

UNGKOST-2000

Landsomfattende kostholdsundersøkelse blant elever i 4.-og 8. klasse i Norge

Nina C. Øverby ¹

Lene Frost Andersen ¹

¹ Institutt for ernæringsforskning, UiO

FORORD

Kunnskap om endringer i matvarenes sammensetning og befolkningenes kosthold er grunnleggende for utformingen av mat- og ernæringspolitikkenes målsettinger, så vel som for oppfølging, evaluering og videreutvikling av denne politikken. Systemet 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 (hhv 9- og 13-åringer). Datainnsamlingen til UNGKOST-2000 ble gjennomført høsten 2000-2001. I denne rapporten presenteres hovedresultatene fra 4. og 8. klasse.

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 elever og lærere ved alle skoler som deltok i UNGKOST-2000, og til prosjektgruppen som har bestått av Nina C. Øverby, Lene Frost Andersen, Inger Therese L. Lillegaard og Elin B. Løken ved Institutt for ernæringsforskning, Christina Bergsten og Kari Lund-Larsen i Statens Næringsmiddeltilsyn og Lars Johanson, Sosial- og helsedirektoratet, avdeling for ernæring.

Oslo 2002



Gunn-Elin Aa. Bjørneboe
divisjonsdirektør
Sosial- og helsedirektoratet



Arnhild Haga Rimestad
fung. avdelingsdirektør
Avdeling for ernæring
Sosial- og helsedirektoratet

INNHold

	Side
Sammendrag	4
Innledning	5
Formål	6
Utvalg og metode	6
Utvalg.....	6
Design.....	6
Metode.....	7
Sammenligning mellom Ungkost-93 og Ungkost-2000.....	8
Dataanalyser.....	8
Resultater	9
Beskrivelse av utvalget.....	9
Energi og næringsstoffer.....	10
Matvareinntak.....	12
Kosttilskudd.....	13
Matvarer som bidrar til inntak av fett, mettet fett og sukker.....	13
Måltidsmønster.....	13
Oppsummering	14
Litteratur	15
Oversikt over tabeller	16
Tabeller	18
Vedlegg	40
Dagbok	
Kort spørreskjema	
Referanseverdier	

SAMMENDRAG

Kostholdet til det landsrepresentative utvalget av elever i 4. og 8. klasse som deltok i UNGKOST-2000 er i stor grad i tråd med anbefalingene fra Sosial- og helsedirektoratet, avdeling for ernæring. Det har imidlertid fortsatt noen klare helsemessige svakheter. Særlig inneholder kostholdet for mye mettet fett, for mye sukker og for lite av matvarer rike på kostfiber som grovt brød, potet, frukt og grønnsaker.

Kostholdet ble kartlagt i et utvalg av 815 elever fra 4. klasse og 1009 elever fra 8. klasse. Deltagerne registrerte kostholdet sitt i fire dager ved hjelp av prekodete kostdagbøker. Undersøkelsen 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.

I UNGKOST-2000 var den gjennomsnittlige andelen av energi som kom fra fett, mettede fettsyrer og tilsatt sukker henholdsvis 31,6, 13,7 og 16,8 energiprosent for elevene i 4. klasse og 30,6, 13,5 og 18,4 energiprosent for elevene i 8. klasse. Inntaket av fett i kosten var nær anbefalt maksimumsnivå på 30 energiprosent, inntaket av mettet fett lå derimot en del over den anbefalte maksimumsgrensen på 10 energiprosent. Ni av ti elever fikk mer enn 10 energiprosent, som er det anbefalte maksimumsnivå for barn, fra sukker.

Inntaket av kostfiber var i gjennomsnitt på 14 og 16 g/dag blant jentene og guttene på begge alderstrinn. Dette er lavere enn anbefalt. Det gjennomsnittlige inntaket av vitaminer og mineraler var høyere enn anbefalingene for daglig tilførsel, med unntak av α -tokoferol, jern og vitamin D for både jenter og gutter på begge klassetrinn og kalsium for jentene i 8. klasse. Når inntaket av kosttilskudd ble inkludert i kostberegningene var det gjennomsnittlige inntaket av jern og vitamin D nær anbefalingene.

I gjennomsnitt spiste deltagerne rundt 250 g frukt og grønnsaker per dag. 6% av elevene i 4. klasse og 10% av elevene i 8. klasse spiste mer enn 500 g/dag.

Resultatene fra UNGKOST-2000 viste at de fleste elever i 4. klasse spiste frokost hver dag og hadde med matpakke på skolen 5 dager i uken. Blant elevene i 8. klasse spiste også størstedelen frokost hver dag, men 10% spiste frokost 2 ganger eller mindre per uke. Det var flere i 8. klasse som kjøpte lunsj i matbod/kantine/kiosk/butikk enn i 4. klasse.

INNLEDNING

Kostholdet kan ha betydning for utviklingen av alvorlige sykdommer som blant annet kreft, hjerte- og karsykdommer og fødselsdefekter [1]. Studier viser at kostholdet 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 livsstilen i barneårene kan ha betydning for utviklingen 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 egen kroppsvekt sammenlignet med voksne.

Fram til 1993 eksisterte få 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, avdeling for ernæring) i samarbeid med Institutt for ernæringsforskning, UiO, en landsdekkende kostholdsundersøkelse blant 13- og 18-åringer (Ungkost-93). Ungkost-93 var den første landsdekkende kostholdsundersøkelsen blant barn og unge og inngikk som en del av Statens ernæringsråds system for overvåking av kostholdet i den norske populasjonen.

I 2000-2001 ble det gjennomført en ny landsdekkende kostholdsundersøkelse blant barn og unge. I UNGKOST-2000 ble kostholdet til 4-åringer og elever i 4.- og 8. klasse kartlagt. I denne rapporten presenteres hovedresultatene for elever i 4.- og 8. klasse. Inntak av fremmedstoffer er ikke presentert i tabellrapporten.

FORMÅL

Formålet med UNGKOST-2000 var å:

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

UTVALG OG METODE

Utvalg

Et landsrepresentativt utvalg på 106 skoler i totalt 53 kommuner ble etablert av Statistisk sentralbyrå. En 4.- og en 8. klasse i hver kommune ble invitert til å delta. Disse ble rekruttert fra hver sin skole i kommunen. Fem av skolene i originalutvalget ønsket ikke å delta, så fire nye skoler ble trukket ut (en av kommunene i originalutvalget hadde kun en ungdomsskole, og det kunne ikke trekkes en ny). Av disse ville to være med. Igjen ble to nye skoler trukket ut, og disse ønsket å delta. Til sammen deltok 105 skoler i UNGKOST-2000.

Totalt 2199 elever ble invitert til å delta. Av disse var det 1840 som fullførte studien dvs. registrerte kosten sin i fire dager. Seksten personer ble ekskludert; 10 på grunn av manglende utfylling av kostdagboken (kostdagboken er beskrevet under) og seks fordi de gikk i 3. klasse. I alt er svar fra 1824 elever inkludert i analysene. Det utgjør 83 % av det opprinnelige utvalget, 815 fra 4. klasse og 1009 fra 8. klasse (tabell 1).

Av de 1824 elevene som registrerte kosten sin i fire dager, leverte 1678 elever også korte spørreskjemaer (beskrevet under). I 4. klasse leverte 742 det korte spørreskjema og 936 leverte i 8. klasse. Derfor er antall personer presentert i tabellene 4-13, 17-19 og 29-35, som er basert på det korte spørreskjemaet, ulikt fra tabellene er basert på dagboken og som dreier seg om mat- og næringsstoffinntak. Deltagernes alder er beskrevet i tabell 2-3.

Design

Datainnsamlingen ble gjennomført august-desember 2000. De utvalgte skolene mottok invitasjon (stilet til rektor) til å delta i undersøkelsen. På skolene som ønsket å delta, leverte kontaktlæreren ut informasjonsbrev med samtykkeskjema og kort spørreskjema til elevene i klasse 4A/8A på skolen. Foreldre/elever ble bedt om å returnere samtykkeskjema og

spørreskjema per brev til UiO. To til tre uker etter at informasjonen var delt ut kom en prosjektmedarbeider til hver deltagerskole og orienterte elevene om hvordan de skulle registrere kosten sin i fire dager. På dag to i registreringen ble deltagerne oppringt for å rette opp eventuelle misforståelser og motivere til å fullføre undersøkelsen. Elevene som fullførte undersøkelsen fikk 100 kroner hver.

Metode

Prekodet dagbok

Hver deltager 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 og drikkevarer. Listene er delt inn i større matvaregrupper slik at drikkevarene er for seg, brødet for seg, middagsretter for seg osv. De mest vanlige mat- og drikkevarene er oppført i listene, men under hver matvaregruppe er det åpne linjer hvor matvarer som ikke finnes oppført i dagboken kan føres opp. For hver matvare/drikkevare er det oppgitt en enhet (eks. drikke er oppgitt i antall glass). 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 hører det også 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 deltager fikk også en skriftlig veiledning om utfylling av dagboken.

