oppfatte sin kropp som et eget formbart prosjekt.

Myndighetenes ønske om å disiplinere befolkningens matvaner kan henge sammen med ideen om å ikke belaste et allerede overbelastet helsevesen. I følge Jon Ivar Elstad dukker helseatferdsteorien opp på 1970-tallet som forklaring på vedvarende sosioøkonomiske helseforskjeller.³¹² Velferdssykdommer, som hjerte-karsykdommer og kreft, økte på midten av det forrige århundre. Og man begynte å se enkelte levevaner og forbruksmønstre som en hovedårsak til slike sykdommer.³¹³ Som Elstad skriver, har helseatferdsteoriens gjennombrudd en politisk og en ideologisk forklaring. Et paradoks i helsevesenet er at etterspørselen etter helsetjenester øker tross bedret folkehelse, dette fører til et offentlig finansieringsproblem. Samtidig har man en ideologisk vending som fremhever individuell uavhengighet og ansvar.³¹⁴ Ved å disiplinere og ansvarliggjøre befolkningens levevaner håper man på en reduksjon i livsstilssykdommer, og et redusert press på helsetjenestene. Veien herfra til Hernes' Folkehelse rapport fra 1996, hvor befolkningen bes ta de riktige livsstilsvalgene for å ta vare på sin helse som en solidarisk handling overfor de som virkelig er syke, synes å være kort.³¹⁵

³¹² Elstad (2005)

³¹³ Ibid.

³¹⁴ Ibid.

³¹⁵ Folkehelse rapporten (1996)

Shilling hevdet i 1993 å se en tendens til at kroppen i økende grad blir sentral i moderne menneskers forståelse av selv-identitet.³¹⁶ På bakgrunn av erfaringene i denne oppgaven vil jeg si at en slik interesse neppe er blitt mindre i vår tid. Mens kroppen i tidligere tider kunne være et symbol på nasjonens fysiske helse, representerer interessen for kroppen i dag en hittil usett individualisering.³¹⁷ Det forventes at en vurderer sin kropp som individuell eiendom, integrert i egen identitet, og åpen for konstruksjon. Slik jeg også fant blant mine informanter, blir kroppen et prosjekt, noe man skal håndtere, helst på en slik måte at en oppnår den sunne, slanke og veltrente kroppen. En slik endring av kroppens sosiale betydning, fra nasjonal til individuell interesse, er i følge Shilling, en av årsakene til at kroppen er gjenstand for økt sosiologisk interesse. Men om en ser på myndighetenes ønske om å redusere sosiale helseforskjeller, redusere tendensene til overvekt og økning i livsstilssykdommer,³¹⁸ kan man vel kanskje si at også den moderne individuelle kroppen er relevant for nasjonens ve og vel? Men nå handler det ikke lenger om nasjonens stolthet og ære,³¹⁹ men kanskje mer om disiplinering for å begrense offentlige helseutgifter. At mine informanter fordømmer overvektige mennesker, sier at overvekt er selvforskyldt og koster samfunnet masse penger, kan gi et slikt inntrykk.³²⁰

Men helse- og vektstatistikker kan være en indikasjon på at myndighetenes disiplineringforsøk ikke er vellykket. Det er stadig store sosiale helseforskjeller i befolkningen,³²¹ og andelen med fedme øker i den norske befolkningen.³²² Og hvis det er slik Shilling og Elstad hevder at ens verdi i dag måles ut fra kroppen som et sosialt symbol på vellykkethet, kan det være mange som føler sin kropp som et mislykket prosjekt. Gjennom intervjuene gir talen om hverdagens matvalg et bilde av hvordan kroppen som prosjekt kan fortone seg for mine informanter. Den sunne og slanke kroppen – blir bildet på den vellykkede i vårt samfunn, og den som ikke klarer å leve opp til et slikt ideal dømmes. Runar Døving fant at moral var et svært så tilstedeværende element med hensyn til mat.³²³ I min oppgave finner jeg også at moral er et vesentlig element, i form av en moralisering over de som ikke klarer å oppvise disiplinen som trengs for å oppnå den legitime kroppen. Bak en slik moralisering, som jeg finner både i offentlige publikasjoner og blant mine informanter, ligger ideen om eget ansvar for egen helse.

³¹⁶ Shilling (1993:1)

³¹⁷ Shilling (1993)

³¹⁸ St.meld.nr.16 (2002-2003)

³¹⁹ Shilling (1993), Orwell (2001)

³²⁰ Turid og Knut i kapittel 5

³²¹ Helseprofil for Oslo – Voksne, Stortingsmelding nr.16 (2002-2003)

³²² Levekårsundersøkelsen 2002. SSB

³²³ Døving (2003)

Vel er det viktig med helseopplysning, og kostholdsinformasjon som del av en slik opplysning. Men det å hevde at syke og overvektige mennesker selv har skyld i sin tilstand kan være urimelig, særlig på bakgrunn av forskning på levekår og helse som viser at det er de akkumulerte effektene av flere levekårsvariabler som har størst betydning for ens helse.³²⁴ Ofte vil den enkelte aktør ha liten innflytelse på en del av slike levekår.

