

789

**FINSK- OCH SVENSKSPRÅKIGA UNGDOMARS MATVANOR I
RELATION TILL FYSISK AKTIVITET**

Thomas Friman

Pro gradu-avhandling i
idrottspedagogik
Jyväskylä universitet
Våren 1998

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

ABSTRAKT

1. INLEDNING	1
2. NÄRINGSÄMNINGEN OCH ENERGIFÖRBRUKNING	2
2.1 Faktorer som inverkar på energiförbrukningen	2
2.2 Kolhydrater	3
2.3 Fetter	5
2.4 Proteiner	5
2.5 Mineraler	6
2.6 Vitaminer	7
2.7 Vatten	7
3. NÄRINGSREKOMMENDATIONERNA I FINLAND	8
4. NÄRINGENS BETYDELSE FÖR UNGDOMARNAS UTVECKLING OCH TILLVÄXT	10
4.1 Speciella krav på ungdomarnas näringsbehov	10
4.2 Idrottande ungdomars näringsbehov och matvanor	11
5. MÅLTIDERNAS INNEHÅLL I FINLAND	14
5.1 Spannmålsprodukter	14
5.2 Mjök och mjökprodukter	15
5.3 Frukter, bär och grönsaker	15
5.4 Potatis	16
5.5 Kött, fisk och ägg	16
5.6 Matfetter	16
6. UNGDOMARNAS MATVANOR I FINLAND I JÄMFÖRELSE MED NÅGRA ANDRA LÄNDER	17
6.1 Hälsosam mat	17
6.2 Mindre hälsosam mat	18

7. FAKTORER SOM INVERKAR PÅ UNGDOMARNAS MATVANOR	19
7.1 Kön och ålder	20
7.2 Fysisk aktivitet	21
7.3 Språk och kultur	22
7.4 Reklam	23
8. FORSKNINGSPROBLEM	24
9. UNDERSÖKNINGSMETODER	25
9.1 WHO` s skolelevstudie	25
9.2 Undersökningens population	25
9.3 Utförandet av undersökningen	27
9.4 Undersökningens mätare och statistiska metoder	27
9.5 Reliabilitet	29
9.6 Validitet	30
10. RESULTAT	31
10.1 Frukt och grönsaker	31
10.2 Mörkt och fullkornsbröd	32
10.3 Mjölk	34
10.4 Kött	35
10.5 Kaffe och te	35
10.6 Godis	37
10.7 Läskedrycker	38
10.8 Snabbmat	38
10.8.1 Chips, stekt potatis och fransk potatis	39
10.8.2 Hamburgare och hotdogs	40
10.8.3 Pizza	41
10.9 Sambandet mellan konsumtionen av olika livsmedel	42
10.10 Ungdomarnas matvanor i relation till fysisk aktivitet	44
10.10.1 Fysisk aktivitet	44
10.10.2 Fysisk aktivitet och olika matvanor	45
11. DISKUSSION	53
KÄLLFÖRTECKNING	61
BILAGOR	66

ABSTRAKT

Friman, T. 1998. Finsk- och svenskspråkiga ungdomars matvanor i relation till fysisk aktivitet. Jyväskylä universitet. Pro gradu-avhandling i idrottspedagogik, 65 sidor, 7 bilagor.

Hur man äter kan ha stor betydelse för en individs hälsa i ungdomsåren. I det här arbetet undersöktes elva till femton åriga ungdomars matvanor i hela Finland. Undersökningen utfördes med hjälp av ett frågeformulär bland svensk-och finskspråkiga elever (n = 5974). Resultaten baserar sig på en internationell undersökning av skolelevers livsstil som koordinerats av Världshälsoorganisationen WHO. I undersökningen deltog 23 länder i Europa samt Kanada. Data har analyserats med korstabeller, X^2 -test samt faktoranalys. Målet med undersökningen är att klargöra om matvanorna i Finland skiljer sig mellan svenskspråkiga och finskspråkiga flickor och pojkar i olika åldrar samt om idrottsligt aktiva ungdomar har andra matvanor än idrottsligt passiva ungdomar. Med faktoranalysen ville jag klargöra sambandet mellan olika matvanor.

Största skillnaderna mellan de båda språkgrupperna finns när det gäller konsumtionen av bröd och kaffe. Det är vanligare att finskspråkiga ungdomar äter bröd dagligen än att svenskspråkiga gör det. Bland finskspråkiga flickor i åldern 13 år äter hela 72 % mörkt bröd dagligen medan endast 37 % av de svenskspråkiga flickorna i samma ålder äter mörkt bröd varje dag. Finskspråkiga dricker även mera kaffe än svenskspråkiga. Dessutom finns det även skillnader när det gäller konsumtionen av frukter och grönsaker. Finskspråkiga ungdomar äter mera frukter medan svenskspråkiga äter mera grönsaker. Skillnaderna mellan de tre olika åldersgrupperna (11-,13-, 15-åringar) är relativt små. Största skillnaden mellan åldersgrupperna kom fram när det gäller konsumtionen av kaffe. Till exempel bland de finskspråkiga pojkarna i elva års åldern dricker 18 % kaffe varje dag. Motsvarande siffra bland de finskspråkiga pojkarna i åldern femton år är 42 %. Också mellan de båda könen är skillnaderna i de flesta fall ganska små. Flickor äter överlag hälsosammare än pojkar. Flickor äter mera frukter och grönsaker än pojkar i samma ålder. Pojkar äter mera snabbmat och dricker mera läsk och kaffe än flickor. Idrottsligt aktiva ungdomar äter överlag hälsosammare än idrottsligt passiva ungdomar. Däremot när det gäller konsumtionen av olika typer av snabbmat hade mängden fysisk aktivitet ingen inverkan på matvanorna. Fysiskt aktiva ungdomar äter lika mycket snabbmat som fysiskt passiva. Undersökningens resultat påvisar att det ännu finns mycket att förbättra då det gäller ungdomars matvanor i vårt land men att utvecklingen går åt rätt håll. Vidare forskning omfattande måltidsrytm och måltidernas antal per dag behövs. Även hur mycket ungdomarna konsumerar av olika livsmedel inte bara hur ofta de konsumerar vissa matvaror bör undersökas vidare för att man skall kunna ge en mera komplett bild av ungdomarnas matvanor.

Nyckelord: matvanor, fysisk aktivitet, WHO-undersökning om skolelevers livsstil 1994.

1. INLEDNING

Det finländska samhället har under de senaste årtiondena genomgått ganska stora förändringar. Förändringar har skett på såväl ekonomiska, sociala som kulturella områden. Landets ekonomi håller på att förbättras igen efter den ekonomiska kris som rådde i början av detta årtionde. I-länderna blir allt mer mångkulturella och en allt större procent av landets befolkning bor numera i tätorter. Alla dessa samhälleliga förändringar inverkar även på näringsintaget och matvanorna.

Förädlingen av livsmedel har gjort att utbudet på olika produkter ökat kraftigt samt att de går allt snabbare att tillreda. Tyvärr sker detta ofta på näringstäthetens bekostnad, vilket betyder att sådan mat inte är lika vitamin-och fiberrik som traditionell mat. Ungdomarna har idag också större ekonomiska möjligheter att själva välja vad de vill konsumera. Samtidigt som befolkningen blir allt mera medveten om vilken inverkan matvanorna har för att uppehålla god hälsa påverkas vi av skickligt gjord reklam i olika medier. Reklamen målar oftast upp en idyllisk bild långt ifrån verkligheten och bryr sig inte om att meddela näringsinnehållet i den produkt de reklamerar. Reklam som riktar sig till ungdomen är ofta produkter som läskedrycker, choklad och andra sötsaker. Även rutinen att hela familjen sätter sig ner och äter tillsammans håller i viss mån på att försvinna.

Matvarornas antal har ökat enormt under de senaste årtiondena. I Norge har man gjort en undersökning där det visade sig att man äter eller dricker mellan 80 och 120 matvaror regelbundet eller minst en gång i månaden (Klepp 1991). Det här gör att det är svårt att fastställa exakt vad dagens ungdomar äter.

I detta arbete har jag koncentrerat mig på att granska 11-15 åringars matvanor i Finland. Dessutom har jag granskat hur idrottande ungdomars matvanor skiljer sig från mera passiva ungdomars matvanor. Försöksperonerna omfattar för första gången även den svenskspråkiga befolkningen i Finland. WHO:s internationella undersökning om skolelevers livsstil 1994 är utgångspunkten till arbetet.

2. NÄRINGSÄMNINGEN OCH ENERGIFÖRBRUKNING

Det finns i huvudsak sex olika näringsämnen som människan behöver för att kunna fungera normalt. Dessa är kolhydrater, fetter, proteiner, vitaminer, mineraler och vatten. En kemisk analys av människokroppen visar att den är uppbyggd av dessa ämnen. Hos en frisk människa som väger 70 kg är ca 40 kg vatten, 15 kg fett och de resterande 15 kilona består främst av proteiner, kolhydrater, vitaminer och mineraler. Individens näringsbehov beror främst på energiförbrukningen. Vi behöver energi för att upprätthålla livsprocesserna och för att kunna utföra arbete. Av de sex näringsämnena innehåller endast kolhydrater, fetter och proteiner energi. Praktiskt taget all mat innehåller någon form av blandning av dessa tre näringsämnen såväl vatten som andra ämnen. Energin vi får från näringsämnena är så kallad kemisk energi. När bindningarna mellan näringsämnenas atomer i kroppen frigörs uppstår energi. Människokroppen kan på så sätt omvandla den kemiska energin till mekanisk, elektrisk eller värmeenergi. Det är viktigt att få tillräckligt av energinäringsämnena men samtidigt bör man komma ihåg att allt överflödigt intag av dessa omvandlas i kroppen och lagras mestadels som fett (Whitney & Rolfes 1993, 3-5).

2.1 Faktorer som inverkar på energiförbrukningen

Det finns två olika enheter för energi. Den ena är Joule (J) och den andra är kilokalori (kcal). I praktiken när man talar om joule så använder man kilojoule (KJ) som är lika med 1000 joule eftersom det bättre motsvarar energivärdena. 1 kcal är lika med 4,2 KJ. I det här arbetet kommer jag främst att använda mig av kcal som enhet för energi. De olika näringsämnena ger energi på följande sätt. 1 gram fett ger 9 kcal, 1 g kolhydrater ger 4 kcal och 1 g proteiner ger 4 kcal. Ett annat energirikt ämne är alkohol, där 1 gram ger 7 kcal. Energinbehovet hos människan växlar kraftigt mellan olika individer och även dagsbehovet hos samma individ kan växla ganska mycket. Energiförbrukningen hos ett spädbarn är 500-600 kcal per dag medan en elitidrottsman kan göra av med 5000-6000 kcal per dag (Kylliäinen & Lintunen 1993, 12-14).

Näringsrekommendationerna i Finland är gjorda utgående från att man behöver 2400 kcal per dygn. Man bör dock komma ihåg att barn inte behöver så mycket medan växande ungdomar och fullvuxna män behöver mera (Valtion ravitsemusneuvottelukunnan mietintö 1987, 28).

I vila går energin åt till grundämnesomsättningen. Till grundämnesomsättningen hör alla funktioner som är oberoende av viljan t.ex. hjärtats, lungornas, nervsystemets och de andra inre organens funktioner. Hit hör också uppbyggnaden av nya celler samt bibehållandet av normal kroppstemperatur. Kvinnor har i allmänhet lite långsammare grundämnesomsättning på grund av att de har större fetthalt än män. Ungefär 1200-1400 kcal per dygn går åt till grundämnesomsättningen för en medelstor kvinna. Motsvarande siffror för en medelstor man är 1500-1800 kcal. Förutom ålder och kön så påverkar fysiska aktivitetsnivån också i allra högsta grad energiförbrukningen. En fysiskt mycket aktiv person förbrukar mycket mera energi än en som är passiv. Även psykiskt påfrestande arbete gör att energiförbrukningen stiger (Kylliäinen & Lintunen 1993, 14-16).

2.2 Kolhydrater

Man borde dagligen åtminstone få 50-55 % av det totala energi-intaget från kolhydrater. Ju större fysisk ansträngning man utsätter kroppen för desto mera kolhydrater behövs. Kolhydrater hjälper också till då man återhämtar sig från fysisk ansträngning och förbereder kroppen för nästa. Kolhydratrik föda innehåller mycket vitaminer, mineraler och fibrer. Dessutom är kolhydratrik föda mycket mera lättsmält än t.ex. fettrik eller proteinrik mat. De ur näringssynpunkt bästa kolhydratkällorna är spannmålsprodukter (gröt, bröd, myssli), potatis, ris, makaroner samt grönsaker, bär och frukter (Fogelholm & Rehunen 1993, 59). Stärkelse är den typen av kolhydrat som är viktigast för människans energiomsättning. Produkter som innehåller mycket stärkelse är bl.a. potatis och spannmålsprodukter (Ekblom m.fl. 1992, 103). När vi äter kolhydrater omvandlas de i kroppen till glukos som i sin tur kan användas som omedelbar energi. Kolhydraterna kan också lagras som glykogen främst i levern och i muskelceller. Det är vanligt att man delar in kolhydraterna i två huvudgrupper. Nämligen i

enkla kolhydrater (mono- och disackarider) och komplexa kolhydrater (polysackarider). De enkla kolhydraterna består främst av olika socker medan de komplexa kolhydraterna i huvudsak består av stärkelse och fiber. Ur närings synpunkt så är de komplexa kolhydraterna mycket näringsrikare än de enkla kolhydraterna (Whitney & Rolfes 1993, 93, 105). De enkla kolhydraterna kallas även för snabba kolhydrater eftersom de lätt tas upp i tunntarmen och ger energi snabbt. Att äta t.ex. godis och andra söta saker som mellanmål leder till att blodsockernivån höjs mycket snabbt, vi känner oss pigga. Men eftersom kroppen inte klarar av för hög blodsockernivå på en gång utsöndras insulin och blodsocker nivån sjunker lika snabbt som den stigit, vi blir trötta igen. Därför är det mycket bättre att äta komplexa eller långsamma kolhydrater till mellanmål som t.ex. frukt vilket gör att blodsockernivån hålls mera stabil (Bohman & Isaksson 1989, 20-21). Man kan rangordna kolhydratrika produkter i förhållande till hur de inverkar på blodsockret med hjälp av glykemiskt index, GI. Livsmedel som absorberas snabbt (enkla kolhydrater) har högt GI medan livsmedel som ger låg blodsockerstegring har lågt GI (Danfors 1996).

Fibrerna är en typ av kolhydrater som inte innehåller någon energi men behövs bland annat för att uppehålla tarmfunktionerna. Fibrer är till största delen polysackarider som består av cellulosa, hemicellulosa och pektin. Fibrernas inverkan på människans hälsa började undersökas i början på 70-talet. Sedan dess har man kunnat konstatera att fiberintaget har vissa samband med uppkomsten av sjukdomar som kransartär sjukdomar, diabetes, förstoppning och andra tarmsjukdomar m.m. En fiberrik kost kan i viss mån förhindra dessa sjukdomar. I Finland är fiberintaget ca. 20-30 gram per dag. Det rekommenderade intaget är 30-35 g per dag (Haglund m.fl. 1994, 28-30). Fiberrik föda ökar också vitaminernas och mineralernas andel i kosten. De för oss viktigaste fiberkällorna är spannmålsprodukter, grönsaker, frukter, och bär. I Finland har rågbröd sedan gammalt utgjort en stor del av fiberintaget (Varo & Ekholm 1992).

2.3 Fetter

Fett är vårt energirikaste näringsämne. 20-30 % av det dagliga energi-intaget rekommenderas bestå av fetter. Kroppen behöver fett för att fungera normalt. För mycket fett i sin tur kan leda till övervikt, hjärt och kärlsjukdomar eller cancer. (Becker 1996) Tekniska termen för fetter är lipider och då menar man i huvudsak triglycerider. Triglyceriderna består av tre fettsyror som är fästa vid en glycerolmolekyl. 1 gram fett ger 9 kcal, vilket betyder att fettrik föda även är kaloririk föda. Andra typer av fett är t.ex. kolesterol som bara finns i mat som härstammar från djur, såsom kött, ägg och mjölkprodukter. Levern kan också på egen hand producera kolesterol så vi behöver inte få så mycket från föda. Man delar vanligen in fetterna i mättade, omättade eller fleromättade fetter. Mättat fett finns i synnerhet i smör, mjölkfett och kött. Omättade och fleromättade fetter finns i fisk, spannmålsprodukter och oljor. Man bör undvika att äta för mycket mättade fetter eftersom de höjer andelen av LDL kolesterolet (skadliga typen av kolesterol) i blodet (Health letter associates 1995, 55-56).

Alla typer av fetter vare sig de kommer från växt eller djurriket är en kombination av mättade, omättade och fleromättade fettsyror. Fett som härstammar från djurriket som t.ex. smör innehåller 50 % mättat fett och har fast format i rumstemperatur. Fetter som kommer från växtriket innehåller mera omättat och fleromättat fett och är därför i vätskeform i rumstemperatur (Fallon 1996). Överlag är mjuka eller flytande matfetter hälsosammare både när det gäller matlagning och på smörgås (Becker 1996)

2.4 Proteiner

Proteinet som vi får i oss via födan bryts i kroppen ner till aminosyror. Proteinerna i födan är uppbyggda av drygt tjugo aminosyror som är sammanfogade till peptidkedjor. Variationerna mellan proteinerna är enorma. Proteinet i kroppen fungerar b.l.a. som underhåll och uppbyggnad av celler och vävnader. Andra proteiner fungerar som transportörer av vitaminer, metaller, syre och som antikroppar. Exempel på proteiner är albumin, kollagen och hemoglobin. Proteinet kan också användas som energikälla. Det ger 4 kcal per gram.

Proteinet kan inte lagras i kroppen. Därför omvandlas överskottsprotein i kroppen så att kvävet försvinner med urinet och resten lagras som glykogen eller fett (Russell & Williams 1994, 354-357). Trots att proteinerna i kroppen har så många funktioner räcker det om vi får 10-15 % av det totala energiintaget från proteiner. Av de ca. tjugo aminosyror är nio essentiella. Det här betyder att de måste tillföras via maten. De andra aminosyror kan kroppen syntetisera själv. De bästa proteinkällorna är ägg, kött, fisk och mjölk. Andra relativt bra proteinkällor är baljväxter såsom ärter och bönor samt spannmål och andra grönsaker. Även i ris, potatis och nötter finns det en hel del protein (Haglund m.fl. 1994, 38-43).

2.5 Mineraler

Hela 96 % av människans kroppsvikt utgörs av makroelementen syre, väte, kväve, koldioxid, och svavel. Som tur är behöver vi inte bry oss om hur vi skall få tillräckligt av dem eftersom de finns i rikliga mängder i luft, vatten och andra näringsämnen. Däremot när det gäller mineraler som man ofta delar in i makromineraler och spårämnen är det viktigt att vi får i oss tillräckligt via födan. Detta är lite svårare eftersom de är mera sällsynta än makroelementen. Makromineralerna är kalcium, magnesium, fosfor, natrium, kalium, och klorid. Dessutom finns det 16 olika spårämnen som kroppen behöver. Fast vi bara behöver några tusendels gram av somliga är det lika viktigt att få i sig dessa som att få i sig makromineralerna (Colgan 1993, 189). Fastän mineralerna bara utgör en liten del av kroppsvikten medverkar de i många processer och är därför oerhört viktiga. Mineralerna hjälper bland annat till att reglera syra-bas balansen i olika kroppsvätskor samt det osmotiska trycket. Vissa mineraler finns med i organiska blandningar som t.ex. järn i hemoglobin. Mineralerna finns i vanliga livsmedel men variationen i vilka livsmedel man hittar olika mineraler är stor. Kalcium finns i huvudsak i mjölkprodukter, kål, brockoli, lax, räkor m.m., medan järn finns främst i lever, kött, äggula, fullkornsbröd, mörkgröna grönsaker, russin m.m. (Russell & Williams 1995, 280-285). Megadoser av spårämnen under en längre tid kan leda till förgiftningssymptom. Mineraltillskott i tablettform är inte nödvändigt. En mångsidig och balanserad kost där man äter något ur kostcirkelns alla grupper räcker (Williams 1995, 232-234).

2.6 Vitaminer

Vitaminer är organiska ämnen som kroppen behöver till ämnesomsättningen av kolhydrater, proteiner, fetter, och mineraler. De har också viktiga uppgifter i regleringen av kemiska funktioner. Kroppen kan inte själv framställa tillräckliga mängder vitaminer utan vi måste därför få i oss dem via maten. Det är viktigt att få tillräckligt av samtliga vitaminer för att kroppsfunktionerna skall vara normala. Får vi inte det blir det störningar i ämnesomsättningen och hälsotillståndet försämras (Lind 1987, 23-26).

Vitaminerna brukar normalt indelas i vattenlösliga och fettlösliga vitaminer. Vitaminerna A, D, E, och K är fettlösliga. De här vitaminerna kan lagras främst i levern och även i fettvävnad. Tack vare att de kan lagras i kroppen behöver man inte ett dagligt intag av dessa. Megadoser av fettlösliga vitaminer och speciellt då av A-, och D-vitamin kan vara direkt skadliga och leda till förgiftningssymptom. De vattenlösliga vitaminerna eller B-, och C- vitaminerna kan inte lagras på samma sätt i kroppen och därför är det överlag ingen fara med överdosering. Däremot behöver vi ett nästan dagligt tillskott av de vattenlösliga vitaminerna för att undvika brister (Fogelholm & Rehunen 1993, 102-104). Det finns rikligt med vitaminer främst i färska livsmedel som t.ex. grönsaker, frukter och spannmål. Likt mineralerna så råder det en viss skillnad i vilka livsmedel man hittar vilken vitamin. Äter man mångsidigt och regelbundet så torde det dagliga vitaminbehovet uppnås. Det är endast om man äter för lite eller obalancerat som man inte får i sig tillräckliga mängder vitaminer via maten (Brouns 1993, 104-106).

2.7 Vatten

En människa kan klara sig utan mat i flera veckor men endast några dagar utan vatten. Det finns vatten i alla kroppens vävnader och hos en fullvuxen människa är 50-60 % av den totala vikten vatten. Vattnet behövs som byggnadsmaterial till celler samt för att hjälpa till med matsmältningen och ämnesomsättningen. Andra funktioner vattnet har i kroppen är bl.a. att sköta temperaturregleringen, skydda inre organ och transportera bort slaggämnen. Vatten-

balansen bör hållas på en jämn nivå och åtminstone samma mängd vätska som man förlorar bör tillföras kroppen i form av mat och olika drycker. Människan förlorar vätska genom urin, avföring, utandningsluft och svett. Mängden vätska man förlorar kan växla kraftigt främst beroende på temperatur och mängden fysisk aktivitet. Vid varmt väder eller hård fysisk aktivitet kan vätskebehovet mångdubblas. Kroppen meddelar oftast själv när den behöver vätska, genom att man blir törstig (Kylliäinen & Lintunen 1993, 61-63).