Kostberegning

De utfylte dagbøkene ble lest inn i Teleform 6.0. Inntak av energi og næringsstoffer ble beregnet med kostberegningssystemet ved Institutt for ernæringsforskning, UiO. Matvaredatabasen IE 96 som er basert på Matvaretabellen fra 95 [11] ble brukt til kostberegninger. Inntaket av næringsstoffer som er presentert i tabellene i denne rapporten inkluderer ikke kosttilskudd. Tillaget mat er regnet tilbake til netto råvarevekt, bortsett fra drikke. For alle vitaminene er resultatene presentert uten estimert tap.

Kort spørreskjema

Det korte spørreskjemaet (vedlegg 2) hadde spørsmål om høyde, vekt, fysisk aktivitet, røykevaner (bare 8. klasse), grad av vektlegging av sunt kosthold, frekvens av en del matvarer samt foreldres utdanning. Kroppsmasseindeks (KMI) ble beregnet som vekten i kg

delt på høyden målt i meter i kvadrat (vekt/høyde²). Ved bearbeidingen ble foreldres utdanning delt i 3 kategorier; kort (ettårig etter 9-årig eller mindre), middels (videregående skole) og lang utdanning (høyskole-/universitetsutdanning). Fysisk aktivitet fra spørsmål 9 og 10 ble også kategorisert.

Spørsmål 9, "Utenom skoletid: Hvor ofte driver du idrett, eller mosjonerer du så mye at du blir andpusten og/eller svett?" ble delt i følgende kategorier; lett (omfatter kategoriene "aldri", "mindre enn en gang per mnd" og "en gang i uken"), middels (omfatter kategoriene "en gang i uken" og "2-3 gang i uken"), høy (omfatter kategoriene "4-6 ganger per uke" og "hver dag").

Spørsmål 10, "Utenom skoletid: Hvor mange timer i uka driver du idrett, eller mosjonerer så mye at du blir andpusten og/eller svett?" ble delt i følgende kategorier; lett (omfatter kategoriene "ingen", "omtrent ½ time" og "omtrent 1 time"), middels ("2-3 timer i uken"), hard (omfatter kategoriene "4-6 timer per uke" og "7 timer eller mer").

Sammenligning mellom Ungkost-93 og UNGKOST-2000

I de to landsdekkende kostholdsundersøkelser blant barn og unge; Ungkost-93 og UNGKOST-2000, er det brukt to forskjellige metoder for å undersøke kostholdet. Det er derfor problematisk å sammenligne resultatene av matvare- og næringsstoffinntak mellom de to undersøkelsene. Det er gjort en kalibreringsstudie hvor et utvalg av elevene har registrert sitt kosthold med begge metodene. Dette gjør det mulig å se på utviklingen i kostholdet for 13-åringer fra 1993 til 2000, men disse data vil ikke bli presentert i denne rapporten.

Dataanalyser

Inntak av energi, næringsstoffer og matvarer er presentert som gjennomsnitt og standardavvik (SD). Forskjeller mellom to grupper er testet med student's t-test. One-way Anova er brukt for å se på forskjeller mellom flere grupper. Fordelingen av andelen personer i ulike grupper er testet med chi-kvadrat-test. Statistisk bearbeiding av data er gjort med SPSS 11.0. Alle p-verdier gitt i rapporten er to-sidige og et 5 %-signifikansnivå er benyttet.

RESULTATER

Beskrivelse av utvalg

Kjønn og alder

Kjønnsfordelingen for deltagerne på begge klassetrinn var ganske lik; i 4. klasse var det 411 jenter og 404 gutter, og i 8. klasse var det 517 jenter og 492 gutter. Aldersfordelingen for deltakerne er beskrevet i tabell 2-3.

Tabell 4 viser høyde og vekt for både 4. klasse og 8. klasse. Høyde og vekt er selvrapportert. Gjennomsnittlig KMI var 19 kg/m² for både gutter og jenter i 8. klasse (tabell 4). De var altså normalvektige. KMI er ikke gitt for 4. klasse da dette ikke er noe godt mål på kroppsmasse for denne aldersgruppen.

Foreldres utdanning

Tabell 5 viser fordelingen av utdanningslengden blant foreldrene til deltagerne. Når foreldrenes utdanning ble delt inn i 3 kategorier (se tidligere) fant man ingen forskjell på lengde i utdanning blant foreldre til elever i 4.- og 8. klasse.

Fysisk aktivitet

Aktivitetsnivået ble målt med tre spørsmål i det korte spørreskjemaet (tabell 6-8).

Guttene på begge klassetrinn var generelt aktive flere ganger per uke enn jentene. Av elevene i 4. klasse rapporterte 94 % av guttene og 81 % av jentene at de var aktive 2 ganger i uken eller mer. Samme tendens ble observert blant 8. klassingene, hvor 81% av guttene og 69 % av jentene rapporterte at de var aktive 2 ganger i uken eller mer (tabell 6). Det var en nedgang i fysisk aktivitet fra 4. klasse til 8. klasse. De samme tendensene ble funnet på spørsmålet om hvor mange timer i uken de var fysisk aktive (tabell 7).

De fleste 4. klassingene så på TV/PC ½ -1 time per dag, mens størstedelen av 8. klassingene så TV/PC 2-3 timer per dag. Elevene i 8. klasse brukte altså mer tid foran TV og PC enn elevene i 4. klasse. Rundt 2-4 % av 4. klassingene og 16-20 % av 8. klassingene så på TV/ brukte PC 4 timer eller mer hver dag (tabell 8).

Holdning til egen vekt og kosthold

De fleste, både jenter og gutter i 8. klasse, syntes at vekta var passe (tabell 9). Imidlertid syntes 24 % av jentene at de veide for mye, mens 6 % syntes de veide for lite. I 8. klasse ønsket 13 % av jentene og 5 % av guttene å gå ned i vekt (tabell 10).

De fleste 8. klassinger trodde at kostholdet spilte en rolle for helsa (tabell 11). Størstedelen av 8. klassingene vurderte kostholdet sitt som ganske sunt eller veldig sunt. Bare 5 % mente de hadde et usunt kosthold (tabell 12).

Røyking

Det var få blant 8. klassingene som oppga at de røykte (tabell 13).

Energi og næringsstoffer

Energi og energifordeling

Det gjennomsnittlige energiinntaket var henholdsvis 7,7 MJ/d og 8,6 MJ/d for jenter og gutter i 4. klasse og 8,0 MJ/d og 9,5 MJ/d for jenter og gutter i 8. klasse (tabell 14). Gjennomsnittlig energiinntak var litt i underkant av referanseområdet for energi for disse aldersgruppene. Jentene hadde et signifikant lavere energiinntak enn guttene i samme klassetrinn.

Tabell 15 viser andelen av energi som kommer fra fett, protein, karbohydrat og tilsatt sukker (heretter omtalt som sukker). Det var betydelig spredning i kostens energiandel fra henholdsvis fett og sukker blant elevene (tabell 16). I gjennomsnitt var andelen av energien fra fett for deltagerne i 4. klasse og 8. klasse litt over anbefalingene (maksimalt 30 E %, se vedlegg 3). Omtrent 60 % fikk mer enn 30 % av energien fra fett og i overkant av 20 % fikk mer enn 35 % av energien fra fett på begge klassetrinn. Andelen av energi fra fett var ikke signifikant forskjellig mellom jentene og guttene innen samme klassetrinn. Andelen av energi fra fett ble også relatert til foreldrenes utdanning og selvrappertert fysisk aktivitet (tabell 17-19). Fjerdeklassinger (både jenter og gutter) med mødre med lang utdanning og 8. klasse jenter med fedre med lang utdanning hadde signifikant lavere energiandel fra fett enn henholdsvis mødre og fedre med kort utdanning. Jentene i 8. klasse som trente 4-7 ganger i uken hadde signifikant lavere energiandel fra fett enn jentene som trente sjelden.

Gjennomsnittlig energiandel fra mettet fett lå for alle gruppene over anbefalingen på maksimum 10 % av energien.

Det anbefales at maksimalt 10 % av energien hos barn bør komme fra sukker. Elevene på begge klassetrinn fikk i gjennomsnitt en betydelig høyere andel fra sukker enn dette. Henholdsvis 17,5 E % og 16,0 E % for jenter og gutter i 4. klasse, og 18,6 E % og 18,2 E % blant jenter og gutter i 8. klasse (tabell 15). Totalt 88 % av deltagerne fikk mer enn 10 % av energien fra sukker. I 4. klasse var det 26 % og i 8. klasse var det 38 % som fikk mer enn 20 % av energien fra sukker (tabell 16). Tabellene 17-19 viser andelen av energi fra sukker i

relasjon til foreldrenes utdannelse og deltagerens selvrapporterte fysiske aktivitet. Energiandel fra sukker var signifikant lavere hos jenter i 4. klasse med fedre med høy utdannelse sammenlignet med de med lav utdannelse. Det var ikke noen klar sammenheng mellom andel av energi fra sukker og fysisk aktivitet.

Ingen av gruppene fikk energi fra alkohol.

Vitaminer og mineraler

Inntaket av vitaminer og mineraler var stort sett i samsvar med anbefalingene (anbefalingene er vist i vedlegg 3), med unntak av inntaket av α -tokoferol, jern og vitamin D, som var lavt for både gutter og jenter på begge klassetrinn. Jentene i 8. klasse hadde et inntak av kalsium som var litt lavt i henhold til anbefalingene (tabell 14).

