Interview E

**Interviewer:** Okay, men du er jo blevet briefet om, at temaet for dette interview er madvaner, så kommer der bare lige lidt spørgsmål omkring det. Øhm... Bestiller du mad udefra?

**Respondent E:** Øhh ja, vi bestiller takeaway fra forskellige steder. Vi har noget indisk og noget thai i nærheden… og noget vietnamesisk.

**Interviewer:** Hvordan vil du definere mad udefra?

**Respondent E:** Rigtig mad udefra, det vil jeg sige, der er det hvor man tager over til en restaurant og enten får det leveret til døren eller selv tager over og henter det, altså, så har man fået mad udefra.

**Interviewer:** Okay, det er lidt mere sådan den type mad jeg er lidt interesseret i… Øhm, og det vil jeg lige spørge lidt ind til. Når du bestiller takeaway, er der så særlige situationer hvor du gør det i og hvad sådan dikterer om du lige har lyst til takeaway en dag, kan du sige lidt om det?

**Respondent E:** Det handler om, om man er ”snacken” eller om man er travl for mig. Øhh, eller sådan, hvis man har travlt, så orker jeg ikke rigtig at lave aftensmad, så så køber vi takeaway i stedet for og nogle gange kan det også bare være fordi man er ”snacken” efter nogle bestemte ting, for når man selv laver mad, så kan det nogle gange godt falde lidt i de samme kategorier, og så kan det være lækkert enten at købe en shawarma på vej hjem fra arbejde, det fortæller jeg ikke altid min kæreste om eller man køber noget thai takeaway, som man nogle gange ville have svært ved at lave selv, som smager ret godt….så det kan både være fordi man er ”snacken efter nogle bestemte ting, eller fordi man har lidt travlt og vil have klaret aftensmaden lidt hurtigt.

**Interviewer:** Okay, så der er noget praktik i det, øhm og hvad i forhold til, tænker du meget over karakteren af det mad du bestiller?

**Respondent E:** Hmm, det kommer igen an på, hvis det er fordi man har lyst til noget lækkert, så betyder kvaliteten af maden relevant meget.

**Interviewer:** Og hvad er lækkert for dig?

**Respondent E:** Noget der kan være lækkert for mig, kan være to forskellige ting. Det kan enten være fordi, at det er noget der smager rigtig godt, som f.eks. hvis jeg køber en shawarma. Jeg elsker shawarma (Tryk på elsker) eller pizza eller burger, eller det kan være noget man køber, fordi det faktisk er ret sundt, som nogle gange køber jeg en bagel. Det bilder jeg mig i hvert fald ind, er relativt sundt og det meste thai, tænker jeg også er relativt okay at spise….. Men nogle gange kan jeg også købe takeway hvor det vitterligt handler om, at jeg på så kort tid som muligt, skal få noget indenbords. Og der er det tit jeg går ned i bageren og køber en sandwich til 45 kr som gør mig nogenlunde mæt. Og det tager 1 minut at købe den, 5 minutter at spise den og det koster ikke så meget….så det er vitterligt et spørgsmål om effektivitet.

**Interviewer**: Okay, spiser du meget sådan efter humør når du bestiller takeout, ja det var du jo også lidt inde på, at du sådan tænker, jamen så har du lyst til noget ”snackent” så er du lige i det humør. Er det ofte noget der kan drive dig?

**Respondent E:** Det kommer an på om det er et måltid det skal dække, eller om det bare er et mellemmåltid. Mellemmåltid plejer at have en større karakter af at være lidt sukkerindholdigt og sådan lidt usundt, mens hvis jeg føler, nu skal jeg have noget aftensmad, ja så er det tit sundt. Jeg bryder mig nemlig ikke om at spise et helt måltid som er forholdsvis usundt. Det er også sjældent jeg spiser pizza eller burger til aftensmad. Det er kun hvis jeg tager i byen at jeg kan finde på at gøre det.

**Interviewer:** Så der kan man sige, at sundhed går ind og ligesom influerer dit valg, når det er takeout til aftensmad.

**Respondent E:** Ja, det gør det som udgangspunkt. Det er ikke den eneste parameter. Det er også vigtigt for mig at det går hurtigt.

**Interviewer**: Er der bestemte typer takeout du associerer med bestemte situationer? Det er sådan et lidt skægt spørgsmål.

**Respondent E:** Øhh ja, når jeg cykler hjem fra arbejde, så kommer jeg forbi en pølsebod og så elsker jeg at købe en fransk hotdog. Jeg prøver at skære lidt ned på det, for det er obviously ikke sundt. En anden ting er også at jeg elsker at købe en frisk juice, sådan en Joe & the juice ” agtig juice på vej hjem fra arbejde, fordi jeg tidligere kom forbi sådan én på vej hjem fra mit gamle arbejde. Det giver mig en eller anden nostalgi-følelse, som gør mig glad.

**Interviewer:** Hvis du sådan skulle koge det ned til den primære drivkraft for hvad der er afgørende for dit valg. Er det lyst, fornuft eller praktik?

**Respondent E:** Jamen igen, mellemmåltider er meget lyststyret. Der spiser jeg også tit sukkerindholdige ting, mens aftensmåltidet særligt, er relativt pragmatisk. Der skal det helst være tilpas sundtog tilpas billigt og tilpas sådan, lækkert og hurtigt. Jeg ville aldrig købe noget der tog en time at lave.

**Interviewer:** Hvad skal det kunne, fx når du spiser et mellemmåltid og det er sukkerindholdigt, hvad gør det for dig? Er der når du er på arbejde og du ligesom har brug for et ekstra boost eller hvad er funktionen hvis du forstår hvad jeg mener.

**Respondent E:** Ja, jeg tror det giver en følelse af afslapning, enten at spise et eller andet meget sådan saltet/shawarmaagtigt eller noget som et rosenbrød nede fra bageren.

**Interviewer:** Er der noget belønning i det også?

**Respondent E:** Ja, det får kroppen til at slappe af på en eller anden måde.

**Interviewer**: Hvis du er stresset?

**Respondent E:** Ja, Jeg kan godt lide at gøre det hvis jeg er stresset og så spise et eller andet ”snacky”.

**Interviewer:** Hvad er det så der gør at du har lyst til noget lidt mere næringsholdigt til aftensmåltidet?

**Respondent E:** Det er fordi jeg har bitter erfaring med, at hvis jeg gerne vil slappe af og jeg spiser for usundt og jeg så ikke får det sunde via de tre vigtige måltider, så bliver jeg utrolig rastløs og får svært ved at sove og så påvirker det mig negativt, mens hvis jeg spiser usundt mellem de vigtigste måltider, men i det mindste spiser tre sunde måltider, så er der grænse for hvor meget skade usunde mellemmåltider gør… så det er igen en eller anden form for fornuft tilgang.