3. NÄRINGSREKOMMENDATIONERNA I FINLAND.

Genom att kombinera uppgifter om näringsinnehållet i livsmedel och de fysiologiska verkningarna av olika näringsämnen har man gjort upp rekommendationer för vårt näringsintag. Med hjälp av rekommendationerna vill man visa, hur mycket de olika befolkningsgrupperna i medeltal behöver av olika näringsämnen. Man bör komma ihåg att rekommendationerna i högsta grad påverkas av ålder, kön, storlek, aktivitetsnivå samt hälsotillstånd. Utgående från dessa faktorer har näringsrekommendationer utarbetats i nästan alla länder. I Finland har man utgått från RDA-rekommendationerna, dvs Recommended Dietary Allowances. Dessa har utarbetats i USA och innehåller rekommendationer för det dagliga intaget av energi samt de flesta näringsämnena (Lintunen 1993, 110-114). Finland har de mest omfattande näringsrekommendationerna i världen. Förutom rekommendationerna för enskilda individer har man gjort rekommendationer för bl.a. arbetsplatser, fängelser, skolor, försvaret samt för idrottare och äldre (Ravitsemuskatsaus 1996).

Statens näringsdelegation har utgående från RDA-rekommendationerna och genom samarbete med ett andra nordiska länder gjort upp rekommendationer för hur man i praktiken får till stånd en balanserad kost som avser alla konsumenter. I Finland delar man in livsmedlen i sex olika grupper. Livsmedlen i varje grupp har sinsemellan liknande näringsinnehåll och åskådliggörs i form av en kostcirkel.

Rekommenderade dagliga konsumtionsmängder av olika livsmedel enligt kostcirkeln; energinivå ca. 2400 kcal (10MJ):(Valtion ravitseemusneuvottelukunnan mietintö 1987:3)

1. Spannmålsprodukter 300 g
2. Potatis 200 g
3. Rotfrukter, grönsaker, bär och frukter 450 g
4. Kött, fisk och ägg 220 g
5. Mjölksprodukter 6-7 dl mjölk + 30 g ost
6. Matfetter 40 g

Man bör komma ihåg att livsmedelsmängderna i kostcirkeln endast är riktgivande. Barn behöver mindre medan växande ungdomar och aktiva fullvuxna män behöver större mängder livsmedel än vad kostcirkeln anger. Näringsrekommendationerna är i huvudsak menade för den friska befolkningen men de är också uppgjorda med tanke på att förebygga sjukdomar och uppehålla god hälsa (Valtion ravitseemusneuvottelukunnan mietintö 1987:3).

Även social- och hälsovårdsministeriet har i sitt nationella program "Hälsa för alla år 2000" sammanfattat hur man bör utveckla matvanorna i Finland. (Social- och hälsovårdsministeriet 1989, 75).

"Av högsta prioritet ur individens synpunkt är: - en mångsidig diet, vilket i allmänhet betyder en minskad konsumtion av raffinerade födoämnen.

-balansen mellan energi-intaget och energiförbrukningen, vilket för en stor del av befolkningen innebär antingen en minskad konsumtion av energirika födoämnen eller en ökad energiförbrukning t.ex. genom motion.

Från folkhälsosynpunkt har följande viktiga mål ställts upp för konsumtionen av födoämnen:

-andelen fett i födan minskas till 30-35 % av hela energi-intaget genom en minskad konsumtion av framför allt mättade fetter.

-sockrets andel av energi-intaget minskas till högst 10 %

-för saltkonsumtionen har man ställt upp som mål en minskning till 9 g per person och dag."

(Social-och hälsovårdsministeriet 1989, 75).

4. NÄRINGENS BETYDELSE FÖR UNGDOMARNAS UTVECKLING OCH TILLVÄXT

På grund av den snabba tillväxten är näringsbehovet speciellt stort i puberteten. Flickornas energibehov är som störst i åldern 10-15 år medan pojkarna är lite senare i utvecklingen och därför behöver mest energi i åldern 15-20 år. Pojkarna är oftast också mera fysiskt aktiva än flickorna och behöver därför mera energi. Ungdomar bör överlag äta som den övriga befolkningen, mångsidigt och balanserat. Grunderna för ett bra näringsintag bland ungdomar är, att de äter ett ordentligt morgonmål, nyttiga mellanmål, mycket grönsaker, frukter och bär, måttligt med läsk och snabbmat samt måttligt med socker och salt. Måltidsrytmen är också viktig under tillväxtåren. Ungdomar i skolåldern uppmanas att äta fem eller sex gånger per dag. Förutom morgonmål, lunch och middag bör de också få i sig några näringsrika mellanmål per dag. I Finland har skollunchen varit gratis i över 40 år och den utgör en oerhört viktig del av ungdomarnas näringsintag (Kylliäinen & Lintunen 1993, 119-121).

4.1 Speciella krav på ungdomarnas näringsbehov

Bland ungdomar i puberteten är behovet av vissa näringsämnen större än hos den fullvuxna befolkningen. Det är främst skydds näringsämnen som proteiner, kalcium och järn som behövs i större mängder under tillväxtåren. Järnbristanemi är relativt vanlig bland flickor i puberteten vilket delvis beror på det knappa energi-intaget och delvis på att menstruationen börjat. Kalciumbrist kan motverkas genom rikligt intag av mjölk och ost. Även brister på zink, A-vitamin och C-vitamin har kunnat konstateras bland ungdomar i puberteten. C-vitaminbrist är vanligare hos pojkar.

Mellanmålen utgör största problemet i ungdomsåren. Det är vanligt att man tillsammans med kompisar dricker kaffe, äter kaffebröd eller köper godis och snabbmat. Detta är mellanmål som innehåller rikligt med energi och därför kan leda till övervikt. Ett annat stort problem är att speciellt flickor istället för att hoppa över de näringsfattiga mellanmålen hoppar över de

riktiga måltiderna för att undvika övervikt. Det här leder till att de får i sig en massa tomma kalorier och inga vitaminer. Endast 10-20 % av ungdomarna har övervikt men en betydligt större del tycker att de har övervikt och är rädda för att bli tjocka. Rädslan för att bli tjock kan i värsta fall leda till självsvalt eller anorexia nervosa (Lintunen 1989, 132-134).

4.2 Idrottande ungdomars näringsbehov och matvanor.

Idrottande ungdomar behöver mera energi för att tillfredsställa energibehovet. Vilken idrottsgren man håller på med är också mycket avgörande för energiförbrukningen. Ofta får idrottande ungdomar inte tillräckligt med information om hur de skall äta. Det här beror delvis på att det inte finns så mycket undersökningar om näringens betydelse och inverkan på idrottande ungdomars hälsa. Därför är det viktigt att tränare, föräldrar eller andra personer som är inblandade i idrottsverksamheten informerar sina adepter hur de bör äta och varför (Applegate 1988).

Energibehovet växlar beroende på vilken idrottsform, intensitet och hur länge man tränar per gång. Till exempel i ett maratonlopp förbränner en motionär ca 750 kcal per timme medan en elitlöpare kan förbruka dubbelt mera på grund av högre intensitet. I sporter där en låg kroppsvikt är ett måste för att lyckas är det relativt vanligt att det låga energi-intaget ställer till problem. Exempel på sådana sporter är redskapsgymnastik, dans, balett, aerobic, m.m (Brouns 1993, 1-8). För idrottande ungdomar är det viktigt att få i sig tillräckligt med kolhydrater vilket gör att glykogenförråden är större, vilket i sin tur gör att man orkar bättre samt att kroppen återhämtar sig bättre efter belastningen. Även behovet av proteiner, vitaminer och mineraler ökar när man idrottar, dock inte lika mycket som energibehovet (Rehunen 1988).

Fogelholm har undersökt vitamin- och mineraltillståndet bland idrottsligt aktiva och passiva människor. Resultaten visade en positiv korrelation mellan idrottsmängd och kalori-intag. Både bland kvinnliga och manliga idrottare var såväl energi- som skydds-näringsintaget större

än bland idrottsligt passiva människor. Resultaten stödde däremot inte antagandet att ökat vitamin- och mineralintag leder till bättre prestationer. Fast man genom blodprov kunde konstatera att ett ökat intag av B-vitamin och järn fick till stånd en positiv ändring i blodets kemi, så förbättrades inte prestationsförmågan (Fogelholm 1992, 99-101).

En undersökning angående idrottarnas matvanor gjordes 1990-92 bland 200 idrottare i Finland. Matvanorna var ungefär lika som bland idrottare i andra västländer. Både män och kvinnor fick tillräckligt med proteiner. Medeltalet låg mellan 14-18 % av energi-intaget. Uthållighetsidrottarna uppfyllde bäst rekommendationerna för kolhydrater. Bland elitskidåkarna utgjorde kolhydraterna hela 60 % av det totala energiintaget. Bland andra idrottare var det dock relativt vanligt att kolhydratintaget låg under 50 % medan fettintaget överskred 30 % (Fogelholm & Rehunen 1993, 312).

Det finns ganska få undersökningar om idrottande ungdomars matvanor i Finland. Fullvuxna idrottare äter i allmänhet bättre än den vanliga befolkningen, men hos unga idrottare finns det riskgrupper. Man har kunnat konstatera att de ungdomar som håller på med lagsporter ofta dras till de kiosker och grillar som finns i närheten av ishallarna och fotbollsplanerna. Detta beror ofta på att träningarna är på sådana tider att ungdomarna inte kan äta hemma med den övriga familjen. Växande pojkar behöver mycket energi och håller sig smala trots att de äter mycket snabbmat och sötsaker. Vitamin och mineraltillskott är relativt vanliga bland idrottsmän speciellt på elitnivå. Man har dock kommit fram till att de som äter hälsosammast också använder mest näringstillskott. Bland elitidrottare är det vanligt att använda tillskott som t.ex C-vitamin, järn, öljäst, zink, magnesium och selen (Fogelholm 1988).

Häyrynen och Kolkkala (1992) har undersökt skillnaderna mellan Finlands bästa orienteringsflickor i åldern 15-16 år och vanliga nionde klassister. Även här fick man fram att fysisk aktivitet i hög grad korrelerade med matvanorna. Orienteringsflickornas matvanor var betydligt hälsosammare än flickor som sällan utövar idrott i samma ålder och något hälsosammare än andra idrottsligt aktiva flickor i samma ålder. Ju passivare ungdomarna var desto mera kaffe, läsk, godis och fet mat konsumerade de (Häyrynen & Kolkkala 1992, 44-

45). Måltidsrytmen är också oerhört viktig för idrottande ungdomar. En liten mängd mat eller vätska i matsmältningskanalen under en idrottsprestation skadar inte men en kraftig måltid eller stora mängder vätska just före en ansträngning försämrar musklernas förmåga att arbeta och kan till och med vara farligt. Efter en kraftig måltid borde man vänta åtminstone två och en halv timme innan man anstränger sig. Tiden kan växla mellan en och fyra timmar beroende på vilken intensitet man tänkt anstränga sig. Före tävlingar borde man i huvudsak äta kolhydratrik föda eftersom den är lättare att smälta. Fettrik föda är hårdsmält. Även den psykiska spänningen före en tävling gör att matsmältningen är långsammare än normalt (Lääkintöhallitus 1990).

Vätskebalansen påverkar också i allra högsta grad idrottsprestationen. Idrottsutövande i varmt väder kan leda till att man svettas mera än två liter i timmen. För att kunna uppehålla optimal prestationsförmåga måste vätsketillförseln vara lika stor som det man förlorar. Vätskebrist leder till att blodmängden också minskar vilket betyder att man inte kan transportera lika mycket syre för energiproduktion, vilket i sin tur leder till trötthet (Nadel 1988).

Murtokangas (1987) har undersökt vilka idrottsgrenar som är vanligast bland ungdomarna i Finland samt jämfört livsstilen mellan idrottsligt aktiva och passiva ungdomar. Resultaten visar att pojkar är mera aktiva än flickor i åldern elva till femton år. Idrottsgrenar som utövades mest bland pojkarna sommartid var fotboll, simning och cykling. Bland flickorna var simning, cykling och joggning vanligast. På vintern höll pojkarna mest på med ishockey, skidåkning och slalom medan flickorna mest ägnade sig åt skidåkning, skinning och joggning. Överlag visade det sig att ju flera timmar per vecka ungdomarna tränade någon idrottsform desto hälsosammare var också deras matvanor. Exempelvis 60 % av de idrottsligt aktiva nionde klassisterna åt grönsaker dagligen medan motsvarande siffra bland passiva ungdomar var 40%. Även då det gällde konsumtionen av frukter åt de idrottsligt aktiva procentuellt oftare frukt än passiva (Murtokangas 1987, 42-46).

5. MÅLTIDERNAS INNEHÅLL I FINLAND

Matvanorna har ändrats en hel del under detta århundrade. Förr bodde största delen av befolkningen på landsbygden och arbetsdagarna var långa vilket ledde till att även energibehovet var större då än nu. Man odlade nästan all mat själv och därför utgjorde spannmålsprodukter och potatis en mycket stor del av näringsintaget. Det var först efter år 1950 som handeln blev vanligare och utbudet på olika matvaror ökade. Därefter har samhällsbilden förändrats markant. Numera bor största delen av befolkningen i städer och utbudet på matvaror är enormt och konsumeringen av färdig mat fortsätter att öka (Päkkilä & Utunen 1995). Kylskåp, frys och mikrovågsugn har lett till förändrade förvarings- och tillagnings möjligheter (Seppänen 1997).

5.1 Spannmålsprodukter

Enligt rekommendationerna bör man äta ca 300 g spannmålsprodukter per dag. I början av detta århundrade utgjorde spannmålsprodukterna grunden för energi-intaget. Befolkningen fick då hela 50 % av det totala energi-intaget från spannmål. I slutet av sjuttioalet var den här siffran endast 23 %. Förr använde man mera rågprodukter medan man idag allt mer har gått över till veteprodukter (Lintunen 1989, 101, 111-113). Till spannmålsprodukterna hör bröd, gröt, mysli, makaroner, spagetti, ris och kaffebröd. Spannmålsprodukterna innehåller överlag litet fett med undantag av kaffebrödet. Spannmålsprodukterna är rika på vitaminer, järn, kolhydrater och proteiner. För att uppnå 300 g bör man i praktiken varje dag äta 40-50 gram gröt och 6-9 brödsivor plus att man får spannmål från annan mat (Fogelholm & Rehunen 1993,15-17, 45).

5.2 Mjök och mjökprodukter

Mjökprodukter innehåller rikligt med proteiner, vitaminer och mineraler. Man bör dricka ungefär tre glas mjök och äta fyra ostskivor per dag för att komma upp till de rekommenderade mängderna. Ett glas mjök motsvarar ungefär tre skivor ost vad kalciummängden beträffar (Uski 1991, 53). Mellan åren 1977 och 1985 sjönk andelen av de ungdomar i åldern 12-18 år som drack konsumtionsmjök från 40 % till 25 %. Samtidigt ökade konsumtionen av fettfri mjök och andelen ungdomar som inte drack mjök alls (Prättälä 1989). I en annan undersökning, också den gällande 12-18 åriga ungdomar i Finland visade det sig att år 1989 endast 13 % av ungdomarna drack konsumtionsmjök och 21 % använde smör på brödet. 21 % av ungdomarna drack fettfri mjök och 13 % drack ingen mjök alls (Rimpelä m.fl. 1989). Konsumtionen av ost och grädde kar ökat. År 1990 åt vi 12-16 kg ost per person i Norden (Roos 1993).

5.3 Frukt, bär och grönsaker

Antioxidanter har varit ett hett diskussionsämne under de senaste åren. Tillräckligt intag av antioxidanter som vitamin-C, vitamin-E och beta-caroten (som omvandlas till vitamin-A i organismen) tros kunna motverka uppkomsten av hjärt och kärlsjukdomar samt cancer. Antioxidanterna motverkar oxideringen där fria radikaler kan orsaka skada åt organismen. Frukt och grönsaker innehåller rikligt med vitaminer och det har kunnat konstateras i flertalet undersökningar att ett rikligt intag av dessa motverkar uppkomsten av vissa sjukdomar (Leather 1995). Man bör äta 450 g grönsaker, frukter eller bär varje dag vilket innebär 165 kg i året. Det låter som det skulle vara väldigt mycket men det räcker faktiskt om man äter några frukter per dag samt någon form av grönsaker i samband med måltiderna. I Finland har vi mycket att förbättra på det här området. År 1988 konsumerade vi i medeltal 140 kg per person av de här tre livsmedlen tillsammans. I Spanien konsumerar man jämförelsevis 160 kg enbart av grönsaker per person och år (Fogelholm & Rehunen 1993, 45-46). Det har visat sig att personer som äter mycket frukt och grönsaker också äter bättre i övrigt än den övriga befolkningen (Becker 1995).

5.4 Potatis

I Finland är det ganska vanligt att konsumera potatis dagligen men vi kommer ändå inte upp till de mängder som rekommenderas. Potatis innehåller mineraler och speciellt rikligt med kalium. Potatis innehåller också C-vitamin, proteiner och energi som kommer från stärkelsen (Kylliäinen & Lintunen 1996, 95). Då man undersökt konsumtionsmängden per person och år kan man konstatera att den minskat betydligt. På 1950-talet åt man ca 140 kg potatis medan motsvarande siffra år 1993 var ungefär 75 kg (Aromaa m.fl. 1997, 37).

5.5 Kött, fisk och ägg

Alla produkter som hör till den här gruppen innehåller rikligt med äggviteämnen (proteiner) samt B-vitamin. Variationerna då det gäller fetthalt och energiinnehåll varierar kraftigt. Fisk är oftast magert och energifattigt och fettet de innehåller är fleromättat. Korv däremot innehåller mycket mättat fett. I ägg består äggvitan till 90 % av vatten så största näringsinnehållet finns i äggulan. Ägg innehåller äggviteämnen, B-vitamin, A-vitamin, D-vitamin, järn och kolesterol (Lintunen 1987 141-142). Köttkonsumtionen ökade i Finland kraftigt på 1960-talet och fram till slutet av 80-talet men har därefter stagnerat. Även fiskkonsumtionen har ökat något (Aromaa m.fl. 1997, 36).

5.6 Matfetter

Matfetternas andel i födan var som störst i vårt land på 1960- och början på 1970-talet. I början på 1970-talet började det komma ut mera produkter med låg fetthalt på marknaden. Speciellt mjölkprodukter med lägre fetthalt blev allt vanligare (Räsänen 1992). Konsumtionen av smör samt smör-växtoljeblandningar har minskat kraftigt. Av dessa konsumerades år 1965 aderton kilo per person och år medan motsvarande siffra år 1990 var 8 kg per person och år (Bojja 1993).

6. UNGDOMARNAS MATVANOR I FINLAND I JÄMFÖRELSE MED NÅGRA ANDRA LÄNDER.

6.1 Hälsosam mat

King och Coles (1992) har sammanställt resultaten av en undersökning omfattande ungdomars matvanor i 10 europeiska länder och Kanada. De tillfrågade var i åldern 11-15 år och av båda könen. När det gäller konsumtionen av frukt dagligen kan man konstatera att de finländska ungdomarna inte ligger särskilt långt framme. Bland 15-åringar äter endast 48 % av de finländska pojkarna och 69 % av de finländska flickorna frukt dagligen. Mest frukt äter ungdomarna i Belgien där 85 % av både pojkar och flickor äter frukt dagligen (King & Coles 1992, 34).

Nokelainen och Raninen (1993) har utgående från en WHO-studie undersökt ungdomars matvanor i Finland, Sverige och Norge. Försökspersonerna var i åldern elva till sexton år och av båda könen. Resultaten visade samma tendenser som i undersökningen omfattande tio länder i europa och Kanada. Det är vanligare bland flickor att äta frukt dagligen än bland pojkar i alla åldersgrupper. Fruktkonsumtionen minskar ju äldre ungdomarna blir. Det är vanligare bland svenska (64%) ungdomar i femton års åldern att äta frukt dagligen än bland finländska (48%) och norska (40%) ungdomar i samma ålder (Nokelainen & Raninen 1993, 45-46). I en annan studie omfattande över tvåhundra 13-åringar i Bergen visade det sig att det i Norge är mycket vanligare att äta frukt än att äta grönsaker varje dag (Nes m.fl. 1989). Hienonen (1988) har undersökt femton, sexton åriga ungdomars matvanor i Finland, Sverige och Schweiz. Resultaten visar att knappt hälften av de finländska ungdomarna äter grönsaker minst en gång per dag (Hienonen 1988, 52). Men jämfört med ett antal andra länder ligger de finländska ungdomarna långt framme. I undersökningen som omfattade tio länder i europa och Kanada låg de finländska pojkarna bland de tre bästa i samtliga åldersklasser. Bland pojkar i elva års åldern var det i Finland vanligast att äta grönsaker dagligen jämfört med pojkar i samma ålder i de andra länderna. I Belgien och Kanada äter man också mycket grönsaker dagligen (King & Coles 1992, 35).

Puonti & Seppälä (1992) har undersökt 11-16 åriga ungdomars matvanor i Finland och Ungern. Där visade sig att finländska pojkar i åldern 11-12 och 13-14 år procentuellt åt mest fullkorns/mörkt bröd. Bland 11-åringarna åt 43 % och bland 13 åringarna åt 65 % bröd dagligen. Den grupp ungdomar som inte åt bröd alls blev större ju äldre ungdomarna var (Puonti & Seppälä 1992, 51). I den Kanadensiska undersökningen kunde man konstatera att Finland ligger långt framme när det gäller brödkonsumtionen dagligen. Vanligast att äta bröd dagligen är det i Ungern och Norge (King & Coles 1992, 36).

Lättnmjölk är populärare än konsumtionsmjölk bland finländska ungdomar. Över 80 % av ungdomarna i Finland dricker lättnmjölk varje dag. Bland flickorna minskar mjölkkonsumtionen ju äldre de blir (Puonti & Seppälä 1992, 54). Den totala mjölkkonsumtionen har minskat med en tredjedel sedan 1950-talet och fettfria produkter används allt mer. Trots minskningen dricker vi ca 250 liter mjölk i året per person vilket i jämförelse med andra länder är ganska mycket (Aromaa m.fl. 1997, 36).

6.2 Mindre hälsosam mat

I slutet av sjuttioalet drack hela 70 % av ungdomarna i Finland i åldern 12-18 år kaffe dagligen. 1987 var siffran 40 % och speciellt bland flickorna har kaffekonsumtionen minskat betydligt. Däremot har användningen av te ökat (Rimpelä m.fl. 1987). Vanligast att dricka kaffe dagligen bland femton åriga ungdomar är det i Belgien och Wales. I den här ålderskategorin placerade sig de finländska pojkarna på tredje plats och flickorna på femte plats (King & Coles 1992, 43). Snabbmat eller fastfood har också blivit allt vanligare. Enligt Itäläs undersökning (1987) i Helsingfors besöker mer än hälften av ungdomarna hamburgerrestauranger minst en gång i månaden och 30 % minst en gång i veckan. Pojkar äter mer snabbmat än flickor i samma ålder (Itälä 1987). I en undersökning omfattande 674 ungdomar i åldern 12-16 år i Danmark kunde man se likande tendenser. Bland 14 års pojkarna åt 8 % hamburgare dagligen, motsvarande siffra bland flickorna i samma ålder var 2 % (Osler & Tornberg-Hansen 1993).