Når kosttilskudd ble inkludert i næringsstoffberegningene kom inntaket av vitaminer og mineraler nærmere anbefalingene. Det gjennomsnittlige inntaket av jern økte fra 8,2 til 9,2 mg og fra 9,3 til 10,3 mg for henholdsvis jenter og gutter i 4. klasse. I 8. klasse økte det gjennomsnittlige inntak av jern fra 8,7 til 10,3 mg og fra 10,2 til 11,5 mg for henholdsvis jenter og gutter. Det gjennomsnittlige inntak av vitamin D økte også fra 2,6 til 5,0 μ g og fra 3,1 til 6,4 μ g for jenter og gutter i 4. klasse, og fra 2,4 til 3,9 μ g og fra 2,8 til 4,5 μ g for jenter og gutter i 8. klasse.

Jentene i 4. klasse hadde et signifikant lavere inntak av energi enn guttene i 4. klasse og naturlig nok var også det absolutte inntaket av vitaminer og mineraler lavere, med unntak av vitamin C. Jentene i 8. klasse hadde også lavere inntak av energi og lavere inntak av alle vitaminer og mineraler bortsett fra retinolekvivalenter sammenlignet med guttene i 8. klasse.

Jentene i 8. klasse hadde et signifikant høyere inntak av jern og α -tokoferol enn jentene i 4. klasse. Guttene i 8. klasse hadde et signifikant høyere inntak jern og α -tokoferol enn guttene i 4. klasse.

Det var en signifikant negativ sammenheng mellom andelen av energi fra sukker og innhold av næringsstoffer; jo mer sukker desto mindre inntak av vitaminer og mineraler.

Matvareinntak

Tabell 20 viser matinntaket til 4.- og 8. klassingene.

Brød og kornvarer

Ingen av brødtypene skilte seg ut som dominerende. Inntaket av mellomgrovt brød (kneipp), stod for rundt 40 % av inntaket for 4. klassingene, mens fint brød (loff), og grovt brød stod for hver sine 30 %. Åttendeklassingenes inntak fordelte seg med en tredjedel fra hver av fint, mellomgrovt og grovt brød.

Poteter, frukt og grønnsaker

Sosial- og helsedirektoratet, avdeling for ernæring anbefaler for voksne et daglig inntak på minst to porsjoner frukt (inkl. juice) og tre porsjoner grønnsaker (inkl. poteter) tilsvarende 750g/d. (For barn anbefales også å spise to porsjoner frukt og tre porsjoner grønnsaker per dag, men porsjonsstørrelsene reduseres noe). Det gjennomsnittlige inntaket av poteter, grønnsaker, frisk frukt, juice og bær var 250 g/dag for 4.-klassingene og 255 g/dag for 8. klassingene (tabell 21). Det absolutte inntaket av frukt og grønnsaker var forholdsvis likt mellom jenter og gutter, men omregnet til per 10 MJ hadde jentene en høyere konsentrasjon av disse matvarene i kosten.

Tabellene 17-19 viser inntak av frukt og grønnsaker (inkl. potet) i relasjon til henholdsvis foreldrenes utdanning og fysiske aktivitet. Det var en liten økning i inntak av frukt og grønnsaker med økende utdanningslengde for foreldrene på begge alderstrinn, men økningen var ikke signifikant. Jentene i 4. klasse som trente 4-7 ganger i uken hadde et signifikant høyere inntak av frukt og grønnsaker enn de som trente 1-3 ganger i uken. Jentene i 8. klasse som trente 4-7 ganger i uken hadde et signifikant høyere inntak av frukt og grønnsaker enn de som trente 3 ganger i måneden eller mindre.

Melk og melkeprodukter

Lettmelk var den typen melk det ble drukket mest av. Inntaket av H-melk var for alle grupper høyere enn inntaket av skummet melk (tabell 20).

Søtsaker og sukkerholdig drikke

Søtsaker, sjokolade, drops, brus og saft med sukker bidrar primært med sukker og fett. Gjennomsnittet for 4. klassingene var ca. 30 g søtsaker og 300 g saft/brus med sukker per dag. Guttene i 8. klasse drakk omtrent en halv liter med saft/brus med sukker hver dag og spiste i tillegg omtrent 40 g søtsaker per dag. Jentene i 8. klasse drakk i gjennomsnitt mindre saft/brus med sukker enn guttene, men spiste mer (ca. 45 g) søtsaker hver dag.

Kosttilskudd

Tabellene 22-25 viser hvor mange som tok kosttilskudd blant deltagerne. Tyve prosent av 4. klassingene og 8 % av 8. klassingene tok tran 1 eller flere ganger per uke. Trankapsler ble brukt av 6 % av 4. klassingene og av 9 % av 8. klassingene 1 eller flere ganger per uke.

Matvarer som bidrar til inntak av fett, mettet fett og sukker

Matvaregruppene kjøtt, melkeprodukter, smør, margarin og olje var de viktigste kildene til inntak av fett. Disse matvaregruppene bidro med 53 % og 54 % av totalt inntak av fett blant jentene og guttene i 4. klasse. For jentene og guttene i 8. klasse bidro de nevnte matvarergruppene med henholdsvis 45 % og 49 % av det totale inntaket av fett (tabell 26).

Kjøtt, melkeprodukter, smør, margarin og olje samt sjokolade og søtsaker, var de viktigste kildene til inntak av mettet fett. Disse matvaregruppene bidro med 54 % og 56 % av totalt inntak av mettet fett blant jentene og guttene i 4. klasse. For jentene og guttene i 8. klasse bidro de nevnte matvarergruppene med henholdsvis 45 % og 50 % av det totale inntaket av mettet fett (tabell 27).

Brus, saft, sukker og søtsaker var de viktigste kildene til inntak av sukker for begge klassetrinn. Disse matvaregruppene bidro med 66 % og 67 % av totalt inntak av sukker blant jentene og guttene i 4. klasse. For jentene og guttene i 8. klasse bidro de nevnte matvarergruppene med henholdsvis 71 % og 72 % av det totale inntak av sukker (tabell 28).

Måltidsmønster

Tabellene 29-35 beskriver måltidsmønsteret til deltagerne ut fra svar på spørsmål i det korte spørreskjemaet. Nærmere nitti prosent av 4. klassingene spiste frokost hver dag mens 4 % spiste frokost to ganger i uken eller mindre enn det. Tilsvarende tall for elevene i 8. klasse viste at 75 % spiste frokost hver dag og 10 % spiste frokost 2 ganger i uken eller mindre enn det.

Av dem som spiste lunsj, var det 86-88 % av 4. klassingene som hadde med seg matpakke 5 dager i uken. I 8. klasse hadde 68 % av guttene og 57 % av jentene med seg matpakke 5 ganger i uken (tabell 33). Det var få av elevene i 4. klasse som kjøpte lunsj i matbod/kantine eller i butikk/kiosk. Størstedelen av elevene i 8. klasse kjøpte aldri eller sjeldent lunsj, men 32 % rapporterte at de kjøpte lunsj i matbod/kantine 1-2 ganger i uken og 17 % oppga at de kjøpte lunsj i butikk/kiosk 1-2 ganger i uken (tabell 34-35).

OPPSUMMERING

Resultatene fra den landsrepresentative kostholdsundersøkelsen blant elever i 4.- og 8. klasse viste at andelen av energi fra fett lå i gjennomsnitt nær det maksimalt anbefalte inntak på maks. 30 energiprosent for begge aldersgrupper. Hver femte elev (22%) fikk mer enn 35 % av energien fra fett. Kosten inneholdt for mye mettet fett og sukker. I gjennomsnitt fikk elevene 13 % av energien fra mettet fett og 9 av 10 elever fikk mer enn 10 % av energien fra sukker. De viktigste kildene til inntaket av mettet fett var kjøtt, melkeprodukter, smør, margarin samt sjokolade og søtsaker. De viktigste kildene til inntak av sukker var brus, saft, sukker og søtsaker.

Inntaket av kostfiber var i gjennomsnitt på 14 og 16 g/dag blant jentene og guttene på begge alderstrinn. Dette er lavere enn anbefalt. Det gjennomsnittlige inntaket av vitaminer og mineraler var stort sett i tråd med anbefalingen fra Sosial- og helsedirektoratet, avdeling for ernæring, med unntak av α -tokoferol, jern og vitamin D for både jenter og gutter på begge klasstrinn og kalsium for jentene i 8. klasse. Når inntaket av kosttilskudd ble inkludert i kostberegningene var det gjennomsnittlige inntak av jern og vitamin D nær anbefalingene.

Det gjennomsnittlige inntaket av frukt og grønnsaker (inkl. poteter) lå under det anbefalte inntaket for voksne på 750 g/dag. Bare 6% av elevene i 4. klasse og 10 % av elevene i 8. klasse hadde et inntak på mer enn 500 g.

