

Människors möte med mat och måltider

Människors möte med mat och måltider syftar till att ge en ökad förståelse för samhällsrelevant kostvetenskaplig kunskap. Bland annat belyser boken matvanor ur ett hållbarhetsperspektiv, matlandskap och matkultur i ständig förändring, möten med främmande smaker, selektivt ätande, kunskap i handling samt vikten av reflektion i lärande och måltidsskapande. Läsaren får även inblick i betydelsen av politiska styrsystem och kulturell kompetens i arbetet med mat och måltider.

Främst vänder sig boken till studenter och yrkesverksamma med intresse för mat och måltider, exempelvis kostvetare, dietister, måltids-kreatörer, gastronomer och lärare i hem- och konsumentkunskap. Boken fokuserar på dem som dessa personer har för avsikt att undervisa, ge råd till, informera, ta beslut för eller laga mat till.



ISBN: 978-91-47-14714-4
Antal sidor: 256
Upplaga: 1/2024

Provläs på: liber.se
Köp via: [Adlibris.com](http://adlibris.com)
eller andra bokhandlare

Om författarna

Redaktörer för boken är **Christina Berg**, professor i kostvetenskap vid Institutionen för kost- och idrottsvetenskap, Göteborgs universitet. **Christel Larsson**, professor i kostvetenskap vid Institutionen för kost- och idrottsvetenskap, Göteborgs universitet. **Päivi Palojoiki**, affilierad professor i kostvetenskap vid Institutionen för kost- och idrottsvetenskap, Göteborgs universitet samt professor i pedagogik i huslig ekonomi vid Pedagogiska fakulteten, Helsingfors universitet.

Medförfattare är Carina Abrahamson, Lena Gripeteg, Louise Hård, Jenny Lind, Christina Lundberg, Cecilia Magnusson Sporre, Sara McGarvie, Isabelle Mulkerrins, Hillevi Prell, Mia Prim, Jenny Rendahl, Malin Rödin, Louise Skoog, Frode Slinde.

