

Vaners betydning for valg av middagsmat

Av

Øyvind Bjerke



Mastergradsoppgave i Markedsføring og Strategi

Studieretning Bedriftsledelse

30 studiepoeng

Handelshøgskolen i Tromsø

Universitetet i Tromsø

Juni 2010

Forord

Ved innlevering av masteroppgaven er fem lærerike og utfordrende år som student ved Universitet i Tromsø over, og en ny epoke i livet er i ferd med å utfolde seg. Jeg synes tiden som student har vært en flott tid, hvor jeg har lært mye, og fått utviklet meg som person.

Jeg vil takke min veileder, professor Svein Ottar Olsen, for å ha gitt meg god veiledning, med mange gode råd og tilbakemeldinger. Du har vært viktig i denne læringsprosessen det er å skrive en masteroppgave.

Jeg vil også takke de som velvillig deltok på intervju, og som under samtalen gav meg et åpent og ærlig innblikk i deres middagspraksis.

En stor takk rettes også til min kone, som har vært en viktig person underveis i studiet. Hun har støttet meg, og også vært tålmodig med meg i eksamensperioder og under arbeidet med masteroppgaven.

Tromsø, juni 2010

Øyvind Bjerke

Sammendrag

Oppgavens første spørsmål *”Er vane et entydig begrep, eller står vi ovenfor flere typer av vaner?”* er hovedfokus for oppgaven, altså hvorvidt ulike årsaker kan føre til ulike vanetyper, med ulike utfall. Middagen ble valgt for å studere vaner, siden den repeteres daglig og i stabile rammer med en viss grad av variasjon (Khare & Inman, 2006).

Problemstillingens andre del, *”i hvilken grad blir middag spist av vane, intensjon og/eller spontant”*, fordret at viktige begrep som vane, atferdsintensjon (e.g. Ajzen, 1991) og spontanitet (Beatty & Ferrell, 1998) ble beskrevet. Settingen rundt måltidet regnes som viktig for utforming av folks middagspraksis (e.g. Khare & Inman, 2006; Bugge, 2005). Det gjelder spesielt for vaner, som er atferd med automatiske responser på å møte spesifikke cues, for å oppnå visse mål eller slutttilstander (Verplanken & Aarts, 1999), derfor ble siste forskningsspørsmål *”hvilken innflytelse har situasjon og ønske om variasjon på hvordan valg av middag fattes?”* Det ble apriori fremsatt tre hovedtyper av vaner, nemlig frekvensvanen (det hyppige og ubevisste), den regelmessige rutinevanen (vane som det bevisste ideal), hvor også tradisjonsvanen inngår, og sist vane som ubevisste handlinger.

For å undersøke dette ble det utført dybdeintervjuer ved hjelp av en semi-strukturert intervjuguide, på et utvalg på 13 personer, som grovt sett representerer tre forskjellige livssituasjoner. Inndelingen i ulike livssituasjoner kastet lys over ulike praksiser og erfaringer, og gav grunnlag for flere typer av vaner. Resultatene viser at alle respondenter har likt middagsideal, nemlig fisk eller kjøtt, potet, ris eller pasta, grønnsaker og / eller salat og saus, og at middagen spises ved spisebordet, hvor alle deltar, og til faste tider. Respondentenes atferdsintensjoner var stort sett også rettet mot oppnåelse av idealer. Resultatet viser at enkelte respondenter har lyktes med sine intensjoner, mens andre greier dette av og til.

Intensjoner fungerer som grunnlag for dannelsen av rutinevaner, eller bevisste vaner, for flere av respondentene. Gjennom standhaftig utførelse over en viss tid, blir intensjonene utført mer og mer vanebasert (Triandis, 1982). Gode eksempler blant respondenter er å planlegge fisk en eller to dager i uken, for siden å repetere dette fast over tid, slik at atferden blir innlært, og gir hyppig og jevn frekvens, men med høyere grad av

bevissthet enn frekvensvaner. Dette gjør disse vanene mindre sårbar for andre hendelser. Respondentenes rutiner kan også være tilpasset høytider og fest. Jula fremstod som klart mest preget av vaner, som opprettholdes av normer og positive forventninger til jula. For enkelte er disse rutinene så sterke at de ville reagert om de ikke hadde fått det de er vant med. Her er lav grad av hyppighet, og likevel med både bevisste elementer og også selvfølgelige og automatiske egenskaper kjennetegnet på denne typen vane.

Frekvensvaner gjenspeiles ofte i typiske retter i utvalget, nemlig noe enklere, rimelige, hurtige og gode retter med høy grad av hyppighet og stor grad av ubevisst atferd. Disse rettene lages ofte i situasjoner hvor det enten er stort tidspress med følt lav energi, lite penger og / eller kun en eller to personer tilstedet for å spise. Typiske helgeretter er derimot preget av god tid, men med ønske om å slappe av og kose seg. Yngre konsumenter benyttet oftest slike retter, mens eldres praksis er preget av kunnskaper og mange innarbeidede rutiner.

Respondentene møtte også på situasjoner hvor de handlet på impuls, nemlig enten ved besøk, innkjøp eller ved utvelgelse av middag etter lysten. Spontane innfall har potensial til å avbryte både intensjonsbaserte og vanebaserte middager. Impulsbasert innkjøp er for de fleste ikke best praksis.

Studiens resultater kan være nyttig både for matnæringen, myndigheter og for videre forskning, samt for andre aktører som har behov for større kunnskap om vaner. Studien gir innblikk i menneskelig atferd og tenkemåte angående middager, og også hvordan middagsvaner blir tilpasset ulike situasjoner.

Det som først og fremst skiller frekvensvaner fra ulike rutinevaner er hyppighet og grad av bevissthet. Ulike situasjoner, tid og ønske om variasjon spiller en viktig bakgrunnsrolle for om de ulike middagsvalg spises av vane, intensjon eller det spontane. Det virker derfor sannsynlig at det eksisterer ulike typer vaner med ulike årsaker og utfall.

Nøkkelord: Vane, intensjon, impuls, variasjon, middag, automatisk, rutine, tradisjon, situasjon, tid, frekvens, dybdeintervju, sosial norm, moral

Innholdsfortegnelse

1. Introduksjon	1
1.1. Formål og problemstilling:	4
1.1.1. Implikasjoner	5
2. Faglig bakgrunn og begrepsramme.....	6
2.1. Sentrale tilnærminger og begreper.....	6
2.1.1. Behavioristtradisjonen	6
2.1.2. Kognitiv – motivasjonstilnærming	7
2.2. Vanebegrepets dimensjoner	9
2.2.1. Frekvens – ofte.....	10
2.2.2 Rutiner og regelmessigheter	12
2.2.3 Ubevisste handlinger.....	17
2.3. Alternativer til vaner	18
2.3.1 Atferdsintensjon.....	19
2.3.2. Impuls og spontanitet	21
2.4. Betydningen av situasjon og ønske om variasjon	23
2.4.3. Situasjon.....	23
2.4.4. Variasjon.....	24
2.5. En modell for analyse av vaner, intensjon og impuls i forbindelse med middag	25
3. Metode.....	28
3.1. Vurdering og valg av metode	28
3.2. Dybdeintervju som metode for innhenting av data.....	29
3.3. Utvalg og egenskaper ved respondenter	30
3.3.1. Størrelse på utvalget	32
3.3.2. Om respondentene	33
3.4. Intervjuguide	34
3.5. Datainnsamling	38
3.6. Analyse av data	39
3.7. Gyldighet og troverdighet	39
3.7.1. Pålitelighet (reliabilitet)	39
3.7.2. Troverdighet (Validitet).....	40
3.7.3. Generaliserbarhet (ekstern validitet).....	42
4. Resultater	43
4.1. Planlegging, intensjon og idealmåltidet	43

4.2. Vanebegrepet.....	55
4.2.1. Det hyppige og ubevisste/automatiske spisemønstre i hverdagene.....	55
4.2.2. Rutinevanen og variasjonsmåltidene	64
4.3. Det spontane og tilfeldige måltid.....	73
5. Oppsummering og diskusjon.....	75
5.1. Intensjon	76
5.2. Vaner	76
5.2.1. Vane som det hyppige og ubevisste	77
5.2.2. Vane som det bevisste ideal	78
5.2.3. Den ubevisste vanen	82
5.3. Det spontane middagsmønsteret	83
5.4. Drøfting	84
5.4.1. Konklusjon.....	86
5.5. Implikasjoner.....	87
5.5.1. Videre forskning.....	89
5.5.2. Begrensninger	89
6. Litteraturliste.....	90
Vedlegg: Intervjuguide	VI

1. Introduksjon

Middag er å regne som det viktigste måltidet i løpet av dagen. Det bekreftes av Statistisk sentralbyrås levekårsundersøkelse i 2005¹, som viser at 84 % av mennesker i alle aldre spiser middag hver dag i en vanlig uke. Dette er eksempelvis en større andel enn mennesker som spiser frokost jevnlig. Middagsmåltidet har derfor stor betydning for enkeltmennesker og deres hverdag og helse, familier, matindustrien og helsemyndigheter. Måltidet er å se på som et viktig hverdagsritual, som også oppfattes som en selvfølge i den norske matkulturen (Bugge, 2005). Middagen er som oftest et varmt måltid som konsumeres innen et begrenset tidsrom på ettermiddagen eller tidlig kveld, gjerne kl 17. Det stilles høyere krav til form og innhold til en middag, enn til dagens øvrige måltider. ”Middagstallerkenen bør bestå av kjøtt eller fisk, og poteter, ris eller pasta, samt grønnsaker” (Bugge, 2005, s.194). Middagen er også å regne som et sosialt produkt, hvor familien eller venner samles for et måltid sammen, ofte rundt spisebordet. Slik blir også middagen en sosial arena, hvor flere er involvert.

Bugge (2005) oppsummerer hva kvinner verdsetter ved utformingen av middagen, som er innhold, form og regelmessighet. Innholdet skal være ernæringsmessig sunn og balansert, men også at middagen skal være kulturelt og moralsk riktig, om en middag skal kunne kalles for en ”god middag”. Bugge (2005) betegner måltider som et strengt moralsk tema, hvor sosiale normer og forventninger til middagen kan ha betydning for utformingen av middagsmønsteret (vaner) i en familie. Hun oppsummerer det sosiale idealet for middagen i en familie med at alle deltar rundt spisebordet, innholdet i middagen er noe alle liker og spiser, formen er at middagen har en naturlig orden, atmosfæren er preget av nærhet og intimitet, og tempoet skal helst være langsomt. Dette er ofte det som middagsforvaltere ønsker å oppnå, men i praksis kan det være vanskelig å gjennomføre det (Bugge, 2005). Wood & Neals (2009) argumenter kan i denne sammenhengen trekkes frem, hvor de hevder at tendenser til å handle på vaner er sammensatt av hverdagskrav, inkludert tidspress, distraksjoner og mangel på selvkontroll (self-control depletion). Det vil si at hverdagskravene styrker vaners posisjon fremfor intensjonsbaserte handlinger, som krever mer ressurser.

¹ http://www.ssb.no/emner/03/01/helseforhold/tab/sb_3_2005_1.html (dato: 13.10.09)

Intensjonen er altså at middagen skal være som idealet, mens praksis kan være formet av forskjellige kompromisser, slik som omgivelsesmessige hendelser, forskjellige holdninger til middag, forskjellig smak, dagsform, tidspress, spontanitet med mer. Det er derfor av interesse å se på hvilken betydning vaner har i forbindelse med valg og konsum av middag. Vaner kan muligens bidra til å forklare en del av gapet mellom intensjoner og realiteten innen middagspraksisen, dette muligens i både negativ og positiv retning.

Middagens regelmessighet medfører stor sannsynlighet for at vaner dannes og opprettholdes i forbindelse med måltidet. Dette gjør middagen til et gunstig grunnlag for vaneforskning. Dette kan sees innen planlegging, kjøp og tilberedning av middagen. Vaner kan oppleves som positive, siden de muliggjør økt grad av bekvemmelighet og besparelser, ved at tid og penger frigjøres til andre ting. Dette kan sees som en følge av at mennesker ikke har mentale kapasiteter eller mulighet i form av tid, til konstant å ha et gjennomtenkt og reflektert forhold til alle aspekter med matlagingsprosessen (Simon, 1982, i Khare & Inman, 2006). Vaner, som atferd utført ofte og konsistent i stabile kontekster, er en potensiell løsning på dette problemet (Khare & Inman, 2006, s.567). Dette er fordi vaner innehar en viss automatisk egenskap ved seg, som muliggjør effektivitet, i form av at mentale ressurser frigjøres til andre tankeprosesser, samtidig som vanen utføres mer eller mindre uten bruk av kognisjon. Triandis (1980) fremhever at når et valg har vist seg tilfredsstillende, er det sannsynlig at det blir gjentatt. Når handlingen blir gjentatt jevnlig, går den gradvis over til å bli gjort automatisk, og blir dermed en del av rutine. Dette fører til at preferanser for en bestemt atferd går over til å bli vaner, og er ikke lenger tilsiktet.

Det å utforme et middagsmønster (vaner) er en komplisert praksis. Det involverer både tankearbeid, hånd-/rutinearbeid og kjærlighets-/omsorgsarbeid (Bugge, 2005). Det er også, ifølge Bugge (2005, s.191), ”viktig at middagsmåltidene gjennom uken har en viss bredde.” Av materialet hennes fremstår begrepene variasjon og balanse som sentrale ved utformingen av et middagsmønster. Khare & Inman (2006) trakk frem variasjon i matkonsumatferd som noe som er forventet, siden det er mange forskjellige påvirkningskrefter på hva som velges å spise. Variasjonen i matkonsumet kan tolkes og forklares som et ideal for middagsforvalteren, det vil si at variasjonen har en bestemt rolle i valg av måltider over en viss tid. Som nevnt burde middagsmåltidet bestå av kjøtt

eller fisk, potet, ris eller pasta, samt grønnsaker. Khare & Inman (2006) fremhever at det er stabile mønstre i variasjonen innen mat. Dette betyr i så fall at innen middag, er det ventet å være en form for system i variasjon av middagsretter. Dette kan få stor innvirkning på middagsvaners utforming og hvilke middager som er tilberedt og konsumert av vane og hvilke som ikke er det. Dette bidrar til å få frem bredde i vanebegrepet.

Det kan tolkes ut ifra dette at vaner er et omfattende begrep, hvor det kan være sannsynlig med flere typer av vaner, og også muligens grader av vaner. Siden variasjon og balanse er et mål for middagsvaner, er det ikke sannsynlig at en familie velger kun en bestemt middagsrett over en hel uke, siden dette vil oppfattes som å bryte idealet om variasjon, samt at det vil oppfattes kjedelig og ubalansert. Det er heller sannsynlig at familien varierer middager i løpet av uken. Da er spørsmålet hvordan varieres det, og finnes det et bestemt mønster i variasjonen? Er det middager som blir spist av vane, og i så fall, hvorfor? Hvilke typer middager blir ikke spist av vane, og hvorfor er det slik?

Som nevnt virker det som det er et gap mellom menneskers matintensjoner og faktiske handlinger. Det synes slik at en del av årsakene til dette er situasjonsbestemte faktorer. I følge Verplanken & Aarts (1999, i Verplanken & Orbell, 2003) er vaner beskrevet som lærte sekvenser av handlinger, som har blitt automatiske responser på spesifikke cues (situasjoner eller stimuli), og er funksjonelle på den måten at de oppnår visse mål eller slutttilstander. Vaner er altså lærte handlinger, som har blitt gjentatt og slik fått en automatisk respons på situasjonelle stimuli (cues). Slik fører et møte med spesifikke omgivelsesmessige stimuli (cue), til at en automatisk respons på stimuli vekkes og utføres. Ut ifra dette kan en del av gapet mellom intenderte middager og faktiske middager stamme fra vaner, selv om også blant annet impulsmiddag (Beatty & Ferrell, 1998) og variasjonssøking (e.g. Bugge, 2005; Khare & Inman, 2006) kan forklare en del av dette.

På bakgrunn av dette kan det sies å være viktig å øke kunnskapen om vaner og middagsvaner, for å kunne komme frem til noe som kan bidra til å fremme gode matvaner og god helse i befolkningen. I så måte vil det å forske mer på hvorfor og hvordan vaner oppstår i forbindelse med middagsmåltidet være både interessant og viktig å studere.

1.1. Formål og problemstilling:

På bakgrunn av det som er nevnt over skal denne oppgaven søke å svare på følgende hovedproblemstilling:

1. *Er vane et entydig begrep, eller står vi ovenfor flere typer av vaner?*
2. *I hvilken grad blir middag spist av vane, intensjon og eller/ spontant? Hvorfor?*
3. *Hvilken innflytelse har situasjon og ønske om variasjon på hvordan valg av middag fattes?*

Hovedfokus er på vanebegrepet, som vil bli drøftet fra ulike perspektiver (E.g. Landis et al, 1978, Ouelette & Wood, 1998, Verplanken & Orbell, 2003). Da spesielt om vaner kan sies å være et entydig begrep, eller om det i realiteten eksisterer flere typer av vaner. Relevant litteratur (e.g. Verplanken & Aarts, 1999), samt resultater fra dataene, blir benyttet for å belyse dette.

Nyere forskning påstår og antyder at vaner har en signifikant, og også en mulig fremstående rolle i å forklare konsumenters valg av mat (Khare & Inman, 2006). Det er derfor viktig å opparbeide en større forståelse og innsikt i vaners betydning for valg og konsum av middagsmat, da sett fra konsumenters perspektiv. Vaner må studeres i sammenheng med intensjon og spontanitet i planlegging, innkjøp, tilberedning og konsum av middager. I forbindelse med å øke kunnskapen om hvilke middager som blir spist av vane og hvilke som ikke blir det, vil det være relevant å undersøke forskjellige årsaker og bakgrunner for forbrukeres personlige valg, gitt deres situasjon, ønske om variasjon og grad av spontanitet.

Det er altså viktig å finne ut hvorfor vaner har betydning for valg og konsum av enkelte middager. Her tenkes det at det eksisterer flere faktorer og livssituasjoner som kan spille en rolle for utformingen av middagsvaner. I tillegg har det i vanelitteraturen, fremkommet flere begreper i forbindelse med vaner som gjør at det vil være relevant å se på om vane er et entydig begrep, eller om det i realiteten er flere typer av vaner. For folk flest synes det som at vanebegrepet grovt sett sorteres etter vaner og uvaner. Innen vitenskapen har vaner av enkelte forskere (Landis et. al, 1978, Ouelette & Wood, 1998) blitt taksert som tidligere atferdsfrekvens, og i senere tid er også psykologiske faktorer tatt med som en del av begrepet (Verplanken & Orbell, 2003). Dette vil jeg komme

tilbake til. Denne studien har dermed som formål å finne ut om det finnes flere typer av vaner, hvor forskjellige forutgående årsaker kan føre til forskjellige typer av vaner, med forskjellige utfall. Siden vaner er sett på som en psykologisk konstruksjon, vil det være naturlig å se på om det vil være forskjellige middagsvaner hos forskjellige individer, og i så tilfelle se etter mønster i disse, og hva som kjennetegner disse vanene.

1.1.1. Implikasjoner

Denne studien og dens resultater kan ha implikasjoner for flere aktører i næringslivet. Resultatene er direkte relevant for matindustrien. Matindustrien kan sies å være avhengige av å forstå hvordan konsumentene tenker og handler i forbindelse med planlegging, innkjøp, tilberedning og konsum av mat. Dette da langs dimensjonene vane, spontanitet og intensjon. Et stort antall matstudier benytter imidlertid intensjonsmodeller for å studere årsaker til konsumentenes matvalg. Dette kan gi gode resultater på planlagt atferd, men samtidig gi mangelfulle data angående andre årsaker til matpraksis.

Matindustrien kan benytte denne studien og dens resultater til å forstå vaner bedre på et generelt grunnlag. I tillegg kan studien si noe om middagsvaner og praksis til de respondentene som er med i studien, samt gi en viss pekepinn på dette innen de segmentene disse representerer. Slik kan mataktører muligens få innsikt og kunnskap som kan benyttes til å bryte vaner, med for eksempel vareprøver, eller gjennom uke- eller månedsplaner. Det er også tenkelig at dette kan benyttes for å endre eller bryte inn i stimuli som leder til automatisk respons hos konsumenter, slik at intensjon eller impuls igjen blir viktig i bedømmelse av ulike produkter.

I tillegg kan studien og dens resultater ha nytte for andre aktører i bransjer preget av at konsumentene handler ut ifra vaner. Dette kan blant annet dels begrunnes gjennom studier til for eksempel Verplanken & Orbell (2003), hvor transportvaner ble studert, men hvor Verplanken og Orbell trekker frem at modellen er mer generell i bruk og applisering innen andre områder. Det er også mulig at studien frembringer ny kunnskap om vaner og spesielt om middagsvaner, som gir grunnlag for videre forskning. I så måte har studien også implikasjoner for akademikere innen for eksempel feltet konsumentatferd. Sist har studien relevans for enkeltpersoner og familier, siden mat- og middagsvaner er viktig for alle enkeltmennesker.

2. Faglig bakgrunn og begrepsramme

I denne undersøkelsen skal vaners betydning for valg og konsum av middagsmat utforskes. Dette gjøres gjennom å undersøke hvilke middager som blir spist av vane og hvilke som ikke blir det, samt hvorfor det er slik. Dette skal undersøkes gjennom kvalitative undersøkelser, da spesielt ved bruk av dybdeintervju.

Før dette blir drøftet, vil denne oppgaven gjennomgå sentrale tilnærminger til vanebegrepet og til tilhørende begreper som intensjon og spontanitet. Sentralt i denne diskusjonen vil være oppgavens første problemstilling om vane er et entydig begrep, eller om vi står ovenfor flere typer av vaner.

2.1. Sentrale tilnærminger og begreper

I hverdagslivet er det ikke så ofte at mennesker gjør helt nye ting, selv om det skjer fra tid til annen. Det er heller slik at repetisjon er regelen i stedet for unntaket (Verplanken & Orbell, 2003). Det er en tendens til at kjøp og konsumaktiviteter i hverdagslivet repeteres ved spesifikke tider og på vante plasser (Ji & Wood, 2007). Vaner og rutiner er altså nødvendig for de fleste for at hverdagslivet skal fungere. Uten dem krever valg og atferd bevissthet, tenkning og kontrollert bearbeiding, hvilket er utmattende over tid (Verplanken, 2006). Som en følge av dette etablerer mennesker vaner, enten bevisst eller ubevisst (Ouellette & Wood, 1998), for å gjøre hverdagen bedre for seg selv. Repetisjoner er noe som gjøres i mange forskjellige aspekter av hverdagen. Transport, søvn, mat, hygiene, husarbeid og arbeid med mer, er alle situasjoner hvor rutiner kan gjøre hverdagen enklere. Det virker som at vaner og rutiner innvirker på relativt mange og store deler av hverdagen til mennesker. Jeg vil i det følgende presentere to hovedtyper tilnærminger til de sentrale begrepene for løsning av problemstillingen, nemlig behavioristtradisjonen og kognitiv- motivasjonstilnærmingen.

2.1.1. Behavioristtradisjonen

En betingelse for vaner er dermed repetisjoner av atferd. Dette kommer tydelig frem innenfor behavioristtradisjonen, hvor vaner alltid har blitt målt som atferdsfrekvens (Verplanken, 2006, s.639), med tilnærming til læringsteorier (Sheeran et al., 2005, i Olsen, 2006). Landis et. al (1978) spesifiserte at de målte vane ved atferdsfrekvens slik den blir i behavioristtradisjonen, noe som plasserer deres arbeid i denne tradisjonen.

Dette gjelder også Triandis' øvrige arbeider (Triandis, 1977, 1980, i Olsen, 2006). Vaner, i Landis et al. (1978), definert som atferdens frekvens i atferdshistorien til organismen. Som det fremkommer av denne enkle fremstillingen av vaner, er repeterende atferd derfor en av betingelsene for vaner, eksempelvis enkle rutiner som å spise et varmt måltid innen et begrenset tidsrom på ettermiddagen (Olsen, 2006).

Ouelette & Wood (1998) fremhever i tillegg til repetisjoner, at atferd behøver stabile og støttende kontekster for å kunne skape vaner og at disse vedlikeholdes over tid. De måler også vaner som tidligere atferdsfrekvens, hvor de da venter at stabil og hyppig atferd i historien kan predikere atferd i fremtiden. Ouelette & Wood (1998) foreslår at responsmønstre, i stabile og støttende kontekster, sannsynligvis utvikler seg som enhver evneervervelse. Altså at tilstrekkelig gjentatt atferd, vil føre til at handlingen blir innlært, og at den derfor får automatiske egenskaper.

Det som kjennetegner vaner i den behavioristiske tilnærmingen er altså at vaner er repeterte handlinger, foretatt i stabile og støttende kontekster (Ouelette & Wood, 1998), og gjentatt tilstrekkelig, slik at handlingen er innlært og utført tilnærmet automatisk, som en respons til stimuli (cues) i omgivelsene (Ouelette & Wood, 1998). Dette fører til at handlingen blir utført effektivt, i og med at vanen frigjør tankekraft til andre tankeprosesser samtidig som vanen utføres (Ouelette & Wood, 1998; Triandis, 1977, 1980, i Olsen, 2006). Det er derimot forskere som mener at dette ikke er tilstrekkelig for å definere vaner. Dette har med å gjøre at forskere innen behavioristtradisjonen, slik som Triandis (1978, 1980, i Olsen, 2006) og Ouelette & Wood (1998), måler vaner som atferdsfrekvens, men samtidig hevder at de får automatiske egenskaper over tid. Problemet er at den automatiske delen ikke tas med i målinger (Olsen, 2006). Andre forskere som kan sies å inngå i denne retningen er Cheung et al. (2000) og Limayem et al. (2001), hvor begge disse baserer sitt arbeid på Triandis (1980) modell.

2.1.2. Kognitiv – motivasjonstilnærming

En av de mest kjente og brukte kognitive- motivasjonsmodeller er Theory of Planned Behavior (TPB) av Ajzen (1991). Denne modellen foreslår at atferd er styrt av kognisjonsbasert atferd rettet mot bestemte mål. Dette foregår gjennom behandling av forutgående faktorer som holdninger, sosiale normer og oppfattet kontroll, som siden influerer atferdsintensjon. Atferdsintensjonen behandler Ajzen (1991) som en

styringsindikator på reell atferd. Intensjon på generell basis er funnet å være en god indikator på nettopp atferd (Honkanen et al., 2005), med samlet korrelasjon på 0,53 mellom intensjon og atferd (Sheeran, 2002, i Honkanen et al, 2005). Denne modellen omhandler intensjon til handling, altså planlagt og gjennomtenkt atferd. Selv om mål og intensjoner er med, er vane utelatt, hvor innlært atferd får automatiske egenskaper (Ouelette & Wood, 1998).

En av grunnene til at vaner ikke er tatt med i Ajzens (1991) modell, er at vaner har vært målt som tidligere atferd (e.g. Triandis, 1980). Ifølge Ajzen (2002, i Olsen, 2006) bidrar tidligere atferdsfrekvens i liten grad til å forklare hva som er atferdens forutgående faktorer. Altså er tidligere atferd bare en stedfortredende variabel for mange andre psykologiske faktorer som påvirker atferd. Olsen (2006, s.13) fremhevet også problemer med en slik måte å måle fremtidig atferd på. Han påpekte at en behavioristisk tilnærming ikke bidrar til å forklare interne psykologiske tilstander eller mentale prosesser i å forklare, definere eller operasjonalisere konstruksjonen vane.

Olsen (2006) påpekte at vane ofte er målt som frekvensen av tidligere atferd, men at forfatterne som måler vane slik, samtidig inkluderer at den repeterte atferden over tid får automatiske kvaliteter, hvilket ifølge Ajzen (2002, i Olsen, 2006) ikke alltid trenger å være tilfellet. Verplanken & Aarts (1999, i Verplanken & Orbell, 2003) beskriver vaner som lærte sekvenser av handlinger som har blitt automatiske responser på spesifikke cues (situasjoner eller stimuli), og er funksjonelle på den måten at de oppnår visse mål eller slutttilstander. Verplanken & Aarts (1999) er lik de foregående bidragene innen behavioristtilnærmingen når det gjelder repetisjon, læring og automatisering som følge av at cues styrer handlinger, men de legger til oppnåelse av visse mål og slutttilstander som drivere for vaner. Derfor er ikke Verplanken & Aarts (1999) forståelse og begrepsdannelse av vane behavioristisk, men har heller en kognitiv – motivasjonstilnærming (Olsen, 2006). Dette betyr at for å finne ut hva vaner er, må individets egen oppfattelse av deres egne mål og motivasjon for vaner bli belyst, altså subjektive oppfatninger. Eksempelvis kan det tenkes at en ønsket slutttilstand eller mål av å røyke for en røyker, kan være det sosiale livet. Dette kan være tilfellet om personen oppfatter at ”alle røyker” i omgangskretsen, og at det er sosialt å røyke. Et ønsket mål av jevnlig å spise mat som oppfattes å være sunn, kan for eksempel tenkes å være god helse.

Denne målaktiveringen fungerer som et mellomledd mellom situasjon/kontekst og atferd, mens behavioristretningen tilbyr en direkte kobling mellom situasjon og atferd (Olsen, 2006). Verplanken & Orbell (2003) fremhevet nettopp betydningen av målaktivering for vaner ved hjelp av et eksempel. Deres resonnement er at ny atferd kan komme som følge av bevisste valg, mens formasjonen av en vane bidrar til at kontrollen over en atferd går over til omgivelsene. Dette ble eksemplifisert med at en person finner ut at 8:10 bussen passer best med jobben. Med en gang vedkommende har opplevd denne koblingen som tilfredsstillende, blir en assosiasjon skapt mellom et bestemt stimuli (cue), altså 8:00 om morgenen, med en spesifikk atferd, altså å gå til bussen. Om målet om å gå på jobb er aktivert (hverdag), vil det å oppdage dette, automatisk aktivere atferden. Slik er det ikke behov for bevisst beslutningstaking lenger, og en vane er blitt til (Verplanken & Orbell, 2003).

Det kan, på bakgrunn av tidligere diskusjon, spørres om et tidsperspektiv i kombinasjon med forskjellige grader av hyppighet av handlingen, fører til visse grader av vane. Om det er slik, hvilket Verplanken og Orbell (2003) Self-Report Habit Index (SRHI) vanestyrkemål bekrefter, kan vanestyrke sees i forhold til hvor lang tid handlingen har blitt gjentatt og hvor ofte atferden er repetert. Som vanestyrkemålet til Verplanken & Orbell (2003) antyder, blir vanestyrke målt som selvrapporterte subjektive mål. SRHI takserer kognisjonsmål som atferdsrepetisjon i historien, mangel på bevissthet, vanskeligheter med å kontrollere atferden, samt uttrykk for selvidentitet (Olsen, 2006, s. 17). Denne måten å måle vane på, kan oppfattes mer meningsfull enn frekvensmåling, i og med at årsaker kommer tydeligere frem.

2.2. Vanebegrepets dimensjoner

Det blir apriori fremsatt tre kategorier av vaner, på bakgrunn av tidligere diskusjon. Disse foreslåtte vanetyper er frekvens (ofte), rutine (regelmessighet) hvor tradisjon (over lang tid) inngår, og ubevisst handling (automatisk). Disse kategoriene er fremsatt som grunnlag for å studere om disse ulike dimensjonene kan være drevet av ulike årsaker, og at det slik vil komme frem om vanebegrepet er entydig eller flertydig. Disse vanekategoriene vil som nevnt bli studert i en middagssammenheng. Dette innebærer at forskjellige elementer med middager blir sammenlignet mot de forskjellige kategorier av vane. Slik kan middager bli forsøkt kategorisert inn i en eller flere vanekategorier. I

tillegg blir det undersøkt om disse typer av middagsvalg har ulike begrunnelser for at de ble slik de ble.