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 UK SP. Changing food habits in children and adolescents. Experiences from intervention studies. *Scand J Nutr/Näringsforskning* 1997;41:201-110.
4. Croll JK N-SDSM. Healthy Eating: What Does It Mean to Adolescents? *JNE* 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, Bjerneboe GE, Drevon CA. Dietary intake among Norwegian adolescents. *Eur J Clin Nutr* 1995;49:555-64.
7. Berge, S., Dietary surveys among school children in Lom and Skjåk (in Norwegian) Report no. 21. 1978, Oslo: National Society for Nutrition and Health.
8. Berge, S., Dietary surveys among school children in Gjøvik, Norway (in Norwegian). 1980, Section for Dietary Research, University of Oslo, Norway
9. Nes, M., K.I. Klepp, and Å. Borgejordet, Dietary intake in a group of 13 year-old school children in Bergen, Norway. *Scand J Nutr*, 1993. 37:156-160.
10. Klepp, K.-I., et al., Evaluering av Mat i skolen. Endring over tid i måltidsmønsteret blant norske skoleungdom. *Scand J Nutr*, 1996. 40: 113-16.
11. Rimestad AH, Løken EB, Nordbotten A. Den norske matvaretabellen og beregningsdatabasen ved Institutt for ernæringsforskning. *Norsk Epidemiologi* 2000;10: 7-10.

OVERSIKT OVER TABELLER

Tabell 1 Antall som ble invitert og som har deltatt i UNGKOST-2000

Tabell 2 Aldersfordeling blant deltakerne i 4. klasse (%)

Tabell 3 Aldersfordeling blant deltakerne i 8. klasse (%)

Tabell 4 Høyde, vekt og kroppsmasseindeks (KMI) for jenter og gutter. Gjennomsnitt (SD)

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

Tabell 6 Antall (%) som driver idrett, mosjonerer/ leker så mye at de blir svette utenom skoletid

Tabell 7 Hvor mange timer i uka driver du idrett, mosjonerer så du blir svett, utenom skoletid

Tabell 8 Hvor mange timer per dag pleier du å se på TV eller sitte foran PC

Tabell 9 Hva synes du om vekta di? (Kun data fra 8. klasse)

Tabell 10 Ønsker du å gå ned i vekt? (Kun data fra 8. klasse)

Tabell 11 Tror du kostholdet spiller noen rolle for helsa di? (Kun data fra 8. klasse)

Tabell 12 Hvordan vurderer du ditt eget kosthold? (Kun data fra 8. klasse)

Tabell 13 Røyking blant jenter og gutter i 8. klasse

Tabell 14 Inntak av energi og næringsstoffer (uten kosttilskudd) for jenter og gutter. Gjennomsnitt per person per dag (SD)

Tabell 15 Energigivende næringsstoffer som del av totalt energiinntak for 4.- og 8. klasse. Gjennomsnitt (SD)

Tabell 16 Antall elever (%) med inntak av sukker og fett (energiprosent) over anbefalt nivå

Tabell 17 Energiprosent fra fett og sukker og inntak av frukt og grønt sett i sammenheng med foreldres utdanning, 4. klasse

Tabell 18 Energiprosent fra fett og sukker og inntak av frukt og grønt sett i sammenheng med foreldres utdanning, 8. klasse

Tabell 19 Energiprosent fra fett og sukker og inntak av frukt og grønt sett i sammenheng med fysisk aktivitet

Tabell 20 Matinntak, g/d. Gjennomsnitt (SD)

Tabell 21 Inntak av poteter, grønnsaker, frukt, bær (5 om dagen) Gjennomsnitt (SD). Antall (%) elever med inntak av 5 om dagen over utvalgte nivå

Tabell 22 Antall (%) som bruker kosttilskudd (jenter, 4. klasse) (n=411)

Tabell 23 Antall (%) som bruker kosttilskudd (gutter, 4. klasse) (n=404)

Tabell 24 Antall (%) som bruker kosttilskudd (jenter, 8. klasse) (n=517)

Tabell 25 Antall (%) som bruker kosttilskudd (gutter, 8. klasse) (n=491)

Tabell 26 Matvarers prosentvise bidrag til fett

Tabell 27 Matvarers prosentvise bidrag til mettet fett

Tabell 28 Matvarers prosentvise bidrag til sukker

Tabell 29 Antall (%) jenter i 4. klasse som spiser frokost, lunsj, middag og kvelds (n=371)

Tabell 30 Antall (%) gutter i 4. klasse som spiser frokost, lunsj, middag og kvelds (n=371)

Tabell 31 Antall (%) jenter i 8. klasse som spiser frokost, lunsj, middag og kvelds (n=470)

Tabell 32 Antall (%) gutter i 8. klasse som spiser frokost, lunsj, middag og kvelds (n=441)

Tabell 33 Antall (%) som har matpakke hjemmefra av de som spiser lunsj, 4.- og 8. klasse

Tabell 34 Antall (%) som kjøper lunsj/formiddagsmat i kantine/matbod på skolen eller i butikk/kiosk i nærheten, 4. klasse

Tabell 35 Antall (%) som kjøper lunsj/formiddagsmat i kantine/matbod på skolen eller i butikk/kiosk i nærheten, 8. klasse

TABELLER

Tabell 1 Antall som ble invitert og som har deltatt i UNGKOST-2000

	4. klasse	8. klasse
Antall invitert	1018	1181
Antall som leverte kostdagbok (%)	825 (81,0 %)	1015 (85,9 %)
Antall inkluderte i analysene	815	1009

Tabell 2 Aldersfordeling blant deltakerne i 4. klasse (%)

	Antall (%)	
	Jenter (n=411)	Gutter (n=404)
8 år	44 (11)	39 (10)
9 år	364 (89)	362 (90)
10 år	3 (1)	3 (1)

Tabell 3 Aldersfordeling blant deltakerne i 8. klasse (%)

Alder	Antall (%)	
	Jenter (n=517)	Gutter (n=492)
12 år	57 (11)	51 (10)
13 år	458 (89)	438 (89)
14 år	2 (0)	3 (1)

Tabell 4 Høyde, vekt og kroppsmasseindeks (KMI) for jenter og gutter. Gjennomsnitt (SD)

	4. klasse		8. klasse	
	Jenter (n=371)	Gutter (n=371)	Jenter (n=470)	Gutter (n=441)
Vekt, (kg) ¹	31,9 (6,3)	32,4 (6,0)	49,5 (8,5)	49,3 (10,3)
Høyde, (cm) ²	137 (6,9)	137 (6,4)	161 (6,6)	161 (9,3)
KMI, (kg/m ²) ³	-	-	19,1 (2,8)	19,0 (2,8)

¹ Ubesvart for 20 jenter og 25 gutter i 4. klasse, for 23 jenter og 25 gutter i 8. klasse

² Ubesvart for 32 jenter og 37 gutter i 4. klasse, for 30 jenter og 29 gutter i 8. klasser

³ Kunne ikke beregne for 43 jenter og 40 gutter i 8. klasse

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

	4. klasse		8. klasse	
	Mor	Far	Mor	Far
	(n=742) antall (%)	(n=742) antall (%)	(n=911) antall (%)	(n=911) antall (%)
9-årig skole eller kortere	33 (4)	62 (8)	80 (9)	96 (11)
Grunnkurs/ett-årig utdanning utover 9-årig skole	135 (18)	127 (17)	164 (18)	101 (11)
Videregående skole/gymnas/ yrkesskole (3-årig)	267 (36)	237 (32)	293 (32)	297 (33)
Høyskole- eller universitetsutdanning på 4 år eller mindre	197 (27)	152 (20)	198 (22)	186 (20)
Høyskole- eller universitetsutdanning på mer enn 4 år	90 (12)	115 (15)	99 (11)	123 (14)
Annet	17 (2)	16 (2)	17 (2)	22 (2)
Ubesvart	3 (0)	33 (4)	60 (7)	86 (9)

Tabell 6 Antall (%) som driver idrett, mosjonerer/ leker så mye at de blir svette utenom skoletid

	4. klasse		8. klasse	
	Jenter (n=371)	Gutter (n=371)	Jenter (n=470)	Gutter (n=441)
	antall (%)	antall (%)	antall (%)	antall (%)
Aldri	4 (1)	0 (0)	16 (3)	12 (3)
Mindre enn 1 gang i md.	4 (1)	1 (0)	13 (3)	4 (1)
1-3 ganger i md.	9 (2)	7 (2)	21 (5)	23 (5)
En gang i uken	52 (14)	13 (4)	96 (21)	45 (10)
2-3 ganger i uken	142 (38)	92 (25)	222 (47)	171 (39)
4-6 ganger i uken	86 (23)	119 (32)	73 (16)	138 (31)
Hver dag	74 (20)	138 (37)	27 (6)	46 (11)
Ubesvart	-	1 (0)	2 (0)	2 (0)

Tabell 7 Hvor mange timer i uka driver du idrett, mosjonerer så du blir svett, utenom skoletid

	4. klasse		8. klasse	
	Jenter (n=371) antall (%)	Gutter (n=371) antall (%)	Jenter (n=470) antall (%)	Gutter (n=441) antall (%)
Ingen	8 (2)	2 (1)	40 (9)	26 (6)
Omtrent ½ time	13 (4)	7 (2)	32 (7)	20 (5)
Omtrent 1 time	46 (12)	28 (8)	75 (16)	41 (9)
Omtrent 2-3 timer	161 (44)	109 (30)	179 (38)	128 (29)
Omtrent 4-6 timer	97 (26)	98 (27)	114 (25)	145 (33)
7 timer eller mer	45 (12)	126 (34)	26 (6)	80 (18)
Ubesvart	1 (0)	1 (0)	4 (1)	1 (0)

