

Matvanor och deras betydelse för hälsa och livskvalitet

En studie av mellan- och högstadieelever samt gymnasieelever i Stockholm

Stig Elofsson
Magnus Åkesson
Ulf Blomdahl

Förord

Forskningsprojektet Ung livsstil i Sverige genomför kontinuerligt tillsammans med institutionen för socialt arbete vid Stockholms universitet (Stig Elofsson) studier kring ”Resursutnyttjande och effekter av offentligt driven eller understödd verksamhet på fritidsfältet”¹. Forskningsprojektet startades 1984 av Stockholms universitet (sociologiska institutionen) och Stockholms stad (fritidsförvaltningen), Göteborgs stad, Norrköpings kommun, Västerås kommun och Eskilstuna kommun.

Studier om barns och ungdomars fritidsvanor och fritidspreferenser i Stockholm har genomförts i form av forskningsprojektet Ung livsstil sedan 1984. I Stockholm har studier genomförts 1985, 1992, 1998, 2004/2005, 2008, 2011 och 2013/2014. Sedan studien 2004/2005 i Stockholm har vi vidgat perspektivet något och strävat efter att mer utförligt kunna beskriva och analysera ungdomars livsvillkor. I första hand står dock ungdomars situation och preferenser på fritidsområdet i centrum för våra studier. Ung livsstil är i dag ett samarbetsprojekt mellan idrotts- och kulturförvaltningarna i Stockholms stad, 17 andra kommuner och institutionen för socialt arbete (Stig Elofsson) vid Stockholms universitet.

Studier har inom ramen för forskningsprojektet Ung livsstil i Sverige, genomförts tillsammans med Haninge kommun (1998, 2004, 2008, 2012, 2016/2017), Helsingborgs stad (2000, 2003, 2006, 2009, 2012, 2015, 2018), Jönköpings kommun (1994, 1997, 2000, 2003, 2006, 2009, 2012, 2015, 2018), Lidingö stad (2003, 2007, 2011, 2015), Norrköpings kommun (1985, 1991, 1996, 2008), Huddinge kommun (1998, 2009/2010, 2015), Linköpings kommun (1992, 2009/2010, 2013), Eskilstuna kommun (1985, 1993, 2008), Kalmar kommun (1992, 2013), Sävsjö kommun (1993, 2004, 2014), Täby kommun (2013, 2018), Värmdö kommun (1998, 2015), Malmö kommun (1996, 2015), Vallentuna kommun (1996, 2015), Nacka kommun (1998, 2016/2017) och Falkenbergs kommun (2016). Studier har också genomförts med elever i grund- och gymnasiesärskolan i Haninge kommun (2006, 2008, 2012, 2016), Huddinge kommun (2015), Jönköpings kommun (2000, 2003, 2006, 2009, 2012, 2015), Kalmar kommun (2010), Stockholms stad (2008/2009, 2014/15) och Tyresö kommun (2009).

Forskningsrapporter och övriga resultat från Ung livsstil finns publicerade på:

www.unglivsstil.org

www.facebook.com/unglivsstil1

Stockholm april 2019

Stig Elofsson, fil.dr i statistik och docent i socialt arbete. Vetenskapligt ansvarig i Ung livsstil.

Magnus Åkesson, folkhälsovetare. Strateg, Stockholms stads idrottsförvaltning.

Ulf Blomdahl, sociolog och forskningsledare inom Ung livsstil.

C författarna och Stockholms stads idrottsförvaltning

Framsida: Mats Lidström

ISBN: 978-91-984360-7-5

¹ Forskningsprojektet drivs i dag av Stig Elofsson, Ulf Blomdahl och Linda Lengheden tillsammans med berörda kommuner.

Innehållsförteckning

Inledning.....	2
Syfte och problemställning.....	2
Tidigare forskning	4
Köns- och åldersskillnader	7
Familijs betydelse	9
Socioekonomisk bakgrund	9
Svensk/utländsk bakgrund.....	11
Bostadsområdets betydelse.....	12
Vad påverkar främst matvanorna?.....	12
Matvanornas betydelse för hälsan	14
Vad kan en analys av materialet från Stockholm bidra med?	14
Material och metod.....	16
Genomförande	16
Undersökningsgrupp	16
Mått	17
Matvanor	17
Familijsituation	18
Socioekonomisk bakgrund	18
Svensk respektive utländsk anknytning.....	18
Bostadsområde	19
Fysisk aktivitet	19
Hälsa och livskvalitet	20
Statistisk metod	21
Matvanor efter kön och ålder	23
Mellanstadiet	23
Hur ofta frukost, lunch, middag	23
Hur ofta nyttig mat?	24
Hur ofta onyttig mat?	25
Stockholm jämfört med andra kommuner	26
En sammanfattande bild av mellanstadieelevernas matvanor	28
Högstadiet och gymnasiet	28
Hur ofta nyttig mat?	29
Hur ofta onyttig mat?	29
Stockholm jämfört med andra kommuner	31
Vad händer med ökad ålder?	34

Familjesituation och matvanor	35
Mellanstadiet	35
Högstadiet och gymnasiet	37
En sammanfattande bild	38
Socioekonomisk bakgrund	39
Mellanstadiet	39
Högstadiet och gymnasiet	40
En sammanfattande bild	40
Svensk och utländsk bakgrund	41
Mellanstadiet	41
Högstadiet och gymnasiet	42
En sammanfattande bild	43
Bostadsområde	45
Mellanstadiet	45
Högstadiet.....	47
En sammanfattande bild	48
Vad förklarar främst barnens/ungdomarnas matvanor?	49
Fysisk aktivitet och matvanor.....	52
Hur påverkar matvanor hälsa/livskvalitet?	55
Hälsa, livskvalitet och fysisk aktivitet efter kön och ålder.....	55
Mellanstadiet	56
Högstadiet och gymnasiet	57
Sammanfattning och slutdiskussion	62
Hur många äter bra respektive dålig mat?	63
Könsskillnader i olika grupper	63
Hur påverkar familjen?.....	64
Den socioekonomiska bakgrundens påverkan.....	64
Inverkan av utländsk bakgrund	64
Bostadsområdets inverkan.....	64
Matvanor bland fysisk aktiva	65
Påverkar matvanorna hälsa och livskvalitet?	65
Referenser.....	67
Bilaga	69

Inledning

Inom NNR 2012 (Nordiska näringsrekommendationer, 2012) presenteras rekommendationer kring mat som även används i Sverige. Livsmedelsverket ger för närvarande följande rekommendationer när det gäller barns/ungdomars matvanor.

- äta regelbundna måltider
- äta mycket frukt och grönsaker
- äta grovt bröd, potatis, pasta och ris
- äta mindre mättat fett, som smör, grädde och ost
- äta mindre socker, glass och godis
- dricka mindre av söta drycker
- äta lagom stora portioner.

Barn bör helst äta mat tre gånger om dagen på ganska bestämda tider. Det kan vara bra att lägga upp en portion på tallriken och sedan inte ta mer. Förutom måltiderna går det bra att äta något till mellanmål, till exempel en frukt².

I rapporten *Så äter ungdomar i Sverige* ger livsmedelsverket följande bild av livsmedelskonsumtionen bland ungdomar i årskurs 5 och 8 i grundskolan och årskurs 2 i gymnasiet³.

- Ungdomar äter alldeles för lite frukt och grönsaker och för mycket rött kött och chark. Tjejer äter mer frukt och grönt och mindre kött än killar. För lite frukt och grönt och för mycket rött kött och chark ökar risken för vanliga folksjukdomar i framtiden.
- Andelen energi från godis, läsk, kakor och snacks har minskat i årskurs 5 jämfört med 2003⁴ vilket är positivt, men en stor del av energin kommer fortfarande från dessa livsmedel. Detta är bekymmersamt eftersom godis, kakor, snacks och läsk tar plats från vanlig mat, och det kan leda till brist på viktiga näringsämnen.
- Var femte ungdom har övervikt eller fetma. Detta är oroande eftersom övervikt och fetma kan leda till ohälsa på sikt. Övervikt och fetma är vanligare bland barn till föräldrar med låg utbildning och/eller lägre inkomst.
- Matvanorna är sämre bland ungdomar som har föräldrar med låg utbildning och/eller lägre inkomst – de äter mindre grönsaker och fisk, och dricker mer läsk.
- En särskilt utsatt grupp är ungdomar som inte går på gymnasiet. Nästan var fjärde har fetma, jämfört med 6 procent bland ungdomar som går på gymnasiet. Många upplever också att de mår dåligt. Eftersom resultaten baseras på en liten grupp bör de tolkas med försiktighet.
- För att minska de sociala klyftorna i samhället och utjämna skillnaderna i matvanor och hälsa behövs breda, långsiktiga insatser som involverar många olika samhällsaktörer.

Syfte och problemställning

I rapporten strävar vi efter att ge en bild av hur matvanorna ser ut bland barn/ungdomar i åldersgruppen 10-18 år, dvs de som går på mellan-, högstadiet eller gymnasiet och i vilken utsträckning dessa skiljer sig mellan killar och tjejer. Det är självklart också av intresse att studera hur matvanorna varierar beroende på sociodemografisk och socioekonomisk bakgrund liksom att undersöka i vilken utsträckning det finns skillnader mellan olika bostadsområden.

² Livsmedelsverket. *Rekommendationer*.

³ Livsmedelsverket (2018). *Så äter ungdomar i Sverige*, s 11.

⁴ Livsmedelsverket (2018). *Riksmaten barn 2003*.

Dessa samband studeras genomgående separat efter kön då det är tänkbart att sambanden kan vara könsrelaterade. Med utgångspunkt från att det finns klara kopplingar inbördes mellan olika bakgrundsvariabler är det också av vikt att fördjupa analysen för att få en klarare bild av vad som främst påverkar barnens/ungdomarnas matvanor⁵. Detta görs med hjälp av multivariata analyser där sambanden med de enskilda bakgrundsvariablerna kontrolleras för påverkan från övriga variabler.

I rapporten vill vi också undersöka om det finns en koppling mellan matvanor och hälsa, livskvalitet. Som mått på detta senare används elevernas egen skattning av sin hälsa, förekomst av (psykiska besvär) samt livskvalitet. Vi har i flera tidigare studier – liksom andra forskare - funnit en klar koppling mellan fysisk aktivitet och hälsa, vilket innebär att vi i analyserna av dessa samband även har med fysisk aktivitet som en tänkbar påverkansvariabel. Frågan om matvanornas inverkan på hälsa/livskvalitet studeras alltså efter kontroll för fysisk aktivitet. Syftet kan sammanfattas i följande tre frågeställningar.

1. Undersöka hur matvanor ser ut och hur de varierar beroende på kön, ålder och social bakgrund i övrigt
2. Studera koppling mellan matvanor och fysisk aktivitet
3. Studera inverkan av matvanor och fysisk aktivitet på hälsa och livskvalitet

⁵ T ex finns en klar koppling mellan socioekonomisk och svensk/utländsk bakgrund – barn/ungdomar med utländsk bakgrund kommer i högre utsträckning än de som har svensk bakgrund från familjer med lägre socioekonomisk ställning. Det finns också en klar koppling mellan bostadsområde och både socioekonomisk och svensk/utländsk bakgrund – de olika bostadsområdena har klart skilda socioekonomiska sammansättningar och andelen med utländsk bakgrund varierar betydligt.

Tidigare forskning

Christel Larsson (2013) skriver att förvånansvärt få nationella undersökningar av barns matvanor genomförs i Sverige. Den senaste är ”Riksmaten – barn 2003” som utfördes på fyra-, nio- och tolvåringar i Sverige (Enghardt m. fl. 2006; Larsson, 2003). Dessförinnan var det mer än tjugo år sedan en nationell undersökning om barns matvanor genomfördes (Hagman m. fl., 1986). Nu är hennes slutsats något överdriven, frågor kring matvanor finns även med i Skolbarns hälsa och SCBs Barn-ULF.

Det finns för närvarande tre rikstäckande undersökningar där man studerar barns/ungdomars matvanor, nämligen Folkhälsomyndighetens *Skolbarns hälsovanor*, Livsmedelsverkets *Riksmaten – barn* samt Statistiska centralbyråns (SCB) *Levnadsförhållande för barn/ungdomar (Barn-ULF)*. Vid sidan av dessa har också genomförts ett antal regionala studier, där speciellt COMPASS- och STOP-studierna är av speciellt intresse. Nedan presenteras målgrupp, omfattning (med svarsfrekvens) samt frågeformuleringar i dessa studier. I forskningsgenomgången redovisas också resultat från några andra studier, uppgifter kring dessa presenteras därefter.

Skolbarns hälsovanor ingår i en internationell tvärsnittsundersökning inom WHO som genomförs inom olika länder för att öka kunskap om levnadsvanor och levnadsförhållanden som anses ha betydelse för barns hälsa, följa utvecklingen över tid och jämföra med andra länder⁶. Projektet startade i början på 1980-talet och har sedan 1985/86 genomförts vart fjärde år. Målgruppen är 11-, 13- och 15-åringar. Den senaste undersökningen, som genomfördes 2017/18, har besvarats av 1181 11-åringar (svarsfrekvens 88 %), 1452 13-åringar (svarsfrekvens 90 %) och 1661 15-åringar (svarsfrekvens 87 %). Ett stort problem vid detta tillfälle var att ett stort antal utvalda skolor inte deltog eftersom att de tyckte det var för många undersökningar på skolan eller för att de hade för mycket att göra. Sammantaget var det endast 47 % av de utvalda skolorna som deltog. Räknas även detta blir svarsfrekvensen endast 42 %.

I enkäten ingår två typer av frågor kring matvanor, dels kring hur ofta man äter frukost samt hur ofta olika former av livsmedel. Frågan kring frukost är uppdelad mellan vardagar och helger och lyder *Hur ofta äter du vanligtvis frukost (vardagar respektive helger)?* med svarsalternativen antal dagar. Uppgifterna kring olika former av livsmedel innefattar fyra olika typer av mat, nämligen frukt, grönsaker, sötsaker (godis eller choklad) samt coca-cola eller andra drycker som innehåller socker. Frågan lyder *Hur många gånger i veckan äter du vanligtvis frukt (respektive andra alternativ)?* med svarsalternativen aldrig, mindre än en gång per vecka, 1 gång i veckan, 2-4 dagar i veckan, 5-6 dagar i veckan, varje dag en gång om dagen, varje dag flera gånger om dagen.

Livsmedelsverkets studie – Riksmaten – har som målgrupp barn i åldrarna 4, 8 och 11 år⁷ (Enghart, 2004). Här kan vi endast göra jämförelser när det gäller mellanstadieeleverna. Urvalet av barn i denna åldersgrupp har skett i flera steg. I ett första steg har man gjort ett klusterurval av – sammanlagt 56 kommuner – med beaktande av geografiska och demografiska skillnader. Därefter tillfrågades 54 klasser i årskurs 5 (1311 elever) att medverka i

⁶ För en beskrivning se t. ex. **Marklund U.** *Skolbarns hälsovanor under ett decennium*. Health Behavior in School-Aged Children. A WHO Collaborative Study. samt **Statens Folkhälsoinstitut.** *Svenska skolbarns hälsovanor 2009/10 grundrapport*. Östersund: Statens folkhälsoinstitut. <http://www.fhi.se>.

⁷<https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor/matvanor---undersokningar/riksmaten-ungdom/om-riksmaten-ungdom>

studien. Totalt deltog 1183 av dessa i studie, motsvarande en svarsfrekvens på 81 %. En matdagbok användes för att få detaljerad information om vad barnet åt och drack under fyra på varandra följande dagar. Startdag för registreringen varierade för att täcka in veckans olika dagar. I matdagboken noterades även tid för olika motionsaktiviteter. Vidare användes en optiskt läsbar enkät med frågor om bl.a. måltidsvanor, val av matfett och mjölk, hur ofta man brukar äta ekologisk mat och en rad olika livsmedel. Enkäten innehöll även frågor om längd, vikt samt olika bakgrundsvariabler, t.ex. hushållets sammansättning, föräldrarnas utbildning, sysselsättning och etnisk bakgrund. Man finner i rapporten att de flesta barn äter regelbundet olika huvudmåltider och blandad kost. I årskurs 5 börjar det bli vanligt att hoppa över någon skollunch, speciellt bland tjejer. Konsumtionen av godis, läsk och snabbmat ökar med åldern. 15-20 procent av barnen var överviktiga eller feta.

Livsmedelsverket har 2016-17 även genomfört en matundersökning i årskurserna 5, 8 och 2 på gymnasiet med syfte att samla in information om matvanor och andra livsstilsfaktorer, kroppsmått, socioekonomiska och demografiska faktorer. Som metod har använts en webbenkät där eleverna fick fylla i uppgifter för tre dagar. Datainsamling skedde i skolan och sköttes av två till tre personer från Livsmedelsverket då man även mätte längd och vikt och i vissa skolor tog blod- och urinprov⁸. Via webbenkäten fick eleverna besvara frågor kring vad man ätit denna dag samt en slumpmässigt utvald dag som var högst en vecka efter denna. Man började med ett slumpmässigt urval av drygt 600 skolor, representativa för årskurserna. Dessa kontaktades och 131 valde att delta. Av 5 145 elever som bjöds in deltog 3 477 – en svarsfrekvens på 68 % och bland dessa finns fullständig kostinformation för 3 099 elever (60 procent). En jämförelse med hela populationen visar att elever födda i Sverige och att tjejer var något överrepresenterade. Av intresse är att man i den rapport som presenteras även analyserat hur konsumtionsfrekvensen av livsmedel varierar med avseende på olika bakgrundsfaktorer – hushållets inkomst, hushållets utbildningsnivå och utländsk bakgrund. Man gör också en jämförelse mellan olika kommuntyper.

I anknytning till denna undersökning har Livsmedelsverket även genomfört *Riksmaten ungdom plus* som riktar sig till ungdomar i gymnasieåldern som inte går i skolan⁹. Deltagare till denna har rekryterats av kontaktpersoner i kommunerna som arbetar med det kommunala aktivitetsanavaret¹⁰. Under undersökningen kontaktades 73 kommuner, varav 21 tackade ja och deltog i undersökningen. Totalt rekryterades 100 ungdomar från Boden, Borlänge, Eskilstuna, Gällivare, Gävle, Göteborg, Huddinge, Karlskoga, Karlstad, Ljusdal, Malmö, Ronneby, Stockholm, Strängnäs, Sunne, Surahammar, Södertälje, Vetlanda och Östersund.

SCBs undersökning av barn/ungdomars levnadsvillkor – Barn-ULF – studerar barns/ungdomars levnadsförhållanden och är en återkommande undersökning sedan 2001-2005¹¹. Urvalet innefattar barn till föräldrar som deltar i den vuxendel av ULF som genomförts sedan länge. Fram till 2013 var målgruppen barn/ungdomar i ålder 10-18 år, i undersökningen från 2016 har denna dock begränsats till åldersgruppen 12-18 år. Undersökningen från 2013 omfattar 725 svarande (svarsfrekvens 60%), den från 2016 548 individer (svarsfrekvens 51%). I enkäten ingår frågor kring frukost respektive lunch som är formulerade på följande sätt:

⁸ **Livsmedelsverket (2018).** *Så äter ungdomar i Sverige*, sid 19-30.

⁹ **Livsmedelsverket (2018).** *Så äter ungdomar i Sverige*, sid 101-110.

¹⁰ Enligt skollagen (SFS nr:2006:39) har kommunerna ett aktivitetsansvar för ungdomar som är folkbokförda i kommunen och har fullgjort sin skolplikt, men som varken fyllt 20år eller genomfört/har fullföljt gymnasieutbildning eller motsvarande.

¹¹ https://www.scb.se/contentassets/35c7a3179ee948e79211f11f8c894f13/le0106_bs_2013.pdf

*Har det hänt att du hoppar över frukost (lunch) någon gång senaste månaden? Ja/nej.
Hur du gjort det varje dag, några gånger i veckan, en gång i veckan eller mer sällan?*

COMPASS-studien (Community-based study of physical activity, life style and self-esteem in Swedish school children) hade som målgrupp alla killar och tjejer som gick i årskurs 8 hösten 2000 eller årskurs 9 hösten 2001 i alla kommunala skolor i sydvästra Storstockholm¹². I studien ingår följande kommuner respektive stadsdelar: Botkyrka, Huddinge, Nykvarn, Salem och Södertälje samt stadsdelarna Hägersten, Liljeholmen, Skärholmen och Älvsjö i Stockholm. Målgruppen omfattar sammanlagt 4188 elever. För 3142 (75%) finns fullständiga uppgifter om fysisk aktivitet och kroppsmasseindex (BMI). I enkäten ingår frågor kring hur ofta ungdomarna äter frukost, lunch och middag under en skolvecka, dvs. på vardagarna, med sex svarsalternativ, från 0 dagar per skolvecka till 5 dagar per skolvecka. Eleverna fick också svara på hur många dagar per vecka (aldrig, 1-2 dagar, 3-6 dagar, varje dag) som de åt frukt, grönsaker, lätt-/mellanmjölk, godis/choklad samt vanlig läsk.