Puonti och Seppälä (1992) konstaterade att användningen av snabbmat är något vanligare i städer än på landsbygden och att konsumtionen ökar ju äldre ungdomarna blir. Från 1986-1990 har andelen av de ungdomar som regelbundet äter snabbmat i Finland ökat med fem procent (Puonti & Seppälä 1992, 52-64). Hienonen (1988) har konstaterat att schweitsiska ungdomar äter mera godis än finländska och svenska ungdomar. Bland 15-16 åriga pojkar i Schweiz är det hela 41 % som äter godis dagligen. Motsvarande siffra bland finländska pojkar är 34 % och bland svenska pojkar 22 %. Det är vanligare att pojkar äter godis dagligen än att flickor gör det. Då det gäller konsumtionen av läskedrycker ligger schweizarna i topp. 38 % av flickorna och 49 % av pojkarna i ålder 15-16 år dricker läsk dagligen. Bland de finländska flickorna i samma ålder dricker endast ca fem procent läsk dagligen och bland pojkarna dricker mellan 15 och 20 % läsk dagligen (Hienonen 1988, 54).

7. FAKTORER SOM INVERKAR PÅ UNGDOMARNAS MATVANOR

Det har skett ganska stora förändringar när det gäller ungdomarnas matvanor under de senaste årtiondena. Detta beror bland annat på den höjda levnadsnivån, industrialiseringen och att olika kulturer blandas mer och mer ihop (Berg m.fl. 1991). Förändringarna som skett är ur näringssynpunkt i huvudsak positiva. Vi äter alltså hälsosammare nu än förut. Det här beror delvis på att det allmänna intresset för näringens betydelse för hälsa har ökat. År 1991 hade vi finländare ett kalori-intag på i medeltal 2800 kcal per dygn. 51,2 % av energin kom från kolhydrater, 34,4 % från fett och 14,4 % från proteiner. Motsvarande siffror år 1980 var ett totalt energi-intag på över 200 kcal mera per dygn och 48.1 % från kolhydrater, 37.7 % från fett och 14.2 % från proteiner (Fogelholm 1993, 57).

När det gäller faktorer som påverkar våra matvanor kan man åtminstone skilja mellan biologiska, psykologiska, sociala, och kulturella faktorer. De biologiska faktorerna är hunger och mättnadskänslor. De psykologiska är individuell inställning och behag. De sociala faktorerna är främst interaktionen med andra människor och samhället i övrigt medan de kulturella faktorerna kan gälla saker som kunskap, värderingar och traditioner inom olika befolkningsgrupper (Prättälä 1989).

Samhällsstrukturen har också ändrats mycket under de senaste fyrtio åren. Numera bor hela 75 % av Finlands befolkning i tätorter och inte ens 10 % av den arbetsföra befolkningen arbetar med produktion av livsmedel. Detta har möjliggjorts tack vare en effektivisering av produktionen. Matvarorna förädlas i allt större grad för att få längre hållbarhet och gå snabbare att tillreda. På grund av detta har utbudet på livsmedel mångdubblats. Men samtidigt är det svårt att uppehålla lika god näringstäthet i livsmedlen som förut (Valtionravitsemusneuvottelukunnan mietintö 1987:3).

7.1 Kön och ålder

Vilket kön man hör till har relativt stor betydelse för energibehov och matvanor. Pojkar behöver mera mat främst på grund av deras fysiska egenskaper. Kroppsutvecklingen är i stort sett lika hos flickor och pojkar fram till puberteten. Därefter blir bland annat den maximala syreupptagningsförmågan och muskelstyrkan större hos pojkarna. När puberteten inträder är väldigt individuellt (Ekblom m.fl. 1992, 133). Enligt en undersökning i USA steg pojkarnas energiintag upp till 16 års ålder då deras dagliga intag låg på 3470 kcal. Hos flickorna steg energiintaget upp till 12 års ålder och då var energiintaget 2550 kcal. Naturligtvis är de individuella skillnaderna stora men överlag sker den snabba längdtillväxten tidigare hos flickorna vilket gör att de behöver mest energi vid tidigare ålder än pojkarna (Rickert 1996, 9).

Det finns också skillnader mellan könen när det gäller konsumtionen av enskilda livsmedel. King och Coles (1992) har sammanställt resultaten från en hälsoundersökning som omfattade 11 länder. Undersökningen gällde hälsovanorna bland 11-15 åriga ungdomar. Trenderna är liknande i de flesta av länderna. Flickorna äter mera frukt, grönsaker medan pojkarna äter mera snabbmat och läskedrycker. Konsumtionen av fiberrik föda, bröd och godis var ganska lika mellan könen (King & Coles 1992, 34-44). När det gäller kaffekonsumtionen har åldern stor betydelse. Ju äldre ungdomarna blir desto mera kaffe dricker de dagligen. En tredjedel av finländska flickor som fyllt femton år och 39 % av pojkarna dricker kaffe dagligen. Motsvarande siffror bland 11-åringarna var 8 % av flickorna och 20 % av pojkarna (Puonti & Seppälä 1992, 50).

7.2 Fysisk aktivitet

Det har gjorts många undersökningar om näringens betydelse för olika idrottsprestationer. Men att dra några klara slutsatser utgående från dessa är svårt eftersom de individuella skillnaderna är så stora. Man har i alla fall kunnat påvisa att det är oerhört viktigt för idrottare att få tillräckligt med energi samt vitaminer och mineraler. Detta kan man uppnå genom att äta mångsidig husmanskost. Symptom som trötthet och sjukdomar i andningsvägarna kan vara tecken på för dåligt näringsintag (Parizkova 1988). Skillnaderna i näringsbehovet mellan olika idrottsformer är också stort. Så kallade lätta motionsformer, då pulsen ligger mellan 80-120 slag i minuten som t.ex. när man är ute och går, ger en energiförbrukning mellan fem och åtta kcal per minut. I medeltunga idrottsformer ligger pulsen mellan 120 och 150 slag i minuten och man förbränner tio till femton kcal per minut. Exempel på sådana idrottsformer är jogging (11-13 km/h), cykling (20-25 km/h) eller simning (frisim 50m/min). I de flesta lagsporter där prestationen är av olika intensitet förbränner man ca 600-700 kcal i timmen vilket är samma som i medeltunga idrottsformer. I tävlingsidrotten går man ofta över den anaeroba gränsen och energiförbrukningen stiger till 20 kcal per minut. Elitmaratonlöpare kan därför göra av med 2600-2800 kcal på ett lopp (Fogelholm & Rehunen 1987, 24-25).

Murtokangas (1987) har undersökt hur fysiskt aktiva finländska ungdomar i åldern elva till femton år är. Man kunde konstatera att pojkar var aktivare än flickor. Över 30 % av pojkarna höll på med någon form av idrott minst fyra gånger i veckan. Motsvarande siffra bland flickorna i samma ålder var ca 20 % (Murtokangas 1987, 42).

7.3 Språk och kultur

Grunderna för våra matvanor läggs redan i barndomen. I en undersökning som gjordes år 1993 i Helsingfors granskade man matvanorna i 86 familjer under en tredagars period. Där kunde man konstatera att de vanor man fått hemifrån sitter i också då man äter på något annat ställe. Barn influeras av sina föräldrars matvanor och speciellt mammornas och barnens matvanor är liknande. För att få till stånd en ändring i matvanorna borde alltså hela familjen ändra sina matvanor (Storm 1996).

Det är ofta svårt att jämföra matvanor i olika länder främst på grund av olika sätt att föra statistik och redovisa resultat. I Norden publicerar samtliga länder utom Island regelbunden data över matvanorna. Överlag är matvanorna i Norden ganska lika. Vi nordbor äter nu mindre fett och mera grönsaker än tidigare. Konsumtionen av ost och grädde har dock ökat (Roos 1993). Under nittonhundratalet har livslängden bland befolkningen i i-länderna blivit allt längre och spädbarnsdödligheten allt lägre. Ungefär 80 % av spädbarnen som föds idag lever till 65 års ålder eller längre. Detta kunde inte uppnås utan bra matvanor. Bland de 15 nationer där befolkningen har bäst hälsa hör nationer som Kanada, Frankrike, Italien, Japan, Sverige och Schweiz. Matvanorna i de här länderna skiljer sig kraftigt både när det gäller konsumtionen av fett och produkter som härstammar från djur. Utgående från detta kan man konstatera att det inte finns en enda optimal diet, kanske snarare flera (Harper 1993, 48-50).

Hälsoprojektet som startades i norra karelen år 1972 var det första samhällsbaserade projektet som hade som mål att förebygga hjärt och kärlsjukdomar. Orsaken till att man valde Karelen var att man i tidigare undersökningar funnit att befolkningen som bodde i östra Finland hade högre dödlighet i hjärt och kärlsjukdomar än de som bodde i västra Finland. En av orsakerna till detta var matvanorna. Dieten i norra karelen innehöll mycket fett och salt. Under de senaste tjugo åren har matvanorna i östra Finland närmat sig matvanorna i övriga landet. (Puska m.fl. 1995, 11-14, 107-116).

7.4 Reklam

Reklamens betydelse för matvanorna ingår inte i den här undersökningen men jag vill ändå redogöra resultat från andra undersökningar. Prättälä (1989) har undersökt sådan reklam som främst är riktad mot ungdomar i finländska tidningar och på TV. Allt som allt granskade hon 89 reklamannonser som publicerats i finländska ungdomstidningar och 116 olika reklamslag i TV. Resultaten visade att två tredjedelar av all reklam bestod av läskedrycker, choklad, godis och mjölk. Information om vad de olika livsmedlen innehåller var ofta knappa och missledande. Reklamen är ofta skickligt gjord med amerikanskt inflytande och musik vilket påverkar ungdomarna (Prättälä 1989). En del reklam är uppbyggd på falska löften. Exempel på sådana är att en viss typ av tandkräm kommer att förbättra ditt kärleksliv eller när någon olympisk mästare uppmanar oss att använda en viss typ av cornflakes så blir även vi vinnare. Vitaminförsäljare yrkar ofta på motverkandet av sjukdomar och trötthet. Fast det inte finns några vetenskapliga undersökningar om att man skulle behöva vitamintillskott om man äter en mångsidig och balanserad diet äter en stor del av befolkningen vitamintillskott varje dag (Jarvis & Barrett 1995, 178-182). En av orsakerna till att konsumtionen av livsmedel blir allt mera likartade i olika länder i Europa är de multinationella livsmedelsföretagens aggressiva marknadsföringsstrategier. Minskar försäljningen av en produkt i hemlandet ökar man reklameringen i ett annat land (Lorin 1995).

8. FORSKNINGSPROBLEM

Det övergripande syftet med undersökningen är att erhålla kunskap om finländska ungdomars matvanor. Undersökningen omfattar skillnader mellan kön, ålder (11-15 år), språkgrupp och fysisk aktivitet. Följande frågeställningar behandlas:

1. Hurudana är de finländska ungdomarnas matvanor och hur varierar de mellan olika kön, åldrar och språkgrupper ?
2. Vilket samband har mängden fysisk aktivitet med ungdomarnas matvanor och finns det skillnader mellan olika kön, åldrar och språkgrupper ?

9. UNDERSÖKNINGSMETODER

9.1 WHO:s skolelevstudie

WHO:s skolelevstudie är en internationell undersökning av skolelevs livsstil. Internationella skolelevstudien påbörjades av forskare från Finland, Norge och England år 1982. Själva undersökningen gjordes första gången 1984 i ovannämnda länder samt i Österrike. Sedan dess har undersökningar gjorts åren 1986, 1990 och 1994. I den nyaste undersökningen som utgör materialet för det här arbetet deltog 24 länder (23 länder i Europa och Kanada). Finland har varit med i samtliga undersökningar (Kannas 1995). Hälsovetenskapliga institutionen och Pedagogiska forskningsinstitutet vid Jyväskylä universitet ansvarar för den finländska delen av undersökningen.

9.2 Undersökningens population

Den här undersökningen baserar sig på material som samlades in våren 1994. Försökspersoner var elever i årskurs fem, sju och nio från såväl finskspråkiga som svenskspråkiga skolor i Finland. Eleverna som undersöktes var i åldern 11-, 13- och 15 år samt av båda könen. De svenskspråkiga skolorna medverkar för första gången i en sådan här landsomfattande livsstilsundersökning.

De finskspråkiga försökspersonerna representerade följande delar av landet: norra Finland (Uleåborgs- och Lapplands län), mittersta Finland (Vasa-, Mellersta Finlands-, Kuopio-, St-Mickels- och Norra Karelens län) samt huvudstadsregionen (Helsingfors, Esbo, Vanda och Grankulla). Förutom huvudstadsregionen delades övriga områden även in i tätorter och landsbygd. De svenskspråkiga eleverna representerade Nylands-, Åbo och Björneborgs län, Vasa län, Åland samt huvudstadsregionen.

Bland de finskspråkiga eleverna utgjorde ca. 165 000 hela populationen av vilka 4572 togs med i urvalet. 4235 av dessa fyllde i blanketten (bortfall =337 eller 7,4 %). De svenskspråkiga elevernas population var ca. 10 500 av vilka 1849 togs med i urvalet. 1739 elever svarade på frågorna vilket gav ett bortfall på 110 elever eller 5,9 %. I båda språkgrupperna är det flest elever från årskurs fem representerade. Man hade reservskolor för varje klass men endast bland klasserna i årskurs fem blev man tvungen att använda sig av dessa.

Tabell 1. Antalet finskspråkiga och svenskspråkiga elever och skolor efter förhandsgranskningen.

	<u>Årskurs</u>	<u>Elever</u> (n)	<u>Skolor</u> (n)	<u>Bortfall, elever</u>
<u>FINSKSPRÅKIGA</u>	5	1743	79	89
	7	1287	63	95
	9	1205	64	153
<u>Sammanlagt</u>		<u>4235</u>	<u>206</u>	<u>337 (7,4 %)</u>

	<u>Årskurs</u>	<u>Elever</u> (n)	<u>Skolor</u> (n)	<u>Bortfall, elever</u>
<u>SVENSKSPRÅKIGA</u>	5	737	41	36
	7	472	26	37
	9	530	26	37
<u>Sammanlagt</u>		<u>1739</u>	<u>93</u>	<u>110 (5,9 %)</u>

9.3 Utförandet av undersökningen.

Innan själva undersökningen utfördes skickades information till skolornas rektorer. Där ingick frågeformulären samt ett svarsformulär som rektorn skulle fylla i. Instruktioner om hur undersökningen skulle utföras fanns med åt den lärare som skulle övervaka då eleverna fyllde i frågeformulären. Undersökningen var anonym. Eleverna fyllde i frågeformuläret under en lektion under övervakning av en lärare. När de fyllt i formuläret fick de själva lägga det i ett kuvert. Undersökningen utfördes i mars och april 1994. När vi granskade formulären tog vi först bort de formulär som inte var ordentligt ifyllda. Sedan tog vi även bort sådana där över 75 % av frågorna inte hade besvarats. Efter förhandsgranskningen genomgick samtliga blanketter optisk läsning vid Jyväskylä universitets datacentral. De blanketter som misslyckades i den optiska läsningen t.ex. på grund av dåligt svärtade rutor kodades därefter manuellt.

9.4 Undersökningsmätare och statistiska analyser

I undersökningen ingick allt som allt 91 frågor, som omfattade information som personuppgifter, boende och familjeförhållanden samt hälsovanor (bilaga 1). Till det här arbetet använde jag mig av frågor om personuppgifterna (fråga 1-5), om idrottsvanor (fråga 20) samt om matvanorna (fråga 27). Statistiska behandlingen utfördes med SPSS for Windows-programmet. Korstabeller användes för att klargöra samband mellan matvanor och kön, ålder, språkgrupp samt fysisk aktivitet. Gruppkillnadernas statistiska samband testades med Chi-kvadratmetoden (X^2 -test). Den statistiska signifikansnivån i tabeller och figurer har angetts med p-värden ($p < .001$, $p < .01$ och $p < .05$). En faktoranalys gjordes för att se sambandet mellan konsumtionen av olika matvaror. Summafaktor (medelvärde) räknades ut för att granska mängden fysisk aktivitet i relation till de olika faktorerna. Detta gjordes på det sättet att man gav en poäng för varje livsmedel man konsumerade inom samma faktor och så räknades medelvärdet ut. Det här betyder att ju fler livsmedel inom samma faktor eleverna konsumerade desto högre blev medelvärdet. Språkgrupper och kön undersöktes skilt medan

de olika åldrarna var ihopsatta till en grupp. När jag undersökte ungdomarnas matvanor i relation till antalet träningstimmar i veckan delade jag in ungdomarna i tre grupper utgående från hur idrottsligt aktiva de var på sin fritid. De som tränade mer än fyra timmar per vecka räknades som idrottsligt aktiva. Tränade man mellan en och tre timmar i veckan räknades man som medelmåttligt aktiv och tränade man en halv timme eller mindre i veckan räknades man som idrottsligt passiv. Relevant var att träningen bör vara så ansträngande att man svettas.

Som beskrivande mätare om hur ofta ungdomarna konsumerar vissa matvaror användes följande skala:

- 1= Mer än en gång per dag
- 2= En gång per dag
- 3= Varje vecka men inte dagligen
- 4= Inte ens varje vecka
- 5= Aldrig

I en del av resultaten har jag slagit ihop svarsalternativen till två grupper: dagligen och varje vecka. De livsmedel som de flesta använder varje dag utgör en grupp medan livsmedel som inte konsumeras lika ofta som t.ex. olika typer av fastfood granskades utgående från hur många som konsumerar dem varje vecka. Till dagligen gruppen slog jag ihop svarsalternativen, mer än en gång per dag och en gång per dag.

Till matvanor som vanligen konsumeras dagligen hör:

- kakao
- te
- kaffe
- frukt
- godis

- grönsaker
- fullkornsbröd
- mörkt bröd
- fettfri- eller lättmjölk
- konsumtionsmjölk
- kött
- vegetarisk föda

Till matvanor som vanligen konsumeras varje vecka hör:

- läskedrycker
- nötter
- fransk potatis
- chips
- stekt potatis
- hamburgare och hotdogs
- pizza

9.5 Reliabilitet

Med reliabiliteten i en undersökning menas den säkerhet och noggrannhet man kan uppnå med det mätinstrument man har (Patel & Davidson, 1994, 85). Svartsprocenten i den här undersökningen (ca 93 %) visar att bortfallet är litet. Materialets storlek (n= 5974) efter förhandsgranskningen var tillräckligt stort för att man skall kunna dra generella slutsatser angående ungdomars matvanor i Finland. Reliabiliteten försämrades något av skillnader i språkgruppernas boplatser. De finskspråkiga ungdomarna var i huvudsak från städer och tätorter medan de svenskspråkiga ungdomarna oftare representerade landsbygden.

9.6 Validitet

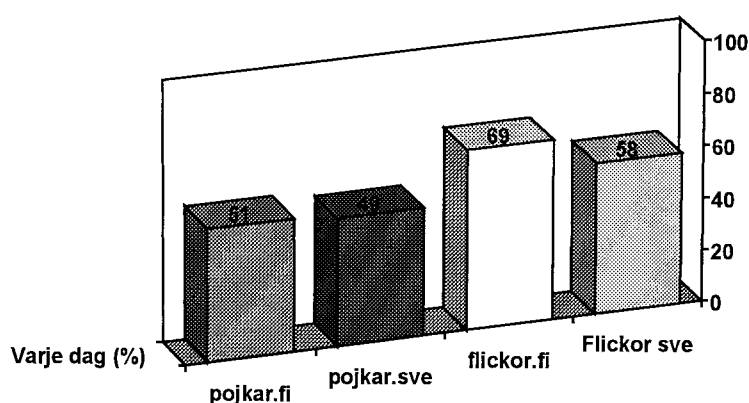
Med undersökningens validitet menas att frågeformuläret verkligen mäter det som det är meningen att det skall mäta (Patel & Davidson 1994, 85). Den här undersökningens validitet kan anses som god eftersom frågorna till frågeblanketten hade gjorts med stor omsorg med tanke på målgruppen. Svartalternativen gjordes så enkla och lättförståeliga som möjligt. Dessutom gjordes de så olika varandra att det inte fanns något tvivel om att svaren skulle gå in i varandra. Frågorna hade också förtestats på de finskspråkiga ungdomarna på basen av tidigare undersökningar. Läraren som övervakade när undersökningen utfördes hade fått klara skriftliga direktiv om tillvägagångssättet. Läraren uppmanades bl.a. att berätta om projektet för eleverna och betona svarens konfidens. Tillsammans med frågeformuläret fick varje elev ett kuvert som de själva fick stänga efter att de svarat på frågorna. På det här sättet försökte man få eleverna att svara så ärligt som möjligt.

10. RESULTAT

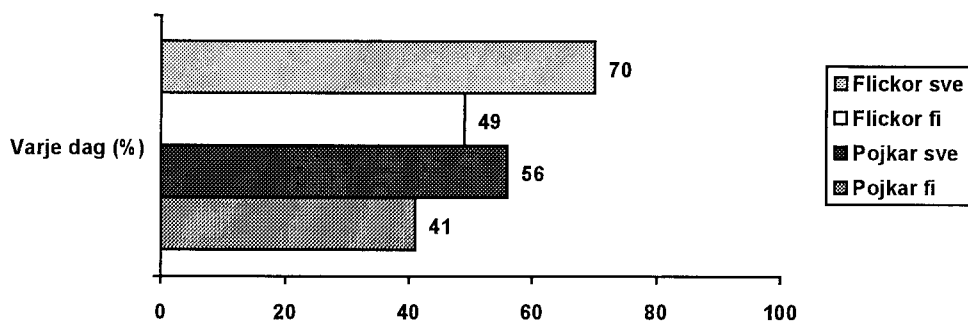
10.1 Frukt- och grönsakskonsumtionen

När det gäller frukt- och grönsakskonsumtionen kan man inte hitta speciellt stora skillnader varken mellan de olika åldersgrupperna eller de olika språkgrupperna. Det är något vanligare bland finskspråkiga ungdomar att äta frukter dagligen än bland de svenskspråkiga ungdomarna. Till exempel bland 15 års flickorna äter 69 % av de som är finskspråkiga frukt dagligen medan motsvarande siffra bland de svenskspråkiga flickorna är 58 %. Det är i båda språkgrupperna vanligare att flickor äter frukt dagligen än att pojkar gör det (Figur 1, bilaga 4).

Det är något vanligare att äta grönsaker dagligen bland de svenskspråkiga ungdomarna. Bland ungdomarna i 13 års åldern äter 56 % av de svenskspråkiga pojkarna och 70 % av de svenskspråkiga flickorna grönsaker dagligen medan motsvarande siffror bland de finskspråkiga ungdomarna är 41 % bland pojkarna och 49 % bland flickorna. Också när det gäller grönsakskonsumtionen är det vanligare att flickor äter grönsaker varje dag än att pojkar gör det. (Figur 2, bilaga 3)



Figur 1. Fruktkonsumtionen dagligen bland 15-åriga ungdomar i Finland.



Figur 2. Grönsakskonsumtionen dagligen bland 13-åriga ungdomar i Finland.

10.2 Konsumtionen av mörkt och fullkornsbröd

Finskspråkiga ungdomar äter överlag oftare mörkt och fullkornsbröd än svenskspråkiga ungdomar. Speciellt när det gäller konsumtionen av mörkt bröd är skillnaderna mellan språkgrupperna stora. Däremot är skillnaderna mellan könen och åldersgrupperna relativt små.

