

Sosial-og helsedirektoratet
PB 8054 Dep, 0031 Oslo
Keysersgt. 13
Tel: 24 16 30 00
Faks: 24 16 30 01

Design: Tank
Trykkeri: Printhouse
Opplag: 6000
Mnd/år: 11/2002



Kosthold blant 4-åringer

Landsomfattende
kostholdsundersøkelse
UNGKOST-2000



Kosthold blant 4-åringer

Landsomfattende kostholdsundersøkelse
UNGKOST-2000

Forfattere:
Magnhild Louise Pollestad¹
Nina C. Øverby¹
Lene Frost Andersen¹

¹Institutt for ernæringsforskning UiO
Oslo, november 2002

Forord

Kunnskap om endringer i matvarenes sammensetning og befolkningens kosthold er grunnleggende for utformingen av mat- og ernæringspolitikkenes målsettinger, så vel som for oppfølging, evaluering og videreutvikling av denne i politikken. Systemet som avdeling for ernæring i Sosial- og helsedirektoratet har for overvåking av kostholdet, bidrar med slik kunnskap. Systemet baserer seg i hovedsak på en database over matvarenes innhold av energi og næringsstoffer og en database over forbruket av matvarer på tre nivå: matforsyning, forbruksundersøkelser i privathusholdninger og kostholdsundersøkelser.

Før 1993 baserte vurderingen av kostholdsutviklingen seg på matforsyningsstatistikk, årlig innsamlet siden 1953, og Statistisk sentralbyrås forbruksundersøkelser, årlig innsamlet siden 1975. I 1993 ble det for første gang gjennomført en kostholdsundersøkelse blant et landsrepresentativt utvalg av skoleelever i 7. klasse og 2. klasse videregående skole (Ungkost -93). UNGKOST-2000 er en undersøkelse av kostholdet blant landsrepresentative utvalg av 4-åringer og elever i 4.- og 8. klasse (hvv 9- og 13-åringer). Hovedresultatene for 9- og 13-åringene er presentert i en rapport tidligere. I denne rapporten presenteres hovedresultatene for 4-åringene.

UNGKOST-2000 er et samarbeid mellom Sosial- og helsedirektoratet, avdeling for ernæring (tidligere Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet), Statens næringsmiddeltilsyn og Institutt for ernæringsforskning, Universitetet i Oslo (UiO). Undersøkelsen inngår som en del av systemet for kartlegging av kostholdet i den norske befolkningen.

Takk til barn og foreldre som deltok i kostholdsundersøkelsen blant 4-åringer, og til prosjektgruppen som har bestått av Lene Frost Andersen, Magnhild Pollestad, Inger Therese L. Lillegaard, Nina C. Øverby og Elin Bjørge Løken, Institutt for ernæringsforskning (UiO), Christina Bergsten og Kari Lund-Larsen, Statens næringsmiddeltilsyn og Lars Johansson, Sosial- og helsedirektoratet, avdeling for ernæring.

Oslo november 2002

Gunn-Elin Aa. Bjørneboe
Divisjonsdirektør

Arnhild Haga Rimestad
avdelingsdirektør

Innhold

Sammendrag	5
Innledning	6
Formål	7
Utvalg og metode	8
Utvalg	8
Design	8
Metode	9
Dataanalyse	9
Resultater	10
Beskrivelse av utvalget	10
Energi og næringsstoffer	11
Matvareinntak	12
Kosttilskudd	12
Matvarer som bidrar til inntak av fett, mettede fettsyrer og tilsatt sukker	13
Måltidsmønster	13
Oppsummering	14
Litteratur	15
Oversikt over tabeller	16
Tabeller	17
Vedlegg	29
1: Dagbok	
2: Kort spørreskjema	
3: Referanseverdier	
4: Matinntak g/d (Median (p10, p25, p75, p90))	

Sammendrag

Kostholdet til det landsrepresentative utvalget av 4-åringene som deltok i UNGKOST-2000 er for en stor del i tråd med anbefalingene fra Sosial- og helsedirektoratet. Det gjennomsnittlige inntaket av vitaminer og mineraler var høyere enn, eller på nivå med anbefalingene for daglig tilførsel, med unntak av α -tokoferol, jern og vitamin D for både jenter og gutter. Når inntaket av kosttilskudd ble inkludert i kostberegningene var det gjennomsnittlige inntak av både α -tokoferol, jern og vitamin D nærmere anbefalingene.

Kostholdet har imidlertid noen klare helsemessige svakheter. Særlig inneholder kosten for mye fett, mettede fettsyrer og tilsatt sukker, og for lite matvarer som er rike på kostfiber som grovt brød, poteter, frukt og grønnsaker.

Hos de 391 4-åringene som deltok var den gjennomsnittlige andelen av energi som kom fra fett, mettede fettsyrer og tilsatt sukker henholdsvis 32, 14 og 15 energiprosent, mens anbefalt nivå er henholdsvis 30, 10 og 10 energiprosent. Over 70 % av barna hadde en energiprosent fra fett over 30 %, og nesten alle barna (97 %) hadde energiprosent fra mettede fettsyrer over 10 %. I overkant av 80 % av barna fikk mer enn 10 energiprosent fra tilsatt sukker.

Inntaket av fett og tilsatt sukker var signifikant lavere hos guttene hvor mødrene eller fedrene hadde høy utdannelse, sammenlignet med dem som hadde foreldre med lav utdannelse. For jentene var inntaket av tilsatt sukker signifikant lavere for barna som hadde mødre med høyere utdannelse, sammenlignet med dem som hadde mødre med lav utdannelse.

Sanasol og tran var de kosttilskuddene som ble mest brukt. Fjorten prosent av jentene, og 9 % av guttene brukte Sanasol hver dag. Det var 10 % av jentene og 7 % av guttene som tok tran hver dag. Henholdsvis 36 % og 44 % av jentene og guttene brukte ikke kosttilskudd.

Det gjennomsnittlige inntaket av frukt og grønnsaker (inkludert poteter) var rundt 225 g frukt og grønnsaker per dag, 12 % av jentene og 8 % av guttene spiste mer enn 400 g/dag.

På dagtid var nærmere 60 % av barna i fulltidsbarnehage, og rundt 10 % var hjemme.

Måltidsfrekvens ble kartlagt i undersøkelsen. Rundt 90 % av barna spiste frokost hver dag, og mellom 70-80 % spiste lunsj og middag hver dag. Kveldsmat var det mellom 60-70 % som spiste hver dag. Av de ulike måltidene var det lunsj som hyppigst ble spist utenfor hjemmet. Godt over halvparten av barna spiste lunsj i barnehage, barnepark eller liknende fem dager i uken.

Undersøkelsen er et samarbeid mellom Sosial- og helsedirektoratet, Avdeling for ernæring, Statens næringsmiddeltilsyn og Institutt for ernæringsforskning, Universitetet i Oslo.

Innledning

Kostholdet kan ha betydning for utviklingen av alvorlige sykdommer som blant annet kreft, hjerte- og karsykdommer og fødselsdefekter [1]. Studier viser at ernæringsfaktorer og en inaktiv livsstil kan ha betydning for 30-40 % av krefttilfellene, en tredjedel av tilfellene av for tidlig død på grunn av hjerte- og karsykdommer, stadig økning i fedme og diabetes, og den økende utviklingen av osteoporose i Europa [2].

Grunnlaget for sunne kostvaner senere i livet blir lagt allerede tidlig i barndommen [3]. Flere studier indikerer dessuten at kosthold og livsstil i barneårene kan ha betydning for utvikling av livsstilssykdommer som hjerte- og karsykdommer, enkelte kreftformer, fedme og diabetes type II senere i livet [4-6].

Barn kan også være en sårbar gruppe når det gjelder eksponering av fremmedstoffer via kostholdet. Årsaken er blant annet at de har et relativt høyt energiinntak, dvs at de spiser mye i forhold til deres kroppsvekt sammenlignet med voksne.

Fram til 1993 var det lite data om kostholdet blant barn og ungdom i Norge. De data som fantes kom fra undersøkelser hvor utvalgene var små og ikke representative for barn og unge generelt [7-9], eller fra frekvensundersøkelser hvor deltakerne oppga hvor ofte, men ikke hvor mye de vanligvis spiste av utvalgte matvarer [10].

I 1993 gjennomførte Statens ernæringsråd (nå Sosial- og helsedirektoratet, (SHdir)) i samarbeid med Institutt for ernæringsforskning, Universitetet i Oslo en landsdekkende kostholdsundersøkelse blant 13- og 18-åringene (Ungkost-93). Ungkost-93 var den første landsdekkende kostholdsundersøkelse blant barn og unge og inngikk som en del av Statens ernæringsråds system for overvåking av kostholdet i den norske befolkningen.

I 2000-2001 ble det gjennomført en ny landsdekkende kostholdsundersøkelse blant barn og unge. I UNGKOST-2000 ble kostholdet til 4-åringene og elever i 4.- og 8. klasse kartlagt. Hovedresultatene for elever i 4.- og 8. klasse er publisert tidligere [11]. I denne rapporten presenteres hovedresultatene for 4-åringene. Det har ikke tidligere vært gjennomført noen landsdekkende kostholdsundersøkelse i denne aldersgruppen. Inntak av fremmedstoffer er ikke presentert i rapporten.

Formål

Formålet med UNGKOST-2000 var å:

- samle inn data om kostholdet til barn og unge som grunnlag for målrettet forebyggende og helsefremmende arbeid i denne gruppen.
- beskrive og vurdere barn og ungdommers måltidsmønster, matvareforbruk og inntak av energi og næringsstoffer.
- skaffe konsumdata, slik at inntaket av utvalgte fremmedstoffer hos barn og ungdommer kan estimeres.
- vurdere kostholdet blant barn og unge i forhold til sosiodemografiske faktorer.