Hvis en er interessert i å finne årsaksmekanismer for hva som skaper sosiale helseforskjeller vil en fordømming av de med dårlig helse neppe være et godt utgangspunkt for god forskning. I forbindelse med tall som tyder på økt fysisk aktivitet i befolkningen, mener SSB at en slik økning kan være kunstig høy.³²⁵ Det hevdes at informanternes rapportering er påvirket av mediens økte fokus på fysisk inaktivitet, og at det generelt blir vanskeligere og vanskeligere å fortelle om vaner og levemønstre som ikke er sosialt akseptert.³²⁶ Slike faktorer har jeg tenkt på ved egen datainnsamling også. Mine informanter har gjerne villet presentere seg og sitt kosthold så positivt som mulig. Oppgavens spørsmål er hvordan informantene opplever og forstår sin mathverdag. Og da viser det seg at nettopp slike ytre påvirkninger er et vesentlig element. Mitt datamateriale har etterlatt et bilde av informanter som er påvirket av den offentlige diskursen, og medias fokus på ernæring og kosthold. Hvis en ser måten de gjør sitt kosthold på som en kombinasjon av deres opplevelse og deres forståelse av egen mathverdag, ser en informanter som strever med å implementere det de forstår som det legitime kostholdet i deres praktiske hverdag. Dette er noe i de i varierende grad lykkes med, men felles for dem er følelsen av uro i tilværelsen denne streben etter det sunne kostholdet gir.

Tanker rundt sosioøkonomiske helseulikheter på bakgrunn av oppgavens erfaringer

Usikkerheten rundt kostholdet - er det sunt nok, får barna den ernæring de trenger – er altså med mine informanter i deres hverdag. Men nesten alle mine informanter har høyere utdanning og jobb med god inntekt, og er antageligvis blant de vellykkede i en kostholdssammenheng. Undersøkelser viser at utdanningslengde har betydning for hvor sunt en spiser. De med høy utdanning spiser jevnt over sunnere enn de med lavere utdanning.³²⁷ Hva da med mindre vellykkede personer – de som kanskje valgte å ikke delta i min undersøkelse? Opplever de en enda større uro i sin mathverdag enn mine informanter gjør?

³²⁴ Elstad (2005)

³²⁵ SSB: <http://www.ssb.no/vis/emner/03/01/helseforhold/main.html>

³²⁶ Ibid.

³²⁷ Norkost-1997

Det vil neppe gi dem bedre helse. Eller kan det bli så vanskelig å leve opp til dagens kostholds krav at deres mestringsstrategi blir helt å avvise kostholds råd? Det vil heller ikke føre til bedre helse. Hvis dette er tilfelle vil det offentlige fokuset på, og medias dekning av, kostholds- og helseimperativer være en medvirkende årsak til sosioøkonomiske helseulikheter? Som Elstad skriver er det ikke bare et spørsmål om hva slags årsaksforhold som påvirker helsetilstanden, det er også viktig å se på hva slags samfunnsforhold som fører til at årsaksforholdene får den fordelingen de får.³²⁸ Slike spørsmål kan min oppgave ikke besvare, men er relevante for forståelsen av hvordan kostholds råd treffer ulikt og oppleves ulikt avhengig av hvor en befinner seg i det sosioøkonomiske landskapet. Og slike spørsmål ville det være nyttig å få besvart hvis man har som mål å redusere helseforskjeller.

³²⁸ Elstad (2005)

Vedlegg

Vedleggene er materialepakken slik den ble sendt ut til foreldrene på en av skolene.

Vedlegg 1

Forside og følgebrev

Vedlegg 2

Spørreskjema

Vedlegg 3

Kostholdsdagbok. Her er det bare med kostholdsdagbok for en dag.

Vedlegg 4

Samtykkeerklæring

Vedlegg 5

Intervjuguide

Undersøkelse i forbindelse med hovedfagsoppgave

Matvaner og
kostholdsforskjeller

Vår 2004

Nina Ludvigsen

Sosiologistudent

Institutt for sosiologi og samfunnsgeografi

Universitetet i Oslo

Til familiene i sjette klassetrinn på _____ skole

Dette er en henvendelse fra Nina Ludvigsen. Jeg er hovedfagsstudent ved Institutt for sosiologi og samfunnsgeografi på Universitetet i Oslo. I forbindelse med min hovedfagsoppgave er jeg interessert i ditt og din families syn på kosthold.

Tema for oppgaven er helse, kosthold og forskjeller. Oslo skiller seg ut som den by i Norge med de største forskjellene, det går en klar "helsegrense"

Til familiene i sjette klassetrinn på _____ skole

Dette er en henvendelse fra Nina Ludvigsen. Jeg er hovedfagsstudent ved Institutt for sosiologi og samfunnsgeografi på Universitetet i Oslo. I forbindelse med min hovedfagsoppgave er jeg interessert i ditt og din families syn på kosthold.

Tema for oppgaven er helse, kosthold og forskjeller. Oslo skiller seg ut som den by i Norge med de største forskjellene, det går en klar "helsegrense" mellom Oslo øst og Oslo vest. Dette vet vi fra statistiske undersøkelser, det vi derimot ikke vet så mye om er hvordan forskjellene oppstår. Det er dette jeg håper at du vil være med på å belyse ved å fortelle meg hva du og din familie spiser, og hvilke tanker dere gjør dere med hensyn til deres matvaner.

Hvem, hva, hvor

Undersøkelsen vil foregå i to skoleklasser på to forskjellige skoler i Oslo. Det er foreldrene, og ikke elevene som er tenkt som informanter, men elevene vil få utdelt undersøkelsesmaterialet på skolen, enten av meg eller av lærer. Hvem det blir avhenger av lærerens tidsskjema.