Bland ungdomarna i 13-års åldern äter hela 72 % av de finskspråkiga flickorna mörkt bröd dagligen. Motsvarande siffra bland de svenskspråkiga flickorna i samma ålder är 37 %. Av pojkarna i samma ålder äter 68 % av de finskspråkiga och 44 % av de svenskspråkiga mörkt bröd dagligen. Konsumtionen av fullkornsbröd ökar något med åldern. Det är vanligare bland 15-åriga ungdomar att äta fullkornsbröd dagligen än det är bland 11-åriga ungdomar. (Tabell 2, bilaga 2,3,4)

Tabell 2. Konsumtionen av mörktbröd i olika åldrar bland svensk- och finskspråkiga ungdomar

MÖRKT BRÖD

POJKAR

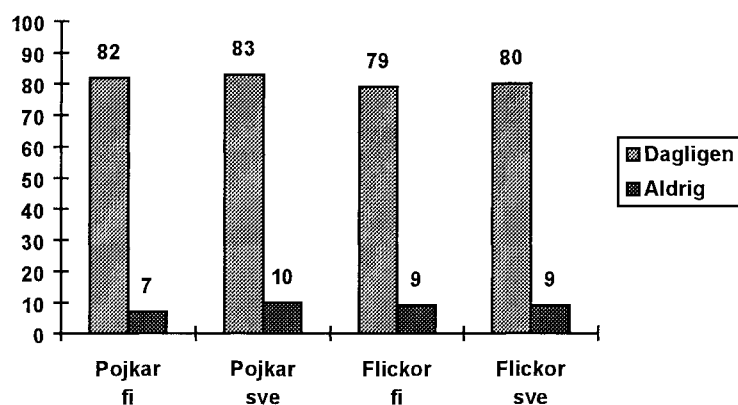
Ålder	11 år	11 år	13 år	13 år	15 år	15 år
Språk	SVE	FI	SVE	FI	SVE	FI
	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
Dagligen	39	64	44	68	39	72
Varje vecka	37	27	36	24	43	23
Sällan	18	7	16	6	15	4
Aldrig	6	2	4	2	3	1
	100	100	100	100	100	100
N	357	846	244	626	270	568

FLICKOR

Språk	SVE	FI	SVE	FI	SVE	FI
Ålder	11 år	11 år	13 år	13 år	15 år	15 år
	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
Dagligen	28	63	37	72	41	71
Varje vecka	39	28	43	24	41	24
Sällan	25	7	18	4	14	4
Aldrig	8	2	2	0	4	0
	100	100	100	100	100	100
N	331	831	219	646	244	611

10.3 Mjölkkonsumtionen

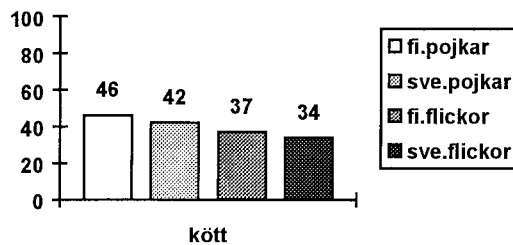
Mjölkkonsumtionen undersöktes i två olika kategorier. Lätt- och fettfri mjölk utgjorde en kategori medan konsumtionsmjölk utgjorde den andra. Resultaten visar ytterst små skillnader mellan såväl språkgrupper, kön och åldersgrupper. Ungefär 80 % av alla ungdomar i åldern elva tillfemton år dricker lätt- eller fettfri mjölk varje dag (Figur 3, Bilaga 2, 3, 4). Att dricka konsumtionsmjölk är vanligare bland finskspråkiga pojkar. I femton års åldern uppger fjorton procent av dessa att de dricker konsumtionsmjölk dagligen. Motsvarande siffra bland de svenskspråkiga ungdomarna i samma ålder är sju procent.



Figur 3. Andelen ungdomar som dricker lätt-och fettfri dagligen samt de som aldrig dricker mjölk, angiven i procent.

10.4 Konsumtionen av kött

Det är något vanligare att finskspråkiga ungdomar i åldern 11-15 år äter kött dagligen än att svenskspråkiga ungdomar gör det. Det är också vanligare att pojkar äter kött varje dag än att flickor gör det. Mest kött äter de finskspråkiga pojkarna i åldern 15 år, 46 % av dessa uppger att de äter kött dagligen. Motsvarande siffra bland finskspråkiga flickor i samma ålder är 37 %.



Figur 4. Den procentuella andelen ungdomar i femton års åldern som äter kött varje dag.

10.5 Kaffe och tekonsumtionen

Det är vanligare att dricka te och kaffe varje dag bland finskspråkiga ungdomar än det är bland svenskspråkiga. Äldre ungdomar dricker oftare kaffe än yngre. Detta gäller i båda språkgrupperna samt bland båda könen. Bland ungdomarna i elva års ålder dricker 18 % av de finskspråkiga pojkarna och 9 % av de finskspråkiga flickorna kaffe varje dag. Motsvarande siffror bland de svenskspråkiga ungdomarna är 11 % bland pojkarna och 6 % bland flickorna. Av ungdomarna som är 15 år dricker 42 % av de finskspråkiga pojkarna kaffe dagligen. 34 % av de svenskspråkiga pojkarna i samma ålder och 23 % av flickorna från båda språkgrupperna dricker kaffe varje dag. (Tabell 3, bilaga 2,3,4)

Tabell 3. Kaffekonsumtionen bland finsk- och svenskspråkiga ungdomar i åldern 11-15 år.

POJKAR

Dricker	svensk.spr	finsk.spr	svensk.spr	finsk.spr	svensk. spr	finsk. Spr
Kaffe	11år(%)	11 år(%)	13 år(%)	13 år(%)	15 år(%)	15 år(%)
Varje dag	11	18	19	30	34	42
Varje vecka	13	11	17	16	25	16
Sällan	16	19	18	19	16	15
Aldrig	60	52	46	35	25	27
	100	100	100	100	100	100
N	367	866	247	631	273	576

FLICKOR

Dricker	svensk.spr	finsk.spr	svensk.spr	finsk.spr	svensk.spr	finsk.spr
Kaffe	11 år(%)	11 år(%)	13 år(%)	13 år(%)	15 år(%)	15 år(%)
Varje dag	6	9	12	19	23	23
Varje vecka	7	7	10	9	17	17
Sällan	19	23	19	19	17	20
Aldrig	68	61	59	53	43	40
	100	100	100	100	100	100
N	338	845	223	648	248	617

Resultaten visar också att det är vanligare att dricka te än kaffe när man är yngre. Men annars är tekonsumtionen nästan den samma oavsett åldersgrupp. Det är något vanligare bland finskspråkiga ungdomar att dricka te dagligen än hos de svenskspråkiga men skillnaderna blir mindre ju äldre ungdomarna blir. Bland elvaåringarna dricker ungefär en fjärdedel av de finskspråkiga ungdomarna te dagligen medan motsvarande siffra bland de svenskspråkiga är ungefär en femtedel. I femton års åldern är det lika vanligt att dricka te dagligen som det är att dricka kaffe både bland svensk- och finskspråkiga flickor. Bland pojkarna är det vanligare att dricka kaffe. (tabell 3, 4, bilaga 2, 3, 4)

Tabell 4. Tekonsumtionen bland svensk- och finskspråkiga ungdomar i åldern 11-15 år.

POJKAR

Dricker Te	svensk.spr 11 år(%)	finsk.spr 11 år(%)	svensk.spr 13 år(%)	finsk.spr 13 år(%)	svensk.spr 15 år(%)	finsk.spr 15 år(%)
Varje dag	22	25	21	30	21	23
Varje vecka	23	24	29	24	26	22
Sällan	31	31	31	31	37	38
Aldrig	24	20	19	15	16	17
	100	100	100	100	100	100
N	333	831	218	646	243	614

FLICKOR

Dricker Te	svensk.spr 11 år(%)	finsk.spr 11 år(%)	svensk.spr 13 år(%)	finsk.spr 13 år(%)	svensk.spr 15 år(%)	finsk.spr 15 år(%)
Varje dag	18	24	19	25	24	27
Varje vecka	28	26	25	26	29	30
Sällan	34	33	34	34	32	27
Aldrig	20	17	22	15	15	16
	100	100	100	100	100	100
N	331	830	217	643	247	615

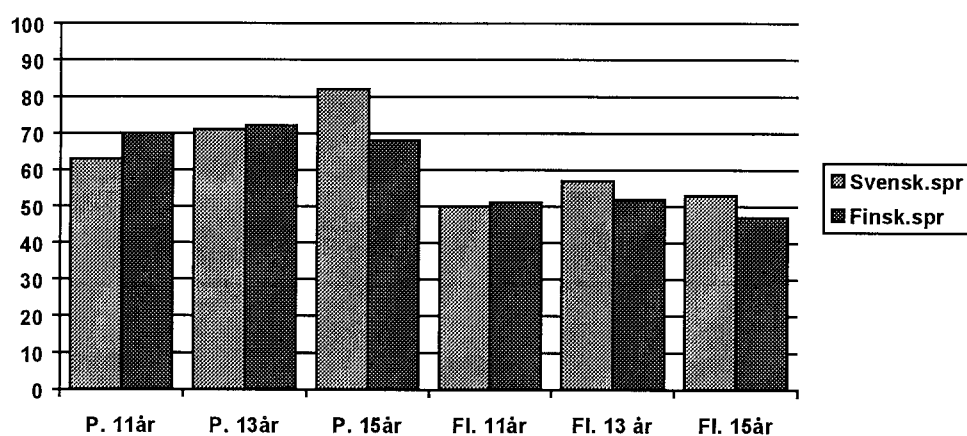
10.6 Konsumtionen av godis

Det är något vanligare bland svenskspråkiga ungdomar att äta godis dagligen. Utom då det gäller femtonåriga flickor. I den här ålderskategorin är det något vanligare bland finskspråkiga flickor att äta godis varje dag än hos de svenskspråkiga. Resultaten visar att av de undersökta åldersgrupperna är det vanligast att äta godis i tretton års åldern.

De svenskspråkiga pojkarna leder statistiken i samtliga åldersklasser när det gäller godiskonsumtionen dagligen. Knappt en tredjedel av de svenskspråkiga pojkarna i åldern 11-15 år äter godis varje dag. Också bland de finskspråkiga ungdomarna är det något vanligare att pojkar äter godis dagligen än att flickor gör det. (Bilaga 2, 3, 4)

10.7 Konsumtionen av läskedrycker

Mellan 50 och 80 % av alla ungdomar dricker någon form av läsk varje vecka. Det är vanligare att pojkar dricker läsk varje vecka än att flickor gör det. Granskar man den dagliga konsumtionen, dricker 15-20 % av pojkarna i åldern 11-15 år läsk varje dag. Motsvarande siffra för flickor i samma ålder ligger runt 5 %. Någon större skillnad mellan de olika åldersgrupperna finns inte, förutom bland de svenskspråkiga pojkarna där konsumtionen ökar med åldern. (Bilaga 5, 6, 7, figur 5)



Figur 5. Andelen svensk-och finskspråkiga ungdomar i åldern 11-15 år som dricker någon form av läsk en gång i veckan eller oftare, angiven i procent.

10.8 Konsumtionen av snabbmat

Undersökningen omfattade bl.a. följande snabbmatstyper: chips, stekt potatis, fransk potatis, hamburgare, hot dogs och pizza. Eftersom det var så få ungdomar som åt dessa varje dag redovisar jag här hur stor procent som konsumerar dem varje vecka.

10.8.1 Chips, stekt potatis och fransk potatis

Det är något vanligare bland svenskspråkiga ungdomar att äta chips varje vecka än det är bland finskspråkiga ungdomar. Det är också här vanligare att pojkar äter chips varje vecka än att flickor gör det. Av de svenskspråkiga pojkarna i åldern 11-15 år äter ca. 30 % chips varje vecka. Bland flickorna och de finskspråkiga pojkarna minskar andelen som äter chips varje vecka med åldern. Detta gäller inte bland de svenskspråkiga pojkarna. (tabell 5, bilaga 5, 6, 7)

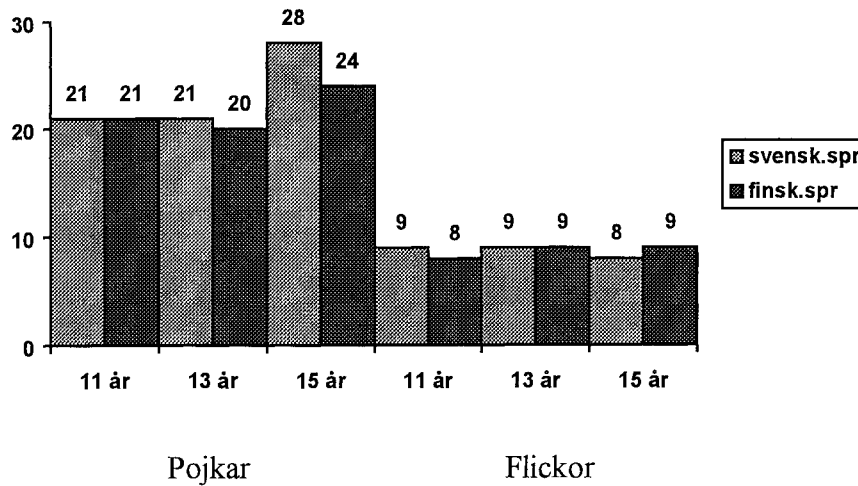
Både när det gäller konsumtionen av stekt och fransk potatis minskar antalet som äter dessa varje vecka bland flickgrupperna ju äldre de är. Bland pojkarna är konsumtionen i de olika åldersgrupperna ungefär på samma nivå. Av ungdomarna i åldern 15 år äter 40 % av de svenskspråkiga pojkarna och 32 % av de finskspråkiga pojkarna fransk potatis varje vecka. Motsvarande siffra bland flickorna i samma ålder är 16 % av de svenskspråkiga och 18 % av de finskspråkiga. Cirka en tredjedel av pojkarna i åldern elva till femton år meddelar också att de äter stekt potatis varje vecka. Bland de finskspråkiga flickorna är skillnaderna mellan åldersgrupperna relativt stora. 31 % av de finskspråkiga flickorna i åldern 11 år äter stekt potatis varje vecka, medan det bland flickorna i 15 års åldern endast finns 15 % som äter stekt potatis varje vecka. (tabell 5, bilaga 5, 6, 7)

Tabell 5. Konsumtionen av chips, fransk potatis och stekt potatis en gång i veckan eller oftare.

Äter chips	Pojkar			Flickor		
	11 år (%)	13 år (%)	15 år (%)	11 år (%)	13 år (%)	15 år (%)
svensk.spr	30	33	29	20	17	11
finsk.spr	28	26	19	16	15	11
Fransk pot.						
svensk.spr	33	35	40	21	18	16
finkspr	36	33	32	22	20	18
Stekt pot.						
svensk.spr	34	34	35	23	19	15
finsk.spr	37	36	32	31	24	15

10.8.2 Hamburgare och hotdogs

Hamburgare och hot dogs äts i allmänhet oftare av pojkar än av flickor i samma ålder. Över en femtedel av pojkarna i åldern elva till femton år äter hamburgare eller hot dogs varje vecka medan motsvarande siffra bland flickorna är strax under tio procent. Ser vi till den dagliga konsumtionen så finns det faktiskt en till fyra procent av pojkarna i åldern 11-15 år som äter hamburgare eller hot dogs varje dag. Av flickorna är det endast en procent bland de finskspråkiga i 15 års åldern som äter hamburgare eller hot dogs dagligen. Skillnaderna mellan språk- och åldersgrupperna är ytterst små. (Figur 6, bilaga 5, 6, 7)



Figur 6. Andelen ungdomar i olika ålders- och språkgrupper som äter hamburgare och hot dogs minst en gång i veckan, angiven i procent.

10.8.3 Pizza

Det är vanligare att pojkar äter pizza varje vecka än att flickor gör det. Någon större skillnad mellan åldersgrupperna finns inte. 35 % av de svenskspråkiga pojkarna i åldern 13 år äter pizza varje vecka, motsvarande siffra bland de finskspråkiga pojkarna är 30 % medan färre än en femtedel av flickorna i båda språkgrupperna äter pizza varje vecka. (tabell 6, bilaga 5, 6, 7)

Tabell 6. Ungdomar i (%) som äter pizza minst en gång per vecka.

Äter pizza	POJKAR			FLICKOR		
	11 år	13 år	15 år	11 år	13 år	15år
svensk.spr	29	35	34	19	16	13
finsk.spr	35	30	31	20	18	18

10.9 SAMBANDET MELLAN KONSUMTIONEN AV OLIKA LIVSMEDEL

En faktoranalys gjordes för att se sambandet mellan konsumtionen av olika livsmedel. Det visade sig att man fick bästa resultatet med att använda fyra faktorer. Jag ville först granska skillnaderna mellan svenskspråkiga och finskspråkiga ungdomar. Därför slogs flickor och pojkar samt alla åldersgrupper ihop medan språkgrupperna undersöktes skilt. Efter det undersöktes även flickor och pojkar skilt för att få fram eventuella skillnader mellan könen.

Första faktorn består av ohälsosam, fet mat. Dit hör snabbmat, läsk, godis, chips och nötter. Faktoranalysen visar att om man äter något av dessa livsmedel är sannolikheten ganska stor att man också äter något av de andra livsmedlen. Andra faktorn omfattar hälsosam mat eller frukt, grönsaker, bröd och vegetarisk föda. Även i den här gruppen är laddningarna starka vilket betyder att de olika matvanorna har starkt samband. Äter man grönsaker dagligen är sannolikheten stor att man även äter frukt dagligen. Tredje faktorn utgörs av starkt smakande drycker (njutningsdrycker), dvs. kaffe och konsumtionsmjölk. Fjärde faktorn omfattar mildare drycker som te, kakao och fettfri- eller lätt mjölk. Man kan här konstatera vissa skillnader mellan de båda språkgrupperna. Bland de svenskspråkiga hör te till faktor tre eller de starkt smakande dryckerna medan det bland de finskspråkiga och då man undersökte alla tillsammans hörde de till faktor fyra eller de milda dryckerna. Laddningar starkare än .35 anses som betydelsefulla. (Tabell 7)

Tabell 7. Sambandet mellan konsumtionen av olika matvaror.

FAKTOR ANALYS	faktor 1 ohälsos. mat		faktor 2 hälsos. mat		faktor 3 starkt smak.dr		faktor 4 milda drycker	
språk	sve	fin	sve	fin	sve	fin	sve	Fin
DAGLIGEN								
Kakao		.31						
Te							.64	.43
Kaffe					.43	.61		.48
Frukt			.53	.58	.63			
Godis	.51	.48						
Grönsaker			.68	.70				
Fullk. bröd			.67	.54				
Mörkt bröd			.62	.54				
Fettf-lätt mjölk							.75	.71
Kons. mjölk					.50	.63		
Kött		.32	.32					
Veget. föda			.56	.70				
VARJE VECKA								
Läsk	.65	.63						
Nötter	.45	.38						
Fransk potatis	.65	.67						
Chips	.72	.70						
Stekt potatis	.47	.48						
Hamb. el hot.d	.68	.63						
Pizza	.65	.62						
Egen värde	3.3	3.2	2.2	2.3	1.2	1.2	1.1	1.1
Varitet %	17.5	16.9	11.7	11.9	6.4	6.5	6.1	5.9

10.10 UNGDOMARNAS MATVANOR I RELATION TILL FYSISK AKTIVITET.

10.10.1 Fysisk aktivitet

Elevernas matvanor i relation till fysisk aktivitet framgår i tabellerna nedan. Summafaktor medelvärde har räknats ut utgående från de fyra faktorerna i faktoranalysen samt i relation till fysisk aktivitet. Resultaten jämförs sedan variabelvis för 11-15 åringar indelade enligt kön och modersmål. Dessutom är ungdomarna indelade i tre grupper utgående från hur idrottsligt aktiva de är på sin fritid. De som tränar över fyra timmar per vecka räknas som idrottsligt aktiva. Tränar man mellan en och tre timmar i veckan räknas man som medelmåttligt aktiv och tränar man en halvtimme eller mindre i veckan räknas man som idrottsligt passiv. Relevant är att träningen bör vara så ansträngande att man svettas. Matvanorna är indelade i två huvudgrupper, sådana som konsumeras dagligen samt sådana som konsumeras varje vecka.

När det gäller hur många timmar i veckan man tränar, kan man konstatera att det är vanligare att pojkar tränar mera än fyra timmar i veckan än att flickor gör det. Bland pojkar i tretton till femton års ålder tränar hela 40 % fyra timmar i veckan eller mera. Motsvarande siffra bland flickorna är ca 30 %. Det är något vanligare att finskspråkiga flickor fyra timmar i veckan eller mera än att svenskspråkiga gör det. Skillnaderna mellan språkgrupperna bland de aktiva pojkarna är små. Medelmåttligt aktiva, eller de som tränar en till tre timmar per vecka är ca. 40 % av pojkarna och ca 50 % av flickorna. Idrottsligt passiva, eller de som tränar en halvtimme eller mindre per vecka, är ungefär 15-20 % bland båda könen. (Tabell 8)

Tabell 8. Andelen fysiskt aktiva per vecka, angiven i procent.

Språk		Fin	POJKAR		Sve	
ålder	11	13	15	11	13	15
Aktiva	42	40	41	33	43	37
Medelm.	44	45	40	46	41	40
Passiva	14	15	19	21	16	23

Språk		Fin	FLICKOR		Sve	
Ålder	11	13	15	11	13	15
Aktiva	30	32	29	21	28	25
Medelm.	54	51	51	57	57	53
Passiva	16	17	20	22	15	22

10.10.2 Fysisk aktivitet och olika matvanor

Summafaktor (medelvärdet räknades ut av de olika faktprerna i faktor analysen i relation till hur idrottsligt aktiva ungdomarna var. Största skillnaderna kom fram i faktor 2 eller hälsosam mat. Idrottsligt aktiva ungdomarna åt mer hälsosam mat än medelmåttligt aktiva och passiva ungdomar. I övrigt var skillnaderna ganska små.