Det kan også tenkes at resultater fra undersøkelsen vil påvise at enkelte middager ikke blir drevet av vane, eller at de ikke passer inn i en eller flere av vanekategoriene. Slik kan det være behov for forklaringer utenom vane. Antatt relevante områder er atferdsintensjon (planlagt), spontanitet/impuls, samt variasjon. Som nevnt vil middager bli drøftet mot de forskjellige dimensjonene. Slik vil den planlagte middagen og den spontane impulsmiddagen bli belyst. Disse sistnevnte representerer middager som er ventet ikke å være drevet av vane.

2.2.1. Frekvens – ofte

Frekvens sier noe om hvor ofte en atferd gjentas, altså hyppighet, og ikke hvorfor hyppigheten forekommer. Frekvens kan benyttes både innen måling av vane og innen intensjoner. Dermed vil en frekvensvane ha en hyppig forekomst, og med små mellomrom. Det siste kan være med på å skille frekvens fra tradisjon eller regelmessighet som vaner som gjennomføres med lange mellomrom (e.g., hver jul eller påske). Verplanken & Orbell (2003) fastslår at jo høyere atferdsfrekvensen er, jo mer sannsynlig er det at atferden blir til en vane. Tidsperspektiv virker særlig viktig i forbindelse med temaet vane på generell basis. Verplanken & Orbell (2003) hevder at når en atferd har blitt *tilstrekkelig* gjentatt, vil det kanskje være vane. Videre påstår de at en vane er skapt ved hyppig (frequently) og tilfredsstillende paring av en handling med respons til et spesifikt stimuli (cue) i omgivelsene. Tilstrekkelig gjentatt, innebærer at når en atferd har vært gjentatt hyppig nok over en viss tid, vil det kunne betegnes som vane, i og med at handlingen har blitt ”innlært”, og fått visse automatiske trekk. Antall repetisjoner av en handling for eksempel siste året, vil kunne vise frekvens. Spesielt om dette settes sammen med mål på for eksempel repetisjoner per måned og uke.

Når det gjelder middager, vil dette tilsvare retter som forekommer hyppig, og med små mellomrom. Det er altså snakk om en middag som husstanden er godt vant med, og som tilberedes ofte. Det kan også være snakk om ferdigretter hvor tilberedningsmåten er relativt lik fra gang til gang. Slik kan valg av retter variere, men de har fellestrekk når det gjelder bekvemmelighet. Det er stor sannsynlighet for at en frekvensmiddag innehar

en viss grad av automatisk atferd under forberedelsene. Siden denne retten er hyppig på middagsbordet, er det sannsynlig at den er lett å forberede, relativt rimelig, samt at den tar kort tid å lage. Dette er fordi den passer inn i menneskers hverdagstilværelse, siden den er frekvent (forekommer hyppig). På bakgrunn av det nevnte er det derfor grunnlag for å hevde at frekvensmiddagen er en av husstandens uttalte eller uuttalte favoritter, kanskje blant topp ti eller eventuelt blant topp to rettene i husstandens middagsrepertoar. Retten er antakelig enten middagen som spises oftest over et år, eller blant de mest frekvente. Dette er sannsynligvis ikke retten som tar lengst tid å lage, og som er dyrest i innkjøp, siden dette passer relativt dårlig i en hverdag for de aller fleste. Det finnes nok unntak fra dette, men det er rimelig å anta at en hverdagsmiddag innehar egenskaper som hurtig, lav til moderat pris, smaker relativt godt og er rimelig lett å tilberede. Kriterier som dyr, og lang tilberedningstid passer som oftest ikke inn med menneskers hverdagsbegrensninger på middagsatferden, selv om en dyr rett, som tar lang tid å lage kan være en idealrett.

Middager som har en hyppig forekomst behøver ikke å være satt i gang av en kognitiv prosess, hvor bestemte slutttilstander eller mål er styrende for valget, slik som det ville vært innen kognitiv- motivasjonsretningen. Årsaker til en frekvensmiddag kan som nevnt ha sin årsak i bekvemmelighet og situasjonsbegrensninger. Det er tenkelig at enkelte repeterer middager som ikke oppfattes som idealretter innholdsmessig og sosialt, av årsaker nevnt over. Dette kan skyldes at det ikke har vært lagt innsats i å forandre matvaner, altså at deres middagsvalg mer eller mindre er drevet av tidligere atferd, siden det er det mest bekvemmelige, eller det valget som er mest kjent. Et eksempel på dette, kan være å kjøpe frossenpizza, eller annen hurtigmat, som suppepose, av tidshensyn og pengehensyn. Slik kan frekvensvaner inneholde både middager som kan oppfattes som gode vaner og noen som betegnes som uvaner.

I og med at frekvens kun omfatter hyppighet, og ikke hvorfor hyppigheten forekommer, kan det sies at denne type vane tilhører behavioristtilnærmingen. Denne tilnærmingen gjør ingen forsøk på å forklare interne psykologiske tilstander eller mentale prosesser, for å forklare, definere eller operasjonalisere konstruksjonen (Olsen, 2006). Det betyr at denne type vanemiddag kan finnes gjennom frekvensmåling, altså hvor ofte middagen har blitt konsumert i løpet av et år, en måned, en uke og lignende. Mer tradisjonelle måleverktøy vil passe til dette formålet.

2.2.2 Rutiner og regelmessigheter

“However, when there is no routine that guides goal fulfillment, the forming of implementation intentions may do so” (Gollwitzer, 1993, 1996, i Verplanken & Faes, 1999, s. 593). I Triandis (1982) resultater, utledet han at når en atferd er *rutine*basert, og en høy grad av *hyppighet* er normalt, vil vaner være viktig. Når atferden ikke er blitt rutiner og har en lav grad av hyppighet, er intensjoner viktig, altså kognisjon. Det forutgående kan tolkes dit hen at rutiner er målrettede handlinger, som er repetert rutinemessig, altså regelmessig, og slik fått vaneegenskaper. Slik tilhører rutiner kognitiv- motivasjonstilnærmingen. Norsk ordbok (Guttu, 2005) definerer en rutine som en erfaring og/eller ferdighet vunnet ved lang øvelse. Et eksempel på dette er rutine i idrettsutøvelser. Vaner, som en relativt rigid mekanisme som fremmer gjentatt respons, kan synes å ha begrenset nytte til å hjelpe folk i å møte sine mål, og til å respondere på deres preferanser. Men vaner gjenspeiler visdom vunnet gjennom tidligere erfaringer. Det vil si at folk har en tendens til å danne vaner gjennom å forfølge mål på spesifikke måter i stabile sammenhenger gjennom gjentatte repetisjoner (Lally, van Jaarsveld, Potts, & Wardle, 2008, i Wood & Neal, 2009). Fordi folk har en tendens til å gjenta responser som er givende på noen måte, fører dette ofte til at vaner utvikler seg fra handlinger som konsekvent gir verdsatt utfall (Wood & Neal, 2009). Dette understreker at rutiner er rettet mot måloppnåelse og at innlæring skjer gjennom øvelse og trening.

Rutiner kan derfor sies å inneha en planlagt egenskap, i og med at denne typen av vaner er rettet mot å oppnå en ønsket slutttilstand eller egne mål. Idealmiddagsmønsteret til Bugge (2005) kan trekkes frem i denne sammenhengen, siden rutiner kan hjelpe til å oppnå idealer. Til sammenligning kan frekvensvanen derimot være drevet av andre faktorer enn mål. Dermed kan frekvensvanen være av både positiv og negativ valør, altså inneha både gode vaner og uvaner. Dette kan tyde på at frekvensvanen og rutinevanen kan ha forskjellige årsaker for at de oppstår og opprettholdes.

En rutine har derfor startet som en intensjon, slik som det fremstilles i Triandis (1982), og at kognisjonsprosesser er viktig for å utarbeide rutinene som trenges i den bestemte situasjonen. Etter at rutinene er innarbeidet, blir vane viktigere enn intensjonen som opprinnelig startet rutinen. Det oppfattes som relativt usannsynlig at en person vil skape eller opprettholde middagsrutiner som ikke passer overens med vedkommendes

situasjon, eller medlemmenes forventninger til middagens form og innhold (se Bugge, 2005), siden vedkommende er ventet ikke å være tilfreds med en slik situasjon.

Rutiner er oftest sett i sammenheng med hverdagsrutiner. Disse vanene er likt det som er omtalt over, altså målrettede og situasjonstilpassede handlinger, som gjentas hyppig, og slik blitt vaner. Men i motsetning til dette og Triandis (1982) påstand om at vaner forutsetter både rutiner og høy grad av hyppighet, fremstilles det også en noe forskjellig variant, som antas å være vane, men som ikke repeteres hyppig, nemlig tradisjonsvanen. Denne vanen har likheter med rutiner, i og med at den har startet som intensjon og er drevet av ønsket slutttilstand eller mål, men den repeteres sjeldnere, kanskje en gang eller få ganger årlig. Middagsrutiner kan altså deles inn i to kategorier, nemlig 1. hverdagsrutiner og 2. tradisjonsrutiner.

Hverdagsrutiner

I Bugges (2005) data fremkommer rutinemiddager når kvinnene ble spurt om typiske middagsretter. En kvinnes eksempel er den faste ”pannekakedagen” deres på tirsdager. Denne ”rundgangen” innehar en rutinemessig og selvfølgelig karakter for vedkommende. Bugge (2005) fremhevet at dette gikk igjen hos flere av kvinnene i undersøkelsen. Hun (Bugge, 2005, s.190) hevder at dette forklarer hvorfor kvinnene synes spørsmål av typen ”hvordan planlegger du ...” er en litt fremmed måte å tenke omkring valg av typiske middagsretter - det er noe kvinnene ”bare gjør”. Dette fremhever at rutine blir til vaner, i og med at det bare er noe de gjør. Bugge (2005) mener likevel at praktisk bevissthet (Giddens, 1984, i Bugge 2005), som dette kan kalles, aldri vil være noe man gjennomfører helt uten bevissthet, altså helt automatisk. Likevel er det en viss grad av automatikk i denne typen rutiner. Bugges (2005) resonnement for dette er at middagen må tilpasses familiens ukedager, slik som at onsdager er det svømming, da er det lettvinnt mat, mens tirsdager er barnas dag, og da blir det pannekaker. Hun mener at middagsvanene må være formet av de muligheter og begrensninger som ligger i de konkrete sosiale kontekster. Materialet viser at ukedagene er et typisk eksempel på slike kontekster. Dette kan likevel kobles mot starten av en rutinevane, altså når middagen tilpasses situasjonen til husstanden eller familien. Når rutinen er tilpasset, vil omgivelsene oppfattes relativt stabile, slik at rutinevanen opprettholdes med relativt stor grad av ubevissthet.

Et eksempel på nye rutiner er i overgangen fra å være aleneboer til å bli par, som fører til at å skape rutiner er en form for å si adjø til singellivet (Bugge, 2005, s. 400). I en slik situasjon er det viktig å justere seg etter hverandres middagsmønster, for å kunne skape et felles grunnlag, gjerne basert på innhentet informasjon angående gode matvaner, eller på basis av lærdom fra oppvekst eller lignende. I en slik situasjon vil det være behov for relativt høy grad av intensjoner og planlegging i starten, mens når rutinene er etablert, blir de vaner etter en tid.

Rutinemiddagen er altså rettet mot et ideal, eller målsetting og innen middag vil dette være slikt som sunnhet, variasjon og balanse. Fiskemiddagen antas i så måte ofte å være rutinepreget, siden fisk ofte spises fordi det er sunt, og ikke nødvendigvis fordi det er produktet med de beste hedonistiske egenskapene (Olsen, 2004, i Tudoran et al., 2009), eller at det nødvendigvis ikke er oppfattet som det mest bekvemmelige eller det billigste alternativet. Siden det virker som at dette er tilfelle, vil innføringen og opprettholdelsen av fiskemiddagsvaner antas å være drevet av ideal, og at det dermed blir å anse som en rutine. Gjerne med utspring i sosialt innlærte og moralske standarder for hvor ofte fiskemiddager bør være på middagsbordet. Rutinemiddager vil i så måte også være knyttet opp i mot samvittighet, og subjektiv opplevelse av rett og gal praksis. Rutiner kan slik sees på som vaner som fremmer middagspraksis preget av mindre dårlig samvittighet, og dermed en positiv mestringsfølelse. Det er ventet at respondentene vil ha en oppfatning av hva som er en ”god” eller ideell middag eller middagspraksis, og at årsakene til at det er slik, gjerne preger en rutinevane.

Tradisjon – over lang tid

I Norsk Riksmålsordbok (1995) defineres en tradisjon som en skikk eller regel som er tatt i arv fra forgjengere. Denne kan være en innarbeidet praksis som i lengre tid har blitt fulgt innen en bestemt krets. Tradisjoner kan også skapes som en fast norm ut ifra idealer, gjerne ut ifra minner fra en stolt fortid i en slekt eller krets. Tradisjoner innebærer også forpliktelser og krav angående riktig praksis i fremtiden.

Tradisjoner kan altså ses på som en form for rutinevaner som har bestått i lang tid, ofte over generasjoner. Tradisjoner følger ofte familieband, siden det er en skikk eller en regel som er tatt i arv fra forfedre (Norsk Riksmålsordbok, 1995). Alternativt kan en skikk eller regel også ha fått hevd gjennom lang praksis, altså for eksempel innenfor en

generasjon. Dette kan da sees som en begynnende generasjonstradisjon, alle tradisjoner må nødvendigvis ha hatt en begynnelse. Tradisjoner er altså preget av å være en innarbeidet praksis eller en spesiell fremgangsmåte som i lengre tid har blitt fulgt innenfor en bestemt krets. En bestemt krets betyr da at tradisjoner inngår i en sosial arena. Dette kan være innenfor en slekt, en familie, arbeidsplass og lignende. Dette uttrykkes også i definisjonen av tradisjon, hvor det å skape en tradisjon innebærer å skape en fast norm, regel eller ideal for en bestemt handling eller prestasjon for fremtiden. Tradisjonsvaner har da vanligvis bestemte slutttilstander eller mål for atferden, hvilket vil si at en eventuell slik vane stort sett vil havne i kognitiv-motivasjonstilnærmingen til vaner, og ikke i behavioristtradisjonen. Dette vil si at tradisjonsvanen startes med en kognitiv prosess, aktivert av mål og derfor rettet mot måloppnåelse, men som gjennom et visst antall repetisjoner blir til en vane (Verplanken & Orbell, 2003). Tradisjoner kan også innebære vaner, altså så innlært og vant atferd, at annen relevant atferd ikke blir vurdert. Dette kan være siden det oppfattes som en selvfølgelighet at tradisjonsvanen følges opp. Dette også siden det er sosiale normer og forventninger i bildet.

Faste normer og regler for atferden bidrar til at det å bryte tradisjonen kan skape relativt sterke reaksjoner hos de andre i kretsen. Dette innebærer at tradisjoner er å betegne som et relativt strengt moralsk felt (Bugge, 2005). Det forventes at tradisjoner til en viss grad følges. Dette gjelder også middagen. Alle er opplært i middagsmåltidet siden barndommen, og middagen som måltid kan derfor betraktes som en vane med selvfølgelige egenskaper. I tillegg har middagen også røtter langt tilbake i tid, hvilket samlet sett knytter selve middagsmåltidet til tradisjon. Dermed vil ”det å droppe middagen eller spise et middagsmåltid som ikke oppfyller de normative kravene, ... i det sosiale livet nødvendigvis måtte unnskyldes eller legitimeres” (Bugge, 2005, s. 185). Hun løfter, i den forbindelse, frem Austin (1962, i Bugge, 2005) sine synspunkter på begrepene. En unnskyldning defineres å være at en person innrømmer at en spesifikk handling ikke var ønskelig, men at personen samtidig mener at handlingen var påvirket eller skyldtes en utenforliggende faktor; ”i dag rakk vi ikke å spise middag, fordi vi skulle på håndballtrening” (Bugge, 2005, s. 186). En unnskyldning viser at å følge vanen eller tradisjonen er ønskelig, men at en spesifikk situasjon gjorde dette så å si umulig. For tradisjonskretsen innebærer dette at vedkommende ikke har som intensjon å bryte tradisjonen, men at han / hun ikke lyktes med å følge tradisjonen akkurat i denne

situasjonen. Det er fordi at det i forbindelse med tradisjoner er utarbeidet normer og idealer for hvordan atferden skal utføres, hvilket innebærer at utøverne kan lykkes eller mislykkes i å følge tradisjonen.

En tradisjon kan også holdes ved like som følge av folks minner fra fortid eller en historie som fortsatt kaster glans over en slekt. Dette kan være praksiser som vedkommende er stolt av, og gjerne vil bringe videre til neste generasjon.

Vedlikeholding av en tradisjon familien er stolt av, innebærer forpliktelser og krav fra kretsen for at atferd skal være i tråd med tradisjonen i fremtiden. Et eksempel kan være en spesiell familieoppskrift på en middag, som holdes mer eller mindre hemmelig.

Denne spesielle middagen kan være på spisebordet relativt sjeldent og sporadisk, eller til et fast tidspunkt, men det vil uansett være en form for vane. Den har antakeligvis blitt utført og innlært gjennom oppveksten, og overdradd fra tidligere generasjoner, og kan derfor ha et visst automatisk preg over seg, eller en selvfølgelighet. I studien til Bugge (2005) beskrives kvinnenens egen middagspraksis som at det stort sett hele tiden er en vekselvirkning mellom ”det rette” (idealet, forventninger, sosiale normer, regler) og ”hverdagens begrensninger” (blant annet tid, smak, situasjon). Reglene rundt middagen virker å ha mange handlingsbegrensende effekter på valg og atferd. Disse reglene antas i enkelte tilfeller å inneha så selvfølgelige egenskaper at de nærmest har en skjult karakter. De er en del av det kvinnene oppfatter som sin sosiale og kulturelle arv; ”slik er det bare” eller ”det er jeg vant til” eller ”det er sånn jeg har vokst opp med”.

Middagstradisjoner kan i enkelte tilfeller være relativt tidkrevende å gjennomføre. Det kan tenkes at en spesifikk tradisjon var innarbeidet av en hjemmевærende mor i forrige generasjon, og forsøkt videreført som et ideal av neste generasjon. Et problem kan være at i den etterfølgende generasjonen er begge voksne i fullt arbeid, og at hele familien er sultne når de kommer hjem fra jobb, barnehage og skole. Dette innebærer at tid oppfattes å være en knappere ressurs enn for den hjemmевærende moren. I og med at man kan lykkes eller mislykkes med en tradisjon, og at det er sosiale normer i bildet, vil muligens middagsforvalteren føle behov for å unnskyldes eller legitimere hvorfor tradisjonen ikke følges til punkt og prikke. Men unnskyldningene kan likevel avsløre at det er sannsynlig at dette har skjedd før. En handballtrening vil som oftest ha jevn repetisjonsfrekvens, og slik muligens inntreffe på en bestemt dag i uken.

En tradisjonsmiddag kan eksempelvis være en families tradisjon med å ha middagsretter som pinnekjøtt eller ribbe på julaften, eller det å ha fersk ”mølja” etter å ha vært på fisketur på feriehuset på sommeren. Disse middagsrettene kan oppfattes som en selvfølge for de som innehar disse tradisjonene, og utføres ved møte på et spesifikk situasjon, dermed kan vanebegrepet finnes igjen i tradisjoner. Andre typer av tradisjonsmiddager kan være relatert til fest, hvor det ofte forventes at det tilberedes en god og muligens tradisjonsrik middag, og gjerne en treretters. En familieoppskrift på en ordentlig festmiddag vil i slike tilfeller passe godt til situasjonen, som er fest. Denne middagen kan som nevnt ta lang tid å tilberede, men vil til gjengjeld imponere og blidgjøre gjestene. Slik kan denne retten ha et rutinepreg, men bli gjentatt relativt sporadisk. Bugges (2005) studie viser at foreldre, og da spesielt mødre er et referansepunkt i å etablere middagsvaner. Kommentarer som at ”det er noe jeg har tatt med hjemmefra”, viste seg vanlig i Bugges studie. Altså at mor lagde hjemmelaget middag, og det ønsker barna også å gjøre. Dette kan da sees som tradisjon. Det som går igjen her er at mennesker møter på spesielle situasjonelle stimuli (cues), hvor en mer eller mindre automatisk respons på disse stimuli utføres. Dette er en forutsetning for vane hos flere forfattere (Verplanken, 1999).

Tradisjoner kan altså oppdages gjennom utsagn som for eksempel ”slik har vi bare gjort det” eller ”det er bare slik ting gjøres i vår familie”. Gjentakelse over et langt tidsperspektiv, også over generasjoner, er viktig i forbindelse med tradisjoner som vaner. De vil også kunne måles gjennom følt forpliktelse til å utføre en bestemt handling.

2.2.3 Ubevisste handlinger

Norske synonymer viser at ordet ubevisst har flere av dem. Synonymene er blant annet automatisk, instinktiv, intuitiv, mekanisk, spontan, ureflektert og ufrivillig (Gundersen, 2004). Dette er interessant siden enkelte av disse berører vaner, og noe berører det som kan betegnes som impulsivitet eller spontanitet. Automatisk, mekanisk, ureflektert og ufrivillig kan sies å berøre vaner, mens spontan, instinktiv, ureflektert og intuitiv berører spontanitet. Dette fører til at ubevisst atferd kan komme fra to retninger, nemlig vane og spontanitet. Vanedelen behandles i dette avsnittet, mens spontanitet behandles senere.

En ubevisst vane vil være en så innlært atferd at den foregår så å si automatisk, omtrent mekanisk og ikke nødvendigvis tilsiktet eller beregnet. Dette kan ses i dette sitatet:

“If a person is fully experienced in executing the necessary acts, situational cues will automatically draw the individual's attention and elicit the appropriate responses that lead to goal fulfillment (Gollwitzer, 1993, 1996, i Verplanken & Faes, 1999, s. 593).“

Det er her snakk om rendyrket vane, enten helt uten intensjon eller meget lav grad av intensjon (Verplanken, 1999). Denne typen vaner har, med relativt stor sannsynlighet, vært utført over en viss tid, slik at den har fått denne ubevisste karakteren. Den må være en respons på situasjonelle stimuli, på en automatisk måte (Olsen, 2006). Og det er sannsynlig at vanen opprettholdes gjennom stabile og støttende omgivelser (Ouellette & Wood, 1998).

I forbindelse med middagen synes det vanskelig å tenke seg måltider som helt faller inn i denne kategorien. Det kan likevel settes opp mulige eksempler på dette. Et eksempel kan være om fiskekaker velges uansett i situasjoner med dårlig tid, om dette har vært en vedvarende og stabil situasjon over tid, og alle andre faktorer støtter mekaniske vaner. Eller at barna får viljen sin med å ha pølse på en bestemt dag, og at dette oppfattes som en selvfølge ved senere anledninger. Det er antakeligvis mer sannsynlig at deler av middagsmåltidet kan ha slike egenskaper. Slik som at poteter velges til kokt torsk, eller at kjøttdeig benyttes til taco. Det er sannsynlig at personer med slike mekaniske vaner setter pris på å ha det slik det er, men også at de kanskje ville likt og hatt andre typer tilbehør til fisken enn potet, eller benyttet fisk til taco, i stedet for kjøtt om de hadde fått en mulighet til å prøve det. Det er derfor relevant å finne ut mer om bakenforliggende årsaker for slike vaner, for å se på muligheten til å bryte inn og la konsumenter forsøke noe nytt og spennende. Kanskje det er mulighet for at å prøve noe nytt, kan bli til nye vaner over tid.

2.3. Alternativer til vaner

Det er andre forklaringer til middagskonsumenters valg og konsum av middag enn vaner. Både intensjon (e.g. Ajzen, 1991; Triandis, 1977, 1980, 1982) og impuls (Beatty & Ferrell, 1998) har vært omtalt i litteraturen over en viss tid.

2.3.1 Atferdsintensjon

Atferdsintensjon er ifølge Triandis (1982) selvinstruksjon til å opptre på en bestemt måte, altså å instruere seg selv i hva som skal gjøres. Dette kan sammenlignes med å planlegge en handling. Dette betyr at det er en kognitiv prosess som utføres for å komme frem til hva som skal gjøres, samt for å instruere seg selv til faktisk å utføre denne handlingen. Intensjoner vil i rasjonelle resonneringsmodeller bevisst styre atferd gjennom kontrollerte resonnementsprosesser (Ouelette & Wood, 1998). Modeller som omhandler dette er blant annet Ajzen (1991), Fishbein & Ajzen (1977), Triandis (1977, 1980). Intensjoner kan slik sees som planer for atferd og handlinger rettet mot å oppnå ønsket mål (Ouelette & Wood, 1998).

Triandis (1982) fremhevet at atferdsintensjonen er en funksjon av vedkommendes oppfatning av hva som bør gjøres (S), hva vedkommende vil like å nyte og gjøre, altså ren affekt (A) og de oppfattede konsekvenser av handlingen (C). S-komponenten står derfor for hva vedkommende oppfatter å være moralsk, normativt og etisk rett å gjøre i en situasjon. Selvidentitet kan også sies å inngå i denne komponenten, altså oppfatningen av hva slags person vedkommende er, eller bør være. A-komponenten står for affekt assosiert med handlingen. Dette omtaler altså hvor mye følelser vedkommende føler, samt om den er av positiv eller negativ valør. Triandis (1982) trekker frem oppstemthet og stolthet som positive følelser. C-komponenten reflekterer oppfattede konsekvenser av handlingen. Dette er en subjektiv nyttevurdering av følte eller oppfattede konsekvenser. Dette samsvarer med oppfattet kontroll i andre modeller (Ajzen, 1991).

Triandis (1982) komponenter til atferdsintensjon samsvarer med Ouelette & Wood (1998) beskrivelse av atferdsintensjon. De trekker frem at intensjoner er formet av fremtredende oppfatninger angående utfallet av en spesifikk handling. Altså at intensjoner reflekterer en persons holdning til en handling. Dette definerer Ouelette & Wood (1998) som grad av fordelaktighet av en handlings konsekvenser, og viktigheten av disse effektene.

Intensjoner for en atferd reflekterer også subjektive normer, det angår for eksempel oppfatninger av hva andre mener om atferden, og ens egen motivasjon for å gi etter for sosialt press. Intensjoner omfatter også oppfatninger av egen atferdskontroll. Dette

omhandler hvor vanskelig det er for vedkommende å utføre atferden (Ouelette & Wood, 1998)

Ouelette & Wood (1998) fant at faktorene trukket frem i TPB (Ajzen, 1991), altså holdninger, andres meninger og oppfattet kontroll over egen atferd, er viktige faktorer for å forklare atferd når den er ny og ukjent for konsumenten. TPB er altså godt egnet for å studere atferd basert på en relativt høy grad av intensjon gjennom egne kognisjonsprosesser når atferden er helt ny, eller relativt ukjent for konsumenten. Derfor har modellen blitt mye brukt i sosial atferd og matvalgslitteratur (Honkanen et al., 2005). Denne modellen er derfor relevant for problemstillingen, som nettopp behandler matvalg, da i form av middagsvalg.

Modellen har blitt forsøkt utarbeidet med flere faktorer for å forklare atferd, dette er blant annet gjennom selvidentitet (Shepherd & Sparks, 1994, i Honkanen et al., 2005), næringsinnholdskunnskap (Shepherd & Stockley, 1987, i Honkanen et al., 2005) og tidligere atferdsfrekvens (Bagozzi et al., 2000; Connor et al., 2002; Saba & di Natale, 1999, i Honkanen et al., 2005). Triandis (1982) bygget inn selvidentitet i sin S-komponent, og tidligere atferdsfrekvens som en variabel som påvirker modellen. Atferdsintensjon blir her brukt for å forklare det kognitive aspektet av matvalg i forbindelse med middagen, og påvise hvilke middager som ikke er drevet av vane, men av for eksempel intensjon. Dette er ventet å være spesielt tydelig ved prøving av nye og ukjente retter. Dette kan være relatert til nye livsfaser eller bare nysgjerrighet på nye oppskrifter. Som vist tidligere, vil aktivitet som oppleves positiv for vedkommende, antakeligvis bli gjentatt.

Oppfattede konsekvenser

Er matvaner til intervjuobjektene i tråd med oppfatninger av hva en middag bør være? Hvilke handlinger foretar konsumenter om deres middagskonsum ikke samstemmer med sosiale oppfatninger av hva et middagsmåltid bør være? Kommer de med unnskyldninger og legitimeringer for å fastslå at det ikke er slik det vanligvis er? Hvor ofte skjer disse unnskyldningene? Dette er eksempler på spørsmål som har med oppfattede konsekvenser å gjøre. Det er grunnlag for å si at omstendigheter legger premissene for hva som oppfattes som mulig middagsmåltid i en gitt situasjon, og at dette kan betegnes som vane over tid, selv om det ikke var intensjonen til konsumenten. Forbrukere vil forsøke å følge idealer, men om de ikke gjør det, eller ikke klarer dette,

vil antakeligvis unnskyldninger og legitimeringer bli brukt. Dette for å unngå konsekvenser som å bli sett ned på som for eksempel dårlige foreldre. Altså å unngå opplevde konsekvenser av ikke å følge sosiale normer innen middagskonsum.

Legitimeringer og unnskyldninger for at middagen ikke ble som ønsket, for å unngå oppfattede konsekvenser av ikke å følge den sosiale normen, som sier at man bør ha en god og varm middag hver dag (Bugge, 2005). Austin (1962, i Bugge, 2005) skiller mellom unnskyldninger og legitimeringer for en handling. En unnskyldning innebærer at en person innrømmer at en handling ikke var ønskelig, men samtidig mener at den var påvirket eller skyldtes en utenforliggende faktor. Når en person forsøker å legitimere en handling, vil vedkommende i stedet hevde at handlingen har en hensikt i den bestemte situasjonen. Dette kan være slikt som: ”vi spiser ikke så ofte fisk. Det er ingen av oss som er særlig glad i fisk eller er noe flinke til å lage fisk, og derfor velger vi ofte kjøtt i stedet”.

2.3.2. Impuls og spontanitet

Impuls og spontanitet innehar en plutselig og uplanlagt egenskap ved seg. Slik som Norske synonymer (Gundersen, 2004) viste, er dette den spontane delen av ubevisst, nemlig spontan, instinktiv, ureflektert og intuitiv. Hva betyr dette for valg av middagsmat? Beatty & Ferrell (1998) mente at viktige forutgående faktorer for impuls kjøp er tidstilgjengelighet og pengetilgjengelighet som representanter for situasjonelle faktorer, og shoppenytelse og impuls kjøptendenser, som indikatorer på individuelle forskjeller. I tillegg fant de en rekke endogene variabler som viktige, nemlig positiv og negativ affekt, søk i butikk (store browsing), følt drift eller begjær etter å handle på impuls og sist faktisk impuls kjøp (Beatty & Ferrell, 1998). Dette kan sees i en sammenheng med at jo lengre tid en impulsiv person er i matbutikken, jo mer går vedkommende i butikken for å kikke, som igjen påvirker følt lyst til å handle impulsivt. Dette er noe som butikkjeder vet om (Beatty & Ferrell, 1998), og også utnytter bevisst ved for eksempel butikkutforming, informasjon om forskjellige varer og oppskrifter, samt vareplassering.

I forbindelse med middagsmåltidet kan det tenkes at det er flere husstander som ikke har et gjennomtenkt system for middagsmåltider gjennom uken. Disse ventes å være mer utsatt for impuls kjøp av middag. Dette som en følge av at de kanskje ikke har planlagt middagen på forhånd, og tenker å finne middag i butikken på turen hjem fra

jobb. Dermed vil disse gå rundt i butikken for å kikke etter middagsalternativer etter hva vedkommende har følt lyst på i øyeblikket. I slike situasjoner vil affekt i butikken spille rolle for valg av middag. Her vil også begrensningene komme i bildet, altså tilgjengelig tid og penger. Om begge disse ressurser er tilgjengelig vil dette influere impuls kjøp positivt, om det motsatte er tilfelle vil dette hemme impuls kjøp.