STOPP-studien är en interventionsstudie som riktar sig till barn i åldern 1-6 år. Barnen rekryteras från BVC i Stockholms läns landsting¹³. Kriteriet för att delta är att antingen är båda föräldrar överviktiga (BMI >25) eller att minst en av föräldrarna har fetma (BMI>30). Dessa randomiseras slumpmässigt till interventions-/kontrollgrupp. I studien ingår också en jämförelsegrupp (låg riskgrupp) innefattande fall där båda föräldrar är normalviktiga (BMI<25). Även dessa rekryteras via BVC. Barnen följs från 1 till 6 års ålder. En likande studie görs också i Kina. Med tanke på undersökningsgruppen är det inte intressant att göra några jämförelser med aktuella data från Malmöstudien men resultaten från denna studie kan ha visst intresse vid tolkning och diskussion av resultat. T ex kan observeras att sambanden mellan övervikt och utbildning skiljer sig mellan Sverige och Kina. I Sverige har den aktuella riskgruppen i genomsnitt lägre utbildning, i Kina gäller motsatsen. Projektet har lett till ett flertal avhandlingar.

Annika Wesslén (2000) studerar i sin licentiatavhandling attityder till mat och matvanor genom gruppintervjuer i fyra fokusgrupper med sammanlagt 136 gymnasieelever. För att killar inte skulle inta en alltför dominerande plats i diskussionerna var grupperna enbart könsuppdelade.

Nyligen publicerades en studie kring matvanor och deras koppling till hälsa/livskvalitet som bygger på material från en enkätundersökning bland högstadiееlever som genomförts i samarbete mellan fritidsförvaltningen i Malmö stad och projektet *Ung livsstil*¹⁴. Undersökningen utgår från ett slumpmässigt urval av samtliga högstadiееlever både i kommunala skolor och friskolor (dock ej särskolor). Sammanlagt har enkäten besvarats av 2189 elever, motsvarande en svarsfrekvens på 87 %. Matvanor har studerats genom frågan ”Hur ofta händer följande?” med svarsalternativen: Sällan eller aldrig, En gång i veckan, Flera gånger i veckan, varje dag. I frågan tas upp hur ofta man hoppar över frukost respektive lunch samt hur ofta man äter grönsaker, frukt, godis/chips/sötsaker, snabbmat (t ex pizza, hamburgare, kebab) samt hur ofta man dricker läsk/energidryck.

¹² För en beskrivning se **Rasmussen (red) (2004)**, *Fysisk aktivitet, matvanor, övervikt och självkänsla bland ungdomar*.

¹³ Se **Perlhagen m fl, (2007)**. *Fetma hos barn – prevention enda realistiska lösningen på problemet*. Läkartidningen <http://ww2.lakartidningen.se/07engine.php?articleId=5861>

¹⁴ Se **Elofsson, Bergmark, Blomdahl**. *Matvanor och hälsa*.

Köns- och åldersskillnader

Vi inleder sammanfattningen kring det nuvarande forskningsläget med en sammanfattning av vilka skillnader man funnit mellan könen när det gäller matvanor.

I rapporten *Fysisk aktivitet, matvanor, övervikt och självkänsla bland ungdomar* (Rasmussen (red), 2004) presenteras resultat från den s k COMPASS-studien, där man finner skillnader mellan killar och tjejer. Endast två tredjedelar av tjejerna åt frukost 4-5 dagar under en skolvecka mot ungefär tre fjärdedelar av killarna. Knappt var femte (17%) bland tjejer och något mer än var tionde (12%) av killar åt frukost högst en dag i veckan.

För Barn-ULF 2014/15 redovisar SCB följande siffror kring killars och tjejers frukost- och lunchvanor i olika åldersgrupper en vanlig vecka.

Tabell. Andel (%) som hoppar över frukost respektive lunch minst en gång i veckan efter kön och ålder¹⁵.

	12-15 år		16-18 år	
	Tjejer	Killar	Tjejer	Killar
Hoppar över frukost minst en gång i veckan	24	18	41	41
Hoppar över lunch minst en gång i veckan	19	11	21	18

I bägge åldersgrupperna är det vanligare att tjejer hoppar över lunch minst en gång i veckan. Bland de yngsta gäller detta även för frukost medan könsskillnaden är liten i detta fall inom den äldre åldersgruppen.

Ser man till konsumtion av olika livsmedel kan man notera att tjejerna oftare äter frukt och grönsaker än killar. Sammantaget gällde att 37.3% av tjejerna och 27.8% av killarna åt frukt och/eller grönsaker varje dag. Av tjejerna åt 11.4% både frukt och grönsaker varje dag medan endast 7.9% av killarna gjorde detta. Sju procent av ungdomarna åt godis/choklad dagligen, 45-50 % tre gånger eller mer per vecka. Sju procent av tjejerna och 14 % av killarna drack läsk dagligen.

I "Ung i Västra Götaland" studeras 15-16-åringars livsmedelsval och matvanor år 2008 (Västra Götalandsregionen, 2010)¹⁶. Sammanfattningsvis visar denna undersökning att nästan alla ungdomar (92% av tjejer och 96% av killar) åt blandad kost. Hälften av deltagarna rapporterade att de åt sötsaker flera gånger i veckan. Man fann skillnader mellan killar och tjejer – killar hade generellt sämre livsmedelsval. Jämfört med rekommenderat intag innefattade ungdomarnas livsmedelsval alltför hög andel energi från fett (40 energiprocent) och en hög andel mättat fett (tjejer 17 energiprocent, killar 18). Med tanke på den låga svarsfrekvensen skall dock siffrorna tolkas med försiktighet.

De uppgifter kring matvanor för unga som presenteras i *Folkhälsorapport 2009* har hämtats från ULF- undersökningen och innefattar åldersgruppen 16-24 år sammanslagen. Man finner att de flesta i denna grupp äter lunch varje dag men det finns vissa som hoppar över den flera dagar i veckan. Detta senare är vanligare bland tjejer än bland killar. Bland 16 - 18-åriga tjejer

¹⁵ Ref: **Statistiska centralbyrån (SCB). Undersökningarna av barns levnadsförhållanden (Barn-ULF).**
http://www.statistikdatabasen.scb.se/pxweb/sv/ssd/START__LE__LE0106__LE0106A/LE0106Halsa/?rxid=3fe4288f-27af-40df-9063-620da8ca215b.

¹⁶ Undersökningen genomfördes 2008 och riktade sig till alla ungdomar födda år 1992 i Västra Götaland. Totalt skickades enkäten ut till 21 651 ungdomar. Av dessa besvarades enkäten av 11 753, vilket alltså endast motsvarar en svarsfrekvens på 54 %.

är det 14 % som låter bli att äta lunch flera gånger i veckan jämfört med 7% bland killarna (Barnombudsmannen, 2007).

Resultaten från undersökningen kring svenska skolbarns hälsovanor 2017/18 där 11-åringar, 13-åringar och 15-åringar studeras, finner man att de flesta eleverna äter frukost 4-5 vardagar i veckan. Lägst är andelen bland 15-åriga tjejer – endast ungefär 60 % - högst bland 11-åringar – 83 % bland tjejer, 86 % bland killar. Genomgående gäller att det är något vanligare att killar äter frukost. I alla åldersgrupper gäller att det är fler som äter grönsaker än frukt dagligen. Könsskillnaderna varierar mellan olika åldersgrupper när det gäller hur ofta man äter frukt, däremot gäller genomgående att det är fler bland tjejerna som äter grönsaker regelbundet. Endast enstaka procent uppger att de äter godis eller dricker läsk dagligen. En jämförelse med tidigare undersökningar visar att detta tycks ha minskat något över tid.

I Livsmedelsverkets studie från 2016/17 konstateras att tjejer äter mer frukt och grönsaker och mindre kött än killar. För godisätandet noterar man att tjejer genomgående åt mer godis per 10 MJ¹⁷ än killar och att konsumtionen var högst bland tjejer i årskurs 8 och lägst bland killar i årskurs 2 på gymnasiet. För läsk och saft gällde motsatsen, killar drack mer per 10MJ än tjejer utom i årskurs 5. När det gäller snacks framträdde inga köns- eller åldersskillnader.

Resultaten från undersökningen i högstadiet i Malmö visar på tydliga könsskillnader. Killar äter oftare frukost och lunch och dricker oftare läsk medan tjejer oftare äter nyttig mat (grönsaker och frukt) men också godis. När det gäller snabbmat framträder däremot inga könsskillnader. Mest framträdande är könsskillnaderna när det gäller lunchätande och nyttig mat.

Wesslén (2000) finner att det finns tydliga skillnader mellan killar och tjejer i Sverige. I en vetenskaplig artikel sammanfattar hon dessa skillnader på följande sätt:

Two different "food-cultures" of boys and girls¹⁸

Theme	Boys	Girls
Meals	. real foods . to ease hunger	. light foods . a social activity
Food intake	. large amounts . enjoy eating	. calorie counting . a source of guilt
Food preferences	. meat and potatoes	. salads and vegetables
Body image	. no focus on body shape and size	. slender ideal
Dieting	. less frequent	. common
Influences food choice	. the family . little affected by media	. the family . the media
Cooking	. pleasant	. a burden

Sammanfattningsvis pekar resultaten ganska entydigt mot en skillnad mellan killar och tjejer som tycks gå i olika riktningar. Tjejer hoppar oftare över måltider (kanske speciellt frukost) men äter oftare nyttig mat. Vissa resultat pekar även mot att tjejer i större utsträckning undviker onyttig mat/dryck.

¹⁷ MJ megajoule, 1 MJ=1 000kJ.

¹⁸ **Wesslén A, Fjellström C. (2000).** *Hungry Boys and Slim Girls. – Gender Aspects of Teenagers' Attitudes towards Food*, sid 16.

Familjens betydelse

Det finns i de studerade rapporterna endast begränsade uppgifter kring vilken betydelse familjen (och då speciellt föräldrarna) har när det gäller ungdomarnas matvanor. Annika Wesslén drar i sin rapport slutsatsen att matrelaterat beteende och matvanor främst influeras av familjen, mindre av vänner.

I undersökningen från Malmö framträder tydliga skillnader mellan ungdomar från olika familjekonstellationer både då det gäller hur ofta man äter frukost och lunch liksom hur ofta man äter/dricker onyttig mat/dryck¹⁹. Ungdomar som bor med bägge föräldrarna eller har växelvis boende äter i högre utsträckning frukost och lunch och nyttjar i mindre utsträckning onyttig mat/dryck. Ser man allmänt till familjesituationen framträder i samtliga fall en mycket stark koppling till förtroende för föräldrar (en indikator på hur relationen till dessa ser ut). Ungdomar som angett att de har förtroende till bägge sina föräldrar äter oftare frukost, lunch och nyttig mat än andra ungdomar. De nyttjar och onyttig mat/dryck i lägre utsträckning. En fördjupad analys som kontrollerar för övriga bakgrundsfaktorer inverkan, visar också att det är denna aspekt av familjesituationen som har störst påverkan på matvanorna. Dessa analyser visar dock även att familjekonstellationen i sig själv har en inverkan när det gäller hur ofta man äter lunch.

SCBs studie av hushållens utgifter från år 2008 visar på skillnader mellan olika hushållstyper när det gäller utgifter för godis, snacks och glass. Svenska barnfamiljer använder kring en tiondel av sina hushållsutgifter till detta (ensamstående 12%, sammanboende 10%). Detta ligger något högre än bland de som inte har barn men skillnaden är inte speciellt stor (Andersson & Fransson, 2011).

SCB- data från Barn-ULF presenterar endast uppgifter för ungdomar med sammanboende föräldrar (gruppen med ensamstående föräldrar är för liten för att redovisas). Resultaten pekar mot att det är något mer ovanligt att barn till sammanboende föräldrar hoppar över frukost och/eller lunch. Skillnaden är något större bland tjejer, vilket skulle kunna tyda på att familjeförhållanden skulle kunna ha en större påverkan bland tjejer.

Socioekonomisk bakgrund

I rapporten *Fysisk aktivitet, matvanor, övervikt och självkänsla bland ungdomar* (Rasmussen (red), 2004) presenteras resultat från den s k COMPASS-studien. Det finns en klar koppling till moderns utbildningsnivå. Betydligt färre av ungdomarna med lågutbildade mödrar åt frukost 4-5 dagar under en skolvecka jämfört med ungdomar vars mödrar har medelhög eller hög utbildning.

Flertalet ungdomar (87%) uppger att de äter lunch i skolmatsalen, skillnaden är här liten mellan killar och tjejer. Däremot finns skillnader mellan de som har låg- respektive högutbildade mödrar. Fler av barn till högutbildade mödrar angav att de åt lunch i skolmatsalen (92%) jämfört med barn till lågutbildade mödrar (84%). Moderns utbildningsnivå har betydelse för tjejers konsumtion av frukt och grönsaker samt killars konsumtion av grönsaker. Barn till högutbildade mödrar äter sådant i högre utsträckning. Moderns utbildningsnivå inverkar också när det gäller konsumtion av godis/choklad och läsk. Fler av elever med lågutbildade mödrar äter detta ofta.

¹⁹ Se Elofsson, Bergmark, Blomdahl. *Matvanor och hälsa*.

De uppgifter kring matvanor för unga som presenteras i *Folkhälsorapport 2009* har hämtats från SCBs ULF - undersökning och innefattar åldersgruppen 16-24 år sammanslagen. (Barnombudsmannen, 2007). Det är vanligare att ungdomar med högutbildade mödrar äter skol-lunch än att ungdomar med lågutbildade mödrar gör det. Samma sociala mönster framträder bland tjejer när det gäller att äta frukt/grönsaker. Tjejer med högutbildade mödrar äter detta mer.

I rapporten refereras också till Livsmedelsverkets undersökning av barn i åldrarna 4, 8 och 11 år. Det är vanligare att ungdomar med högutbildade föräldrar äter skollunch samt frukt och grönsaker, än bland ungdomar med lågutbildade mödrar (Rasmussen, 2004). I den studie som genomfördes 2016/17 i årskurserna 5 och 8 samt årskurs 2 på gymnasiet

I studien i högstadiet i Malmö framträder tydliga skillnader mellan ungdomar från olika socioekonomiska grupper i samtliga avseenden utom när det gäller nyttjandet av onyttig mat/dryck²⁰. En fördjupad analys visar dock att dessa skillnader i hög grad kan återföras till en inverkan från svensk/utländsk bakgrund och boendeområde. I ett avseende har dock socioekonomisk bakgrund en direkt påverkan, nämligen när det gäller hur ofta ungdomar äter nyttig mat. Ungdomar med lägre socioekonomisk bakgrund äter i mindre utsträckning nyttig mat.

Barn-ULF presenterar data för två grupper – de vars föräldrar har högst gymnasieutbildning och de där (minst en av föräldrarna) har en högskoleutbildning. Uppgifterna i tabellen nedan gäller samtliga barn i åldersgruppen 12-18 år och har hämtats från Barn-ULF 2014/15.

Tabell. Andel (%) som hoppar över frukost respektive lunch minst en gång i veckan efter kön och hushållets utbildningsnivå i åldersgruppen 12-18 år²¹.

	Högst gymnasie- utbildning		Eftergymnasial utbildning	
	Tjejer	Killar	Tjejer	Killar
Hoppar över frukost minst en gång i veckan	40	36	24	22
Hoppar över lunch minst en gång i veckan	23	14	16	14

Det är klart mycket vanligare att ungdomar i familjer där föräldrarna har högst gymnasieutbildning hoppar över frukost. Bland tjejer gäller detta även för lunch, men skillnaden är inte lika stor. Bland killar framträder inga skillnader när det gäller lunch.

Sammantaget visar resultaten att föräldrars utbildningsnivå har en klar inverkan när det gäller frukost- och lunchvanor. Ungdomar med högutbildade föräldrar – kanske är moderns utbildningsnivå mest avgörande – har i högre utsträckning bättre matvanor.

I livsmedelsverkets *Så äter ungdomar i Sverige* finner man att ungdomar i hushåll med högre inkomst rapporterar ett högre intag av grönsaker än de vars hushåll låg i mellangruppen. I årskurs 5 och årskurs 2 på gymnasiet uppgav färre bland de som kom från hushåll med hög inkomst att de drack läsk jämfört med de som kom från hushåll med låg inkomst. I årskurs 8 och årskurs 2 på gymnasiet var också fiskintaget högre. Andelen normalviktiga skiljde sig

²⁰ Se Elofsson, Bergmark, Blomdahl. *Matvanor och hälsa*.

²¹ Ref: **Statistiska centralbyrån (SCB)**. *Undersökningarna av barns levnadsförhållanden (Barn-ULF)*.

http://www.statistikdatabasen.scb.se/pxweb/sv/ssd/START_LE_LE0106_LE0106A/LE0106Halsa/?rxid=3fe4288f-27af-40df-9063-620da8ca215b

däremot ej mellan olika inkomstgrupper. Det finns också skillnader beroende på hushållens utbildningsnivå. Konsumtionen av läsk och saft var lägre i hushåll med eftergymnasial utbildning. Motsatsen gällde för konsumtion av fisk. Fruktkonsumtion skiljde sig inte mellan olika grupper. I årskurs 5 samt totalt hade hushåll med eftergymnasial utbildningen större andel normalviktiga jämfört med hushåll med 10-12 års utbildning.

Svensk/utländsk bakgrund

I rapporten *Fysisk aktivitet, matvanor, övervikt och självkänsla bland ungdomar* (Rasmussen (red), 2004) presenteras resultat från COMPASS-studien. Man finner här att ungdomar med svensk bakgrund i större utsträckning än ungdomar med utländsk bakgrund åt frukost 4-5 dagar per skolvecka. Det fanns också skillnader beroende på moderns födelseland. Bland dem vars mor var född i Mellanöstern eller Nordafrika åt ungefär en fjärdedel (26%) aldrig frukost eller endast en dag per vecka. För övriga världen gällde detta 29%. Av de som hade en mor född i Sverige var det endast 10% som åt frukost så sällan.

Flertalet ungdomar (87%) uppger att de äter lunch i skolmatsalen, skillnaden är här liten mellan killar och tjejer. Det är vanligare att ungdomar med svensk bakgrund oftare äter lunch i skolmatsalen än ungdomar med utländsk bakgrund. De senare äter oftare lunch hemma eller hos en kompis. Över hälften av ungdomarna uppger att de äter middag med åtminstone någon av föräldrarna 6-7 dagar i veckan. Detta är något vanligare bland tjejer (58%) än bland killar (51%).

När det gäller konsumtion av olika livsmedel kan noteras att en större andel av killar med svensk bakgrund äter nyttig mat högst två dagar per vecka, vilket är mindre vanligt än bland killar som har utländsk bakgrund. Ungdomar med svensk bakgrund konsumerar däremot godis/choklad i lägre utsträckning.

I Livsmedelsverkets undersökning *Så äter ungdomar i Sverige* finner man inga skillnader mellan de som har svensk respektive utländsk bakgrund när det gäller vikt samt konsumtion av grönsaker och läsk. I hela gruppen var fiskkonsumtionen högre bland de som hade svensk bakgrund än de med utländsk. I årskurs 2 på gymnasiet uppgav de med utländsk bakgrund oftare att de åt frukt och bär dagligen.

Resultaten från Malmörapporten visar på stora skillnader mellan ungdomar med svensk och utländsk bakgrund. Ungdomar med utländsk bakgrund har genomgående sämre matvanor, äter mindre ofta frukost, lunch, nyttig mat och nyttjar oftare onyttig mat/dryck. Ett undantag finns dock, tjejer med utländsk bakgrund äter lunch i samma utsträckning som tjejer med svensk bakgrund. Den fördjupade analysen med kontroll för socioekonomisk bakgrund och boendeområde visar att utländsk bakgrund har en klar negativ påverkan när det gäller hur ofta man äter frukost respektive äter/dricker onyttig mat/dryck.

SCB presenterar endast separat uppgifter från Barn-ULF för ungdomar med svenskt ursprung. Antalet barn med utländsk bakgrund är för litet för att presenteras. Resultaten tyder på att ungdomar med svenskt ursprung något mer sällan hoppar över frukost respektive lunch.