När det gäller ohälsosam mat kan vi konstatera att det är betydligt vanligare bland pojkar att äta livsmedel ur den här gruppen. Medelvärdet bland pojkarna ligger mellan 2.9 och 3.2 medan det bland flickorna är 2.1 och 2.2. Skillnaderna mellan de båda språkgrupperna är små. Idrottslig aktivitet har ingen större inverkan på hur mycket ohälsosam mat man konsumerar. (Tabell 9)

Tabell 9. Summafaktor (medelvärdet) av matvanorna i relation till idrottslig aktivitet, faktor 1 (= ohälsosam mat)

Språk		Sve			Fin	
Idr. aktivitet	Passiva	Medelm.	Aktiva	Passiva	Medelm.	Aktiva
N	(154-161)	(434-450)	(192-196)	(362-366)	(1074-1097)	(624-633)
Flickor	2.2	2.2	2.1	2.2	2.2	2.2
Pojkar	3.1	3.2	3.0	2.9	3.0	3.1

Konsumtionen av hälsosam mat har större relation med hur fysiskt aktiva ungdomarna är. I båda språkgrupperna och bland såväl flickor som pojkar äter de som är fysiskt aktiva hälsosammare än de som är fysiskt passiva. Till exempel bland de svenskspråkiga pojkarna är medelvärdet för de som är passiva 1.5 medan motsvarande siffra bland de fysiskt aktiva är 2.3. Högsta medelvärdet (2.6) inom den här faktorn har de finskspråkiga flickorna som är fysiskt aktiva. (tabell 10)

Tabell 10. Summafaktor (medelvärdet) av matvanor i relation till idrottslig aktivitet, faktor 2 (=hälsosam mat)

Språk	Sve			Fin		
Idr. aktivitet	Passiva	Medelm.	Aktiva	Passiva	Medelm.	Aktiva
N	(154-161)	(434-450)	(192-196)	(362-366)	(1074-1097)	(624-633)
Flickor	1.7	2.2	2.1	2.0	2.6	2.8
Pojkar	1.5	2.1	2.3	1.8	2.3	2.6

När det gäller konsumtionen av starkt smakande drycker, dvs. kaffe och konsumtionsmjölk är skillnaderna mellan språkgrupperna små. Finskspråkiga ungdomar har något större medelvärde än sina svenska kamrater i de flesta av grupperna. Inte heller mängden fysisk aktivitet har någon större inverkan på medelvärdet inom den här faktorn. Till exempel bland de finskspråkiga pojkarna är medelvärdet 0.5 bland de som är fysiskt passiva medan motsvarande siffra bland de som är fysiskt aktiva är 0.3. Detta betyder att det inte är lika vanligt att konsumera starkt smakande drycker bland fysiskt aktiva ungdomar som det är bland passiva. (tabell 11)

Tabell 11. Summafaktor (medelvärde) av matvanor i relation till idrottslig aktivitet, faktor 3 (=starkt smakande drycker)

Språk		Sve			Fin	
Idr. aktivitet	Passiva	Medelm.	Aktiva	Passiva	Medelm.	Aktiva
N	(154-161)	(434-450)	(192-196)	(362-366)	(1074-1097)	(624-633)
Flickor	0.2	0.2	0.1	0.3	0.2	0.2
Pojkar	0.4	0.3	0.3	0.5	0.4	0.3

Sista faktorn omfattar milda drycker, dvs. te, kakao samt fettfri och lättmjölk. Mängden fysisk aktivitet har ingen större inverkan på hur mycket ungdomarna konsumerar av dessa livsmedel. Bland flickorna finns det nästan inga skillnader mellan grupperna. Bland pojkarna konsumerar de som är medelmåttligt aktiva och de som är aktiva något mera av dessa livsmedel än de som är fysiskt passiva. Skillnaderna mellan könen är också små. Pojkar konsumerar överlag något mera av dessa livsmedel. Till exempel bland de finskspråkiga ungdomarna som är fysiskt aktiva är medelvärdet bland pojkarna 1.4 medan det bland flickorna är 1.2. (tabell 12)

Tabell 12. Summafaktor (medelvärde) av matvanor i relation till idrottslig aktivitet, faktor 4 (= milda drycker)

Språk		Sve			Fin	
Idr. aktivitet	Passiva	Medelm.	Aktiva	Passiva	Medelm.	Aktiva
N	(154-161)	(434-450)	(192-196)	(362-366)	(1074-1097)	(624-633)
Flickor	1.2	1.2	1.2	1.2	1.3	1.2
Pojkar	1.3	1.4	1.4	1.3	1.4	1.4

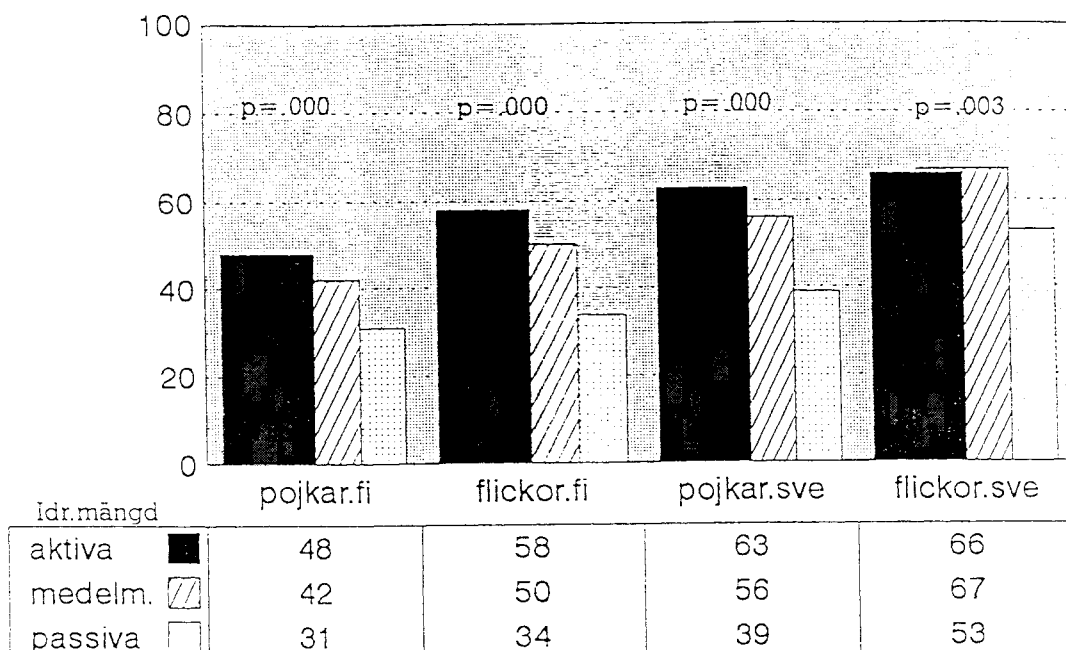
Resultaten visar att ju mera man idrottar desto hälsosammare är också matvanorna, åtminstone om man tittar på konsumeringen av frukt och grönsaker. Oberoende av kön och språkgrupp är det vanligare att idrottsligt aktiva ungdomar äter grönsaker dagligen än att passiva ungdomar gör det. Det är vanligare att svenskspråkiga ungdomar äter grönsaker dagligen än att finskspråkiga gör det. Av de svenskspråkiga pojkarna som är idrottsligt aktiva äter 63 % grönsaker varje dag, motsvarande siffra bland de fysiskt passiva är endast 39 %. (Figur 7)

Också när det gäller fruktkonsumtionen ligger idrottsligt aktiva ungdomar långt före de som är passiva. Tendenserna är de samma oberoende av kön och språkgrupp. Det är något vanligare bland finskspråkiga ungdomar att konsumera frukt dagligen än det är bland svenskspråkiga. 78 % av de idrottsligt aktiva flickorna i åldern elva till femton år som har finska som modersmål äter frukt dagligen, motsvarande siffra bland de svenskspråkiga flickorna är 71 %. Minst frukt äter idrottsligt passiva pojkar. (figur 8)

Också när det gäller konsumeringen av mörkt bröd är det vanligare att idrottsligt aktiva ungdomar äter det varje dag än att fysiskt passiva gör det. Skillnaderna mellan könen är ganska små men däremot är skillnaderna mellan språkgrupperna betydelsefulla. Det är vanligare att finskspråkiga ungdomar äter mörkt bröd dagligen än att svenskspråkiga gör det. Både bland de finskspråkiga flickorna och pojkarna som är fysiskt aktiva äter 73 % mörkt bröd varje dag. Motsvarande siffror bland de svenskspråkiga pojkarna är 46 % och 34 % bland flickorna. Även bland finskspråkiga ungdomarna som är fysiskt passiva är det vanligare att äta mörkt bröd varje dag än det är bland fysiskt aktiva svenskspråkiga ungdomar. Minst mörkt bröd konsumerar de svenskspråkiga flickorna som är fysiskt passiva. (figur 9)

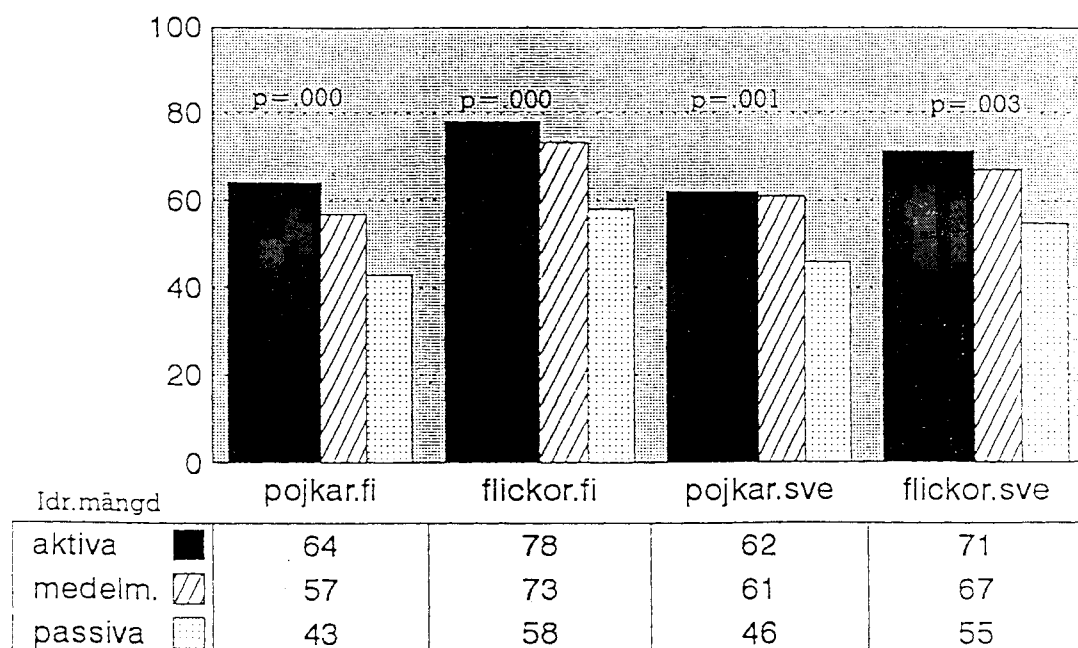
Fysiskt passiva ungdomar dricker mer kaffe än fysiskt aktiva ungdomar. Av de finskspråkiga pojkarna som är fysiskt passiva dricker 39 % kaffe varje dag, motsvarande siffra bland de som är fysiskt aktiva är 23 %. Det är vanligare att finskspråkiga ungdomar dricker kaffe varje dag än att svenskspråkiga gör det. Pojkar dricker mer kaffe än flickor. Till exempel bland de svenskspråkiga pojkarna som är fysiskt aktiva dricker 15 % kaffe varje dag, motsvarande siffra bland flickorna är 8 %. (Figur 10)

ANTALET TRÄNINGSTIMMAR PER VECKA I RELATION MED Grönsakskonsumtionen dagligen



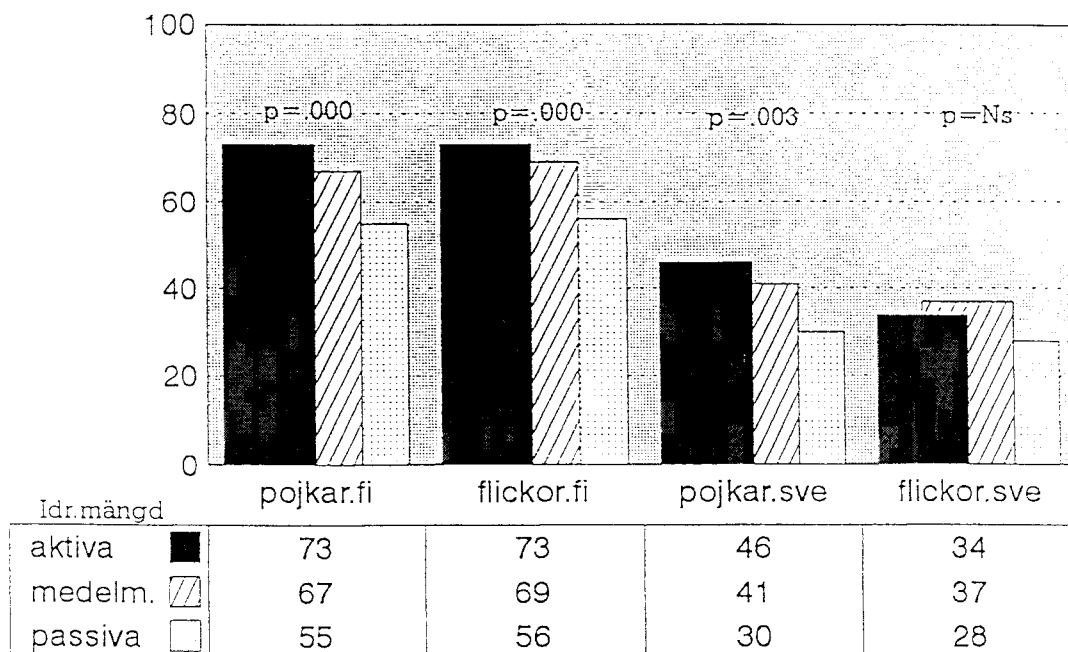
Figur 7. Grönsakskonsumtionen i relation med antalet träningsstimmar i veckan.

ANTALET TRÄNINGSTIMMAR PER VECKA I RELATION MED Fruktkonsumtionen dagligen



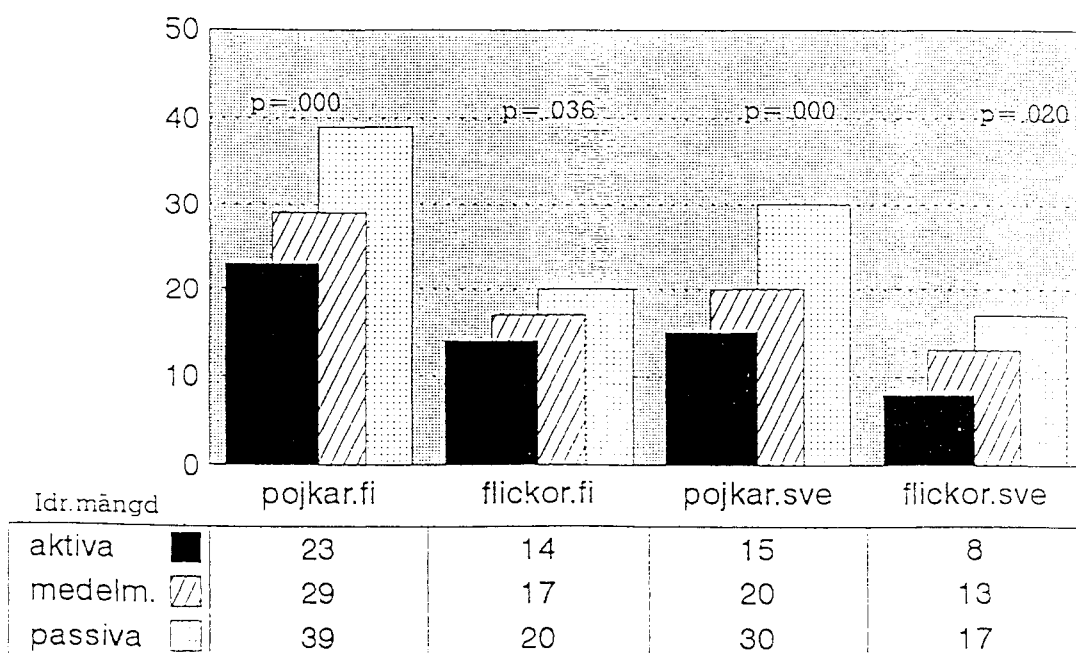
Figur 8. Fruktkonsumtionen i relation med antalet träningsstimmar i veckan.

ANTALET TRÄNINGSTIMMAR PER VECKA I RELATION MED Konsumeringen av mörkt bröd dagligen



Figur 9. Konsumeringen av mörkt bröd i relation med antalet träningstimmar i veckan.

ANTALET TRÄNINGSTIMMAR PER VECKA I RELATION MED Kaffekonsumtionen dagligen



Figur 10. Kaffekonsumtionen i relation med antalet träningstimmar i veckan

Antalet träningstimmar i veckan har ingen betydelse för hur vanligt det är att äta kött dagligen. Inte heller har fysisk aktivitet någon större inverkan på hur ofta ungdomarna konsumerar hamburgare, hot dogs, chips, nötter, läsk eller stekt potatis. Bland de finskspråkiga flickorna och svenskspråkiga pojkarna i åldern elva till femton år finns inga skillnader mellan aktivitetsgrupperna då det gäller konsumtionen av godis. Däremot är skillnaderna bland de finskspråkiga pojkarna och de svenskspråkiga flickorna olika beroende på aktivitetsgrupp. För dessa gäller det att ju aktivare ungdomarna är fysiskt desto ovanligare är det att äta godis varje dag. När det gäller konsumtionen av lätt eller fettfri mjölk har mängden fysisk aktivitet ingen större betydelse på den dagliga konsumtionen. (Tabell 13)

11. DISKUSSION

Ett av den här undersökningens huvudmål var att undersöka finländska ungdomars matvanor i åldern 11-15 år. Avsikten var att undersöka hur ofta ungdomarna konsumerar specifika matvaror och faktorer som inverkar på detta dvs kön, ålder, språkgrupp samt fysisk aktivitet. De svenskspråkiga ungdomarna representeras nu för första gången i denna landsomfattande livsstilsundersökning. Skillnaderna mellan de tre åldersgrupperna är ganska små. De största olikheterna finns i kaffekonsumtionen. Skillnaderna mellan könen är också relativt små. Överlag är det dock vanligare att pojkar dricker kaffe och äter snabbmat än att flickor gör det. Flickorna äter i sin tur mer frukt och grönsaker än pojkarna. Största skillnaderna mellan språkgrupperna finns när det gäller konsumtionen av bröd och kaffe. Dessutom finns det även olikheter i grönsaks- och fruktkonsumtionen. Det var överraskande stora skillnader mellan språkgrupperna.

Det är vanligare att fysiskt aktiva ungdomar äter frukt och grönsaker än att fysiskt passiva gör det. Något överraskande var dock att konsumtionen av de flesta sorter av snabbmat inte hade något signifikant samband med hur aktiv man var fysiskt. Fysiskt aktiva ungdomar äter lika mycket snabbmat som passiva.

UNDERSÖKNINGENS RELIABILITET OCH VALIDITET

Med reliabiliteten i en undersökning menas den säkerhet och noggrannhet man kan uppnå med det mätinstrument man har (Patel & Davidson 1994, 85). Svarsprocenten i undersökningen var hela 93 % vilket visar att bortfallet är litet. Ungdomars matvanor kan vara mycket omväxlande vilket gör det svårt att fastställa exakt vad de äter. I den här undersökningen användes som beskrivande mätare en skala på hur ofta man konsumerar vissa livsmedel. Man kan tänka sig att respondenterna haft vissa svårigheter att fylla i hur ofta de konsumerar vissa livsmedel. Ibland kanske de äter hamburgare flera gånger i veckan och ibland endast en gång

i månaden. Frågeformulärets längd dvs. 91 frågor kan också för en elva åring verka mycket, vilket kan leda till att de kanske inte tänker efter så mycket utan vill få det ifyllt så fort som möjligt. Undersökningens reliabilitet då det gäller skillnaderna mellan finsk och svenskspråkiga ungdomar kan också församras något med tanke på att majoriteten av de finskspråkiga ungdomarna bodde i städer medan majoriteten av de svenskspråkiga bodde på landsbygden. Var man bor har i tidigare undersökningar visat sig inverka på matvanorna (Puonti & Seppälä 1992, 59-60)

Med undersökningens validitet menas att frågeformuläret verkligen mäter det som det är meningen att det skall mäta (Patel & Davidson 1994, 85). Eftersom undersökningen utförts flera gånger tidigare har frågorna förtestats och validiteten kan anses god. Man bör dock komma ihåg att är undersökningen i sitt hela är en livsstilsundersökning. För att kunna ge en mera komplett bild av ungdomarnas matvanor borde man ha ett antal öppna frågor om t.ex. måltidsrytm och måltidernas antal per dygn. Mätaren som användes i den här undersökningen är alltså bristfällig om man skall ge en generell bild av ungdomarnas matvanor. Jag saknade också vissa livsmedel som t.ex. pastaprodukter, vissa spannmålsprodukter som mysli och gröt samt vanlig potatis i frågeformuläret. Det skulle ha varit intressantare än att veta hur ofta ungdomarna konsumerar nötter, kakao och stekt potatis. I några fall borde man kanske ha noggrannare indelning, t.ex. kött kan omfatta en mängd olika produkter. Det är också svårt att dra några exakta slutsatser om hur hälsosamma eller ohälsosamma ungdomarnas matvanor är eftersom man endast får fram t.ex. att ungdomarna äter frukt varje dag men inte hur mycket.

SAMBANDET MELLAN KÖN OCH MATVANOR

Ungdomarna blir allt mer medvetna om vilken betydelse matvanorna har för hälsan. Bland annat därför äter dagens ungdomar hälsosammare än vad man gjorde förr. Flickor äter överlag hälsosammare än pojkar. Flickor äter mer frukter och grönsaker samt konsumerar mindre kaffe och snabbmat än pojkar, vilket också stämmer överens med tidigare undersökningar (Puonti & Seppälä 1992, 49-53 ; Nokelainen & Raninen 1993, 42-55). När

det gäller konsumtionen av bröd och mjölk är skillnaderna mellan de båda könen små. Ungefär åttio procent av alla ungdomar i åldern elva till femton år dricker lätt eller fettfri mjölk varje dag. Andelen ungdomar som dricker konsumtionsmjölk varje dag ligger mellan sju och fjorton procent. Det är vanligare att pojkar äter kött varje dag än att flickor gör det. Jag tycker att konsumtionen av kött var överraskande låg. Inte ens hälften av ungdomarna äter kött varje dag. En orsak till detta kan vara att ungdomarna inte riktigt vetat vad man skulle räkna till köttgruppen, t.ex. om även korv och kycklingprodukter hör till den gruppen. Pojkar konsumerar oftast mera läskedrycker och godis än flickor i samma ålder. En orsak till att flickor äter hälsosammare än pojkar kan vara att de är mera upplysta om hur man bör äta och varför. En annan orsak kan vara att de är mera kroppsfixerade och vill vara smala samt likna den bild samhället målat upp som den perfekta kvinnokroppen. Modeller som är trådsmla och på gränsen till att vara anorektiker är ofta förebilder för unga flickor.

Budskapet om att vi skall äta mindre fett som främst är avsedd för medelålders och äldre personer kan vara rent av farligt för ungdomar. Ofta är det unga flickor som snappar upp det här budskapet som i värsta fall leder till olika former av ätstörningar. Därför är det oerhört viktigt att man är försiktig med vilka kostråd man ger åt ungdomar (Boija 1995, 22-23). I stället för att uppmana folk att äta mindre fett är det minst lika viktigt att försöka få dem att äta mera frukt och grönsaker.

SAMBANDET MELLAN ÅLDER OCH MATVANOR

De olika åldersgrupperna som jämfördes i den här undersökningen var relativt nära varandra vilket gjorde att skillnaderna mellan grupperna var relativt små. Det finns inte så stora skillnader mellan hur en elva åring äter jämfört med en femton åring då det gäller hur ofta de konsumerar vissa livsmedel. Att dricka kaffe hör till den finländska kulturen. Man dricker kaffe när man har paus i arbetet eller när man umgås socialt. Kaffedrickandet är något som ökar ju äldre ungdomarna blir. Bland de finskspråkiga pojkarna i elva års ålder dricker elva procent kaffe varje dag, motsvarande siffra bland pojkarna i femton års åldern är fyrtiotvå

procent. Av de finskspråkiga flickorna i 15 års åldern dricker 23 % kaffe varje dag. Det verkar som om kaffekonsumtionen åtminstone bland flickorna håller på att minska. Enligt Hienonen (1988, 50) drack 38 % av flickor i femton års åldern kaffe varje dag. Även i ett flertal andra undersökningar kan man påvisa en större konsumtion av kaffe än vad resultaten visar i den här undersökningen (Puonti & Seppälä 1992, 50 : King & Coles 1992, 35). Ungdomarna blir mera självständiga och får bättre möjligheter ekonomiskt att välja vad de vill äta ju äldre de blir. Man kunde tro att detta skulle leda till en markant ökning i konsumtionen av snabbmat och godis. Men så är inte fallet enligt den här undersökningen. Skillnaderna mellan de olika åldersgrupperna både när det gäller godiskonsumtionen och konsumtionen av olika former av snabbmat är ytterst små. Däremot kan man se en liten minskning i fruktkonsumtionen bland pojkar i åldern femton år. Troligen ersätts frukterna med mera ohälsosamma mellanmål i den här åldern. Då det är frågan om yngre ungdomar eller barn är det vanligt att man har en viss dag i veckan då man får äta godis. Detta kan vara en orsak till att godiskonsumtionen är något lägre bland elva åringarna.