Disse som ikke har planlagt middagsmønster og handler på impuls i butikker er ikke nødvendigvis sikret stor variasjon i deres middagsmønster, selv om de følger impulser. Det er nemlig sannsynlig at valget faller på noe som vedkommende er relativt kjent med fra før og vanebasert, og som tar kort tid å lage. Dette gjelder nok spesielt hvis shoppingen begrenses av enten tid eller penger, eller begge. Da velges ofte noe enkelt og kjent, siden begrensningene bidrar til at vedkommende får negativ affekt, og ikke har lyst til å "shoppe". Det kan settes spørsmålstejn med denne type praksis, i den forstand konsumentene er fornøyde med deres vaner eller ikke. På generell basis, kan det sies at om de ikke er fornøyde med deres handlevaner, er det en mulighet for å påvirke til å opparbeide andre og mer ønskelige rutiner for middagen. Om konsumenten viser en stor grad av tilfredshet med deres konsum, vil vanene være vanskeligere å bryte.

Impuls kjøp kan skje som følge av plutselig følt trang til noe nytt. Dette kan forekomme selv om husstanden har planlagt middag for dagen. Dette vises i undersøkelsen til Bugge (2005), hvor kvinnene opplevde det vanskelig å planlegge middagsmønster, som følge av at slikt som følte lyster den spesielle dagen kunne være annerledes enn planlagt, eller at fint vær førte til endring i planer. Dette kan tenkes være en følge av at middagsmønsteret ikke er tilstrekkelig variert, at kroppen trenger annen type næring enn den planlagte middagen, at vedkommende er lei av det vanlige rutinemessige måltidet osv. Denne typen av følte lyster kan også føre til et restaurantbesøk, fremfor å spise hjemme. Dette kan skje om penger ikke er en begrensning, og vedkommende har tid tilgjengelig.

Impulsmiddager gir i det hele og store et noe usystematisk inntrykk, nettopp fordi atferden er spontan og uplanlagt, og ofte preget av menneskers følelser og følte behov.

2.4. Betydningen av situasjon og ønske om variasjon

Som nevnt i innledningen er middagsvalg og de beslutninger som ligger til grunn for hvordan matvaner oppstår påvirket av situasjonen (e.g. Wood & Neal, 2009). Med situasjon vil jeg i denne sammenhengen legge vekt på tidsdimensjonen, fordi mennesker ikke har mentale kapasiteter eller mulighet i form av tid, til konstant å ha et gjennomtenkt og reflektert forhold til alle aspekter med matlagingsprosessen (Simon, 1982, i Khare & Inman, 2006). Vaner kan være en løsning på dette problemet (Khare & Inman, 2006). Som et vesentlig aspekt med valg av middagsmat over tid, er ønske om variasjon (e.g. Bugge, 2005; Khare & Inman, 2006). Variasjon er som tidligere nevnt å sees på som et ideal (Bugge, 2005), og derfor er variasjon forventet innen folks middagspraksis (Khare & Inman, 2006). I det følgende blir derfor situasjonsbegrepet behandlet, hvor det også blir fokus på tidsperspektivet i forbindelse med middager. Etterpå blir ønsket om variasjon gjennomgått.

2.4.3. Situasjon

Som tidligere nevnt er situasjonelle faktorer forventet å spille en viktig rolle for menneskers ulike handlinger innen middagspraksis. Belk (1975) mente nettopp at å forstå situasjonsvariabler, kan forsterke muligheten til å forstå konsumenters atferd i forskjellige situasjoner. Belk (1975) fremmet en distinksjon mellom *objekter*, *situasjoner* og *personer* som separate kilder til innflytelse på konsumentatferd. Belk (1975) mente at objekt og situasjon har innflytelse på personen, og at disse tre sammen, kan si noe om faktisk atferd. Person henviser til relativt faste trekk på det individuelle planet, altså personlighet, intellekt, opprinnelsesland og kjønn. Objekt er det som konsumet først og fremst dreier seg om, i dette tilfellet middagsmaten. Situasjon består i følge Belk (1975, s. 159) av *fysiske omgivelser*, *sosiale omgivelser*, *tidsbestemte perspektiver*, *oppgavedefinisjon* og *forutgående sinnsstemninger (moods)*.

Fysiske omgivelser kan ha betydning for i hvilken grad middagen spises av ulike former av vaner, intensjon og impuls. Det kan være at en person handler i en bestemt butikk på grunn av at personen er vant med butikken, eller at butikken innbyr til impulsjøp med utforming, utvalg og tilbud. Fysiske omgivelser kan også være settingen rundt middagsbordet. *Sosiale omgivelser* kan i denne sammenhengen hevdes å være hvem som er tilstedet i forskjellige middagsfaser, og deres påvirkning på middagspraksisen. For eksempel kan dette gjelde om en person er alene eller sammen med noen, og at dette kan ha betydning for hva som spises. *Tidsbestemte perspektiver* omhandler viktige

tidsmessige aspekter, som er viktige for utformingen av middagen og mønster. Dette kan være atferdsfrekvens av forskjellige middagsrelaterte handlinger og ulike situasjoner på grunn av grader av tid tilgjengelig. Impulskjøp for eksempel krever ofte tid tilgjengelig til å gå i butikken (Beatty & Ferrell, 1998). Enkelte har som mål å være effektive, og vil derfor bruke lite tid, og det kan få innvirkning på praksis.

Oppgavedefinisjon innebærer grad av kompleksitet ved middagsatferden, altså om atferden krever kognitiv virksomhet eller er enkel å utføre. *Forutgående sinnsstemninger* er midlertidige sinnsstemninger eller lignende som kan ha betydning for faktisk atferd innenfor matkonsum. Dette kan eksempelvis gjelde energinivå etter en arbeidsdag / skoledag. Det kan også gjelde midlertidige tilstander slik som penger nok til å handle det personen ønsker, eller ønske om å shoppe (impuls).

2.4.4. Variasjon

I den norske matkulturen er det som nevnt lite sannsynlig at en familie eller husstand har samme type måltid hver dag gjennom en hel uke. Variasjon kan sees som en reaksjon på noe som oppfattes vanlig og rutinemessig, og derfor noe traust og kjedelig. Basislinje (baseline) vaner (Khare & Inman, 2006) er, ifølge dem selv, en ny måte å danne seg en forestilling om vaner, siden den adresserer den kontekstuelle særegne reaksjonen (specificity) til repeterende matkonsumatferd. Variasjon i matvaneatferd er forventet, gitt variasjonen av krefter som influerer spiseatferd. Men basislinjevaner viser at det er stabile mønster for denne variasjonen (Khare & Inman, 2006). Det er, ifølge Bugge (2005, s.191) ”viktig at middagsmåltidene gjennom uken har en viss bredde.” Av materialet hennes fremstår begrepene variasjon og balanse som sentrale ved utformingen av et middagsmønster. Intervjumaterialet til Bugge (2005, s. 191) viser videre ”at det varieres over et visst antall relativt faste middagsretter i de forskjellige familiene.” Det synes også viktig at slike relativt faste middagsretter er forskjellige fra hverandre, både når det gjelder form og innhold.

Flere verdier er viktige for konsumenter i deres matkonsum, slikt som smak, helse, bekvemmelighet, kostnad og variasjon, og disse er ofte i konflikt med hverandre (Khare & Inman, 2006). Dette kan sees på som en balanserende strategi, for å kunne oppleve hver av de verdiene som er i konflikt med hverandre (Dhar & Simonson, 1999, i Khare & Inman, 2006). Dette er tenkt løst med at konsumenter tillegger verdier til forskjellige

måltider (Connors et al., 2001, i Khare & Inman, 2006). For middagsmåltidet, vil dette bety at det for eksempel er variasjon over en uke eller over en måned, med konsistente verditillegginger. Dette kan i praksis bety at en familie tar hensyn til barnas preferanser, samt økonomi (smak og pris) på mandager med å ha pølser til middag. På tirsdager tas det hensyn til helse og kanskje mindre til pris, og fisk velges derfor til middag denne dagen, gjerne med variasjon innen fiskemiddager. Data viser at det også er variasjon over hvilken livssituasjon man befinner seg i. Barnefamilier har ofte fiskefarseprodukter, fremfor ren fisk, mens eldre og enslige oftere har rene fiskeretter. Fiskevalget er, som nevnt tidligere, generelt sett drevet av helsemessige årsaker, og kan tenkes å være drevet av samvittighet. For enkelte familier eller enkeltpersoner kan for eksempel onsdager være en travel dag med trening og andre hendelser, som gjør at middagen er enkel og vanebasert, for eksempel ”posesuppe” eller pizza (Bugge, 2005). Dette valget er først og fremst fra et bekvemmelighetssynspunkt. Dette kan tenkes å veies opp for dagen derpå med kyllingmiddag eller kjøttkaker i brunsaus med poteter, som mer er drevet av idealet for middagssammensetning. På fredag har familien kanskje taco, siden helgen er tid for å kose seg. Slik får familien en variasjon og balanse over ukens konsum av middagsmat.

På bakgrunn av det som er nevnt om variasjon og balanse i forbindelse med middagen, betraktes variasjon som en nødvendig og ventet del av middagsmønsteret til konsumenter. Dette innebærer at en eventuell ”variasjonsmiddag” blir oppfattet overflødig for besvarelse av problemstillingen, siden de aller fleste middagsforvaltere vil ha, og til en viss grad har, et variert middagsmønster. Dette henger sammen med at variasjon nødvendigvis henger sammen med middagsmønsteret til husstander. Variasjon betraktes dermed som relativt systematisk, i motsetning til impuls.

2.5. En modell for analyse av vaner, intensjon og impuls i forbindelse med middag

Under diskusjonen av vaner har det blitt fremstilt tre hovedkategorier av vaner, som inkluderes i rammeverket for undersøkelsen. Disse vanene er bekvemmelighet, eller frekvens (Landis et. al, 1978, Triandis, 1980 og 1982, Ouelette & Wood, 1998), rutiner (Verplanken & Orbell, 2003, Wood & Neal, 2009) og ubevisst (Olsen, 2006, Verplanken & Aarts, 1999, Verplanken & Orbell, 2003). Disse vanene er forsøkt

avgrenset fra hverandre, gjennom relevant litteratur på temaet. Det er gitt eksempler på mulige varianter av middager på hver enkelt av disse kategoriene.

Det er imidlertid antatt at det er middager som er drevet av andre faktorer enn en eller annen form for vane. Derfor er atferdsintensjon (Ajzen, 1991, Triandis, 1977, 1980 og 1982, Ouelette & Wood, 1998), impuls (Beatty & Ferrell, 1998, Bugge, 2005) og variasjon (Bugge, 2005, Khare & Inman, 2006) drøftet i forbindelse med middagen. Variasjon er funnet å være en nødvendig del av middagsmåltidet (Bugge, 2005, Khare & Inman, 2006), og behandles ikke som en egen kategori av middag, men heller at det kan være mønstre i variasjonen innen middag. Variasjon behandles derfor som en påvirkningskraft på middagsvalg. Da gjenstår den planlagte middagen og impulsmiddagen som alternativer til vanekategoriene.

Situasjonsbegrepet (Belk, 1975) regnes som meget viktig for både vane, intensjon og spontanitet. For vane er det situasjonelle eller kontekstuelle stimuli som forårsaker automatisk respons (Verplanken & Aarts, 1999, Verplanken & Orbell, 2003). For intensjoner er det sosiale faktorer (Ajzen, 1991, Ouelette & Wood, 1998) og oppfattet kontroll (Triandis, 1982, Ajzen, 1991) som går inn under situasjonsbegrepet. For spontanitet er situasjonsbegrensninger som tid og penger (Beatty & Ferrell, 1998) viktige for å forklare impulskjøp. Situasjon er derfor en viktig faktor å ta med i rammeverket.

I situasjonsbegrepet er det spesielt tidsperspektivet som er viktig i forbindelse med vanedannelser, siden en atferd blir innlært over en viss tid (Verplanken & Orbell, 2003). Vanestyrken øker jo lengre tid atferden har vært repetert (Verplanken & Orbell, 2003, Triandis, 1982). I forbindelse med impuls er tidsbegrepet relevant, i og med at økt tid i en butikk øker grad av trang til impulskjøp. Spontanitet ellers er preget av at atferden er gjort ubevisst over relativt kort tid. For intensjon og mål sin del, er det et mer langsiktig perspektiv som inntas, siden en atferd er ment å oppfylle følte behov etter at atferden er utført. I forlengelse av tidsdimensjonen vil denne oppgaven også belyse ønske om variasjon i middagsvanene. Det er i følge Bugge (2005, s.191) ”viktig at middagsmåltidene gjennom uken har en viss bredde.” Av materialet hennes fremstår begrepene variasjon og balanse som sentrale ved utformingen av et middagsmønster.

På bakgrunn av tidligere drøfting, fremsettes dette rammeverket for løsning av problemstillingen.

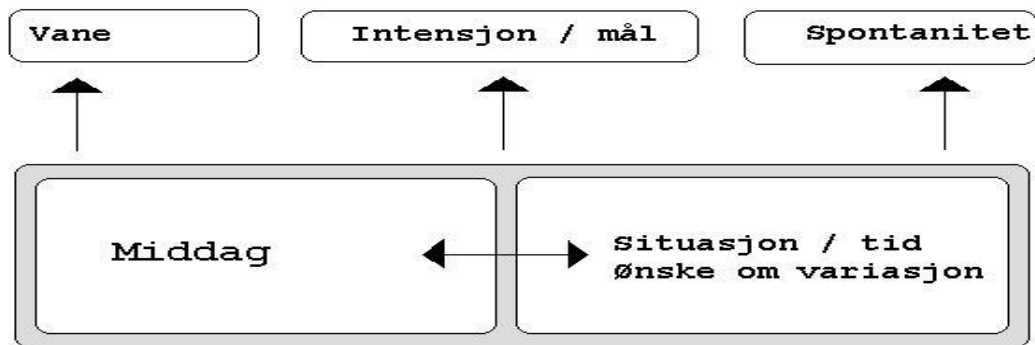


Fig.1: Modell for analyse av vaner, intensjon og impuls i forbindelse med middag

Som det kommer frem av rammeverket har tid til rådighet for innkjøp, tilberedning og konsum betydning for hva som velges til middag, samt hvorfor. Forskjellige situasjoner, hvor tid også kan være en viktig faktor i dette, kan føre til forskjellige middagsvalg. Dette siden ikke alle middagsvalg passer til alle typer situasjoner. I hvilken grad omgivelsene er stabile eller ikke har som tidligere nevnt betydning for vanedannelser av forskjellige typer. Variasjon oppfattes som viktig og nødvendig for de fleste konsumenter (Bugge, 2005), hvor det gjerne varieres over tid. Det finnes flere årsaker til dette, og det kan også ha betydning for ulike middagsvalg, og repetisjoner av disse. Situasjonen, sammen med individets egne ambisjoner, danner grunnlag for vanemiddager, intensjonsmiddager eller impulsmiddager.

3. Metode

I sin studie av norsk middagspraksis benyttet Bugge (2005) en kvalitativ tilnærming, hvor dybdeintervjuet ble valgt som metode. Dette kan historisk sett sees på som et noe utradisjonelt valg innen undersøkelser av vanebegrepet. Dette siden mange undersøkelser har benyttet en kvantitativ tilnærming, hvor det i store trekk har vært anvendt survey. Disse to metodene er bare eksempler på det relativt store utvalget metoder som eksisterer innen både kvalitativ og kvantitativ retning. Følgelig må forskeren etter beste evne velge metode som passer til studiens formål. Jeg vil i min studie benytte meg av en kvalitativ tilnærming, hvor det velges dybdeintervju som metode. Etter som min problemstilling har fokus på vane, intensjon og spontanitet, vil jeg i utgangspunktet foreta oppfølgende intervju for å kartlegge i hvilken grad intervjudeltakerne følger opp deres utsagn fra første intervju angående deres middagsvaner. I det følgende vil jeg derfor drøfte sentrale aspekter med metodevalg for denne studiens formål og problemstilling.

3.1. Vurdering og valg av metode

Ifølge Bugge (2005) vet vi ikke så mye om hvordan folk faktisk tenker og handler i sin daglige middagspraksis. Siden middagspraksisen er komplisert, og at individene må ta mange hensyn, har dette igjen betydning for hvilke metodevalg som velges i en studie av middagsvaner. Grunnleggende hensyn som jeg mener er viktige for valg av metode for denne studien, er epistemologiske hensyn (se Bryman & Bell, 2007), som består av positivisme og interpretisme. Interpretismen kritiserer positivismens synspunkter, og argumentasjonen deres virker berettiget. Menneskelig natur er annerledes enn naturens lover, og individer er tenkende og sosiale vesener med forskjellige livssituasjoner og oppfatninger, og slik kan det være vanskelig å skape objektive "lover" om den sosiale komplekse verden. Det kan hevdes at disse forskjellige synspunkter representerer to ulike retninger innen metodevalg, nemlig den kvalitative og den kvantitative metoderetningen.

Den retningen som dermed passer best for min studies formål, er den kvalitative retningen. Denne retningen har en induktiv prosess, altså at man ønsker å ende opp med teorier ut i fra datagrunnlaget. Det vil igjen si at jeg ønsker å identifisere og konstruere fenomenet vane, ved å benytte kvalitativ metode, og da nærmere bestemt dybdeintervju.

Kvalitative metoder setter fokus på ord, i stedet for kvantifisering i samlingen og analyse av data (Bryman & Bell, 2007). Den kvantitative retningen har en deduktiv prosess, altså at man starter med teorier, eller hypoteser, og ønsker å bekrefte eller avkrefte disse gjennom studie med et større og mer representativt utvalg. Ved å utføre kvantitative undersøkelser på teorier utviklet fra studien, går det til en viss grad å kombinere disse filosofiske synspunktene, ved triangulering (Bryman & Bell, 2007). For å kunne studere individers vaner, intensjoner og spontanitet i forbindelse med middagen i dybden, fordrer det derfor en kvalitativ tilnærming, hvor fenomenet kan bli undersøkt i en tilnærmet naturlig setting, altså under samtale. For denne studien innebærer det at forskeren må avdekke hvordan folk tenker og handler når de skal planlegge, kjøpe, tilberede og spise middag, og hvorfor det er slik.

3.2. Dybdeintervju som metode for innhenting av data

Den viktigste målsettingen med å velge en kvalitativ fortolkende tilnærming var å forstå et komplekst fenomen (vane) i en kompleks virkelighet (situasjon), men da med bakgrunn i de som lever i denne virkeligheten. Kvalitative studier er anvendelige når problemstillingen er for kompleks til å få svar på ved hypotesetesting alene. Det kan hevdes å være tilfelle her, hvor jeg ønsker å finne ut om det er flere typer vaner, med ulike årsaker og følger. Hensikten med dybdeintervju er å innhente kvalitative beskrivelser av den intervjuedes livsverden, samt å tolke meningen med disse beskrevne fenomenene (Kvale, 1997). Dybdeintervju er altså en konversasjon med en viss struktur og med en hensikt (Kvale, 1997). Semistrukturerte intervjuer (se Kvale, 1997) ble oppfattet å være den mest hensiktsmessige formen for denne studiens formål. Studien omhandler flere temaer og fenomener, som derfor inkluderes i intervjuguiden, hvor temaer og spørsmål har en viss struktur. Jeg ønsket også å kunne følge opp interessante påstander fra den intervjuede, for om mulig finne ut om det er noe jeg ikke har tenkt på. Jeg anser ikke meg selv for å vite alt som er å vite om matvanene til de jeg intervjuer. Derfor ønsket jeg ikke å ha en fullstendig strukturert intervjuguide.

Hensikten med et dybdeintervju er å formulere spørsmål som lar intervjupersonen beskrive sine egne middagserfaringer på en fri måte og med egne ord. Denne samtalen bør foregå gjennom at intervjueren lytter oppmerksomt på hva den intervjuede sier, og følger opp med spørsmål underveis. Slik kan også vedkommende føle seg oppmerksomt lyttet til. Som forsker er det viktig å være kritisk til det som blir sagt, og derfor prøve

hvor sterke holdninger personen har med nye og kritiske spørsmål, dette for å prøve ektheten i det som kommer frem. Slik kan et dybdeintervju gå dypere enn en vanlig hverdagslig samtale, og på denne måten kan intervjuer samle inn den informasjonen som trengs for å kunne besvare problemstillingen. Dette ble også etter beste evne gjort i intervjuene.

Som nevnt tidligere ønsket jeg fortrinnsvis å utføre oppfølgingsintervju på samtlige deltakere i studien. En fordel med dette, er at forskeren gjennom en slik studie kan avdekke om intervjudeltakerne følger opp sine matvanepåstander med faktiske handlinger. Slik kan forskjell på intensjon og handling undersøkes, samt hvorfor det ble slik. Dette var antatt å kunne gi verdifulle innblikk i familiers middagsvaner. Middagsmåltidet er som nevnt et strengt moralsk felt, siden det eksisterer idealer og normer for middagens form, innhold og utførelse. Dette kan gi et ønske om å fremstå ”bedre” enn hva husstandens faktiske handlinger tilsier. For å omgå dette skulle oppfølgingen skje uten at respondentene visste dette på forhånd. På denne måten var det forventet at resultatene i bedre grad gjenspeiler de faktiske matvaner og praksis enn om deltakerne på forhånd fikk vite at det skulle være to intervjuer.

3.3. Utvalg og egenskaper ved respondenter

Jeg har som formål å undersøke i hvilken grad middag spises av vane, intensjon eller spontanitet, og hvorfor det er slik. I tillegg vil jeg finne ut om vanebegrepet kan kategoriseres i flere kategorier. Dette fordrer at et utvalg til dybdeintervjuer bør kunne representere flere typer middagspraksiser og forskjellige livssituasjoner hos deltakere. Dette siden forskeren antar at et slikt variert utvalg vil kunne hjelpe til å avdekke forskjellige typer vaner, med forskjellig årsaksforløp og også påfølgende forskjellige utfall (konsekvenser) av middagspraksisen. Respondenter har derfor blitt valgt ut på grunnlag av kriterier som for eksempel alder, sivilstand, barn og om vedkommende er i arbeid eller studerer. Forskjellige livssituasjoner og alder ble på forhånd antatt å ha stor betydning for hvordan middagspraksisen til forskjellige mennesker er utformet. Dette sees også i rammeverket i kapittel 2.5, hvor situasjon, tid og ønske om variasjon fungerer som bakgrunn for valg av middager. Om man forandrer på sammensettingen av situasjonsvariablene, kan det derfor tenkes at man samtidig forandrer effektene på resten av modellen også.

En av de største årsakene til endring i middagspraksis, har sitt utspring i endrede livssituasjoner, eller livsfaser. En slik overgang kan eksempelvis være overgangen fra å være singel og å bo alene til å få partner og det å bo i lag. Om dette paret skulle få barn, er dette også et godt eksempel på en overgang fra en livssituasjon til en annen. En tredje fase kan være når barna flytter hjemmefra, slik at det bare er to igjen i husstanden. Dette er bare et utvalg av alle mulige forskjellige livssituasjoner som kan forekomme i dagens samfunn. Men dette er eksempler som kan gjenspeile faser som de fleste opplever.

En viss grad av heterogenitet i utvalget til studien var altså ventet å kunne kaste lys på viktige aspekter ved vanebegrepet. Fordeler og ulemper ved et slikt utvalg diskuteres i det følgende. Heterogeniteten til populasjonen som skal undersøkes har betydning for utvalget. Et heterogent utvalg, fører oftest også til at utvalget bør være større (Bryman & Bell, 2007). Dette er fordi et heterogent utvalg antakeligvis vil føre til større grad av ulikhet mellom respondentenes meninger og erfaringer. Ulikheter fører til større mangfold i synspunkter og meninger, som igjen fører til at metning vil komme senere enn ved et homogent utvalg. Et homogent utvalg derimot, for eksempel et utvalg fra et firma, eller for eksempel en bestemt aldersgruppe, kan føre til behov for et mindre utvalg (Bryman & Bell, 2007). Dette siden respondenter innen et homogent utvalg kan tenkes å ha et mer likt levesett og mer like matvaner enn et heterogent utvalg har.

Den overnevnte diskusjonen viser at utvalget ikke bør være for heterogent, siden det da vil kreve større utvalg enn det som kan betjenes på en tilstrekkelig måte. Utvalget til studien bør heller ikke være for homogent, siden dette ikke sammenfaller med mitt ønske om å kartlegge om det eksisterer ulike typer vaner, og det å se på om det er forskjellige årsaker og konsekvenser i forbindelse med disse. Målet ble da å finne et godt kompromiss mellom det å ha tilstrekkelig heterogenitet og samtidig kunne få samsvar i deltakeres svar. Kompromisset ble da først og fremst å velge ut et noe begrenset antall livssituasjoner, for å kunne få et visst antall respondenter innenfor hver av disse fasene. Det vil si at det ble valgt ut noen enslige aleneboere, noen som bor i lag som par, og hvor noen av disse igjen er foreldre, i tillegg ble det valgt ut noen som er eldre og hvor barna har flyttet ut. Det ble også forsøkt å få ordnet intervju med et par mennesker i alderen 35 – 40 år, men uten hell. Etter disse kriterier har deltakerne blitt valgt ut gjennom en kombinasjon av bekvemmelighetsutvalg og hensiktsmessig utvalg.

3.3.1. Størrelse på utvalget

Metning er et viktig begrep i sammenheng med størrelse på utvalget, siden etter et visst antall intervjuer, vil ikke nye utførte intervjuer legge til nevneverdig mer informasjon. Slik kan antall intervjuer stoppes når de ikke bringer ny informasjon (McLafferty, 2004). Kvale (1997) mener at på dagens dybdeintervjuer ligger antall intervjuer mellom 5 – 25, med et middelsantall på rundt 15 intervjuer. Han hevder også at svaret på hvor mange intervjuer som trenges, er å intervjuer så mange som er nødvendig for å finne ut det jeg trenger å vite (Kvale, 1997).

Det er andre hensyn enn dette som må tas, når utvalget skal velges. Eksempler på dette er tids- og kostnadshensyn (Bryman & Bell, 2007). Slik blir valget av utvalg et kompromiss mellom tid, presisjonsbehov og andre behov (Bryman & Bell, 2007). Denne studien er intet unntak fra slike begrensninger. På bakgrunn av litteraturen og begrensninger med tanke på tid, ble det valgt ut et utvalg på 13 respondenter til intervjuer. ”En vanlig kritikk av intervjustudier er at funnene ikke er generaliserbare grunnet få personer”, men hvis formålet ”med studien er å innhente generell kunnskap, skal man fokusere på noen få, intensive kasus-studier” (Kvale, 1997, s. 59). Hensikten til denne studien er ikke generaliserbarhet, men å studere et utvalgs middagspraksis med hensyn på vaner, intensjon og impuls for å finne eksempler på ulike vanepraktiser.

En av ulempene med dybdeintervjuet, som også jeg møtte på, var at metoden er ressurskrevende. Det tar lang tid å intervjuer, transkribere og analysere datamaterialet, hvilket også satte en naturlig begrensning på antall intervjuer. Analysing av datamaterialet kan også medføre utfordringer, siden dataene har stor grad av nyanserikdom, og slik sett være svært komplekse. Dette er også en fordel med metoden, men det er ikke gitt at forskeren klarer å utnytte alle nyansene grunnet ubevisst siling av informasjon. Derfor ble det gjort vurderinger underveis på hvor stort antall intervjuer som bør utføres, satt opp imot analysekvalitet på de intervjuene som allerede var foretatt. Resultater som kom frem etter hvert som intervjuene ble utført og transkribert, tydet nemlig på at respondentene innenfor hver av de nevnte ulike livssituasjonene hadde relativt like svar og vurderinger. Dette kan tyde på at metning kan være relevant allerede ved et relativt begrenset utvalg innen middagsvaner. Fordi intervjuene foretas i Tromsø, ble deltakerne rekruttert i Tromsø-området av praktiske hensyn og tids- og kostnadshensyn.

3.3.2. Om respondentene

Utvalget består av seks kvinner og sju menn, hvor størsteparten er mellom 23 – 32 år. Det er også flere par både uten og med barn enn det er enslige og eldre. Jeg ønsket å få flere i aldersgruppen 55 og oppover til å delta, og også noen i aldersgruppen mellom 32 til 55. Spesielt de jeg spurte i den sistnevnte gruppen virket å være for opptatt både på dagtid og kveldstid til å kunne delta. Siden de alle har aktive barn innen idrett, og de selv er aktive, var det vanskelig å få ordnet intervju med disse. Denne aldersgruppen utgikk derfor i sin helhet. De som var over 55 år hadde imidlertid relativt lik praksis, og i tillegg sa Kari (67) at andre i samme aldersgruppe nok også hadde det ganske likt, jeg nøyde meg derfor med to.

Maren (K24) er ei 24 år gammel jente som studerer jus. Hun er gift med en 29 år gammel mekaniker og de har et felles barn på 2 år som går i barnehage. Hun sier hun er mest middagsansvarlig.

Line (K26) er ei 26 år gammel singel jente som bor alene. Hun er utdannet førskolelærer, og jobber på barnehage.

Elise (K26) er ei 26 år gammel jente som studerer for å bli lektor. Hun har vært gift siden 2004, og har et barn på 2 år med ektemannen. Barnet er i barnehage.

Sandra (K23) er ei 23 år gammel jente som studerer økonomi. Hun bor sammen med ei venninne, og kjæresten bor der på dagen. De tre har felles hushold, og spiser derfor middag i lag. Han jobber på DryTech. De er alle middagsansvarlig.

Gunn (K56) er pensjonist, men jobber av og til (ikke slik at det går ut over middagstider). Hun er gift, også han en pensjonist. Hun har to barn som begge har flyttet ut. Hun er bestemor til to jenter. De eier et hus i lag. De har begge middagsansvar.

Kari (K67) er ei dame på 67 år, som har vært gift i mange år. De har utflyttede barn, som har fått barn selv. Det er hun som har middagsansvaret. Hun jobber i barnehage, men er nå pensjonist.

Halvard (M32) er en forsker som er gift og har to barn. De er begge i jobb, og de eier et hus. Middagsansvaret er fordelt ca. 70/30 i hans favør.

Tore (M30) er en mann på 30 år som jobber som prosjektleder i kommunen. Han er samboer med en lærerstudent, og de har et barn i lag, som går i barnehage. De er begge middagsansvarlig, men hun planlegger og kjøper inn, mens han tilbereder maten raskt.

Kristoffer (M29) er en mann på 29 år som jobber som lærer på barneskole. Han er gift, og har to barn på 5 og 2 år, og venter en tredje snart. Begge er i full jobb. Hun planlegger middagene, og han handler. Begge tilbereder.

Ole (M26) er en mann på 26 år, som er gift og er lærerstudent på 4. året. Han har gått kokkeskole. Han har ansvaret for middagen, noe hun stort sett er fornøyd med.

Espen (M28) er en mann på 28 år, som har vært aksjemegler i Oslo i 4 år. Han er enslig og bor i en egen leilighet.

Per (M17) er skoleelev på videregående, og bor på hybel. Han er enslig, og har eget hushold.

Gaute (M27) er gift med student, og jobber som musikk lærer. Han starter på konservatoriet til høsten. Det er for det meste hun som lager og planlegger middagen, men han kan lage noen ting.

3.4. Intervjuguide

En intervjuguide er i prinsippet et sett med strukturerte temaer og spørsmål, som intervjuer bringer med på et intervju som en guide for samtale (Hesse-Biber & Leavy, 2006). For å forberede intervjuguiden startet jeg med en ”ramme”, som altså består av hovedtemaer omtalt i innledningen og i teorikapittelet i hensiktsmessig rekkefølge, samt viktige elementer med disse. Spørsmålene ble deretter utviklet for å belyse hvert enkelt tema. Kunnskap blir til gjennom den strukturerte samtalen, hvor hensikten med guiden er å styre dybdeintervjuet og å stimulere til samtale rundt forskningstemaet, matvaner, i tillegg til å forsikre seg om at all ønsket informasjon fremkommer (Dilorio et al., 1994, i McLafferty, 2004). Denne studien behandler flere aspekter med menneskers middagspraksis, hvor alle aspektene nevnt i rammeverket ble pratet om med respondenter.