Sammantaget tyder resultaten från de olika studierna att ungdomar med svensk bakgrund oftare äter frukost men i lägre utsträckning nyttig mat. Vissa tecken tyder även på att det är vanligare att de oftast äter lunch men här är bilden inte lika entydig. Ser man till onyttig mat tycks det dock vara mindre vanligare att ungdomar med svensk bakgrund äter godis/choklad.

Bostadsområdets betydelse

Anna-Karin Ivert tar i *Hälsofrämjande arbete för barn och ungdomar* (Bramhagen & Carlsson (red), 2013) upp betydelsen av den sociala miljön när det gäller barns hälsa med bl. a. referens till Sellström och Bremberg. Barn som kommer från resurssvaga familjer riskera att påverkas mer av att bo i ett område med lågt socialt kapital och låg social styrka eftersom bristerna i den sociala miljön förstärker den individuella risken. Motsatt skulle ett område med höga nivåer av socialt kapital och kollektiv styrka kunna väga upp för individuella riskfaktorer genom att det i området finns krafter som kan bidra till en positiv socialisation och reagera på missförhållanden i familjen eller beteenden hos barnet (Sellström & Bremberg, 2004).

I Livsmedelsverkets *Så äter ungdomar i Sverige* jämförs även olika kommungrupper – storstäder, förortskommuner till storstäder, större städer/förortskommuner till större städer, kommuner i tätbefolkade regioner, övriga kommuner²². Man finner här få skillnader mellan olika kommungrupper. I årskurs 5 var det rapporterade grönsaksintaget högst i storstadskommunerna. I de yngre åldrarna var förekomsten av normalvikt (alltså ej övervikt eller fetma) lägre i gruppen övriga kommuner än i de mer tätbefolkade kommungrupperna.

Inom den tidigare forskningen finns endast en undersökning (den i Malmö) som studerar skillnader mellan bostadsområden när det gäller matvanor och ännu färre om själva bostadsområdets direkta påverkan. Däremot finns resultat som tar upp förekomst av fetma och övervikt. Som presenterades i inledningen är detta avsevärt vanligare i utsatta områden som t ex Rosengård, där det dessutom tycks vara så att förekomsten ökar trots att det mer allmänt finns tecken på en nedgång (SVT). Den högre förekomsten av fetma och övervikt i sådana områden kopplas både till låg socioekonomisk ställning och hög andel personer med utländsk bakgrund, dock utan någon närmare undersökning kring vad som är mest avgörande.

Malmöundersökningen visar på tydliga skillnader mellan olika bostadsområden när det gäller matvanor i olika avseenden²³. Här är det dock viktigt att observera att det finns mycket stora skillnader mellan de olika bostadsområdena när det gäller den sociala strukturen från högstatusområden som Limhamn-Bunkeflo, Husie och Oxie (där man genomsnittligt har hög socioekonomisk bakgrund och färre har utländsk bakgrund) till lågstatusområden som Rosengård, Centrum och Södra innerstan (genomsnittligt låg socioekonomisk ställning, hög andel med utländsk bakgrund). En stor del av dessa olikheter kan återföras till sådana skillnader i social struktur, men vid sidan av detta finns också en direkt påverkan av bostadsområde när det gäller hur ofta man äter frukost liksom hur ofta man äter/dricker onyttig mat/dryck. De bättre matvanor som finns t ex i Limhamn-Bunkeflo (högstatusområde) på grund av den högre socioekonomiska strukturen förstärks generellt av bostadsområdet. På motsatt sätt tycks boendeområdet i sig själv ytterligare förstärka de mindre bra matvanorna som den lägre socioekonomiska strukturen lett till i lågstatusområden som Rosengård och Södra innerstan. Dessa resultat kan sägas ge ett stöd för Carlssons resonemang. Området i sig själv kan alltså ha en positiv eller negativ påverkan på individernas matvanor inte minst via lunchen – som flertalet äter i skolan – men också via allmänt accepterade attityder kring mat.

Vad påverkar främst matvanorna?

Von Post-Skagergård m fl. (2002) har jämfört matvanor bland ungdomar vid 15, 17 respektive 21 års ålder. Från början valdes 600 ungdomar ut, därefter använde forskarna

²² Livsmedelsverket (2018). *Så äter ungdomar i Sverige*, sid 88-89

²³ Se Elofsson, Bergmark, Blomdahl. *Matvanor och hälsa*.

inklusionskriterierna att föräldrar skulle ha svenskt ursprung och bo i Uppsala eller Trollhättan och att ungdomarna skulle vara friska enligt skolhälsovårdens dokumentation. Detta ledde till att 411 bjöds in och deltog. Av dessa genomförde 208 (51%) alla tre datainsamlingarna. Matvanorna undersöktes med FFQ och SES med längden på utbildningen hos föräldrarna. I en multivariat analys av vad som förklarar förändringar i matvanor undersöktes påverkan av kön, region, utbildningsnivå hos föräldrar och BMI på intaget av 29 olika livsmedelsgrupper. Resultaten är svårtolkade. Kön påverkar mest, till exempel minskade tjejer sin brödkonsumtion mellan 15 och 17 år, medan killar ökade sin. Mellan 17 och 21 år ökade tjejer sin fruktkonsumtion och killar minskade sin.

Utbildningsnivån hos mamman påverkade förändringarna medan pappornas utbildningsnivå inte hade någon inverkan. Författarnas slutsats är att det sker stora förändringar i matvanor mellan 17 och 21 år men att det sannolikt är andra faktorer än de undersökta som påverkar mest. Det kan till exempel vara trender i samhället eller stora förändringar i livssituationen, eftersom ungdomarna etablerar en ”egen” livsstil under denna period.

Artikeln *Young people and healthy eating: a systematic review of research on barriers and facilitators*. (Shephard m fl, 2006) ger en genomgång av forskningen kring barriärer och metoder som förenklar arbetet med att åstadkomma bättre matvanor. Två typer av studier identifieras, dels interventionsstudier, dels undersökningar där man studerar ungdomarnas egna attityder. I ett första steg finner författarna 135 fullständiga rapporter (litteraturgenomgången gav 7048 citationer) från 116 undersökningar, vilket visar att det finns en relativt omfattande forskning kring denna fråga. Efter en kritisk, vetenskaplig genomgång av dessa kvarstod totalt endast 15 studier – sju intervjustudier och åtta som tar upp ungdomarnas egna synpunkter – som var metodologiskt tillförlitliga. De olika interventionsstudierna hade som fokus att söka åstadkomma bättre matvanor men innefattar ofta också åtgärder för att minska tobaks-, alkohol- och droganvändning. De flesta interventionerna gjordes i skolan vanligen genom läraren. Interventionerna varierar avsevärt i innehåll men flertalet innefattar information. Mer än hälften innefattade dock även förändringar i ungdomarnas fysiska miljö. I flera ingår även att träna föräldrar om och i nutrition. Studierna kring ungdomars inställning handlar om deras syn på/inställning till hälsosamkost, endast en om vad som förhindrar dem från att äta hälsosamt. Två studier tog upp frågor kring vad som skulle kunna hjälpa dem att äta hälsosammare.

Slutsatserna i rapporten är att barriärerna för att äta hälsosamt är dålig skolmat, att onyttig mat är relativt billig kombinerat med smak för snabbmat. Möjligheter att få fler att äta hälsosam mat inkluderar stöd från familj, större möjligheter att hitta sådan mat, önskan att se om sitt utseende och viljestyrka. Vänner liksom lärare var sällan en informationskälla när det gällde metoder för att äta hälsosamt.

Studien av högstadiet i Malmö visar på att det finns flera faktorer som påverkar ungdomarnas matvanor²⁴. Familjen, speciellt relation till föräldrar har en stor inverkan både när det gäller hur ofta man äter frukost och lunch men också när det gäller vilken typ av mat ungdomarna äter. Ålder har en påverkan på hur ofta man äter frukost och äter/dricker onyttig mat/dryck – yngre högstadieelever har sämre matvanor i dessa avseenden. Utländsk bakgrund har en direkt inverkan – ungdomar med utländsk bakgrund äter mindre ofta frukost, nyttjar oftare onyttig mat/dryck. Vid sidan av detta har bostadsområdet – vid sidan av inverkan från den sociala strukturen – en egen direkt påverkan på matvanor. Dessa resultat tyder på att en rad olika

²⁴ Se Elofsson, Bergmark, Blomdahl. *Matvanor och hälsa*.

faktorer i den sociala miljön direkt påverkar ungdomarnas matvanor. Familjen/föräldrarna tycks spela en mycket viktig roll liksom utländsk bakgrund men även andra faktorer i ungdomarnas sociala bakgrund påverkar.

Matvanornas betydelse för hälsan

Det finns mycket skrivet kring matvanornas koppling till hälsa och livskvalitet. Ser vi till vetenskapligt relevanta studier blir materialet mindre och behandlar i stor utsträckning vuxna individer. Inte alltför sällan utgörs också undersökningsgrupperna av feta eller överviktiga personer. Om vi begränsar urvalet till barn/ungdomar och strävar efter att få en bild av hur matvanor allmänt – alltså bland alla barn/ungdomar – påverkar hälsa/livskvalitet, blir urvalet avsevärt mindre. Vid litteratursökningen har vi endast lyckats identifiera en studie som uppfyller dessa villkor (Booker m fl, 2014). Materialet för denna studie har hämtats från första omgången av Understanding Society, the UK household longitudinal study, som genomfördes 2009. Materialet omfattar 4899 unga personer i ålder 10-15 år från 3656 hushåll. (I vissa hushåll ingår alltså fler barn i denna åldersgrupp). I studien undersöks alkoholbruk, konsumtion av frukt/grönsaker respektive godis/sötsaker/kolsyrade drycker samt (självskattat) deltagande i idrott. Som utfallsmått (alltså indikationer på hälsa/livskvalitet används ett mått på livskvalitet (happiness with life) samt förekomst av emotionella svårigheter (socio-emotional difficulties). Vid analysen av sambanden kontrolleras för föräldrars utbildningsnivå, hushållets inkomster, ålder och kön.

Resultaten visar att tonåringar allmänt har ett mer hälsopreventivt beteende medan äldre oftare rapporterar hälsoriskrelaterat beteende. Högre intag av frukt/grönsaker liksom högre deltagande i idrott kan kopplas till högre livskvalitet. Hälsosamt ätande rent allmänt kopplas i sin tur till lägre förekomst av sociala känslomässiga svårigheter medan att äta/dricka onyttig mat/dryck innebär högre förekomst av denna typ av problem.

Undersökningen från Malmö högstadium visar att matvanorna har en direkt inverkan på ungdomarnas skattning av hälsa och livskvalitet²⁵. I denna studie har ungdomarna fått göra en skattning av hur de upplever sin hälsa (rent allmänt) och sin livskvalitet. Som en beskrivning av hälsosituationen används också uppgifter kring hur ofta ungdomarna uppger att de har olika former av (speciellt psykiska) besvär. Resultaten visar att frukost- liksom lunchätandet (fristående från varandra) har en direkt negativ inverkan – dvs leder till lägre självskattad hälsa och livskvalitet samt högre förekomst av (psykiska) besvär

Om vi ser till matvanor finns det för det första en tydlig koppling (fristående från varandra) till hur ofta man äter frukost respektive lunch. Ungdomar som ofta hoppar över frukosten (speciellt tjejer) skattar sin hälsa och livskvalitet lägre och redovisar högre förekomst av (psykiska) besvär. Både frukost och lunch framstår alltså som mycket centrala. Att oftare äta nyttig mat har en positiv inverkan på skattad hälsa - ungdomar som oftare äter nyttig mat skattar sin hälsa högre.

Vad kan en analys av materialet från Stockholm bidra med?

En självklar sak är att analysen av materialet ger en detaljerad bild av hur matvanorna ser ut bland barn/ungdomar i Stockholm men vid sidan av detta kan den också ge andra mer generella bidrag. För det första skall vi här notera att svarsfrekvensen – 72 % - ligger klart högre än vad som gäller i flertalet andra aktuella kvantitativa studier varifrån resultat

²⁵ Se Elofsson, Bergmark, Blomdahl. *Matvanor och hälsa*.

presenteras. Detta innebär självklart att resultaten blir mer tillförlitliga även om de inte är riks-representativa. Det senare gör självklart att man utifrån nivåskattningar inte direkt kan dra slutsatser kring matvanor i Sverige rent allmänt, men går vi in till att jämföra situationen mellan olika grupper borde resultaten vara mer allmängiltiga²⁶. De stora sociala skillnader som finns i Stockholm ger en stor spridning vilket innebär att resultaten kan fånga in olikheter kopplade till socioekonomisk och svensk/utländsk bakgrund liksom eventuell inverkan från bostadsområde på ett allmänt plan. En annan viktig faktor är att vi här täcker ett brett åldersintervall, 10-18 år. Även om det finns flera undersökningar kring matvanor som tar upp sådana skillnader gör det omfattande materialet att även situationen för mindre grupper kan belysas. Ett annat centralt bidrag som denna rapport kan ge är att söka belysa hur olika sociala bakgrundsfaktorer direkt påverkar matvanorna samt att studera hur matvanor i sig självt påverkar hälsa och livskvalitet. Även om detta tas upp och diskuteras inom tidigare forskning är materialet som djupare studerar dessa frågor begränsat.

²⁶ Hur det ser ut i högstadiet i Malmö har presenterats i rapporten **Elofsson m fl (2018). Matvanor och hälsa.**

Material och metod

Genomförande

Studierna har genomförts av oss och fritids- och kulturförvaltningar (eller motsvarande) i form av enkäter som elever i mellan- och högstadiet samt gymnasiet fyllt i under lektionstid i skolan. Vid genomförandet har vi eller personal från fritids- och kulturförvaltningarna (eller motsvarande) varit närvarande för att kunna besvara eventuella frågor. Urvalet av orter kan närmast ses som ett tillgänglighetsurval då det omfattar kommuner som valt att vara med i undersökningarna. Samtliga undersökningar har som gemensamt syfte att studera elevernas levnadsförhållande – social bakgrund, skol- och fritidssituation samt hälsa och livskvalitet. När det gäller fritidssidan studeras utövande och prioriteringar av olika fritidsaktiviteter²⁷ med tyngdpunkt på aktiviteter som får offentligt stöd. I samtliga enkäter ingår vid sidan av detta frågor som gäller elevernas sociodemografiska och sociala bakgrund, deras skolsituation samt i de studier som analyseras här frågor kring matvanor.

Undersökningsgrupp

Urvalet, som är slumpmässigt, har skett på två olika sätt²⁸. I mellan- och högstadiet har av åtta stadsdelar bildats ett miniatyr-Stockholm. Dessa stadsdelar är valda så att de geografiskt, socioekonomiskt och när det gäller andelen med utländsk bakgrund i stort motsvarar hela staden. I ett andra steg har elever i varje stadsdel valts ut slumpmässigt så att antalet elever i stadsdelarna motsvarar den andel som samtliga elever utgör. I ett tredje steg har elever i varje stadsdel valts ut slumpmässigt. Resultaten kan därför användas både för att uttala sig om Stockholm stad i sin helhet och om de stadsdelar som ingår i studien. Elever i friskolor ingår i förhållande till skolornas storlek. Svarsfrekvensen är lika hög i de kommunala skolorna och i friskolorna.

I gymnasiet har vi i ett första steg har vi delat upp eleverna efter om de går på studie- eller yrkesförberedande program för att garantera att fördelningen mellan dessa två typer av program skall stämma med hur det ser ut i samtliga stadens gymnasieskolor. Efter detta har det inom var och en av dessa två grupper gjorts ett slumpmässigt urval. I tabell 1 presenteras undersökningsgrupper och svarsfrekvens för de tre skolstadierna.

Tabell 1. *Urval, antalet besvarade enkäter och svarsfrekvens. Stockholms stad 2014.*

Skolstadium	Urval Antal	Besvarade enkäter Antal	Svarsfrekvens (%)
Mellanstadiet	2563	1879	72
Högstadiet	2887	2088	72
Gymnasiet	2051	1464	73

Svarsfrekvensen i undersökningen ligger genomgående kring 72 % på samtliga stadier och antalet svarande varierar från strax under 1500 till något över 2000 på de tre stadierna.

²⁷ Med fritid menas här allt som ligger utanför skolan. I första hand studera ungdomarnas situation och preferenser på fritidsområdet (även kultur såsom bibliotek och läsvanor) men i studierna studeras även andra faktorer som beskriver barns/ungdomars livsvillkor, t ex hälsa, matvanor, fysiska aktivitet, kroppsuppfattning, livskvalitet.

²⁸ Urvalsförfarandet har varit likartat i alla de studier som genomförts i Stockholm åren 1985, 1991, 1998 och 2004/05.

För att få en bild av hur det ser ut i Stockholm har vi jämfört med resultat från liknade enkäter genomförda i andra kommuner. Denna jämförelsegrupp omfattar totalt 36 038 elever som besvarat enkäter på liknande sätt som i Stockholm. I tabell 2 nedan redovisas denna jämförelsegrupp. Svarsfrekvensen i alla dess undersökningar överstiger i samtliga fall 70 % och är många gånger högre. I de flesta fall är svarsfrekvensen högst i mellanstadiet och lägst i gymnasiet. Bortfallet innefattar elever som inte var närvarande vid den lektion då undersökningen genomfördes²⁹.

Tabell 2. Jämförelsegrupp. Antal barn/ungdomar i olika kommuner efter stadium och kön.

Kommun, undersökningsår	Mellanstadiet	Högstadiet	Gymnasiet
Helsingborg, 2012	797	732	821
Helsingborg, 2015	1491	952	798
Helsingborg, 2018	1257	1450	879
Jönköping, 2012		1 117	909
Jönköping, 2015		1 210	1128
Jönköping, 2018		1219	1150
Haninge, 2012	647	515	444
Huddinge, 2015	858	1 517	1263
Malmö, 2015		2 189	
Nacka, 2015		1038	
Täby, 2018	736	774	
Kalmar, 2013		999	
Jönköping, 2012	713	1 117	909
Jönköping, 2015	856	1 210	1128
Jönköping, 2018	846	1219	1150
Summa	8201	17258	10579

Mått

Matvanor

Matvanor studeras genom olika frågor på mellanstadiet och de båda högre stadierna. Mellanstadieeleverna har i enkäten fått besvara frågan *Hur ofta händer följande?* Med svarsalternativen I stort sett varje dag, Flera gånger i veckan, En gång i veckan, Sällan eller aldrig. I frågan ingår följande alternativ:

- Att du hoppar över frukost
- Att du hoppar över lunchen
- Att du hoppar över middagen
- Att du äter snabbmat
- Att du dricker läsk/energidryck
- Att du äter godis, chips, glass, ostbågar eller liknande
- Att du äter grönsaker
- Att du äter frukt

Det interna bortfallet för de enskilda alternativen understiger 5% bland killar och 3% bland tjejer. För att få en sammanfattande bild bildas följande två mått

- Goda matvanor, medelvärde av hur ofta man äter frukt respektive grönsaker

²⁹ I några enstaka fall handlar det dock om elever som vi vid kontroll av enkäten funnit att de inte besvarat denna seriös, men det gäller här endast enstaka fall.

- Dåliga matvanor, medelvärde av hur ofta man äter skräpmat, dricker läsk respektive äter godis.

Svarsalternativen har i dessa fall kodats från 1(sällan eller aldrig) till 4 (I stort sett varje dag). Högre värde innebär att man oftare har bra respektive dåliga matvanor och står alltså för motsatta saker om man allmänt ser till matvanor.

På högstadiet och gymnasiet har eleverna i enkäten fått besvara frågan *Hur ofta brukar du äta eller dricka följande?* Med svarsalternativen Högst 1 gång i veckan, Några gånger i veckan, En gång/dag, 2-3 gånger/dag, 3-4 ggr/dag, 5 ggr/dag eller mer.

Frukt eller bär

Godis, chips, ostbågar, kakor, bullar, glass

Grönsaker eller rotfrukter (t. ex. morötter eller vitkål)

Läsk/energidryck

Snabbmat (t. ex. pizza, hamburgare, kebab, pommes frites)

Det interna bortfallet för de enskilda alternativen understiger 5% utom bland killar i gymnasiet där det som maximalt uppgår till 7%. På högstadiet finns ingen skillnad mellan killar och tjejer medan det interna bortfallet på gymnasiet är lägre bland tjejer (som högst 5%). För att få en sammanfattande bild bildas följande två mått

- Goda matvanor, medelvärde av hur ofta man äter frukt respektive grönsaker
- Dåliga matvanor, medelvärde av hur ofta man äter skräpmat, dricker läsk respektive äter godis.

Svarsalternativen har i dessa fall kodats från 1 (högst 1 gång i veckan) till 6 (5 ggr/dag eller mer). Högre värde innebär att man oftare har bra respektive dåliga matvanor och står alltså för motsatta saker om man allmänt ser till matvanor.