Det er frivillig å delta i prosjektet, men jeg håper de fleste av dere vil se på det som interessant å delta. Jeg innser at barnefamilier har en travel hverdag derfor har jeg begrenset innsamlingen til det jeg anser som et minimum, om jeg skal kunne bruke informasjonen til å si noe om folks matvaner. Jeg vil i

første omgang be dere om å skrive en kostholdsdagbok og fylle ut et spørreskjema. I kostholdsdagboken vil jeg be dere om å fylle ut hva familien spiser i løpet av fire sammenhengende dager. Spørreskjemaet består av spørsmål om familiens bakgrunn, og noen spørsmål om kosthold.

Etter en tidsfrist på fjorten dager skal elevene ha med seg ferdig utfylt kostholdsdagbok og spørreskjema tilbake på skolen igjen. Her vil den bli samlet inn og levert til meg.

Påfølgende intervju

Kostholdsdagbok og spørreskjema kan leveres anonymt, altså uten å påføre navn, men for de som vil være med på et påfølgende intervju vil det på spørreskjemaet være et eget felt for avkryssing. I slike tilfeller er navn, telefonnummer og eventuelt e-postadresse nødvendig, slik at vi kan avtale et intervju tidspunkt. Intervjuet vil bli tatt opp på bånd, og det vil bli spurt litt mer i detalj om kostvaner, og om holdninger til mat. De som ønsker det kan få tilsendt intervjuutskrift av sitt intervju. Det er nok mest praktisk for de fleste at intervjuene foregår hjemme hos familiene, men annet kan naturligvis avtales. Hvert intervju vil ta omtrent en time. Hele familien trenger ikke være med, det holder at jeg får snakke med den, eller de, i familien med ansvaret for familiens kosthold.

Personvern

Prosjektet er ikke obligatorisk, og det er ikke i regi av skolen, og ingen på skolen vil få del i informasjonen jeg innhenter, eller i behandlingen av denne. Skolen bruker jeg bare som mellomledd for å nå frem til dere. Det er altså frivillig å delta, og det er mulig å trekke seg på hvilket som helst tidspunkt. Den informasjon jeg får via undersøkelsen vil kun bli brukt til min hovedfagsoppgave, og det er kun undertegnede som vil behandle

informasjonen jeg får del i. Alle personopplysninger vil bli anonymisert, slik at ingen individer vil kunne bli gjenkjent i fremstillingen. Datamaterialet vil bli behandlet konfidensielt og undertegnede er underlagt taushetsplikt. Undersøkelsen er meldt til Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelige datatjeneste AS.

Innlevering

Det ferdig utfylte materialet sendes med skoleeleven på skolen **mandag 24.mai**. Her vil enten jeg eller læreren samle det inn, hvem det blir avhenger av hva som passer læreren best.

Hvis dere lurer på noe eller om det er noe som er uklart, er det bare å ta kontakt.

Min e-post adresse er ninalu@student.sv.uio.no

Telefon hjem: 22 70 41 29

Mobiltelefon: 415 00 895

Henvendelser kan også rettes til min veileder.

Ulla-Britt Lilleaas

Forsker ved Institutt for sosiologi og samfunnsgeografi, Universitet i Oslo

Telefon: 22 85 52 14

e-postadresse: u.b.lilleaas@sosiologi.uio.no

På forhånd tusen takk for din deltagelse.

Med vennlig hilsen

Nina Ludvigsen

Marselisgate 24, H0304

0551 Os

Sett inn din egne valgte kode her

--	--	--	--

Spørreskjema

Matvaner og kostholdsforskjeller

Spørreskjema

I dette spørreskjemaet spør jeg om ting vedrørende din og din families bakgrunn, ting som utdanning og yrke. I tillegg er det noen spørsmål om hvordan du tenker på temaet mat og kosthold. Skjemaet besvares av den, eller de voksne i husholdningen med ansvaret for familiens kosthold.

Spørreskjemaet besvares ved å sette kryss ut for det alternativet som passer for deg. Om spørsmålet kan besvares med flere, eller bare ett kryss vil fremgå av hvert spørsmål.

De av dere som gjerne vil bli kontaktet for å avtale et senere intervju, skriver ned navn, telefonnummer og eventuelt e-postadresse på siste side i skjemaet. Omtrent fjorten dager etter at skjemaet er levert vil dere da eventuelt bli kontaktet. De som ikke vil være med på et intervju fyller ikke ut navn og telefonnummer, disse skjemaene vil forbli anonyme. Alt datamateriale vil bli behandlet fortrolig, og all informasjon som innhentes er underlagt taushetsplikt. Fremstillingen av resultatene vil også bli anonymisert.

På spørreskjemaets forside, i øverste høyre hjørne er det et felt hvor du skal sette inn din egen valgte kode. Hvilken kode du velger betyr ikke så mye, bare det er den samme på kostholdsdagbokens forside og på spørreskjemaets forside, og bare ikke alle skriver "A,B,C,D" , "1,2,3,4" eller tilsvarende. Et eksempel på en kode som fungerer er å skrive to initialer (ikke dine egne) og de to siste sifrene i et årstall. Skjemaet er ment å være anonymt for de som ikke vil være med på intervju, og jeg skal ikke bruke kodene til å identifisere noen. Kodenes eneste funksjon er å hjelpe meg med å se hvilket spørreskjema som hører til hvilken kostholdsdagbok.

Lykke til med utfyllingen, og på forhånd takk for din deltagelse.