Spørsmål som utarbeides bør gå fra generell til spesifikk, og fra ufarlig til utfordrende (Kingry et al., 1990, i McLafferty, 2004), og dette bør skje fra tema til tema. Slik vil deltakerne bli oppmuntret til å delta åpent fra starten av. Dette fungerte godt i så og si alle intervjuene. Det ble benyttet et antall standardiserte spørsmål i intervjuguiden, som betyr at deltakerne skal få mulighet til å snakke om dette. Dette letter også sammenligning av resultatene i etterkant av intervjuene. De intervjuede har ofte informasjon eller kunnskap om noe, som forskeren kanskje ikke har tenkt på tidligere. I slike tilfeller fulgte jeg dette opp, for å kunne utforske nye temaer, som var relevante for

den som ble intervjuet (Hesse-Biber & Leavy, 2006). Derfor ble det utformet en *semi-strukturert* guide. Vanebegrepet og middagsvaner og middagens omgivelers innvirkning på middagskonsum er, så vidt forskeren vet, ikke utforsket fullt ut. Derfor vil det være uklokt å tenke at respondentene ikke kan komme med slik ny kunnskap.

Som start på intervjuet fortalte jeg om bakgrunnen for studien (Kvale, 1997). Det vil si at jeg som intervjuer gav informasjon om formålet med intervjuet, om lydopptak og om intervjudeltaker har spørsmål før intervjuet starter. Jeg startet spørsmålene med å nevne at middagsvaner kan være svært forskjellige, og at det ikke eksisterer en rett praksis. Bakgrunnen for dette var å skape mer avslappet, åpen og ærlig samtale om middagen.

Spørsmål

Intervjuguiden starter med generelle spørsmål som skal sette samtalen i gang (se vedlagt intervjuguide). Spørsmålet ”*beskriv din hverdag*”, ble under intervjuene det første spørsmålet, mens neste oppfølgende spørsmål oppfordret til å ”*beskrive spisemønsteret i hverdagen*”. Dette spørsmålet igjen gled over til å fortelle om ”*middagspraksis i deres hverdag*”. Slik fikk forskeren innblikk i respondentenes hverdagssituasjon og omgivelser, som kan ha betydning for utformingen av middagsvanene. Forskeren stilte i denne forbindelse spørsmål om hverdagen er stabil, variabel, rutinebasert eller spontan. Respondentene har under de generelle spørsmålene mulighet til å fortelle fritt om hva som interesserer dem om temaet, og hva som oppfattes som viktig for deres matpraksis. Slik kan jeg som forsker få et verdifullt innblikk i individenes middagspraksis og hverdag, og årsaker for at det er slik. Jeg kan dermed tolke hva som driver personen til handling, og hvorfor.

Neste spørsmål var også formulert som et oppfølgingsspørsmål. Dette fungerte også godt etter spørsmålet om middagspraksisen. Spørsmålet var: ”*Hva mener du er avgjørende for hva du spiser til middag, og hvorfor?*” Dette spørsmålet fikk intervjudeltakerne til å reflektere over sin egen middagspraksis og hvorfor den er slik den er. Det gav også grunnlag for å få ærlige svar fra deltakerne.

Jeg ville også vite hva respondentene mener er en ”god” middag, og hva en god middag ideelt sett bør bestå av. Dette ville jeg spørre om tidlig i intervjuet, for å få et grunnlag for å knytte det opp mot deres svar senere i intervjuet. Dette for å finne ut om deres

middagspraksis er preget av middagsidealer, eller om de ikke legger så mye vekt på dette i deres valg og konsum av middag. En annen hensikt med dette spørsmålet var å finne ut om det kommer gjentakende svar hos tilnærmet alle, hvilket vil tilsi at det muligens eksisterer en allmenn og ”riktig” oppfatning om hva som er ideelt innen middagsmåltider.

Siden ledet intervjuguiden samtalen over til å snakke om sentrale aspekter ved deres middagspraksis, hvor jeg fant det mest hensiktsmessig å gå fra planlegging av middag, til innkjøp og sist tilberedning av middagen. Jeg ønsket å finne ut hvordan intervjuobjektene praksis er på de forskjellige områdene. Jeg startet med å utfordre deltakerne til å *fortelle om hvordan de planlegger hva de skal ha til middag, og hvordan planleggingen forløper*. Dette for å sette samtalen i gang. Siden fulgte jeg opp med relevante spørsmål for å få svar på det som var viktig å få svar på i forbindelse med dette temaet. Det var viktig å få svar på om praksisen er stabil eller variabel, og i hvilken grad det foregår automatisk, spontant eller planlagt. Jeg fulgte opp temaene innkjøp og tilberedning på samme måte, slik som med planlegging.

På forhånd ble det antatt at typiske og ofte repeterte middagsretter har større grad av vane eller rutine ved seg, enn andre ikke-typiske retter. Derfor laget jeg spørsmålet; *Hvilke middagsretter føler du at du har ofte, altså en typisk middag?* Jeg spurte oppfølgende spørsmål om *hvor ofte rettene forekommer, hvorfor de velges og i hvilke situasjoner disse benyttes*. Ved å benytte slike spørsmål fikk intervjuer innblikk i deres hverdag og hverdagsvalg. Det var ventet at typiske retter som nevnes her, også ble nevnt ved tidligere spørsmål i intervjuet. Men hensikten her var å gå grundigere inn på hva vedkommende lager oftest, og hvorfor. Denne typen spørsmål førte ofte til at de intervjuede måtte tenke over hvilke retter som faktisk forekommer oftest. Jeg gikk også inn på i hvilken grad typiske retter velges av vane, intensjon eller impuls.

Variasjon er tatt med i rammeverket som en bakenforliggende faktor for valg og konsum av middagsmat, og også tatt med i intervjuguide. Det var derfor et ønske å finne ut av hvordan variasjon foregår hos de intervjuede, hvor viktig det er, samt hvorfor det er viktig.

For å kartlegge om respondentene har egne mål eller ønske om å oppnå noe bra med sin middagspraksis, ble et spørsmål om det tatt med i guiden. Dette for å kunne kaste lys over

rutinevaner, og for å finne ut om slike rutinevaner har startet som en målrettet kognitiv prosess, som over tid har blitt rutine og vanebasert.

Jeg ønsket også å utføre spørsmål av formen *hva spiste du til middag i går? I dag? I morgen? Og dagen etter det?* Dette ble gjort for å forsøke å avdekke hvilke middager intervjudeltakerne faktisk tilbereder. Det ble satt opp flere mulige oppfølgingsspørsmål for å finne ut om denne middagen er en typisk og rutinepreget rett, eller om den er preget av planlagt atferd eller spontanitet. I tillegg ville jeg undersøke hvorfor denne retten ble valgt, samt sammenligne den mot beskrivelsen av den ”gode middag”. Hensikten med å stille spørsmål om vedkommende har planlagt middag i dagene som kommer, var for å undersøke når og hvordan de avgjør hva som skal lages til middag. Det som viste seg var at de fleste ikke hadde planlagt noe de påfølgende dagene etter intervjuene, og at en del av poenget med oppfølgingsintervju falt bort. I tillegg hadde de fleste respondentene tid i påsken til intervjuet, hvilket gjorde at middagspraksis var ulikt det vanlige, eller at de var hjemme hos foreldrene.

Til slutt ble det spurt om hvor viktig vedkommende selv synes middagsmåltidet er, og om det ellers er noe som intervjudeltaker har tenkt på i løpet av intervjuet. Dette gav også noe viktige oppsummeringsmuligheter. Som et avslutningsspørsmål ble det ved følt behov stilt spørsmål om vedkommende kan rangere de nevnte middager etter om de er mest vanebasert, planlagt eller på impuls. Helt tilslutt i intervjuguiden ble det praktiske tatt.

Det er verdt å nevne at jeg forsøkte å unngå å benytte for mange spørsmål som omhandler hvorfor praksisen er slik den er. Det er viktig å få med årsakene bak praksisen, men jeg anså det som lurt ikke å stille for mange spørsmål av denne typen, siden intervjuet da kan få en følelse av ”eksamen”. Dette kan føre til at svarene blir noe farget, siden den moralske siden ved matlagingen muligens kan bli mer fremtredende. Spørsmål som starter med ordene beskriv, fortell om, hva, hvor og hvordan er også egnet til å få frem skjult kunnskap.

For å hjelpe intervjupersonene med å verbalisere ulike typer underforståtheter ved middagsfenomenet, ble det viktig å formulere konkrete og deskriptive intervju spørsmål som ”hva spiste dere til middag i går?”, ”Hvem har ansvar for matlagingen?” Målet med konkrete og deskriptive spørsmål var å få frem spontane beskrivelser fremfor alle de generaliserte, intellektualiserte og konvensjonelle versjonene av fenomenene som ble

behandlet (Bugge, 2005). Slike deskriptive beskrivelser gir et godt utgangspunkt for analysen. Slike spørsmål ble derimot benyttet etter åpne spørsmål.

Spørsmålguidens grunnlag kommer fra studiens problemstilling, litteraturstudie av vanebegrepet, intensjon og impuls, samt samtale med veileder. Spørsmålguiden ble levert til en ekstern person med gode kunnskaper på området. Hensikten var evaluering og forbedring av spørsmålsoppsettet. Før intervjuene ble det utført forintervjuer, med et bekvemmelighetsutvalg, hvor hensikten var å teste intervjuguiden, og om den takserer det den skal måle (McLafferty, 2004).

3.5. Datainnsamling

Datainnsamlingen er foretatt i lokaler (stort sett hjemmene til respondentene) med lite forstyrrelser og bråk, da for å legge til rette for lydopptak utført med diktafon, med mikrofon av høy kvalitet. Deltakerne ble informert om at lydopptak utføres.

Intervjueren skrev ned noe om inntrykket av intervjuet i etterkant. For å oppnå at deltakerne skulle føle seg trygge under intervjuet og for å fremme fri flyt i samtalen rundt temaet, ble det om mulig gitt informantene enkel servering og drikke under intervjuet. Det var ventet at dette skulle føre til en mer avslappet stemning og en positiv opplevelse.

Det var hensikten å utføre oppfølgende intervju av samtlige deltakere på studien for å kartlegge om de fulgte opp påstander, samt for å sjekke om deres middagspraksis er slik de hevder. Jeg forventet på forhånd at de fleste hadde planlagt noe for dagene som kom etter intervjuet. Det viste seg imidlertid at så å si alle respondentene ikke hadde for vane å planlegge middag dagene som kommer i nevneverdig grad, og derfor ikke kom med påstander om dette. I tillegg oppfattet jeg respondentenes svar å være mer preget av ærlighet og åpenhet enn jeg hadde ventet på forhånd. Situasjonen var også slik at de fleste intervjuede hadde tid til intervjuer i påsken. Påskeferien er også for de aller fleste annerledes enn hverdagene. Alt dette samlet førte til at jeg bare i enkelte tilfeller undersøkte nærmere ved senere tidspunkter. Dette gjaldt først og fremst påståtte besøk, som også viste seg å finne sted.

3.6. Analyse av data

Data fra semistrukturerte intervjuer kan fort bli omfattende og ustrukturert (Bryman & Bell, 2007). Derfor er det viktig å gjøre seg kjent med dataene ved å høre på lydopptakene og transkribere dette til tekst kort tid etter at intervjuet er gjennomført, mens intervjuet fortsatt er friskt i minnet (Robinson, 1999). Dette ble gjort etter intervjuer var gjennomført. Transkriberinger til tekst, fungerer som grunnlaget for neste steg, som er å analysere. Diskusjoner rundt viktige og gjentakende temaer trekkes sammen og sammenlignes, hvor deres relasjoner til variabler innen utvalgspopulasjonen utforskes. Dette fører til at slutninger er grunnet i dataene, og ikke ”prakket på” av forskeren (Robinson, 1999). Datagrunnlaget ble kategorisert etter viktige temaer, som dukket opp i intervjuene, og siden sammenligne datagrunnlaget. For å eksemplifisere poenger i teksten, kan det også brukes sitater fra transkripsjoner. Dette kan være relevant for å poengtere sammenhenger og få frem mer dybde, som ikke kommer tydelig frem med å tematisere dataene.

3.7. Gyldighet og troverdighet

Kvantitative analyser er best egnet til å få gyldige og troverdige resultater, siden hensikten er å teste teorier, mens kvalitative studier har en annen hensikt, nemlig å etablere teorier. Gyldighet og troverdighet vil derfor i utgangspunktet være lavere ved bruk av dybdeintervju enn med spørreskjema. Det er heller ikke så viktig, når det er teorier som er resultatet av studien, siden teorier kan verifiseres eller avkreftes ved senere studier. Likevel er det viktig å tenke på gyldighet og troverdighet innen dybdeintervjuer, men da på en noe annen måte enn innen kvantitative analyser.

3.7.1. Pålitelighet (reliabilitet)

Reliabilitet handler om resultatene av en studie er mulig å gjenta med samme resultat (Bryman & Bell, 2007), altså om hvordan den gjennomføres. Intervjuguiden har blitt utformet som en semi-strukturert guide, hvor spørsmålene har blitt testet ut på tre respondenter først, hvor det siden ble foretatt mindre endringer på denne. Den har også vært levert til en med kunnskaper om dette, for gjennomgang av spørsmålene og om oppbyggingen er bra. Intervjuguiden kan derfor sies å være egnet til å gjenskape gode samtaler om de forskjellige temaer senere. Pålitelighet i en kvalitativ sammenheng innebærer at alle faser av undersøkelsen dokumenteres og lagres. Dette innebærer problemformulering, valg av deltakere, feltarbeidsnotater, transkriberinger, dataanalysevalg osv, er tilgjengelig på en enkel måte (Guba & Lincoln, 1994, i Bryman

& Bell, 2007). Slik kan jevnbyrdige (peers) fungere som revisorer både under og etter forskningsprosessen. Men en ulempe med dette er at dette innebærer mye arbeid også for disse i å etterprøve kvaliteten i arbeidet. Dette har ført til at det er en lite brukt metode i praksis. Uansett om prosessene dokumenteres underveis, hvilket det har blitt gjort, vil likevel en kvalitativ studie være vanskelig å replisere. Dette grunnet noe urepresentativt utvalg, og at det er vanskelig for andre å intervju de samme personer i samme setting en gang til. Det er dermed at studien er gjort etter beste praksis som avgjør om den blir godt mottatt eller ikke.

Utvelgelsen av deltakere og gjennomførelsen av intervjuene er viktig for hva som kan finnes ut, samt for påliteligheten til resultatene. Deltakere ble valgt ut som et kompromiss mellom homogenitet og heterogenitet. Resultatene tyder på at en viss grad av metning fremkom i datagrunnlaget innenfor de utvalgte ”gruppene”, på tross av utvalgsstørrelsen. Dette er noe som styrker pålitelighet, siden det gjør det lettere å si noe om gruppen respondentene representerer. Intervjuene ble foretatt i rolige omgivelser, som fremmet friere og åpen samtale. Gjennomtenkte svar og sterke meninger hos respondenter kan tyde på at det sannsynligvis er deltakerens riktige mening. I motsatt fall, kan tilfeldige svar og lett påvirkelighet tyde på at vedkommende sier noe annet enn sin egentlige mening. Slike eventuelle uklarheter ble avklart underveis ved kritiske spørsmål, slik at resultatene er mer riktige og klare. Dette kan øke studiens pålitelighet. Intervjuers rolle er viktig for å oppnå pålitelighet.

3.7.2. Troverdighet (Validitet)

Validitet innebærer integritet eller troverdighet til konklusjonen av en undersøkelse (Bryman & Bell, 2007), og er derfor følgelig viktig for studien. Intern validitet peker på om det er intern kausalitetsammenheng, altså om en konklusjon over en kausalsammenheng holder mål (Bryman & Bell, 2007). Et eksempel er om resultatene tyder på at x forårsaker y, kan vi da stole på at det er slik, eller er det i tillegg / i stedet for andre faktorer som påvirker y (Bryman & Bell, 2007). Det kan sies at validitet går ut på om undersøkelsen observerer, identifiserer og måler det den sier den skal? Det er derfor viktig å dekke begreper som behandles i oppgaven.

Det kan hevdes at dette mer relaterer til kvantitative studier. Derfor er det fremmet en annen måte å studere dette på i en kvalitativ tilnærming. Dette er troverdighet (credibility) (Cuba & Lincoln, 1994, i Bryman & Bell, 2007). Om det kan være flere

mulige årsaker til et aspekt av sosial virkelighet, er det hvor stor troverdighet redegjørelsen til undersøgeren har, som avgjør hvordan andre godkjenner resultatet. Altså at undersøkelsen foregår etter beste praksis og evne, samt at resultatene formidles til deltakerne på studien, for å få bekreftelse (Bryman & Bell, 2007). Dette innebærer at resultatene av denne kvalitative undersøkelsen utføres etter beste praksis og evne, og siden formidles til intervjudeltakerne, for å undersøke om forskeren har forstått deres sosiale verden rett.

I denne studien ble det benyttet en intervjuguide som inneholder alle relevante temaer for studiens formål, samt eksempler på spørsmål innenfor hvert tema. Denne intervjuguiden ble brukt som en guide under intervjuene, og det hendte at jeg gikk utover disse spørsmål for å følge opp intervjuedes påstander. Det kan derfor sies at dette øker troverdigheten, siden forskeren ikke presser på intervjuede faste spørsmål med faste svarkategorier, slik som det gjøres i survey og i intervjuer med strukturert intervjuguide. Forskeren har heller ledet samtalen gjennom å stille åpne spørsmål, og siden lyttet aktivt til den intervjuedes svar. Underveis stilte jeg meg noe kritisk til det som kom frem, og prøvde ektheten underveis. Det å se et fenomen fra respondentenes synsvinkel fører altså til at forskeren opparbeider seg et komplekst bilde av intervjuedes situasjon og oppfattelse av temaene som studeres.

Et kritisk blikk på denne undersøkelsen bringer frem spørsmålet om respondentene svarer ut ifra forventninger og normer, i stedet for ut ifra deres faktiske atferd? Dette siden middagsvaner er et normativt og moralsk tema, hvor det da kan være lett å føle at man kommer til kort overfor andre. Dette vil kunne føre til at deltakerne muligens vil pynte på svaret, eller unnskyldte/legitimere, for å unngå å føle seg dårligere enn de gjengse oppfatningene om gode matvaner. Dette kan i så tilfelle svekke validiteten, siden man da måler noe annet enn det som er reelt. Men likevel, om forskeren er oppmerksom på denne fellen, kan grep tas for å begrense dette. Jeg oppfattet respondentene å være ekte og åpne angående deres reelle praksis, men i de tilfeller hvor jeg oppfattet at det kunne være ”pynting” eller hvor bildet kunne være mer nyansert, spurte jeg kritiske oppfølgingsspørsmål for å teste påstanden. Dette ledet ofte frem til nye sider av saken, og at vedkommende selv måtte teste sin påstand. Dette mener jeg styrker troverdigheten til en kvalitativ studie.

3.7.3. Generaliserbarhet (ekstern validitet)

Kvalitative studier har en tendens til å være rettet mot studie av små grupper for å få rik informasjon, og slik være opptatt av kontekstuell unikhet og viktigheten av den sosiale verden som blir studert (Bryman & Bell, 2007). Denne studien er intet unntak.

Kvalitative forskere er oppmuntret til å produsere det som Geertz (1973, i Bryman & Bell, 2007) kaller for ”tykk beskrivelse” (thick description), hvilket innebærer rik redegjørelse for detaljer av en viss kultur. Dette kan gi en database, som danner grunnlag for å vurdere om resultatene kan overføres til andre kulturelle kretser (Lincoln & Guba, 1985, i Bryman & Bell, 2007). Denne unikheten ved studien og dens deltakere, medfører altså dermed at det også er vanskelig å gjenta studien med likt resultat. Således med denne studien.

Utvalget i denne undersøkelsen er ikke for å få et representativt utvalg, men for å få dypere innsikt i temaet vane, og av dette sette opp mulige kategoriseringer av begrepet vane. Resultatene kan derfor ikke generaliseres til populasjonen, slik som det legges opp til innen kvantitative studier. Hensikten er mer å frembringe et resultat som kan gi et godt bilde av den utvalgsgruppen som deltakerne representerer. Dette vil si at resultatene fra denne gruppen kan representere respondentenes livssituasjon relativt godt, selv om utvalget er relativt lite. Utvalget er plukket ut gjennom et hensiktsmessig bekvemmelighetsutvalg, og utvalget passet relativt godt inn i tre segmenter, nemlig unge enslige aleneboere, par med eller uten barn, samt eldre uten barn i husstanden. Dette betyr at intervjudeltakere innen en av disse ”kategoriene” antas å kunne representere denne gruppen rimelig godt, men ikke populasjonen generelt. Dette selv om det er individuelle unikheter ved hver enkelt. For en kvalitativ studie virker derfor Lincoln & Guba og Geertz argumenter fornuftige. På bakgrunn av dette kan resultatene frembringe resultater som kan gi et godt grunnlag for å si noe om de segmentene som inngår i studien.

4. Resultater

Det vil være viktig å få frem de forskjellige livssituasjonenes betydning for middagsvalg og konsum. Dette betyr at de forskjellige bakgrunnene og situasjonene skal studeres og fremheves, siden det er antatt i rammeverket at ”rammen” rundt middagen er viktig for hvordan praksisen utformes og gjennomføres. Etterpå skal respondentenes forskjellige praksiser innen planlegging, kjøp og tilberedning av middagen belyses gjennom funn fra datagrunnlaget med bakgrunn i situasjonelle faktorer, siden dette er meget viktig for vaners eksistens. For å tydeliggjøre resultatene, blir det også benyttet utvalgte og hensiktsmessige sitater fra respondentene. For å bevare respondentenes anonymitet er navnene fiktive.

I resultatdelen vil jeg først behandle intensjoner, hvor jeg kommer inn på planlegging og idealer innen middagspraksis. Dette vil danne et godt grunnlag for å kunne sammenligne resultater fra studiens andre relevante begreper og dimensjoner mot dette. Som nevnt er nemlig gjennomførte intensjoner ofte en forutgående faktor for vanedannelser (Ouelette & Wood, 1998), derfor vil det også være hensiktsmessig å behandle dette først. Jeg vil også se på hvilke retter, handlemønster, tilberedninger og kategorier som kjennetegner de forskjellige dimensjonene. Situasjonsbegrepet, tid og variasjon blir derfor en integrert del i diskusjonen underveis.

4.1. Planlegging, intensjon og idealmåltidet

Hverdagen, spisemønsteret og middagspraksis

Intervjuene ble startet med innledende spørsmål angående deres hverdag og middagspraksis. Da om den er stabil, og om det har vært slik over tid, eller om den er preget av rom for spontanitet. De aller fleste sa at deres hverdag er stabil, likevel i noe ulik grad mellom respondentene. Alle har faste hendelser i løpet av dagen, slik som skole eller jobb. Disse to premissene legger likevel litt ulike føringer på planleggingen og utformingen av middagspraksisen til hver enkelt. For enkelte har de innarbeidet fast middagstidspunkt (Gunn 56 år, Kari 67 år), mens andre igjen har jobb midt i middagstiden (Gaute 27 år og Espen 28 år). Enkelte vil være aktive på ettermiddager og kvelder (Line, Gaute, Tore, Kristoffer), mens andre først og fremst ønsker rekreasjon (Ole). Noen har barn som virker inn på middagens tidspunkt og utforming. Mens andre er alene, og derfor har det mer fritt med tanke på middagen.

Planlegging av middagen

Respondentene ble spurt om å reflektere over sentrale aspekter ved deres middagspraksis, hvor jeg fant det mest hensiktsmessig å gå fra planleggingen av middag, til innkjøp og sist tilberedning av middagen. Jeg startet med å utfordre deltakerne til å *fortelle om hvordan de planlegger hva de skal ha til middag, og hvordan planleggingen forløper*. De aller fleste planlegger ikke mange dager i forveien, men gjerne for neste dag, eller samme dag middagen skal konsumeres. Flere handler litt større for å kunne ha frihet til å velge samme dag, eller dagen før. Dette gjelder Line, Ole, Maren (om hun har vært ”flink”), Kari, Gunn, Tore, Halvard, Gaute, Elise og Kristoffer. Dette gjør de fordi de liker å spise middag etter lysten, enkelte sier også at det ikke fungerer å planlegge faste middager for faste dager i en ukeplan. Dette fordi de ikke vil spise det, om de ikke har lyst på det og da (Gunn, Ole, Kari). For disse personene har dette vært stabilt over tid, og utført i stabile omgivelser over en viss tid, hvilket tilsier at dette er mer en vane at det er slik. Selv om eksempelvis Kari og Gunn, og dels Ole ofte følger lysten fra dag til dag, varierer denne lysten ofte med hva som oppfattes sunt og ideelt. Dette gjelder spesielt Kari (67) og Gunn (56).

Noen har storhandel som intensjon, fordi de ønsker å spare tid, energi og penger (Maren, Halvard, Elise, Kristoffer, Tore). For eksempel kjøper Tore (30) tre varer, i stedet for en vare av samme sort, slik at han har liggende i skapet. Dette er en form for planlagt atferd, som over tid går over til å bli vane, dette har også blitt stabil atferd i de siste månedene, hvilket tilsier at intensjonens atferd begynner å bli etablert. Intensjonen er ofte å spare tid, energi, penger og å få i seg middag fort, siden de ofte er sultne (Kristoffer, Tore, Maren med flere).

På spørsmålet om det er noen dager som respondenten mener egner seg godt til eller ikke egner seg til planlegging, svarte 8 at hverdagene egner seg til å planlegges (Elise, Kristoffer, Tore, Halvard, Gunn, Sandra, Gaute og Per), og en at hverdagene ikke egner seg, grunnet dårlig tid etter jobb (Espen). Hverdagene egner seg til planlegging for de som har barn, fordi det er et fast program på dagen, og barna må få mat på ettermiddagen. Tre respondenter mener at hverdagene egner seg, fordi det ville lønt seg i deres travle situasjoner. Helga egner seg til planlegging for minst fem av respondentene (Kari, Maren, Espen, Halvard og Gaute) og ikke for to av respondentene

Line og Kristoffer). Først og fremst planlegges helgene for enkelte på grunn av at de har bedre tid da, og mulighet for større og bedre retter, men også siden butikkene er stengt på søndager. En person sa at hun gleder seg til helga, og kosemat (Maren, 24). For Kristoffer er helga full av aktiviteter som gjør planlegging vanskeligere. Helga egner seg ikke for dette for Line, siden hun vil ha mulighet for å være spontan ved besøk.

Planlegging ved besøk

En annen form for planlegging blant respondentene skjer når de får gjester. De aller fleste sier at de da vil lage noe litt ekstra. Enkelte liker å prøve ut nye retter og større retter i den forbindelse (Sandra, Elise), mens andre igjen tyr til mer kjente festretter de har laget før (Ole, Elise, Kari). Sandra (23) ser gjerne etter nye oppskrifter i kokebok eller på nettsider, for så å handle inn og tilberede etter denne. Hun nevnte ovnsbakt fylt kyllingfilet med parmaskinke som en slik rett, som hun laget dagen før intervjuet. Denne mente hun også alle gjestene syntes var meget god. Denne retten var preget av planlegging i alle ledd. Ellers bruker hun lammesteik som festmat, da gjerne i påsken. Ole (26) benytter ofte en rett som han og kona lager til fest.

Intervjuer: *”Men ellers til fest eller ferie, er det noen retter som er fast da?”*

Ole (26): *”Ja, absolutt. Det er det man kan kalle sosial mat, mat det er lett å lage mye av på en gang. ... (kona) har spesialisert seg på en rett som hun kaller chinashop, som bestefaren tok med seg fra Asia på en av sjøturene hans. Når vi har det nede hos ... foreldrene hennes, så er det festmat. Det er jo egentlig bare stekt ris, svinekjøtt, paprika og sjampinjong, eggerøre og et par andre grønnsaker. Men det er jo utrolig godt, og det har man gjerne på bursdager og når man skal ha det sosialt. ... Når det gjelder chinashop tar det lang tid å lage, det er mye kutting og rensing av kjøtt og sånne ting. Når man har det, lager man gjerne mye, og da inviterer man folk. Og sånn har det bare blitt, siden man har det så sjelden, har det blitt festmat. Hadde vi hatt det hver dag, hadde det ikke vært festmat.”*

Kona hans lager denne retten som festmat, til situasjoner som bursdager og andre festlige anledninger. Utvelgelsen av denne retten ser ut til å gå relativt ubevisst, altså at det er det som er festmaten i familien, også siden festmat lages sjeldnere enn hverdagsmat. Det som derimot må planlegges er innkjøp til maten, siden det er mye som må kjøpes og kuttes, ellers ser det ut som det er mye vanebasert med denne retten, siden den er fast over tid.

For andre igjen, gjerne enslige, er at besøk kan oppstå enten planlagt (Line, Espen, Per) eller spontant (Line, Per og dels Espen) i helgene. For Espen er det så å si fast i helgene å være sammen med venner. Line liker å ha det spontant i helgene, og velger derfor bort planleggingen for formålet. Samtlige enslige i datagrunnlaget svarte at om de får besøk eller drar på besøk til venner eller familie vil da lage, eller får servert mer ”ordentlig” middag, og gjerne mat som blir omtalt som ”kosemat” av flere av deltakerne i intervjuene (taco, pizza, og generelt mat som tar lang tid å spise). I slike sammenhenger vil den sosiale delen av middagsmåltidet komme på plass, selv om de er enslige, og påvirker dermed hva som lages og hvorfor dette lages.

”Ja, jeg pleier å spise med noen venner, kanskje en dag i uka, kanskje på en søndag eller noe slikt, eller lørdag... Eller at jeg inviterer på besøk eller at jeg blir invitert dit. Da blir det jo ordentlig middag. Da blir det biff på Bighorn Steakhouse eller noe slikt. Da er det bakt potet til og sånn som ungdommen liker.” Espen, aksjemegler i Oslo i 4 år, 28 år og enslig.

Enslige mangler i prinsippet denne sosiale grunnen for å lage middag i hverdagen. De skal jo kun lage middag til seg selv, og det er derfor slik at flere enslige ikke føler behov for å lage noe omfattende til middag, da etter idealmønster.

”(Om jeg hadde bodd med noen) hadde nok middagene vært litt mer planlagt, og kanskje ha satt opp for ei uke eller noe slikt. Da er det ganske greit å vite hva man skal ha, for å kjøpe inn på forhånd. ... Akkurat nå er det viktig å få fylt magen, men jeg liker å spise.” Per, 17 år, bor alene.

”Den gode middag” - idealet

Et spørsmål som ble stilt alle respondenter var hva de mener er en ”god middag”, samt hva en ”god” middag ideelt sett bør bestå av. Hensikten var å få respondentene til å reflektere over deres eget mentale middagsideal, dette igjen for at jeg, som forsker, skal få et innblikk i hva vedkommende mener en fullverdig middag er. En idealtrett eller ”den gode middag” kom tydelig frem gjennom respondentenes svar. Hensikten er ofte å ha balanse i kosten, å unngå å bli matlei, ha et sunt kosthold og en god samvittighet.

*”Ideelt sett består den (middagen) av..., eller på kokkeskolen så lærte vi at middag skal bestå av minimum fire ting. Det skal være **kjøtt eller fisk**, det skal være **poteter** i en eller annen form og det skal være noe **grønnsaker** og det skal **være saus**. Så det er stort sett det vi også sikter etter. ... Jeg synes en middag burde bestå av de tingene da. Det burde være noe sunt noe, at man har noe*

grønnsaker til middagen, og som sagt fisk, vi burde spise mer fisk, for vi spiser ikke noe særlig fisk.” Ole, 26 år, gift og student

Ole har gått på kokkeskolen tidligere, og det har tydelig påvirket hans forhold til mat. Han lærte på en normativ måte hva middagen bør og må bestå av. Dette lærte han både teoretisk og praktisk gjennom øvelse. Han nevner derfor det han lærte på kokkeskolen med en gang i forbindelse med middagsidealer. Middagsidealmønsteret er imidlertid noe som går igjen hos de aller fleste i undersøkelsen. Det er derfor rimelig trygt å hevde at dette er en generell beskrivelse av hvordan en god (ideell) middag er. Dette idealmønsteret er dessuten likt Bugge (2005) sin beskrivelse av et ideal for middagen. På bakgrunn av egne data og andre eksterne data kan dette benyttes som grunnlag for å sammenligne respondenters beskrivelse av deres egen praksis mot idealet, for å forsøke å kategorisere i en eller annen av de tidligere nevnte kategoriene.