Familjesituation

Uppgifter om elevernas familjesituation har hämtats från frågan *Vilka vuxna bor du med hemma?* med svarsalternativen: mamma och pappa, ibland mamma och ibland pappa, bara mamma, bara pappa, mamma och en vuxen till, pappa och en vuxen till, någon annan vuxen samt på gymnasiet bor ensam.

Socioekonomisk bakgrund

Socioekonomisk bakgrund mäts genom boendeform samt tillgång till bil, båt och sommarstuga – ett mått som teoretiskt kan kopplas till Webers definition av klass, vilket i sin tur kopplas till begreppet livschanser (Weber, 1983). Detta mått har sedan använts i flera andra studier (Blomdahl, 1990; Elofsson, 1998; Nilsson, 1998; Larsson, 2008; Blomdahl & Elofsson, 2006; Elofsson & Karlsson, 2011). Måttet kan också ses som en parallell till *Family affluence scale*³⁰, som använts i internationella studier för att mäta socioekonomisk bakgrund och visat sig vara valitt (Currie (2008), Schnohr m fl, 2008). En fördel med att använda detta mått i jämförelse med t ex mått som utgår från föräldrars utbildning och sysselsättning är att det interna bortfallet blir mycket begränsat. I de fall man jämfört samband med de olika måtten blir resultaten något olika starka men går dock oftast i samma riktning.

Svensk respektive utländsk anknytning

Som grund för beskrivningen av svensk/utländsk bakgrund används uppgifter huruvida ungdomarna själva och deras föräldrar är födda i Sverige eller ej.³¹ Frågorna har följande formulering: *Är du (din pappa, mamma) född i Sverige? (Nej/Ja)*

³⁰ Skalan utgår från fyra frågor: om familjen har bil, om man haft semester de senaste 12 månaderna, hur många datorer man har i familjen samt om den svarande har eget sovrum eller ej.

³¹ En utförligare beskrivning finns i **Blomdahl/Elofsson, 2006**, s 33-34.

Med utgångspunkt från svaren på dessa tre frågor grupperas ungdomarna i fyra grupper: Ungdomar med svenskt ursprung (barnet och båda föräldrar födda i Sverige), svag invandraranknytning (t ex adoptivbarn eller de som har en förälder född utomlands), andra generations invandrare (bägge föräldrar födda utomlands, själv född i Sverige) samt första generations invandrare (själv och bägge föräldrar födda i Sverige).

Bostadsområde

I mellan- och högstadiet bildar åtta stadsdelar ett slags miniatyr-Stockholm. Dessa stadsdelar är valda så att de geografiskt, socioekonomiskt och när det gäller andel med utländsk bakgrund i stort sett motsvarar hela staden. De stadsdelar vi arbetar med är: Bromma, Enskede/Årsta/Vantör, Farsta, Norrmalm, Rinkeby/Kista Spånga/Tensta, Skärholmen och Östermalm. Dessa stadsdelar skiljer sig markant när det gäller den sociala strukturen. I tabell 3 nedan redovisas dels uppgifter kring medelinkomsten för personer 35-64 år, dels fördelningen bland de svarande i mellan- och högstadiet när det gäller socioekonomisk och svensk/utländsk bakgrund³².

Tabell 3. Medelinkomst för personer 35-64 år samt andel med hög respektive låg socioekonomisk bakgrund respektive andel med utländsk bakgrund (andra eller första generationens invandrare) bland de svarande på mellan- och högstadiet.

Stadsdel	Medelinkomst 35-64 år	Hög socioekonomisk bakgrund (%)		Låg socioekonomisk bakgrund (%)		Utländsk bakgrund (%)	
		Mellan- stadiet	Hög- stadiet	Mellan- stadiet	Hög- stadiet	Mellan- stadiet	Hög- stadiet
Östermalm	563 825	64	60	4	9	6	9
Norrmalm	514 281	47	51	11	8	3	6
Bromma	507 107	56	60	3	9	8	12
Enskede/Årsta/Vantör	342 960	38	41	29	26	29	31
Farsta	325 459	32	26	13	34	27	37
Spånga/Tensta	323 208	43	34	18	30	44	58
Skärholmen	244 987	21	23	33	41	72	72
Rinkeby/Kista	231 165	15	17	35	43	79	76

Sett från social struktur kan de åtta stadsdelarna delas in i tre tydligt skilda grupper. Den högsta medelinkomsten för 35 - 64-åringar finns i Östermalm, Norrmalm och Bromma. Här finner vi också högsta andel som kommer från familjer med hög socioekonomisk ställning, i de flesta fall mer än hälften. Andelen elever med utländsk bakgrund är låg och understiger i huvudsak 10%. Den svagaste sociala strukturen finns i Skärholmen och Rinkeby/Kista. Mer än en tredjedel av eleverna kommer från familjer med låg socioekonomisk ställning och kring tre fjärdedelar av eleverna har utländsk bakgrund. De tre övriga stadsdelarna – Enskede/Årsta/Vantör, Farsta och Spånga/Tensta kan ses som en mellangrupp. Man skall dock här notera att det i Spånga/Tensta och Enskede/Årsta/Vantör finns en klar skiljelinje – även geografiskt – mellan de som bor i hyresrätter och de som har eget ägt boende.

Fysisk aktivitet

Strävan efter att få fler personer fysiskt aktiva har funnits länge för att motverka övervikt och förbättra hälsan. I början riktade man sig främst till vuxna men sedan man observerat ökad övervikt även bland barn/ungdomar har man alltmer inriktat sig på att få fler barn/ungdomar att ägna sig åt fysisk aktivitet något som märks tydligt i de mål för fritidsverksamheten som finns i Stockholm, Malmö och de flesta andra kommuner. Liksom för vuxna är målet att

³² För en mer detaljerad redovisning se **Blomdahl & Elofsson (2017). Jämställd och jämlik**, sid 10, 11 och 13.

motverka övervikt och förbättra hälsan. Bristande fysisk aktivitet är en allvarlig hälsorisk även bland yngre³³. På senare tid har också forskningsresultat visat på att fysisk aktivitet är klart kopplat till skolresultat – de sjunkande skolresultaten som kommit fram från PISA-undersökningarna ger ytterligare stöd för att satsa på fysisk aktivitet³⁴.

Inom forskningen har man diskuterat vad som skall bedömas som tillräcklig fysisk aktivitet³⁵. Det finns här olika förslag som vi har beskrivit och diskuterat i rapporten *Hur många motionerar/idrottare för lite och vilka är dom?*³⁶ En annan central fråga är hur man skall mäta den fysiska aktiviteten, fler studier visar att det finns risk att barn/ungdomar överskattar hur fysiskt aktiva de är vid en direkt fråga. Bägge dessa frågor har diskuterats utförligt i den ovan nämnda rapporten utifrån ett krav att man skall idrotta/motionera minst två gånger i veckan. Detta krav är relativt lågt jämfört med vad som rekommenderats av andra forskare vilket kan innebära att andelen som är tillräckligt fysiskt aktiva kan överskattas något.

För att få en total bild av den fysiska aktiviteten bildas följande mått innefattande följande fyra grupper:

1. Medlem i idrottsförening.
2. Ej med i idrottsförening men deltar i organiserade fysiska aktiviteter minst två gånger i veckan³⁷. De organiserade verksamheter som tas med är gym, aerobics och dans.
3. Ägnar sig endast åt fysisk aktivitet i oorganiserad form. Utgångspunkten är här en fråga där barn/ungdomar fått ange hur ofta de ägnar sig åt egen motion. Som krav ställs på mellanstadiet att man skall ha gjort detta minst två gånger under senaste veckan, på högstadiet och gymnasiet att det skall ha gjorts minst tre gånger per vecka (för att kompensera för eventuella överskattningar).
4. Ej fysiskt aktiva, d. v. s. den grupp som inte är fysiskt aktiv utifrån de ovan givna definitionerna.

Hälsa och livskvalitet

I undersökningen har ungdomarna fått bedöma sin hälsa i en fråga med fem svarsalternativ: Bra, Ganska bra, Varken bra eller dålig, Ganska dålig, Dålig. I den fördjupade analysen studeras andelen som inte skattar sin hälsa som bra eller ganska bra med utgångspunkten från att det är rimligt att barn/ungdomar i det studerade åldersintervallet bör skatta sin hälsa som god.

Självskattad hälsa är ett mått som bland vuxna visat sig ge en tydlig bild av hälsan – ett flertal studier har visat att individens egen bedömning av sin hälsa är starkt kopplad till framtida sjuklighet och dödlighet³⁸. Kunskaperna kring hur det ser ut bland barn/ungdomar är mer

³³ Se t ex **Blomdahl/Elofsson**. *Hur många motionerar/idrottare för lite och vilka är dom? – en studie av den unga befolkningen i Stockholm, Haninge, Helsingborg, Jönköping och Lidingö*, **Blomdahl U, Elofsson S, Åkesson M, Lengheden L**. *Segrar föreningslivet? – en studie av svenskt föreningsliv under 30 år bland barn och ungdomar*.

³⁴ **Ericsson I, Karlsson M K**. *Daglig idrott och hälsa förbättrar motorik och skolprestationer: en 9-årig interventionsstudie*, **Ericsson, Ingegerd**. *Motorik, koncentrationsförmåga och skolprestationer: en interventionsstudie i skolor 1-3*.

³⁵ Se t ex **Engström L-E**. *Skola-idrott-hälsa*. Samhällsmedicin vid Stockholms läns landsting, **Statens folkhälsoinstitut**. *Compass – en studie i sydvästra stor-Stockholm. Fysisk aktivitet, matvanor, övervikt och självkänsla bland ungdomar*.

³⁶ **Blomdahl U, Elofsson S**. *Hur många motionerar/idrottare för lite och vilka är dom? – en studie av den unga befolkningen i Stockholm, Haninge, Helsingborg, Jönköping och Lidingö*.

³⁷ För en närmare diskussion se **Blomdahl U, Elofsson S**. *Hur många motionerar/idrottare för lite och vilka är dom? – en studie av den unga befolkningen i Stockholm, Haninge, Helsingborg, Jönköping och Lidingö*.

³⁸ Se **Idler EL, Benyamini Y**. *Self-rated health and mortality: a review of twenty-seven community studies*. Journal of Health and Social Behavior.

begränsade men det finns vissa indikationer på ett likartat samband³⁹. Man kan också notera att detta mått har använts i SCB:s levnadsnivåstudier för barn⁴⁰ och i Folkhälsoinstitutets kontinuerliga undersökningar kring skolbarns levnadsvillkor⁴¹. Det finns alltså en mycket utbredd föreställning om att självskattad hälsa kan ge en viktig bild av hälsosituationen även bland barn och ungdomar.

Ett annat mått som används i många undersökningar - även i de tidigare nämnda - handlar om förekomst av olika (speciellt psykosomatiska) besvär. Detta mått har också fått en central plats i den omfattande debatten kring förekomst av stress och andra psykosomatiska besvär bland dagens ungdom. I enkäterna har eleverna fått besvara frågan *Har du under de senaste 12 månaderna haft följande besvär?* Som indikationer på psykiska besvär ingår Ont i huvudet, Ont i magen (inte mensvärk), Känt dig stressad, Känt dig deppig, Svårt att somna eller sova, Känt ångest/oro samt Varit jättetrött. I våra analyser används ett medelvärde för psykiska besvär med följande kodning: 1=sällan eller aldrig, 2=ungefär en gång i månaden, 3=ungefär en gång i veckan, 4=i stort sett varje dag. Detta innebär alltså att ett högre medelvärde motsvarar högre förekomst av psykiska besvär.

Vid sidan av detta studeras ungdomarnas upplevelse av sin livskvalitet på en skala från 1 till 10 (1=mycket dålig, 10=mycket bra). Även i detta fall används som mått medelvärdet.

Vid analyserna är det viktigt att ha i åtanke att de olika måtten som presenterats ovan rimligen mäter olika aspekter av barns/ungdomars hälsa och välbefinnande. Möjligen kan man här tänka sig att skattningen av hälsa i högre utsträckning utgår från ett mer långsiktigt perspektiv.

Statistisk metod

I ett första steg studeras skillnader i matvanor totalt mellan killar och tjejer. Skillnader mellan kön testas med χ^2 -test, Fishers exakta test eller t-test. Efter detta följer en analys av hur matvanorna varierar med olika faktorer som beskriver ungdomarnas sociala bakgrund. Genomgående presenteras resultat separat efter kön eftersom det bedöms att det finns betydande skillnader⁴². I dessa fall testas skillnader med χ^2 -test eller envägs variansanalys.

I rapporten kommer vi även att med hjälp av multivariat analys göra fördjupade analyser dels av hur ungdomarnas sociala bakgrund påverkar matvanorna, dels av matvanornas direkta påverkan på skattad hälsa och livskvalitet. Detta görs genom att studera kopplingen till matvanor efter kontroll för social bakgrund. Resultaten ger här dels en bild av hur olika bakgrundsfaktorer kan "påverka" matvanor, dels en bild av hur matvanor "påverkar" hälsa och livskvalitet. I det senare fallet inkluderas även fysisk aktivitet som en möjlig förklaringsfaktor, något som leder till att vi får en mer renodlad bild av matvanornas direkta betydelse i detta sammanhang. Även om det finns studier som tar upp detta, är det få som genomförts inom den aktuella åldersgruppen – högstadieläver. De resultat som presenteras

³⁹ Fosse NE, Haas SA. *Validity and stability of self-reported health among adolescents in a longitudinal, nationally representative survey*. Pediatrics.

⁴⁰ Statistiska Centralbyrån. *Barns villkor*. Tabeller baserade på undersökningarna av levnadsförhållanden (ULF). http://www.scb.se/sv/_Hitta-statistik/Statistik-efter-amne/Levnadsforhallande/Undersokningar-av-barns-levnadsforhallande/produktrelaterad-standard/Barns-villkor/ alternativt Statistiska Centralbyrån. *Barns hälsa*. Levnadsförhållanden rapport 115. <http://www.scb.se>.

⁴¹ Se t. ex. Marklund U. *Skolbarns hälsovanor under ett decennium*. Health Behavior in School-Aged Children. A WHO Collaborative Study. samt Statens Folkhälsoinstitut. *Svenska skolbarns hälsovanor 2009/10 grundrapport*. Östersund: Statens folkhälsoinstitut. <http://www.fhi.se>.

⁴² Resultat från tidigare forskning har också tydligt visat att detta gäller.

från olika undersökningar – och som med jämna mellanrum presenteras i massmedia – presenterar nästan genomgående resultat från bivariata analyser, d v s utan kontroll för social bakgrund i övrigt. De kopplingar som här beskrivs när det gäller socioekonomisk och svensk/utländsk bakgrund liksom när det gäller skillnader mellan olika bostadsområden blir därför mycket osäkra. Det är från dessa bivariata analyser inte möjligt att avgöra vilken enskild påverkan den enskilda variabeln har eftersom dessa sinsemellan är starkt sammankopplade.

Bearbetningen av data har gjorts i SPSS, version 21.

Matvanor efter kön och ålder

Frågan kring matvanor skiljer sig markant mellan mellanstadiet och de båda övriga stadierna. För det första ingår uppgifter kring hur ofta barnen/ungdomarna äter frukost, lunch, middag endast på mellanstadiet, för det andra har svarsalternativen en helt annan utformning. Detta gör att vi har valt att presentera resultaten separat för mellanstadiet medan resultat för högstadiet och gymnasiet redovisas parallellt i samma avsnitt. För att få en övergripande bild av förändringar med ökad ålder redovisas resultat för samtliga avsnitt under rubriken *Vad händer med ökad ålder?*

Mellanstadiet

Hur ofta frukost, lunch, middag

Vi inleder med att ge en bild av hur vanligt det är att mellanstadieeleverna äter frukost.

Tabell 4. Mellanstadiet. Hur ofta händer det att du hoppar över frukost. Andel (%) totalt samt uppdelat efter kön.

Hur ofta hoppa över frukost	Totalt	Killar	Tjejer	Sign. nivå
I stort sett varje dag	7	6	8	Ns
Flera gånger i veckan	9	10	9	
En gång i veckan	13	13	13	
Aldrig, sällan	71	72	70	

+ p<0.10; * p<0.05; ** p<0.01; *** p<0.001.

Cirka 70 % av mellanstadieeleverna uppger att de aldrig eller sällan hoppar över frukosten, dvs i stort sett äter frukost varje dag. Ungefär var femte mellanstadieelev tycks dock hoppa över frukosten flera gånger i veckan eller alltid. Ungefär sju procent tycks över huvud taget inte alls äta frukost. Det finns ingen markant skillnad mellan killar och tjejer när det gäller hur ofta man äter frukost. Frågan är hur det ser ut när det gäller lunchätandet.

Tabell 5. Mellanstadiet. Hur ofta händer det att du hoppar över lunch. Andel (%) totalt samt uppdelat efter kön.

Hur ofta hoppa över lunch	Totalt	Killar	Tjejer	Sign. nivå
I stort sett varje dag	4	4	4	Ns
Flera gånger i veckan	8	7	8	
En gång i veckan	15	15	15	
Aldrig, sällan	74	74	73	

+ p<0.10; * p<0.05; ** p<0.01; *** p<0.001.

Det är något vanligare att mellanstadieeleverna äter lunch – knappt tre fjärdedelar gör detta nästan alltid. Cirka 12 % anger att de hoppar över lunchen flera gånger per vecka eller oftare, fyra procent tycks överhuvudtaget inte äta lunch alls. Även i detta fall framträder inga skillnader mellan killar och tjejer. Den tredje huvudmåltiden är middagen. Frågan är hur ofta mellanstadieeleverna äter den.

Tabell 6. Mellanstadiet. Hur ofta händer det att du hoppar över middag. Andel (%) totalt samt uppdelat efter kön.

Hur ofta hoppa över middag	Totalt	Killar	Tjejer	Sign. nivå
I stort sett varje dag	2	3	2	(**)
Flera gånger i veckan	3	1	4	
En gång i veckan	7	6	8	
Aldrig, sällan	89	90	87	

+ p<0.10; * p<0.05; ** p<0.01; *** p<0.001.

Middag är uppenbart den måltid som flest barn äter – hela 90 % äter denna nästan dagligen. Endast någon enstaka procent äter inte denna flera gånger i veckan eller oftare. Detta gällde också bland högstadieläverna i Malmö. I huvudsak är skillnaden mellan killar och tjejer liten men sammantaget är det något vanligare att tjejer oftare hoppar över middag.

Enligt Livsmedelsverket rekommendationer är det viktigt att barn/ungdomar äter regelbundet. Det är rimligt att tänka sig att denna regelbundenhet innefattar såväl frukost, lunch som middag. Frågan är hur många av barnen som gör detta. I tabellen nedan presenteras dels andelen som angett att de äter alla dessa tre måltider i stort sett varje dag, dels hur många som anger att de inte äter någon av dessa flera gånger i veckan eller oftare. Det senare innebär att de flera gånger i veckan inte äter varken frukost, lunch eller middag.

Tabell 7. Mellanstadiet. Äter i stort sett varje dag frukost, lunch och middag. Andel (%) totalt samt uppdelat efter kön.

Äter frukost, lunch och middag	Totalt	Killar	Tjejer	Sign. nivå
I stort sett varje dag	56	57	55	Ns
Ingen av dessa flera ggr/v	4	6	5	+

+ p<0.10; * p<0.05; ** p<0.01; *** p<0.001.

Ser vi till regelbundet ätande blir bilden mindre positiv. Endast något mer än hälften uppger att de dagligen (eller nästan dagligen) äter alla de tre måltiderna. Fyra procent uppger att de flera gånger i veckan hoppar över alla tre måltiderna. Det finns här en tendens (p<0.10) att detta senare är något vanligare bland killar.

Hur ofta nyttig mat?

Frukt och grönsaker betraktas allmänt som nyttig mat. I Livsmedelsverkets rekommendationer ingår att man ofta bör äta grönsaker, gärna dagligen. I dessa föreslår man också att frukt kan vara ett lämpligt mellanmål. Tabellen nedan ger en bild av hur ofta man äter just frukt och grönsaker. För att få en samlad bild av hur vanligt det är att barnen äter nyttig mat presenteras också ett sammanslaget värde (medelvärde) för hur ofta man äter frukt och grönsaker. Svartalternativen har i dessa fall kodats från 1 (sällan eller aldrig) till 4 (I stort sett varje dag). Högre värde innebär att man oftare äter nyttig mat.

Tabell 8. Mellanstadiet. Hur ofta händer det att du äter frukt respektive grönsaker. Andel (%) totalt samt uppdelat efter kön.