Utvalg og metode

Utvalg

Et landsrepresentativt utvalg på 11 bykommuner og 22 landkommuner ble etablert av Statistisk sentralbyrå (SSB). Av de originale utvalgskommunene var det ni bykommuner og 18 landkommuner som ønsket å delta. En helsestasjon i hver kommune ble kontaktet for deltagelse i undersøkelsen unntagen i Oslo og Bergen hvor to helsestasjoner ble forespurt om å delta. Nye kommuner ble etablert for de kommuner som ikke ønsket å delta. I tre kommuner har flere helsestasjoner deltatt for å dekke opp antall personer som det var ønskelig at skulle delta. Totalt er 38 helsestasjoner med i analysene, 25 fra landkommuner og 13 fra bykommuner. Fra SSBs side var det anslått at en skulle invitere 771 fireåringer. Totalt ble det sendt invitasjonsbrev til 746 4-åringer, av disse var det 126 som ikke møtte opp til fireårskontroll og dermed ikke fikk mulighet til å delta i studien.

Av de 394 barna som registrerte kosten sin i fire dager, leverte 332 barn også det korte spørreskjemaet.

Design

Datainnsamlingen ble gjennomført august-desember 2001. De utvalgte helsestasjonene mottok invitasjon, stilet til ledende helsesøster, til å delta i undersøkelsen. Ved helsestasjonene som ønsket å delta ble invitasjonsbrev med samtykkeskjema og et kort spørreskjema sendt til foreldrene sammen med innkalling til 4-årskontroll. Foreldrene ble bedt om å returnere samtykkeskjemaet og spørreskjemaet på 4-årskontrollen hvis de ønsket å delta. De som ikke ønsket å delta ble bedt om å returnere det korte spørreskjemaet per brev til UiO. Når barna kom til 4-årskontroll var en prosjektmedarbeider tilstede ved hver helsestasjon for å informere foreldrene om hvordan de skulle registrere 4-åringens kosthold i fire dager. På dag to i registreringen ble deltakerne oppringt for å rette opp eventuelle misforståelser og motivere til å fullføre undersøkelsen. Foreldrene til barna som fullførte undersøkelsen var med i trekningen av to gavesjekker på 10.000,-.

Metode

Prekodet dagbok

Hver deltaker gjennomførte en fire dagers kostregistrering, der de registrerte kosten i prekodete dagbøker (vedlegg 1), en dagbok for hver dag.

Dagboken består av lister med matvarer/drikkevarer. Listene er delt inn i større matvaregrupper slik at drikke er for seg, brød for seg, middagsretter for seg osv. De mest vanlige matvarer/drikker er oppført i listene, men under hver matvaregruppe er det åpne linjer hvor matvarer som ikke finnes i dagboken kan føres opp. For hver matvare/drikke er det oppgitt en enhet (eks. drikke er oppgitt i antall glass, brød i antall skiver). Dagboken fylles ut ved at deltakerne skriver hvor mye (antall enheter) de har spist av matvarene i de aktuelle tidsrommene. Dagen er delt inn i fem tidsbolker (eks. fra kl. 6 til 10, fra kl. 10 til 14).

Til dagboken følger det med en bildebok til hjelp ved bestemmelse av porsjonsstørrelser.

Bildeboken inneholder bilder av forskjellige glass og brødskevitykkelser. I tillegg er det bilder av fire forskjellige porsjonsstørrelser for 12 matvarer/retter.

Hver deltaker fikk også en skriftlig veiledning om utfylling av dagboken.

Kostberegning

De utfylte dagbøkene ble skannet og lest til datafil ved hjelp av Teleform 6.0. Inntak av energi og næringsstoffer ble beregnet med kostberegningssystemet KBS ved Institutt for ernæringsforskning. Matvaredatabasen IE96 som er basert på Matvaretabellen fra 1995 [12] ble brukt til kostberegninger. Tillaget mat er regnet tilbake til netto råvarevekt, bortsett fra drikke. For alle vitaminene er resultatene presentert uten estimerte tillagingstap.

Kort spørreskjema

Det korte spørreskjemaet (vedlegg 2) hadde spørsmål om høyde, vekt, hvor barnet oppholder seg på dagtid, foreldrenes utdanning, tid barnet bruker foran TV, video og/eller PC, samt måltidsmønstre og frekvens av en del matvarer.

Ved bearbeidingen ble foreldres utdanning delt i to kategorier; lav (videregående skole eller lavere), og høy utdanning (høyskole-/universitetsutdanning).

Svarene på spørsmål 7 «Hvor mange timer per dag pleier barnet ditt å se på TV, video og /eller sitte foran PC'en?» ble delt i følgende kategorier:

Kategori 1: inkluderer svaralternativene «ikke i det hele tatt» og «mindre enn en 1/2 time om dagen».

Kategori 2: inkluderer svaralternativet «1/2-1 time».

Kategori 3: inkluderer svaralternativene «2-3 timer», «4 timer» og «mer enn 4 timer».

Dataanalyser

Inntak av energi, næringsstoffer og matvarer er presentert som gjennomsnitt og standardavvik (SD). Forskjeller mellom to grupper er testet med students t-test. One-way Anova er brukt for å se på forskjeller mellom flere grupper. Statistisk bearbeiding av data er gjort med SPSS 10.0. Alle p-verdier gitt i rapporten er to-sidige og et 5 %-signifikansnivå er benyttet. Medianverdier og 10, 25, 75 og 90 percentiler for inntak av matvarer er vist i vedlegg 4.

Resultater

Beskrivelse av utvalget

Representativitet

Det ble sendt ut invitasjonsbrev til 746 barn. Totalt 511 4-åring ble gitt informasjon om studien og mottok dagbøker, av disse var det 394 som leverte dagbøkene (tabell 1). Tre av barna ble ekskludert, to fordi de var syke under store deler av registreringsperioden, og dermed fikk et svært lavt energiinntak, og en fordi dagbøkene var utfylt feil. Den relativt lave deltagelsesprosenten på 53 % er naturligvis bekymringsfull, da vi kan risikere å ha fått et skjevt utvalg. Vi har dessverre ingen opplysninger om de foreldre/barn som ikke ville delta, og har derfor ikke mulighet til å si om foreldrene til barna som har deltatt har høyere utdanning osv. Den geografiske fordelingen av deltakerne var imidlertid nesten identisk med den Statistisk sentralbyrå (SSB) hadde i sitt utgangsutvalg. Fordelingen mellom by og landkommuner var også lik i det endelige utvalget (n=391), og det opprinnelige utvalget fra SSB.

Kjønn og alder

Kjønn og aldersfordelingen for deltakerne er beskrevet i tabell 2. Det var litt flere gutter enn jenter som deltok.

Tabell 3 viser høyde, vekt og kroppsmasseindeks (KMI). Høyde og vekt er selvrapportert. Gjennomsnittlig KMI var 15,9 kg/m² for både jenter og gutter. Av de 290 barna som hadde oppgitt både høyde og vekt var det 18 jenter og 10 gutter som hadde en KMI over henholdsvis 17,3 og 17,6, som er de øvre grenseverdiene foreslått for vurdering av overvekt blant 4-åring [13].

Dagtilsyn (oppholdssted på dagtid)

Tabell 4 viser barnas dagtilsyn. Mellom 50-60 % av barna oppholdt seg i barnehage på dagtid, og ca. 10 % var hjemme. Rundt 20 % av foreldrene oppga svarkategorien «annet» på spørsmålet om hvor barnet oppholdt seg på dagtid. Disse barna hadde ofte delt dagtilsyn, f.eks noen dager i barnehage, og noen dager hjemme. Omtrent 90 % av barna som hadde delt dagtilsyn var en del av tiden i barnehage.

Foreldrenes utdanning

Tabell 5 viser fordelingen av utdanningslengden blant foreldrene til deltakerne. Omtrent 50 % av foreldrene har høyere utdanning enn videregående.

Tid foran TV, video og/eller PC (inaktivitet)

Tabell 6 viser hvor mye tid barna brukte foran TV, video og/eller PC. Over 70 % av barna så på TV, video/satt foran PC 1/2 - 1 time per dag, ingen av 4-åringene brukte mer enn 4 timer på dette.

Energi og næringsstoffer

Energi

Det gjennomsnittlige energiinntaket var henholdsvis 6,0 MJ/d for jenter og 6,3 MJ/d for gutter (tabell 7). Forskjellen mellom gutter og jenter var ikke signifikant. Gjennomsnittlig energiinntak var innenfor referanseområdet for energi for denne aldersgruppen (vedlegg 3).

Vitaminer og mineraler

Inntaket av vitaminer og mineraler var stort sett i samsvar med anbefalingene (vedlegg 3), med unntak av inntaket av α -tokoferol, jern og vitamin D (tabell 7).

Når kosttilskudd ble inkludert i næringsstoff beregningene kom inntaket av vitaminer og mineraler nær anbefalingene (tabell 8). For α -tokoferol økte inntaket fra 4,4 til 9,8 mg hos jenter, og fra 4,6 til 9,0 mg hos gutter. Gjennomsnittlig inntak av jern økte fra 6,4 til 7,4 mg og fra 6,8 til 7,8 mg for henholdsvis jenter og gutter. Gjennomsnittlig inntak av vitamin D økte fra 2,4 til 7,1 μ -g for jentene og fra 2,7 til 6,8 μ -g for guttene.

Jentene hadde et signifikant lavere inntak av jern og tiamin enn guttene når kosttilskudd ikke var inkludert. Ved inklusjon av kosttilskudd forsvant forskjellen mellom jenter og gutter med hensyn til jern og tiamin.