Tabell 8 Hvor mange timer per dag pleier du å se på TV eller sitte foran en PC

	4. klasse		8. klasse	
	Jenter (n=371) antall (%)	Gutter (n=371) antall (%)	Jenter (n=470) antall (%)	Gutter (n=441) antall (%)
Ikke i det hele tatt	0 (0)	0 (0)	4 (1)	0 (0)
Mindre enn en ½ time	15 (4)	19 (5)	16 (3)	8 (2)
½ -1 time	235 (64)	190 (52)	116 (25)	102 (23)
2-3 timer	112 (30)	145 (39)	261 (56)	239 (54)
4 timer	3 (1)	6 (2)	37 (8)	59 (13)
Mer enn 4 timer	4 (1)	9 (2)	35 (8)	33 (7)
Ubesvart	2 (1)	2 (1)	1 (0)	-

Tabell 9 Hva syns du om vekta di? (Kun data fra 8. klasse)

	Jenter (n=470) antall (%)	Gutter (n=441) antall (%)
Den er passe	308 (66)	354 (80)
Jeg veier for mye	115 (24)	41 (9)
Jeg veier for lite	26 (6)	34 (8)
Ubesvart	21 (4)	12 (3)

Tabell 10 Ønsker du å gå ned i vekt? (Kun data fra 8. klasse)

	Jenter (n=470) antall (%)	Gutter (n=441) antall (%)
Ja	63 (13)	24 (5)
Nei	322 (69)	353 (80)
Ubesvart	85 (18)	64 (15)

Tabell 11 Tror du kostholdet spiller noen rolle for helsa di? (Kun data fra 8. klasse)

	Jenter (n=470) antall (%)	Gutter (n=441) antall (%)
Nei	4 (1)	19 (4)
Ja, men ikke nå	16 (4)	17 (4)
Ja, både nå og senere	404 (86)	356 (81)
Vet ikke	28 (6)	36 (8)
Ubesvart	18 (4)	13 (3)

Tabell 12 Hvordan vurderer du ditt eget kosthold? (Kun data fra 8. klasse)

	Jenter (n= 470) antall (%)	Gutter (n=441) antall (%)
Det er veldig sunt	23 (5)	39 (9)
Det er ganske sunt	342 (73)	297 (67)
Det er usunt	23 (5)	21 (5)
Vet ikke	63 (13)	72 (16)
Ubesvart	19 (4)	12 (3)

Tabell 13 Røyking blant jenter og gutter i 8. klasse

8. klasse		
	Jenter (n=470)	Gutter (n=441)
	antall (%)	antall (%)
Nei	442 (94)	425 (96)
Ja, av og til	8 (2)	5 (1)
Ja, daglig	4 (1)	2 (0)
Ubesvart	16 (3)	9 (2)

Tabell 14 Inntak av energi og næringsstoffer (uten kosttilskudd) for jenter og gutter.

Gjennomsnitt per person per dag (SD)

	4. klasse		8. klasse	
	Jenter (n=411)	Gutter (n=404)	Jenter (n=517)	Gutter (n=492)
Energi (MJ)	7,7 (2,0) ^{1,2}	8,6 (2,0) ³	8,0 (2,6) ¹	9,5 (3,5)
Protein (g)	63,3 (20,4) ^{1,2}	73,4 (20,5) ³	66,9 (24,9) ¹	81,7 (33,9)
Fett (g)	66,1 (23,9) ¹	74,2 (21,7) ³	67,8 (28,0) ¹	79,1 (35,0)
- mettet fett (g)	28,9 (10,8) ¹	32,1 (9,7) ³	30,2 (13,0) ¹	34,5 (16,0)
- enumettet fett (g)	20,7 (7,8) ¹	23,1 (7,2) ³	21,5 (9,6) ¹	25,3 (11,5)
- flerumettet fett (g)	11,9 (5,0) ¹	13,7 (5,7)	11,4 (5,5) ¹	13,8 (7,3)
Karbohydrater (g)	245 (59) ^{1,2}	272 (68) ³	259 (83) ¹	303 (117)
- tilsatt sukker (g)	78,8 (33,9) ²	80,7 (34,6) ³	88,0 (41,9) ¹	101,6 (58,2)
Kostfiber (g)	13,8 (5,7) ¹	15,9 (7,2)	13,8 (6,9) ¹	16,0 (8,3)
Alkohol (g)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0,0)
Kolesterol (mg)	197 (105) ¹	221 (102) ³	196 (105) ¹	239 (134)
Kalsium (mg)	751 (271) ¹	914 (339)	785 (359) ¹	933 (497)
Jern (mg)	8,2 (3,5) ^{1,2}	9,3 (3,0) ³	8,7 (3,3) ¹	10,2 (4,3)
α-Tokoferol (mg)	5,7 (2,0) ^{1,2}	6,5 (2,4) ³	6,4 (3,4) ¹	7,4 (4,1)
Retinolekv. (µg)	1129 (1464) ¹	1254 (738)	1007 (1207)	1169 (2369)
Vitamin D (µg)	2,6 (2,1) ¹	3,1 (3,0)	2,4 (2,5) ¹	2,8 (3,0)
Tiamin (mg)	1,0 (0,3) ¹	1,2 (0,4)	1,0 (0,4) ¹	1,2 (0,5)
Riboflavin (mg)	1,3 (0,4) ¹	1,6 (1,0)	1,3 (0,5) ¹	1,6 (0,7)
Vitamin C (mg)	81 (42)	87 (48)	85 (52) ¹	94 (64)

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

² Signifikant forskjell mellom jenter i 4. og jenter i 8. klasse (p<0,05)

³ Signifikant forskjell mellom gutter i 4. og gutter i 8. klasse (p<0,05)

Tabell 15 Energigivende næringsstoffer som del av totalt energiinntak for 4.- og 8. klasse.
Gjennomsnitt (SD)

	4. klasse		8. klasse	
	Jenter (n=411)	Gutter (n=404)	Jenter (n=517)	Gutter (n=492)
Protein, E %	14,0 (2,5) ¹	14,5 (2,4)	14,2 (3,0) ¹	14,8 (3,2)
Fett, E %	31,4 (5,4) ²	31,8 (5,1) ³	30,7 (5,1)	30,6 (5,7)
- mettet fett, E %	13,7 (2,6)	13,8 (2,5) ³	13,6 (2,7)	13,3 (2,8)
- enumettet fett, E %	9,8 (2,0)	9,9 (1,8)	9,7 (2,0)	9,8 (2,2)
- flerumettet fett, E %	5,6 (1,7) ²	5,9 (1,9) ³	5,2 (1,5)	5,3 (1,8)
Karbohydrat, E %	54,6 (6,4) ¹	53,6 (5,9) ³	55,1 (6,2)	54,6 (7,0)
- tilsatt sukker, E %	17,5 (6,3) ^{1,2}	16,0 (5,8) ³	18,6 (6,7)	18,2 (7,6)

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

² Signifikant forskjell mellom jenter i 4. og jenter i 8. klasse (p<0,05)

³ Signifikant forskjell mellom gutter i 4. og gutter i 8. klasse (p<0,05)

Tabell 16 Antall elever (%) med inntak av sukker og fett (energiprosent) over anbefalt nivå

	4. klasse		8. klasse	
	Jenter (n=411) antall (%)	Gutter (n=404) antall (%)	Jenter (n=517) antall (%)	Gutter (n=492) antall (%)
sukker >10 E%	370 (90)	340 (84)	465 (90)	434 (88)
sukker >15 E%	262 (64)	223 (55)	361 (70)	320 (65)
sukker ≥ 20 E%	124 (30)	91 (23)	207 (40)	178 (36)
sukker ≥ 25 E%	47 (11)	26 (6)	89 (17)	79 (16)
fett >30 E%	255 (62)	256 (63)	287 (56)	276 (56)
fett >35 E%	91 (22)	110 (27)	107 (21)	101 (21)

Tabell 17 Energiprosent fra fett og sukker og inntak av frukt og grønt sett i sammenheng med foreldres utdanning, 4. klasse

	E% fett		E% sukker		5 om dagen, g	
	Jenter	Gutter	Jenter	Gutter	Jenter	Gutter
Mor						
Ettårig kurs eller mindre	32,4	32,8	18,2	15,8	249	218
Videregående skole	31,9	32,6	18,5	15,4	242	260
Høyskole/Universitets utdannet	30,2	30,8	16,8	16,1	279	253
Far						
Ettårig kurs eller mindre	31,6	32,4	18,7	16,2	242	226
Videregående skole	31,9	32,0	18,3	15,9	240	259
Høyskole/Universitets utdannet	30,8	31,6	16,4	15,6	278	239

Tabell 18 Energiprosent fra fett og sukker og inntak av frukt og grønt sett i sammenheng med foreldres utdanning, 8. klasse