Hur ofta äter du	Totalt	Killar	Tjejer	Sign. nivå
<i>Frukt</i>				
I stort sett varje dag	48	45	51	**
Flera gånger i veckan	34	34	33	
En gång i veckan	14	15	13	
Aldrig, sällan	5	7	4	
<i>Grönsaker</i>				
I stort sett varje dag	49	46	53	+
Flera gånger i veckan	32	35	29	
En gång i veckan	12	12	11	
Aldrig, sällan	7	7	7	
Nyttig mat (m)	3.24	3.18	3.29	**

+ p<0.10; * p<0.05; ** p<0.01; *** p<0.001.

Kring hälften av mellanstadieeleverna äter frukt respektive grönsaker dagligen, dvs så ofta som man allmänt brukar anse som lämpligt. Till det positiva skall man dock kanske föra att ungefär en tredjedel anger att de gör det flera gånger i veckan. Negativt är dock faktumet att ungefär en femtedel uppger att de äter grönsaker respektive frukt högst en gång i veckan – detta är klart mindre än vad Livsmedelsverket rekommenderar. Ser vi till könsskillnaderna är det vanligare att tjejer äter frukt och även tendens ($p<0.10$) att de äter grönsaker i större utsträckning.

Ser vi till hur ofta barnen äter nyttig mat rent allmän ligger genomsnittet kring tre, vilket motsvarar flera gånger i veckan. Det finns en klar skillnad mellan killar och tjejer – tjejer äter i genomsnitt oftare nyttig mat.

Hur ofta onyttig mat?

Att äta godis, chips, glass etc. liksom att dricka läsk, energidryck betraktas allmänt som olämpligt. Detta bör man inte göra alltför ofta. I många familjer sätter man också gränser genom att endast tillåta så kallat lördagsgodis under normala förhållanden. Snabbmat är också något som inte rekommenderas, i varje fall bör man inte äta detta alltför ofta. Frågan är hur ofta mellanstadieeleverna äter dessa typer av onyttig mat. Liksom när det gäller nyttig mat redovisas också ett sammanfattande mått för hur ofta man nyttjar onyttig mat/dryck. Ett högre värde innebär att man gör detta oftare

Tabell 9. Mellanstadiet. Hur ofta händer det att du äter/dricker onyttig mat/dryck. Andel (%) totalt samt uppdelat efter kön.

Hur ofta äter/dricker du	Totalt	Killar	Tjejer	Sign. nivå
<i>Läsk/energidryck</i>				
I stort sett varje dag	5	5	5	***
Flera gånger i veckan	17	20	14	
En gång i veckan	44	46	43	
Aldrig, sällan	34	30	39	
<i>Godis, chips, glass etc</i>				
I stort sett varje dag	5	4	6	
Flera gånger i veckan	24	26	22	
En gång i veckan	61	60	63	
Aldrig, sällan	10	19	10	
<i>Snabbmat</i>				
I stort sett varje dag	4	3	4	*
Flera gånger i veckan	7	7	7	
En gång i veckan	36	41	32	
Aldrig, sällan	53	49	58	
Onyttig mat (m)	1.93	1.97	1.87	**

+ p<0.10; * p<0.05; ** p<0.01; *** p<0.001.

I huvudsak gäller att av mellanstadieeleverna intar dessa typer av onyttig mat/dryck högst en gång i veckan eller mera sällan. Detta gäller för ungefär 70 % när det gäller godis respektive läsk, för över 90 % när det gäller snabbmat. Inte speciellt förvånande är det endast mindre än fem procent som uppger att de äter/dricker dessa tre olika typer av onyttig mat/dryck nästan dagligen. Detta kan framstå som relativt få men här är det viktigt att komma ihåg att det handlar om dagligt intag av godis, läsk eller snabbmat. Fler uppger att de intar dessa typer av mat/dryck fler gånger i veckan. För godis och läsk handlar det om cirka en femtedel, när det gäller snabbmat ungefär en tiondel.

Ser vi till den samlade bilden ligger medelvärdena genomgående strax under två, vilket motsvarar en gång i veckan. Som grupp äter/dricker mellanstadieeleverna onyttig mat/dryck knappt en gång i veckan. Det finns en skillnad mellan könen, det är mindre vanligt med onyttig mat/dryck bland tjejerna.

Stockholm jämfört med andra kommuner

Det är självklart att ställa sig frågan kring hur det ser ut i Stockholm jämfört med andra delar av landet. Har man bättre eller sämre matvanor? För att få en bild av detta har vi jämfört resultaten ovan med resultat från kommuner där mellanstadieelever under senare år besvarat frågor kring matvanorna. Även om antalet undersökningar där dessa frågor ingår är begränsat skulle presentationen bli alltför omfattande om hela svarsfördelningen skulle presenteras. Vi har därför valt att endast redovisa andelen som äter frukost, lunch eller middag dagligen, dvs anger att de aldrig eller sällan hoppar över dessa måltider. När det gäller nyttig mat – frukt och grönsaker – studeras andelen som äter dessa dagligen. För onyttig mat/dryck – godis, läsk och snabbmat - koncentrerar vi oss till hur många som uppger att de gör detta oftare än en gång per vecka. Sammantaget har vi endast tre undersökningar på mellanstadiet som under senare tid inom projektet Ung livsstil genomfört studier där matvanor analyserats. Vid sidan om stockholmsundersökningen finns här en undersökning i Haninge från 2012 samt en från

Huddinge genomförd är 2016. Låt oss börja med att se hur många av mellanstadieeleverna som äter frukost, lunch och middag i de olika kommunerna.

Tabell 10. Mellanstadiet. Andel (%) som äter frukost, lunch respektive middag varje dag efter kommun och kön.

Kommun	Frukost		Lunch		Middag	
	Killar	Tjejer	Killar	Tjejer	Killar	Tjejer
Stockholm, 2014	72	70	74	73	90	87
Haninge, 2012	70	65	68	67	87	90
Huddinge, 2016	72	67				
Helsingborg, 2012	79	73	78	76		
Helsingborg, 2015	79	74	93	82		
Helsingborg, 2018	74	69	75	74	87	89
Jönköping, 2018	74	69	75	74	87	89
Täby, 2018	81	77				

Ser vi till hur många som nästan alltid äter frukost är andelen som alltid äter frukost lägre i Stockholm än i Täby och Helsingborg 2012 och 2015. I Helsingborg minskar dock andelen barn som äter frukost år 2018 och här skiljer sig inte resultaten från Stockholm och övriga kommuner. När det gäller lunch skiljer värdena från Helsingborg år 2015 ut sig – det är ovanligt många som uppger att de äter lunch. För 2012 och 2015 skiljer sig dock värdena i Helsingborg obetydligt från andra kommuner, där skillnaderna är begränsade. För middag blir skillnaderna när det gäller att äta middag mycket begränsade, allmänt gäller att ungefär 90 procent gör det dagligen. Sammantaget kan vi alltså notera att Stockholm knappast skiljer ut sig från övriga kommuner när det gäller att dagligen äta frukost, lunch och middag. Möjligen kan vi observera att det är ovanligt många som ätit frukost i Täby år 2018.

Frågan är hur det ser ut när det gäller hur många som dagligen äter nyttig mat – frukt och grönsaker.

Tabell 11. Mellanstadiet. Andel (%) som äter frukt respektive grönsaker varje dag efter kommun och kön.

Kommun	Frukt		Grönsaker	
	Killar	Tjejer	Killar	Tjejer
Stockholm, 2014	45	51	46	53
Huddinge, 2014	47	51	53	59
Helsingborg, 2012	45	52	43	46
Helsingborg, 2015	48	62	51	62
Helsingborg, 2018	41	49	50	56
Jönköping, 2012	44	42	47	61
Jönköping, 2015	44	54	51	58
Jönköping, 2018	41	49	50	56
Täby, 2018	54	65	76	81

Resultaten från Täby 2018 är främst det som skiljer ut sig. Här är det ovanligt många som uppger att de äter frukt och grönsaker dagligen. Värdena i övrigt varierar mindre och tyder på att Stockholm ligger någonstans i mitten. Frågan är då hur det ser ut när det gäller onyttig mat/dryck.

Tabell 12. Mellanstadiet. Andel (%) som äter godis, dricker läsk respektive äter snabbmat flera gånger i veckan eller oftare efter kommun och kön.

Kommun	Godis		Läsk		Snabbmat	
	Killar	Tjejer	Killar	Tjejer	Killar	Tjejer
Stockholm, 2014	30	28	25	19	11	11
Huddinge, 2016	25	21	23	13	13	9
Helsingborg, 2012	31	27	35	21	13	12
Helsingborg, 2015	21	22	21	16	11	8
Helsingborg, 2018	18	21	19	13	9	7
Jönköping, 2015	23	20	23	13	5	3
Jönköping, 2018	18	21	19	13	9	7
Täby, 2018	32	31	26	18	9	5

Om vi ser till hur många som äter godis mer än en gång i veckan varierar värdena från kring var femte till nästan var tredje. Resultaten från Helsingborg och Jönköping pekar mot en minskning över tid – noteras bör dock den höga andelen i undersökningen från Täby 2018. Tar man hänsyn till detta tycks knappast Stockholm skilja ut sig speciellt.

Även när det gäller läsk och saft pekar resultaten från Helsingborg mot en minskning över tid, speciellt bland killar. Värdena för Stockholm tycks knappast skilja sig ut sig speciellt.

Värden för hur många som äter snabbmat oftare än en gång per vecka varierar i mindre utsträckning. Totalt handlar det om tio procent eller färre. Värdena för Stockholm ligger bland killar i mitten, bland tjejer något högre.

En sammanfattande bild av mellanstadieelevernas matvanor

För det första kan vi notera att en stor majoritet av mellanstadiebarnen – över 70 % - anger att de aldrig hoppar över frukost, lunch eller middag. Det är klart vanligare att man alltid äter middag, något mindre vanligt att man alltid äter frukost eller lunch. Allmänt är det något vanligare att hoppa över frukost än lunch. Det framträder inga signifikanta skillnader mellan könen men siffrorna pekar mot att det är något vanligare att killar aldrig hoppar över de olika måltiderna. Något över hälften uppger att de aldrig hoppar över någon av de tre måltiderna.

Ser vi till hur ofta man äter nyttig mat eller nyttjar onyttig mat/dryck ser vi en klar skillnad mellan det som kan betecknas som nyttig mat respektive onyttig mat/dryck. Genomsnittet för frukt, grönsaker ligger strax över tre (3) vilket motsvarar flera gånger i veckan medan medelvärdena när det gäller onyttig mat/dryck ligger kring två (2) eller lägre, vilket motsvarar ungefär en gång i veckan. Skillnaden när det gäller frukt och grönsaker är liten men ser vi till sämre mat/dryck är det vanligast med godis/chips, minst vanligt med snabbmat (medelvärdet klart under en gång i veckan).

Det finns fler signifikanta könsskillnader. Det är mindre vanligt att tjejer äter snabbmat eller dricker läsk, mer vanligt att de äter frukt och grönsaker. **Generellt tycks alltså tjejer på mellanstadiet ha bättre matvanor än killarna.**

Högstadiet och gymnasiet

I enkäterna på högstadiet och gymnasiet ingår inga frågor kring hur ofta ungdomarna äter frukost, lunch eller middag utan endast frågor kring hur ofta man äter olika typer av mat. Dessa presenteras i redovisningen nedan under två huvudgrupper, dels nyttig mat – frukt, grönsaker – dels onyttig mat/dryck – godis, läsk, snabbmat.

Hur ofta nyttig mat?

I tabellen nedan redovisas först den fullständiga svarsfördelningen när det gäller hur ofta högstadie- och gymnasieelever äter frukt och grönsaker. Efter detta presenteras ett sammanfattande mått på hur ofta man äter nyttig mat – ett mått som senare kommer att användas vid analyserna av kopplingen till övriga bakgrundsvariabler. Detta mått är ett medelvärde där högst en gång per vecka kodats som ett (1) och 5 gånger eller mer per dag kodats till sex (6). Detta innebär att ett högre värde motsvarar att man oftare äter nyttig mat.

Tabell 13. Högstadiet och gymnasiet. Hur ofta händer det att du äter frukt respektive grönsaker. Andel (%) totalt samt uppdelat efter kön.

Hur ofta äter du	Högstadiet				Gymnasiet			
	Totalt	Killar	Tjejer	Sign. nivå	Totalt	Killar	Tjejer	Sign. nivå
<i>Frukt</i>								
Högst en g/vecka	16	18	15	Ns	18	23	14	***
Några ggr/vecka	33	33	34		33	36	32	
En gång/dag	23	24	23		24	22	25	
2-3 ggr/dag	17	15	19		17	15	20	
3-4 ggr/dag	5	5	5		5	3	7	
5 ggr/dag eller mer	5	6	5		3	2	3	
<i>Grönsaker</i>								
Högst en g/vecka	10	11	9	**	9	13	7	***
Några ggr/vecka	24	25	22		19	21	18	
En gång/dag	24	26	23		24	29	21	
2-3 ggr/dag	24	22	26		31	25	36	
3-4 ggr/dag	8	7	9		9	6	11	
5 ggr/dag eller mer	10	9	11		7	7	8	
Nyttig mat (m)	3.01	2.94	3.08	**	3.01	2.77	3.17	***

+ p<0.10; * p<0.05; ** p<0.01; *** p<0.001.

Kring hälften av både högstadie- och gymnasieeleverna uppger att de äter frukt varje dag. Andelen som uppger att de äter grönsaker lika ofta är högre och ligger kring två tredjedelar. Det finns uppenbara könsskillnader – som grupp äter tjejer oftare grönsaker och på gymnasiet är det också vanligare att tjejer äter frukt. Detta framträder också tydligt om vi mer övergripande ser till hur ofta ungdomarna äter nyttig mat, vilket tjejer gör oftare. Här kan det vara viktigt att notera att detta även gällde på mellanstadiet. Det finns alltså en klar trend, oberoende av ålder, till att tjejer oftare äter nyttig mat. Bland tjejer ökar ätandet av nyttig mat från högstadiet till gymnasiet medan det bland killar minskar. Detta innebär att könsskillnaderna blir större på gymnasiet än på högstadiet.

Hur ofta onyttig mat?

Frågan är då hur det ser ut när det gäller onyttig mat och dryck. I denna grupp ingår hur ofta man äter godis och snabbmat samt hur ofta man dricker läsk. Liksom när det gäller nyttig mat bildas också ett sammanfattande mått där högre värde innebär att man oftare äter/dricker onyttig mat/dryck.

Tabell 14. Högstadiet och gymnasiet. Hur ofta händer det att du äter godis eller snabbmat respektive dricker läsk, energidryck. Andel (%) totalt samt uppdelat efter kön.

Hur ofta äter, dricker du	Högstadiet				Gymnasiet			
	Totalt	Killar	Tjejer	Sign. nivå	Totalt	Killar	Tjejer	Sign. nivå
<i>Godis, chips etc</i>								
Högst en g/vecka	29	30	28	Ns	33	35	31	Ns
Några ggr/vecka	50	49	51		52	51	53	
En gång/dag	8	8	8		8	7	9	
2-3 ggr/dag	8	7	8		4	4	4	
3-4 ggr/dag	3	3	4		2	1	2	
5 ggr/dag eller mer	3	4	3		2	2	1	
<i>Läsk, energidryck</i>								
Högst en g/vecka	38	32	43	***	50	39	59	***
Några ggr/vecka	38	41	35		33	41	28	
En gång/dag	9	10	8		6	8	5	
2-3 ggr/dag	7	8	7		5	6	5	
3-4 ggr/dag	4	4	4		2	3	1	
5 ggr/dag eller mer	4	5	3		3	4	2	
<i>Snabbmat</i>								
Högst en g/vecka	65	62	68	*	67	58	74	***
Några ggr/vecka	23	26	19		25	31	20	
En gång/dag	5	5	6		3	4	2	
2-3 ggr/dag	3	3	4		2	4	1	
3-4 ggr/dag	2	2	2		1	1	1	
5 ggr/dag eller mer	2	2	1		2	2	1	
Onyttig mat (m)	1.97	2.02	1.92	*	1.77	1.87	1.69	***

+ p<0.10; * p<0.05; ** p<0.01; *** p<0.001.

En jämförelse mellan de olika typerna av onyttig mat dryck visar att det är minst vanligt att man äter snabbmat – kring en tredjedel gör detta mer än en gång per vecka. Efter detta kommer godis/chips etc. – ungefär 70 procent uppger att de gör detta mer än en gång per vecka. På högstadiet uppger ungefär 20 %, på gymnasiet ungefär 15 % att gör detta dagligen. Detta innebär att gymnasieeleverna äter godis i genomsnitt i lägre utsträckning än högstadieleverna. Däremot finns ingen skillnad mellan killar och tjejer i detta fall.

Ser vi däremot till hur ofta man dricker läsk finns en mycket tydlig könsskillnad, på bägge stadierna gör killar detta oftare. Könsskillnaden är extra stor på gymnasiet främst beroende på att avsevärt färre tjejer dricker läsk ofta på detta stadium. Både bland killar och tjejer gäller att läskdrickande minskar från högstadiet till gymnasiet. Resultaten från mellanstadiet pekar mot att denna minskning börjar redan i detta tidigare stadium. Bland killar är det ungefär 60-70 % som dricker läsk mer än en gång per vecka, 20-25 % som gör det dagligen. Den stora förändringen bland tjejer från högstadiet till gymnasiet gör att de två stadierna måste observeras var för sig. På gymnasiet blir motsvarande siffror 40 % respektive 13 %.

Dessa skillnader när det gäller kön och ålder framträder tydligt om man ser till det sammanfattande måttet som på mellanstadiet ligger kring två – motsvarande flera gånger per vecka – och på gymnasiet klart under två – mindre ofta men dock inte så sällan som en gång i veckan. Vi kan här notera att det är mindre vanligt att tjejer äter/dricker onyttig mat/dryck något som även gällde på mellanstadiet. Både bland killar och tjejer sker det en minskning

från högstadiet till gymnasiet men denna minskning är klart kraftigare bland tjejer. Detta innebär att könsskillnaden blir avsevärt större på gymnasiet.

Stockholm jämfört med andra kommuner

Frågan är om matvanorna bland högstadie- och gymnasieelever skiljer sig från hur det ser ut på andra håll i landet. För att få en bild av detta har vi jämfört med resultat från andra kommuner, där undersökningar gjorts under de senaste åren och där man frågat kring matvanor. Eftersom svarsalternativen delvis skiljer sig mellan undersökningarna – i alla undersökningar utom i Stockholm är svarsalternativen de samma som på mellanstadiet i Stockholm, dvs. Varje dag, Flera gånger i veckan, En gång i veckan, Sällan eller aldrig. - har vi valt att studera hur många som uppger att de äter nyttig mat – frukt respektive grönsaker – varje dag. När det gäller onyttig mat har vi valt att koncentrera oss till hur många som uppger att de gör detta mer än en gång per vecka. I studierna från Täby och Värmdö ingår inte frågor kring hur ofta man äter frukt eller grönsaker. Vi börjar med att undersöka hur det ser ut när det gäller nyttig mat.

Tabell 15. Högstadiet och gymnasiet. Nyttig mat. Andel (%) som uppger att de äter frukt respektive grönsaker minst en gång per dag efter kön, stadium och kommun.

	Högstadiet			Gymnasiet		
	Killar	Tjejer	Sign nivå	Killar	Tjejer	Sign nivå
<i>Frukt</i>						
Stockholm, 2014	49	51	Ns	41	54	***
Haninge, 2012	28	33	**	23	32	**
Helsingborg, 2012	37	49	**	31	49	***
Helsingborg, 2015	39	50	***	25	36	***
Helsingborg, 2018	33	41	***	24	42	***
Huddinge, 2014	27	35	**	22	33	***
Jönköping, 2012	27	33	**	23	34	***
Jönköping, 2015	20	35	***	20	33	***
Jönköping, 2018	29	40	***	21	40	***
Malmö, 2015	30	34	*			
Kalmar, 2013	19	32	***			
Nacka, 2015	33	41	**			
Täby, 2018	22	31	**			
<i>Grönsaker</i>						
Stockholm, 2014	64	69	**	66	76	***
Haninge, 2012	31	45	**	23	44	***
Helsingborg, 2012	42	53	**	46	60	**
Helsingborg, 2015	45	58	***	33	53	***
Helsingborg, 2018	45	53	***	46	56	*
Huddinge, 2014	33	48	***	32	47	***
Jönköping, 2012	39	52	***	42	56	***
Jönköping, 2015	26	40	***	28	46	***
Jönköping, 2018	43	52	***	41	58	***
Malmö, 2015	35	41	**			
Kalmar, 2013	25	35	**			
Nacka, 2015	45	58	***			
Täby, 2018	46	56	*			

+ p<0.10; * p<0.05; ** p<0.01; *** p<0.001.