1. Dine synspunkter om mat og kosthold

a) Vil du si at du er opptatt av kosthold, eller er du ikke opptatt av kosthold? (sett ett kryss)

_____ Er ikke opptatt av kosthold

_____ Er opptatt av kosthold

b) I din hverdag, mener du da at noe av det følgende er viktig, eller er det ikke det viktig? (sett ett eller flere kryss)

_____ Viktig at maten er billig

_____ Viktig at maten er sunn

_____ Viktig at maten er rask å tilberede

_____ Viktig at maten er velsmakende

_____ Viktig at maten er mettende

_____ Viktig at maten er ny og trendy

_____ Synes ikke noe av dette er viktig

Annet: _____

c) Bruker du tid på å holde deg orientert om mat og kosthold, eller bruker du ikke tid på dette? (sett ett kryss)

_____ Bruker mye tid på å holde meg orientert

_____ Bruker litt tid på å holde meg orientert

_____ Bruker ikke tid på å holde meg orientert

_____ Har mindre tid til å holde meg orientert enn jeg kunne ønske

d) Hvor hentes eventuell informasjon om mat og kosthold fra? (sett ett eller flere kryss)

_____ Fra ukeblader eller månedsmagasiner

_____ Fra fagtidsskrifter

_____ Fra opplysningskontorer (eks. Opplysningskontoret for frukt og grønt)

_____ Fra gratismagasiner og reklame i butikkene

_____ Fra annen reklame (TV-reklame, reklame i posten el. l.)

_____ Fra lege

_____ Fra annen faggruppe (eks ernæringsfysiolog, slankekonsulent etc.)

Annet: _____

2. Hvem består husholdningen av?

a) Informasjon om deg selv (noter det som passer)

Din alder _____

Kjønn: Kvinne _____ Mann _____

Sivilstand: Gift/sambo _____

Enslig _____

b) Informasjon om eventuell ektefelle/samboer (noter det som passer)

Alder _____

Kjønn _____

c) Antall barn (sett kryss og noter alder)

___ Barn nr. 1 Alder _____

___ Barn nr. 2 Alder _____

___ Barn nr. 3 Alder _____

___ Barn nr. 4 Alder _____

___ Barn nr. 5 Alder _____

Ved flere barn noter antall og alder her: _____

e) Etnisk opprinnelse (sett ett kryss)

Familien er etnisk norsk _____

Familien er av annen etnisitet _____

f) Utdanning

a) Din høyeste fullførte utdanning (sett ett kryss)

_____ Ingen

_____ Grunnskole

_____ Videregående skole

_____ Universitets- og høyskoleutdanning, lavere grad

_____ Universitets- og høyskoleutdanning, høyere grad

Annet _____

b) Ektefelle/samboers høyeste fullførte utdanning (sett ett kryss)

_____ Ingen

_____ Grunnskole

_____ Videregående skole

_____ Universitets- og høyskoleutdanning, lavere grad

_____ Universitets- og høyskoleutdanning, høyere grad

Annet _____

g) Yrkesdeltagelse

a) Din nåværende status

_____ Yrkesaktiv I hvilket yrke? _____ Heltid _____ Deltid _____

_____ Hjemmegående

_____ Arbeidsledig

_____ Langtidssykemeldt

_____ Førtidspensjonert

_____ Student

Annet: _____

b) Ektefelle/samboers nåværende status

_____ Yrkesaktiv I hvilket yrke? _____ Heltid _____ Deltid _____

_____ Hjemmegående

_____ Arbeidsledig

_____ Langtidssykemeldt

_____ Førtidspensjonert

_____ Student

Annet: _____

h) Husholdningens bruttoinntekt

i) Husholdningens ukentlige kostholdsbudsjett i omtrentlig gjennomsnitt

Påfølgende intervju

For å få nærmere kunnskap om folks refleksjoner rundt temaet mat og kosthold, vil jeg gjerne spørre om du vil dele dine erfaringer med meg. Jeg er her ute etter den personen i familien med ansvaret for familiens kosthold, men det er helt greit om for eksempel begge foreldre vil bli med. I intervjuet vil jeg spørre om hva dere tror ligger bak de valgene dere tar når dere velger mat og kosthold, intervjuet vil altså dreie seg om deres tanker og refleksjoner på temaet mat og kosthold.

_____ Ja, jeg er åpen for å bli intervjuet.

Navn _____

Telefonnummer _____

e-postadresse _____

Dette skal du bare fylle ut dersom du vil la deg intervjuet.

Alle opplysninger som blir gitt blir behandlet fortrolig, og resultatet vil bli anonymisert.

Sett inn din egne valgte kode her

--	--	--	--

Kostholdsdagbok

Matvaner og kostholdsforskjeller

Kostholdsdagbok

I denne kostholdsdagboken skal dere skrive hva familien spiser i fire sammenhengende dager. Bruk gjerne egen ord og uttrykk, og vær så detaljert som dere ønsker. Skriv gjerne om maten er hjemmelaget eller kjøpt ferdig. Eksempler på ferdigkjøpt er ferdigmiddag fra for eksempel Fjordland, frossenpizza, hermetikk og "take-away".

På side 3 og 4 har jeg skrevet ned et eksempel på hvordan en matdagbok for en familie på fire kan se ut. Om barna egentlig spiser den matpakken de kanskje får med seg, vet man ikke alltid, men skriv likevel ned det de får med seg på skolen eller i barnehagen.

Jeg har i kostholdsdagboken laget inndelinger for tre hovedmåltider og tre mellommåltider. For noen vil dette stemme med det faktiske antall måltider de spiser på en dag, for andre vil det ikke stemme. Husk her at det ikke finnes en fasitbesvarelse av denne kostholdsdagboken, skriv ned det som passer for dere.