Det skulle vara intressant att forska vidare i hur mycket ungdomarna konsumerar av olika livsmedel. Även måltidsrytmen och hur många gånger ungdomarna äter per dag skulle vara viktigt att veta för att kunna dra några större slutsatser om ungdomars matvanor. Att jämföra de här åldersgrupperna med äldre ungdomar skulle också vara intressant. Man kunde t.ex. även undersöka ungdomar i ålder 17 år. Då tror jag att man skulle få fram större skillnader.

SAMBANDET MELLAN FYSISK AKTIVITET OCH MATVANOR

Fysiskt aktiva ungdomar har större energiförbrukning än de som är fysiskt passiva. Naturligtvis är det av stor betydelse vilken typ av idrott man utövar och hur ofta. När man utövar fysisk aktivitet ökar bland annat muskelmassan eller så kallad ”smal vävnad” i kroppen. Detta i sin tur gör att ämnesomsättningen blir snabbare och vi kan äta mera utan att gå upp i vikt (Whitney & Rolfes 1993, 443). Det är vanligt att unga pojkar utövar många olika idrottsformer. Om man vill bli riktigt bra i någon sport blir behovet att välja gren och

specialisera sig mera aktuellt i högstadieåldern. Men det verkar som om specialiseringen sker i allt yngre åldrar. I den här undersökningen har jag undersökt hur många timmar i veckan finländska ungdomar utövar någon form av idrott. Pojkar är aktivare än flickor i samma ålder, vilket också överensstämmer med tidigare undersökningar (Murtokangas 1987, 42). Ungefär 40 % av pojkarna i åldern elva till femton år utövar någon form av idrott fyra timmar eller mer per vecka. Motsvarande siffror bland flickorna är ca. 30 %. Finskspråkiga ungdomar är något aktivare än svenskspråkiga. Några betydande skillnader mellan åldersgrupperna finns inte.

Fysiskt aktiva ungdomar äter mera frukt och grönsaker än fysiskt passiva vilket också stämmer överens med tidigare undersökningar (Häyrynen & Kolkkala 1992, 48) Också när det gäller konsumtionen av fullkorns och mörkt bröd är det vanligare att fysiskt aktiva äter dessa varje dag. Det här kan delvis bero på att fysiskt aktiva ungdomar är mer upplysta om hur viktigt det är att äta tillräckligt med kolhydrater och vitaminer. Fysiskt passiva ungdomar äter troligen mera näringsfattiga mellanmål och de dricker också mera kaffe. Intressant var att idrottsligt aktiva ungdomar äter lika mycket snabbmat som passiva ungdomar. Fogelholm (1988, 2-5) har konstaterat att en av orsakerna till detta är att träningarna ofta är på sådana tider att ungdomarna inte kan äta hemma med den övriga familjen. Detta gäller främst ungdomar som utövar lagsporter. Att äta grillmat är ett lätt och snabbt alternativ. Man bör dock komma ihåg att näringsinnehållet i snabbmat inte är det bästa och att det inte räcker till för idrottare på elitnivå. Fetthalten är hög i sådan typ av mat vilket gör att man känner sig mätt, men det kan leda till att man inte får i sig tillräckligt med kolhydrater och vitaminer.

Det skulle vara intressant att göra en bredare undersökning om vad de finländska ungdomarna gör på sin fritid. Det är en ganska stor procent av dem som är medelmåttligt aktiva eller passiva fysiskt. Jag tror att en stor del av dem sitter framför datorer eller TV spel istället för att vara ute och röra på sig. Detta är ytterst oroväckande med tanke på folkhälsan. Människokroppen behöver fysisk aktivitet för att fungera normalt och för att man skall få god hållning. Oroväckande är också att gymnastiktimmarna i skolorna blir allt färre. För många är det här enda gången de rör på sig så att de svettas. Förutom att gymnastiktimmarna är

viktiga för att ungdomarna skall få röra på sig är de minst lika viktiga för att eleverna skall hitta någon idrottsform som de även vill börja utöva på fritiden. Jag anser att beslutsfattarna ser alltför kortsiktigt på den här frågan. Att dra in på gymnastiktimmarna i skolan kan i framtiden leda till markanta ökning av sjukvårdskostnader och frånvaro från arbetsplatserna. En människa som är i god form fysiskt har bättre motståndskraft mot sjukdomar och jobbar effektivare än en som har dålig fysisk kondition.

SAMBANDET MELLAN SPRÅK OCH MATVANOR

Matvanorna i olika länder kan vara väldigt olika. Jämför man t.ex. matvanorna i Japan och Finland finns det ganska stora skillnader. Men finns det några skillnader mellan befolkningsgrupper i samma land som talar olika språk?

Det är vanligare att finskspråkiga ungdomar dricker kaffe varje dag än att de som har svenska som modersmål gör det. Fyrtiotvå procent av de finskspråkiga pojkarna i åldern 15 år dricker kaffe varje dag. Motsvarande siffra bland de svenskspråkiga pojkarna är 34 %. Relativt stora skillnader mellan de båda språkgrupperna finns det även då det gäller konsumtionen av mörkt bröd. Detta tror jag har att göra med traditioner. Enligt Roos (1996) äter ungdomarna stort sett som sina föräldrar. Man kan säga att matvanorna till en viss del går i arv från generation till generation. Jag tror att det sedan gammalt är vanligare bland den finskspråkiga befolkningen att äta mörkt bröd. Svenskspråkiga ungdomar äter troligen mera ljus bröd.

Det är något vanligare att finskspråkiga ungdomar äter frukt varje dag än att svenskspråkiga gör det. Däremot är det vanligare att svenskspråkiga ungdomar äter grönsaker dagligen än att finskspråkiga gör det. Undersökningen utfördes i mars och april vilket till viss del kan inverka på fruktkonsumtionen. Man äter mer frukter på vintern än sent på våren. Eftersom största delen av de svenskspråkiga eleverna som deltog i undersökningen bodde på landsbygden är det inte så konstigt att de äter mer grönsaker än de finskspråkiga ungdomarna

av vilka största delen bodde i tätorter eller i städer. Majoriteten av den svenskspråkiga befolkningen i Finland bor på västkusten. Där är växthusodlingen en mycket stor näringsgren, vilket också kan leda till ökad konsumtion av grönsaker.

Att gå till kiosker och köpa godis på håltimmar och raster är relativt vanligt nuförtiden. Detta kan delvis bero på att dagens ungdom har mera pengar att röra sig med än man hade förr. Det är i de flesta fall vanligare att svenskspråkiga ungdomar äter godis varje dag än att finskspråkiga gör det. Ungefär en tredjedel av de svenskspråkiga ungdomarna i femton års ålder äter godis varje dag. Motsvarande siffra bland de finskspråkiga pojkarna i samma ålder är 27 %. King & Coles (1992, 38) har jämfört godiskonsumtionen mellan ett antal länder i europa och i Kanada. Där kom det fram att man i norden och Kanada äter minst godis medan Belgien och Skotland leder statistiken. 74 % av pojkarna i femton års ålder i Belgien äter godis varje dag. Några större skillnader mellan språkgrupperna finns det inte då det gäller konsumtionen av olika former av snabbmat. Största skillnaderna finns bland pojkarna i femton års ålder då det gäller chipskonsumtionen. Tjugonio procent av de som har svenska som modersmål äter chips varje vecka medan motsvarande siffra bland de finskspråkiga är nitton procent. Det skulle vara intressant att jämföra det totala näringsintaget mellan de båda språkgrupperna i någon form av näringsdagbok. Då skulle man inte bara få fram hur mycket ungdomarna äter av specifika livsmedel utan också hur stort det totala energi-intaget är.

SLUTORD

Mer undersökningar om ungdomars matvanor är oerhört viktigt för att vi skall kunna följa med i utvecklingen. Det är glädjande att matvanorna har blivit hälsosammare ur det perspektivet att vi inte längre äter lika mycket fettrika produkter. Däremot är det oroväckande att rutiner som att sätta sig ned och äta middag med övriga familjen håller på att försvinna, dels på grund av dagens samhälle är mera prestationsinriktat än förr. Både män och kvinnor har sina egna karriärer inom yrkeslivet och barnen har tider att passa redan i unga åldrar. En annan sak som är oroväckande är att dagens livsmedel förädlas allt mer för att de skall hållas

längre och gå snabbare att tillreda. Detta leder till att näringstätheten blir sämre och att fiberhalten sjunker. För att vi skall uppnå rekommendationerna bör vi öka konsumtionen av frukt, grönsaker, bröd och potatis. Även mängden fysisk aktivitet bör ökas för att vi skall kunna uppehålla god hälsa och förebygga sjukdomar. Tyvärr finns det kroppsideal som vi ständigt blir påminda om i olika medier. Detta är en av orsakerna till att ungdomar i unga år skär ner på näringsintaget vilket i kombination med andra faktorer kan leda till olika former av ätstörningar. Det här är ett fenomen som varit vanligare hos flickor men som jag är rädd att även kommer att öka bland pojkar. Det här är bara några faktorer som gör att skolans roll som näringsfostrare blir allt viktigare. Ungdomarna måste få information om hur viktigt det är med ett mångsidigt näringsintag och varför. Jag tror att den här processen redan har börjat och är därför positivt inställd till ungdomarnas matvanor även i framtiden.

KÄLLFÖRTECKNING

- Applegate, L. 1988. Fat diets and supplement use in athletics. *Sports Nutrition* 1 (9), 6-12.
- Aromaa, A., Koskinen, S., & Huttunen, J. 1997. *Suomalaisten terveys 1996*.
Kansanterveyslaitos. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki: Edita.
- Becker, W. 1996. Fett och fettkvalitet-vilket fett ska vi välja? *Vår Föda* 48 (1), 15-18.
- Becker, W. 1995. Ger ett positivt kostbudskap bättre resultat? *Vår Föda* 7, 26-30.
- Berg, M-A., Pietinen, P., Puska, P. 1991. Ravintovalistuksen teho. *Suomen lääkärilehti* 4, 253-259.
- Bohman, U. & Isaksson, P. 1989. *Kost och prestation*. Ödeshög: AB Danagård Grafiska.
- Boija, L. 1995. Kampanjer för mindre fett kan orsaka ätstörningar hos ungdomar. *Vår Föda* 1, 22-25.
- Boija, L. 1993. Magrare mjölk och matfett men också mera ost och grädde. *Vår Föda* 4, 144-145.
- Brouns, F. 1993. *Nutritional needs of athletes*. England: Wiley & Sons.
- Colgan, M. 1993. *Optimum Sports Nutrition. Your competitive edge*. New York: Advanced Research Press.
- Danfors, S. 1996. Kolhydrater- mer än halva födan? *Vår föda*. 48 (1), 32.
- Eklblom, B, Bolin L, Bruce Å, Hambräus L, Öberg I-B. 1992. *Kost & Idrott. Matens betydelse för prestation och hälsa*. Riksidrottsförbundet. Skogs Grafiska AB.
- Fallon, S. 1996. Why Butter Is Good For You. *Consumers Research* 79 (3), 10-16.
- Fogelholm, M. & Rehunen, S. 1993. *Ravitsemus, Liikunta Ja Terveys*. Jyväskylä: Gummerus.
- Fogelholm, M. 1992. Vitamin and mineral status in physically active people. Dietary intake and blood chemistry in athletes and young adults. *Turku: Social insurance institution*, 99-101.
- Fogelholm, M. 1988. Ruokaa vai pillereitä. Mitä suomalainen urheilija syö? *Liikunta ja Tiede* 25 (1), 2-5.
- Fogelholm, M. & Rehunen, S. 1987. *Ravitsemusvalmennus*. Jyväskylä: Gummerus.

- Haglund, B., Hakala-Lahtinen, P., Huupponen, T. & Ventola, A-L. 1994. Ihmisen ravitseemus. Porvoo: WSOY.
- Harper, A. 1995. Nutrition Standards for Today-Another View. Ingår i C. C. Cook-Fuller (red.) Nutrition 1995/96. 7:e uppl. (48-51) Guilford, CT: Dushkin Publishing Group/Brown & Benchmark Publishers.
- Health letter associates. 1995. Ingår i C. C. Cook-Fuller (red.) Nutrition 1995/96. 7:e uppl. (55-58) Guilford, CT: Dushkin Publishing Group/Brown & Benchmark Publishers.
- Hienonen, K. 1988. Mitä nuoret syövät. Vertaileva tutkimus suomalaisten, ruotsalaisten ja sveitsiläisten nuorten ruokatottumuksista ja niiden yhteyksistä koettuun terveyteen. Jyväskylän Yliopisto. Liikuntapedagogiikan tutkielma.
- Häyrynen, S-M. & Kolkkala, R-M. 1992. Suomen parhaiden 15-16- vuotiaiden suunistajatyttöjen ja 9-luokkalaisten koulutyttöjen ruokatottumukset vertailussa. Jyväskylän Yliopisto. Liikuntapedagogiikan tutkielma.
- Itälä, E. 1987. Voittaako hampurilainen kodin lihapullan? Kotitalous 51 (5), 16-18
- Jarvis, W. & Barret, S. 1995. How Quackery sells. Ingår i C.C. Cook-Fuller (red.) Nutrition 1995/96. 7:e uppl. (178-182) Guilford, CT: Dushkin Publishing Group/Brown & Benchmark Publishers.
- Kannas, L. 1995. Suomalainen koululainen Euroopan liikuntakilvoittelussa. Terveyskasvatus 1. Terveyskasvatuksen keskus, 12-17.
- King, A-C. & Coles, B. 1992. The health of Canada's youth. Views and behaviours of 11-, 13- and 15 year olds from 11 countries. Canada: Minister of Supply and Services, 34-35, 43.
- Klepp, K-I. & Aaro, L. 1991. Ungdom, livsstil og helsefremmende arbeid. Universitetsforlaget. Oslo, 155.
- Kylliäinen, S. & Lintunen, M. 1993. Ravitseemus ja terveys. Porvoo: WSOY.
- Kylliäinen, S. & Lintunen, M. 1996. Ravitseemus ja Terveys. Porvoo: WSOY.
- Lind, P-O. 1987. Vitamiinit ja Kivennäisaineet. Jyväskylä: Gummerus.
- Lintunen, M. 1993. Närings- och Dietlära. Helsingfors: Statens tryckericentral.
- Lintunen, M. 1989. Ravinto- ja Ruokavalio-oppi. Porvoo: WSOY.

- Lintunen, M. 1987. Närings- och dietlära. Helsingfors. Statens tryckericentral.
- Lorin, P. 1995. Stora förändringar av europeernas matvanor. Hushållsläraren 1, 31
- Leather, S. 1995. Fruit and Vegetables: Consumption patterns and health consequences. *British Food Journal* 97 (7), 10-17.
- Lääkintöhallitus 1990. Urheilijan Ravitsemus-työryhmä. Urheilijoiden ravitsemussuosituksset. Helsinki: Valtion painatuskeskus.
- Murtokangas, P. 1987. Liikunnallisesti aktiivisten ja passiivisten nuorten elämäntyyli. Jyväskylän Yliopisto. Pro gradu tutkielma, 42-44
- Nadel, E. 1988. New Ideas For Rehydration During And After Exercise In Hot Weather. *Sports Nutrition* 1 (3), 3-7.
- Nes, M., Klepp, K-I. & Borgejordet, Å. 1989. Dietary intake in 13-year old Norwegian school children. Section for Dietary research. Institute for nutrition research. University of Oslo, 1-13.
- Nokelainen, H. & Raninen, S. 1993. Nuorten ruokatottumukset. Vertaileva tutkimus 11-16-vuotiaiden suomalaisten, ruotsalaisten ja norjalaisten nuorten ruokatottumuksista. Jyväskylän Yliopisto. Liikuntapedagogiikan tutkielma.
- Osler, M. & Tornberg-Hansen, E. 1993. Dietary knowledge and behaviour among schoolchildren in Copenhagen, Denmark. *Scandinavian Journal of Social Medicine*. 21 (2), 135-140.
- Parizkova, J. 1988. Ravitsemus ja urheilu elämänkaaren eri vaiheissa. *Liikunta ja Tiede*. 25 (1), 6-7.
- Patel, R. & Davidson, B. 1994. Forskningsmetodikens grunder. Att planera, genomföra och rapportera en undersökning. Lund. Studentlitteratur.
- Perry, C.L., Klepp, K-I., Halper, A., Dudovitz, B., Golden, D., Griffin, G. & Smyth, M. 1987. Promoting healthy eating and physical activity patterns among adolescents: a pilot study of "slice of life" *Health Education Research* (2) 2, 93-103.
- Prättälä, R. 1989. Mikä ohjaa nuoren ruokavalintoja? *Suomen Hammalääkarilehti* 96 (17), 916-920.
- Prättälä, R. 1989. Young people and food. Socio-cultural studies of food consumption patterns. Helsinki: Yliopistopaino, 2-8, 916.

- Puonti, P. & Seppälä, S. 1992. 11-16 vuotiaiden ruokatottumukset Suomessa ja Unkarissa. Jyväskylän Yliopisto. Pro gradu tutkielma.
- Puska, P., Tuomilehto, J., Nissinen, A. & Vartiainen, E. 1995. The North Karelia Project. "30 year results and experiences". Helsinki: Helsinki University Printing House.
- Päkkilä, P & Utunen, H-M. 1995 Suomalaisten ruokailutottumukset 1900-luvulla. Kotitalous 10, 48-50
- Ravitsemuskatsaus 1996. Valtion ravitsemusneuvottelukunta . Ravitsemuskatsaus 1, 6-7
- Rehunen, S. 1988. Eri urheilumuotojen ravitsemukselliset vaatimukset. Liikunta ja Tiede 25 (1), 10-12.
- Rickert, I. 1996. Adolescent Nutrition. Assessment and Management. USA: Chapman & Hall.
- Rimpelä M., Rimpelä A., Karvonen S., Siivola, M., Rahkonen, O. & Kontula, O. 1987. Nuorten terveystottumusten muutokset 1977-1987. Lääkintöhallituksen julkaisuja 7.
- Rimpelä, M., Rimpelä, A. & Karvonen, S. 1989. Maitorasvat Nuorten Ruokavaliossa 1977-1989. Nuorten terveystapatutkimus julkaisuja 4, 2-3.
- Roos, I. 1993. Matvanor i Norden. Kotitalous 7-8, 38-39.
- Russell, J. & Williams, A. 1995. The Nutrition and Health Dictionary. USA: Chapman & Hall.
- Räsänen, L. 1992. Suomalaisten rasvankäyttö ja sen kehitys. Kansaneläkelaitoksen julkaisuja, 128.
- Seppänen, R. 1997. Mitä Suomi Syö. Nutrifocus. Ajankohtaisia ravitsemustutkimuksia (1), 1-8.
- Storm, A. 1996. Vanhempien ruokatottumukset siirtyvät lapsille. Kotitalous 4, 22-23.
- Social- och Hälsovårdsministeriet. 1989. Hälsa för alla år 2000. Helsingfors: Statens tryckericentral.
- Uski 1991. Perheen Ravitsemustieto. Kokemäki.
- Valtion Ravitsemusneuvottelukunnan mietintö 1987:3, 28

- Varo, P. & Ekholm, P. 1992. Kuidut suomalaisessa ravinnossa. Kansaneläkelaitoksen julkaisuja, 138-149.
- Whitney, E. & Rolfes, S. 1993. Understanding Nutrition. USA: West publishing company.
- Williams, H, M. 1995. Nutrition for Fitness & Sport. Dubuque, IA. USA. Wm.C. Brown Communications.

WHO:S SKOLELEVSSTUDIE

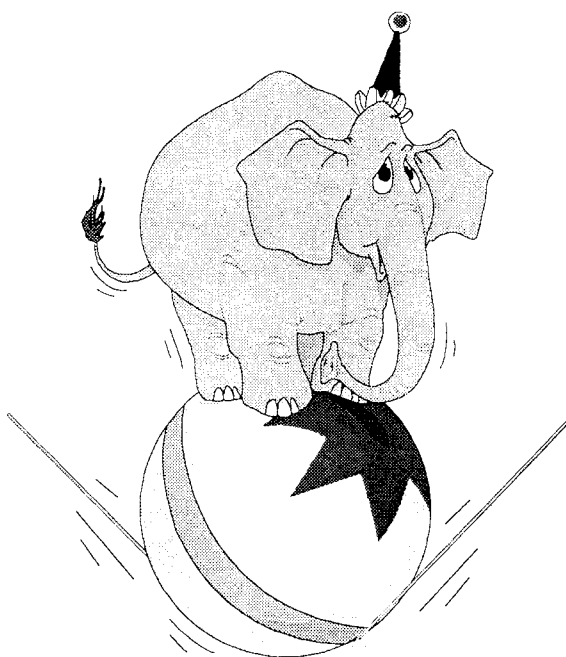
Health-Behaviour in School
Aged Children



HBSC-STUDY

A WHO Cross-National Survey

INTERNATIONELL UNDERSÖKNING AV SKOLELEVERS LIVSSTIL 1994



BÄSTA SKOLELEV

Du deltar i en omfattande undersökning, som koordineras av Världshälsoorganisationen WHO. Undersökningen berör ungefär 7000 elever i Finland. Allt som allt deltar 25 länder i Europa samt Kanada i undersökningen. Genom att svara på de här frågorna, hjälper du oss att få veta mer om hur unga har det idag.

Dina svar är hemliga. Du skall inte skriva ditt namn någonstans. Utöver forskarna finns det ingen som kommer att få se dina svar. Svaren behandlas inte personligt, utan som statistiska uppgifter.

Hälsovetenskapliga institutionen och Pedagogiska forskningsinstitutet vid Jyväskylä universitet ansvarar för den finländska delen av undersökningen. Svara på frågorna så ärligt du kan.

Tack för din medverkan och god fortsättning på ditt skolarbete.

Lasse Kannas
biträdande professor
Institutionen för
hälsovetenskap

Viking Brunell
specialforskare
Pedagogiska
forskningsinstitutet

med forskargrupp

Det är lätt att svara: svärta MED BLYERTSPENNA rutan (t.ex. ✕) för det svar du väljer och/eller skriv ditt svar på den reserverade raden efter frågan, TACK.