Resultaten ovan tyder på att Stockholm i högstadiet och gymnasiet ligger mycket högt när det gäller dagligt intag av både frukt och grönsaker. Även om vi måste reservera oss för att svarsalternativen i sig själva ger högre skattningar för just Stockholm verkar det dock rimligt att anta att situationen i Stockholm ligger klart över genomsnittet när det gäller hur ofta man äter frukt och grönsaker.

Frågan är hur det ser ut när det gäller onyttig mat/dryck och hur det ser ut när det gäller hur många som äter godis eller liknande oftare än en gång per vecka. I Stockholm motsvarar detta samtliga svarsalternativ utom just högst en gång per vecka, i övriga kommuner finns två – varje dag samt flera gånger i veckan. I tabell 16 redovisas andelen som angett att de äter godis mer än en gång per vecka.

Tabell 16. Högstadiet och gymnasiet. Andel (%) som uppger att de äter godis mer än en gång per vecka efter kön, stadium och kommun.

	Högstadiet			Gymnasiet		
	Killar	Tjejer	Sign nivå	Killar	Tjejer	Sign nivå
Stockholm, 2014	49	51	Ns	51	53	Ns
Haninge, 2012	41	46		40	50	*
Helsingborg, 2012	50	45	(*)	42	52	**
Helsingborg, 2015	36	43	**	42	50	*
Helsingborg, 2018	31	35	*	36	41	*
Huddinge, 2009	47	41	(*)	49	43	
Huddinge, 2014	41	45	+	46	48	Ns
Jönköping, 2012	60	58	+	60	62	(*)
Jönköping, 2015	43	49	*	52	55	
Jönköping, 2018	48	59	**	50	62	***
Malmö, 2015	37	43	***			
Kalmar, 2013	31	22	*			
Nacka, 2015	39	49	**			
Täby, 2013	40	41	Ns	44	37	(*)
Täby, 2018	36	43	+			
Värmdö, 2015	34	34	Ns			

+ p<0.10; * p<0.05; ** p<0.01; *** p<0.001.

Både på högstadiet och gymnasiet ligger andel som uppger att de ofta äter godis högt i Stockholm. Skillnaden blir något mindre om vi koncentrerar oss till studier som genomförts vid ungefär samma tid, men även en begränsning till sådana visar att Stockholm ligger högt. Frågan är hur det ser ut när det gäller hur ofta man dricker läsk och liknande.

Tabell 17. Högstadiet och gymnasiet. Andel (%) som uppger att de dricker läsk mer än en gång per vecka efter kön, stadium och kommun.

	Högstadiet			Gymnasiet		
	Killar	Tjejer	Sign nivå	Killar	Tjejer	Sign nivå
Stockholm, 2014	41	35	***	41	28	***
Haninge, 2012	59	43	***	56	44	*
Helsingborg, 2012	53	34	***	56	39	***
Helsingborg, 2015	42	28	***	57	39	***
Helsingborg, 2018	36	26	***	51	36	***
Huddinge, 2009	58	38	***	63	40	***
Huddinge, 2014	43	35	***	57	45	***
Jönköping, 2012	56	34	***	62	34	***
Jönköping, 2015	48	37	***	63	32	***
Jönköping, 2018	50	36	***	54	35	**
Malmö, 2015	39	35	**			
Kalmar, 2013	38	23	***			
Nacka, 2015	35	26	***			
Täby, 2013	41	27	***	53	25	***
Täby, 2018	36	20	***			
Värmdö, 2015	35	21	***			

+ p<0.10; * p<0.05; ** p<0.01; *** p<0.001.

På högstadiet ligger även Stockholm relativt högt när det gäller att dricka läsk mer än en gång i veckan. På gymnasiet tycks däremot inte Stockholmsungdomarna skilja ut sig speciellt från övriga kommuner. En jämförelse mellan upprepade undersökningar i de olika kommunerna tyder på att andelen som dricker läsk så ofta har minskat. Hur ser det då ut när det gäller snabbmat?

Tabell 18. Högstadiet och gymnasiet. Andel (%) som uppger att de äter snabbmat mer än en gång per vecka efter kön, stadium och kommun.

	Högstadiet			Gymnasiet		
	Killar	Tjejer	Sign nivå	Killar	Tjejer	Sign nivå
Stockholm, 2014	26	19	*	31	20	***
Haninge, 2012	21	15	*	25	23	*
Helsingborg, 2012	21	16	*	23	18	**
Helsingborg, 2015	16	20	***	29	23	**
Helsingborg, 2018	12	12		26	24	
Huddinge, 2009	22	18	**	32	25	***
Huddinge, 2014	20	20	Ns	32	27	*
Jönköping, 2012						
Jönköping, 2015	18	11	**	22	10	***
Jönköping, 2018	15	13	***	20	12	***
Malmö, 2015	21	22	Ns			
Kalmar, 2013	7	4	***			
Nacka, 2015	15	19	Ns			
Täby, 2013	16	14	*	26	14	***
Täby, 2018	11	10	+			
Värmdö, 2015	11	11				

+ p<0.10; * p<0.05; ** p<0.01; *** p<0.001.

En jämförelse med resultat från andra studier inom *Ung livsstil* pekar mot att det ser olika ut beroende på kön och ålder. Bland killar i högstadiet och gymnasiet är Stockholm en av de kommuner där det är något vanligare att man äter snabbmat. Bland tjejer på dessa båda stadier tycks däremot Stockholm inte skilja sig speciellt från genomsnittet när det gäller hur vanligt det är att man äter snabbmat. Resultaten från upprepade studier pekar knappast mot att andelen som ofta äter snabbmat skulle ha förändrats speciellt över tid.

Vad händer med ökad ålder?

Vi har redan tidigare berört frågan kring förändringar med ökad ålder men för att få en mer övergripande bild av vad som händer är det nödvändigt att sammanfatta resultaten. Denna sammanfattning inriktas mot en uppdelning mellan bra och dåliga matvanor. Som bra matvanor räknas här att man äter frukt respektive grönsaker varje dag samt att man äter godis eller snabbmat respektive dricker läsk högst en gång i veckan. Som indikationer på dåliga (eller mindre bra) matvanor betraktas att man äter frukt eller grönsaker högst en gång i veckan samt att man äter godis eller snabbmat respektive dricker läsk mer än en gång i veckan.

Tabell 19. Bra och dåliga matvanor efter kön och stadium. Andelar (%).

	Mellanstadiet		Högstadiet		Gymnasiet	
	Killar	Tjejer	Killar	Tjejer	Killar	Tjejer
<i>Bra matvanor</i>						
Frukt varje dag	45	51	49	51	41	54
Grönt varje dag	46	53	64	69	66	75
Godis högst 1 g/v	19	10	30	28	35	31
Läsk högst 1 g/v	30	39	32	43	39	59
Snabb högst 1 g/v	49	56	62	68	58	74
<i>Dåliga matvanor</i>						
Frukt högst 1 g/v	22	17	18	15	25	14
Grönt högst 1 g/v	19	18	11	9	13	7
Godis > 1 g/v	30	28	21	21	14	16
Läsk > 1 g/v	25	19	27	22	20	13
Snabb > 1 g/v	10	11	12	12	11	6

+ p<0.10; * p<0.05; ** p<0.01; *** p<0.001.

När det gäller fruktätandet tycks det inte ske några större förändringar med ökad ålder, möjligen kan man bland tjejer se en viss tendens till att andelen som sällan äter frukt minskar. För grönsaker kan vi däremot se en klar förbättring både bland killar och tjejer, med ökad ålder är det allt fler som dagligen äter grönsaker och allt färre bland tjejer som sällan gör detta. Bland killar är det senare mer oklart. För godis, chips, glass etc. gäller också att matvanorna klart förbättras med ökad ålder. Allt fler äter sådant sällan, allt färre ofta. En liknande tendens kan även ses när det gäller läsk. Allt fler, speciellt bland tjejer, gör detta sällan och vi ser också en klar minskning i andelen som gör detta ofta från högstadiet till gymnasiet. Även när det gäller snabbmat tycks det ske en förbättring – allt färre äter det ofta. Bland killar tycks nedgången här främst gälla från mellan- till högstadiet medan det bland tjejer är en mer kontinuerlig nedgång med ökad ålder. Däremot tycks andelen som ofta gör detta förändras relativt lite men med ett undantag. Bland tjejer sker en klar nedgång från högstadiet till gymnasiet.

Den samlade bilden ger alltså en markant indikation på att matvanorna förbättras med ökad ålder. Speciellt tydligt framträder detta när det gäller grönsaksätande, godis och liknande och läskdrickandet, men vi kan också se tecken på förbättringar med ökad ålder när vi ser till

snabbmat. I viss utsträckning finns tecken på att denna förbättring är något större bland tjejer men könsskillnaden skall inte överdrivas.

Familjesituation och matvanor

Frågan är om barns/ungdomars matvanor varierar beroende på i vilken typ av familj man bor i. För att inte överbelasta redovisningen sammanfattas de olika formarna av mat i två grupper – nyttig mat (frukt och grönsaker) samt onyttig mat/dryck (godis, läsk och snabbmat). I analyserna av kopplingen till de olika bakgrundsvariablerna sammanfattas nyttjandet av dessa genom medelvärde för hur ofta man nyttjar dessa två typer av livsmedel, där på mellanstadiet ett lägre värde innebär att man oftare nyttjar sådana. På högstadiet och gymnasiet innebär däremot ett högre värde att man oftare gör detta. För mellanstadiet presenteras även uppgifter kring hur ofta man äter frukost, lunch och middag där att dagligen göra detta betraktas som god matvana, medan de som uppger att de hoppar över dessa måltider flera gånger i veckan eller oftare bedöms ha dåliga matvanor. Till goda matvanor räknas även att man alltid (eller nästan alltid) äter alla de tre måltiderna.

Mellanstadiet

Vi börjar med att presentera resultat för mellanstadiet. I tabellen redovisas liksom tidigare andelen barn som anger att de aldrig respektive ofta hoppar över frukost, lunch respektive middag. När det gäller hur ofta man äter nyttig mat eller äter/dricker onyttig mat/dryck presenteras däremot endast de två sammanfattande måtten för att tabellen inte skall bli alltför omfattande. Resultat för de två grupperna ensam pappa samt pappa med ny partner presenteras ej eftersom antalet observationer är litet i dessa båda grupper.

Tabell 20. Mellanstadiet. Matvanor i relation till familjesituation efter kön. Medelvärden.

Kön	Båda föräldrar	Växelsvis	Ensam mamma	Ma och annan vuxen	Sign. nivå
Bra matvanor					
<i>Alltid frukost</i>					
Killar	74	70	63	66	+
Tjejer	75	64	56	54	***
<i>Alltid lunch</i>					
Killar	74	75	66	76	***
Tjejer	76	69	66	61	***
<i>Alltid middag</i>					
Killar	90	93	83	97	
Tjejer	89	86	78	79	*
<i>Alltid alla tre måltider</i>					
Killar	57	56	40	55	
Tjejer	57	49	39	39	
<i>Nyttig mat</i>					
Killar	3.22	3.10	3.15	2.93	
Tjejer	3.52	3.33	3.09	3.09	*
Dåliga matvanor					
<i>Sällan frukost</i>					
Killar	15	13	20	21	+
Tjejer	15	18	34	18	***
<i>Sällan lunch</i>					
Killar	11	9	13	17	***
Tjejer	9	16	18	29	***
<i>Sällan middag</i>					
Killar	4	2	6	3	
Tjejer	5	5	6	11	*
<i>Onyttig mat/dryck</i>					
Killar	1.93	2.00	2.21	2.14	+
Tjejer	1.85	1.90	2.05	2.24	**

+ p<0.10; * p<0.05; ** p<0.01; *** p<0.001.

De starkaste sambanden med familjesituation framträder med hur ofta man äter lunch men mönstret ser här olika ut bland killar och tjejer. Bland killar är det vanligast att de som bor med bägge föräldrar eller växelvis äter lunch. Det är ungefär lika vanligt att killar som bor med en ensam mamma eller med en mamma som har ny partner alltid äter lunch men i den senare gruppen är det betydligt vanligare att man ofta hoppar över lunchen. **Sammantaget tycks situationen bland killar vara sämst när man ser till alla de tre måltiderna bland de killar som bor med en ensamstående mamma.**

Bland tjejer är situationen bäst bland dem som bor med bägge föräldrar – här är det flest som alltid äter lunch. Den sämsta situationen finner vi bland tjejer som bor med mamma som har en ny partner.

Även för hur ofta man äter frukost finns en koppling till familjesituation, dock endast tendens till signifikant samband (p<0.10) bland killar. Liksom när det gäller lunch är situationen bäst bland de som bor med bägge föräldrar eller har växelvis boende medan de är klart sämst i de

båda andra grupperna. Bland tjejer är situationen klart bäst för de som bor med bägge föräldrar, näst bäst för de som har växelvis boende och klart sämst bland dem som bor med en ensamstående mamma.

När det gäller hur ofta man äter middag framträder endast signifikanta skillnader bland tjejer – det är vanligare att de som bor med en ensam mamma eller med en mamma som har ny partner hoppar över middag. Fortfarande gäller dock att mer än tre fjärdedelar även i dessa fall anger att de alltid äter middag.

Sammanfattningsvis kan man notera att matvanorna – om vi ser till hur ofta man äter frukost, lunch och middag – är bäst bland de som bor med bägge föräldrar samt för killar bland de som har växelvis boende. Bland tjejer är situationen något sämre bland de senare. Barn som bor med en ensamstående mamma eller med en mamma som har ny partner hoppar i högre utsträckning över måltider.

När man ser till hur ofta mellanstadiebarnen äter nyttig mat respektive äter/dricker onyttigt är bilden mycket entydig. Bäst äter de som bor med bägge föräldrar eller har växelvis boende. De som bor med en ensamstående mamma eller med en mamma som har ny partner äter mindre ofta nyttig mat och äter/dricker oftare onyttig mat/dryck.

Högstadiet och gymnasiet

Vilken betydelse har då familjesituationen för matvanorna i högstadiet och gymnasiet? Här studerar vi endast de två sammanfattande måtten på hur ofta man äter nyttig mat respektive onyttig mat/dryck.

Tabell 21. Högstadiet och gymnasiet. Matvanor i relation till familjesituation efter kön och stadium. Medelvärden.

Kön	Båda föräldrar	Ensam mamma	Ensam pappa	Ma och annan vuxen	Pa och annan vuxen	Växelvis	Ensam	Sign nivå
Högstadiet								
<i>Nyttig mat</i>								
Killar	2.98	2.88	2.75	2.43	3.73	2.97		*
Tjejer	3.16	3.00	3.03	3.11	2.94	2.85		
<i>Onyttig mat</i>								
Killar	2.02	2.11	1.75	2.23	2.55	1.86		**
Tjejer	1.88	2.12	1.55	2.46	1.33	1.81		***
Gymnasiet								
<i>Nyttig mat</i>								
Killar	2.84	2.68	2.18	2.76	2.67	2.68	3.00	
Tjejer	3.25	2.90	2.75	2.91	3.38	3.20	3.28	*
<i>Onyttig mat</i>								
Killar	1.83	1.83	2.16	2.07	1.50	1.87	2.33	*
Tjejer	1.64	1.85	1.95	1.68	2.08	1.59	2.36	**

+ p<0.10; * p<0.05; ** p<0.01; *** p<0.001.

När det gäller att äta/dricka onyttig mat-/dryck framträder signifikanta samband med familjesituation både bland killar och tjejer på bägge stadierna. Sammantaget tycks situationen – något förvånande – vara bäst hos de som har växelvis boende. Sämst är den på gymnasiet

bland de som bor ensamma. Bland de övriga framstår situationen som sämst bland de som bor med mamma som har ny partner utom bland gymnasietjejer där dessa knappast skiljer ut sig från andra som bor med föräldrar (d. v. s. inte ensamma).

Ser vi till frågan om att äta nyttig mat framträder signifikanta skillnader mellan olika familjekonstellationer endast bland högstadiekillar och gymnasietjejer. Bland högstadiekillar tycks det – om vi ser till de större grupperna – främst vara de som bor med mamma som har ny partner som skiljer ut sig genom att i mindre utsträckning äta nyttig mat. Bland gymnasietjejerna äter de som bor med båda föräldrar eller har växelvis boende oftare nyttig mat, de som bor med ensam mamma eller mamma som har ny partner äter mindre ofta nyttig mat.

En sammanfattande bild

Resultaten ovan visar tydligt på en klar koppling mellan matvanor och familjesituation. Bland de totalt 18 separata analyserna av samband, nio vardera för killar och tjejer, framträder klara signifikanta samband i åtta fall bland tjejer och fyra fall bland killar. Bland tjejer framträder alltså signifikanta samband utom när det gäller hur ofta högstadietjejer äter nyttig mat. Bland killar framträder på mellanstadiet signifikanta samband mellan familjesituation och hur ofta man äter lunch men även tendens till samband ($p < 0.10$) när det gäller frukost och nyttjande av dålig mat/dryck. Vid sidan av detta finns signifikanta samband – både på högstadiet och på gymnasiet – när det gäller nyttjandet av onyttig mat/dryck samt på högstadiet när det gäller hur ofta man äter nyttig mat. Sammantaget tycks det alltså, även bland killar finns en tydlig koppling till familjesituationen oberoende av ålder. Det högre antalet bland tjejer pekar mot att familjen kan ha en större inverkan bland dessa men en mer definitiv slutsats kan inte dras förrän vi även tagit hänsyn till andra bakgrundsvariablers påverkan.

Resultaten tyder på en klar skillnad mellan barn/ungdomar som bor med bägge föräldrar eller har växelvis boende och de som bor med en ensamstående mamma eller med en mamma som har ny partner. Sammantaget framstår matvanorna som bättre i den första gruppen, dvs bland de som bor med bägge föräldrar eller har ett växelvis boende. Detta antyder att både fadern och modern har en påverkan, något som väl stämmer med resultat från högstadiet i Malmö. I detta fall framträdde en mycket tydlig koppling mellan matvanor och förtroende till föräldrar (som kan ses som en indikator på hur relationen till föräldrarna är). Ungdomar som angav att de hade förtroende för bägge föräldrar hade klart bättre matvanor än de som endast angav förtroende för en förälder eller för ingen av föräldrarna.

Socioekonomisk bakgrund

Mellanstadiet

I det här avsnittet skall vi närmare undersöka hur matvanor varierar beroende på barnens/ungdomarnas socioekonomiska bakgrund. Liksom tidigare börjar vi med att studera mellanstadiet.

Tabell 22. Mellanstadiet. Matvanor i relation till familjens socioekonomiska bakgrund efter kön och stadium. Andel (%) samt medelvärden (m).

Kön	Hög	Ganska hög	Medel	Ganska låg	Låg	Sign. nivå
Bra matvanor						
<i>Alltid frukost</i>						
Killar	72	77	72	64	61	***
Tjejer	87	77	67	63	51	
<i>Alltid lunch</i>						
Killar	86	77	74	64	74	**
Tjejer	84	73	74	65	73	
<i>Alltid middag</i>						
Killar	97	96	89	82	77	***
Tjejer	94	92	84	81	74	***
<i>Alla måltider</i>						
Killar	64	61	56	45	35	
Tjejer	72	58	50	47	36	
<i>Nyttig mat</i>						
Killar	3.25	3.26	3.18	3.04	3.00	*
Tjejer	3.52	3.42	3.25	3.10	2.87	***
Dåliga matvanor						
<i>Sällan frukost</i>						
Killar	11	9	16	26	21	***
Tjejer	8	11	19	26	34	
<i>Sällan lunch</i>						
Killar	3	9	12	12	24	**
Tjejer	10	13	9	18	15	
<i>Sällan middag</i>						
Killar	0	1	5	8	15	***
Tjejer	0	4	6	9	12	***
<i>Onyttig mat/dryck</i>						
Killar	1.83	1.88	2.00	2.06	2.27	***
Tjejer	1.68	1.77	1.92	2.10	2.15	***

+ p<0.10; * p<0.05; ** p<0.01; *** p<0.001.

När det gäller frågan kring hur ofta man hoppar över olika måltider framträder – utom bland tjejer när det gäller lunch – tydliga signifikanta samband. Ett genomgående mönster är att det är vanligare att barn med lägre socioekonomisk bakgrund oftare hoppar över måltider. Detta framträder tydligt om vi ser till hur många som alltid äter alla de tre måltiderna. Bland de barn som kommer från familjer med hög socioekonomisk bakgrund gör 60 % eller något fler detta, bland de som kommer från lägst socioekonomisk bakgrund endast något över en tredjedel.