På kostholdsdagbokens forside er det et felt hvor du skal sette inn din egen valgte kode. Hvilken kode du velger betyr ikke så mye, bare det er den samme på kostholdsdagbokens forside og på spørreskjemaets forside, og bare ikke alle skriver "A,B,C,D" , "1,2,3,4" eller tilsvarende. Et eksempel på en kode som fungerer er å skrive to initialer (ikke dine egne) og de to siste sifrene i et årstall. Skjemaet er ment å være anonymt for de som ikke vil være med på intervju, og jeg skal ikke bruke kodene til å identifisere noen. Kodenes eneste funksjon er å hjelpe meg med å se hvilket spørreskjema som hører til hvilken kostholdsdagbok.

De av dere som vil kan levere kostholdsdagboken elektronisk. Den skal finnes på skolens hjemmeside. Send den da til: ninalu@student.sv.uio.no merket "kostholdsdagbok" i emnefeltet. Husk koden.

Lykke til med utfyllingen, og på forhånd takk for din deltagelse.

Matdagbok Dag 1 (eksempel)

Dette er kostholdsdagboken til en familie på fire i en dag. I denne familien spiste de forskjellige ting til en del av måltidene, derfor fant de det hensiktsmessig og skrive maten ut for hver initial.

Frokost:

D: 1 grovbrøds kive med jordbærsyltetøy, Litago-yoghurt, appelsinjuice

M: 1 grovbrøds kive med jordbærsyltetøy, Litago-yoghurt, appelsinjuice

T: 1 grovbrøds kive med kyllingfrikadelle, kaffe

V: 1 grovbrøds kive med skalldyrssalat, 1 banan, 1 kiwi, kaffe

Mellommåltid:

Lunsj:

D: 1 grovbrøds kive med kyllingfrikadelle, 1 grovbrøds kive med hamburgerrygg, gulrot, lettmelk

M: 1 grovbrøds kive med kyllingfrikadelle, 1 grovbrøds kive med pepperonipølse, gulrot, lettmelk

T: 1 grovbrøds kive med lammelår, agurk, tomat og paprika, 1 grovbrøds kive med gorgonzolaost, kiwi, te

V: 1 grovbrøds kive med brunost og syltetøy, 2 grovbrøds kiver med skinke og majones, appelsin, lettmelk, kaffe

Mellommåltid:

D: eggedosis

M: 2 knekkebrød med syltetøy, appelsin, Litago-yoghurt

T: banan, kjeks

Middag:

Alle: Findus fiskegrateng (ferdigkjøpt) med kokte poteter og rårevne gulrøtter

Mellommåltid:

D: hjemmelagde blåbærmuffinsmuffins, honnikorn

M: hjemmelagde blåbærmuffins, honnikorn

T: hjemmelagde blåbærmuffins, grovbrøds kive med kyllingfrikadelle,
appelsinjuice

V: 1 grovbrøds kive med nugatticrisp, 1 grovbrøds kive med skaldyrsalat, lettmelk

Tilføyelser og kommentarer til dag 1.

Vi bruker som regel margarin på brøds kivenes.

Antallet av mellommåltider i vår familie varierer fra dag til dag.

Matdagbok Dag 1

Frokost:

Mellommåltid:

Lunsj:

Mellommåltid:

Middag:

Mellommåltid:

Tilføyelser eller kommentarer til dag 1.

Samtykkeerklæring

Undersøkelse av utvalgte Oslo-familiers kostholdsvaner.

Matvaner og kostholdsforskjeller

Gjennomført av Nina Ludvigsen

Sosiologistudent ved Universitetet i Oslo

1) Jeg _____

samtykker med dette i å delta i omtalte undersøkelse.

2) Jeg (eventuell ektefelle/samboer) _____

samtykker med dette i å delta i omtalte undersøkelse.

Dato: _____

Underskrift 1) _____

Underskrift 2) _____

Intervjuguide

1. Hverdagen. Konkret, måltidene, når, hvor, hva (type middag ferdigkjøpt eller ikke osv.). (WHO-rapport: ferdigkjøpt inneholder mer fett, salt, og energi)

Beskriv din ”mathverdag”.

a) Frokost

- Når, hvor, hva, hvem
- Tid, opplevelse

b) Lunsj

- Når, hvor, hva, hvem
- Tid, opplevelse

c) Middag

- Når, hvor, hva, hvem
- Tid, opplevelse

d) Eventuelle mellommåltider

- Når, hvor, hva, hvem

e) Opplevelse av ”mathverdagen”. Er den stressende, eller forbundet med hygge e.l.

f) Tid, økonomi, tilgjengelighet. (ikke fokuser på den pågående transportstreiken)

- Er tiden et viktig aspekt når du skal planlegge middag/mat?
 - Er det andre ting som er viktigere?
- Hvilken rolle spiller økonomien i valget av mat/kosthold?
- Tilgjengelighet
 - Råvarer i nærmiljøet (hva, hvor)
 - Hvor pleier dere å handle?
 - Hvor ofte handler dere?

2. Mat som noe sosialt

a) Hvem eller hva tror du påvirker deg i din smak i mat?

(venner, familie, trender, tradisjon osv.)

b) Tenker du på mat som noe sosialt (eller er det bare næring)?

c) Er mat en måte du uttrykker deg på, din personlighet, identitet osv.?

d) Er du opptatt av å gi et visst inntrykk når det gjelder familiens mat?

e) Liker du å invitere venner/familie på middag (hyppighet)?