	E% fett		E% sukker		5 om dagen, g	
	Jenter	Gutter	Jenter	Gutter	Jenter	Gutter
Mor						
Ettårig kurs eller mindre	31,2	31,0	18,3	18,8	242	245
Videregående skole	31,0	30,7	19,4	18,8	244	258
Høyskole/Universitets utdannet	30,4	30,1	18,3	18,3	253	266
Far						
Ettårig kurs eller mindre	31,4	31,4	18,4	19,4	252	235
Videregående skole	31,6	30,4	18,4	18,8	253	247
Høyskole/Universitets utdannet	30,2	30,0	18,5	18,6	238	280

Tabell 19 Energiprosent fra fett og sukker og inntak av frukt og grønt sett i sammenheng med fysisk aktivitet

	E% fett		E% sukker		5 om dagen (g)	
	4. klasse	8. klasse	4. klasse	8. klasse	4. klasse	8. klasse
Jenter (n=4.kl/8.kl)						
3 g i md. eller mindre (n=17/50)	31,0	32,1	17,7	18,9	226	204
1-3 g i uken (n=194/318)	31,2	30,8	18,4	18,5	238	255
4-7 g i uken (n=160/100)	31,6	29,9	16,9	18,9	283	262
Gutter (4.kl/8.kl)						
3 g i md. eller mindre (n=8/39)	31,6	32,1	16,1	17,4	227	265
1-3 g i uken (n=105/216)	31,9	30,5	16,1	18,4	265	234
4-7 g i uken (n=257/184)	31,9	30,5	15,8	18,6	240	279

Tabell 20 Matinntak, g/d. Gjennomsnitt (SD)

	4. klasse		8. klasse	
	Jenter (n=411)	Gutter (n=404)	Jenter (n=517)	Gutter (n=492)
Brød, totalt	112 (47) ¹	138 (56) ³	110 (57) ¹	151 (85)
Loff	28 (31) ²	31 (36) ³	37 (39) ¹	46 (49)
Kneipp	44 (44) ¹	53 (56)	39 (46) ¹	49 (70)
Grovbrød	30 (42) ^{1,2}	45 (53)	25 (38) ¹	47 (64)
Brød, annet	10 (20)	9 (17)	9 (19)	9 (19)
Pizza	27 (47) ^{1,2}	36 (57) ³	41 (68) ¹	56 (97)
Kornprodukter, andre	29 (55) ^{1,2}	40 (76) ³	29 (72) ¹	33 (106)
Ris	5 (8)	6 (10)	6 (11)	5 (12)
Makaroni, spaghetti	8 (12)	9 (14)	10 (16)	10 (18)
Frokostkorn, totalt	13 (26) ¹	21 (40) ³	11 (28)	15 (32)
Frokostkorn, uten sukker	5 (18) ¹	10 (33) ³	4 (16)	4 (16)
Frokostkorn, sukret	8 (19) ¹	11 (24)	7 (23) ¹	10 (29)
Kaker, totalt	45 (48)	42 (46)	45 (50)	42 (58)
Gjærbakst, vafler	23 (39)	24 (40)	21 (37)	23 (41)
Formkaker ol.	16 (24) ¹	11 (20)	18 (33)	13 (29)
Kaker, tørre kjeks	7 (11)	7 (12)	5 (11)	6 (14)
Poteter, totalt	46 (42)	47 (42) ³	46 (42) ¹	59 (56)
Poteter, friske	39 (40)	40 (41) ³	37 (40) ¹	50 (53)
Pommes frites	5 (13)	5 (12)	7 (18)	6 (21)
Potetpulver	2 (7)	2 (6)	2 (6)	3 (8)
Grønnsaker, totalt	67 (69)	64 (57)	70 (75)	69 (75)
Grønnsaker, friske/frosne	56 (65)	53 (51)	59 (71)	55 (66)
Grønnsaker, konserverte	11 (15)	11 (14) ³	11 (15) ¹	14 (21)
Erter, bønner tørre	1 (3)	0 (2)	1 (5)	1 (4)

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

² Signifikant forskjell mellom jenter i 4. klasse og jenter i 8. klasse ($p < 0,05$)

³ Signifikant forskjell mellom gutter i 4. klasse og gutter i 8. klasse ($p < 0,05$)

Tabell 20 fortsetter Matinntak, g/d. Gjennomsnitt (SD)

	4. klasse		8. klasse	
	Jenter (n=411)	Gutter (n=404)	Jenter (n=517)	Gutter (n=492)
Frukt, bær totalt	187 (161)	167 (151)	172 (166)	169 (191)
Frukt, bær friske	81 (88) ²	70 (73) ³	63 (82) ¹	49 (71)
Frukt, bær konserver	11 (16)	13 (21)	9 (17)	11 (20)
Juice, most, nektar totalt	89 (136)	84 (122) ³	99 (144)	110 (164)
Appelsinjuice	48 (84)	49 (95)	57 (107)	58 (115)
Eplemost	21 (57)	19 (57) ³	27 (79)	30 (85)
Kjøtt, blod, innmat	94 (69)	98 (62) ³	95 (75) ¹	124 (93)
Kjøtt, helt	44 (52) ²	46 (48) ³	54 (67) ¹	66 (83)
Fjærfe	9 (18)	9 (22)	9 (19)	10 (28)
Kjøtt, farseprodukter	36 (38) ²	36 (38) ³	30 (38) ¹	43 (49)
Pølse	22 (31) ²	22 (33)	17 (33) ¹	25 (42)
Kjøttpålegg	13 (17) ^{1,2}	16 (18) ³	11 (11) ¹	14 (16)
Blod, innmat	0 (1)	0 (3)	0 (4)	1 (10)
Fisk, skalldyr	25 (31)	29 (35)	23 (34)	26 (40)
Fisk, mager/halvfet	5 (17)	5 (17)	4 (14) ¹	7 (21)
Fisk, fet	3 (12)	4 (14)	5 (19)	4 (19)
Fisk, produkter	10 (18) ²	12 (20) ³	7 (16)	8 (18)
Fisk, uspesifisert	3 (13) ^{1,2}	5 (15) ³	5 (19) ¹	3 (14)
Skalldyr, innmat	1 (4)	1 (11)	1 (9)	1 (9)
Fisk, pålegg	2 (10) ²	2 (6)	1 (3) ¹	2 (7)
Egg	9 (17)	11 (18)	8 (16) ¹	10 (19)
Melk, fløte, is	386 (191) ^{1,2}	493 (260) ³	342 (246) ¹	430 (333)
Melk, yoghurt, totalt	361 (190) ^{1,2}	468 (256) ³	315 (241) ¹	404 (326)
Helmelk	68 (122) ²	86 (160)	47 (97) ¹	68 (146)
Lettmelk	198 (171) ^{1,2}	275 (234) ³	156 (191) ¹	210 (245)

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

² Signifikant forskjell mellom jenter i 4. klasse og jenter i 8. klasse ($p < 0,05$)

³ Signifikant forskjell mellom gutter i 4. klasse og gutter i 8. klasse ($p < 0,05$)

Tabell 20 fortsetter Matinntak, g/d. Gjennomsnitt (SD)

	4. klasse		8. klasse	
	Jenter (n=411)	Gutter (n=404)	Jenter (n=517)	Gutter (n=492)
Skummet melk	29 (72)	32 (74)	32 (80)	35 (123)
Yoghurt	42 (59)	41 (60)	37 (64)	36 (77)
Melk, uspesifisert	19 (30) ¹	28 (45) ³	20 (36)	16 (36)
Fløte og fløteprodukter	24 (32)	24 (33)	27 (37)	26 (48)
Fløte/rømme	3 (7)	3 (7)	4 (9)	4 (12)
Iskrem	17 (24)	16 (24)	17 (29)	15 (34)
Melk, fløteprodukter	4 (19)	6 (20)	6 (21)	8 (31)
Ost, totalt	18 (21) ^{1,2}	22 (22)	23 (23)	25 (29)
Hvitost, halvfet	2 (6) ²	2 (7) ³	4 (10)	4 (13)
Hvitost, helfet	11 (18) ^{1,2}	14 (18)	15 (21)	16 (25)
Hvitost, ekstra fet	0 (2)	0 (3)	0 (4)	0 (2)
Brunost, halvfet	1 (6)	1 (6) ³	1 (3)	1 (3)
Brunost, helfet	3 (7) ²	3 (7)	2 (6)	2 (7)
Smør, margarin, olje	19 (14) ^{1,2}	22 (15)	16 (14) ¹	20 (18)
Margarin, totalt	10 (9) ^{1,2}	13 (12) ³	8 (8) ¹	10 (11)
Margarin, soya	6 (8) ^{1,2}	9 (10) ³	4 (6) ¹	6 (10)
Margarin, hard	1 (3)	2 (3) ³	1 (3)	1 (2)
Margarin, andre typer	2 (3)	3 (3) ³	2 (3) ¹	3 (4)
Lettmargarin, brelett	4 (7) ²	4 (8) ³	2 (5) ¹	3 (6)
Smør	1 (3)	1 (3)	1 (4)	1 (5)
Majones, dressing, olje	3 (9)	3 (8) ³	4 (10)	5 (12)
Majones og remulade	1 (4)	2 (5)	1 (3) ¹	2 (6)
Dressing	1 (5) ²	1 (5) ³	2 (9)	3 (9)
Fete salater	1 (5)	1 (4)	1 (5)	1 (5)
Olje, annet fett	0 (1) ²	0 (1)	0 (1)	0 (1)