Atferdsintensjon

Når mennesker anerkjenner (blir opplyst / opplært i) at det eksisterer et middagsideal, opprettholdt gjennom for eksempel sosiale normer og etikk, informasjon og egen lyst, ser det ut som at dette fører til at de ønsker å innføre ny atferd som samsvarer med idealer, og hvordan de ønsker å være (selvidentitet). De har da kommet et steg på veien mot faktisk atferd. Triandis (1982) fremhevet at atferdsintensjonen er en funksjon av vedkommendes oppfatning av hva som *bør gjøres* (moral og selvidentitet), hva vedkommende vil *like å nyte og gjøre*, altså ren affekt (positive eller negative følelser ved atferd) og de *oppfattede konsekvenser* av handlingen (nyttevurdering av atferd). Dette er egenskaper som preger intensjoner. Atferdsintensjoner har bevist effekt på faktisk atferd (Ajzen, 1991, Honkanen et al., 2005), derfor er det interessant å finne eksempler på dette, og sammenligne mot andre begreper i studien.

Oppfattede konsekvenser av atferden

Vi kan tenke oss at personer som lærer om et middagsideal, likevel kan se forskjellige oppfattede konsekvenser/virkninger av å følge dette idealet. Her kan livssituasjon spille en viktig rolle for grad av intensjoner angående dette. Det virker som at middagsambisjonene blir høyere hos flere nybakte foreldre, hvor moralske og sosiale forventninger til rett og sunn middagspraksis også øker. Samvittigheten blir dermed også mer fremtredende i respondentenes svar. Med dette følger det også av og til

skuffelse over ikke alltid å kunne tilberede en god middag til sine. Dette kom også tydelig frem hos flere av respondentene under intervjuene.

Intervjuer: ”Du nevnte planlegging av middager, kanskje du kan fortelle litt om hvordan du planlegger hva du skal ha, og hvordan det foregår?”

Maren: ”Om jeg har vært **flink** til å planlegge, har jeg sittet meg ned på lørdag eller søndagen og planlagt middag for **hver dag hele uken**. Så har jeg handlet slik at jeg bare trenger å handle et par ganger i uka for å fylle på med friske grønnsaker og slikt. Så har jeg det meste klart, enten i fryseren eller skapet. Da har jeg vært flink til å planlegge. Om jeg ikke har vært så veldig flink til å planlegge, har jeg kanskje sittet meg ned på skolen og planlagt hva vi skal ha til middag, akkurat den dagen. Om jeg ikke har vært noe flink, er jeg kjempesulten uten å vite hva vi skal ha, og da surrer vi rundt i en time, før vi finner ut hva vi skal ha. Det er de tre stadiene av planlegging.”

Intervjuer: ”Har du oversikt sånn ca hvor ofte de tre variantene foregår?”

Maren: ”hmmm... nei ... det går i perioder, for det meste er vi flink til å planlegge middagene. Men noen ganger så gidder man ikke, men for det meste prøver vi å være flink til å planlegge, uten at vi har planlagt alle dagene hele uken, men at vi planlegger før vi drar i butikken for å handle. Det er vel det det går mest i.” Maren, 24 år, gift og student, med barn.

Her ser vi at Maren (24) allerede har konstruert seg tre hovedtyper av planlegging som hun gjør i hennes middagspraksis. Nemlig *flink*, *ikke så veldig flink* og *ikke noe flink*. Disse tre har forskjellig utfall (konsekvenser) for henne og hennes familie. Det beste alternativet er at hun har planlagt dagene i hele uken med tanke på middager, for da er familien tidligere hjemme, og lager idealretter, og har balanse og variasjon (idealet og intensjon, og hvem hun vil være). Intensjonen vil i så fall bli fullført, hvor hun da antas å oppleve god samvittighet og en følelse av å mestre dette. Positive konsekvenser om hun skulle klare dette på fast basis sees i neste sitat.

”Ja, da vil jeg ha sunnhet og variasjon (når hun planlegger en hel uke), og dekke hele matspekteret, og ikke utelukke noe. ... Fiskemiddager som fiskekaker og laks, ... blir ikke hvis vi ikke planlegger det... kylling pleier også å være planlagt. Filet og grønnsaker og sånt.” Maren, 24 år, gift og har barn.

Dette viser at planlegging i seg selv er et ideal for henne. Hun har flere hensikter med det, nemlig å slippe å handle hver dag etter skolen, og ha et lager hjemme med basisvarer til den ukentlige planen. I tillegg nevnte hun at hun er innom hele matspekteret når hun først planlegger på lørdager eller søndager. Hun vet altså hva hun

ønsker (selvidentitet), og hva som er det beste for henne og familien i hennes hverdag (konsekvenser), både praktisk og ernæringsmessig. Atferdsintensjoner er altså meget viktig for å få et sunt og variert kosthold for enkelte.

Det er likevel tydelig at Marens nåværende middagssituasjon stort sett er et stykke fra en idealsituasjon for henne, selv om hun er det hun kaller ”ikke så veldig flink”, og dermed planlegger før innkjøp stort sett samme dagen. Løsningen for henne er altså at ukeplanlegging skal bli til et fast planleggingsmønster, hvor innkjøp og tilberedning følger intensjonen helt.

Intensjoner i datagrunnlaget

”Vi prøver å spise noe som er sunt. Så kommer det veldig an på tid og energi, og hvor mye som er planlagt, planlagt av middag, eller om det bare er sånn fort fort.” Maren, 24 år, gift med barn og er student

Det vi kan tolke ut ifra foregående sitat fra Maren, er at hun benytter ordet ”prøver” for å vise at det er noe hun vil, men ikke alltid klarer å gjennomføre. I dette tilfellet var det å spise noe som er sunt, som dermed peker på at hun ønsker å oppnå et ideal i hennes middagspraksis. Dette betyr at hun har intensjon om dette. Det er dermed en bevisst kognitiv prosess som har ført henne til at hun ønsker å ha sunn mat og denne spesifikke formen for ukeplanlegging. Underveis i analysearbeidet ble det klart at denne ordbruken ikke bare gjaldt henne, men var noe som gjentok seg hos så å si alle respondentene. Ordet ”prøve” peker i de fleste av disse tilfellene på et ideal som de ønsker å oppnå. Jeg undersøkte derfor hvor ofte ordet forekom i de forskjellige intervjuene og hva det er de prøver på, samt hvorfor de gjør det. Jeg ønsket å undersøke om det var forskjell mellom de forskjellige ”gruppene” i antallet repetisjoner av ordet ”prøver” under de forskjellige intervjuene. En markant forskjell kan i så tilfelle markere en markant forskjell i intensjonsbasert atferd i mellom folk med forskjellig livssituasjoner.

Gruppen med færrest repetisjoner av ordet prøver, var de som var eldre og hadde utflyttede barn, med to repetisjoner i gjennomsnitt på et intervju. Intensjonene deres var rettet mot å variere med fisk og andre varer, samt å ha samme middagstidspunkt hver dag. Disse virket samtidig å ha et relativt fast innslag av fisk i deres middagsrepertoar. Enslige har i gjennomsnitt 4 repetisjoner, hvor Espen (28) trekker opp snittet med 8

repetisjoner, og Line trekker ned med 0. Espen (28), Line (26) og Per (17) prøver å variere litt, og mennene ønsker å holde seg i form med trening. Espen prøver i tillegg å kopiere lærdom hjemmefra, og han ønsker å ha jevnlig grøt på lørdager, og fisk 1-2 ganger uka. Dette mener nok Line (26) også, men hun brukte ikke ordet prøver på denne intensjonen. Denne gruppen varierer ellers stort når det gjelder intensjoner. Par uten barn hadde likt antall repetisjoner (5) på alle tre respondenter. Det alle prøver på er å variere noe, og å ha det planlagt. To av tre ønsker å gjøre større og sjeldnere kjøp, samt tenker økonomi ved innkjøp. Gruppen med flest repetisjoner av ordet ”prøver” var ikke uventet par med barn. Her var gjennomsnittet 11,6 repetisjoner per intervju, hvor Tore (30) hadde flest med 24 antall ”prøver”. Hva de prøver å få til varierer også stort, hvilket kan indikere stort antall intensjoner. Et utvalg av det som ble nevnt er å lage noe som er enkelt, raskt, billig og som barna liker. Samtidig prøver de også å ha det variert og sunt, med å prøve å ha grønnsaker og fisk jevnlig. De fleste par med barn ønsker å utvide middagsrepertoaret noe, det gjelder spesielt damene i forholdet. Det virker som at mennene i studien stort sett liker å tilberede retter de mestrer godt. Når det gjelder innkjøp ønsker samtlige å bli flinkere på å ha sjeldnere, men større innkjøp, og dermed også å ha det mer planlagt. Det virker også ønskelig at dette skal bli rutinebasert over tid. Hensikten for alle disse er å spare tid og penger, og å ha basisvarer liggende hjemme, slik at de kan ha rom for spontanitet i valg av middag (etter lysten).

Denne måten å analysere på gav interessante resultater, nemlig at grad av intensjon og ansvarsfølelse (moral) øker, jo flere middagsforvalteren har ansvaret for, og spesielt gjelder dette for husstander med barn. Resultatene tyder på at gruppen som opplever størst moralsk press og som dermed ”prøver” mest, er barnefamilienes middagsforvaltere. Det er også interessant at gruppen over 50 ”prøver” lite. Enten kan det være fordi de allerede utfører det de har som intensjon, eller så kan det være at de ikke er så interessert i å følge idealer.

Intensjon om variasjon

Intensjonen som gjentok seg oftest blant respondentene, var ønsket om variasjon i kostholdet, med 12 av de 13 respondentene. Så å si alle har altså ønske om å ha en viss grad av variasjon innen middagene, noe som tyder på at dette er en meget viktig faktor innen middagsvalg og konsum. Dette styrker også viktigheten av å ha variasjon som en bakenforliggende faktor i rammeverket for denne oppgaven. Årsakene til ønsket om

variasjon var noe variert, men hovedbegrunnelsene var innen helse (7 av 13) eller å unngå å bli matlei / følge lysten (8 av 13). Noen prøver å tenke variert og stort når de handler, men da for å ha et variert lager av basisvarer for å kunne planlegge middagen dagen før eller velge middag etter lysten samme dagen middagen spises (Gunn, Ole, Tore, Kari, Halvard, Gaute). Fire av respondentene nevnte å ha fisk for å være sunn og variert.

Intensjon om sunnhet / helse

Intensjonen som forekom nest oftest når det gjelder repetisjoner var ønsket om å ha sunnhet og helse i middagspraksisen. 8 av respondentene prøver å få det til, 5 av disse 8 har barn. Større grad av omsorgsfølelse og ansvarfølelse, samt moralske forventninger fra andre parter kan nok ha betydning for at foreldrene revurderer vanene sine for å prøve å få et sunnere kosthold for barna og seg selv, enn det de hadde tidligere. I hvert fall kan det føre til at de i det minste blir bevisste sitt ansvar, selv om det ikke umiddelbart får større utslag i endret praksis. Dette medfører at de da kan føle seg "mislykkede" eller har dårligere samvittighet for deres matpraksis, og at dette kan være en følt konsekvens av ikke å følge ny intensjon.

"Vi prøver å legge vekt på det som går raskt, fordi at når vi kommer hjem, så er ungene gjerne sulten. Vi prøver gjerne å ha det litt variert. Og selvfølgelig også at det skal være sunt og at det skal være noe som ungene liker, sånn at vi slipper å styre masse med at de ikke vil ha. Så det blir en liten avveining der mellom om det skal være sunt og variert, eller om alle vil spise det." Kristoffer, 29 år, lærer, gift og har to barn.

Her viste Kristoffer de fleste hensyn som synes relevant å trekke frem for barnefamilier. Nemlig at middagsforvalteren har mange forskjellige positive intensjoner angående middagsforvaltningen. Men som småbarnsforelder møter foreldrene ofte på situasjoner som utfordrer en praktisk gjennomførelse av alle disse målrettede planene. Den positive intensjonen i dette tilfellet er å ha det variert og sunt, på en slik måte at barna liker å spise det, slik at stemningen blir god, avslappende og sosial.

Halvard (32, gift og har to barn) har et noe annet syn på dette med hva barna bør spise. Han og kona er rimelig bevisst (intensjon) på at familien skal spise etter foreldrenes smak.

”Vi er litt bevisst på det at de ikke skal bli vant til en egen smak, at det eneste de får er pasta og kjøttsaus, liksom. Det har vi dessverre erfart, at vi har hatt besøk av andre femåringer fra barnehagen, at vi nærmest må tilpasse middagen for at de i det hele tatt skal spise. Det er ikke etter det vi vil lære dem, da får de bare en uvane.”Halvard, 32 år

I denne forbindelse nevnte Halvard tilbøyelighet til å etterkomme barnas middagsønsker som en uvane på sikt, altså at ensidig kost fører til negative konsekvenser for barnet og eventuelt for andre rundt. Derfor vil heller Halvard (32) servere det han mener er best for familien. Samtidig sa han det er viktig *”at det er noe ungene spiser, men **det gjør de etter hvert.** Så slipper de å legge seg til uvaner.”*

Halvard ser ut til å vite om barnas neofobi (Birch et al., 1996, i Alm, 2009), det vil si at de først avviser nye smaker, før de etter gjentatte ganger godtar og liker disse. Av neofobiske grunner, kan barna pådra seg ensformighet i matveien. Det er nettopp sterkt neofobiske barn Halvard (32) mener han har laget mat til. Halvard mener at han, på en bevisst og standhaftig måte, kan unngå det han mener er negative konsekvenser (Triandis, 1982), nemlig ved å utvide barnas smaksrepertoar jevnlig (intensjon). Blant annet Maren (24, gift og har barn) og Ole (26, gift) nevnte også at de har som intensjon å lage gode middagsvaner nå, siden middagsvaner barna tar med seg fra barndommen av lettere følges senere i livet. Det kan derfor sies å være viktig å utvikle et godt og variert kosthold fra barndommen av, slik at de får lagt grunnlaget for kostvaner som vil ha betydning for helse senere i livet (Reinar, m.fl., 2004; Benton, 2004, i Alm, 2009).

Intensjon om å ha fisk

Fisk, og da spesielt fiskefilet, er oppfattet å være både sunt og godt, og viktig å ha jevnlig i middagsmønsteret, blant annet for variasjonens del og for å få i seg vitaminer og omega 3. Kari (67) mener at det burde være i en ukeplan minst to ganger uken, og at man dermed ideelt sett har fisk en dag og kjøtt den neste, så gjerne fisk igjen. Gunn (56) sa at de *”tenker på helsa, og at det må inneholde grønnsaker og kjøtt eller fisk.”* Samtidig sa hun at selv om hun ikke ser noen typisk rett, kan kokt fisk med tilbehør være en slik rett. Ole (26) mener at fisk burde spises ofte, men at han spiser for lite hvit fisk, dette gjelder også Sandra (23).

Intervjuer: *”Er det slik at det krever mer innsats å ha fisk?”*

Ole (26): *”Ja, vi har ikke lagt oss opp et repertoar av fiskeoppskrifter, slik som enkelte andre har. Vi hadde ikke visst hva vi skulle gjort med et stykke fisk, om det lå foran oss. Det er liksom kun å steke fisk ... jeg veit ikke, vi har vel ikke så mye kreativitet slik at vi kan lage fisketaco eller fiskeburger, eller tikkatorsk. Det mangler kreativitet og insentiv til å lage det.”* Ole, 26 år og gift

Tilberedning av fisk vil medbringe større grad av planlagt atferd enn Ole er villig til å påta seg i hverdagen, samt at han ikke ville visst hva han skulle laget av et stykke fisk. Det er dermed lettere å kjøpe kyllingfilet som han er vant med. Sandra spiser imidlertid laks relativt ofte og regelmessig. For Sandra er det ovnsbakt laks eller ovnsbakt kylling med forskjellige grønnsaker, rømme og saus til som er det vanligste å lage til middag på hverdagene, ca en gang per uke for hver av de (hyppig og jevnlig). Begrunnelsen for dette er at hun for det første er vant med retten over tid, men også at retten ”lager seg selv” i ovnen, derfor er det lett å lage det for henne, så hun vet hva hun skal gjøre. Hvit fisk lager hun sjelden fordi hun mener hun ikke har tilgang til fisk, og hun vil ikke kjøpe det i butikk fordi hun mener det er for dyrt. Prisen på hvit fisk gikk også igjen som et tema i datagrunnlaget, laks brukes likevel av de fleste, selv om det nok prismessig ikke skiller så mye. Maren (24) har ikke fisk om hun ikke planlegger det på forhånd, intensjon er derfor viktig for enkelte for å lage det jevnlig. Maren (24) nevnte også at sønnen hennes elsker laks, noe som forøvrig gikk igjen hos alle barnefamiliene. Laks er derfor en fisk som flere barn liker godt. Kristoffers (29) middagsvalg er preget av at de har barn, hvor noen retter er enkle og raske, mens andre er sunne. Laks med grønnsaker er en av de sunnere rettene som gjentas ofte, stort sett ukentlig. Han hadde laget laks dagen før intervjuet med grønnsaker og ris.

Fisk er blant de mest typiske rettene, hvor laksefilet topper øverst, mens fiskekaker og fiskeboller er andre populære varianter. Sandra (23) mener derimot at fiskekaker og fiskeboller er type kjempelettmat, som hun heller ikke liker så godt. At fiskekaker og fiskeboller omtales slik kan tyde på at de sistnevnte ofte velges fordi de passer godt inn i en travel hverdag, og at det er bekvemmelige produkter. Dette stemmer også med Gunn og Kari, som begge sa at de kan ha fiskekaker på brødslike, som en enkel middag. Gunn pleide å lage slikt som fiskepinner og fiskekaker tidligere siden det er lettmat, men hun har sluttet med det siden det ikke er mye næring i det. Det som synes riktig er at de eldre har hvit fiskefilet og fet fisk jevnlig i forskjellige former. De i andre aldre, har ikke et så selvfølgelig forhold til det. Derfor er intensjoner ofte

viktigere hos yngre enn hos eldre for å lage fisk jevnlig, dette gjelder spesielt hvit fisk, siden det antas at det stort sett er de eldre som sier det som spiser det som typisk mat.

Intensjon om å viderebringe tradisjoner og gode middagsvaner

I utvalget er det 5 respondenter som ønsker å videreføre tradisjoner, nemlig grøt på lørdag, søndagsmiddager (godt og sosialt måltid) og julemiddager. Det var tre med barn, en enslig (Espen) og ei i forhold (Sandra) som svarte dette. De som ønsker å viderebringe tradisjoner viser at det er intensjoner og planer innblandet i tradisjoner. Når det gjelder å videreføre gode middagsvaner er det to kvinner og to menn, alle med barn, og Ole som ønsker dette, Ole da med begrunnelse i fremtidige barn. Dette har med å skape gode rutiner og retter nå, som siden gjentas ofte. Det kan også være snakk om middagens setting (Ole, Kristoffer).

Intensjon om å gjøre større og sjeldnere innkjøp, samt å spare penger og tid

Alle de fem respondentene som har barn og Ole (26) og Gaute (27) har som intensjon å ha sjeldnere og større innkjøp, med hensikt å spare penger, tid og energi. For de som har barn og Ole, er det å komme seg hjem etter skole/jobb/barnehage og spise middag fast hver dag viktig. Fordi de benyttet ordet prøver, innebærer det at de antakeligvis ikke alltid klarer dette. Det er kun menn som har uttrykt intensjon om å spare penger. Tid og energi ønsker derimot alle disse å spare. Dette skjer ved å kjøpe stort og sjeldnere, og benytte handleliste for å huske alt. Rettene innen denne intensjonen, virker som at det For de som har barn er det mye de samme rettene som går igjen, retter som kan betegnes som hverdagsmiddager.

Intensjon om å prøve nye ting

Det var også 5 av 13 respondenter som har intensjon om prøve nye retter innimellom. Det var overvekt av kvinner som ønsket dette, siden det også var flere menn enn kvinner som liker å ha praksisen rutinepreget.

I denne gjennomgangen har vi sett at intensjon er direkte foranliggende faktor for faktisk atferd, slik det er i Theory of Planned Behaviour (Ajzen, 1991), men det er tydelig at det ikke ligger automatikk i at en intensjon faktisk leder til handling på intensjonen. Det er noen som lykkes i å implementere intensjonen i relativt høy grad, og andre igjen som prøver å få det til.

4.2. Vanebegrepet

I dette avsnittet skal ulike typer av vaner sammenlignes mot intensjon, dette for å se hva som er likt og ulikt. Først sammenlignes det hyppige og dels ubevisste spisemønsteret mot plan og ideal. Siden følger vane som det bevisste ideal, og til slutt vane som tradisjonsrutiner. Neste sitat underbygger vaners betydning innen middagsatferd.

”Yet we all know that we don't always enact our intentions, despite the fact that an intention may be strongly held: we may postpone the onset of behaviors that are needed to achieve an intended goal, we may be distracted by other activities, or we may simply forget an intention.” Verplanken & Faes, 1999

4.2.1. Det hyppige og ubevisste/automatiske spisemønster i hverdagene

Det hyppige og ubevisste er det som kan hevdes å kjennetegne frekvensvaner, altså atferd som forekommer ofte og med små mellomrom, og samtidig med lav grad av bevissthet eller kognisjon. Som nevnt tidligere er denne type middag en rett som forvalteren er godt vant med, og som krever lite bevisst tenkning under forberedelse og tilberedning. Ferdigretter hvor tilberedningsmåten er relativt lik fra gang til gang, for å gjøre det enklere, kan også føre til slike vaner. Frekvensretter kan da være en av husstandens uttalte eller uuttalte favoritter, og kan derfor lokaliseres gjennom spørsmål som omhandler typiske retter, og samtidig se på årsakene til valg av denne retten og frekvensen. En hverdagsmiddag innehar egenskaper som hurtig, lav til moderat pris, smaker relativt godt og er rimelig lett å tilberede. I det følgende skal eksempler på vaner innen denne kategorien presenteres, og hvorfor det har blitt slik. Disse vanene skal samtidig sammenlignes mot intensjon, for å se på likheter og forskjeller.

Typiske retter

Siden de mest hyppige rettene sannsynligvis er hverdagsretter, spurte jeg respondentene angående typiske og hyppig forekommende retter. De mest typiske hverdagsretter (mest frekvente) for de fem parene med barn er spaghetti og kjøttsaus (4 av 5), laksefilet (4 av 5), frossenpizza (3 av 5), pølse (3 av 5), fiskekaker med gulrot og potet (3 av 5), fiskeboller i hvitsaus (2 av 5) og diverse posesupper (2 av 5) og kylling (2 av 5).

Typiske retter for enslige er pasta og kjøttsaus (Per og Espen, altså 2 av 3), fiskefilet (Espen og Line), pizza (Per og Espen), pølser (Per og Line), grøt (Line og Espen), Fjordland ferdigretter (Espen) og ostesmørbrød (Line).

Typiske retter blant par er kylling (3 av 3), kjøttdeig og pasta (Sandra og Gaute), laks (Sandra og Gaute), taco (Helgemat: Sandra og Ole), hjemmelaget pizza (Helgemat: Sandra og Ole), nudler (Ole), hamburger (Ole), kjøpepizza (Ole) og svinefilet (Ole).

Typiske retter for de over 50 år i studien er stekt eller kokt fiskefilet (2 av 2), bacalao (Gunn), fiskesuppe (Gunn), lungemos (Kari), hjemmelaget pizza (Gunn), Tomatsuppe, grøt og egg (Kari på lørdager) fiskekaker (Kari) og fiskegrateng (Kari).

Sett over ett bruker 9 av 13 å lage seg pizza jevnlig (4 hjemmelaget og 5 frossenpizza) og 8 av 13 lager pasta og kjøttsaus jevnlig. Minst 8 av 13 bruker laksefilet ofte, og 4 av 13 sier de bruker fiskefilet av hvit fisk jevnlig. 5 av 13 sa at pølser er typisk. 4 av 13 benytter ofte fiskekaker, og 3 av 13 benytter fiskeboller og 1 bruker fiskegrateng. Altså er de rettene som er mest typisk og forekommer oftest pizza, pasta og kjøttsaus, laks, pølser, fiskekaker og fiskeboller. Nå skal enkelte av disse rettene studeres i en setting, hvor begrunnelser for disse valgene fremkommer.

Det basale/funksjonelle middagsmønster

Det virker sannsynlig at for enkelte personer med middagsvaner innen denne type vane, er matvalg preget av en viss mangel på kognitiv prosessering med tanke på å sette mål eller egne ønsker angående egen praksis. Flere av respondentene (for eksempel Tore, 30 år, Line, 26 år) svarte at de ikke er så opptatt av mat, eller hva de har til middag. Dette som motsetning til flere som sa at de er opptatt av akkurat middagen og hva de spiser (for eksempel Sandra, 23 år, Kari, 67 år og Elise, 26 år). De som er lite interessert hadde gjerne målsetting om å bli mette (Tore, Line, Espen), og å ha noe varm mat (Line, Tore), gjerne siden de fort blir lei av brødmat. Slik var ikke hva de har til middag så viktig. Det var eksempler på dette både innen enslige og par med barn, med overvekt hos de enslige. De enslige har kun ansvar for seg selv, og det er nok derfor lettere at de har et slikt forhold til middagen (Ole, 26 år). For Tore (30 år) som har samboer og barn, var det imidlertid viktig å ha middag sammen hver dag. Denne regelmessigheten (jevn frekvens) startet de med etter at de fikk barn (situasjon), og vil bringe videre denne

vanen til deres barn (intensjon/ideal), siden han anså det som viktig for familiens sosiale liv (setting). Samtidig var det ikke så viktig hva de har til middag.

*”Nei, (jeg har ikke noen mål med matvanene bortsett fra at) jeg ønsker vi skal ha middag hver dag. ... Hva jeg spiser er ikke så farlig, bare man blir mett.”
Tore, prosjektleder og 30 år, samboer med felles barn.*

Sosiale forventninger og egne ambisjoner om å ha et daglig sosialt samlingspunkt leder også respondentene til å ha middag mer regelmessig enn de fleste enslige, dette gjelder spesielt de som har barn. De føler ansvar for å ha middag hver dag, blant annet på grunn av normer, men også fordi det er koselig med middag.

”Det betyr at vi ønsker å ha middag hver dag, at vi har et felles måltid. Så langt det går, så prøver vi å ha det. Hvis vi ikke hadde hatt henne (barnet) hadde det nok vært mer sporadisk når vi hadde spist. ... Og spist brødskiver før vi gikk ut (til trening). Nå når vi har henne er et resultat at vi begge er hjemme, så hun har stor betydning for at vi har faste måltider.” Tore, prosjektleder og 30 år, samboer med felles barn.

*”... henter ungene i barnehagen og kommer hjem og spiser middag i lag, hver dag. Det er ganske faste rutiner på det. ... Det blir en liten avveining der mellom om det (middagene) skal være sunt og variert, eller om alle vil spise det.”
Kristoffer, lærer, 29 år. Far til to og gift.*

Det sosiale livet med middagen som måltid kan synes å være vel så viktig som hva som lages til middag, og hvorfor dette lages. Dette gjelder selvfølgelig først og fremst de som bor i lag med flere.

Tore (30) sa at han ikke har ambisjoner om å bli ”mesterkokk”, og vil derfor ikke legge så mye energi og tid i å lære seg nye former for matlaging og nye retter. Motivasjonen for dette er dermed lavere enn de som er interessert i mat og lager mat ofte. Det kan nok være flere årsaker til dette. Hverdagens krav kan spille inn her, det samme med oppvekst, egne interesser, hva vedkommende er vant til, og hva personen føler at han / hun kan lage.

Tores typiske hverdagsretter sa han var Mydlandpølser og hjemmelaget potetmos, spaghetti og kjøttsaus og fiskeboller i hvitsaus, samt at han kunne ha en kjøpepizza i ny og ne, siden ”det går jo litt kjøpt”. Han sa at ”det går i den duren der”. Noe som også gjenspeiles i en annen kommentar hvor han sa at ”det har vært relativt fast, ... det er jo

det samme som går igjen fra uke til uke i sånne type retter.” Dette gjenspeiler da retter som forekommer hyppig og med små mellomrom, og som tilberedes i stabile omgivelser, og samtidig er retter han føler han kan. Grunnen til at det er slik, er at de må spare tid, siden de har tidspress for å rekke trening (situasjon). De ønsker også å spare penger, og gjør derfor større innkjøp og sjeldnere (ønske). Han sa at han liker å ha rettene rutinepreget, siden han da kan lage rettene fort, siden de har dårlig tid. ”*Grunnen til at jeg lager mat er fordi jeg gjør det raskest.*” Pølser og potetmos, spaghetti og kjøttsaus og kjøpepizza er retter som vanligvis ikke tilfredsstillende middagsidealer med fire bestanddeler. Dette sammenfaller også med at Tore ønsker å ha det enkelt og raskt. Det er derfor snakk om bekvemmelige måltider, preget av ubevisst og hyppig forekomst, tilpasset travel hverdag. Rettene er derfor preget av frekvensvane.

Ut ifra de nevnte typiske rettene, er disse rettene noe som går igjen hos både par med barn, enslige og dels par uten barn. Dette betyr at mange typiske hverdagsretter er retter som er ulikt et kollektivt middagsideal, selv om det er vanlig og typisk kost for mange husstander på hverdagene. Det kan også være slik at disse rettene er barnefavoritter for husstandene med barn, noe som Kristoffer har vært inne på. Men det forklarer ikke hvorfor enslige og par uten barn benytter disse.

Idealet og hverdagsliv

Selv om alt tyder på at det eksisterer en mer eller mindre kollektiv forståelse av hva en middag er og bør være, er det altså ikke slik at alle tilbereder helt etter dette mønsteret til middag. Enslige for eksempel føler ikke alltid behov for å tilberede idealretter hver gang kun til seg selv, siden de kun har ansvar for seg selv. Når enslige går over til å få partner og barn, virker det som at det skjer noe med middagspraksisen hos de aller fleste. De går da over fra en livssituasjon til en annen. Dette fører til etablering av nye vaner og rutiner, hvor det ofte vil kreve en periode med intensjonsbasert atferd.

Som tidligere nevnt har Maren (24) som intensjon å planlegge middagsuka i helga, siden dette vil gjøre rettene for neste uke planlagt, sunne, varierte, og hun kommer innom hele matspekteret. Om det hadde vært en direkte og bunnsolid kobling mellom atferdsintensjon og faktisk atferd, ville hun alltid gjort dette. Det klarer hun imidlertid ikke alltid. Da kan det hende det er en eller annen form for vaner eller impuls som hindrer dette i å skje. Når det er så nyttig for henne å planlegge uka, hvorfor fullfører

hun ikke hennes intensjon om å planlegge slik? En frekvensvane kan se ut som hindrer dette.

Maren (24 år): *"I begynnelsen av uka er man som regel litt ... stressa. "*

Intervjuer: *"Er det på grunn av tidspress?"*

Maren (24 år): *"Nei, det er vel mer at man er litt daff etter helga, og har kommet litt ut av rutinene og slikt. Det er mest det, jeg tror ikke alt har med tid å gjøre.*

Jeg slapper av i helga, og da har man glemt å tenke på middager og slikt. ...

*Men fredag og lørdag er **alltid** planlagt og har vel **alltid vært det også***

(stabil)... Lørdag bruker det å være type kosemat som pizza eller taco eller. Ja, litt sånn mye taco for tiden. Fredag er gjerne noe lettvin, slik som reker. ... det går av seg selv (planlegging til helga). Nei, det er typisk rutine." Maren, 24 år, gift og har barn. Maren, 24 år, gift og har barn.