3. Refleksjoner og kunnskap om kosthold

- a) Du svarer i spørreskjemaet at du er opptatt av kosthold; er det ut fra et ernærings- og helsemessig synspunkt? (eller annet for eksempel miljø,)
- på egne vegne
 - på barnas/ektefellens vegne
- b) Hva (om noe?) vektlegger du i familiens kosthold (- helse og sunnhet, økonomi, tradisjon, nyheter og trender)
- c) Vil du si at familien har et sunt kosthold?
- d) Hva mener du er et sunt kosthold?
- e) Snakker du med ditt barn om kosthold og ernærings spørsmål?
- snakker dere om at noe er sunt å spise, mens annet ikke er så sunt
- f) Bruker du tid på å holde deg orientert om mat og kosthold?
- g) Hvor hentes eventuelt slik informasjon fra?
- h) Har du noe forhold til SEFs kostholds anbefalinger?
- Hva anbefaler de?
- i) Forhold til andre kostholds anbefalinger?
- Hvilke, hva
- j) Hva mener du om de forskjellige kostholds rådene som opptrer i mediene?
- Er det noe du kan/vil forholde deg til?
 - Verdien av fokuset på dette?
 - Har du egne erfaringer med ulike kostholds råd?
- k) Tenker du på helse når du velger maten til det hverdagslige kostholdet?
- I forskjellige situasjoner
 - Nåværende helse, fremtidig helse?
- l) Er det noen i familien, som ut fra helsemessige spørsmål, trenger spesiell omtanke når det gjelder valg av mat?
- Hvem, hvorfor
- m) Gjør du deg noen tanker rundt livsstils sykdommer?
- Generelt (som et samfunns spørsmål, globalt, nasjonalt)
 - I familien spesielt (hvilke utslag får det)

4. Spørsmål på bakgrunn av SEFs konkrete kostholds råd

Poenget med de følgende spørsmålene er å finne ut hvor vellykket SEFs formidling er.

- a) Mener du at familien bør, eller kan øke sitt inntak av grønnsaker, frukt og bær?
 - Hva skal i tilfelle til for å øke inntaket av grønnsaker, frukt og bær?
 - Hvis du ikke mener det bør/kan økes – hvorfor?
- b) Mener du familien bruker nok matpoteter?
 - Hva skal i tilfelle til for å øke inntaket av matpoteter?
 - Hvis du ikke mener det skal økes – hvorfor?
- c) Mener du familien spiser nok grove kornvarer?
 - Hva skal i tilfelle til for at familien skal spise mer grove kornvarer?
 - Hvis du ikke mener inntaket skal økes – hvorfor?
- d) Mener du at familien spiser nok fisk?
 - Hva skal i tilfelle til for at dere skal spise mer fisk?
 - Hvis du ikke mener inntaket av fisk skal økes – hvorfor?

Noen spørsmål om matens fettstoff:

- a) Er dere opptatt av matens fettstoff?
 - Hvis ja, på hvilken måte?
 - Hvis nei, hvorfor ikke?
- b) Hva slags fettstoff benyttes i familiens kosthold?
 - oljer (oliven, raps, solsikke osv), margarin (myk eller hard), smør (myk eller hard)
- c) Hyppigheten av fettstoffsbruk
 - på brødmatt, til steking osv.
- d) Tenker dere på å velge de magre alternativene
 - av meieriprodukter
 - av kjøttvarer

Noen spørsmål om sukker:

- a) Er du/dere opptatt av sukkerinntaket blant familiemedlemmene?
 - familien generelt eller bestemte medlemmer
- b) Mener du/dere at dere eller noen i familien spiser for mye sukker?
 - Hva skal i tilfelle til for å redusere inntaket?
- c) Tenker dere på hvor det meste av det tilsatte sukkeret kommer fra?
 - saft og leskedrikker (gjelder spesielt for barn)

Noen spørsmål om salt:

- a) Er du/dere opptatt av familiens saltinntak
 - mener du det kan reduseres
 - i så tilfelle hva skal til for at det reduseres?

Litteraturliste

- Andersson, Sten (1983): *Matens roller. Sosiologisk gastronomi*. Universitetsforlaget.
- Atkinson, Rita L. m.fl. (1996): *Hilgard's introduction to Psychology*. Harcourt Brace College Publishers
- Baumann, Zygmunt (2001): *Flytende Modernitet*. Vidarforlaget AS, Oslo.
- Beauvoir de, Simone (2000): *Det annet kjønn*. Pax forlag 2000
- Berg, Siv Frøydis (2000): "... ikke bare fravær av sykdom" *Den unge Karl Evang og utvidelsen av helsebegrepet*. Hovedoppgave i idéhistorie. UiO.
- Boudon, Raymond (1981): "The Logic of Social Action", i *The Logic of Social Action*. Routledge, 1981. Unipub Kompandie.
- Bourdieu, Pierre (1995): *Distinksjonen. En sosiologisk kritikk av dømmekraften*. Pax Forlag A/S, Oslo 1995
- Bourdieu, Pierre (1990): "Kroppens sosiale persepsjon. Noen foreløpige bemerkninger" i *Sosiologi i dag* nr. 3/1990.
- Brofoss Skauge, Eirunn (2003): *Boys will be boys – or want to be. Framstillinger av menn og maskulinitet i livsstilsblader for menn*. Hovedoppgave i Sosiologi. ISS, UiO.
- Bugge, Annechen og Døving, Runar (2000): *Det norske måltidsmønsteret. Ideal og praksis*. Statens Institutt for Forbruksforskning, Rapport nr. 2/2000.
- Charles, N. & Kerr, M. (1988): *Women, food and families*. Manchester University Press.
- DeVault, Marjorie L. (1991): *Feeding the family. The Social Organization of Caring as Gendered Work*. The University of Chicago Press.

Douglas, Mary (1975): "Deciphering a meal", i *Implicit meanings: essays in anthropology*. Routledge & Keegan, London.