Fiber

Barnas inntak av fiber var henholdsvis 11,5 g og 12,2 g for jenter og gutter, noe som er lavere enn anbefalingene (vedlegg 3). Det var ikke signifikant forskjell i inntak mellom gutter og jenter.

Energifordeling

Tabell 9 viser andelen av energi som kommer fra fett, protein, karbohydrat og tilsatt sukker. I gjennomsnitt var andelen av energien fra fett, mettede fettsyrer og tilsatt sukker henholdsvis 32, 14 og 15 energiprosent, hvilket er over anbefalt nivå, på henholdsvis 30, 10 og 10 energiprosent (se vedlegg 3).

Omtrent 70 % av barna fikk mer enn 30 % av energien fra fett og i underkant av 30 % fikk mer enn 35 % av energien fra fett. Andelen av energi fra fett var ikke signifikant forskjellig mellom jentene og guttene. Nittisyv prosent av barna hadde en energiprosent på over 10 % fra mettede fettsyrer, og ca. 35 % hadde over 15 % av energien fra mettede fettsyrer (tabell 10).

Gjennomsnittlig inntak av tilsatt sukker var henholdsvis 15,6 energiprosent % og 14,8 energiprosent % for jenter og gutter (tabell 9), 84 % av barna fikk mer enn 10 % av energien fra tilsatt sukker. Andelen barn som fikk mer enn 20 % av energien fra tilsatt sukker var 21 % for jenter og 15 % for gutter (tabell 10).

Tabell 11-13 viser andelen av energi fra fett, mettede fettsyrer og tilsatt sukker sett i sammenheng med foreldrenes utdanning, dagtilsyn og inaktivitet. Når barna ble inndelt etter foreldrenes utdanning var energiandelen fra fett signifikant lavere for guttene som hadde mødre eller fedre med høyere utdanning sammenlignet med gutter med foreldre med lav utdanning. Det var ingen forskjell på energiandelen fra mettede fettsyrer sett i sammenheng med foreldrenes utdanning. Energiandelen fra tilsatt sukker var signifikant lavere hos barna hvor mødre hadde høy utdanning sammenlignet med de som hadde lav utdanning. For guttene var dette tilfelle også med hensyn på fedrenes utdanning. Det var ikke noen klar sammenheng mellom andel av energi fra fett, mettede fettsyrer eller tilsatt sukker og inaktivitet, og om barnet var i barnehage eller hjemme.

Matvareinntak

Tabell 14 viser matinntaket til 4-åringene. Det var ikke forskjell i jentenes og guttenes inntak av de ulike matvarene med unntak av brød og andre kornprodukter. Mediant matinntak blant jentene og guttene og 10, 25, 75 og 90 percentiler er vist i vedlegg 4.

Brød og kornvarer

Inntaket av brød var ca. 90 g/dag for jenter og ca. 100 g/dag for gutter. Ingen av brødtypene skilte seg ut som dominerende. Inntaket av mellomgrovt brød (kneipp), og grovbrød stod hver for 30 - 40 %, mens fint brød (loff) stod for ca. 20 %. Inntaket av andre kornprodukter var ca. 25 g/dag for jenter og ca. 30 g/dag for gutter.

Melk og melkeprodukter

Lettmelk var den typen melk det ble drukket mest av, og både jenter og gutter drakk nærmere 200 g/dag. Inntaket av H-melk var for både gutter og jenter høyere enn inntaket av skummet melk (tabell 14). Yoghurt stod for ca. 15 % av inntaket av melkeprodukter både for jenter og gutter, og det ble spist nærmere 60 g/dag.

Kjøtt og fisk

Barnas inntak av kjøtt var 62 og 66 g/dag for henholdsvis jenter og gutter. Forskjellen mellom kjønnene var ikke signifikant. Pølser bidro til ca. 1/4 av kjøttinntaket. Inntaket av fisk var 25 og 28 g/dag for henholdsvis jenter og gutter, heller ikke denne forskjellen var signifikant. Fiskeprodukter stod for over 1/3 av fiskeinntaket.

Søtsaker og sukkerholdig drikke

Søtsaker, drops, brus og saft med sukker bidrar primært med tilsatt sukker. Gjennomsnittet for både jentene og guttene var ca. 20 g søtsaker og 190 g saft/brus med sukker per dag. Inntaket av saft med sukker var signifikant høyere enn inntaket av brus med sukker.

Poteter, frukt og grønnsaker

SHdir anbefaler at voksne har et daglig inntak på minst to porsjoner frukt (inkl. juice) og tre porsjoner grønnsaker (inkl. poteter) tilsvarende ca. 750 g/d. For barn anbefales også et daglig inntak på fem porsjoner med frukt og grønnsaker, men porsjonene bør reduseres noe. I Danmark er anbefalingen for barn i alderen 4-10 år satt til 400 g. Denne anbefalingen inkluderer imidlertid ikke poteter [14, 15]. Kun 10 % av 4-åringene i UNGKOST-2000 hadde et inntak på over 400 g/d. Det gjennomsnittlige inntaket av poteter, grønnsaker, frisk frukt, juice og bær var 233 g/dag for jentene, og 218 g/dag for guttene (tabell 15). Forskjellen mellom jenter og gutter var ikke signifikant. Juice bidro til ca. 35 % av det totale inntaket av frukt og bær.

Tabellene 16 -18 viser inntak av frukt og grønnsaker (inkl. poteter) i relasjon til foreldrenes utdanning, dagtilsyn og barnas inaktivitet. Det var ingen signifikant økning av inntaket av frukt og grønnsaker med hensyn til økende utdanningslengde for foreldrene, inaktivitet, eller om barnet var i barnehage eller hjemme.

Kosttilskudd

Tabellene 19 og 20 viser hvor mange som tok kosttilskudd blant deltakerne. Sanasol og tran var de kosttilskuddene som ble mest brukt. Fjorten prosent av jentene, og ni prosent av guttene brukte Sanasol hver dag, mens 10 % av jentene og syv prosent av guttene tok tran hver dag. Det var 36 % av jentene, og 44 % av guttene som ikke brukte kosttilskudd i løpet av de fire dagene.

Matvarer som bidrar til inntak av fett, mettede fettsyrer og tilsatt sukker

Melkeprodukter (som melk og ost), smør, margarin og olje, kjøtt og kaker var de viktigste kildene til inntak av fett og mettede fettsyrer (tabell 21 og 22). Melkeprodukter bidro med nærmere 40 % av inntaket av mettede fettsyrer.

Soft, brus, sukker og søtsaker, kaker og yoghurt var de viktigste kildene til inntak av tilsatt sukker for begge kjønn. Disse matvarene bidro med i overkant av 75 % av totalt inntak av tilsatt sukker blant jentene og guttene (tabell 23).

Måltidsmønster

Tabellene 24-27 beskriver måltidsmønsteret til deltakerne ut fra svar på spørsmål i det korte spørreskjemaet. Rundt 90 % av deltakerne spiste frokost, og mellom 70-80 % spiste middag og lunsj hver dag. Kveldsmat var det 60-70 % som spiste hver dag. Over 50 % av barna spiste lunsj i barnehage eller liknende fem dager i uken, mens bare en prosent spiste middag disse stedene.

Oppsummering

Resultatene fra den første landsrepresentative kostholdsundersøkelsen blant 4-åringene viste at det gjennomsnittlige inntaket av vitaminer og mineraler stort sett var i tråd med anbefalingene fra Sosial- og helsedirektoratet, med unntak av α -tokoferol, jern og vitamin D. Når inntaket av kosttilskudd ble inkludert i kostberegningene var det gjennomsnittlige inntaket av α -tokoferol, jern og vitamin D nær anbefalingene.

Gjennomsnittlig andel av energi fra fett og mettede fettsyrer lå imidlertid over det anbefalte inntak på henholdsvis 30, og 10 energiprosent for begge kjønn. Gjennomsnittlig energiprosent fra fett var 32, og nærmere 30 % av barna fikk mer enn 35 % av energien fra fett. Smør, margarin, olje, melkeprodukter, kjøtt og kaker var de viktigste kildene til inntak av fett. I gjennomsnitt fikk barna ca. 14 % av energien fra mettede fettsyrer, og 97 % av barna fikk mer enn 10 % av energien fra mettede fettsyrer. De viktigste kildene til inntaket av mettede fettsyrer var; melkeprodukter, smør, margarin og olje, kjøtt og kaker. Kosten inneholdt også for mye tilsatt sukker. Barna fikk i gjennomsnitt ca. 15 energiprosent fra tilsatt sukker. I overkant av 80 % av barna fikk mer enn 10 % av energien fra tilsatt sukker. De viktigste kildene til inntak av sukker var saft, brus, sukker og søtsaker, kaker og yoghurt.

Inntaket av fett og tilsatt sukker var signifikant lavere hos guttene hvor mødrene eller fedrene hadde høy utdanning, sammenlignet med dem som hadde foreldre med lav utdanning. For jentene var inntaket av tilsatt sukker signifikant lavere for barna som hadde mødre med høyere utdanning, sammenlignet med dem som hadde mødre med lav utdanning.

Inntaket av kostfiber var i gjennomsnitt på 11,5 og 12,2 g/dag blant jentene og guttene. Dette er lavere enn anbefalt.

Sanasol og tran var de kosttilskuddene som ble mest brukt. Fjorten prosent av jentene, og ni prosent av guttene brukte Sanasol hver dag. Det var 10 % av jentene og syv prosent av guttene som tok tran hver dag. Henholdsvis 36 % og 44 % av jentene og guttene brukte ikke kosttilskudd.

Det gjennomsnittlige inntaket av frukt og grønnsaker (inkludert poteter) var rundt 225 g frukt og grønnsaker per dag. Bare 12 % av jentene og åtte prosent av guttene hadde et inntak på mer enn 400 g/dag.