Helgekos som bekvemmelighetsvane

Vi ser at både fredager og lørdager er preget av vaner i form av "kosemat" (pizza, taco, reker), mat de kjenner godt og som de lager så å si automatisk. Dette er for øvrig retter som går igjen i datamaterialet i helgene, hvor mange også kalte maten for kosemat eller sosial mat. Helgene har vært slik over tid for Maren, og det er derfor tale om en form for vane. Disse rettene passer godt overens med hyppig frekvens (ukentlig), og at det er snakk om favoritter for familien, men at baktanken er kos for helgen og at det skal være lettvin for å kunne slappe av og for eksempel se på film (bekvemmelighetsvane). Mens hun slapper helt av, med helgekos og det hun kaller for "kosemat" glemmer hun dermed å planlegge middager for neste uke, hvilket er hennes intensjon. Vi ser altså her at en vane, hindrer at hun utfører hennes intensjon. Denne relativt faste og frekvente vanen er i så fall i klar konflikt med hennes intensjon om å sette seg ned for å planlegge middager for neste uke, i helga. Vanen har dermed negativ effekt på henne og hennes families hverdag neste uke. Men den har samtidig en opplevd positiv effekt for henne i helga, i og med at hun får slappet av og kost seg. Denne tosidete beskrivelsen passer dermed overens med Verplanken & Orbell (2003), som hevder at en vane er skapt ved hyppig (frequently) og tilfredsstillende paring av en handling med respons til et spesifikt stimuli (cue) i omgivelsene. Marens problem er at begge disse beskrevne scenarioene oppleves tilfredsstillende / positiv på ulike måter, men det er "helgekosen" som er den sterkeste vanen foreløpig. Denne dobbeltsidete virkeligheten preger nok langt flere enn bare Maren, siden vi som mennesker for eksempel kan bli distraheret og kanskje glemme intensjoner.

Realiteten er at når hun stort sett ikke får planlagt i helgene, er det nest beste ifølge henne den varianten som er midt imellom ytterpunktene innen planlegging, nemlig å være ”ikke så veldig flink”, å planlegge samme dagen, før handling på butikken. Effekten av dette er at hun bruker mindre tid enn om hun ikke har planlagt noe. Men senere hjem fører til at familien da er veldig sultne, og ofte lager hun da noe hun kaller for ”fort, fort”, for å få mat til seg og sine raskt.

”Vi prøver å spise noe som er sunt. Så kommer det veldig an på tid og energi, og hvor mye som er planlagt ... av middag, eller om det bare er sånn fort fort.” Maren, 24 år, gift med barn og er student

Energinivå og matvalg

En situasjonsfaktor er som nevnt *forutgående sinnsstemninger* (Belk, 1975). Dette kan gjelde daglig energinivå i hverdagslivet. Dette ser vi har innvirkning på hva som velges til middag på ulike dager. Gaute (27) nevnte at tidsbegrensningene i gjennom jobben, førte til uregelmessige middager, men også til at de ”*spiser ofte middagen på kveldstid.*” Problemet deres med det er at de ”*da er ... slitne etter en lang dag.*” Energinivå etter en arbeidsdag / skoledag for de begge virker inn på valg av middag, nemlig at det ”*er ofte lettvinde ting som ikke tar lang tid å lage.*” Gaute (27) trakk likevel frem at kona hans varierer ofte, og at hun ”*sørger for at*” de ”*alltid har mat i huset*”, derfor har de bare frossenpizza (mindreverdige middager) to ganger i året. Dette beviser dermed at de er middagsbevisst, og satser på å ha det rimelig variert og passe sunt, selv om de opplever situasjonene som begrensende. Andre trakk også frem at mat som frossenpizza er mindreverdige mat, med lite næring og smak (Ole, Elise). Andre retter som oppfattes mindreverdige er nudler (Ole), hold-it (Ole), rett-i-koppen supper (Ole), fiskeboller og fiskekaker, som Sandra ikke liker og mener er ”*kjempelettvinde*” retter. Elise ”*spiser ikke brødmatt, så middag er veldig viktig for*” henne. ”*Derfor prøver*” hun ”*å ha det planlagt oftest mulig. Men ofte blir det ikke som planlagt.*” De dagene det blir ulikt planen, blir det oftest ferdigpizza. Det er også fordi det nok er ”*de dagene vi er mest slitne og sultne. Så det er ikke alltid ting går som planlagt.*” At hun betrakter dette som mindreverdige, kommer tydelig frem i dette sitatet; ”*Og dessverre en frossenpizza i ny og ne.*” Dette viser også at hun er bevisst at dette ikke er ønskelig, og at det forekommer innimellom om hun er sliten (energinivå) og sulten.

Alene og jobbrelaterte bekvemmelighetsvaner

Situasjoner som for eksempel jobbrelevante vaner kan vi i det følgende se har innvirkning på middagen som måltid. Line jobber i barnehage i Tromsø, hvor hun i følge henne har overtid en til to ganger hver uke (stabilt), da lager hun seg alltid ostesmørbrød (hyppig og jevn frekvens). Dette som et kompromiss gitt situasjonen.

”Det er fast når jeg er her (i barnehagen), og har overtid, da er det ostesmørbrød, ... det må være varmt. ... når jeg spiser ostesmørbrødet her, så for meg er ikke det en fullverdig middag da. Det går greit av og til da. Men middag er noe som man må ha, og ikke noe mer enn det egentlig.” Line, 26 år, førskolelærer, enslig og bor alene.

Ostesmørbrød mener hun er legitimt i situasjonen på grunn av at det er litt mer enn en vanlig brødslike, og er varmt. Denne retten oppleves også som en selvfølge for henne gitt nevnt situasjon, og tilberedes derfor tilnærmet mekanisk. Dette tyder på at dette er en vane hun er vant til, og som har blitt innlært. Det er altså her snakk om en frekvensvane, motivert av bekvemmelighet og tilgjengelighet av varer i barnehagen. Ut ifra hennes beskrivelse vil hun ikke synes denne form for middag er greit i andre situasjoner enn overtid i barnehagen.

”Hvor mye tid jeg har, og hva jeg har i kjøleskapet og i fryseren, og hvor lang tid jeg har til å handle (er avgjørende for hva som velges). Vanligvis hvis jeg sitter ut torsdagen, kommer jeg ikke hjem før kl. 1810, så da ser jeg på et program som begynner på TV kl 19 (dagsrevyen), så da her jeg ikke så god tid til å lage middag. Så da blir det ofte at jeg har en fjordland i skapet, så da tar jeg den. Men når jeg har tatt varmmat på jobb, tar jeg bare et par brødslike hjemme.” Espen, 28 år, enslig og aksjemegler i Oslo.

I denne situasjonen betrakter Espen (28) det som viktigere å rekke dagsrevyen enn å bruke tid på å tilberede mat etter hans eget middagsideal. Dette ledet han dermed til å si at tilgjengelig tid er viktig for at det blir en Fjordland, som han betrakter som en ”lettere”, men god rett. I denne situasjonen tar han ofte dette, siden det lages fort og enkelt. Dette er igjen avhengig av om han har handlet tidligere, slik at han har Fjordland i skapet. Brødslike spises hjemme når han har spist varmmat på jobb, to ganger i uken. Dette mente han er legitimt, siden han betrakter varmmat på jobben for å være en tidlig middag. For øvrig mente han at middagspraksisen hans har vært ganske lik over en periode på fire til fem år (stabil), blant annet siden situasjonen på jobb, og sivilstatus har vært lik over denne perioden.

Tid har altså her stor innvirkning på middagsvalg og praksis. Som nevnt tidligere innebærer *tidsbestemte perspektiver* (Belk, 1975) viktige tidsmessige aspekter, som er viktige for utformingen av middagen og mønstre. Det mest tydelige eksemplet på at tidsmessige situasjoner begrenser middagen og hva som velges til middag, er Gaute (27 år). Han har jobb midt i vanlig middagstid, og hvor dette og andre hendelser foregår så å si fast fra uke til uke. Enkelte hendelser kan likevel være fleksible.

Intervjuer: *"Hvordan er spisemønsteret i hverdagen din?"*

Gaute (27 år): *"Det er vanskelig å ha noe fast, for jobben er på ettermiddagstid og utover kvelden. Så noen dager er det vanskelig å få til et middagsmåltid. Når det kommer til mat, så må man ta det litt der det passer. ... Av og til blir det tidlig middag, og av og til blir det middag på jobb. Eller så kan det bli til at det ikke blir middag i det hele tatt, og at det da heller blir en varm frokost eller lunsj eller kvelds."*

Intervjuer: *"Kan du fortelle litt om dine middagsvaner i hverdagen?"*

Gaute (27): *"Det er mest (kona) som lager middag. Det gjør at det blir variert. (...) Det er ofte lettvinte ting som ikke tar lang tid å lage. Vi spiser ofte middag på kveldstid, og da er vi slitne etter en lang dag. Økonomien styrer også, så vi tenker på å ha det billigst mulig."*

Sen jobbtid er en viktig årsak for at middagskravene kan bli senket ned til et lavere nivå enn ideelt sett (Espen, Gaute, Line, Kari, Ole, Maren). Det blir ofte middager ut ifra bekvemmelighetsvaner eller impuls i slike situasjoner, dog av og til med en viss grad av plan. Dette selv om enkelte rutinevaner kan bidra til å oppnå bedre resultat.

Jeg har nevnt at enslige gjerne lager litt enklere og raskere middager til seg selv, men dette er også noe som oppfattes som høyst relevant for alle respondentene i denne undersøkelsen. De fleste nevnte at hvis den ene ikke er tilstedet til middag, velges ofte noe lettvint i stedet, enten for å få "fridag", at man ikke gidder, og uøkonomisk med middag til en. Dette er samtidig imot vedkommendes idealer angående hans eller hennes egen middagspraksis.

Bekvemmelighetsintensjoner

Det virker som at det er flere av respondentene som liker å ha det rutinepreget i hverdagene. Det er ikke snakk om rutinepreget i form av idealmiddager alle dager, men heller situasjonstilpassede vaner, gjerne i forbindelse med at middagen skal passe inn i

en hektisk hverdag. Noen har også uttrykt som en intensjon eller målsetting å gjøre det så enkelt og billig som mulig (Tore, 30 år og Kristoffer, 29 år). Igjen forsøkes det å legitimere i situasjonen, som kan være at de har barn, og at barna ikke liker alle middager, eller elsker en eller annen type middag. I det følgende presenteres noen sitater fra noen som ønsker det slik.

”(vi) prøver å gjøre det så lite komplisert som mulig for å lette hverdagen litt grann.” Tore, 30 år, prosjektleder og samboer, med felles barn.

”Det er at det skal være enkelt og greit å lage det, og økonomi, vi prøver å gjøre det rimelig. ... Så det blir fort til at man tar de samme tingene som man vet funker (hva alle spiser i familien). Litt sånn kjent og kjært. Pølser og potetmos, tomatsuppe. ... Hvis man har barn, så er det kanskje viktigere å tilpasse middagen til ungene enn å få det man selv synes er best (idealmiddag). Roen og selve settingen rundt er viktig.” Kristoffer, 29 år, lærer, gift og har to barn.

Kristoffer sier at det fort blir til at han lager de samme tingene som han vet fungerer. Med det henviser han også til familiesituasjonen, og at han ønsker ro rundt middagsbordet. Han vet fra erfaring hva barna hans liker å spise, og at det blir uro om de får noe de ikke liker. Middagsro og stemning er dermed viktigere for han enn å få i ungene det som betegnes som idealmiddager. Dermed blir de nevnte rettene ”kjent og kjær” for dem. Hans eksempler på hvilke middager det kan være ble ikke nevnt som idealmiddag for noen av deltakerne, men betegnes ofte som ”lettvinmat” som de fleste liker å spise, men som ikke nødvendigvis har mye næringsverdier. Dette er derfor vaner som passer inn i en bekvemmelighetsvanekategori (frekvens) siden disse repeteres ofte og hyppig, men ikke ut ifra sunnhetsidealer eller idealer om fire bestanddeler (mindre grad av bevissthet). Men disse repeteres fordi de gir andre opplevde positive resultater, nemlig at barna spiser middag uten for mye stress rundt middagsbordet, og de kan ha tid til andre ting som å slappe av eller se på barne-TV kl 18, som mange barn ønsker å gjøre. Han sa imidlertid at han av og til benytter kreativitet for å forsøke å få barna til å spise mer grønnsaker. Gulrøtter i potetmos fungerte en stund.

For Tores del er hensikten å lette på hverdagen, hvilket innebærer at han mener at dagene nok er fylt opp nok som de er. Når han i utgangspunktet ikke er så interessert i mat, men heller ha middag hver dag, blir nok middagene derfor laget enklere og raskere

enn idealer skulle tilsi. Dette medfører at han ønsker å innføre vaner som gjør at han oppnår dette. Derfor kan man kanskje hevde at han planlegger å ha middagspraksis ulikt idealer, for at han har dette som sitt eget ønske med tanke på tid, ambisjoner og situasjonen hans. Dette samstemmer med Ouelette & Woods (1998) argumenter med at mennesker etablerer vaner, enten bevisst eller ubevisst, for å gjøre hverdagen bedre for seg selv. Det kan settes spørsmålstegn ved om denne type målbaserte vane, også kan betegnes som en rutinevane, i og med at vanen er drevet av et mål om å lette hverdagen og ha bedre tid til andre hendelser som familietid og trening.

Automatisk atferd i bekvemmelige og ubevisste vaner

Tore (30) mener at siden han kan de rettene han lager, ”*ja, det går på automatikk, og rutine*”, går tilberedningen tilnærmet mekanisk. Pølser og potetmos lages ofte av Tore (30), på lik linje med andre i studien. Fiskekaker er også en gjenganger for han, det samme er fiskeboller i hvitsaus (relativt fast mandager). For han vet han også, slik som Ole (26) hvordan rekkefølge maten skal lages i, for å lage den raskest mulig. For Maren (24) er det tacoen som er mest preget av dette, nemlig at de kan denne og har denne fast på lørdager. Tilberedning foregår mekanisk, og om de ikke har planlagt noe i butikken, ender de ofte opp med taco. For Per (17) lages kjøttdeig og pasta mekanisk, og han bruker ord som å ”hive på kjøttdeigen og hive på pastaen” angående dette. ”Hive på”, er den samme ordbruken som å ”slenge på”, som igjen betyr at den er lett å lage, men samtidig at han kanskje ikke er veldig stolt av å lage retten. For Espen foregår tilberedning av alle typer Fjordland helt automatisk. For Line (26) er de fleste rettene tilberedt automatisk, når hun først har bestemt seg. For henne foregår også alt som har med varmt smørbrød på jobb, så å si automatisk. Dette viser at det er lett at hverdagslige retter, som forekommer hyppig, lages ofte også tilnærmet automatisk, og da med lavere bevissthet, enn med de retter som lages sjeldnere.

4.2.2. Rutinevanen og variasjonsmåltidene

Som nevnt tidligere har vanligvis en vane innen denne kategorien startet som en målrettet planlagt atferd, som har blitt gjennomført og repetert tilstrekkelig i stabile omgivelser slik at atferden har fått visse automatiske egenskaper (e.g. Triandis, 1982; Ouelette & Wood, 1998), ved å møte på en bestemt situasjon (cue) (e.g. Verplanken, 1999; Olsen, 2006). Rutinemiddager er altså rettet mot et ideal, eller målsetting, og innen middag vil dette være slikt som sunnhet, variasjon og balanse. I det følgende

fremkommer eksempler på rutinepraksis blant respondentene i studien, hvorfor det er en rutinevane, i tillegg til at de vanligste variantene av rutinevaner blir fremhevet.

Som vi har sett tidligere er hverdagens krav en begrensende faktor på hva som lages til middag, og hvor lang tid som er tilgjengelig til planlegging, innkjøp, tilberedning og konsum av middagsretten. For at en person skal starte en rutinevane, må vedkommende først ha ambisjoner innen matlagingen, altså at vedkommende ønsker å oppnå noe positivt med middagslagingen. Dette innebærer at livssituasjonen skulle tilsi at en slik idealpraksis er ønskelig, eller at eget personlig ønske må være rettet mot et ideal innen middager. Vedkommende må siden ha intensjon angående en bestemt praksis for å oppnå målene, for siden å planlegge hvordan målene skal oppnås. Når vedkommende har gjentatt en planlagt atferd tilstrekkelig mange ganger, vil atferden kunne betegnes som en vane, og er i dette tilfellet blitt en rutine.

Bevisste vaner og variasjon

”...hjem til middag. Ja, det er klart at en må jo ha det, jeg har jo en mann, og vi er to som spiser middag i lag ... bestandig.” Kari, 67 år, gift og barnehageansatt.

Her ser vi at hun føler et visst ansvar for alltid å tilberede middag til sin mann. Kari (67) år har nå når dette skrives nettopp gått av med pensjon, og har et relativt langt og innholdsrikt liv bak seg. Hun har vokst opp på den tiden hvor middagsforvalterne laget alt fra bunnen av. Dette har nok gitt henne verdifull erfaring og kunnskaper angående middagslaging. Alt dette kan nok også sies om Gunn (56), som er i nesten samme livssituasjon som Kari. Samtidig kan det tenkes at Karis store kunnskaper av og til leder henne til å tro at hun har en enkel kost sammenlignet med andre, siden hun ikke nå lager alt fra bunnen, men av og til velger slikt som posesauser og fiskegrateng. For å beskrive denne praksisen bruker hun ord som ”plumper ned”. Dette betyr at det gjøres raskt og enkelt. Dette brukte hun altså ikke å kjøpe tidligere, noe som betyr at hun kanskje tenker hun har endret praksisen sin i negativ retning med årene.

”Jeg er nok preget av tiden, selv om jeg vokste opp med vanlig husmannskost og å lage mat fra bunnen av ..., så har nok lettvintheten rammet meg også ... veldig.” Kari, 67 år, gift og barnehageansatt

Under analysearbeidet av intervjuene med både Kari og Gunn oppdaget jeg at deres middagspraksis i større grad er preget av middager som kan sies å følge et ideelt mønster av bestanddeler, samt variasjon med retter og tilbehør. Det virker som at deres idealer er å variere mellom fisk og kjøtt, ha balanse og sunnhet, og spise noe som gjør godt og smaker godt. Gunn mente selv at de er meget helsebevisste, noe de har lært av sin sønn over tid. Helsebevisstheten gjentok seg flere ganger under samtalen, men da alltid sammen med at maten også skal være god, og også at de kjøper og tilbereder det hun har lyst på. Når det gjaldt fisk kom Kari (67) også med en normativ påstand, nemlig at fisk ”bør være i en ukeplan, i alle fall to ganger.” Hennes mest typiske middagsrett er også ”stekt fisk, ... med en god salat og kokte poteter...”, fordi ”den er god, næringsrik og sunn”. Det vil si at hun gjennom tilfredsstillende og regelmessig repetisjon av denne middagen over tid, har bygd seg opp en rutinevane, som er rettet mot et ønske om sunnhet og et visst antall fiskeretter per uke. Gunns ideal innen middager samsvarer med dette bortsett fra poteten da, men de har funnet seg alternativer:

”... veldig glad i salat. Gjerne med fisk eller kjøtt oppå salaten. ... Vi tenker på helsen, og at det må inneholde grønnsaker og kjøtt eller fisk. Potet er vi ikke så flinke med, men vi bruker både potet og ris. Også har vi begynt å koke linser til maten. Det er godt til for eksempel kylling.” Gunn, 56 år, og bor med sin mann.

Ingen av disse mener at de er noen som planlegger i større grad, også siden begge stort sett spiser det de har lyst på der og da, de mener at mye foregår mekanisk og ubevisst, hvilket antyder sterkere grad av vaner. Jeg mener det viser middagsevner vunnet gjennom øvelse og trening over tid i stabile omgivelser. Nettopp det at de opplever at de ikke planlegger nevneverdig mye, men likevel ofte ender opp med gode og ideelle middager så å si hver dag, vitner om nettopp dette, at de ubevisst styrer hva de vil ha, og slik oppnår både variasjon, helsemessige fordeler og at de liker maten. Pris spiller ingen rolle for Kari, det gjør det derimot for Gunn, som leter etter gode tilbud i reklame, og kjøper varer på tilbud, også for å fylle fryseren. Derfor er Obs! en populær butikk, på grunn av utvalg og tilbud.

Søndagsmiddag er planlagt for Kari. Søndagsmiddag er fast for henne, og skal ifølge henne være mer stas. Søndagsmiddag har hun alltid hatt, og det har hun selv vokst opp med. Dette er derfor en rutinevane for Kari, som også kan sies grenser mot tradisjonsrutine. Både Kari og Gunn har nok ved de nevnte vanene hatt større grad av

bevissthet ved utforming av mønsteret, enn det disse har nå, siden Gunn og Kari har gjort dette så lenge. Men fisk er fortsatt noe de begge med mer bevissthet forsøker å ha oftere, men for begge virker det som at tilberedningen ser ut til å foregå så å si automatisk, og at begge har fisk jevnlig. Fisk er dermed en bevisst rutinevane for begge.

Intervjuer: *"Da kan du fortelle hvordan tilberedning av mat foregår hos deg?"*

Kari (67): *"Ja, det er ikke så mye å si om det. Fisken måtte kokes i vann, gulrota måtte raspes. Sånn vanlig rasp. Skal man ha fiskekaker stekes de fersk i panna, eller varmes i brunsaus. Koke poteter til. ... Ja, jeg har mye salater til, og har grønnsaker eller salat til middagen hver eneste dag."*

Intervjuer: *"Apropos tilberedning, er det slik at tilberedningen skjer tilnærmet automatisk? Er det slik at du kan gjøre flere ting samtidig som du lager maten?"*

Kari (67): *"Ja, absolutt!"*

Her ser vi at Karis umiddelbare tanke var at det ikke er så mye å si om det. Dette henspiller på at tilberedningen av maten hun lager, foregår på en slik måte at den oppfattes selvfølgelig og hverdagslig for henne, og at hun dermed tror det er lite å si om den. Realiteten er imidlertid at det er mye å si om det, og at det ikke er alle som lager mat som hun gjør. Hun beskrev siden hvordan hun praktisk gjør ting. Hele tiden kortfattet, og som om det er helt selvfølgelig at det er slik. Dette siden hun har laget mat i mange år, og har rutine på ting. Dette gjør at hun har lite kognitiv virksomhet ved matlagingen, noe som passer med beskrivelsen av ubevisst vane, selv om dette er ønskelige middager. For øvrig sa Gunn at det å lage mat må hun ikke tenke så mye over, men at *"det er rutine og går helt automatisk"*, hvilket betyr at tilberedningen er preget av at hun kan lage maten hun lager.

En annen som kan hevdes har noen rutinevaner er Ole (26), som er gift og har gått på kokkeskole tidligere. I likhet med de to foregående personene, lager han middag hver dag til stort sett samme tid, og stort sett etter hva de har lyst på. De diskuterer i bilen på vei hjem fra skole og jobb hva de har lyst på, så tar de det opp fra fryseren, som de passer på alltid har de basisvarene de bruker, og tilbereder middagen de har bestemt seg for. I følge Ole (26) spiser de mye kyllingfilet eller svinefilet, og har grønnsaker til stort sett alt de lager. Han har lært på kokkeskolen at en middag skal minst bestå av fire bestanddeler. Han sa at *"en middag burde bestå av de tingene."* Videre sa han at *"det burde være noe sunt noe, at man har grønnsaker til, ... og ... fisk, vi burde spise mer fisk."* Burde peker på moral og etikk, nemlig at det er noe som er rett praksis. Kari og

Gunn spiser tydelig mer fisk enn Ole. Tid tilgjengelig for middagen er også annerledes enn de foregåendes tid, hvor Ole (26) sa at han:

”... lager veldig sjelden mat som tar lengre tid enn en halv time å lage. ... Det er fordi vi er trøtte og slitne, og kanskje lei etter å ha vært på skolen en hel dag, og da har man ikke lyst til å stå og kope lenge på kjøkkenet, og så har vi lyst til å ... å bare slappe av ... sånn at vi ikke mister mye av dagen.” Ole, 26 år, gift og lærerstudent.

Motivasjonen til å lage middager som tar lang tid er derfor liten i hverdager, siden han kan ha lite energi, hvilket innebærer at han og kona verdsetter å slappe av med film, playstation, lydbok eller lignende etter middag. Rettene han lager følger likevel til en viss grad idealmønsteret. Han følger stort sett samvittigheten og samtidig lysten. Men basisen er relativt begrenset, altså oftest kylling, svin, biff eller kjøttdeig som de varierer på tilberedning og til en viss grad tilbehøret. Derfor har de ifølge Ole ”8-10 faste retter”. Standard hverdagsmat, som tar kort tid, er godt og sunt er for han for eksempel stekt kyllingfilet eller svinefilet, som han har kokte grønnsaker, poteter til og saus (idealrett på bestanddeler). En annen variant som han lager ofte er strimlet kyllingfilet i wrap, med mye grønnsaker / salat og salsa. Også tilberedningen av middag er stort sett av automatisk karakter for Ole.

”Ja, de fleste standardrettene våre (lages mekanisk). Biff, svinekjøtt, taco, kyllinggryte, ... og strimlet kjøtt i tortilla med salat kunne jeg nesten gjort i søvne. Jeg vet hva som skal gjøres først, og hva som skal gjøres for å gjøre det fortest mulig, jeg vet hvilke salater man kutter først, før andre.” Ole, 26 år, gift og lærerstudent

Han fremhever at han kan de så godt at han kan gjøre de så å si uten bevissthet, dette på grunn av rutiner og erfaringer. Måten han dermed får til sin middagspraksis på er derfor å utforme raske, gode og sunne middager, som han siden gjentar med jevne og hyppige mellomrom (etter lysten). Slik blir rettene rutinemessig over en viss tid. Han sa for øvrig noe interessant om hvordan kyllingfilet ble til en rutinemiddag for han.

Kyllingfilet oppfattet de nemlig først å være ”luksusmat”, siden det er dyrt, men så kom de over Frist Price sin tokilos pose med kyllingfileter, og han fant ut at det er fem middager i en slik pose. Dermed kjøpte de en, og brukte tid og ressurser (kognisjon, kreativitet) på å finne ut hva de skulle lage av dem. Slik fant han noen retter som de

likte, de har han laget senere, fordi de likte dem og de er sunne og raske å lage. Over tid har det blitt en selvfølge å handle kyllingfilet jevnlig for å ha i fryseren.

Rutiner og middagssetting

Han og kona har også ”*avtalt at middagen skal være hellig.*” Med dette mener de å sitte rundt middagsbordet daglig, med rolig musikk, og å sitte og prate sammen. Dette har nå fått selvfølgelige egenskaper, siden han sa ”*det er ikke lenger noe spørsmål om vi skal dekke på spisebordet eller stuebordet, det er på spisebordet vi dekker på*”. Dette har blitt rutine og en selvfølgelighet for de nå, også siden de ønsker dette skal være normen når de får seg barn, fordi de selv har vokst opp med det. De hadde idealer som de fulgte over tid angående hvor middagen spises, hvor ofte (hver dag), hvordan middagsbordet dekkes, og at det skal være sosialt å spise middag. Dette har altså blitt en mekanisk vane for dem. Fysiske omgivelser (Belk, 1975) kan også være settingen rundt middagsbordet, og at middagen skal skje der hver dag, som også er viktig for flere (Ole, Kari, Kristoffer, Tore med flere). Å ha middag hver dag, kan i seg selv være et ideal for mange. Planlegge dette for siden å gjøre det til vane, kan betegnes som en form for rutinevane. Målet med daglig middag kan være sunnhet, ha noe fast på programmet, eller det å ha et sosialt møtepunkt i hverdagen.

Rutiner og helg

Helga er, for de aller fleste, tid for å kose seg og slappe av. Helga egnet seg også derfor godt å planlegge, siden det er bedre tid til å lage større middager enn i hverdagene. Typiske retter i helga er biff med godt tilbehør (4 av 13), taco (5 av 13) og hjemmelaget pizza (6 av 13), mens et ektepar (Halvard) lager seg sushi på fredager, og et annet ektepar (Maren) lager seg reker på fredagen. Alle disse rettene er retter som respondentene kalte for typiske helgeretter, og brukte da ordene helgekos. Sushi er trendy å spise. Halvard sa selv at ”*Det er godt og mettende, og et fint alternativ til chips. Sushi er en fin kveldskos, og det kan fort bli en flaske vin. Så det er fast med fredagskos.*” Sushi har altså rukket å bli fast kos på fredagene, og de er også tydelig fornøyd med dette, og har derfor fortsatt med det.

Rutiner i innkjøp

”Vi har prøvd å handle inn på fredager, og handle mye på en gang, og det har faktisk fungert. Vi har spart penger på det, og vi har mer oversikt over hva vi

har. På torsdager går vi over lageret... Ja, det har blitt rutine, ... ikke noe vi trenger å tenke over nå lenger” Ole, 26 år, gift og student.

Her ser vi at innkjøp også har blitt gjort til bevisst og regelmessig vane (ukentlig), som han ikke trenger å tenke mye over lenger (rutinevane), siden han har repetert samme mønster i et halvt år. Storinnkjøp har vært inspirert av faren hans, som handlet på lørdager. Storhandler er også intensjonen til flere andre respondenter, hvor intensjonen har vært mer eller mindre vellykket. Det er derfor at Ole (26) blir trukket frem som eksempel, siden hans intensjoner har blitt gjort til faktisk atferd over tid.

Fysiske omgivelser (Belk, 1975) i butikken kan ha betydning for ulik atferd i butikk. For det første var pris viktig for valg av butikk for Ole (26), hvor han handlet enkelte varer fast på en butikk, og andre igjen fast på en annen. For andre var det nærhet til hjemmet (Line, Kari, Gaute med flere), eller at den er på vei hjem som var viktig (Maren, Kristoffer). Uansett, når vedkommende blir vant til butikken, blir handlingen mer effektiv, og det enkle med å handle der blir det viktige. Butikken kan også bli utformet med tanke på økt grad av impuls kjøp med godt utvalg og tilbud, siden flere lot seg lokke av disse i butikk. Dette gjelder blant annet Ole, Line og Gunn, som ofte kjøper gode tilbud.

Tradisjonsrutine

Høytider

Julen og påsken var de situasjonene som jeg på forhånd antok var mest preget av tradisjoner, og hvor tradisjonsvane dermed var lettest å lokalisere. Spesielt regnet jeg med at det gjaldt julen. Slike vaner har dermed egenskaper som at de foregår sjeldnere, men likevel har jevn frekvens og foregått over tid, men at deler av retten har større grad av kognisjon enn de hverdagslige vaner. Alle respondenter bekreftet at julen er preget av tradisjonsretter, og 10 av 13 spurte oppfattet det å være fast og en selvfølge å ha enkelte typer middag på for eksempel julaften, dette gjaldt spesielt ribbe og pinnekjøtt. De ville derfor reagert negativt om de hadde fått noe annet. Flere av respondentene sa også at det ikke er jul om de ikke lager/får servert faste julemiddager. Det er derfor en så sammensveiset tradisjonspraksis for enkelte, at de må ha julen i fast rekkefølge, for at de skal oppfatte det som jul. Dette er interessant, siden juletradisjoner repeteres sjeldent, en gang i året, men likevel er det så sterke vaner/rutiner innblandet i tradisjonene. Det

virker også som at holdningene rundt middagsmåltider i jula er sterkere enn for andre måltider i året. Dette kan ha sammenheng med at dette er mat som mennesker gleder seg til over lang tid, og at det er tradisjoner. Julemiddagen snakkes også mye om i sosiale settinger, og det virker som at alle har et visst forhold til dette.