Douglas, Mary (----): *Rent og urent: en analyse av forestillinger omkring urenheter og tabu*. Pax forlag 1997.

Douglas, M. & Wildaussy, A. (1982): *Risk and Culture: an essay on the selection og technical and environmental dangers*. University of California Press.

Døving, Runar (2003): *Rype med lettøl. En antropologi fra Norge*. Pax forlag A/S, Oslo 2003.

Ekstrøm, Marianne (1990): *Kost, klass och kön*. Umeå Universitet.

Elias, Norbert (2000): *The civilizing process*. Blackwell Publishing.

Elstad, Jon Ivar (2003): "Helse i Norge ved årtusenskiftet" i Frønes, I. og Kjølørød L. (red.): *Det norske samfunn*. Gyldendal Norsk Forlag AS 2003.

Elstad, Jon Ivar (2005): *Sosioøkonomiske ulikheter i helse – teorier og forklaringer*. Sosial- og helsedirektoratet, 2005.

Elvebakken, Kari Tove (2003): *Overvektsnormer og propaganda mot overvekt – konstruksjoner og moral* i Sosiologi i dag nr. 3 2003.

Engelstad, Fredrik (2003): "Makt i det norske samfunnet", i Frønes, I. og Kjølørød L. (red.): *Det norske samfunn*. Gyldendal Norsk Forlag AS 2003.

Foucault, Michel (1977): *Overvåkning og straff. Det moderne fengsels historie*. 3. utg. Gyldendal forlag.

Foucault, Michel (1999): *Seksualitetens historie I. viljen til viten*. Pax Forlag, 1999.

Fog, Jette (1994): *Med samtalen som utgangspunkt. Det kvalitative forskningsinterview*.

Akademisk forlag.

Fugelli, P. og Ingstad, B.(2003): ”Helse slik folk ser det – en utfordring for samfunnsmedisinen?” i, Larsen Ø. Alvik A. Hagestad K, Nylenna M, (red): *Helse for de mange. Samfunnsmedisin i Norge*. (2003:164-174) Gyldendal Akademisk Forlag, Oslo.

Fugelli, Per (2003): *0-visjonen: essays om helse og frihet*. Universitetsforlaget, Oslo

Fürst, Elisabeth (1994): *Mat – et annet språk: en studie av rasjonalitet, kropp og kvinnelighet belyst med litterære tekster*. Rapport ISS nr 7 1994, UiO.

Giddens, A. (1996): *Modernitet og selv-identitet. Selvet og samfundet under sen-moderniteten*. Hans Reitzels Forlag AS, København.

Haug, Frigga (1990): *Moralens tvekjønn* i Sosiologi i Dag nr. 3 1990.

Korsnes, Olav m.fl. (red.)(1997): *Sosiologisk Leksikon*. Universitetsforlaget, Oslo. 2. opplag 2001.

Lauritzen, Karin (2005): *Helsefortellinger. Et kultursosiologisk blikk på helseforståelsen fra 1960-2000 sett gjennom ukebladet Kvinner og Klær*. Hovedfagsoppgave i sosiologi. ISS, UiO

Lien, Marianne (2005): *Menn og slanking*. Hovedfagsoppgave i sosiologi. ISS, UiO.

Lilleaas, Ulla-Britt & Fehr von der, Drude (2001): ”Kroppslig beredskap og kroppens kompetanse” i Malterud, Kirsti (red): *Kvinnens ubestemte helseplager*. Pax Forlag 2001.

Lilleaas, Ulla-Britt og Widerberg, Karin (2001): *Trøtthetens tid*. Pax Forlag AS, Oslo 2001.

Lilleaas, Ulla-Britt (2003): *Fra en kropp i ustand til en kropp i det moderne*. ISS ved UiO, rapport 2:2003.

Lilleaas, Ulla-Britt (2004): ”Maskulinitet, sport og forbudte følelser.” i *Kvinder, Køn og Forskning*. Nr 2-3 2004

Lilleaas, Ulla-Britt (2005): "John Wayne-tilnærmingen til alvorlig sykdom". I *NIKK magasin*, nr.1-2005.

Lilleaas, Ulla-Britt (2006): "Det sterke kjønns sårbarhet". Under publisering i *Sosiologisk tidsskrift*.

Lindberg, Fedon (2001): *Naturlig slank med kost i balanse*. Gyldendall Forlag AS, 2001.

Lupton, Deborah (1996): *Food, the Body and the Self*. Sage Publications. London

Lupton, Deborah (1997): "Foucault and the medicalisation critique, i Petersen, A. and Bunton, R (ed.) 1997: *Foucault, Health and Medicine*. Routledge. London.

Lyngø, Inger Johanne (2003): *Vitaminer! Kultur og vitenskap i mellomkrigstidens kostholdspropaganda*. Institutt for kulturstudier, UiO.

Lyngø, Inger Johanne (2004): "Hverdagskosten – kostholdspropaganda i et historisk perspektiv", i "Hverdagskost – er valget ditt?". Norsk Selskap for Ernæring. Program for symposium 2004.

Mennell, Stephen (1996): *All Manners of Food. Eating and Taste in England and France from the Middle Ages to The present*. 2.ed. University of Illinois Press. Urbana and Chicago.

Orwell, George (2001): *The road to Wigan Pier*. Penguin books, London.

Price, Richard (1999): "Ch. 6: The public, the Private and the State: Civil Society 1680-1880", i *British Society 1680-1880*. Cambridge University Press 1999 ss.192-233.