Nærmere 60 % av barna oppholdt seg i fulltidsbarnehage på dagtid. Omtrent 90 % av de 72 barna som hadde delt dagtilsyn var en del av tiden i barnehage. Ca. 10 % av barna var hjemme på dagtid.

Rundt 90 % av barna spiste frokost hver dag, og 70-80 % spiste lunsj og middag hver dag. Kveldsmat var det mellom 60 % og 70 % som spiste hver dag. Av de ulike måltidene var det lunsj som hyppigst ble spist utenfor hjemmet. Over halvparten av barna spiste lunsj i barnehage, barnepark eller liknende fem dager i uken, mens bare en prosent spiste middag der.

Litteratur

- 1 Willet CW. Diet and Health: What Should We Eat? *Science* 1994;264:532-7.
- 2 Eurodiet Core Report. Nutrition & diet for healthy lifestyles in Europe: science & policy implications. *Public Health Nutr* 2001;4:265-73.
- 3 Koivisto U, Sjödén P. Changing food habits in children and adolescents. Experiences from intervention studies. *Scand J Nutr/Näringsforskning* 1997;41:201-110.
- 4 Croll JK, Neumark-Sztainer D and Story M. Healthy Eating: What Does It Mean to Adolescents? *J Nutr Educ* 2001;33:193-8.
- 5 Sallis JF. Promoting Healthful Diet and Physical Activity. In: Millstein SG PANEO, ed. Promoting the health of adolescents. New directions for the twenty first century. 1993:209-41.
6. Andersen LF, Nes M, Sandstad B, Bjorneboe GE and Drevon CA. Dietary intake among Norwegian adolescents. *Eur J Clin Nutr* 1995;49:555-64.
- 7 Berge S. Kostholdsundersøkelser hos skoleelever i Lom og Skjåk
Melding nr. 21 i serien forskningsresultater. 1978, Institutt for ernæringsforskning, Universitetet i Oslo, Norge
- 8 Berge S. Kostholdsundersøkelser hos skoleelever i Gjøvik
Melding nr. 23 i serien forskningsresultater. 1980, Institutt for ernæringsforskning, Universitetet i Oslo, Norge
- 9 Nes M, Klepp KI and Borgejordet Å. Dietary intake in a group of 13 year-old school children in Bergen, Norway. *Scand J Nutr*, 1993. 37:156-160.
- 10 Klepp KI, et al. Evaluering av Mat i skolen. Endring over tid i måltidsmønsteret blant norske skoleungdom. *Scand J Nutr*, 1996. 40: 113-16.
- 11 Øverby NC, Andersen LF. Tabellrapport, Ungkost 2000. Landsomfattende kostholdsundersøkelse blant elever i 4.- og 8. klasse i Norge.
- 12 Rimstad AH, Løken EB og Nordbotten A. Den norske matvaretabelen og beregningsdatabasen ved Institutt for ernæringsforskning. *Norsk Epidemiologi* 2000;10: 7-10.
- 13 Cole TJ, Bellizzi MC, Flegal KM, and Dietz WH. Establishing a standard definition for child overweight and obesity: international survey. *BMJ*, 2000;320: 1-6-
- 14 Fagt S, Matthiessen J, et al. Danskernes Kostvaner 2000-2001, Udviklingen i danskernes kost – forbrug, indkøb, vaner. Fødevarerdirektoratet, afdeling for ernæring, 2002.
- 15 Trolle E, Fagt S og Ovesen L. Frugt og grøntsager – anbefalinger for indtagelse. Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri, Veterinær- og Fødevarerdirektoratet, 2002.

Oversikt over tabeller

- 1 Antall (%) som ble invitert, møtte på helsestasjonen og som har deltatt i UNGKOST-2000
- 2 Aldersfordeling blant deltakerne. Antall (%)
- 3 Høyde og vekt for jenter og gutter. Gjennomsnitt (SD)
- 4 Antall barn (%) i de ulike kategoriene av dagtilsyn
- 5 Antall (%) mødre og fedre i hver utdanningskategori
- 6 Hvor mange timer per dag barnet pleier å se på TV, video / sitte foran PC. Antall barn (%)
- 7 Inntak av energi og næringsstoffer (uten kosttilskudd) for jenter og gutter.
Gjennomsnitt per person per dag (SD)
- 8 Inntak av energi og næringsstoffer (med kosttilskudd) for jenter og gutter.
Gjennomsnitt per person per dag (SD)
- 9 Energigivende næringsstoffer som del av totalt energiinntak. Gjennomsnitt (SD)
- 10 Antall barn (%) med inntak av fett, mettede fettsyrer og tilsatt sukker (energiprosent, E%)
over anbefalt nivå
- 11 Gjennomsnittlig energiprosent (E%) fra fett, mettede fettsyrer og tilsatt sukker sett i sammenheng
med foreldres utdanning
- 12 Gjennomsnittlig energiprosent (E%) fra fett, mettede fettsyrer og tilsatt sukker sett i sammenheng
med dagtilsyn
- 13 Gjennomsnittlig energiprosent (E%) fra fett, mettede fettsyrer og tilsatt sukker sett i sammenheng
med tid brukt foran TV, video eller PC per dag
- 14 Matinntak, g/d. Gjennomsnitt (SD)
- 15 Inntak av poteter, grønnsaker, frukt og bær, gjennomsnitt (SD). Antall (%) barn med inntak av frukt
og grønnsaker over utvalgte nivå
- 16 Gjennomsnittlig inntak av poteter, grønnsaker, frukt og bær sett i sammenheng med foreldrenes
utdanning
- 17 Gjennomsnittlig inntak av poteter, grønnsaker, frukt og bær sett i sammenheng med dagtilsyn
- 18 Gjennomsnittlig inntak av poteter, grønnsaker, frukt og bær sett i sammenheng med tid brukt
foran TV, video eller PC per dag
- 19 Antall (%) som bruker kosttilskudd blant jentene
- 20 Antall (%) som bruker kosttilskudd blant guttene
- 21 Matvarers prosentvise bidrag til inntak av fett
- 22 Matvarers prosentvise bidrag til inntak av mettede fettsyre
- 23 Matvarers prosentvise bidrag til inntak av tilsatt sukker
- 24 Antall (%) jenter som spiser frokost, lunsj, middag og kvelds
- 25 Antall (%) gutter som spiser frokost, lunsj, middag og kvelds
- 26 Antall (%) jenter som spiser frokost, lunsj, middag og mellommåltid i barnehage, barnepark,
hos dagmamma etc.
- 27 Antall (%) gutter som spiser frokost, lunsj, middag og mellommåltid i barnehage, barnepark,
hos dagmamma etc.

Tabeller

Tabell 1 Antall (%) som ble invitert, møtte på helsestasjonen og som har deltatt i UNGKOST-2000

	4-åring
Barn som fikk invitasjonsskriv	746
Barn som møtte på helsestasjon	620 (83 %)
Barn som fikk utdelt dagbøker	511 (68 %)
Barn som leverte kostdagbok	394 (53 %)
Barn som er inkludert i analysene	391 (52 %)

Tabell 2 Aldersfordeling blant deltakerne. Antall (%)

	Antall (%)	
	Jenter (n=185)	Gutter (n=206)
3 år	1 (1 %)	1 (1 %)
4 år	174 (94 %)	199 (97 %)
5 år	10 (5 %)	6 (3 %)

Tabell 3 Høyde, vekt og kroppsmasseindeks (KMI) for jenter og gutter. Gjennomsnitt (SD)

	Jenter (n=164)	Gutter (n=168)
Vekt, (kg) ¹	17,7 (2,5)	18,0 (2,5)
Høyde, (cm) ²	105,4 (4,9)	106,2 (4,5)
KMI (kg/m ³) ³	15,9 (1,6)	15,9 (1,7)

¹Ubesvart for 19 jenter og 15 gutter

²Ubesvart for 19 jenter og 19 gutter

³Kunne ikke beregne for 21 jenter og 21 gutter

Tabell 4 Antall barn (%) i de ulike kategoriene av dagtilsyn

	Jenter (n=164)	Gutter (n=168)
Hjemme	17 (10 %)	20 (12 %)
Barnehage	83 (51 %)	108 (64 %)
Barnepark	11 (7 %)	4 (2 %)
Dagmamma	3 (2 %)	1 (1 %)
Annet*	39 (24 %)	33 (20 %)
Ubesvart	11 (7 %)	2 (11 %)

*64 av de 72 barna i kategorien annet, er deltid i barnehage.