”I jula er det mange faste retter. Det er egentlig hele rekka; ribbe, pinnekjøtt, lutefisk, sodd, kveite. Det er en viktig tradisjon. Denne jula feiret vi for oss selv, og da hadde vi både ribbe og pinnekjøtt. Det er tradisjon.” Halvard, 32 år, forsker og gift med to barn

Per (17 år): *”Ja, (tradisjonsmiddag i jula) det er ribbe, kjøttkake og pølse. Lager kjøttkaker selv. Og har det i lag med ribba, slik at de får ekstra julesmak.”*

Intervjuer: *”Er det slik det blir gjort hos foreldrene dine?”*

Per (17 år): *”Ja, det har på en måte blitt slik, det er tradisjon.”*

Intervjuer: *”Ville du reagert om det ikke hadde vært dette til jul?”*

Per (17 år): *”Ja, det ville blitt rart. Jeg har vokst opp med dette.”*

Intervjuer: *”Er det nesten selvfølge at det er slik?”*

Per (17 år): *”Ja.”*

Intervjuer: *”Er ribbe og pinnekjøtt sånn som dere har hatt hver jul, selv om dere har hatt småbarn?”*

Kristoffer (29 år): *”Ja, men vi har hatt det oppe til vurdering i etterkant, om det egentlig har vært vits i. Så går det et helt år, også tenker man at det kanskje blir annerledes.”*

Intervjuer: *”Oppfattes det som en selvfølge at det skal være slik i jula da?”*

Kristoffer (29 år): *”Ja, det er nok litt sånn. Men det har jo også vært artig å utfordre seg selv og se om man fikser å lage det til. Også blir det litt lavmål å kjøre helt hverdagskost i jula. Det er jo litt sosialt press.”*

Her ser vi eksempler på julemiddagspraksis som har blitt tradisjoner, og til en viss grad selvfølge for vedkommende som har de. Julemiddager er generelt preget av sosialt press, i følge Kristoffer (29), og normer og norsk kultur. Når så å si alle de spurte svarte det samme, tyder det på at det er tradisjonsvaner som leder mennesker til å mene dette. Som Ole (26) sa, er det ofte slik at *”om man først har funnet seg en tradisjon, holder man seg gjerne til den.”* Dette tyder også på at tradisjonsvaner er noe man knytter seg til, eller utvikler. Overganger fra å være intensjon til å bli vaner kan nok derfor finnes i forbindelse med jula. Kristoffer (29) er preget av noe ambivalens i forbindelse med hvor praktisk nyttig det er å lage tradisjonell julemiddag til jul, siden barna ikke bryr seg om det enda. Men sosialt press, og at det oppfattes som lavmål å ha annen mat enn typisk

julemat i jula, gjør at han likevel oppfatter det som en selvfølge å lage det. Det er altså ikke sosialt akseptert å lage noe annet enn julemiddager i jula. Det kan virke som at det er rutine eller vane at det skal være ribbe eller pinnekjøtt til jul for de fleste, mens tilberedningen har den vanlige formen for rutinevanedannelse gjennom øvelse og repetisjoner. Her ser vi altså at selv om rettene kan oppfattes som selvfølge, kan det likevel være en god del kognitiv behandling av dette rundt tradisjonsvaner (Kristoffer, Halvard) for de som har startet med dette på egenhånd. Per har ikke selv ansvar for julematen, og tenker derfor ikke så mye over den.

I påsken var det derimot mer sprikende svar, hvor ni av respondentene nevnte at lam hører påsken til. Seks av disse sa at de har lam fast i påsken. Men det er ikke like sterke vaner i forbindelse med påsken, slik som det helt klart er i jula.

Lørdager

Flere sier at de spiser grøt fast på lørdager, tre av disse sa også at det var en form for tradisjon (Line, Sandra og Tore). De spiser grøt relativt frekvent og fast på lørdager siden de er vant med det, og vokste opp med det. Det kan virke som at vaner fra barndommen av, samt visse sentimentale følelser med å spise grøt kan være avgjørende for dette valget på lørdager. Lukten av grøt pirrer av og til Kari (67) til å lage grøt, også da på lørdager. Grøt er enkel mat som man blir fort mett og fort sulten av sa flere, derfor lager enkelte også lørdagskos på kvelden, da ofte slikt som taco, pizza og annen ”kosemat”. Jeg syntes det var overraskende at grøt kan betegnes som tradisjonsmiddag, men det er antakelig rett å si at det er det for enkelte mennesker, som har spist det hele livet. Grøt på lørdager kan dermed være en tradisjonsvane som repeteres ofte.

Tore: ”Vi har ganske ofte grøt på lørdager, og prøver å holde tradisjonen. Jeg er vant med det fra min barndom, så kjører vi på det videre.”

Intervjuer: ”Det anser du som en tradisjon?”

Tore: ”Ja, det er nok mer tradisjon enn at jeg synes det er så veldig veldig godt. Jeg synes man blir fort mett og fort sulten igjen. Det er på en måte lørdag, da er det lørdag.” Tore, 30 år, prosjektleder, samboer og felles barn.

”...lørdag må jeg koke meg grøt for eksempel. Det kan hende at jeg kjenner duften av kokt risengrynsgrøt. Ja, selv om det er torsdag har det hendt at jeg tenker at på lørdag må jeg...” Kari, 67 år, gift og barnehageansatt

Det virker sannsynlig at det er en viss grad av bevissthet rundt grøten som måltid, i og med at de fleste selv har valgt å videreføre grøten, siden de selv vokste opp med det, og de ønsker selv å videreføre den. Dette siden ingen av respondentene som regelmessig lager grøt, synes det er spesielt godt, men slik som Tore ”*prøver å holde tradisjonen*”. For øvrig kan grøten velges bort om noe spontant skulle skje på lørdagen.

Søndager

Søndagsmiddag er vanlig for mange av respondentene (E.g. Ole, Kari, Maren, Sandra). Alle som nevnte søndagsmiddagen sa at denne inntas sammen med andre medlemmer av nærmeste familie eller venner, enten hos seg selv, eller hos andre i familien. Dermed er det sosiale og det å samle familie og venner til et godt måltid viktig ved det som kalles for søndagsmiddag eller stasmiddag. Det er derfor vanlig å legge mer innsats i denne middagen, ikke minst siden folk har bedre tid enn i ukedagene til å lage mer omfattende middager. Flere sa også at det er vanlig å lage retter det er lenge siden de har hatt, og ellers typiske idealretter. Ole sa at de alltid (vane/rutine/selvfølge) er hos svigermor med storfamilien og spiser god middag og ser på TIL - kamp. Det å lage bedre middag på søndager har røtter langt tilbake i tid, som er hvorfor det blir omtalt som tradisjon.

Sandra (23 år): ”Mamma har vært flink til å lage gode søndagsmiddager.”

Intervjuer: ”Søndagsmiddager vil du føre videre da?”

Sandra (23 år): ”Ja, det er en fin tradisjon, men trenger ikke være et bestemt tidspunkt.”

Det vi ser her er at søndagsmiddag kan være en tradisjonsvane i seg selv, altså den sosiale settingen og at det er bedre middag og bedre tid. Ikke minst siden dette har tradisjoner langt tilbake i tid.

4.3. Det spontane og tilfeldige måltid

For de aller fleste utføres impulshandlinger i forbindelse med middagen, knyttet til innkjøp av varer. Det vanligste var at de fleste tar med seg en handleliste med det som er viktigst å huske på, men likevel har med seg flere varer hjem enn det som stod på listen, gjerne tilbudsvarer og varer de har glemt. Enkelte har derfor laget planer og handlelister som de holder seg til for å hindre impuls kjøp i butikken, dette for å spare penger, og dels tid. Mange blir også lokket til å kjøpe varer på tilbud på impuls, mens

de er i butikken (Ole 26 år, Line 26 år, Gunn 56 år), det gjelder også varer med utgått dato (Gunn 56 år). Ole (26) hevdet at han alltid kommer hjem med mer enn lista. Noen liker av og til også å handle på impuls:

Per (17): *"Ofte vet jeg hva jeg skal kjøpe før jeg drar til byen. Mens noen ganger føler jeg hva jeg har lyst på, i butikken."*

Intervjuer: *"Sånn mer impuls?"*

Per (17): *"Ja."*

Intervjuer: *"Hvilken form liker du best?"*

Per (17): *"Ofte er det den planlagte som fungerer best. Da klarer man å beregne tid og slikt. ... noen ganger, ... om man har god tid, så tusler man bare i butikken ... en halvtime, og plukker med seg det man har lyst på."*

Og andre liker det ikke:

"Nei, ... egentlig ikke. Hvis jeg ikke har bestemt meg på forhånd er jeg altfor sulten, og så surrer vi rundt og prøver å finne på noe. Jeg liker mye bedre å ha planlagt på forhånd... hvis vi drar til butikken uten å vite hva vi skal ha, blir det gjerne taco eller reker." Maren, 24 år, gift

Per (17) har et liv som enslig, og har av og til tid tilgjengelig til å handle på impuls alene, noe han liker i disse situasjonene (positiv affekt). Som nevnt tidligere, hender det at Maren ikke har planlagt noe, da handler hun på impuls, men ender ofte opp med noe hun er vant til, og som hun tar av vane. Dette kan ha med negativ affekt i butikken å gjøre, på grunn av stress med dårlig tid. Enkelte sa også at besøk av venner eller familie kan føre til impulshandlinger (Espen 28 år, Line 26 år, Per 17 år), og også at de kan avbryte hverdagens mønster for å være sosial. Da finner de ofte ut sammen hva de skal ha eller lage. Restaurantbesøk ble også nevnt i disse sammenhengene.

5. Oppsummering og diskusjon

Formålet med denne studien har vært å finne ut om det eksisterer flere typer av vaner, hvor forskjellige forutgående årsaker kan føre til forskjellige typer av vaner, med forskjellige utfall. Middagen ble valgt for å studere vanebegrepet, siden middagen repeteres daglig, har ofte stabile rammer og teorien hevder også at det er en viss grad av variasjon i middagene (Khare & Inman, 2006), og følgelig var dette også mulig grunnlag for flere typer av vaner. Første del av problemstillingen ble derfor: ”*Er vane et entydig begrep, eller står vi ovenfor flere typer av vaner?*”. Dette var hovedfokuset i oppgaven. Middagspraksisen er imidlertid også formet av både intensjon og spontanitet, i tillegg til vaner. Derfor ble det andre forskningsspørsmålet ”*I hvilken grad blir middag spist av vane, intensjon og eller/ spontan? Hvorfor?*”. Slik ble sammenhengene mellom disse studert. Middager er også en del av folks hverdagssituasjon. Situasjon og ønske om variasjon ble derfor viktige temaer å diskutere i forbindelse med vaner. ”*Hvilken innflytelse har situasjon og ønske om variasjon på hvordan valg av middag fattes?*” ble derfor siste spørsmål i problemstillingen.

Med utgangspunkt i problemstillingen og litteratur, ble to ulike innfallsvinkler, behavioristretningen (Ouellette & Wood, 1998) og kognitiv – og motivasjonsretningen (e.g. Olsen, 2006, Verplanken & Orbell, 2003) presentert, hvor det så apriori ble fremsatt tre ulike typer av vaner, som ble forsøkt avgrenset fra hverandre. Disse var frekvensvanen, rutinevanen og den ubevisste vanen. Alternativene til vaner, intensjon (e.g. Ajzen, 1991; Triandis, 1982) og spontanitet (Beatty & Ferrell, 1998) ble også nærmere beskrevet. Siden ulike situasjonsfaktorer (Belk, 1975) var ventet å spille en viktig rolle, ble også dette kort beskrevet.

Siden vaner er å se på som en psykologisk konstruksjon (Olsen, 2006, Verplanken & Orbell, 2003), ble det naturlig å benytte den kvalitative metoden, dybdeintervju, for å finne ut hvordan individer utformer sin middagspraksis. Et bekvemmelighetsutvalg på 13 respondenter i grovt sett tre livssituasjoner ble valgt ut, for å kaste lys på vanebegrepet. Det ble benyttet semi-strukturert intervjuguide, hvor alle viktige temaer ble behandlet.

5.1. Intensjon

Atferdsintensjon er ifølge Triandis (1982) selvinstruksjon til å opptre på en bestemt måte, altså å instruere seg selv i hva som skal gjøres. Intensjoner kan slik sees som planer for atferd og handlinger rettet mot å oppnå ønsket mål (Ouelette & Wood, 1998). Dataene viser at alle respondentene har intensjoner angående forskjellige ting i deres middagspraksis. Antall intensjoner er avhengig av livssituasjon og egne ambisjoner for egen praksis, og erfaring. Triandis (1982) fremhevet at atferdsintensjonen er en funksjon av vedkommendes oppfatning av hva som *bør gjøres* (S), hva vedkommende vil like å nyte og gjøre, altså ren *affekt* (A) og de *oppfattede konsekvenser* av handlingen.

Intensjoner innen middagspraksis omhandler ønske om variasjon, sunnhet og helse, ha fisk jevnlig, utvide repertoar, spare tid, penger og energi, ha fast middag og ha den på faste steder og tider, viderebringe gode matvaner og tradisjoner. Som nevnt lykkes noen i å instruere seg selv til å utføre deres intensjoner, mens andre ikke klarer dette på fast basis. Med dette følger også samvittigheten og moralske dilemmaer. Det eksisterer nemlig en moralsk rett måte å utføre middagspraksisen på (Bugge, 2005). Derfor spurte jeg respondentene om middagsidealer innen middager, som er at middagen skal bestå av kjøtt eller fisk, poteter og grønnsaker og saus, altså fire bestanddeler. Dette ble sammenlignet mot respondentenes praksis, for å se hva de har intensjoner om. Det som gjør det vanskeligere for enkelte å gjennomføre intensjoner i alle situasjoner kan være at det er vanskelig å ha kontroll på atferden i disse situasjoner.

5.2. Vaner

Vi har både i teorien og i empiri sett at vaner er viktige for at hverdagene skal fungere tilfredsstillende. Enkelte har som mål å skape vaner for å gjøre dagene enklere. I hverdagslivet er det sjelden at mennesker gjør helt nye ting, selv om respondentene gjør det fra tid til annen. Det er heller slik at repetisjon er regelen i stedet for unntaket (Verplanken & Orbell, 2003), hvilket spesielt gjelder hverdagen for mange når det gjelder middagene. Det er også en tendens til at kjøp og konsumaktiviteter i hverdagslivet repeteres ved spesifikke tider og på vante plasser (Ji & Wood, 2007). Det virker som at det er lite rom for å endre praksisen i nevneverdig grad i en travel hverdag. Men det er enkelte respondenter som har intensjon om å gjøre nettopp dette.

I teoridelen viste jeg at jo høyere atferdsfrekvensen er, jo mer sannsynlig er det at atferden blir til en vane (Verplanken & Orbell, 2003). Tidsperspektiv virker derfor særlig viktig i forbindelse med temaet vane på generell basis. Videre påstår de at en vane er skapt ved hyppig (frekvent) og tilfredsstillende (positive konsekvenser) paring av en handling med respons til et spesifikt stimuli (cue) i omgivelsene. Situasjon er dermed også viktig, hvor innlæring av atferd krever stabile omgivelser for å bli vane.

5.2.1. Vane som det hyppige og ubevisste

En middag innen denne typen vane er ofte preget av en viss grad av enkelhet, bekvemmelighet og samtidig en eller flere former for situasjonsbegrensning, siden den antas å passe i hverdagene, og fordi den forekommer frekvent og hyppig og med lavere grad av bevissthet. Dermed kan man si at middagsforvalterne med slike vaner, gjerne har blitt vant med retten, både i innkjøp, tilberedning og konsum. Disse rettene er ofte godt likt på smak, men for de fleste tilfredsstiller de ikke kravene til en ideell middag. Typiske retter i utvalget som inngår i denne kategorien kan sies å være spaghetti og kjøttsaus, pølser og potetmos, kjøpepizza, smørbrød, Fjordland, posesupper og nudler, som er retter som går igjen hos par både med og uten barn og enslige. Situasjonsbegrensninger som leder til slike vaner kan være dagsform, økonomi, overtid, enslig eller ikke, tid tilgjengelig på grunn av andre hendelser og egne ambisjoner. Typiske retter samsvarer godt med både de rettene som var nevnt på forhånd for frekvensvanen, og også begrunnelsene for at de er typiske samstemmer. Jeg ble imidlertid overrasket over hvor stor grad av automatikk det kan være i kjøp, tilberedning og konsum av slike vanebaserte retter. Dette kan tyde på at den ubevisste / mekaniske vane som var satt opp i teoridelen kan være overflødig. Det kommer også an på hvor stor grad av automatikk det er i rutinevanene.

Et sammendrag på denne type vane, kan være at en hverdagsmiddag innehar egenskaper som hurtig og enkel tilberedning, lav til moderat pris, smaker relativt godt og er en av husstandens favoritter, altså at den på bakgrunn av dette forekommer hyppig og med jevne mellomrom. Denne vanen kan ha både negative utfall, som ensformighet, neofobi, lite næringsstoffer og lignende, samtidig som den kan ha noen positive utfall, slik som tid til familie, trening, avslapning, og at barna spiser maten. Vane som hyppig og ubevisst atferd kan også, i følge datagrunnlaget, hevdes å komme i konflikt med mer kognitivt baserte planer og vaner (Maren, 24 år).

5.2.2. Vane som det bevisste ideal

I utgangspunktet kan så å si alle de tidligere nevnte intensjonene fungere som grunnlag for å danne en bevisst målrettet vane over tid. Det skjer gjennom tilstrekkelig antall repetisjoner i stabile omgivelser. Det er i startfasen at dette synes å være vanskeligst å få gjennomført siden det krever større grad av bevisst tenkning og gjennomføringskraft. Derfor er det også i denne fasen hvor samvittigheten er tydeligst hos respondentene, spesielt hvis de er i en relativt ny livssituasjon, og ønsker å forandre på flere deler av sin praksis på relativt kort tid. Om de føler at de ikke mestrer deres intensjoner, kan de føle seg mislykket eller få dårlig samvittighet. Mange legitimerer (Bugge, 2005) derfor sin praksis i ulike former for situasjonsbegrensninger, for å bøte noe på hvorfor det enkelte ganger ikke blir som planlagt. Dette samstemmer også med teorigrunnet, hvor en av betingelsene for rutinemiddagen, var at den skulle være målrettet, og gjerne mot et ideal, da i samsvar med kognitiv- motivasjonsretningen (e.g. Olsen, 2006; Verplanken & Orbell, 2003). En rutine har derfor startet som en intensjon, slik som det fremstilles i Triandis (1982), og at kognisjonsprosesser er viktig for å utarbeide rutinene som trengs i den bestemte situasjonen. Etter at rutinene er innarbeidet, blir vane etter hvert viktigere enn intensjonen som opprinnelig startet rutinen.

I datagrunnet fremkom det flere relativt tydelige eksempler på dette, hvor respondentene har startet med å tenke over hvordan de ønsker å ha sin praksis, og siden kommet frem til situasjonstilpassede intensjoner, som enkelte også har klart å gjennomføre over tid (blitt vanebasert), mens andre ikke helt har lyktes over tid, men heller av og til (atferdsintensjoner). Altså om det er en attråverdig intensjon, er det verdt det å utføre den til den er innlært, og siden fortsette med den.

Erfaringens innvirkning på rutinevaner

Eldre i studien snakket relativt lite om planlagt atferd, og i større grad om at praksisen er mye rutiner og at de kan det de lager ut og inn. I det hele og store kan det hevdes at de besitter en stor mengde kunnskap angående middagslaging, som de har vunnet gjennom år med middagspraksis. Denne opparbeidede kunnskapen og lærdommen gjør det enklere for dem å lage gode middager, preget av det som enten kan kalles for ideelle middager, eller vanlig norsk husmannskost, siden de dermed ikke trenger å benytte så mye bevisst tankegang ved valg og tilberedning av middagene, som enkelte andre må

gjøre. Slik vil mange elementer med middagslaging og planlegging oppfattes som en selvfølge for dem det gjelder. Dette passer dermed overens med at vaner gjenspeiler **visdom** vunnet gjennom tidligere erfaringer, som vil si at folk har en tendens til å danne vaner gjennom å forfølge mål på spesifikke måter i stabile sammenhenger ved gjentatte repetisjoner (Lally, van Jaarsveld, Potts, & Wardle, 2008, i Wood & Neal, 2009).

Rutiner er altså rettet mot måloppnåelse og at innlæring skjer gjennom øvelse og trening også i matlaging. I tilfelle med de som har erfaring, kan det hende at en allerede innlært rutine, er viktig som grunnlag for at en ny rutine kan bli etablert ved et senere tidspunkt. Etter mange slike nye rutiner basert på gamle, kan middagspraksisen til en rutinert middagsansvarlig være noe komplisert og vanskelig å få ordentlig innblikk i. Denne personen innehar kanskje også så mye kunnskaper og erfaring, at det til og med kan være vanskelig for denne personen å beskrive sin praksis. Slik kan praksis som oppfattes som både enkel og ubevisst hos en slik person, både oppfattes vanskelig og komplisert hos en som er mindre rutinert. Som Kari (67) sier, laget hun maten fra bunnen av i tidligere tider (erfaring), men nå har blitt noe innhentet av bekvemmeligheten og enkelheten i ”nyere” produkter, slik som posesauser og lignende. Derfor vil posesauser tilhøre bekvemmelighetsvanen for Karis del, mens den dels kan være en del av idealmønsteret for andre personer. Til fest lager hun heller sausen selv, slik at hun vet at den smaker godt, og at det er litt ekstra stas. For de som er noe mer uerfarne kan det nevnte påpeke at det kan lønne seg å skape målbaserte rutiner nå, og utføre de grep som trenges for å få det til. Dette kan gi belønning over tid, med at praksisen blir mer og mer rutinert og preget av erfaring.

Opplæring og rutinevaner

Flere nevnte viktigheten av hva de har lært for hvordan middagsvaner er utformet. Dette gjelder både angående selve maten, innkjøp og også settingen rundt måltidet. Ole (26) lager middag fast hver dag til fast middagstid, med fast borddekking i følge det han har lært på kokkeskolen. Han benytter middagsidealer fra skolen til å utforme sitt eget mønster i størst mulig grad i tråd med det han lærte. Det kan sies at han har blitt ”opplyst” angående middagen gjennom opplæring, og har derfor stor kunnskap om temaet, noe som jeg la tydelig merke til på intervjuet. Intervjuet bar preg av at han hadde gjennomtenkte og til dels lange svar på det meste. Hans praksis er på den ene siden motivert av dette, men også av ønske om rekreasjon etter middagene. Derfor

ønsker ikke han å bruke mye tid på maten i hverdagene, blant annet fordi han kan være sliten og lei etter skole og jobb. Han lager derfor det han kaller raske, men stort sett sunne retter (rent kjøtt, potet, grønnsaker og saus). Sandra (23) ønsker å følge tradisjoner hjemmefra, slik som lam på høsten, fisk på hverdager og lage husmannskost med mer. Dette har hun lært fra sin mor. Disse eksemplene viser at opplæring og innlæring av atferd er en måte å påvirke mennesker til å bli bevisste på matvaner, helse og variasjon, slik at en god middagspraksis kan bli til faste rutiner.

Rutiner i planlegging og innkjøp

Eksempelvis å gå over lageret på torsdager på fast basis, for å handle inn på fredager (Ole), eller å skrive opp varer det er lite av med en gang man oppdager det (Sandra), er begge former for bevisst atferd, som kan få automatiske egenskaper over tid. Det er flere som forsøker å handle sjeldent, men større, og gjerne mye basis (Tore, Ole, Maren, Gunn, Kristoffer, med flere). Slik atferd er / eller har vært preget av bevisst atferd i de fleste tilfeller.

Tradisjonsrutiner

Tradisjonsretter er i stor grad preget av vaner, og da spesielt i form av rutinevaner, altså målrettet atferd. Julerutiner er for enkelte meget sterke, i og med at det både oppfattes å være en selvfølge at de faste rettene skal være på bordet i jula, men også siden de ville reagert kraftig om de ikke fikk disse. Noen sa også at en slik hendelse ville ødelagt jula for dem, siden maten er meget viktig i jula. Det som kjennetegner juletradisjoner og generelt høytider, er at det tilberedes mat som tilberedes sjeldent, og at det ofte har vært likt og stabilt over lang tid og vært repetert med jevne mellomrom. Kjennetegn med disse vanene er likevel at de for noen krever en viss mengde bevisst atferd, siden den ikke er hverdagslig. Innkjøp må ofte planlegges, og det er mye som må ordnes rundt måltidet. Det som er vanebasert, er først og fremst hva som skal lages, og til dels tilberedningen. Dette var til en viss grad ventet før datainnsamlingen, men ikke at vaneegenskapene skulle være så sterk hos enkelte. Det er også interessant å se hvor likt respondentene svarte på hvilke retter som er faste i jula. På julaften var det ingen som skilte seg ut fra de andre, det var bare styrken på vanen som skilte dem fra hverandre.

Lørdagsgrøt ble hevdet å være tradisjon, noe jeg ikke ventet på forhånd. Dette ble oppfattet som tradisjonsbundet og vane for tre av respondentene, fordi de hadde vokst

opp med dette, og dermed blitt vant med det. De ønsket også å videreføre dette, ikke nødvendigvis fordi de synes grøt er spesielt godt eller sunt, men heller fordi det er enkel mat, og at det på en måte *føles som lørdag* å spise grøt, altså at de har *assosiasjoner* til noe de opplever positivt. Om dette kan kalles for tradisjonsrutiner, er det i så tilfelle på ukebasis, og er dermed jevnlig og hyppig. Det som gjentok seg var imidlertid at grøt ikke var så fast at de måtte ha den uansett hva som skjedde på lørdager. Dette viser uansett at oppveksten og de vaner personene tilegner seg da, kan bli sterke og at disse gjerne videreføres senere i livet. Dette selv om det ikke er en idealrett, eller at den ikke oppfattes spesielt god. Innlæring og praksis over tid virker dermed viktig for matpraksisens utforming. Jeg har også tidligere nevnt at Ole (26) benytter det han har lært på kokkeskolen, og at dette også har bygget opp moralske standarder i hans bevissthet. Det virker som at hans ønsker om å lage god middag (fire bestanddeler) er sterkere enn andre på hans alder. Sandra (23) kan også hevdes å ha slike sterke holdninger angående mat og middag, noe hun mener hun har lært hos hennes mor, som har vært flink til å lage ordentlig middag gjennom hennes oppvekst.

Søndagsmiddagen har Kari vokst opp med, og har videreført den til sine barn, siden hun oppfattet det å være en god og bra praksis, preget av gode og sunne husmannskostmiddager. Det er flere av respondentene som også har vært vant med dette fra oppveksten (Line, Ole, Halvard, Sandra, Elise, Per) og også noen som bevisst viderefører dette, og at det samtidig har blitt en vane, med visse automatiske trekk (Ole, Halvard, Sandra). Det som gjentar seg er at søndagsmiddagsidealet er enten norsk tradisjonskost, eller litt større middager, som gjerne tar litt tid å lage. Enkelte av de som ikke viderefører dette hevdet at omstendigheter hindrer de i å lage god middager på søndag, siden det er faste hendelser på søndagsettermiddag (Kristoffer, Elise og Per). Andre igjen sa at de ikke er så nøye på dette (Line, Tore). Søndagsmiddag har rukket å bli en rutine for Ole, Halvard og dels Sandra. Situasjonen rundt søndagen er noe mer ustabil for henne, enn for de andre, siden hun kan ha dårlig tid i eksamenstider, hvor hun da kan bestille mat fra Chois restaurant. Søndagsmiddag kan altså anses som en tradisjonsvane for enkelte. Dette var noe jeg ikke regnet med på forhånd skulle bli nevnt som tradisjon.

Sammendrag rutiner

Om man inkluderer de målrettede vanene til de som synes at middag hver dag er viktig, men som ellers lager mat for å forsøke å forenkle dagen, kan vi se fire ulike retninger av rutinevaner.

Den *første* og mest klare form for rutinevane er de som har hatt som intensjon (mål) å lage et middagsmønster preget av et sunt og variert kosthold, og hvor de målrettet og bevisst repeterer atferden til den er innlært, slik at det blir en rutinevane. De foregår derfor gjerne frekvent om vedkommende er standhaftig nok til å skape en vane av det. Repetisjon er nøkkelen, hvor atferden utføres med noe høyere bevissthet enn frekvensvanene. Den kan også bli repetert noe sjeldnere enn frekvens, siden det kan være vanskelig å skape så hyppig vane av det. Laks, fiskekaker og fiskeboller kan være eksempler på fiskemat som de fleste har klart å lage frekvent. Den *andre* retningen er sosiale hverdagsrutiner, hvor middagsforvalterne ønsker og planlegger å ha middag fast hver dag, og til ca faste tidspunkter også. Dette for å ha i hvert fall en sosial møteplass for familien i løpet av dagen. Etter intensjonen har blitt repetert, går det over til å bli en selvfølge over tid (Ole 26 år), noe flere klarer fast. Den *tredje* retningen er den som er mest usikker, nemlig hvor målet med middagsvaner er å ha mer tid til andre hendelser som oppleves givende for personen. Det kan være slikt som familietid, trening, avslapning eller rekreasjon, hvor middagsplaner, innkjøp og tilberedning er lagt opp etter dette. Denne retningen kan like gjerne høre til under bekvemmelighetsvaner, bare at det er intensjon å ha det enklere for å oppnå noe annet. Den *fjerde* er tradisjonsrutiner, hvor tradisjoner kan finnes både på lørdager, søndager og høytider. Spesielt jula er preget av tradisjonsrutiner, som er drevet av mål, og opprettholdes av normer og positive forventninger til jula. For enkelte er disse rutinene så sterke at de ville reagert om de ikke hadde fått disse rettene. Disse vanene er preget av lavere frekvens enn den hyppige og ubevisste vanen og den bevisste vanen, men likevel innehar selvfølgelig og automatiske egenskaper. Atferden har ofte blitt utført over tid, men krever likevel mer bevissthet.

5.2.3. Den ubevisste vanen

Det var flere som hevdet at de hadde både mekaniske og ubevisste handlinger i forbindelse med middagsmåltidet. I hovedsak gjaldt dette tilberedning av typiske retter, som de da har lært seg grundig. Flere hevdet også at enkelte retter også hadde slike egenskaper, slik som fast taco eller grøt på lørdager, eller slik som Line (26) som alltid

lager ostesmørbrød ved overtid. Det var også flere som mente det var helt naturlig å ha enkelte typer tilbehør til enkelte retter. Slikt som potet og gulrot til fiskekaker. Eller ris til laks. For andre igjen var det å ha middag rundt middagsbordet hver dag, noe som kan betegnes som en selvfølge, i og med at det aldri er et spørsmål om middagen skal være rundt spisebordet lenger (Ole). Søndagsmiddag er også for noen en ubevisst vane, altså at det er en selvfølge at de får / lager det (Ole og Kari). Men det oppfattes likevel å være vanskelig å skille dette fra enten det som kalles frekvensvane eller rutinevane, men kan heller sees som en styrkegrad av disse ulike vanene, noe som for øvrig stemmer overens med teorigjennomgangen, nemlig at ubevisst atferd, samstemmer med sterkere vaner (Verplanken & Orbell, 2003).

I teoridelen nevnte jeg at det nok var mer sannsynlig at enkelte typer tilbehør til spesifikke retter, kan ha slike egenskaper, men at det var mindre sannsynlig at hele retter hadde disse. Om det sammenlignes mot det ovennevnte virker det derfor som at jeg har undervurdert vanenes styrke. Mennesker tilegner seg dermed vaner i større omfang enn jeg hadde forutsett. Dette gjelder først og fremst retter som respondentene betegner som typiske retter, og slike som derfor gjentas hyppig. En ting som også er interessant å trekke frem, er at tradisjonsmiddager i jula også kan ha selvfølgelige egenskaper, som da blir opprettholdt gjennom normer/forventninger, lyst og tradisjoner. Det oppfattes gjerne at det skal være faste retter til faste tider, men innkjøp og tilberedningen av disse rettene kan derimot være noe planlagt og til dels uvant for enkelte.

5.3. Det spontane middagsmønsteret

Beatty & Ferrell (1998) mente at viktige forutgående faktorer for impulsjøp er tidstilgjengelighet og pengetilgjengelighet som situasjonelle faktorer, og shoppenytelse og impulsjøptendenser, som indikatorer på individuelle forskjeller. Dermed er det vanligvis slik at jo lengre tid en impulsiv person er i matbutikken, jo mer kikker personen på varer i butikken, som igjen påvirker følt lyst til å handle impulsivt.