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

² Signifikant forskjell mellom jenter i 4. klasse og jenter i 8. klasse ($p < 0,05$)

³ Signifikant forskjell mellom gutter i 4. klasse og gutter i 8. klasse ($p < 0,05$)

Tabell 20 fortsetter Matinntak, g/d. Gjennomsnitt (SD)

	4. klasse		8. klasse	
	Jenter (n=411)	Gutter (n=404)	Jenter (n=517)	Gutter (n=492)
Sukker, søtsaker	40 (31) ²	40 (34) ³	53 (47)	48 (49)
Honning, søtpålegg	7 (9) ²	8 (11)	6 (9) ¹	8 (14)
Sjokolade, søtsaker	29 (29) ²	28 (30) ³	44 (45) ¹	37 (47)
Sjokolade	13 (21) ²	13 (21) ³	20 (30)	18 (28)
Drops	4 (6) ²	3 (6) ³	8 (9) ¹	4 (8)
Andre søtsaker	12 (17) ²	12 (18)	16 (26)	15 (28)
Drikkevarer	548 (269) ²	585 (271) ³	705 (425) ¹	809 (492)
Saft, brus m sukker totalt	302 (208) ²	323 (230) ³	363 (258) ¹	499 (409)
Brus med sukker	164 (155) ²	158 (142) ³	242 (214) ¹	336 (330)
Saft med sukker	134 (137) ¹	161 (184)	117 (154) ¹	159 (239)
Saft, brus lett totalt	44 (113)	47 (109)	54 (138)	55 (132)
Brus, lett	17 (68) ²	20 (61) ³	28 (89)	32 (100)
Saft, lett	27 (84)	27 (88)	25 (97)	23 (79)
Drikkevann, mineralvann	191 (192) ²	205 (224)	265 (362)	235 (306)
Snacks	8 (16) ²	10 (22) ³	16 (36)	17 (36)
Potetchips	4 (11) ²	6 (18) ³	12 (29)	13 (33)
Snacks annen	4 (11)	3 (9)	3 (12)	3 (11)
Fet frukt, nøtter	1 (6)	1 (5)	1 (8)	1 (9)

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

² Signifikant forskjell mellom jenter i 4. klasse og jenter i 8. klasse (p<0,05)

³ Signifikant forskjell mellom gutter i 4. klasse og gutter i 8. klasse (p<0,05)

Tabell 21 Inntak av poteter, grønnsaker, frukt, bær (5 om dagen) Gjennomsnitt (SD). Antall (%) elever med inntak av 5 om dagen over utvalgte nivå

	4. klasse		8. klasse	
	Jenter (n=411)	Gutter (n=404)	Jenter (n=517)	Gutter (n=492)
Frukt og grønnsaker (g)	257 (163)	243 (165)	254 (189)	256 (217)
Antall med inntak \geq 750g	7 (2)	4 (1)	10 (2)	16 (3)
Antall med inntak \geq 600g	13 (3)	12 (3)	30 (6)	34 (7)
Antall med inntak \geq 500g	29 (7)	26 (6)	52 (10)	53 (11)

Tabell 22 Antall (%) som bruker kosttilskudd (jenter, 4. klasse) (n=411)

	Tran	Tran kapsler	Sanasol	Biovit	Multi- vitamin	Jern	Vitamin C
Bruker ikke	335 (82)	394 (96)	349 (85)	381 (93)	374 (93)	406 (99)	383 (93)
1-2 ganger i uken	16 (4)	6 (2)	14 (3)	3 (1)	7 (2)	2 (1)	3 (1)
3-4 ganger i uken	17 (4)	6 (2)	15 (4)	9 (2)	10 (2)	1 (0)	8 (2)
5-6 ganger i uken	25 (6)	1 (0)	13 (3)	10 (2)	5 (1)	1 (0)	5 (1)
Hver dag	18 (4)	4 (1)	20 (5)	8 (2)	15 (4)	1 (0)	12 (3)

Tabell 23 Antall (%) som bruker kosttilskudd (gutter, 4. klasse) (n=404)

	Tran	Tran kapsler	Sanasol	Biovit	Multi- vitamin	Jern	Vitamin C
Bruker ikke	322 (80)	376 (93)	334 (83)	361 (89)	368 (91)	402 (100)	381 (94)
1-2 ganger i uken	15 (4)	1 (0)	10 (3)	9 (2)	9 (2)	1 (0)	6 (2)
3-4 ganger i uken	18 (5)	6 (2)	14 (4)	8 (2)	5 (1)	1 (0)	5 (1)
5-6 ganger i uken	18 (5)	8 (3)	21 (5)	5 (1)	8 (2)	-	4 (1)
Hver dag	31 (8)	13 (3)	25 (6)	21 (5)	14 (4)	-	8 (2)

Tabell 24 Antall (%) som bruker kosttilskudd (jenter, 8. klasse) (n=517)

	Tran	Tran kapsler	Sanasol	Biovit	Multi-vitamin	Jern	Vitamin C
Bruker ikke	476 (92)	471 (91)	465 (90)	490 (95)	472 (91)	492 (95)	459 (89)
1-2 ganger i uken	20 (4)	15 (3)	22 (4)	8 (2)	14 (3)	11 (2)	14 (3)
3-4 ganger i uken	7 (1)	11 (2)	10 (2)	9 (2)	8 (2)	4 (1)	14 (3)
5-6 ganger i uken	5 (1)	8 (2)	11 (2)	5 (1)	8 (2)	4 (1)	11 (2)
Hver dag	9 (2)	12 (2)	9 (2)	5 (1)	15 (3)	6 (1)	19 (4)

Tabell 25 Antall (%) som bruker kosttilskudd (gutter, 8. klasse) (n=492)

	Tran	Tran kapsler	Sanasol	Biovit	Multi-vitamin	Jern	Vitamin C
Bruker ikke	452 (92)	441 (90)	467 (95)	473 (96)	445 (90)	480 (98)	453 (92)
1-2 ganger i uken	12 (2)	16 (3)	5 (1)	4 (1)	15 (3)	6 (1)	12 (2)
3-4 ganger i uken	5 (1)	12 (2)	7 (1)	4 (1)	8 (2)	3 (1)	10 (2)
5-6 ganger i uken	10 (2)	9 (2)	6 (1)	4 (1)	10 (2)	1 (0)	5 (1)
Hver dag	13 (3)	14 (3)	7 (1)	7 (1)	14 (3)	2 (0)	12 (2)

Tabell 26 Matvarers prosentvise bidrag til inntak av fett

	4. klasse		8. klasse	
	Jenter (n=411)	Gutter (n=404)	Jenter (n=517)	Gutter (n=492)
Total: g/d	67,1	74,6	67,8	79,5
Brød, %	5,0	5,5	4,7	5,4
Kornprodukter, andre, %	5,7	6,7	7,9	8,4
Kaker, %	10,4	8,4	10,3	8,5
Poteter, %	0,7	0	1,0	0,8
Kjøtt, blod, innmat, %	19,5	18,5	17,1	18,6
-Kjøtt, ferskt/fryst, %	3,7	3,9	4,7	4,9
-Kjøtt, farseprodukter, %	8,8	7,5	6,7	8,0
-Kjøttpålegg, leverpostei, %	4,3	5,0	3,2	3,3
Fisk, skalldyr, %	1,9	1,6	1,2	1,3
Egg, %	1,3	1,5	1,2	1,2
Melk, fløte, is, %	14,9	15,5	12,5	13,2
- Melk, yoghurt, %	10,6	11,8	8,3	9,6
-Fløte, rømme, is, %	4,3	3,8	4,4	3,8
Ost, %	7,0	7,1	7,2	7,6
Smør, margarin, olje, %	18,5	20,0	15,0	16,9
- Margarin, %	11,8	13,4	9,1	10,0
- Lettmargarin, %	2,2	2,3	1,3	1,5
- Smør, bremykt, %	1,3	1,1	1,3	1,6
-Majones, dressing, %	2,3	2,4	2,5	2,9
Sukker, søtsaker, %	8,9	7,9	11,5	9,7
- honning, søtpålegg, %	2,5	2,5	1,9	2,4
- sjokolade, søtsaker, %	6,4	5,4	9,6	7,3
Snacks, %	3,4	3,8	7,2	6,4
Annet, %	2,8	3,5	3,2	2,0