Detta mönster gäller också om vi ser till hur ofta man äter nyttig mat respektive äter/dricker onyttig mat/dryck. Barn med lägre socioekonomisk bakgrund äter mindre ofta nyttig mat, oftare äter/dricker de onyttig mat/dryck.

Högstadiet och gymnasiet

Hur ser det då ut på högstadiet och gymnasiet?

Tabell 23. Högstadiet och gymnasiet. Matvanor i relation till familjens socioekonomiska bakgrund efter kön och stadium. Medelvärden.

Kön	Hög	Ganska hög	Medel	Ganska låg	Låg	Sign. nivå
Högstadiet						
<i>Nyttig mat</i>						
Killar	3.21	2.94	2.82	3.13	2.87	*
Tjejer	3.23	3.15	3.03	3.03	3.02	
<i>Onyttig mat</i>						
Killar	1.90	1.92	2.02	2.23	2.16	*
Tjejer	1.95	1.75	1.88	2.28	2.17	*
Gymnasiet						
<i>Nyttig mat</i>						
Killar	2.90	2.92	2.67	2.60	2.66	+
Tjejer	3.31	3.30	3.04	3.34	2.86	**
<i>Onyttig mat</i>						
Killar	1.92	1.85	1.88	1.87	1.89	
Tjejer	1.71	1.55	1.75	1.69	2.08	***

+ p<0.10; * p<0.05; ** p<0.01; *** p<0.001.

Resultaten är här inte lika entydiga. När det gäller nyttig mat framträder endast tydliga samband bland högstadiekillar och gymnasietjejer. Bland killar i gymnasiet finns dock en tendens (p<0.10) till samband. Siffrorna pekar dock genomgående mot att vi finner bäst matvanor i detta avseende bland de som har hög eller ganska hög socioekonomisk bakgrund. När det gäller onyttig mat framträder signifikanta samband utom bland killar i gymnasiet, där alltså skillnaden i matvanor mellan olika socioekonomiska grupper allmänt tycks vara begränsade. I övrigt följer sambandet samma mönster som när det gäller nyttig mat, det är ungdomar som har hög eller ganska hög socioekonomisk bakgrund som i genomsnitt nyttjar onyttig mat/dryck minst.

En sammanfattande bild

Även i detta fall framträder ett antal signifikanta samband – av de nio möjliga sju bland killar och fem bland tjejer. Bland killar framträder alltså en koppling till socioekonomisk bakgrund utom på gymnasiet när det gäller nyttig respektive onyttig mat/dryck. I det första av dessa fall finns dock tendens till signifikant samband vilket ytterligare förstärker bilden av en stark koppling mellan matvanor och socioekonomisk bakgrund speciellt bland killar. Bland tjejer finns på mellanstadiet signifikanta samband med hur ofta man äter middag, hur ofta man äter nyttig mat samt hur ofta man äter/dricker onyttig mat/dryck. På högstadiet och gymnasiet gäller sambanden nyttjandet av onyttig mat/dryck, på gymnasiet även nyttig mat.

Det mönster som framträder bakom dessa samband är sämre matvanor bland barn/ungdomar med lägre socioekonomisk bakgrund.

Svensk och utländsk bakgrund

En central fråga är om barn och ungdomar med utländsk bakgrund har sämre matvanor. Vid tolkningen av resultaten måste vi komma ihåg att dessa i genomsnitt har lägre socioekonomisk bakgrund – detta i sig kan innebära att de har sämre matvanor med tanke på de samband som framträdde i föregående avsnitt. Här ser vi närmare på om det finns skillnader mellan de som har svensk och utländsk bakgrund utan kontroll för social bakgrund i övrigt. Senare – i avsnittet kring vad som främst förklarar matvanor – kommer vi att studera den direkta betydelsen av svensk/utländsk bakgrund.

Mellanstadiet

Vi börjar med att se hur det ser ut på mellanstadiet.

Tabell 24. Mellanstadiet. Matvanor i relation till svensk/utländsk bakgrund efter kön. Andel (%) samt medelvärde (m).

Kön	Svenskt ursprung	Svag	Andra gen invand.	Första gen invand.	Sign. nivå
Nyttiga matvanor					
<i>Alltid frukost</i>					
Killar	78	75	64	53	***
Tjejer	81	66	55	51	***
<i>Alltid lunch</i>					
Killar	75	73	72	76	
Tjejer	75	72	68	76	
<i>Alltid middag</i>					
Killar	95	94	82	80	***
Tjejer	94	86	73	79	***
<i>Alla måltider</i>					
Killar	62	58	47	39	
Tjejer	63	51	36	39	
<i>Nyttig mat</i>					
Killar	3.17	3.21	3.21	3.01	+
Tjejer	3.40	3.31	3.11	3.02	***
Dåliga matvanor					
<i>Sällan frukost</i>					
Killar	10	13	24	25	***
Tjejer	9	19	28	36	***
<i>Sällan lunch</i>					
Killar	10	13	12	11	
Tjejer	10	13	14	15	
<i>Sällan middag</i>					
Killar	2	2	9	8	***
Tjejer	2	8	10	9	***
<i>Onyttig mat/dryck</i>					
Killar	1.87	1.98	2.10	2.17	***
Tjejer	1.74	1.89	2.13	2.20	***

+ p<0.10; * p<0.05; ** p<0.01; *** p<0.001.

Om vi ser till hur ofta barnen hoppar över frukost och middag är mönstret mycket tydligt – invandrabarn gör detta oftare. Däremot framträder inga skillnader mellan barn med svensk respektive utländsk bakgrund när det gäller hur ofta man äter lunch.

Om vi ser till hur ofta man äter/dricker onyttig mat/dryck är mönstret mer entydigt. Barn med utländsk bakgrund gör detta oftare, allra mest första generationens invandrabarn. Bland tjejer framträder samma mönster när det gäller nyttig mat, minst vanligt bland första generationens invandrare. Bland killar är det främst första generationens invandrare som skiljer ut sig genom att mindre ofta än andra killar äta nyttig mat.

Högstadiet och gymnasiet

Hur ser det då ut i högstadiet och gymnasiet?

Tabell 25. Högstadiet och gymnasiet. Matvanor i relation till svensk/utländsk bakgrund efter kön och stadium. Medelvärden (m).

Kön	Svenskt ursprung	Svag	Andra gen invand.	Första gen invand.	Sign. nivå
Högstadiet					
Nyttig mat					
Killar	2.85	2.86	3.21	2.93	**
Tjejer	3.06	3.02	3.07	3.29	
Onyttig mat/dryck					
Killar	1.87	1.92	2.29	2.27	***
Tjejer	1.66	1.89	2.33	2.21	***
Gymnasiet					
Nyttig mat					
Killar	2.79	2.78	2.70	2.76	
Tjejer	3.21	3.20	3.04	3.10	
Onyttig mat/dryck					
Killar	1.83	1.89	1.88	2.08	
Tjejer	1.58	1.64	1.94	2.02	***

+ p<0.10; * p<0.05; ** p<0.01; *** p<0.001.

Samband med svensk/utländsk bakgrund framträder tydligast när det gäller att äta/dricka onyttig mat/dryck. Här finns klara samband utom bland killar i gymnasiet. Ungdomar med utländsk bakgrund nyttjar oftare onyttig mat/dryck. Även bland killarna i gymnasiet gäller detta för första generationens invandrare. När det gäller hur ofta man äter nyttig mat tycks dock utländsk bakgrund ha mindre betydelse. Möjligen kan man notera att andra generationens invandrarkillar på högstadiet och första generationens invandrartjejer på gymnasiet oftare äter nyttig mat.

En sammanfattande bild

Att matvanorna skiljer sig – i varje fall i viss utsträckning – mellan barn/ungdomar med svensk respektive utländsk bakgrund antyds av att det framträder signifikanta samband i ungefär hälften av fallen. Bland killar får vi signifikanta samband i fyra av de nio möjliga fallen, bland tjejer i fem av de möjliga. Bland killar ser vi på mellanstadiet skillnader när det gäller hur ofta man äter frukost respektive middag samt hur ofta man nyttjar dålig mat/dryck. Det finns här även en tendens (p<0.10) till skillnad när det gäller hur ofta man äter nyttig mat. På högstadiet framträder skillnader både då det gäller nyttig mat och onyttig mat medan det på gymnasiet inte framträder tydliga samband bland killar i något fall. Sambanden bland tjejer är i stor utsträckning likartade – signifikanta samband på mellanstadiet när det gäller hur ofta man äter frukost, middag, nyttig mat och nyttjar onyttig mat/dryck. På högstadiet och gymnasiet framträder signifikanta skillnader när det gäller onyttig mat/dryck däremot inte när det gäller nyttig mat.

Det mönster som framträder är entydigt – i den utsträckning det framträder skillnader handlar det främst om att barn/ungdomar med utländsk bakgrund har sämre matvanor. Två undantag bör dock noteras, för andra generationens invandrarkillar på högstadiet och för första generationens invandrartjejer på gymnasiet gäller att de oftare äter nyttig mat. Innan man drar alltför långtgående slutsatser kring betydelsen av utländsk bakgrund är det dock viktigt att ta hänsyn till de sociala skillnaderna mellan barn/ungdomar med svensk respektive utländsk

bakgrund. De senare kommer ju i genomsnitt i högre utsträckning från familjer med lägre socioekonomisk bakgrund och bor också oftare i mer socialt utsatta områden.

Bostadsområde

Hur ser då matvanorna ut i olika stadsdelar/boendeområden? Med tanke på att både den genomsnittliga socioekonomiska bakgrunden och andelen barn/ungdomar med utländsk bakgrund varierar avsevärt kan man rimligen förvänta sig att det finns skillnader.

Mellanstadiet

Låt oss börja med att se på mellanstadiet. I tabellerna 26.a-c presenteras uppgifter kring hur ofta man äter frukost, lunch och middag. I tabell 26.d-e hur ofta man äter nyttig mat eller äter/dricker onyttig mat/dryck.

Tabell 26.a. Mellanstadiet. Äter frukost varje dag efter kön och bostadsområde. Andel (%).

Bostadsområde	Alltid		Sällan (#)	
	Killar	Tjejer	Killar	Tjejer
Bromma	84	85	6	7
Enskede/Årsta/Vantör	76	75	11	13
Farsta	65	62	20	22
Norrmalm	82	82	14	9
Rinkeby/Kista	66	53	23	30
Skärholmen	53	56	36	27
Spånga/Tensta	79	63	13	22
Östermalm	85	79	2	8
Sign nivå	***	***	***	***

+ p<0.10; * p<0.05; ** p<0.01; *** p<0.001.

Tabell 26.b. Mellanstadiet. Äter lunch varje dag efter kön och bostadsområde. Andel (%).

Bostadsområde	Alltid		Sällan (#)	
	Killar	Tjejer	Killar	Tjejer
Bromma	76	77	7	8
Enskede/Årsta/Vantör	81	68	7	16
Farsta	70	74	15	12
Norrmalm	55	71	14	9
Rinkeby/Kista	74	65	14	21
Skärholmen	61	69	19	11
Spånga/Tensta	86	85	9	6
Östermalm	77	66	11	19
Sign nivå	**		**	

+ p<0.10; * p<0.05; ** p<0.01; *** p<0.001.

Tabell 26.c. Mellanstadiet. Äter middag varje dag efter kön och bostadsområde. Andel (%).

Bostadsområde	Alltid		Sällan (#)	
	Killar	Tjejer	Killar	Tjejer
Bromma	96	96	0	1
Enskede/Årsta/Vantör	91	82	3	5
Farsta	89	89	3	5
Norrmalm	100	96	0	0
Rinkeby/Kista	79	71	11	13
Skärholmen	83	75	11	11
Spånga/Tensta	88	84	8	8
Östermalm	98	100	0	0
<i>Sign nivå</i>				

+ p<0.10; * p<0.05; ** p<0.01; *** p<0.001.

Något förvånande framträder det endast signifikanta skillnader när det gäller hur ofta man äter frukost samt bland killar när det gäller lunch. Bilden är alltså knappast entydig. Bland killarna kan vi notera att andelen som alltid äter frukost är speciellt låg i Skärholmen, näst lägst i Farsta och Rinkeby/Kista men hög i Bromma och Östermalm. Bland tjejer gäller att andelen som äter frukost är låg i Rinkeby/Kista och Skärholmen, näst lägst i Farsta och Spånga/Tensta och högst i Bromma, Enskede/Årsta/Vantör samt Östermalm och Norrmalm. När det gäller lunch har vi låga värden bland killar i Norrmalm, och Skärholmen. Näst lägst är det i Farsta och Rinkeby/kista och högst i Enskede/Årsta/Vantör samt Spånga/Tensta.

Ser man till hur många som alltid äter de tre måltiderna (se tabell 26.d nedan) är denna andel högst i Bromma och klart lägst i Rinkeby/Kista samt Skärholmen. Observera att Bromma är en stadsdel med hög andel barn med hög socioekonomisk bakgrund, medan Rinkeby/Kista och Skärholmen har en motsatt karaktär.

Tabell 26.d. Mellanstadiet. Äter alltid alla måltider efter kön och bostadsområde. Andel (%).

Bostadsområde	Alltid alla måltider	
	Killar	Tjejer
Bromma	66	65
Enskede/Årsta/Vantör	59	57
Farsta	48	49
Norrmalm	51	57
Rinkeby/Kista	49	37
Skärholmen	37	35
Spånga/Tensta	68	52
Östermalm	63	54

Frågan är då hur det ser ut om vi studerar nyttjandet av nyttig mat respektive av onyttig mat/dryck.

Tabell 26.e. Mellanstadiet. Matvanor i olika bostadsområden efter kön. Medelvärde (m).

Bostadsområde	Nyttig mat		Onyttig mat	
	Killar	Tjejer	Killar	Tjejer
Bromma	3.10	3.40	1.88	1.78
Enskede/Årsta/Vantör	3.21	3.23	1.95	1.91
Farsta	3.13	3.25	2.02	1.92
Norrmalm	3.13	3.47	1.92	1.73
Rinkeby/Kista	3.11	3.10	2.16	2.19
Skärholmen	3.27	3.08	2.10	2.02
Spånga/Tensta	3.15	3.21	2.00	2.01
Östermalm	3.30	3.53	1.97	1.70
Sign nivå		**	**	***

+ p<0.10; * p<0.05; ** p<0.01; *** p<0.001.

Resultaten när det gäller hur ofta man äter nyttig mat tyder på att Östermalm rent generellt skiljer ut sig. I denna stadsdel tycks barnen ha de bästa matvanorna. Bland killar ligger även Skärholmen och bland tjejer även Bromma och Norrmalm över genomsnittet. Värt att notera att könsskillnaderna – tjejer oftare bra mat – är större i Norrmalm, Farsta, Bromma och Östermalm. I motsats gäller att killar oftare äter nyttig mat i Skärholmen.

Ser vi till nyttjandet av onyttig mat/dryck tycks detta vara störst i Rinkeby/Kista, däremot under genomsnittet i Enskede/Årsta/Vantör, Bromma, Norrmalm och Östermalm. De senare är tre tydliga högststatusområden. Sammantaget tycks matvanorna när det gäller olika typer av mat/dryck vara bäst i de tre högststatusområdena.

Högstadiet

Frågan är då hur skillnaderna mellan de olika stadsdelarna ser ut på högstadiet. På gymnasiet räcker inte materialet till för att göra någon analys av sambandet.

Tabell 27. Högstadiet. Matvanor i olika bostadsområden efter kön. Medelvärde.

Bostadsområde	Nyttig mat		Onyttig mat	
	Killar	Tjejer	Killar	Tjejer
Bromma	3.11	3.05	1.83	1.58
Enskede/Årsta/Vantör	2.98	3.10	2.07	1.82
Farsta	2.86	2.95	2.32	1.87
Norrmalm	2.76	3.13	1.76	1.60
Rinkeby/Kista	3.00	3.04	2.25	2.60
Skärholmen	3.06	3.21	2.20	2.37
Spånga/Tensta	2.85	3.16	2.31	2.28
Östermalm	2.96	2.94	1.94	1.82
Sign nivå			**	***

+ p<0.10; * p<0.05; ** p<0.01; *** p<0.001.

Det är svårt att få en mer entydig bild av skillnaden mellan olika bostadsområden eftersom resultaten då man jämför hur vanligt det är med nyttig mat respektive onyttig mat/dryck till viss del är motsägelserfulla. Bland killar gäller t ex att de i Norrmalm i minst utsträckning äter/dricker onyttig mat/dryck, samtidigt som de ligger sämst när det gäller att äta nyttig mat. Liknande skillnader finns även bland tjejer utan att vara så dramatiska. Tjejer i Skärholmen och Spånga/Tensta ligger högst när det gäller bra mat men inte alls lika bra när det gäller

onyttig mat/dryck. Sammantaget tycks dock matvanorna bland killar vara bäst i Bromma, bland tjejer på Norrmalm. Både bland killar och tjejer tycks de vara sämst i Farsta.

En sammanfattande bild

Som redan påpekats är det endast möjligt att göra mera relevanta jämförelser mellan olika bostadsområden på mellan- och högstadiet. Detta innebär att vi totalt studerat vardera sju samband bland killar respektive bland tjejer. Bland dessa blir ungefär hälften signifikanta – fyra både bland killar och bland tjejer. I stor utsträckning är dessa likartade men det finns några könsskillnader. Bland killar finner vi på mellanstadiet olikheter mellan bostadsområdena när det gäller hur ofta man äter frukost respektive lunch samt hur ofta man äter/dricker onyttig mat/dryck. På högstadiet framträder också skillnader när det gäller nyttjandet av onyttig mat/dryck. Bland tjejer finns på mellanstadiet olikheter mellan bostadsområdena när det gäller hur ofta man äter frukost, hur ofta man äter nyttig mat samt hur ofta man äter/dricker onyttig mat/dryck. På högstadiet framträder skillnader när det gäller nyttjandet av onyttig mat/dryck.

Den samlade bilden verkar mest entydig på mellanstadiet. Barn som kommer från lågstatusområden – speciellt tycks Skärholmen skilja ut sig – hoppar oftare över måltider. Detta är mindre vanligt i högstatusstadsdelar som Bromma, Norrmalm och Östermalm. När det gäller nyttig respektive onyttig mat/dryck är bilden långt ifrån entydig. På mellanstadiet tycks det dock vara så att högstatusstadsdelarna utmärks både av att man i högre utsträckning äter nyttig mat men också av att man i högre utsträckning nyttjar onyttig mat/dryck. Innan man tolkar dessa skillnader alltför långt bör man dock komma ihåg att stadsdelarna skiljer sig markant när det gäller den sociala strukturen – dvs socioekonomisk och svensk/utländsk bakgrund. En mer slutgiltig tolkning av bostadsområdets inverkan bör därför vänta till analysen av resultaten från de multivariata analyserna där vi studerar sambandet efter kontroll för dessa olikheter.

Vad förklarar främst barnens/ungdomarnas matvanor?

Vi har i avsnitten ovan studerat hur matvanorna varierar med olika bakgrundsvariabler. Som vi redan påpekat är dessa bakgrundsvariabler sinsemellan korrelerade. Den stora frågan är vilken ”direkt” inverkan de har på matvanorna. För att analysera detta har de olika måtten på matvanor analyserats med multipel varians- respektive diskriminantanalys (det senare i de fall då utfallsvariabeln endast har två möjliga värden). Som förklaringsvariabler ingår i modellen kön, familjesituation, socioekonomisk bakgrund, svensk/utländsk bakgrund samt bostadsområde (ej på gymnasiet). Vid sidan av dessa ingår i modellen även alla tvåvägs interaktioner med kön. Detta tillägg gör att vi kan studera om könsskillnaderna varierar beroende på social bakgrund.

Vi börjar med att studera hur det ser ut på mellanstadiet när det gäller hur ofta man äter frukost, lunch respektive middag.

Tabell 28. Mellanstadiet. Hur ofta äter man frukost, lunch respektive middag. Resultat från multipel diskriminantanalys – förekomst av signifikanta samband.

Bakgrundsvariabler	Frukost		Lunch		Middag		Äter alla måltider
	Alltid	Sällan	Alltid	Sällan	Alltid	Sällan	
Kön		*					
Familjesituation	**						
Socioekonomisk bakgr.		*					
Utländsk bakgrund	***	*	+		***		***
Bostadsområde		*	**		+	*	*
<i>Interaktioner kön</i>							
Familjesituation	+	*	+	**	+	+	+
Socioekonomisk bakgr.				+			
Utländsk bakgrund							
Bostadsområde							
R ²	6.8	6.5	2.6	1.9	8.2	4.1	6.9

+ p<0.10; * p<0.05; ** p<0.01; *** p<0.001.

