

### Den omgivande miljöns påverkan på hur vi äter vår mat

**Sveriges kommun och Landsting jobbar hårt för att få en så hög kvalitet som möjligt på sina offentliga måltider inom vård, skola och omsorg och för att uppnå detta krävs mer än bara en god och näringsrik måltid. Det är ett pusslande av olika områden där omgivning och miljö har en större roll än vad folk vanligtvis räknar med.**

Måltiden har i uppgift att tillfredsställa gästernas behov och uppfylla deras förväntningar för att intaget ska vara optimalt. Något som kan vara svårt om det är ofrivilliga gäster vid till exempel ett äldreboende eller sjukhus. Infinner sig inte matglädjen oavsett vad som finns på tallriken kan det leda till ett lägre energiintag vilket är ett kritiskt läge för gäster i riskzonen. Den sociala faktorn har visat sig inverka positivt på aptiten och just att äta har länge setts som en social aktivitet. Det är allmänt känt att just det mänskliga ätbeteendet så som smakupplevelsen och valet av portionsstorlek kan kontrolleras av miljön och vilka man sällskapas med.

En studie gjordes på ett universitet i Kanada där de undersökte vilka effekter bekantskapsnivån bland gäster har på matintaget under en måltid. De undersökte även tallriksstorlekens påverkan och huruvida deltagarna åt mer utav den givna pastarätten om den var serverad i en gemensam pastaskål eller om gästerna fick separata skålar. Till experimentet ställde femtiosju unga studerande tjejer upp och uppmanades att ta med sig var sin väninna. De parades ihop så att vissa fick äta en måltid tillsammans med sin väninna medan andra fick äta med en annan deltagare som de inte kände. Den enda information tjejerna fick var att de skulle äta sig.

Deltagarna fick fylla i formulär både före och efter måltiden utan någon förståelse för vad som egentligen undersöktes, ätbeteendet. Med dessa svar samt mätningar av överbliven pasta fick experimenterarna fram starka bevis på att deltagarna åt mer pasta om de åt med en väninna än om de åt med en främling. Detta stöds i tidigare studier som visat på att den sociala effekten kan öka matintaget då den äts tillsammans med bekanta och kraftigt försvagas när de äter med dem som de är mindre bekanta med. En otrygg miljö eller viljan att projicera en viss bild i närvaro av en främling kan vara tillräckligt stark för att minska födointag.

Undersökningen visade även att storleken på tallrikarna inte påverkade konsumtionen av mat eller hur mycket de la på sina tallrikar vilket motsäger flera andra studier. Dock kunde studien tydligt visa att en delad serveringskål genererade i ett lägre matintag oavsett om deltagarna var bekanta eller inte. Något som i analysen skulle kunna bero på känslan av att vara pressad till att äta mindre än den andra deltagaren eftersom hon inte vill äta av bordskamratens andel och framstå som girig eller självisk. Detta beteende eller valet av att lägga upp mindre på tallriken förstärktes ytterligare om en gemensam serveringsskål kombinerades med de små tallrikarna. Troliga faktorer för den effekten kan vara känslan av girighet och att inte äta av någon annans andel ökade vid en dukning med små tallrikar eftersom en viss mängd mat visas märkbart större på en liten tallrik än på en stor. Dessutom såg man att det var vanligare bland gäster som kände varandra att man tog fler gånger än en.

En sådan undersökning kan styrka svårigheterna i att servera mat till gäster som är i stort behov att ett rikt näringsintag och att ha en förståelse för vilka faktorer som påverkar och gynnar matintaget. Vikten av individens behov av acceptans och godkännande av andra bör beaktas vid arbete för en bättre måltid inom måltidsservice. Genom ett stort engagemang och ett fokus på hur maten serveras, gemenskapen kring måltiderna och trivsamma miljöer kan förutsättningarna för en trevligare matstund med andra gäster och aptiten öka.

Referenser:

Koh, J., Pliner, .P. (2009). The effects of degree of acquaintance, plate size, and sharing on food intake. *Appetite*, 52, 595–602. doi:10.1016/j.appet.2009.02.004

**Namn och kontaktuppgifter** - Sanja Pucar. Mailadress: sanjapucar@hotmail.com

**Varför har du valt det aktuella ämnet** – Det är viktigt att se till de psykologiska aspekterna för att skapa en måltid med så hög kvalité som möjligt. Jag kan uppleva att gästerna och miljön de äter i inte alltid hamnar i fokus när helhetsbilden av en bra måltid diskuteras.

**Ytterligare reflektioner som kommit ur arbetet med artikeln** – Denna artikel gav mig en ännu större förståelse för hur många olika faktorer som påverkar matglädjen och lusten att äta. Något som ligger till grund för mångas välmående.

**Vad vill du göra efter examen** - Efter min examen vill jag studera vidare och hitta spännande områden där jag kan utvecklas med kostvetenskapen i fokus.