De personene i studien som bruker å handle uten å ha planlagt noe først, nevnte at de bruker å gå rundt i butikken en stund før de fant ut hva de ville ha. Disse som ikke har planlagt middagsmønster og handler på impuls i butikker er likevel ikke sikret stor variasjon i deres middagsmønster, selv om de følger impulser. Det er nemlig sannsynlig

at valget faller på noe som vedkommende er relativt kjent med fra før og som dermed allerede er vanebasert, og som tar kort tid å lage (Marens taco). Om shoppingen begrenses av enten tid eller penger, eller begge, velges ofte noe enkelt og kjent, siden begrensningene bidrar til at vedkommende får negativ affekt, og ikke har lyst til å ”shoppe”. Impulshandling kunne også skje om personene fikk lyst på noe annet enn det planlagte, slik som Kristoffer som ofte da endte opp med kjøpepizza. Spontane innfall er nettopp dette, innfall som kan påvirke enten vanebasert eller planlagt atferd. Innfallene gjelder spesielt hverdagsrutinene og helgas vaner. Det skal mer til at et spontant innfall skal kunne forandre julemiddagen, eller faste festmåltidsinnslag. Vi ser at hverdagens vaner oftere kan bli avbrutt av impuls og andre hendelser enn de sjeldnere, men mer bevisste vanene.

5.4. Drøfting

Atferdsintensjoner innen middagspraksis omhandler selvinstruksjon og ønske om å oppnå variasjon, sunnhet, jevnlig fisk, nye retter, sosiale intensjoner og videreføre gode vaner og tradisjoner. Dette er noe som noen klarer uten store bevisste inngrep, mens andre må benytte tankekraft, tid og energi for å implementere slike planer i deres hverdag. Det er spesielt eldre eller mennesker som har blitt opplært som klarer dette jevnlig. Middagsidealet viser at det er en rett praksis.

Vaner er viktige for at hverdagen skal fungere tilfredsstillende, altså at all atferd slipper å være intensjoner, det er derfor enkelte ønsker å skape vaner for å ha det lett, det er det vaner gjør. *Rutinevaner* er rettet mot måloppnåelse, og har ofte startet som intensjon, derfor er en slik vane preget av større grad av bevissthet. Slike vaner kan gjenspeile visdom, vunnet over tid. Det kan lønne seg å etablere vaner av intensjoner, selv om det kan koste tid og energi i starten. Opplæring og informasjon kan være virkemidler for å påvirke til dette. Samtidig repeteres bevisste vaner vanligvis sjeldnere enn frekvensvanen. Dette gjelder spesielt jule- og påsketradisjoner og festmiddager. Likevel har den vaneegenskapen som nevnt i Verplanken & Orbell (2003). Altså at det oppfattes som en selvfølge å ha faste retter i disse situasjonene, og at rettene uttrykker selvidentitet, og er målrettet. Normer og forventninger fører til at det skal mer til å bryte slike vaner, siden vaner berører kognitive egenskaper. Fiskemiddager og diverse sunt tilbehør kan for flere av respondentene være gode eksempler på slike retter, hvor atferden ofte har startet målbevisst. *Tradisjonsvaner* har retter som repeteres sjeldnere,

men likevel jevnlig og med overraskende sterke vaneegenskaper. Alle respondentene svarte så å si likt på middagsvalg på julaften. Sosiale normer og forventninger er viktige faktorer for opprettholdelse av denne vanen.

Frekvensvanen har middagsforvalterne ofte blitt svært vant med gjennom hyppig og ubevisst atferd (vane). Selv om det er mye vaner innblandet i dette, virker det som at de samtidig påvirkes lettere av spontane innfall eller andre situasjonsbegrensninger, siden denne type vane generelt har lavere grad av bevissthet i alle ledd i vaneutviklingen enn det rutinevanen har. Disse vaner behøver ikke å ha vært startet som intensjon, men gjerne at det bare har blitt slik. Hverdagsretter er gjerne enklere retter (ulikt ideal) som er rimelige, enkle å tilberede og gode på smak. Disse er gjerne retter som omtales som typiske retter, og for barnefamilier er disse gjerne barnefavoritter. De er vanligvis tilpasset situasjoner hvor lav energi og andre situasjoner ”krever” enklere praksis. Enkelte av respondentene trakk også frem at slike vaner kan ha negative konsekvenser på sikt, slikt som ensformighet, neofobi, lite næringsstoffer med mer (Halvard, Gunn), og jeg oppdaget også at bekvemmelighetsvaner kan hindre effektiv gjennomføring av intensjoner og rutinevaner (eksempel: Maren, 24 år). De kan altså medføre et annet utfall enn intensjon, rutinevaner og tradisjonsvaner. I situasjoner hvor en person spiser alene, er det sosiale ved måltidet borte, og det blir derfor ofte noe helt enkelt og vanebasert (kjøpepizza, suppe, nudler osv.).

Ubevisste vaner ble som en følge av at jeg ble overrasket over vanenes styrkegrad innen flere typer vaner, behandlet som en integrert del i de andre vanetyperne, og ansees ikke som en egen type vane.

Middagens situasjon og tid, samt personens eget ønske om variasjon (ambisjoner) spiller en viktig rolle for om middager spises av vane, intensjon eller spontanitet. Eksempelvis når familie / venner spiser sammen, lages det ofte mat som er av en mer ideell art (intensjon eller bevisste vaner), enn om middagen spises alene av ulike årsaker (overtid eller enslig), selv om det finnes unntak. Forvaltere med barn er generelt mer preget av moral enn andre, og dermed også mer preget av intensjon og ofte begynnende rutinevaner, selv om energinivå og andre faktorer kan føre til at hverdagsretter blir ulikt ideal innimellom (frekvensvaner eller spontane retter). Dataene viser også at dette muligens skjer på frekvent basis for spesielt de yngre menneskene som ikke har så stor

erfaring. De som har lang erfaring lager derimot oftest mest sunne retter, samtidig som at de har minst grad av intensjoner. Det som virker som en fornuftig konklusjon på dette er at hverdagene er mest preget av ubevisste og hyppige middager, mens det også er en del vanebaserte bevisste middager hos de fleste på hverdagsbasis, det gjelder spesielt laks. Par med barn har flest intensjoner, og enkelte lykkes, mens andre lykkes sjeldnere, på grunn av forskjellige situasjoner, samt barnas og deres egne lyster. De som lykkes opparbeider seg rutiner som gjør det enklere å ha ideelle retter til vanlig. Spontane middager kommer innimellom på uregelmessig basis, og kan avbryte andre varianter for middagspraksis. Som vi ser er situasjoner og ønske om variasjon viktig og har stor innflytelse på menneskers praksis.

5.4.1. Konklusjon

Sammenligning på sentrale dimensjoner på den ubevisste hyppige og den bevisste vanen, samt tradisjonsbaserte vaner gir gode indikasjoner på at vanebegrepet ikke er et entydig begrep, men at det er forskjeller mellom de kategoriene som ble satt opp apriori, da både på forutgående faktorer og konsekvenser av atferden. Situasjoner, tid og ønske om variasjon er viktige faktorer i forbindelse med dette, og som til en viss grad legger premissene for hva som er mulig og ønskelig atferd i forskjellige situasjoner. Dette leder til at enkelte typer av retter er mest brukt på travle hverdager (frekvensvaner), men hvor de fleste respondenter putter inn en eller to sunne middager i uka. Helgas retter er motivert av ønske om å kose seg og slappe av, derfor er pizza, taco og lignende retter typisk i helga, som også er preget av bedre tid. Tradisjonsmiddag er rettene med lavest frekvens, men med relativt høy bevissthet og høy vanestyrke. De fleste respondentene følger lysten ved middagsvalg, noe som for enkelte leder til at impulsmiddager oppstår innimellom, samme ved besøk.

Det kan på bakgrunn av diskusjonen sies at preferanser og sosiale aspekter påvirker hva vi spiser, men når en viss tid har gått, vil vaner overta, og preferanser og sosiale aspekter blir mindre viktige. Vaner, altså mangel på kognisjon og vurdering overtar, noe som fører til at vi bare gjør det. Det som først og fremst skiller frekvensvaner fra ulike rutinevaner er hyppighet og grad av bevissthet. Ulike situasjoner, tid og individuelle ønsker om variasjon spiller en viktig bakgrunnsrolle for om de ulike middagsvalg spises av vane, intensjon eller det spontane. Det virker derfor sannsynlig at det eksisterer ulike typer vaner med ulike årsaker og utfall.

5.5. Implikasjoner

Denne studien og dens resultater kan ha implikasjoner for flere aktører i næringslivet. Resultatene er direkte relevant for matindustrien, som kan sies å være avhengige av å forstå hvordan konsumentene tenker og handler i forbindelse med planlegging, innkjøp, tilberedning og konsum av mat for å kunne gi kunder det som behøves. Dette da langs dimensjonene vane, spontanitet og intensjon. Forskningen bidrar med å gi innsikt i hvilke typer middager som spises av ulike typer av vaner, intensjoner og spontant, samt vise mulige årsaker for hvorfor det er slik. Matindustrien kan benytte studiens resultater til å forstå vaner, og deres bakenforliggende årsaker bedre. Studien viser at det er både ubevisste vaner med høyere grad av hyppighet, og bevisste vaner som både kan gjentas relativt hyppig og sjeldent, og hvor markedsføring krever forskjellige innfallsvinkler for å ha effekt. Beskrivelsene av vaner kan muligens føre til innsikt til å bryte vaner, med for eksempel godt og strategisk tilpassede vareprøver, markedsføring og markedsinformasjon. Det kan skje gjennom uke- eller månedsplaner. Det er også kanskje mulig å endre stimuli som leder til automatisk respons, slik at intensjon igjen blir viktig i bedømmelse av ulike produkter. Slik kan kanskje andre typer av retter komme inn blant de få typiske rettene, med lav grad av bevissthet.

En annen måte som synes meget relevant for å endre folks vaner på, kan være gjennom opplæring. Opplæring var en faktor som syntes viktig for folks middagspraksis og deres oppfattelse av rett praksis (e.g. Ole, Sandra, Kari). Det kan sees gjennom respondentenes egen oppfattelse av hva som er idealmønster, samt at de fleste har rimelig god innsikt i hvordan deres praksis er i forhold til dette. Men dette gjaldt ikke alle. Spesielt de yngre hadde litt begrenset kunnskap og kjennskap til matlaging, og hvor det derfor er store potensialer til å videreutvikle deres rutiner og vaner, gjennom forskjellige virkemidler. Dette kan industrien utnytte, blant annet gjennom strategisk og riktig opplæring gjennom riktige medier. Gode eksempler kan vi se i TV-programmer nå for tiden, slik som for eksempel ”4-stjerners middag”. Dette er et program hvor kjendiser møtes fire dager i strekk for å lage mat til hverandre, og hvor en mesterkokk kommenterer og kommer med råd underveis. Spesielt kokken og dels deltakerne kan fungere som ”lærere” eller rollemodeller for andre. Seere kan se hva som er sosialt akseptert, og se hvilke middagsretter og sosial setting som gir høyest score av de andre deltakerne. Slik kan en moralsk riktig praksis fremstå, da med tanke på hvordan maten lages, samtidig som seerne underholdes av det. TV-programmer kan altså være en viktig

kanal for påvirkning, da gjerne gjennom andre kanaler enn standard reklame mellom programmer. Matakjører kan fremstå som sponsorer på slike programmer, og kanskje bringe gode råvarer til programmet og gi tips til hvordan den lages.

Fiskeriindustrien kan ha nytte av denne studien, i og med at så å si alle respondentene omtalte fisk. Fisk oppfattes som sunt, godt og rett å spise til middag. Enkelte typer fiskemat oppfattes også som god hverdagsmiddag, spesielt for yngre mennesker med barn. Hvit fisk i form av hel fisk, og diverse andre fiskeprodukter som filet, uer, steinbit, fiskeskiver, fiskehoder, eventuelt sushi og andre typer produkter av fisk, ansees lite anvendt blant mennesker som er yngre, i hvert fall i dette utvalget. Det er kun Elise (26) og Line (26) som benytter hvit fisk jevnlig, Elise fyller fryseren med selvfisket fisk, og har derfor lært seg nye retter med fisk for å spare penger. De eldre i utvalget, spiser derimot slik type fisk i større grad. Denne gruppen er slik jeg ser det, det segmentet som først og fremst **kan** benytte fisk i denne varianten i hverdagen, i så stor grad at de tilbereder den ofte og på vane. Det virker også som at denne gruppen spiser fisk oftere enn yngre respondenter.

Torsk og sei ble lite nevnt i intervjuene, det var laks som var den fiskesorten som ble nevnt mest, det kan ha med alder å gjøre. Det segmentet jeg anser å være det som spiser mest torsk generelt, blir i fremtiden antakeligvis mindre og mindre, siden dette segmentet kanskje blir mindre med tiden. Dette kan bety at den mye omtalte torskekrise kan bli forverret over tid innen Norge, om ikke tiltak iverksettes. Bruksområdene til hvit fisk er store, og det trenger ikke være vanskelig å lage. Dette kan Elise bekrefte, ved at hun ofte lager gode og sunne middager av fiskefilet. Det kan være så enkelt at hun bytter ut kylling og kjøtt med fisk i sine retter, slik som tikka torsk, fiske-taco og lignende, noe som også gjester liker. Kan det være på tide å satse mer på markedsføring av hvit fisk, for å bevisstgjøre den yngre generasjonen om anvendeligheten til hvit fisk. Det virker som at flere synes at fiskefilet er for dyrt, noe jeg ikke er helt enig i. Sammenlignes prisene på sei mot kyllingfilet, svinefilet, laksefilet og biff, tror jeg prisene vil komme godt ut. Det virker også som at de fleste liker fisk, både av barna og de voksne, men at det likevel ikke lages så ofte som de skulle ønske. En måte å gjøre noe med dette er å oppfordre fiskerinæringen i Norge om å utvikle sunne, raske og gode ferdigretter, og samtidig fokusere på at dette er fullgod og sunn ferdigmat. Konsumenter tilbereder ofte retter de kjenner godt, og som foregår

automatisk, hvor ukjente retter velges bort, gjerne på grunn av uvitenhet og lite kreativitet. Opplæring og informasjon kan være viktig i denne sammenhengen. Dette siden flere har startet sine typiske og rutinepregede vaner med intensjon og ved bare å prøve ut retter. Alle har intensjon om å spise fiskefilet, men velger ofte ferdigbehandlet hvit fisk, siden det er mer bekvemmelig og kjent. Det skal likevel ikke så mye til for å forandre de typiske rettene over tid. De eldre er kjennetegnet av rutinevaner og mye fisk, noe de har tilegnet seg gjennom intensjoner til praksis over tid. Derfor kan det være lurt å påvirke barn og unge tidlig med fisk og å bygge positive holdninger om fisk.

5.5.1. Videre forskning

Kategoriseringen av vaner inn i forskjellige kategorier kan åpne opp for en dypere forståelse av vane som begrep. Dette kan lede til behov for videre forskning på disse kategoriene, og mulige anvendelser av disse. Det vil si at videre forskning kan studere i hvilken grad disse tre kategoriene er valide og generaliserbare til andre settinger enn middagsmåltidet, og også til større og mer representativt utvalg, gjerne gjennom triangulering (Bryman & Bell, 2007). Det kan tenkes å bringe ny kunnskap å intervjuer aldersgruppen 35 – 55 år.

I tillegg kan det forskes videre på nødvendigheten av tilfredshet for opprettelse og vedlikehold av vaner. Dette siden tilfredshet med en vane, samtidig kan være motstridende mot en annen mulig bedre vane. Tid i kombinasjon med situasjon, som kommer frem i SRHI som vanestyrkemål, gir grunnlag for å studere nødvendigheten av tilfredshet. Nærmere bestemt kan videre studier fokusere på i hvilken grad tilfredshet må være tilstede for at en vane kan kalles en vane, eller om det er former for vaner som ikke krever/krever liten grad av tilfredshet for å kunne opprettholdes.

5.5.2. Begrensninger

Kritikken av kvalitativ forskning generelt er at den er for subjektiv, i og med at resultatene hviler for mye på undersøkernes ofte usystematiske syn på hva som kan oppfattes som signifikant og viktig (Bryman & Bell, 2007). En gjennomtenkt analyse kan muligens rette opp noe av dette. Utvalget på 13 personer er noe begrenset til å kunne generalisere, men det er heller ikke hensikten. En viss bredde i svarene er oppnådd. Det ingen i utvalget i alderen 35 – 55 år, som kan tenkes vil kunne gi ny kunnskap om begrepene omtalt i studien.

6. Litteraturliste

- Ajzen, I.: The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, 179-211. 1991.
- Ajzen, I: residual effects of past on later behavior: Habituation and reasoned action perspectives. 2002. I Olsen, S.O.: Satisfaction, loyalty and habit: An integrated discussion from an attitude-behavioral perspective. 2006.
- Ajzen, I., & Fishbein, M.: Attitude-behavior relation: A theoretical analysis and review of empirical research. *Psychological Bulletin*, 84, 888-918. 1977.
- Alm, S.: Barns holdning til sjømat: Hvilken holdning har barn til sjømat, og hvordan innvirker eksponering og sosial påvirkning deres holdning? *Masteroppgave Universitetet i Tromsø*. 2009.
- Beatty, S.E. & Ferrell, E.M.: Impulse Buying: Modelling Its Precursors. *Journal of Retailing*, Vol. 74(2), 161-167. 1998.
- Belk, R.W.: Situational Variables and Consumer Behavior. *The Journal of Consumer Research*, Vol. 2(3), 157-164. 1975.
- Bryman, A. & Bell, E.: Business Research methods. Oxford University Press, Oxford. 2007.
- Bugge, A.B.: Middag - en sosiologisk analyse av den norske middagspraksis. *Ph.D. avhandling*, NTNU, Trondheim, Norway. 2005.
- Cheung, W., Chang, M.K. & Lai, V.S.: Prediction of Internet and World Wide Web usage at work: a test of an extended Triandis model. *Decision Support Systems*, 30, 83-100. 2000.
- Gundersen, D.: Norske synonymer. *Kunnskapsforlaget H. Aschehoug Co. (W. Nygaard) A/S og Gyldendal ASA*. Oslo. 2004.
- Guttu, T.: Norsk Ordbok. *Kunnskapsforlaget*. Oslo. 2005.
- Hesse-Biber, S.N. & Leavy, P.: The Practice of Qualitative Research. *Sage Publications, Inc*. 2006.
- Honkanen, P., Olsen, S.O. & Verplanken, B.: Intention to consume seafood – the importance of habit. *Appetite* 45, 161-168. 2005.
- Ji, M.F. & Wood, W.: Purchase and Consumption Habits: Not Necessarily What You Intend. *Journal of Consumer Psychology*, 17(4), 261-276. 2007.
- Khare, A. & Inman, J.J.: Habitual Behavior in American Eating Patterns: The Role of Meal Occasions. *Journal of Consumer Research*, 32 (4), 567-575. 2006.
- Kvale, S.: Det Kvalitative Forskningsintervju. *Ad Notam Gyldendal AS*. 1997

- Landis, D., Triandis, H.C. & Adamopoulos, J.: Habit and behavioral intention as predictors of social behavior. *The Journal of Social Psychology*, 106, 227-237. 1978.
- Limayen, M., Hirt, S.G. & Chin, W.W.: Intention does not always matter: The contingent role of habit on IT usage behavior. *Global Co-Operation in the New Millennium. The 9th European Conference on Information Systems. Bled, Slovenia, June 27-29. 2001*
- McLafferty, I.: Focus group interviews as a data collecting strategy. Blackwell Publishing. *Journal of Advanced Nursing*, 48(2), 187-194. 2004.
- Redaksjonen for Store norske leksikon: Norsk Riksmålsordbok. *Det Norske Akademi for Sprog og Litteratur og Kunnskapsforlaget*. 1995.
- Robinson, N.: The use of focus group methodology – with selected examples from sexual health research. *Journal of Advanced Nursing*, 29 (4), 905-913. 1999.
- Olsen, S.O.: Satisfaction, loyalty and habit: An integrated discussion from an attitude-behavioral perspective. 2006.
- Oullette, J.A. & Wood, W.: Habit and Intention in Everyday Life: The Multiple Processes by Which Past Behavior Predicts Future Behavior. *Psychological Bulletin*, Vol. 124, No. 1, 54-74. 1998
- Sheeran, P., Aarts, H., Custers, R., Ravis, A., Webb, T.L. & Cooke, R.: The goaldependent automaticity of drinking habits. 2005. I Olsen, S.O.: Satisfaction, loyalty and habit: An integrated discussion from an attitude-behavioral perspective. 2006.
- Statistisk Sentralbyrå: Levekårsundersøkelse 2005: Levevaner. http://www.ssb.no/emner/03/01/helseforhold/tab/sb_3_2005_1.html (dato: 13.10.09)
- Triandis, H. C.: Interpersonal behavior. *Monterey CA: Brooks/Cole*. 1977.
- Triandis, H. C.: Values, attitudes and interpersonal behavior, I Nebraska Symposium on Motivation, 1979, Howe, H.E.J. & M.M. Page (Eds.). Lincoln, NE: University of Nebraska Press. 1980.
- Triandis, H. C.: A model of choice in marketing. *Research in Marketing, Supplement 1*, 147-162. 1982.
- Tudoran, A., Olsen, S.O. & Dopico, D.C.: The effect of health benefit information on consumers health value, attitudes and intentions. *Appetite* 52, 568–579. 2009.
- Verplanken, B.: Beyond frequency: Habit as mental construct. *British Journal of Social Psychology*, 45, 639-656. 2006.
- Verplanken, B. & Faes, S.: Good intentions, bad habits, and effects of forming implementation intentions on healthy eating. *European Journal of Social Psychology* 29, 591-604. 1999.

Verplanken, B. & Orbell, S.: Reflections on Past Behavior: A Self-Report Index of Habit Strength. *Journal of Applied Social Psychology*, 33, 6, 1313-1330. 2003.

Wood, W. & Neal, D.T.: The habitual consumer. *Journal of Consumer Psychology*, 19, 4, Pages 579-592. 2009.

Vedlegg: Intervjuguide

Takk for deltakelse

Gi kort innføring i bakgrunnen for masteroppgaven

Spør om lov til å bruke opptaker

Forsikre om at all informasjon er anonym.

Spørsmål om noe?

Innledende spørsmål

Middagsvaner kan være mye, det kan være forskjeller fra person til person og mellom forskjellige situasjoner.

1. Beskriv din hverdag (underforstått; Opplever du din hverdag / omgivelser som stabil – preget av rutine/spontanitet)?
2. Beskriv ditt spisemønster i din hverdag (do)?
3. Fortell om dine middagsvaner i din hverdag (do)?
4. Hva mener du er avgjørende for hva du spiser til middag? Hvorfor?
5. Fortell om hva du mener en "god" middag er, og hva består en god middag ideelt sett av?
6. Kan du fortelle om hvordan settingen og stemningen rundt ditt middagsmåltid er? Om du tenker over dette, har dette noen innvirkning på hva og hvordan du spiser middag?

Sentrale aspekter med dine middagsvaner (stabil/variabelt - automatisk – spontant/planlagt)

7. Planlegging

Fortell om hvordan du planlegger hva du skal ha til middag, og hvordan planleggingen forløper. (Hvem, hva og hvor)

- a. Vil du si at du er en som *planlegger* dine middagsmåltider? Har det vært slik over *lang tid*?
 - i. **Er det noen dager som du mener egner seg godt til / ikke egner seg til å planlegge middag på forhånd?** Hvorfor? (Omgivelser, tidspress, dagsform, trening, barn...). Har det vært slik over tid (stabil)? Hvordan har du tilpasset middagsvanene dine til dette (rutine)? Mener du at løsningen er god (rutine)?
 - ii. **Når du planlegger middager, er det noe du bare gjør uten å tenke mye over det (ubevisst/rutine), eller er det noe du bevisst må tenke på å gjøre (planlagt)?**
- b. Frekvens, tidspunkt og sted (kan være overflødig):
 - i. Hvor ofte (aldri, sjelden, hver dag, hver uke...?) planlegger du hva du skal ha til middag, og gjør du det til faste tider / steder / ukedager?
- c. Sammen med:
 - i. Pleier du å planlegge middag med noen? Er dette en rutine eller skjer det sporadisk?

8. Innkjøp

Fortell om hvordan du foretar innkjøp av dagligvarer / middagsmat

- a. Frekvens:

- i. **Hvor ofte** gjør du innkjøp til middag?
 - ii. Synes du dette er et **stabilt mønster** eller er det mer **variabelt**?
 - iii. Vil du si at dine innkjøp er av en **planlagt** eller **rutinepreget** (automatisk/ubevisst) karakter?
 - iv. Brukes **handleliste**? *Hvorfor/hvorfor ikke?*
 - v. Liker du å handle middag *på impuls etter lysten*? I hvilke situasjoner skjer dette?
- b. Tidspunkt:
- i. På hvilke *tidspunkter* og i hvilke *situasjoner* gjør du innkjøp?
 - ii. Er dette et *stabilt eller variabelt mønster*?
 - iii. Handler du på dette tidspunktet uten at du føler du må planlegge dette?
 - iv. Er dette det beste tidspunktet å handle middag for deg i din hverdag?
- c. Sted:
- i. *Hvor* gjør du dine innkjøp?
 - ii. Er dette den *vanlige* plassen? (bequemmelig, vant til butikken, utvalg, pris, service...)
- d. Sammen med:
- i. Handler du *alene* / sammen med noen? I så tilfelle med *hvem*? Er dette vanlig?
 - ii. Har dette *betydning* for hvor mye og hva som handles til middag?

9. Tilberedning

Fortell om hvordan tilberedning av mat foregår hos deg.

- a. Frekvens og sted:
- i. Hvor mange dager per uke tilbereder du middag hjemme? Hvor ofte spiser du utenfor hjemmet? Hvor og med hvem spiser du i de forskjellige situasjonene?
- b. **Gjør du tilberedning av middag tilnærmet automatisk – uten å tenke at du faktisk gjør det**
- i. **Gjør du andre ting samtidig som du tilbereder middagen?**
- c. Tidspunkt:
- i. Når tilberedes middagen vanligvis? Har dette noen praktisk innvirkning på hva som lages og hvor lang tid tilberedningen skal ta?
- d. Sammen med:
- i. På hvilken måte har *hvem* du spiser middag med betydning for *hva* som tilberedes og lages?
 - ii. Tilbereder du middagen alene eller sammen med noen? Er det som regel de samme? Når avviker du fra dette mønsteret, og hvorfor?

Hva spiser du til middag?

Generell frekvens:

10. Hvilke middagsretter føler du at du har *ofte*, altså en typisk middag?
- a. Hvor ofte har du denne retten/disse rettene? Hvilke kriterier ligger til grunn for at dette er en typisk middag (sunnhet, smaksopplevelse, penger, tid, tradisjon, bequemmelighet, vanskelig å planlegge fra dag til dag, energinivå)?

- b. I hvilke situasjoner/tidspunkter har du denne retten/disse rettene?
- c. Tenker du ofte på at du skal ha denne retten til middag før du har den, eller skjer det mer av seg selv? Hvordan foregår dette i praksis?

Variasjon:

- 11. Hvor viktig er variasjon innen middager for deg? Hvorfor er variasjon viktig?
- 12. Hvordan mener du at du varierer innen middag (tilbehør, retter, rundgang, ...)?
- 13. Hvilke kriterier er viktig ved valg av middag over en uke? I helgene?

Rutiner:

- 14. Norsk ordbok (Guttu, 2005) definerer en rutine som en erfaring og/eller ferdighet vunnet ved øvelse over tid. En rutine går ofte fra å være planlagt og til å bli rutine over tid gjennom å gjøre det. Ser du noe du gjør i din middagspraksis som kan stemme med denne beskrivelsen, altså om du har rutiner innen middagslagingen din?
- 15. Har du noen egne mål, eller ønsker du å oppnå noe med matvanene dine? (helse, balanse, variasjon, ekstra fritid til familien....)
- 16. Hvordan har din beskrivelse av en god middag, betydning for dine faktiske rutiner i middagslagingen.

Hvordan er det med middag i høytider som påska, jula og fest?

- 17. Er det noen middager du betegner som tradisjonsmiddag? (høytider, fest, ferie...)
- 18. Opplever du at det får konsekvenser for deg om du lager noe annet enn denne retten (selvfølge?)?
- 19. Vil du kalle det for tradisjon å lage denne retten på disse tidene? Opplevs det som en selvfølge?

Ubevisst handling i planlegging / kjøp og i gjennomføring /laging:

- 20. Om du tenker over dine måltider over en uke, er det noen retter som du har gjort så mange ganger at tilberedningen foregår nærmest mekanisk?
- 21. Har du noen faste middagsretter? Noen som du oppfatter som en selvfølge?
- 22. Er det helt naturlig for deg å ha potet/ris/pasta til noen retter? Hvilke?

PAUSE- introduser neste:

I går

- 23. Fortell litt om middagen din i går
- 24. Var dette en vanlig middag hos deg?
- 25. Hva du spiste, og hvorfor?
 - a. Spiser du denne retten ofte? Hvorfor spiste du den retten i går? (e. g. dårlig tid, liker det, vane...)
- 26. Var denne middagen planlagt / spontan / vanebasert / ubevisst
- 27. Hvordan vil du kategorisere denne middagen sammenlignet mot din beskrivelse av en god middag? Hva kan du si om årsaker til at middagen ble slik som den ble igår?
- 28. Når og hvor handlet du til denne middagen?
- 29. Husker du når du spiste middag i går?
- 30. Hvor spiste du middagen? Hvorfor? Skjer dette ofte?

31. *Hvem* spiste du middag med i går? Spiser du ofte med denne personen / disse personene?

I dag

32. Fortell om middagen din i dag

33. Hva har du spist/skal du spise? Hvorfor skal du ha / hadde denne retten i dag?
34. Er i dag en vanlig dag med tanke på middag, altså når det gjelder planlegging, innkjøp og tilberedning?
35. Hvordan vil du gradere denne middagen mot din "gode" middag? Hvorfor beskriver du det slik?
36. Er dagens rett planlagt / spontan / vane / automatisk?
37. Føler du at du har lyst/hadde lyst på denne retten til middag i dag? Hvorfor / hvorfor ikke?
38. Når skal du spise / spiste du middagen?
39. Hvor skal du spise /spiste du middag i dag? Hvorfor? Skjer det ofte?

I morgen

40. Hva med middagen i morgen, kan du fortelle om den?

41. Er dette en vanlig middag hos deg?
42. Har du planlagt og gjort innkjøp til middagen i morgen? Hvorfor skal du ha denne retten (sunn, enkel å tilberede, billig, hurtig, smaker godt, andre ting...)?
43. Hva føler du at du har lyst på til middag i morgen?
44. Hva er viktig å tenke på med tanke på middag i morgen?
45. Hvor og når skal du spise middagen i morgen, og med hvem?

Dagen etter i morgen

46. Har du planlagt middagsretten om to dager? Hva skal det i så fall være? Hvorfor dette?
47. Har du handlet til middagen om to dager?
48. Har du noen tanker om hva du har lyst på til middag om to dager?
49. Hva er viktig å tenke på med tanke på middagen om to dager?
50. Hvor skal du spise middagen? Har du planlagt med hvem?

Avslutning

Til slutt vil jeg gjerne vite mer om deg. Dette er konfidensielt og navnet ditt kommer ikke til å bli brukt utad.

51. Hvor viktig mener du selv at middagen er i ditt liv? Da kan du gjerne sammenligne med andre områder i ditt hverdagsliv.
52. Alder og navn?
53. Bor du alene eller sammen med noen? (gift, samboer, enslig, kollektiv...)
54. Hva jobber du med, og hvor lenge?
55. Hvem er ansvarlig for matlagingen i husstanden? Har du noen avsluttende spørsmål?
56. Kan jeg ringe deg opp om det er noe som er uklart eller om jeg lurer på noe? Tlf.?