Lämna tomt

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Klasskod:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Med siffror:

←

←

←

1. Är du pojke eller flicka? Pojke Flicka
2. Vilken månad är du född? Jan Feb Mar Apr Maj Jun Jul Aug Sep Okt Nov Dec
3. Vilket år är du född? 1977 -78 -79 -80 -81 -82 -83

4. Hur lång är du (cm)?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Med siffror:

←

←

←

- Vad väger du (kg)?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Med siffror:

←

←

←

5. Vilken årskurs går du i?

Årskurs 5

Årskurs 7

Årskurs 9

6. Hurdan plats bor du på?

Stad, centrum eller annan tätort

Stad, utanför centrum eller annan tätort

Landsbygd, kyrkby, centrum eller annan tätbygd

Landsbygd, utanför kyrkby, centrum eller annan tätbygd

7. Vad har din pappa för arbete? Försök att beskriva hans arbete så noga du kan, t.ex. bilmekaniker, arbetare eller lastbilschaufför. Om du inte vet, eller om din pappa inte bor tillsammans med dig, behöver du inte skriva någonting.

(Ifall din pappa är arbetslös eller pensionerad, skriv också det och hans vanligaste arbete.)

8. Vad har din mamma för arbete? Försök att beskriva hennes arbete så noga du kan, t.ex. sekreterare, tandläkare eller sjuksköterska. Om du inte vet, eller om din mamma inte bor tillsammans med dig, behöver du inte skriva någonting.

(Ifall din mamma är arbetslös eller pensionerad, skriv också det och hennes vanligaste arbete.)

9. Hur många människor bor hemma hos dig utom du själv? Om pappa och mamma inte bor tillsammans, så ska du räkna med det ställe där du bor mest. Räkna inte dig själv.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

10. Vem bor du tillsammans med? Om pappa och mamma inte bor tillsammans, så ska du räkna med det ställe där du bor mest.

- Mamma
- Pappa 1 2 3 4 5 6 7 8 9 eller mera
- Bröder, hur många?
- Systrar, hur många?
- Styvmamma (pappas nya fru eller fästmö)
- Styvpappa (mammans nya man eller fästman) 1 2
- Mor- eller farmor, hur många?
- Mor- eller farfar, hur många? 1 2 3 4 5 6 eller mera
- Andra släktingar, hur många?
- Andra människor, hur många?

11. Vilken uppfattning har du om din familjs ekonomi?

- Min familj reder sig mycket bra ekonomiskt
- Min familj reder sig bra ekonomiskt
- Min familj reder sig ungefär genomsnittligt
- Min familj reder sig inte riktigt bra ekonomiskt
- Min familj reder sig inte alls bra ekonomiskt
- Jag vet ej

12. Hur mycket pengar för eget bruk har du i allmänhet per vecka? (Räkna med dina fickpengar och det du själv förtjänar.)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Med siffror:

--	--	--	--

mark

←

←

←

13. Har du någonsin rökt någon enstaka gång? (Till exempel några enstaka bloss.)

Ja Nej

14. Hur ofta röker du nu för tiden?

- Varje dag
- Minst en gång i veckan, men inte varje dag
- Mindre än en gång i veckan
- Jag röker inte

15. Hur många cigaretter i veckan och/eller per dag röker du vanligtvis?

Antal cigaretter i veckan? 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Med siffror:

--	--	--	--

←

←

←

Antal cigaretter per dag? 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Med siffror:

--	--

←

←

16. Har du någonsin smakat alkohol? (hit räknas öl, vin, cider, likör och sprit, typ whisky)

Ja

Nej

Vet inte

17. Hur ofta dricker du följande drycker nu för tiden? Försök att räkna med även de gånger då du bara dricker lite grann. (Märk en ruta per rad.)

	Varje dag	Minst varje vecka	Minst varje månad	Mer sällan än en gång i månaden	Aldrig
Mellanöl eller IV-öl	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Starka alkoholdrycker (som Koskenkorva, vodka, whisky, likör osv.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Svagare alkoholdrycker (som cider, long drink osv.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

18. Har du någonsin druckit så mycket alkohol att du blivit riktigt berusad?

- Aldrig
- Ja, en gång
- Ja, 2 - 3 gånger
- Ja, 4 - 10 gånger
- Ja, mer än 10 gånger

19. Hur många gånger i veckan brukar du träna så mycket **på din fritid** att du blir andfådd eller svettas?

- Varje dag
- 4 - 6 gånger i veckan
- 2 - 3 gånger i veckan
- En gång i veckan
- En gång i månaden
- Mindre än en gång i månaden
- Aldrig

20. Hur många timmar i veckan brukar du träna så mycket **på din fritid** att du blir andfådd eller svettas?

- Inga
- Ungefär ½ timme
- Ungefär 1 timme
- Ungefär 2 - 3 timmar
- Ungefär 4 - 6 timmar
- 7 timmar eller mera

21. Är du medlem i någon idrottsförening?

- Nej
- Ja, jag tränar i en idrottsförening
- Ja, men jag tränar inte

22. Vilken slags motion eller idrott brukar du ägna dig åt på din fritid? (Nämn de tre motionsformer eller idrottsgrenar som får mest tid.)

VINTERTID: 1. _____ 2. _____ 3. _____

SOMMARTID: 1. _____ 2. _____ 3. _____

23. Tror du att du kommer att delta i idrott eller någon annan motion när du är i 20-årsåldern?

- Ja, absolut
- Ja, antagligen
- Antagligen inte
- Absolut inte

24. Hur pass duktig är du i idrott jämfört med andra i din ålder?

- Bland de bästa
- Bra
- Som de flesta
- Under genomsnittet

25. Vad tycker du om gymnastiklektionerna i skolan?

- Jag tycker mycket bra om dem
- Jag tycker om dem
- Jag tycker varken bra eller illa om dem
- Jag tycker illa om dem
- Jag tycker mycket illa om dem
- Jag är inte med på dem

26. Hurdan kondition tycker du att du har?

- Mycket bra
- Bra
- Medelbra
- Dålig

27. Hur ofta brukar du äta eller dricka något av följande? (Sätt ett märke för varje sak.)

	Mer än en gång per dag	En gång per dag	Varje vecka men inte dagligen	Inte ens varje vecka	Aldrig
Kakao					
Te					
Kaffe					
Frukt					
Coca Cola eller andra läskedrycker					
Snask					
Grönsaker					
Jordnötter					
Fransk potatis					
Chips					
Stekt potatis					
Hamburgare eller hot dogs					
Fullkornsbröd					
Mörkt bröd					
Fettfri mjölk eller lättmjölk (blå förpackning)					
Konsumtionsmjölk (röd förpackning)					
Kötträtter					
Vegetarisk föda					
Pizza					

28. Följer du någon viss diet för att gå ned i vikt?

- Nej, min vikt är ok
- Nej, men jag borde gå ned i vikt
- Ja

29. Hur ofta borstar du tänderna?

- Mer än en gång om dagen
- En gång om dagen
- Åtminstone en gång i veckan, men inte varje dag
- Mindre än en gång i veckan
- Aldrig

30. Hur ofta använder du tandtråd?

- Varje dag
- Varje vecka
- Sällan eller aldrig

31. Hur frisk tycker du att du är?

- Helt frisk
- Ganska frisk
- Inte särskilt frisk

32. Hur trivs du i stort sett med livet just nu?

- Jag trivs mycket bra
- Jag trivs ganska bra
- Jag trivs inte särskilt bra
- Jag trivs inte alls

33. Hur ofta har du haft följande besvär under det senaste halvåret? (Märk en ruta per rad.)

	I stort sett varje dag	Mer än en gång i veckan	Ungefär en gång i veckan	Ungefär en gång i månaden	Sällan eller aldrig
Huvudvärk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ont i magen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ont i nacken/skuldorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ont i ryggen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Känner mig deprimerad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Är irriterad eller på dåligt humör	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Känner mig nervös	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har svårt att somna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Känner mig yr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Känner mig trött	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har dålig aptit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Känner mig spänd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Känner mig deppig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vaknar upp om nätterna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

34. Hur ofta känner du dig trött när du stiger upp på morgonen?

Sällan eller aldrig

Då och då

1 - 3 gånger i veckan

4 gånger i veckan eller mer

35. Har du under den senaste månaden ätit medicin eller tabletter mot följande besvär?
(Sätt ett märke per rad.)

Ja Nej

Hosta

Förkylning

Feber

Huvudvärk

Magont

Sömnsvårigheter

Nervositet

Annat, vad? _____

36. Lider du av en sjukdom eller ett handikapp som en läkare konstaterat?

Nej

Ja, beskriv i korthet vad _____

37. Är din läggdagstid vanligen regelbunden?

Mycket regelbunden

Ganska regelbunden

Ganska oregelbunden

Mycket oregelbunden

38. Hur dags brukar du gå och lägga dig?

a) När du ska upp till skolan nästa morgon, ungefär klockan:

senast 21.00 21.30 22.00 22.30 23.00 23.30 24.00 00.30 01.00 01.30 02.00 eller senare

b) När du inte ska upp till skolan nästa morgon, ungefär klockan:

senast 21.00 21.30 22.00 22.30 23.00 23.30 24.00 00.30 01.00 01.30 02.00 02.30 03.00 03.30 04.00 eller senare

39. Hur dags brukar du vakna?

a) De dagar du ska till skolan, ungefär klockan:

senast 05.00 05.30 06.00 06.30 07.00 07.30 08.00 eller senare

b) De dagar du inte ska till skolan, ungefär klockan:

senast 07.00 07.30 08.00 08.30 09.00 09.30 10.00 10.30 11.00 11.30 12.00 12.30 13.00 13.30 14.00 eller senare

40. Hur bra sover du i allmänhet?

Bra

Ganska bra

Tillfredsställande

Ganska dåligt

Dåligt

DE FÖLJANDE FRÅGORNA HANDLAR OM DIN SKOLGÅNG

41. Läs de följande påståendena om din skola. Sätt ett märke för det svarsalternativ som motsvarar din åsikt bäst.

	Helt av samma åsikt	Av samma åsikt	Jag vet ej	Av annan åsikt	Helt av annan åsikt
a) I vår skola är eleverna med och gör upp regler	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
b) Det är trist att gå i skola	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
c) Eleverna behandlas för strängt i vår skola	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
d) Om morgnarna önskar jag att jag skulle få stanna hemma	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
e) Vi har rättvisa regler i vår skola	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
f) Det är roligt att vara i skolan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
g) Det skulle vara bra om jag fick sluta skolan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
h) Jag känner att det här är min skola	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
i) Tiden går långsamt på lektionerna	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
j) Vår skola är prydlig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
k) Vår skola är trivsamt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
l) Vår skolgård är trivsamt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

42. För varje påstående ska du märka för det alternativ som motsvarar din åsikt om dina lärare bäst. Om du har bara en lärare så ska du tänka på den läraren när du svarar.

	Helt av samma åsikt	Av samma åsikt	Jag vet ej	Av annan åsikt	Helt av annan åsikt
a) Lärarna uppmuntrar mig att säga min egen åsikt under lektionerna	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
b) Lärarna bemöter oss elever rättvist	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
c) Jag får extra hjälp av mina lärare när jag behöver det	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
d) Lärarna är intresserade av hur det går för mig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
e) Lärarna inspirerar mig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

43. För varje påstående ska du märka för det alternativ som motsvarar din åsikt om dina klasskamrater bäst.

	Alltid	För det mesta	Då och då	Sällan	Aldrig
a) Eleverna i min klass trivs bra tillsammans	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
b) De flesta av mina klasskamrater är snälla och hjälpsamma	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
c) De andra eleverna godkänner mig som jag är	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

44. Märk för ett svar per påstående.

	Helt av samma åsikt	Av samma åsikt	Jag vet ej	Av annan åsikt	Helt av annan åsikt
a) Mina föräldrar väntar sig för mycket av mig i skolan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
b) Mina lärare väntar sig för mycket av mig i skolan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
c) Lektionerna är långtråkiga	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
d) Det är viktigt för mig att få bra betyg	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
e) Jag klarar mig bra i skolan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
f) Jag vet vad jag är bra på i skolan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

45. För varje påstående ska du sätta ett märke för det alternativ som motsvarar din åsikt bäst. (Om mamma och pappa inte bor tillsammans, så ska du tänka på det hem där du bor mest.)

Alltid Ofta Då och då Sällan Aldrig

- a) Mina föräldrar är villiga att hjälpa mig om jag har problem i skolan
- b) Mina föräldrar kommer gärna till skolan för att samtala med läraren
- c) Mina föräldrar uppmuntrar mig att sköta skolarbetet väl

46. Hur ansträngande tycker du skolarbetet är? Sätt ett märke för det svar som motsvarar din åsikt bäst.

Inte alls
Litet
I någon mån
Mycket

DE FÖLJANDE TRE FRÅGORNA HANDLAR OM MOBBNING I SKOLAN. Mobbing betyder, att en elev eller en grupp elever säger eller gör fula eller otrevliga saker åt någon annan elev. Att mobba är också att på nytt och på nytt göra förtret åt en elev och behandla honom/henne på ett sätt som han/hon inte tycker om. Det är inte mobbing, när två ungefär lika starka elever grälar eller slåss med varann.

Inte en enda gång En eller ett par gånger 2-3 gånger i månaden Ungefär en gång i veckan Flera gånger i veckan

47. Hur ofta har någon mobbat dig nu under vårterminen?

48. Hur ofta har du varit med och mobbat andra elever nu under vårterminen?

49. Hur ofta under den här vårtermin har det hänt att andra elever inte velat vara tillsammans med dig och att du varit tvungen att vara ensam?

50. Hur ofta arbetar din klass på något av följande sätt? Sätt ett märke per rad.

Mycket ofta Ofta Då och då Sällan Aldrig

- a) Arbetar i grupp
- b) Var och en arbetar för sig
- c) Läraren undervisar och eleverna lyssnar
- d) Läraren och eleverna diskuterar tillsammans
- e) Eleverna får själva välja vad de gör

51. Vad tycker du om följande arbetsätt i skolan?

Jag tycker mycket bra om det Jag tycker om det Jag vet inte Jag tycker inte om det Jag tycker inte alls om det

- a) Arbete i grupp
- b) Var och en arbetar för sig
- c) Läraren undervisar och eleverna lyssnar
- d) Läraren och eleverna diskuterar tillsammans
- e) Eleverna får själva välja vad de gör

52. Vilken åsikt har du om inläringen i skolan? Märk för ett svarsalternativ för vart och ett påstående.

	Helt av samma åsikt	Av samma åsikt	Jag vet inte	Av annan åsikt	Helt av annan åsikt
a) Jag anser att vi lär oss många nyttiga saker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Det är slöseri med tid att gå i skola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Jag lär mig mycket i skolan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

53. Vad anser du om ordningen i din klass? Märk för ett svarsalternativ för vart och ett påstående.

	Helt av samma åsikt	Av samma åsikt	Jag vet inte	Av annan åsikt	Helt av annan åsikt
a) Det är mycket oväsen och bråk i vår klass	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Våra lärare måste ofta be eleverna vara tysta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Eleverna i vår klass är i allmänhet tysta under lektionerna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

54. Görs det mycket ofog i din skola?

- Mycket
- I någon mån
- Litet
- Inte alls

55. Har du haft problem i skolan under den här terminen på grund av att du

	Ja	Nej
a) Råkat i slagsmål	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Inte har följt reglerna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Har söndrat något med avsikt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Har haft annat fuffens för dig (t.ex. stulit)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Har kommit för sent till skolan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Har varit borta från skolan utan lov	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

56. Känner du dig trygg i skolan?

- Ja, alltid
- För det mesta
- Då och då
- Sällan
- Nej, aldrig

57. Vad tror du att du kommer att göra efter avslutad grundskola?

- Söka till gymnasiet
- Söka till yrkesskola eller annan yrkesutbildning
- Börja arbeta
- Söka till läroavtalsutbildning
- Vara arbetslös
- Jag vet inte

58. Hur duktig tror du din klasslärare/föreståndare tycker du är i skolan jämfört med dina klasskamrater?

- Mycket duktig
- Duktig
- Medelbra
- Under genomsnittet

59. Vad tycker du just nu om skolan?

- Jag tycker mycket om den
- Jag tycker ganska bra om den
- Jag tycker inte särskilt bra om den
- Jag tycker inte alls om den

60. Hur pass lätt har du för att prata med följande personer om sådant som verkligen oroar dig?

	Mycket lätt	Lätt	Svårt	Mycket svårt	Finns inte
a) Pappa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
b) Mamma	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
c) Bröder	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
d) Systrar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
e) Grannar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
f) Lärarna	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
g) Skolhälsovårdaren	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
h) Någon annan, vem? _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dina vänner:					
h) Pojkar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
h) Flickor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

61. Skulle du vilja tala med någon om dina egna saker, känslor eller bekymmer?

- Mycket mera än nu
- Lite mer än nu
- Inte mer än nu
- Jag brukar inte tala om mina egna saker

62. Hurudan tycker du andan där hemma är?

- Mycket bra
- Ganska bra
- Inte bra och inte dålig
- Ganska dålig
- Mycket dålig

63. Hur många mycket nära vänner har du?

- Inte en enda
- En
- Två eller flera

64. Hur ofta brukar du vara tillsammans med dina vänner efter skolan?

- 4 - 5 gånger i veckan
- 2 - 3 gånger i veckan
- En gång i veckan
- Har inga vänner just nu

65. Hur många kvällar i veckan brukar du vara tillsammans med dina vänner?

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7 kvällar

66. Sätt ett märke per påstående för vad som vanligen stämmer för din del.

Precis av Nästan Delvis av Helt av
samma av sam- motsatt motsatt
åsikt ma åsikt åsikt åsikt

- a) Jag tycker att jag är åtminstone lika kunnig och skicklig som andra människor
- b) Jag tycker att jag har flera goda egenskaper
- c) Jag känner ofta mig själv misslyckad
- d) Jag klarar av saker lika bra som de flesta andra
- e) Jag har en känsla av att jag duger
- f) Jag är nöjd med mig själv
- g) Emellanåt känns det som om jag var totalt onyttig
- h) Ibland tycker jag att jag inte duger till något

67. Känner du att du är viktig...

	Inte alls viktig	I någon mån viktig	Ganska viktig	Mycket viktig	Personen finns inte
a) för din mor					
b) för din far					
c) för dina systrar					
d) för dina bröder					
e) för dina far- eller morföräldrar					
f) för dina vänner					
g) för dem du sällskapar med					
h) i skolan					

DE FÖLJANDE FRÅGORNA HANDLAR OM DIG SJÄLV

68. Vill du ändra på dig själv på något sätt?

- Ja
- Nej

69. Tycker du att du är

- För mager
- Litet för mager
- Lagom
- Litet för tjock
- För tjock
- Jag tänker inte på sånt

70. Tycker du att du

- Är mycket snygg
- Är ganska snygg
- Ser helt vanlig ut
- Inte är så snygg
- Inte alls är snygg
- Jag tänker inte på sånt

71. Har du någonsin känt det som om dina kamrater skulle ha lämnat dig utanför?

- Ja, ofta
- Då och då
- Nästan aldrig

72. Hur lätt har du att få nya vänner?

- Mycket lätt
- Lätt
- Svårt
- Mycket svårt

73. Känner du dig själv hjälplös?

- Alltid
- Ofta
- Då och då
- Sällan
- Aldrig

74. Litar du på dig själv?

- Alltid
- Ofta
- Då och då
- Sällan
- Aldrig

75. Känner du dig någonsin ensam?

- Ja, mycket ofta
- Ja, ganska ofta
- Ja, ibland
- Nej

OLYCKSFALL OCH SKADOR

Många unga råkar ut för olyckor på gator, hemma, i sport och i slagsmål. De följande 12 frågorna handlar om olycksfall som du kan ha råkat ut för under det år som gått (från mars -93 till mars -94).

76. Har du under de senaste 12 månaderna skadat dig så allvarligt att du varit tvungen att bli omskött av läkare eller hälsovårdare?

- Ja, hur många gånger? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 gånger eller oftare
- Nej

Om du svarade Nej ska du gå till fråga 83.

TÄNK NU PÅ DEN ALLRA VÄRSTA SKADAN ELLER OLYCKSHÄNDELSEN DU RÅKAT UT FÖR UNDER DE SENASTE TOLV MÅNADERNA.

77. Krävde din skada medicinsk vård, t.ex. gipsförband, stygn, operation eller övernattnings på sjukhus?

- Ja
- Nej

78. Måste du på grund av din skada vara borta EN HEL DAG från skolan eller från något annat som du i allmänhet brukar göra en vanlig dag?

- Ja, hur många dagar? 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Med siffror:
- Nej

79. När inträffade olyckan? Märk för månad och år för det värsta olycksfallet.

- | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Mar | Apr | Maj | Jun | Jul | Aug | Sep | Okt | Nov | Dec | Jan | Feb |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 1993 | 1994 | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | | | | | | | | | |

80. Var inträffade olyckan? Sätt ett märke för det svar som beskriver olycksplatsen bäst.

- Hemma eller på hemgården
- hemma hos någon annan
- I skolan
- På idrottsplatsen
- På gatan/landsvägen nära hemmet
- På gatan/landsvägen, men inte nära hemmet
- I parken eller lekparken
- I skogen
- På lantegendomen
- På en arbetsplats
- Någon annanstans. var?