Roos, Gun & Wandel, Margareta (2004): *Menn og mat. Menn, yrkesgruppe og helselivsstil: en kvalitativ studie*. Prosjektnotat 1-2004, SIFO 2005.

Shilling, Chris (1993): *The Body and Social Theory*. Sage Publications, 1993.

Silverman, David (2001): *Interpreting Qualitative Data. Methods for Analysing Talk, Text and Interaction*. Sage Publications

Skjervheim, Hans (1963): "Deltakar og tilskodar", i *Deltakar og tilskodar. Stensilserie*. UiO, Institutt for sosiologi 19963 s.204-215

Skårderud, Finn (1998): *Sultekunstnere*. Aschehoug & Co. Oslo 2000.

Smith, Dorothy E. (1989): "Ch. 2: Sociological Theory", i (Red.) Wallace, Ruth A. *Feminism and Sociological theory*. Sage Publications Ltd. 1989. I kompendiet Sosiologi hovedfag. Sosiologisk teori Del IV. Ulikhet/ 1. Klasse, 2, Kjønn. UIO 2002.

Sundt, Eilert (1869): *Om Renlighedsstellet i Norge. Til Opplysning om Flid og Fremskridt i Landet*. Registreringsentral for historiske data, Universitet i Tromsø.
<http://www.rhd.uit.no/sundt/sundt.html>

Sørhaug, Tian (1996): *Om ledelse. Makt og tillit i moderne organisering*. Universitetsforlaget. Oslo.

Thagaard, Tove (1998): *Systematikk og innlevelse: En innføring i kvantitativ metode*. Universitetsforlaget. Oslo

Thagaard, Tove (2002): *Systematikk og innlevelse: En innføring i kvantitativ metode*. Universitetsforlaget. Oslo. Sidene om diskursanalyse

Thorsted, Stine og Ann-Mari Sellerberg (2005): *Børn, mad og køn. Børns delagtighed i arbejde og beslutninger i familien*. Upublisert.

Warde, Alan (1997): *Consumption, Food and Taste. Culinary Antinomies and Commodity Culture*. SAGE Publications. London

Widerberg, Karin (1995): "Sosiologins makt – maktens sosiologi". I *Sociologisk Forskning* 4/1995.

Widerberg, Karin (2001): *Historien om et kvalitativt forskningsprosjekt*. Universitetsforlaget. Oslo

Widerberg, Hege (2005): *Kampen mot overvekten. En diskursanalytisk tilnærming til ernæringsopplysningen*. Hovedfagsoppgave i sosiologi. ISS, UiO.

Winter Jørgensen, M. og Phillips (1999): *Diskursanalyse som teori og metode*. Roskilde Universitetsforlag, 1999.

Woolf, Virginia (1999): *Et eget rom*. Bokklubben Dagens Bøker 1999.

Aarflot Fagerli, Rønnaug: *Endringer i nordmenns matvaner på 80- og 90-tallet*. Sifo-rapport 1-1999.

Rapporter, meldinger og publikasjoner

WHO-rapport 2003: *Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases*. Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. Geneva 2003

WHO-publikasjon: *Sosiale forhold av betydning for folkehelsen. De harde fakta*. WHO 2003/ Norsk utg. 2005

Hernes, Gudmund (1996): *Folkehelse rapporten 1996*. Helse- og sosialdepartementet.

Stortingsmelding nr.16 (2002-2003) *Resept for et sunnere Norge. Folkehelsepolitikken*. Helsedepartementet.

Helseprofil for Oslo – voksne. Nasjonalt folkehelseinstitutt, Oslo Kommune, Program for storbyrettet forskning. 2003

SSB (2005): *Tidsbruk i Europeiske land*. Odd Frank Vaage, Samfunnsspeilet, 2005.

SSB (2002): *Tidsbruksundersøkelsen 2000/2001*.

SEF publikasjoner:

Mat og mosjon i hverdagen. Helsetips fra Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet.

Norske næringsstoffanbefalinger 1997.

Norkost - 1997. Landsomfattende kostholdsundersøkelse blant menn og kvinner i alderen 16-79. Rapport nr.2/1999. Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet, Oslo 1999.

Plan for strukturelle tiltak innen ernæring og fysisk aktivitet.

Strategiplan 2000-2003.

Utviklingen i norsk kosthold 2001.

Utviklingen i norsk kosthold 2003.

Utviklingen i norsk kosthold 2004.

Utviklingen i norsk kosthold. Matforsyningsstatistikk og Forbruksundersøkelse.

Vekt og helse. Rapport nr, 1/2000

Kronikker og avisartikler

Anderssen, Jorid (2003): "Har vi nordmenn dårlig helse?" *Aftenposten*, 23.juli 2003.

Fredriksen, Ståle (2004): "Uflaks er viktigste årsak til nesten all sykdom." *Aftenposten*, 24.juni 2004.

Vassnes, Bjørn (2003): "En fare for helsen?" *Klassekampen*, 5.november 2003.

Amilien, Virginie & Gun Roos (2003). "Mattrend eller trendmat." *Nationen*, 19. september 2003.

Søgård, Anne Johanne (2005): "Unngå hysteri om overvekt." *Aftenposten*, 5.oktober 2005.

Utrykte kilder

Caplan, Pat (2003): Caplan som hovedopponent til Per Kristian Hildens doktorgradsavhandling 10.november 2003.

Meltzer, Helle Margrete (2004):

Foredrag under symposium 2004 for Norsk Selskap for Ernæring. "Hverdagskost – er valget ditt?". 6.februar 2004.

Alle kilder i denne oppgaven er oppgitt.

Antall ord i denne oppgaven er: 39.412.