Tabell 5 Antall (%) mødre og fedre i hver utdanningskategori

	Mor (n=332)	Far (n=332)
9-årig skole eller kortere	4 (1 %)	8 (2 %)
Grunnkurs/ett-årig utdanning utover 9-årig skole	26 (8 %)	28 (8 %)
Videregående skole / gymnas / yrkesskole (3-årig)	107 (32 %)	109 (33 %)
Høyskole- eller universitetsutdanning på 4 år eller mindre	109 (33 %)	80 (24 %)
Høyskole- eller universitetsutdanning på mer enn 4 år	62 (19 %)	69 (21 %)
Annet	10 (3 %)	6 (2 %)
Ubesvart	14 (4 %)	32 (10 %)

Tabell 6 Hvor mange timer per dag barnet pleier å se på TV, video / sitte foran PC. Antall barn (%)

	Jenter (n=164)	Gutter (n=168)
Ingen	2 (1 %)	1 (1 %)
Mindre enn en 1/2 time	11 (6 %)	17 (10 %)
1/2 - 1 time	123 (75 %)	123 (73 %)
2 - 3 timer	17 (10 %)	21 (13 %)
4 timer	1 (1 %)	1 (1 %)
Mer enn 4 timer	0 (0 %)	0 (0 %)
Ubesvart	10 (6 %)	5 (3 %)

Tabell 7 Inntak av energi og næringsstoffer (uten kosttilskudd) for jenter og gutter.**Gjennomsnitt per person per dag (SD)**

	Jenter (n=185)	Gutter (n=206)
ENERGI (MJ)	6,0 (1,2)	6,3 (1,4)
PROTEIN (g)	49,5 (11,9) ¹	52,4 (14,5)
FETT (g)	53,3 (14,4)	55,4 (16,1)
• mettede fettsyrer (g)	23,4 (6,4)	24,1 (7,4)
• enumettede fettsyrer (g)	16,1 (4,5)	16,9 (5,0)
• flerumettede fettsyrer (g)	10,0 (3,9)	10,3 (4,0)
KARBOHYDRATER (g)	190 (39)	197 (48)
• tilsatt sukker (g)	55,3 (23,8)	54,6 (21,8)
KOSTFIBER (g)	11,5 (4,2)	12,2 (4,9)
KOLESTEROL (mg)	168 (65)	180 (81)
KALSIMUM (mg)	667 (208)	684 (215)
JERN (mg)	6,4 (2,0) ¹	6,8 (2,2)
∞-TOKOFEROL (mg)	4,4 (1,3)	4,6 (1,6)
RETINOLEKV. (µg)	950 (960)	867 (476)
VITAMIN D (µg)	2,4 (1,5)	2,7 (2,1)
TIAMIN (mg)	0,8 (0,2) ¹	0,9 (0,2)
RIBOFLAVIN (mg)	1,2 (0,3)	1,2 (0,4)
VITAMIN C (mg)	68 (30)	66 (32)

¹ Signifikant forskjell mellom jenter og gutter (p<0,05)

**Tabell 8 Inntak av energi og næringsstoffer (med kosttilskudd) for jenter og gutter.
Gjennomsnitt per person per dag (SD)**

	Jenter (n=185)	Gutter (n=206)
ENERGI (MJ)	6,1 (1,2)	6,3 (1,5)
PROTEIN (g)	49,5 (11,9) ¹	52,4 (14,5)
FETT (g)	54,5 (14,7)	56,5 (16,3)
• mettede fettsyrer (g)	23,6 (6,4)	24,3 (7,4)
• enumettede fettsyrer (g)	16,6 (4,6)	17,4 (5,1)
• flerumettede fettsyrer (g)	10,3 (4,2)	10,6 (4,1)
KARBOHYDRATER (g)	191 (39)	198 (48)
• tilsatt sukker (g)	55,3 (23,8)	54,6 (21,8)
KOSTFIBER (g)	11,5 (4,2)	12,2 (4,9)
KOLESTEROL (mg)	174 (65)	180 (81)
KALSIMUM (mg)	673 (212)	687 (217)
JERN (mg)	7,4 (3,9)	7,8 (3,8)
∞-TOKOFEROL (mg)	9,8 (7,3)	9,0 (5,4)
RETINOLEKV. (µg)	1217 (1017)	1092 (564)
VITAMIN D (µg)	7,1 (5,6)	6,8 (5,3)
TIAMIN (mg)	1,2 (0,5)	1,2 (0,5)
RIBOFLAVIN (mg)	1,6 (0,7)	1,6 (0,7)
VITAMIN C (mg)	88 (41)	81 (44)

¹ Signifikant forskjell mellom jenter og gutter (p<0,05)

Tabell 9 Energigivende næringsstoffer som del av totalt energiinntak. Gjennomsnitt (SD)

	Jenter (n=185)	Gutter (n=206)
PROTEIN, E%	14,0 (2,2)	14,2 (2,3)
FETT, E%	32,4 (4,8)	32,5 (4,8)
• mettede fettsyrer, E%	14,3 (2,5)	14,1 (2,4)
• enumettede fettsyrer, E%	9,8 (1,7)	9,9 (1,7)
• flerumettede fettsyrer, E%	6,0 (1,7)	6,0 (1,7)
KARBOHYDRAT, E%	53,6 (5,6)	53,4 (5,4)
• tilsatt sukker, E%	15,6 (6,0)	14,8 (5,0)

Ingen signifikant forskjell mellom jenter og gutter

**Tabell 10 Antall barn (%) med inntak av fett, mettede fettsyrer og tilsatt sukker
(energiprosent, E%) over anbefalt nivå**

	Jenter (n=185)	Gutter (n=206)
Fett > 30 E%	134 (72 %)	147 (71 %)
Fett > 35 E%	50 (27 %)	59 (29 %)
Mettede fettsyrer > 10 E%	180 (97 %)	199 (97 %)
Mettede fettsyrer > 15 E%	68 (37 %)	72 (35 %)
Tilsatt sukker > 10 E%	160 (86 %)	169 (82 %)
Tilsatt sukker > 15 E%	85 (46 %)	98 (48 %)
Tilsatt sukker > 20 E%	39 (21 %)	30 (15 %)
Tilsatt sukker > 25 E%	11 (6 %)	3 (1 %)

Tabell 11 Gjennomsnittlig energiprosent (E%) fra fett, mettede fettsyrer og tilsatt sukker sett i sammenheng med foreldres utdannelse (antall barn i hver kategori er oppgitt i parentes)

	E% fett (n)		E% mettede fettsyrer (n)		E% tilsatt sukker (n)	
	Jenter	Gutter	Jenter	Gutter	Jenter	Gutter
Mor						
Videregående skole eller lavere	32,5 (69)	33,5 (68) ¹	14,4 (69)	14,4 (68)	17,9 (69) ²	15,9 (68) ¹
Høyskole/Universitets utdannet	32,4 (77)	31,5 (94)	14,3 (77)	13,8 (94)	14,4 (77)	14,1 (94)
Far						
Videregående skole eller lavere	31,8 (61)	33,1 (84) ¹	14,0 (61)	14,4 (84)	17,0 (61)	15,8 (84) ¹
Høyskole/Universitets utdannet	32,6 (82)	31,5 (67)	14,4 (82)	13,7 (67)	15,5 (82)	14,0 (67)

¹ Det var signifikant forskjell på E% fra fett og tilsatt sukker for guttene med hensyn til om mødrene eller fedrene hadde høy eller lav utdannelse, p < 0,05.

² For jentene var det signifikant forskjell i E% fra tilsatt sukker med hensyn til om mødrene hadde høy eller lav utdannelse.

Det var ingen signifikant forskjell mellom kjønnene

Tabell 12 Gjennomsnittlig energiprosent (E%) fra fett, mettede fettsyrer og tilsatt sukker sett i sammenheng med dagtilsyn (antall barn i hver kategori er oppgitt i parentes)*

	E% fett (n)		E% mettede fettsyrer (n)		E% tilsatt sukker (n)	
	Jenter (n = 153)	Gutter (n = 166)	Jenter (n = 153)	Gutter (n = 166)	Jenter (n = 153)	Gutter (n = 166)
Hjemme	34,4 (17)	32,0 (20)	15,4 (17)	13,6 (20)	13,2 (17)	15,8 (20)
Barnehage	32,2 (83)	32,5 (108)	14,3 (83)	14,2 (108)	15,2 (83)	14,6 (108)
Barnepark	32,3 (11)	31,9 (4)	14,3 (11)	14,1 (4)	21,2 (11)	14,2 (4)
Dagmamma ¹	35,1 (3)	41,7 (1)	15,4 (3)	18,0 (1)	11,6 (3)	13,3 (1)
Annet	31,7 (39)	32,2 (33)	13,8 (39)	13,9 (33)	17,8 (39)	15,3 (33)

*11 jenter og 2 gutter hadde ikke svart på spørsmålet.

¹ Da det var veldig få av 4-åringene som var hos dagmamma må disse verdiene tolkes med forsiktighet.

Testet forskjeller mellom barnehagebarn og de som er hjemme. Det var ingen signifikante forskjeller.

Tabell 13 Gjennomsnittlig energiprosent (E%) fra fett, mettede fettsyrer og tilsatt sukker sett i sammenheng med tid brukt foran TV, video eller PC per dag, (antall barn i hver kategori er oppgitt i parentes)*

	E% fett (n)		E% mettede fettsyrer (n)		E% tilsatt sukker (n)	
	Jenter (n = 154)	Gutter (n = 163)	Jenter (n = 154)	Gutter (n = 163)	Jenter (n = 154)	Gutter (n = 163)
< 1/2 time	32,4 (13)	30,4 (18)	15,2 (13)	13,9 (18)	15,4 (13)	16,6 (18)
1/2 - 1 time	32,4 (123)	32,5 (123)	14,3 (123)	14,1 (123)	16,0 (123) ¹	14,4 (123)
≥ 2 timer	32,8 (18)	33,0 (22)	14,2 (18)	14,0 (22)	16,5 (18)	15,6 (22)

*10 jenter og 5 gutter hadde ikke svart på spørsmålet.

¹ I kategorien 1/2 - 1 time hadde jentene signifikant høyere E% fra tilsatt sukker enn guttene

Det var ingen signifikant forskjell i gjennomsnittlig E% fra fett, mettede fettsyrer og tilsatt sukker og de ulike kategoriene av inaktivitet.