81. Vad gjorde du, när olyckan inträffade? Märk för det svar som bäst beskriver det du gjorde.

- Cyklade
- Åkte rullskidor, rullbräda
- Var med som passagerare i bil eller annat motorfordon
- En bil eller ett fordon stötte till dig
- Tränade eller spelade och fick en idrottsskada
- Skadade dig på skolgården på din fritid
- Snubblade och föll av misstag
- Slog dig på ett föremål eller skar dig av misstag
- Du slogs med någon
- Du föll ned från något
- Något annat (beskriv vad) _____

82. Hurudan var din skada? Märk för det svar som beskriver den bäst.

- Benbrott eller något ur led
- Vrickning eller försträckning
- Skär- eller sticksår
- Hjärmskakning eller annan huvud- eller nackskada
- Blånader eller inre blödning
- Brännskada
- Förgiftning
- Ögonskada
- Tandskada
- Annan skada, vad? _____

83. Har du en cykelhjälm?

- Ja
- Nej

84. Hur ofta använder du cykelhjälm när du cyklar?

- Alltid
- Ofta
- Då och då
- Sällan
- Aldrig

85. Har din familj bil (person-, paket- eller lastbil)?

- Nej
- Ja, en
- Ja, två eller fler

86. Hur ofta använder du säkerhetsbälte när du åker bil??

- Alltid
- Ofta
- Ibland
- Sällan eller aldrig
- Det finns inget säkerhetsbälte i den bil jag i allmänhet åker i

87. Har du ett eget rum?

- Ja
- Nej

88. Hur många timmar per DAG ser du i allmänhet på TV?

- Inte alls
- Mindre än ½ timme
- ½ - 1 timme
- 2 - 3 timmar
- 4 timmar
- Mer än 4 timmar

89. Hur många timmar per VECKA ser du i allmänhet på video?

- Inte alls
- Mindre än 1 timme
- 1 - 3 timmar
- 4 - 6 timmar
- 7 - 9 timmar
- 10 timmar eller mer

90. Hur många timmar per VECKA spelar du i allmänhet datorspel?

- Inte alls
- Mindre än 1 timme
- 1 - 3 timmar
- 4 - 6 timmar
- 7 - 9 timmar
- 10 timmar eller mer

91. Vad tyckte du om att besvara det här frågeformuläret?

ATT SVARA VAR

Intressant	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Ointressant
Lärorikt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Tidsödande
Svårt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Lätt
Roligt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Tråkigt

Tycker du att en sådan här undersökning är
Onödig Viktig

Hur lång tid tog det att besvara formuläret?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Med siffror:

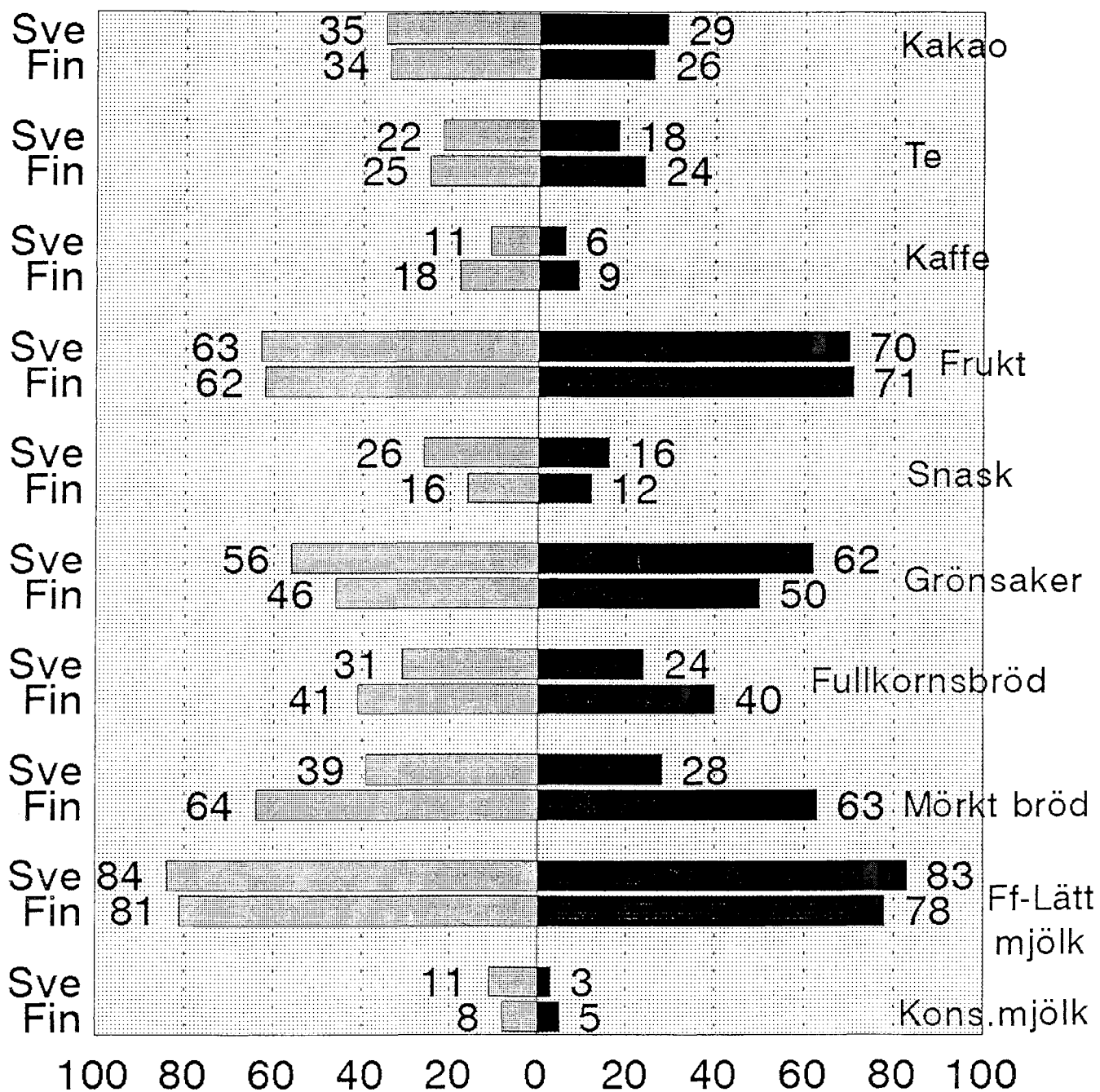
← minuter

Tack för hjälpen
och
god fortsättning
på skolarbetet!

MATVANOR

Anv.dagligen

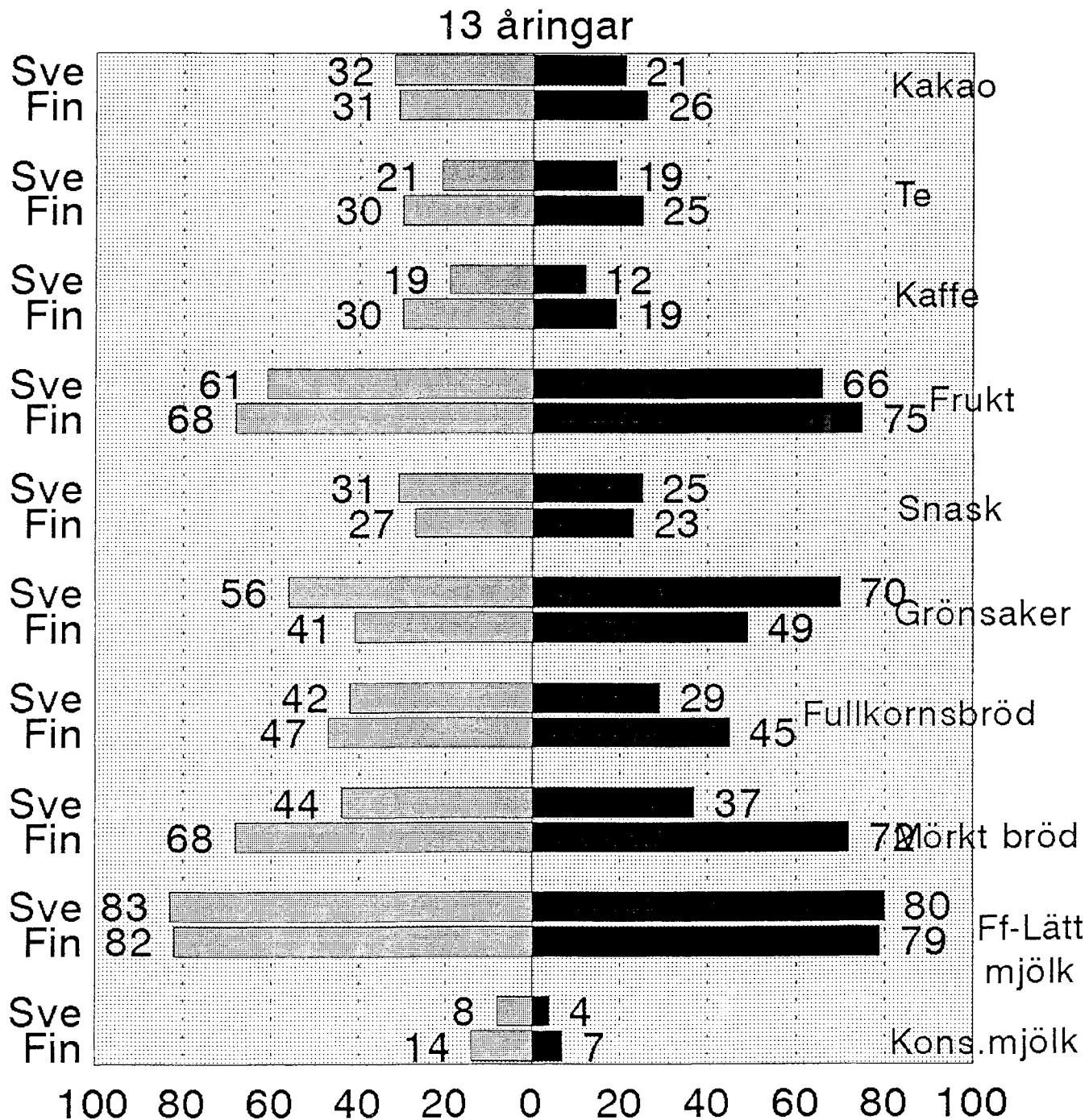
11 åringar



Pojkar
 Flickor

MATVANOR

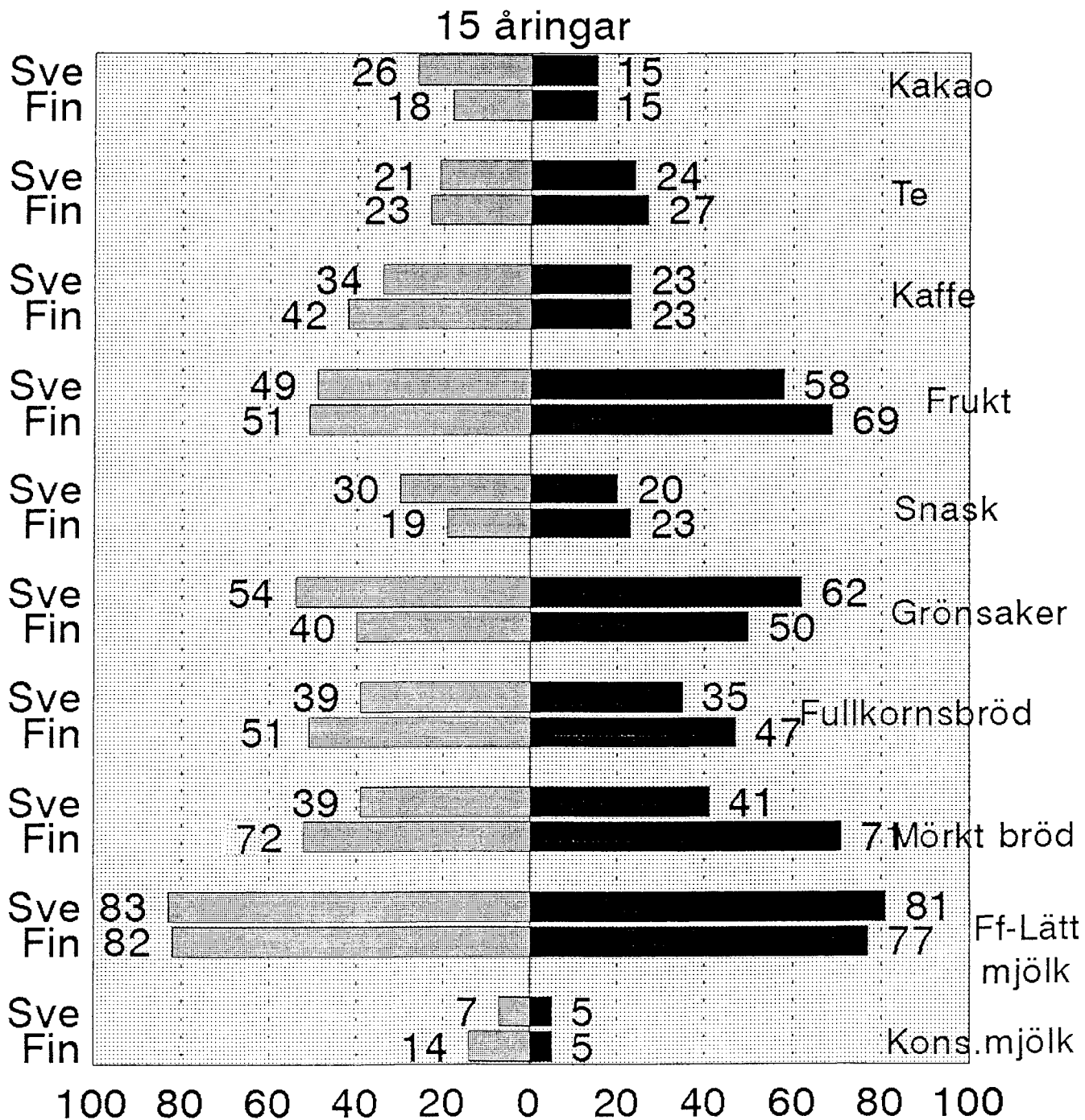
Anv.dagligen



■ Pojkar ■ Flickor

MATVANOR

Anv.dagligen

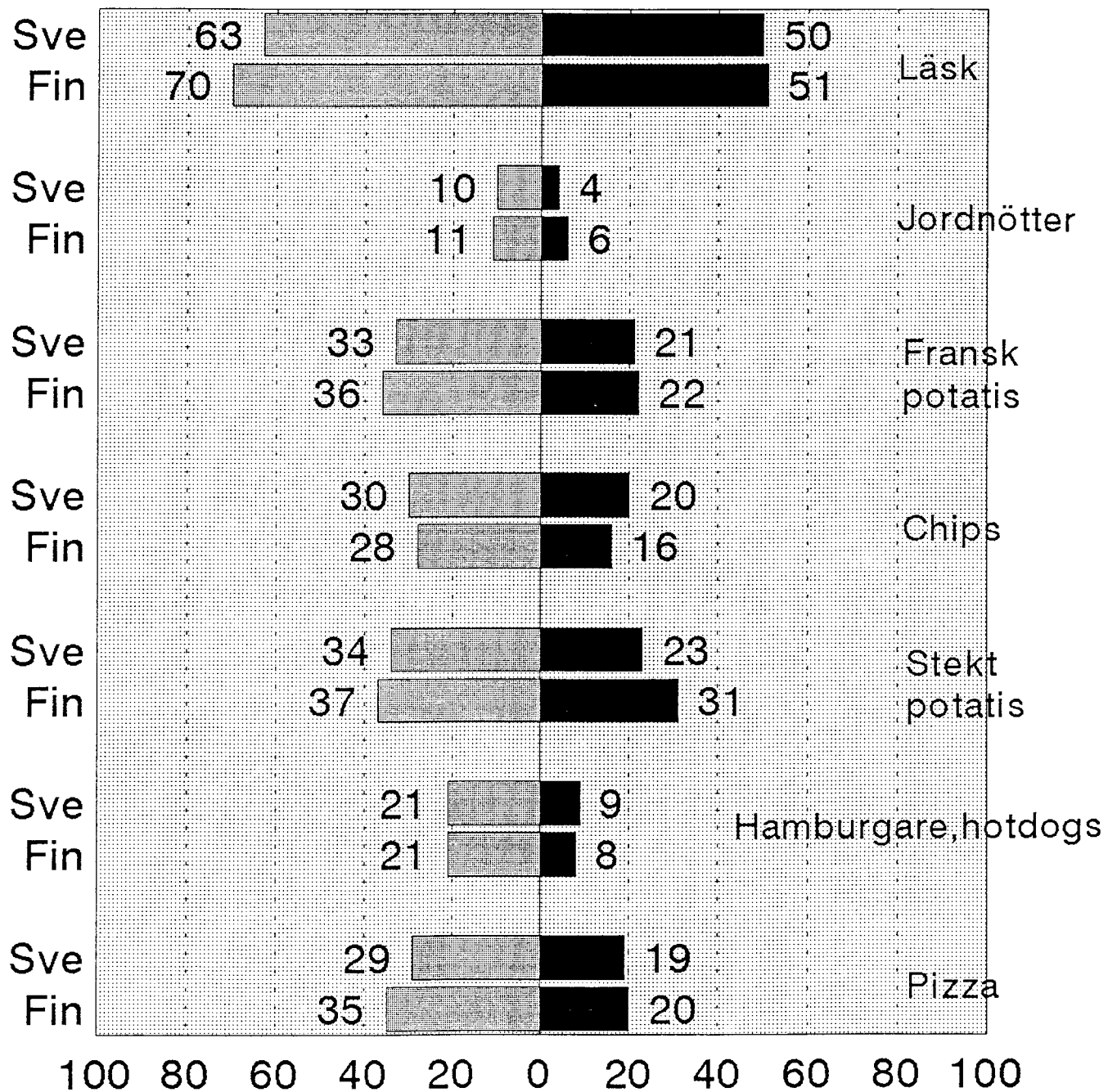


■ Pojkar ■ Flickor

MATVANOR

Anv.varje vecka

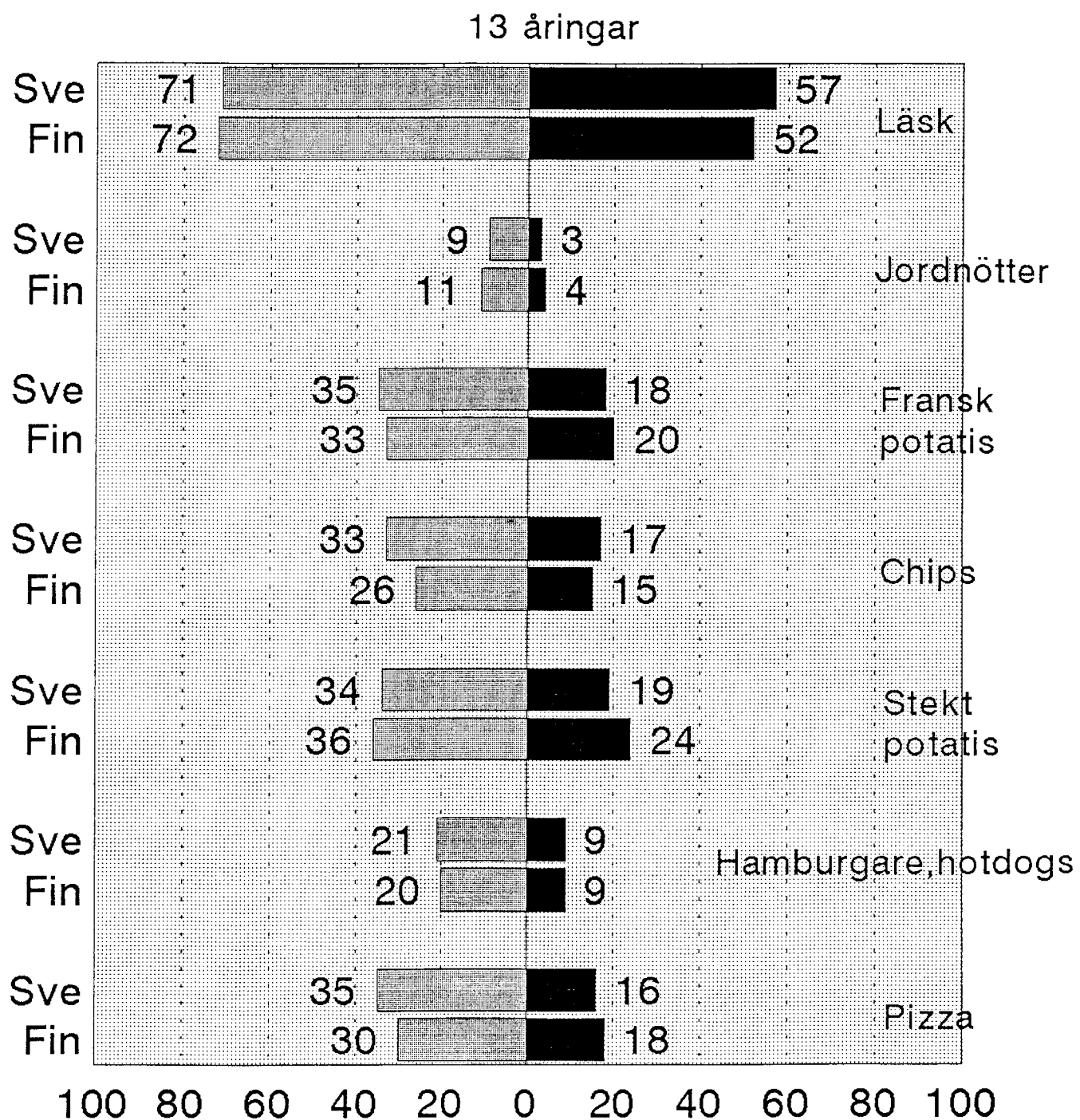
11 åringar



■ Pojkar ■ Flickor

MATVANOR

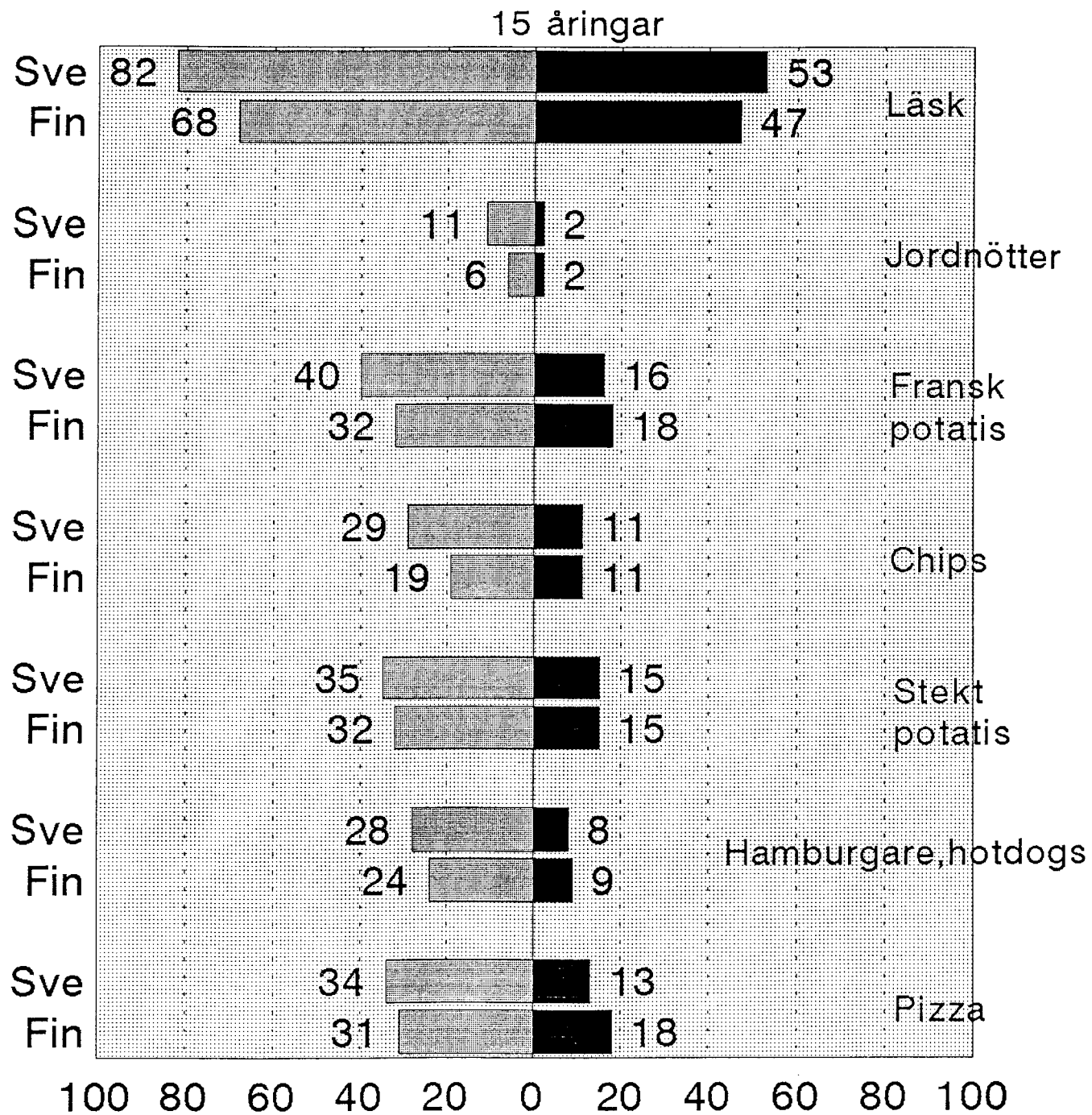
Anv. varje vecka



 Pojkar
  Flickor

MATVANOR

Anv.varje vecka



■ Pojkar ■ Flickor