Tabell 27 Matvarers prosentvise bidrag til inntak av mettet fett

	4. klasse		8. klasse	
	Jenter (n=411)	Gutter (n=404)	Jenter (n=517)	Gutter (n=492)
Total: g/d	29,2	32,1	30,1	34,6
Brød, %	2,4	2,5	2,0	2,6
Kornprodukter, andre, %	5,1	6,5	7,3	8,4
Kaker, %	11,0	8,7	10,3	8,5
Poteter, %	0,7	0	1,0	0,8
Kjøtt, blod, innmat, %	18,2	17,5	15,6	17,3
-Kjøtt, ferskt/fryst, %	3,1	3,1	6,3	4,3
-Kjøtt, farseprodukter, %	8,6	7,2	6,3	7,8
-Kjøttpålegg, leverpostei, %	3,8	4,7	3,0	3,2
Fisk, skalldyr, %	1,0	0,9	0,6	0,8
Egg, %	1,0	0,9	0,6	0,8
Melk, fløte, is, %	21,6	22,4	17,9	19,1
- Melk, yoghurt, %	15,1	16,8	11,3	13,6
-Fløte, rømme, is, %	5,8	5,6	6,3	5,5
Ost, %	9,9	10,3	11,6	11,0
Smør, margarin, olje, %	14,7	15,6	11,6	13,3
- Margarin, %	9,9	11,2	7,6	8,3
- Lettmargarin, %	1,4	1,6	1,0	0,8
- Smør, bremykt, %	2,0	1,6	2,0	2,3
-Majones, dressing, %	0,7	0,9	1,0	1,2
Sukker, søtsaker, %	10,3	9,0	13,3	11,3
- honning, søtpålegg, %	2,0	1,9	1,6	2,0
- sjokolade, søtsaker, %	8,2	7,2	12,0	9,2
Snacks, %	3,4	3,7	6,6	6,0
Annet, %	0,7	2,0	1,6	0,1

Tabell 28 Matvarers prosentvise bidrag til inntak av tilsatt sukker

	4. klasse		8. klasse	
	Jenter (n=411)	Gutter (n=404)	Jenter (n=517)	Gutter (n=492)
Total: g/d	78,5	79,9	88	101,1
Brød, %	0,5	0,6	0,3	0,4
Kornprodukter, andre, %	2,4	2,5	1,6	2,0
Kaker, %	9,2	7,9	8,6	6,7
Grønnsaker, %	0,9	0,8	0,5	0,6
Frukt, bær, %	6,4	7,1	4,3	4,8
- Juice, %	1,8	1,1	0,9	1,0
- Frukt, bær, konserver, %	4,6	6,0	3,4	3,9
Melk, fløte, is, %	8,7	8,6	8,0	7,2
- Melk, yoghurt, %	5,2	5,0	4,8	4,5
-Fløte, rømme, is, %	3,6	3,6	3,2	2,9
Sukker, søtsaker, %	28,2	27,4	30,3	24,3
- sukker, %	4,5	4,8	3,1	2,8
- honning, søtpålegg, %	5,2	5,5	3,5	4,5
- sjokolade, søtsaker, %	18,5	17,0	23,8	17,0
Saft, brus med sukker, %	37,8	39,4	41,0	48,0
- brus med sukker, %	20,1	19,8	27,5	32,4
- saft med sukker, %	16,9	19,5	13,4	15,7
Diverse pulver, %	3,8	3,6	3,3	3,8
Annet, %	2,1	2,1	2,1	2,2

Måltidsmønster (resultater fra det korte spørreskjemaet)

Tabell 29 Antall (%) jenter i 4. klasse som spiser frokost, lunsj, middag og kvelds (n=371)

	Frokost	Lunsj	Middag	Kvelds
Aldri/sjelden	8 (2)	0 (0)	0 (0)	8 (2)
1 gang i uken	0 (0)	0 (0)	0 (0)	1 (0)
2 ganger i uken	8 (2)	0 (0)	1 (0)	5 (1)
3 ganger i uken	8 (2)	1 (0)	2 (1)	12 (3)
4 ganger i uken	2 (1)	6 (2)	6 (2)	15 (4)
5 ganger i uken	10 (3)	68 (18)	29 (8)	31 (8)
6 ganger i uken	9 (2)	52 (14)	38 (10)	27 (7)
Hver dag	326 (88)	244 (66)	295 (80)	270 (73)
Ubesvart	-	-	-	2 (1)

Tabell 30 Antall (%) gutter i 4. klasse som spiser frokost, lunsj, middag og kvelds (n=371)

	Frokost	Lunsj	Middag	Kvelds
Aldri/sjelden	2 (1)	0 (0)	1 (0)	7 (2)
1 gang i uken	3 (1)	0 (0)	0 (0)	3 (1)
2 ganger i uken	7 (2)	2 (1)	1 (0)	10 (3)
3 ganger i uken	4 (1)	4 (1)	8 (2)	8 (2)
4 ganger i uken	6 (2)	7 (2)	6 (2)	13 (4)
5 ganger i uken	13 (4)	63 (17)	21 (6)	21 (6)
6 ganger i uken	7 (2)	33 (9)	29 (8)	27 (7)
Hver dag	329 (89)	260 (70)	304 (82)	280 (76)
Ubesvart	-	2 (1)	1 (0)	2 (1)

Tabell 31 Antall (%) jenter i 8. klasse som spiser frokost, lunsj, middag og kvelds (n=470)

	Frokost	Lunsj	Middag	Kvelds
Aldri/sjelden	21 (4)	13 (3)	1 (0)	51 (11)
1 gang i uken	11 (2)	5 (1)	0 (0)	7 (2)
2 ganger i uken	24 (5)	7 (2)	2 (0)	16 (4)
3 ganger i uken	14 (3)	8 (2)	13 (3)	39 (8)
4 ganger i uken	9 (2)	20 (4)	12 (3)	25 (5)
5 ganger i uken	26 (6)	134 (29)	18 (4)	58 (12)
6 ganger i uken	21 (5)	48 (10)	34 (7)	41 (9)
Hver dag	344 (73)	232 (49)	386 (82)	226 (48)
Ubesvart	-	3 (1)	4 (1)	7 (2)

Tabell 32 Antall (%) gutter i 8. klasse som spiser frokost, lunsj, middag og kvelds (n=441)

	Frokost	Lunsj	Middag	Kvelds
Aldri/sjelden	16 (4)	14 (3)	1 (0)	28 (6)
1 gang i uken	3 (1)	1 (0)	1 (0)	11 (3)
2 ganger i uken	14 (3)	7 (2)	1 (0)	15 (3)
3 ganger i uken	11 (3)	11 (3)	3 (1)	34 (8)
4 ganger i uken	11 (3)	18 (4)	13 (3)	19 (4)
5 ganger i uken	22 (5)	105 (24)	21 (5)	34 (8)
6 ganger i uken	17 (4)	42 (10)	40 (9)	41 (9)
Hver dag	347 (79)	240 (54)	361 (82)	257 (59)
Ubesvart	-	3 (1)	-	2 (0)

Tabell 33 Antall (%) som har matpakke hjemmefra av de som spiser lunsj, 4.- og 8. klasse

	4. klasse		8. klasse	
	Jenter (n=371) antall (%)	Gutter (n=371) antall (%)	Jenter (n=470) antall (%)	Gutter (n=441) antall (%)
Aldri/sjelden	-	8 (2)	45 (10)	32 (7)
1 gang i uken	-	1 (0)	12 (3)	2 (1)
2 ganger i uken	-	-	25 (5)	11 (2)
3 ganger i uken	5 (1)	7 (2)	40 (9)	25 (6)
4 ganger i uken	38 (10)	35 (9)	70 (15)	51 (12)
5 ganger i uken	328 (88)	320 (86)	270 (57)	301 (68)
Ubesvart	-	-	8 (2)	19 (4)

Tabell 34 Antall (%) som kjøper lunsj/formiddagsmat i kantine/matbod på skolen eller i butikk/kiosk i nærheten, 4. klasse

	Kjøper lunsj i kantine/matbod på skolen		Kjøper lunsj i butikk/kiosk	
	Jenter (n=371)	Gutter (n=371)	Jenter (n=371)	Gutter (n=371)
Aldri/sjelden	267 (72)	267 (72)	278 (75)	273 (74)
1 gang i uken	13 (5)	4 (1)	1 (0)	1(0)
2 ganger i uken	1 (0)	-	-	-
3 ganger i uken	1 (0)	-	-	-
4 ganger i uken	-	-	-	-
5 ganger i uken	1 (0)	4 (1)	-	-
Ubesvart	88 (24)	96 (26)	92 (25)	97 (26)

Tabell 35 Antall (%) som kjøper lunsj/formiddagsmat i kantine/matbod på skolen eller i butikk/kiosk i nærheten, 8. klasse

	Kjøper lunsj i kantine/matbod skolen		Kjøper lunsj i butikk/kiosk	
	Jenter (n=470)	Gutter (n=441)	Jenter (n=470)	Gutter (n=441)
Aldri/sjelden	204 (43)	197 (45)	320 (68)	285 (65)
1 gang i uken	110 (23)	97 (22)	42 (9)	48 (11)
2 ganger i uken	51 (11)	39 (9)	31 (7)	34 (7)
3 ganger i uken	24 (5)	18 (4)	14 (3)	7 (2)
4 ganger i uken	15 (3)	5 (1)	3 (1)	3 (1)
5 ganger i uken	28 (6)	32 (7)	6 (1)	6 (1)
Ubesvart	38 (8)	53 (12)	54 (11)	58 (13)

Vedlegg:

Vedleggene ligger i denne rekkefølgen:

1. Dagbok
2. Spørreskjema
3. Referanseverdier