Tabell 14 Matinntak, g/d. Gjennomsnitt (SD)

	Jenter (n=185)	Gutter (n=206)
BRØD, TOTALT	87 (34) ¹	99 (45)
• Loff	15 (19)	15 (23)
• Kneipp	34 (32)	39 (43)
• Grovbrød	30 (34)	37 (41)
• Brød, annet (knekkebrød etc.)	8 (11)	8 (14)
PIZZA	9 (19)	12 (23)
KORNPRODUKTER, ANDRE	24 (20) ¹	30 (32)
• Ris	5 (6)	5 (7)
• Makaroni, spaghetti	6 (8)	7 (10)
• Helkorn, gryn, mel	4 (6)	4 (7)
• Frokostkorn, totalt	11 (18)	14 (28)
Frokostkorn, uten sukker	6 (16)	7 (22)
Frokostkorn, sukret	5 (9)	7 (17)
KAKER, TOTALT	38 (33)	34 (29)
• Gjærbakst, vafler	16 (22)	16 (22)
• Formkaker ol.	15 (24)	12 (18)
• Kaker, tørre kjeks	6 (8)	6 (9)
POTETER, TOTALT	35 (31)	34 (36)
• Poteter, friske	30 (31)	30 (36)
• Pømmes frites	3 (7)	3 (7)
• Potetpulver	1 (4)	1 (4)
GRØNNSAKER, TOTALT	59 (46)	51 (51)
• Grønnsaker, friske/frosne	49 (42)	42 (48)
• Grønnsaker, konserverte	10 (13)	8 (11)
FRUKT, BÆR TOTALT	175 (118)	163 (110)
• Frukt, bær friske	81 (59)	79 (63)
• Frukt, bær konserverte	10 (13)	12 (15)
• Juice, most, nektar, totalt	84 (100)	73 (90)
Appelsinjuice	27 (53)	25 (52)
Eplemost	36 (71)	33 (64)
KJØTT, BLØD, INNMAT, TOTALT	62 (38)	66 (42)
• Kjøtt, helt	27 (29)	28 (34)
Fjærfe	6 (14)	5 (12)
• Kjøtt, farseprodukter	25 (21)	27 (27)
Pølse	17 (19)	19 (23)
• Kjøttpålegg, leverpostei	10 (9)	11 (10)
• Blod, innmat	1 (5)	0 (0)
FISK, SKALLDYR, TOTALT	25 (28)	28 (33)
• Fisk, mager/halvfet	5 (13)	5 (16)
• Fisk, fet	2 (7)	4 (13)
• Fisk, produkter	10 (16)	11 (17)
• Fisk, uspesifisert	7 (19)	4 (15)
• Skalldyr	0 (1)	0 (4)
• Fisk, pålegg	1 (3)	4 (7)
EGG	8 (12)	10 (14)
MELK, FLØTE, IS, TOTALT	384 (169)	398 (179)
• Helmelk	76 (119)	97 (147)
• Lettmelk	191 (154)	185 (158)

fortsettelse Tabell 14 Matinntak, g/d. Gjennomsnitt (SD)

	Jenter (n=185)	Gutter (n=206)
• Skummet melk	17 (51)	18 (46)
• Yoghurt	58 (57)	57 (56)
• Melk, smaksatt	7 (24)	3 (17)
• Melk, uspesifisert	18 (25)	19 (33)
• Fløte og fløteprodukter	16 (18)	18 (22)
Fløte/rømme	2 (5)	2 (6)
Iskrem	12 (15)	15 (19)
Melk, fløteprodukter	2 (9)	2 (7)
OST, TOTALT	18 (15)	17 (13)
• Hvitost, halvfet	2 (9)	1 (3)
• Hvitost, helfet	10 (11)	10 (11)
• Brunost, halvfet	3 (7)	1 (5)
• Brunost, helfet	2 (4)	3 (6)
SMØR, MARGARIN, OLJE	18 (11)	18 (11)
• Margarin, totalt	11 (9)	11 (9)
Margarin, soya	8 (8)	7 (7)
Margarin, andre typer	1 (3)	2 (4)
• Lettmargarin, brelett	3 (6)	4 (6)
• Smør, bremykt	2 (4)	1 (4)
• Majones, dressing, olje	2 (5)	2 (5)
Majones og remulade	1 (3)	1 (3)
Dressing	1 (3)	1 (3)
Fete salater	1 (3)	0 (2)
Olje, annet fett	0 (1)	0 (1)
SUKKER, SØTSAKER	21 (15)	20 (15)
• Sukker	3 (4)	3 (4)
• Honning, søtpålegg	4 (5)	5 (6)
• Sjokolade, søtsaker	14 (14)	13 (13)
Sjokolade	6 (8)	6 (8)
Drops / pastill	2 (3)	2 (3)
Andre søtsaker	6 (11)	5 (9)
DRIKKEVARER	406 (198)	404 (220)
• Saft, brus m sukker totalt	194 (172)	190 (148)
Brus med sukker	60 (71)	57 (66)
Saft med sukker	129 (142)	128 (132)
Leskedrikk med sukker	5 (11)	5 (11)
• Saft, brus lett totalt	20 (58)	29 (103)
Brus, lett	8 (27)	4 (17)
Saft, lett	13 (45)	25 (102)
• Kaffe	0 (0)	1 (11)
• Te	5 (20)	7 (34)
• Drikkevann, mineralvann	187 (160)	177 (153)
SNACKS	3 (6)	3 (7)
• Potetchips	1 (4)	1 (4)
• Snacks annen	1 (5)	1 (3)
• Fet frukt, nøtter	0 (2)	1 (3)

¹Signifikant forskjell mellom jenter og gutter ($p < 0,05$), er bare testet på hovedgruppene. Avrunding, eller at noen undergrupper er utelatt er årsaken til at at summen av undergrupper kan avvike litt fra hovedgruppene.

Tabell 15 Inntak av poteter, grønnsaker, frukt og bær, gjennomsnitt (SD). Antall (%) barn med inntak av frukt og grønnsaker over utvalgte nivå

	Jenter (n=185)	Gutter (n=206)
FRUKT OG GRØNNSAKER (g/dag)	233 (133)	218 (133)
Antall (%) med inntak \geq 400 g/dag	22 (12 %)	20 (8 %)
Antall (%) med inntak \geq 500 g/dag	8 (4 %)	10 (5 %)

Tabell 16 Gjennomsnittlig inntak av poteter, grønnsaker, frukt og bær sett i sammenheng med foreldres utdanning (antall barn i hver kategori er oppgitt i parentes)

	Gram/dag (n)	
	Jenter	Gutter
Mor		
Videregående skole eller lavere	204 (69)	221 (68)
Høyskole/Universitet utdannet	243 (77)	225 (94)
Far		
Videregående skole eller lavere	219 (61)	219 (84)
Høyskole/Universitetsutdannet	233 (82)	232 (67)

Tabell 17 Gjennomsnittlig inntak av poteter, grønnsaker, frukt og bær sett i sammenheng med dagtilsyn (antall barn i hver kategori er oppgitt i parentes)*

	Gram/dag (n)	
	Jenter (n =153)	Gutter (n =166)
Hjemme	238 (17)	249 (20)
Barnehage	235 (83)	212 (108)
Barnepark	170 (11)	285 (4)
Dagmamma ¹	248 (3)	89 (1)
Annet	218 (39)	235 (33)

* 11 jenter og 2 gutter hadde ikke svart på spørsmålet.

¹ Da det var veldig få av 4-åringene som var hos dagmamma må disse verdiene tolkes med forsiktighet.

Tabell 18 Gjennomsnittlig inntak av poteter, grønnsaker, frukt og bær sett i sammenheng med tid brukt foran TV, video eller PC per dag (antall barn i hver kategori er oppgitt i parentes)*

	Gram/dag (n)	
	Jenter (n = 154)	Gutter (n = 163)
< 1/2 time	224 (13)	169 (18)
1/2 - 1 time	223 (123)	230 (123)
\geq 2 timer	246 (18)	216 (22)f

*10 jenter og 5 gutter hadde ikke svart på spørsmålet.

Tabell 19 Antall (%) som bruker kosttilskudd blant jentene (n=185)

	Bruker ikke	1-2 ganger i uken	3-4 ganger i uken	5-6 ganger i uken	Hver dag	> 1 gang per dag
Tran	135 (73)	13 (7)	6 (3)	11 (6)	19 (10)	1 (1)
Tran kapsler	182 (98)	3 (2)				
Sanasol	133 (72)	9 (5)	7 (4)	9 (5)	26 (14)	1 (1)
Biovit	156 (84)	5 (3)	3 (2)	7 (4)	14 (8)	
Multivitamin	168 (91)	3 (2)	3 (2)	4 (2)	7 (4)	
Jern	184 (99)	1 (1)				
Vitamin C	173 (94)	5 (3)	1 (1)	2 (1)	4 (2)	

Tabell 20 Antall (%) som bruker kosttilskudd blant guttene (n=206)

	Bruker ikke	1-2 ganger i uken	3-4 ganger i uken	5-6 ganger i uken	Hver dag	> 1 gang per dag
Tran	151 (73)	13 (6)	10 (5)	17 (8)	15 (7)	
Tran kapsler	205 (100)	1 (0)				
Sanasol	147 (71)	11 (5)	16 (8)	14 (7)	18 (9)	
Biovit	186 (90)	4 (2)	5 (2)	4 (2)	6 (3)	1 (0)
Multivitamin	190 (92)	3 (1)	3 (1)	2 (1)	8 (4)	
Jern	203 (99)	3 (1)				
Vitamin C	199 (97)	3 (1)	1 (0)	2 (1)	1 (0)	

Tabell 21 Matvarers prosentvise bidrag til inntak av fett

	Jenter (n=185)	Gutter (n=206)
TOTALT INNTAK AV FETT, G/D	54,5	56,5
BRØD, %	4,7	5,4
KORNPRODUKTER, ANDRE, %	3,1	4,0
KAKER, %	10,9	9,7
POTETER, %	0,7	0,6
KJØTT, BLØD, INNMAT, %	16,2	17,0
• Kjøtt, ferskt/fryst, %	2,8	2,7
• Kjøtt, farseprodukter, %	7,7	7,9
Pølser, %	5,8	6,0
• Kjøttpålegg, leverpostei, %	3,7	4,3
FISK, SKALLDYR, %	1,7	3,0
EGG, %	1,6	1,8
MELK, FLØTE, IS, %	18,7	19,6
• Melk, yoghurt, %	14,9	15,6
Yoghurt, %	3,6	3,4
• Fløte, rømme, is, %	3,8	4,0
Iskrem, %	2,5	2,9
OST, %	8,2	7,4
SMØR, MARGARIN, OLJE, %	23,5	21,3
• Margarin, %	15,7	14,5
• Lettmargarin, brelett%	2,1	2,6
• Smør, bremykt, %	2,6	1,7
• Majones, dressing, %	2,1	1,8
SUKKER, SØTSAKER, %	4,9	5,1
• Honning, søtpålegg, %	1,7	1,7
• Sjokolade, søtsaker, %	3,2	3,4
Sjokolade, %	2,9	3,2
SNACKS, %	1,5	1,3
• Potetchips, %	0,7	0,7
TRAN, %	2,0	1,8
ANNET, %	2,3	2,0F

Avrunding, eller at noen undergrupper er utelatt er årsaken til at at summen av undergrupper kan avvike litt fra hovedgruppene.