Innehåll

Författare	3
Förord	9
1. KUNSKAP OCH FÖRSTÅELSE FÖR HÅLLBARA MÖTEN MED MAT OCH MÅLTIDER.	13
<i>Christina Berg, Christel Larsson och Päivi Palojoki</i>	
Behovet av kunskap om mat och måltider	13
Kostvetenskap som kunskapsområde	14
Hållbar utveckling	18
Avslutande reflektioner	22
Referenser	23
2. MÄNNISKORS MÖTE MED VÄXTBASERAD KOST I EN NY ERA	24
<i>Isabelle Mulkerrins och Christel Larsson</i>	
Växtbaserad kost för planeten	26
Hälsomässiga implikationer av växtbaserad kost	26
Olika typer av växtbaserad kost	28
Hur stor andel äter växtbaserad kost i Sverige?	29
Motiv samt möjligheter till och hinder för att äta växtbaserat	30
Vad äter personer som äter en växtbaserad kost?	33
Näringsmässiga utmaningar med uteslutarkost	35
Skolan – en arena för hälsosamma och hållbara matval	40
Avslutande reflektioner	41
Referenser	43
3. MATMILJÖ – TILLGÅNG OCH TILLGÄNGLIGHET PÅ GOTT OCH ONT	47
<i>Christina Lundberg och Christina Berg</i>	
Ett svårnavigerat matlandskap	47
Några begrepp som ofta används inom forskning	49
Att undersöka matmiljö	52
Tre exempel på studier med olika mätmetoder	54
Matmiljöns effekter på matvanor och hälsa	56
Många olika förändringar behövs	62
Avslutande reflektioner	64
Referenser	66
4. POLITISKA STYRSYSTEM BAKOM DEN OFFENTLIGA MÅLTIDEN	70
<i>Carina Abrahamson, Louise Skoog och Frode Slinde</i>	
Den offentliga måltidens betydelse	71
Offentliga måltider – ett politikområde integrerat i andra områden	72
Den svenska politiska styrningen av offentliga måltider	74
Centralisering eller decentralisering av offentliga måltider?	75
Privat eller offentlig produktion av service?	76
Olika styrmedel i Sveriges politiska styrsystem	78
Avslutande reflektioner	82
Referenser	83
5. MAT OCH KOSTRELATERAD HÄLSA I SVERIGE UR ETT GLOBALT PERSPEKTIV	84
<i>Christina Berg, Mia Prim och Hillevi Prell</i>	
Stort utbud men varierande möjligheter	84
Globalisering och migration påverkar utbud och konsumtion	86
Migration inverkar på matkultur	88
Migration till Sverige	89
Värderingar i Sverige	92
Utvecklingen mot ohållbara kostmönster	95
Kosten i Sverige jämfört med andra länder	96
Övriga nutritionsfaktorer	101
Avslutande reflektioner	103
Referenser	105
6. MÖTEN MED NYA SMAKER – OM SENSORISKA PERSPEKTIV OCH PREFERENSUTVECKLING	108
<i>Mia Prim, Christina Berg och Hillevi Prell</i>	
Smak – en komplex upplevelse	108
Preferensutveckling under livsloppet	110
Smak kombinationer i olika länder	114
Mötet med nya smaker – hinder och möjligheter	115
Avslutande reflektioner	119
Referenser	120
7. ATT MÖTA EN NY MATKULTUR	122
<i>Hillevi Prell, Christina Berg och Mia Prim</i>	
Kulturella perspektiv gör människan unik	123
Olika synsätt på matkultur och kulturell tillhörighet	125
Mat och religiösa regler	126
Köttbullar och potatismos passar inte alla	132
Regionala matkulturmönster	133
Avslutande reflektioner	136
Referenser	138
8. FÖRÄNDRING AV MATVANOR OCH HÄLSA I ETT NYTT LAND	140
<i>Christina Berg, Hillevi Prell och Mia Prim</i>	
Förändrade matvanor vid migration	140
Få generaliseringar går att göra	141
Fördelar med integration	143
Hinder för matval och hälsa	145
Faktorer som kan påverka förändring	146
Matvanor och kostrelaterad hälsa bland utrikesfödda	149
Avslutande reflektioner	155
Referenser	157
9. ATT ARBETA MED MAT OCH MÅLTIDER I ETT MÅNGKULTURELLT SAMHÄLLE	161
<i>Christina Berg, Hillevi Prell, Mia Prim, Jenny Rendahl och Lena Gripeteg</i>	
Behov av kunskaper för att främja jämlik hälsa	162
Informera sig om andras matvanor	165
Kulturell kompetens i arbete med nutrition och måltider	167
Viktiga nutritionsaspekter att beakta	175
Avslutande reflektioner	176
Referenser	177
10. UTMANANDE MÅLTIDER I SKOLAN – OM SELEKTIVT ÅTANDE OCH SENSORISKT KÄNSLIGA BARN	179
<i>Sara McGarvie och Mia Prim</i>	
Selektivt ätande	180
Konsekvenser	182
Sensorisk känslighet	183
Mötet med måltider i skolan	186
Måltider i ämnet hem- och konsumentkunskap	189
Avslutande reflektioner	193
Referenser	194
11. MATUNDERVISNING I SKOLAN – I DÅTID, NUTID OCH FRAMTID	197
<i>Louise Hård, Päivi Palojoki och Christel Larsson</i>	
Dåtidens matundervisning	197
Dagens matundervisning	201
Framtidens matundervisning	204
Avslutande reflektioner	206
Referenser	208
12. LÄRANDE OM MATLAGNING OCH MÅLTIDSSKAPANDE	209
<i>Cecilia Magnusson Sporre och Päivi Palojoki</i>	
Att laga mat	210
Lärande inom mat- och måltidsområdet	210
Praktisk kunskap och lärande i handling	212
Att förstå processen för måltidsskapande	214
Närvaro i undervisningen	216
Måltiden som en social arena	217
Matetik och måltidsskapande	218
Måltidsmodeller	218
Måltidsskapandets kreativitet och planering	223
Avslutande reflektioner	226
Referenser	228
13. LÄRARSTUDENTENS MÖTE MED MAT I SKOLANS PRAKTIK	229
<i>Jenny Rendahl, Malin Rödin och Päivi Palojoki</i>	
Läraryrstudentens möte med skolans praktik	229
Mötet med mat i skolan	231
Kunskap i handling	231
Dialog och reflektion	233
Etiska ställningstaganden inom hem- och konsumentkunskap	235
Avslutande reflektioner	237
Referenser	238
14. ATT VISA KUNSKAP GENOM MATLAGNING – BEDÖMNING AV ELEVERS KUNSKAP I HANDLING	239
<i>Jenny Lind, Christel Larsson och Päivi Palojoki</i>	
Matlagning	239
Bedömning	240
Kunskap i handling	242
Fokus i bedömningssituationen	243
Att bedöma skillnader i kvalitet	245
Utmaningar och möjligheter vid bedömning av matlagning	246
Att få syn på kunskap i matlagning	249
Avslutande reflektioner	251
Referenser	252
Register	254