Tabell 22 Matvarers prosentvise bidrag til inntak av mettede fettsyrer

	Jenter (n=185)	Gutter (n=206)
TOTALT INNTAK AV METTEDE		
FETTSYRER, G/D	23,6	24,3
BRØD, %	2,1	2,4
KORNPRODUKTER, ANDRE, %	2,5	3,4
KAKER, %	11,0	9,8
POTETER, %	0,7	0,6
KJØTT, BLOD, INNMAT, %	15,3	16,1
• Kjøtt, ferskt/fryst, %	2,4	2,3
• Kjøtt, farseprodukter, %	7,5	7,6
Pølser, %	5,5	5,7
• Kjøttpålegg, leverpostei, %	3,5	4,1
FISK, SKALLDYR, %	1,0	1,8
EGG, %	1,1	1,2
MELK, FLØTE, IS, %	26,6	28,1
• Melk, yoghurt, %	20,9	22,0
Yoghurt, %	5,1	4,8
• Fløte, rømme, is, %	5,7	6,1
Iskrem, %	3,8	4,6
OST, %	11,4	10,5
SMØR, MARGARIN, OLJE, %	19,3	17,4
• Margarin, %	13,0	12,2
• Lettmargarin, %	1,4	1,7
• Smør, bremykt, %	3,4	2,2
• Majones, dressing, %	0,8	0,7
SUKKER, SØTSAKER, %	5,6	5,8
• Honning, søtpålegg, %	1,5	1,5
• Sjokolade, søtsaker, %	4,2	4,3
Sjokolade, %	3,7	4,1
SNACKS, %	1,4	1,1
• Potetchips, %	0,7	0,7
TRAN, %	0,8	0,7
ANNET, %	1,2	1,1

Avrunding, eller at noen undergrupper er utelatt er årsaken til at at summen av undergrupper kan avvike litt fra hovedgruppene.

Tabell 23 Matvarers prosentvise bidrag til inntak av tilsatt sukker

	Jenter (n=185)	Gutter (n=206)
TOTALT INNTAK AV SUKKER, G/D	55,3	54,6
BRØD, %	0,5	0,5
KORNPRODUKTER, ANDRE, %	2,2	2,7
• Frokostkorn, %	2,2	2,7
KAKER, %	12,1	10,7
GRØNNSAKER, %	1,2	1,2
FRUKT, BÆR, %	9,2	9,9
• Juice, most, nektar %	1,9	1,7
Eplenektar, %	1,9	1,6
• Frukt, bær, konservert, %	7,3	8,2
MELK, FLØTE, IS, %	15,5	15,8
• Melk, yoghurt, %	11,6	11,4
Yoghurt, %	11,2	11,3
• Fløte, rømme, is, %	3,9	4,4
Iskrem, %	3,3	4,0
SUKKER, SØTSAKER, %	22,8	21,7
• Sukker, tilsatt, %	6,2	6,1
• Honning, søtpålegg, %	4,6	4,3
Søtpålegg, %	4,6	4,3
• Sjokolade, søtsaker, %	12,0	11,3
Sjokolade, %	4,6	4,8
Drops, pastiller, %	2,5	2,1
Andre søtsaker, %	5,0	4,4
SAFT, BRUS MED SUKKER, %	30,7	31,8
• Brus med sukker, %	9,8	9,9
• Saft med sukker, %	20,8	21,9
DIVERSE PULVER, %	4,1	2,6
ANNET, %	1,7	3,1

Avrunding, eller at noen undergrupper er utelatt er årsaken til at at summen av undergrupper kan avvike litt fra hovedgruppene.

Måltidsmønster

Tabell 24 Antall (%) jenter som spiser frokost, lunsj, middag og kvelds (n=164)

	Frokost	Lunsj	Middag	Kvelds
Aldri/sjelden	2 (1 %)	1 (1 %)	0 (0 %)	5 (3 %)
1 gang i uken	0 (0 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	1 (1 %)
2 ganger i uken	1 (1 %)	0 (0 %)	1 (1 %)	3 (2 %)
3 ganger i uken	0 (0 %)	3 (2 %)	5 (3 %)	6 (4 %)
4 ganger i uken	1 (1 %)	2 (1 %)	1 (1 %)	6 (4 %)
5 ganger i uken	3 (2 %)	15 (9 %)	3 (2 %)	7 (4 %)
6 ganger i uken	2 (1 %)	12 (7 %)	14 (9 %)	7 (4 %)
Hver dag	145 (88 %)	121 (74 %)	128 (78 %)	116 (70 %)
Ubesvart	10 (6 %)	10 (6 %)	12 (7 %)	13 (8 %)

Tabell 25 Antall (%) gutter som spiser frokost, lunsj, middag og kvelds (n=168)

	Frokost	Lunsj	Middag	Kvelds
Aldri/sjelden	1 (1 %)	0 (0 %)	1 (1 %)	6 (4 %)
1 gang i uken	0 (0 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	2 (1 %)
2 ganger i uken	0 (0 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	3 (2 %)
3 ganger i uken	1 (1 %)	4 (2 %)	1 (1 %)	5 (3 %)
4 ganger i uken	1 (1 %)	4 (2 %)	4 (2 %)	10 (6 %)
5 ganger i uken	4 (2 %)	14 (8 %)	11 (7 %)	11 (7 %)
6 ganger i uken	7 (4 %)	13 (8 %)	14 (8 %)	18 (11 %)
Hver dag	152 (90 %)	129 (77 %)	131 (78 %)	106 (63 %)
Ubesvart	2 (1 %)	4 (2 %)	6 (4 %)	7 (4 %)

Tabell 26 Antall (%) jenter som spiser frokost, lunsj, middag og mellommåltid i barnehage, barnepark, hos dagmamma etc. (n=164)

	Frokost	Lunsj	Middag	Mellommåltid
Aldri/sjelden	38 (23 %)	0 (0 %)	77 (47 %)	29 (18 %)
1 gang i uken	8 (5 %)	0 (0 %)	15 (9 %)	0 (0 %)
2 ganger i uken	10 (6 %)	12 (7 %)	0 (0 %)	7 (4 %)
3 ganger i uken	24 (15 %)	24 (15 %)	1 (1 %)	16 (10 %)
4 ganger i uken	15 (9 %)	17 (10 %)	0 (0 %)	13 (8 %)
5 ganger i uken	25 (15 %)	86 (52 %)	1 (1 %)	50 (30 %)
Ubesvart	44 (27 %)	25 (15 %)	70 (43 %)	49 (30 %)

Tabell 27 Antall (%) gutter som spiser frokost, lunsj, middag og mellommåltid i barnehage, barnepark, hos dagmamma etc. (n=168)

	Frokost	Lunsj	Middag	Mellommåltid
Aldri/sjelden	30 (18 %)	1 (1 %)	83 (49 %)	20 (12 %)
1 gang i uken	8 (5 %)	1 (1 %)	13 (8 %)	2 (1 %)
2 ganger i uken	17 (10 %)	12 (7 %)	3 (2 %)	9 (5 %)
3 ganger i uken	22 (13 %)	24 (14 %)	3 (2 %)	23 (14 %)
4 ganger i uken	10 (6 %)	10 (6 %)	0 (0 %)	8 (5 %)
5 ganger i uken	45 (27 %)	104 (62 %)	1 (1 %)	68 (40 %)
Ubesvart	36 (21 %)	16 (10 %)	65 (39 %)	38 (23 %)

Vedlegg

Vedlegg 1: Kostdagbok

Vedlegg 2: Kort spørreskjema

Vedlegg 3: Referanseverdier

Vedlegg 4: Matinntak g/d (Median (p10, p25, p75, p90))

Vedlegg 3

Referanseverdier for gjennomsnittlig energiinntak for aldersgruppen 4-6 år

	Inntak (spredning), MJ/døgn
Jenter, 4-6 år	6,8 (4,7-9,2)
Gutter, 4-6 år	7,1 (5,2-9,3)

Anbefalt inntak av energigivende næringsstoffer og andre næringsstoffer

	Barn, 4-6 år
Protein, E %	10-15
Fett, E %	maks. 30
- mettet fett, E %	maks. 10
- enumettet fett, E %	10-15
- flerumettet fett, E %	5-10
Karbohydrater, E %	55-60
- tilsatt sukker, E %	maks. 10
Kostfiber (g/MJ)	3
Kalsium (mg)	600
Jern (mg)	8
∞-tokoferol (mg)	6
Retinolekv. (µg)	500
Vitamin D (µg)	5
Tiamin (mg)	0,8
Riboflavin (mg)	1,0
Vitamin C (mg)	45

Referanse: Statens ernæringsråd, Norske næringsstoffanbefalinger 1997

Vedlegg 4

Matinntak g/dag (Median (p10, p25, p75, p90))

	Jenter (n=186)	Gutter (n=206)
	Median (p10, p25, p75, p90)	Median (p10, p25, p75, p90)
BRØD, TOTALT	83 (49, 63, 107, 132)	90 (52, 67, 121, 163)
• Loff	9 (0, 0, 9, 21, 41)	5 (0, 0, 21, 41)
• Kneipp	29 (0, 4, 55, 83)	25 (0, 0, 67, 100)
• Grovbrød	19 (0, 0, 55, 84)	25 (0, 0, 58, 100)
• Brød, annet	5 (0, 0, 13, 23)	3 (0, 0, 10, 23)
PIZZA	0 (0, 0, 14, 28)	0 (0, 0, 14, 41)
KORNPRODUKTER, ANDRE, TOTALT	20 (4, 10, 34, 47)	22 (2, 8, 42, 66)
• Ris	0 (0, 0, 7, 12)	0 (0, 0, 7, 14)
• Makaroni, spaghetti	3 (0, 0, 9, 16)	3 (0, 0, 10, 21)
• Helkorn, gryn, mel	1 (0, 0, 5, 11)	1 (0, 0, 5, 9)
• Frokostkorn, totalt	5 (0, 0, 15, 29)	3 (0, 0, 17, 37)
Frokostkorn, uten sukker	0 (0, 0, 6, 16)	0 (0, 0, 5, 23)
Frokostkorn, sukret	0 (0, 0, 8, 17)	0 (0, 0, 8, 22)
KAKER, TOTALT	29 (1, 13, 55, 86)	29 (1, 10, 51, 81)
• Gjærbakst, vaffer	9 (0, 0, 25, 51)	8 (0, 0, 25, 50)
• Formkaker ol.	0 (0, 0, 21, 46)	0 (0, 0, 21, 40)
• Kaker, tørre kjeks	4 (0, 0, 10, 17)	3 (0, 0, 8, 20)
POTETER, TOTALT	25 (3, 17, 49, 70)	26 (0, 8, 53, 77)
• Poteter, friske	18 (0, 9, 40, 70)	18 (0, 0, 49, 70)
• Pommefrites	0 (0, 0, 0, 15)	0 (0, 0, 0, 15)
• Potetpulver	0 (0, 0, 0, 8)	0 (0, 0, 0, 5)
GRØNNSAKER, TOTALT	48 (10, 26, 80, 120)	40 (4, 17, 71, 107)
• Grønnsaker, friske/frosne	39 (2, 17, 68, 105)	31 (0, 12, 57, 89)
• Grønnsaker, konserverte	5 (0, 0, 13, 26)	5 (0, 0, 11, 22)
FRUKT, BÆR TOTALT	150 (50, 81, 254, 332)	138 (38, 88, 233, 304)
• Frukt, bær friske	66 (18, 40, 107, 165)	64 (13, 38, 110, 162)
• Frukt, bær konserverte	5 (0, 0, 15, 26)	6 (0, 0, 16, 36)
• Juice, most, nektar	56 (0, 0, 132, 229)	38 (0, 0, 113, 206)
Appelsinjuice	0 (0, 0, 38, 94)	0 (0, 0, 38, 89)
Eplemost	0 (0, 0, 38, 131)	0 (0, 0, 38, 113)
KJØTT, BLOD, INNMAT, TOTALT	57 (18, 34, 86, 112)	60 (16, 38, 87, 121)
• Kjøtt, helt	17 (0, 3, 42, 68)	19 (0, 0, 41, 76)
Fjærfe	0 (0, 0, 0, 25)	0 (0, 0, 0, 25)
• Kjøtt, farseprodukter	11 (0, 0, 34, 57)	25 (0, 0, 41, 67)
Pølse	14 (0, 0, 28, 41)	12 (0, 0, 28, 55)
• Kjøttpålegg	3 (0, 0, 8, 14)	5 (0, 0, 9, 13)
• Blod, innmat	0 (0, 0, 0, 0)	0 (0, 0, 0, 0)
FISK, SKALLDYR	18 (0, 1, 37, 63)	21 (0, 2, 45, 64)
• Fisk, mager/halvfet	0 (0, 0, 0, 25)	0 (0, 0, 0, 24)
• Fisk, fet	0 (0, 0, 0, 0)	0 (0, 0, 0, 15)
• Fisk, produkter	0 (0, 0, 18, 30)	0 (0, 0, 23, 36)
• Fisk, uspesifisert	0 (0, 0, 0, 37)	0 (0, 0, 0, 15)
• Skalldyr	0 (0, 0, 0, 0)	0 (0, 0, 0, 0)
• Fisk, pålegg	0 (0, 0, 0, 6)	0 (0, 0, 5, 13)
EGG	4 (0, 0, 14, 22)	5 (0, 0, 14, 28)

Fortsettelse. Matkonsum g/dag (Median (p10, p25, p75, p90))

	Jenter (n=186) Median (p10, p25, p75, p90)	Gutter (n=206) Median (p10, p25, p75, p90)
MELK, FLØTE, IS	369 (192, 258, 478, 595)	403 (179, 287, 507, 595)
• Helmelk	21 (0, 0, 91, 260)	36 (0, 0, 128, 300)
• Lettmelk	173 (0, 68, 282, 370)	169 (0, 50, 275, 397)
• Skummet melk	0 (0, 0, 21, 45)	0 (0, 0, 21, 50)
• Yoghurt	50 (0, 0, 94, 131)	46 (0, 0, 94, 131)
• Melk, uspesifisert	5 (0, 0, 26, 61)	2 (0, 0, 22, 64)
• Fløte og fløteprodukter	15 (0, 0, 28, 42)	15 (0, 0, 30, 49)
Fløte/rømme	0 (0, 0, 0, 7)	0 (0, 0, 0, 6)
Iskrem	0 (0, 0, 19, 34)	10 (0, 0, 24, 41)
Melk, fløteprodukter	0 (0, 0, 0, 0)	0 (0, 0, 0, 0)
OST, TOTALT	15 (1, 7, 26, 38)	15 (0, 5, 23, 35)
• Hvitost, halvfet	0 (0, 0, 0, 5)	0 (0, 0, 0, 5)
• Hvitost, helfet	6 (0, 0, 14, 25)	8 (0, 0, 15, 25)
• Brunost, halvfet	0 (0, 0, 4, 10)	0 (0, 0, 4, 11)
• Brunost, helfet	0 (0, 0, 0, 6)	0 (0, 0, 0, 5)
SMØR, MARGARIN, OLJE	16 (7, 11, 24, 34)	17 (6, 10, 24, 32)
• Margarin, totalt	9 (2, 4, 15, 23)	9 (1, 3, 16, 22)
Margarin, soya	6 (0, 1, 12, 17)	5 (0, 1, 12, 17)
Margarin, andre typer	0 (0, 0, 0, 6)	0 (0, 0, 1, 6)
• Lettmargarin, brelett	0 (0, 0, 3, 10)	0 (0, 0, 6, 14)
• Smør, bremykt	0 (0, 0, 2, 6)	0 (0, 0, 0, 4)
• Majones, dressing, olje	0 (0, 0, 3, 9)	0 (0, 0, 1, 8)
Majones og remulade	0 (0, 0, 0, 3)	0 (0, 0, 0, 4)
Dressing	0 (0, 0, 0, 0)	0 (0, 0, 0, 0)
Fete salater	0 (0, 0, 0, 0)	0 (0, 0, 0, 0)
Olje, annet fett	0 (0, 0, 0, 1)	0 (0, 0, 0, 1)
SUKKER, SØTSAKER	18 (5, 11, 29, 46)	17 (4, 10, 28, 42)
• Sukker	1 (0, 0, 5, 8)	1 (0, 0, 5, 9)
• Honning, søtpålegg	3 (0, 0, 8, 13)	3 (0, 0, 7, 13)
• Sjokolade, søtsaker	9 (1, 3, 21, 38)	9 (0, 4, 18, 31)
Sjokolade	3 (0, 0, 8, 15)	3 (0, 0, 8, 17)
Drops / pastill	2 (0, 0, 3, 6)	1 (0, 0, 3, 6)
Andre søtsaker	0 (0, 0, 6, 20)	0 (0, 0, 6, 16)
DRIKKEVARER	367 (188, 263, 512, 683)	357 (169, 257, 525, 704)
• Saft, brus m sukker totalt	156 (29, 75, 244, 398)	162 (38, 94, 256, 375)
Brus med sukker	38 (0, 0, 113, 150)	38 (0, 0, 85, 150)
Saft med sukker	103 (0, 38, 165, 315)	95 (0, 38, 176, 278)
Leskedrikk med sukker	0 (0, 0, 0, 16)	0 (0, 0, 0, 16)
• Saft, brus lett totalt	0 (0, 0, 0, 56)	0 (0, 0, 0, 94)
Brus, lett	0 (0, 0, 0, 26)	0 (0, 0, 0, 0)
Saft, lett	0 (0, 0, 0, 38)	0 (0, 0, 0, 75)
• Kaffe	0 (0, 0, 0, 0)	0 (0, 0, 0, 0)
• Te	0 (0, 0, 0, 0)	0 (0, 0, 5, 14)
• Drikkevann, mineralvann	150 (15, 66, 263, 382)	150 (7, 56, 263, 370)
SNACKS	0 (0, 0, 3, 10)	0 (0, 0, 3, 8)
• Potetchips	0 (0, 0, 2, 4)	0 (0, 0, 2, 5)
• Snacks annen	0 (0, 0, 0, 4)	0 (0, 0, 0, 3)
• Fet frukt, nøtter	0 (0, 0, 0, 0)	0 (0, 0, 0, 0)