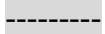
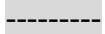
De allmänna, generella könsskillnaderna framstår som begränsade – det är endast när det gäller hur ofta man hoppar över frukost som en sådan framträder. Resultaten visar – efter kontroll för social bakgrund att det är vanligare att killar hoppar över frukosten. Vid sidan av detta framträder signifikanta eller tendens till signifikanta (p<0.10) interaktioner med familjesituation. Detta pekar alltså starkt mot att könsskillnaderna när det gäller hur ofta barnen äter olika måltider varierar beroende på familjesituationen. Sammantaget kan man se (resultaten redovisas ej) att könsskillnaderna är speciellt markerade bland de som bor med mamma som har en ny partner. I denna grupp är det mycket vanligare att killar äter frukost, lunch respektive middag. Vid sidan av detta finns det vissa indikationer – dock ej så markerade – på liknande resultat bland de som har växelvis boende när det gäller frukost och middag.

Ser vi till övriga variabler framträder starkast samband med svensk/utländsk bakgrund och boendeområde. Barn med utländsk bakgrund äter mindre ofta frukost och middag än vad som kan förklaras av socioekonomisk bakgrund eller boendeområde. Det framträder också mycket tydliga skillnader om vi ser till andelen som äter alla de tre måltiderna. Det finns också en viss indikation på att andra generationens invandrarbarn mindre ofta äter lunch.

För boendeområde framträder signifikanta skillnader när det gäller alla de tre måltiderna. En analys av skattade värden (resultaten redovisas ej) visar att det är mer vanligt att man hoppar över frukost i Rinkeby/Kista, Skärholmen och Spånga/Tensta. Ser man till hur många som alltid äter lunch är denna andel låg i Norrmalm, hög i Spånga/Tensta. I Rinkeby/Kista samt Skärholmen är det färre som äter middag. I detta fall finns också vissa tecken på en sämre situation i Spånga/Tensta. Sammantaget framstår situationen när det gäller hur ofta man äter olika måltider vara sämst i Norrmalm och Skärholmen, dvs. två stadsdelar som skiljer sig markant när det gäller den sociala strukturen. Det är här viktigt att notera att det handlar om skillnader mellan de olika bostadsområdena efter kontroll för olikheter i den sociala strukturen, någon som ger en bild av just själva boendeområdets påverkan.

Frågan är då vad som främst förklarar om man äter nyttig mat respektive äter/dricker onyttig mat/dryck. Här presenteras resultaten för alla de tre stadierna⁴³ i samma tabell för att få en bild av om sambandsmönstret skiljer sig beroende på ålder.

Tabell 29. *Nyttig mat respektive onyttig mat/dryck efter stadium. Resultat från multipel variansanalys – förekomst av signifikanta samband.*

Bakgrundsvariabler	Nyttig mat			Onyttig mat/dryck		
	Mellan	Hög	Gym	Mellan	Hög	Gym
Kön			**		+	
Familjesituation			*		+	**
Socioekonomisk bakgrund	**		*	+		
Utländsk bakgrund	*	*		***	***	***
Bostadsområde					***	
<i>Interaktioner kön</i>						
Familjesituation		*				
Socioekonomisk bakgrund						
Utländsk bakgrund		*				
Bostadsområde						
R ²	4.6	2.5	4.2	8.3	8.4	5.0

+ p<0.10; * p<0.05; ** p<0.01; *** p<0.001.

Kön förefaller rent allmänt ha en begränsad inverkan. Allmänna/generella könsskillnader framträder endast tydligt på gymnasiet när det gäller hur ofta man äter nyttig mat. På högstadiet finns dock också en tendens (p<0.10) till könsskillnader när det gäller onyttig mat/dryck. Gymnasietjejer äter i genomsnitt nyttig mat i högre utsträckning än killar i gymnasiet. Det finns också indikationer på att högstadiekillar oftare än tjejer på detta stadium nyttjar onyttig mat/dryck. Vid sidan av detta framträder dock vissa signifikanta interaktioner, speciellt med familjesituation och svensk/utländsk bakgrund på högstadiet när det gäller hur ofta man äter nyttig mat. Könsskillnaderna är här mycket stora bland de som bor med mamma som har ny partner (i denna grupp äter tjejer mycket oftare nyttig mat). Bland ensamstående mammor är könsskillnaderna mycket små och bland de som har växelvis boende är det t o m vanligare att killar äter nyttig mat.

Ser vi till svensk/utländsk bakgrund är könsskillnader små bland andra generationens invandrare - alltså ungefär lika vanligt att killar och tjejer äter nyttig mat – medan de är större bland första generationens invandrare än i övriga. I det senare fallet är nyttig mat mycket vanligare bland tjejer.

⁴³ Här måste observeras att svarsalternativen skiljer sig mellan mellanstadiet och de båda övriga stadierna, men detta torde dock ha begränsad betydelse när vi ser till samband med de olika bakgrundsvariablerna.

Vad har då övriga variabler för direkt inverkan? Resultaten visar tydligt att svensk/utländsk bakgrund har den mest avgörande inverkan – här framträder signifikanta samband i samtliga fall utom bland gymnasieelever när det gäller hur ofta man äter nyttig mat. När det gäller att äta/dricka onyttig mat/dryck är bilden mycket entydig. Barn/ungdomar med utländsk bakgrund gör detta i högre utsträckning än de som har svensk bakgrund. När det gäller hur ofta man äter nyttig mat är bilden inte lika entydig. På mellanstadiet är det mindre vanligt att barn med utländsk bakgrund äter nyttig mat, på högstadiet tycks motsatsen gälla – här äter ungdomar med utländsk bakgrund något oftare nyttig mat. Som redan angetts framträder i detta fall inga skillnader på gymnasiet.

Ser man till socioekonomisk bakgrund framträder tydliga samband när det gäller hur ofta man äter nyttig mat i mellanstadiet och gymnasiet. Barn/ungdomar med lägre socioekonomisk bakgrund äter i mindre utsträckning nyttig mat.

En tredje faktor som slår igenom är familjesituation i gymnasiet. Detta har inverkan både när det gäller hur ofta man äter nyttig mat samt äter/dricker onyttig mat/dryck. En analys av skattade värden (resultaten redovisas ej) visar att ungdomar som bor med båda föräldrar oftast äter nyttig mat, minst ofta onyttig mat/dryck. Ungdomar som har växelvis boende har något sämre matvanor men skillnaden är ganska liten. Klart sämst är matvanorna bland de som bor ensamma.

På högstadiet framträder även ett signifikant samband med bostadsområde när det gäller hur ofta man använder onyttig mat/dryck. Efter kontroll för den sociala strukturen är detta mindre vanligt i Bromma och på Norrmalm, vanligare i Rinkeby/Kista och Spånga/Tensta.

Fysisk aktivitet och matvanor

Då man inom forskningen diskuterar matvanornas betydelse för hälsa och livskvalitet kommer även fysisk aktivitet in som en central faktor. I många fall är man oense om vilket som har störst betydelse, men i de flesta fall anser man att bägge är viktiga. Detta innebär att vi inför en mer fördjupad analys av matvanornas inverkan på hälsa och livskvalitet måste ta hänsyn till om ungdomarna är fysiskt aktiva eller ej.

Tabell 30. Fysisk aktivitet efter kön och stadium. Andel (%).

	Mellanstadiet		Högstadiet		Gymnasiet	
	Killar	Tjejer	Killar	Tjejer	Killar	Tjejer
Fysiskt aktiv						
Nej	13	21	41	58	44	56
Oorganiserad	15	22	8	8	4	4
Organiserad	1	7	4	4	19	12
Idrottsförening	70	50	47	34	32	28
Sign. nivå	***		***		***	

+ p<0.10; * p<0.05; ** p<0.01; *** p<0.001.

Både kön och ålder inverkar klart på hur stor andel som är fysiskt aktiva. Ser man till andelen som är fysiskt aktiva överhuvudtaget är denna mycket högre på mellanstadiet (över 80 %) än på de båda övriga stadierna (bland tjejer mindre än hälften, bland killar kring 60 %). Det är också vanligare att killar är fysiskt aktiva, men könsskillnaderna är mindre på mellanstadiet än på de båda högre stadierna. Huvuddelen av de som är fysiskt aktiva är med i idrottsförening men man kan på mellanstadiet notera ett visst tillskott från oorganiserad verksamhet och på gymnasiet ett mer betydande tillskott genom organiserad verksamhet utanför idrottsförening.

En intressant fråga är på vilket sätt matvanorna skiljer sig för de fysiskt aktiva. För att få en bild av vad som specifikt karakteriserar matvanor för de fysiskt aktiva har vi genomfört en multivariat analys där vi kontrollerar för social bakgrund. Som vi redan konstaterat finns en klar koppling mellan matvanor och social bakgrund. Det samma gäller även för fysisk aktivitet. För att få en klar bild av om de fysiskt aktiva skiljer sig när det gäller matvanor är det därför nödvändigt att kontrollera för social bakgrund. För att tolka de samband som framträder beräknas utifrån den konstruerade modellen skattade medelvärden. Dessa redovisas dock inte för att begränsa redovisningen av siffror men används för att avgöra vilka skillnader som finns. I tabell 31 nedan presenteras resultat från dessa analyser separat för de tre stadierna.

Tabell 31. Matvanor i relation till fysisk aktivitet. Resultat från multipel variansanalys – förekomst av signifikanta samband efter stadium.

Bakgrundsvariabler	Mellanstadiet	Högstadiet	Gymnasiet
Kön		+	
Familjesituation	+		
Förtroende för föräldrar			
Socioekonomisk bakgrund	**	***	*
Utländsk bakgrund		+	
Bostadsområde		***	
Hur ofta frukost			
Hur ofta lunch			
Hur ofta middag			
Hur ofta frukt	***	*	***
Hur ofta grönsaker	+	+	
Hur ofta godis	*		***
Hur ofta läsk			*
Hur ofta snabbmat		*	
Interaktioner kön			+
Familjesituation			
Förtroende för föräldrar			
Socioekonomisk bakgrund			
Utländsk bakgrund			
Bostadsområde			
Hur ofta frukost	*		
Hur ofta lunch			
Hur ofta middag			
Hur ofta frukt	**		
Hur ofta grönsaker			
Hur ofta godis			
Hur ofta läsk			
Hur ofta snabbmat	*		
R ²	10.6	12.0	14.4

+ p<0.10; * p<0.05; ** p<0.01; *** p<0.001.

För det första kan vi konstatera att fysiskt aktiva på mellanstadiet – det enda stadium där dessa uppgifter finns - inte äter frukost, lunch eller middag i större eller mindre utsträckning än de som inte är fysiskt aktiva. Bilden blir dock annorlunda om vi ser till nyttig mat, dvs frukt och grönsaker. På alla tre stadierna framträder tydliga könsskillnader mellan de fysiskt aktiva och de som inte är det när det gäller fruktätandet. Skillnaden när det gäller grönsaker är mer begränsade, endast på mellan- och högstadiet finns tendenser (p<0.10) till skillnader. När det gäller hur ofta barnen/ungdomarna nyttjar onyttig mat varierar sambanden till en del mellan de tre stadierna. Fysiskt aktiva skiljer på mellanstadiet ut sig när det gäller godisätande. På högstadiet handlar skillnaderna däremot om hur ofta man äter snabbmat medan vi på gymnasiet finner skillnader när det gäller hur ofta man äter godis respektive dricker läsk. Denna något splittrade bild tyder på att de som är med i idrottsrörelsen inte har en systematiskt bättre kosthållning.

Hur skiljer då de fysiskt aktiva ut sig? Tydligast framträder kopplingen till fruktätande – fysiskt aktiva äter oftare frukt. På mellanstadiet och högstadiet gäller även att fysiskt aktiva

oftare äter grönsaker. Här finner vi alltså en klar koppling mellan fysisk aktivitet och att äta nyttig mat. Däremot finns inte någon liknande tendens till att fysiskt aktiva mer systematiskt undviker onyttig mat/dryck. Den närmaste indikationen på detta är att vi på gymnasiet finner att fysiskt aktiva är överrepresenterade bland de som uppger att de äter godis etc. högst en gång i veckan. Det tycks också vara så att fysiskt aktiva på gymnasiet mindre ofta dricker läsk 5 gånger eller mer per dag, vilket knappast kan ses som någon starkare indikation på bättre matvanor. Till detta skall också läggas att fysiskt aktiva är överrepresenterade i den lilla grupp på högstadiet som mycket ofta äter snabbmat mycket ofta (5 gånger eller mer per vecka). Här är svårt att se någon mer systematisk tendens till att fysiskt aktiva skulle undvika onyttig mat/dryck.

Hur påverkar matvanor hälsa/livskvalitet?

I debatten och informationen kring hälsosam livsstil intar matvanor och fysisk aktivitet en central plats. Det finns också betydande vetenskaplig forskning som stöder att matvanor och fysisk aktivitet befrämjar hälsa och välbefinnande.

För att studera hur matvanor och fysisk aktivitet påverkar hälsa och livskvalitet görs multipla variansanalyser med de olika måtten på hälsa och livskvalitet som utfall. I modellen ingår som förklaringsvariabler social bakgrund, matvanor och fysisk aktivitet. Detta innebär att vi studerar inverkan av de senare efter kontroll för social bakgrund som i sig själv påverkar hälsa och livskvalitet. Vid sidan av dessa ingår i modellen även alla tvåvägs interaktioner med kön. Detta tillägg gör att vi kan studera om könsskillnaderna varierar beroende på social bakgrund.

Hälsa, livskvalitet och fysisk aktivitet efter kön och ålder

Vi börjar med att ge en bild av hur hälsa och livskvalitet ser ut beroende på kön och ålder. I tabellen ingår också uppgifter kring fysisk aktivitet.

Tabell 32. Hälsa och livskvalitet efter kön och stadium. Andel (%).

	Mellanstadiet		Högstadiet		Gymnasiet	
	Killar	Tjejer	Killar	Tjejer	Killar	Tjejer
Självskattad hälsa (ej bra) Sign. nivå	7 ***	12	9 ***	19	14 ***	24
Självskattad fysisk hälsa (ej bra) Sign. nivå			18 ***	29	22 ***	35
Självskattad psykisk hälsa (ej bra) Sign. nivå			16 ***	35	24 ***	38
Psykiska besvär (m) Sign. nivå	1.99 ***	2.11	1.85 ***	2.29	1.96 ***	2.47
Livskvalitet (m) Sign. nivå			8.13 ***	7.39	7.68 ***	7.20

+ p<0.10; * p<0.05; ** p<0.01; *** p<0.001.

Om vi börjar med att se till barns/ungdomars skattningar av sin hälsa finns genomgående kön- och åldersskillnader. Andelen som skattar sin hälsa som inte bra – oberoende av om det gäller den allmänna skattningen eller skattningen av den fysiska respektive psykiska hälsa är högre bland tjejer än bland killar. Andelen ökar också med ökad ålder. Ser vi till den totala skattningen är det både bland killar och tjejer dubbelt så många på gymnasiet som skattar sin hälsa som inte bra som på mellanstadiet. Könsskillnader framträder också om vi ser till förekomst av besvär och upplevd livskvalitet. Oberoende av ålder anger tjejer högre förekomst av psykiska besvär och skattar i genomsnitt sin livskvalitet lägre. Bland tjejer finns också ett kontinuerligt ålderssamband – äldre ger genomgående en mer negativ bild. Detta gäller även bland killar om vi ser till upplevd livskvalitet men detta mönster gäller inte bland dem när det gäller förekomst av psykiska besvär. Här skiljer högstadiekillarna ut sig genom att redovisa lägre förekomst än yngre och äldre killar.

Det finns bakom detta mönster två mer speciella mönster som bör noteras. För det först gäller att en klart högre andel skattar sin fysiska eller psykiska hälsa som icke bra än den totala hälsan. Ungdomar tycks alltså kunna tycka att deras fysiska eller psykiska hälsa är mindre bra

utan att detta ger försämrad total hälsa. Skattar man däremot både den fysiska och den psykiska hälsan lägre är det däremot troligare (dock inte självklart) att man ger en låg skattning av den totala hälsan. Det andra faktumet som är av intresse att notera är den kraftiga nedgången – från högstadiet till gymnasiet – bland killar när det gäller upplevd livskvalitet. Här är nedgången mycket större bland killar än bland tjejer.

Mellanstadiet

Vi börjar med att studera mellanstadiet. I detta fall finns endast uppgifter kring självskattad hälsa (totalt) samt förekomst av psykiska besvär. Däremot har vi här en mer detaljerad bild av matvanorna eftersom det på detta stadium även finns uppgifter kring hur ofta man hoppar över frukost, lunch respektive middag. I tabell 33 presenteras resultat från dessa analyser – förekomst av signifikanta samband samt förklaringsgrad.

Eftersom huvudsyftet med rapporten är att analysera ungdomarnas matvanor och hur dessa inverkar på hälsa och livskvalitet gör vi ingen mer fördjupad analys av sambanden mellan ungdomarnas sociala bakgrund och deras hälsa/livskvalitet. Huvudskälet till att dessa är med är ju att få en tydligare bild av hur matvanor och fysisk aktivitet mer direkt påverkar hälsan och livskvaliteten. En kort sammanfattning av den sociala bakgrundens betydelse för hälsa/livskvalitet måste dock göras. Den läsare som vill få en mer detaljerad bild och diskussion hänvisas till *Jämställd och jämlik! Hälsa och offentligt resursutnyttjande på fritidsområdet bland barn och ungdomar*⁴⁴.

⁴⁴ Blomdahl & Elofsson (2017).

Tabell 33. Mellanstadiet. Hälsa och psykiska besvär. Resultat från multipel variansanalys – förekomst av signifikanta samband.

Bakgrundsvariabler	Självskattad hälsa	Psykiska besvär
Kön		
Familjesituation	**	+
Socioekonomisk bakgrund		
Utländsk bakgrund		*
Bostadsområde		*
Frukost	+	***
Lunch		**
Middag		
Nyttig mat	***	
Onyttig mat		**
Fysisk aktivitet	***	
<i>Interaktioner kön</i>		
Familjesituation	+	
Socioekonomisk bakgrund		
Utländsk bakgrund		
Bostadsområde		
Frukost		
Lunch		
Middag		
Nyttig mat		
Onyttig mat	+	*
Fysisk aktivitet		+
R ²	11.4	14.1

+ p<0.10; * p<0.05; ** p<0.01; *** p<0.001.

Uppenbart har matvanor delvis olika inverkan på självskattad hälsa och förekomst av (psykiska) besvär. Detta kan bero på att de två måtten fångar upp olika perspektiv av hälsa. Självskattad hälsa påverkas av fysisk aktivitet och hur ofta man äter nyttig mat samt mer begränsat av hur ofta man äter frukost. Barn som är fysiskt aktiva har bättre hälsa. Oberoende av detta leder faktumet till att man oftare äter nyttig mat till bättre hälsa. Att ofta (nästan varje dag) hoppa över frukost leder också till negativa effekter på hälsan.

När det gäller förekomst av besvär har fysisk aktivitet ingen direkt påverkan, något som vi också funnit i andra undersökningar. Förekomst av besvär påverkas däremot av hur ofta man äter frukost, lunch samt hur ofta man nyttjar onyttig mat/dryck. Barn som äter frukost mer regelbundet har i genomsnitt färre besvär. Ju oftare man äter lunch desto bättre hälsa. Ett högre nyttjande av onyttig mat/dryck leder till fler besvär.

Högstadiet och gymnasiet

På högstadiet och gymnasiet har ungdomarna fått skatta både den totala, den fysiska och den psykiska hälsan. Vi börjar med att studera sambandet med skattningen av den totala hälsan och hur den kopplas till matvanor och fysisk aktivitet. I tabellen tas även mellanstadiet med för att få en bild av hur åldern kan inverka.

Tabell 34. Självskattad hälsa totalt. Resultat från multipel variansanalys – förekomst av signifikanta samband samt förklaringsgrad (R^2).

Bakgrundsvariabler	Mellanstadiet	Högstadiet	Gymnasiet
Kön		**	+
Familjesituation	**	*	*
Socioekonomisk bakgrund	*		
Utländsk bakgrund			
Bostadsområde		*	
Nyttig mat	***	*	*
Onyttig mat/dryck		*	**
Fysisk aktivitet	***	***	***
<i>Interaktioner kön</i>			
Familjesituation	*		
Socioekonomisk bakgrund			
Utländsk bakgrund			
Bostadsområde		+	
Nyttig mat			
Onyttig mat/dryck	+		
Fysisk aktivitet		*	*
R^2	10.4	9.7	9.3

+ $p < 0.10$; * $p < 0.05$; ** $p < 0.01$; *** $p < 0.001$.

Resultaten av analyserna visar att matvanor liksom fysisk aktivitet tillsammans med familjekonstellation direkt påverkar barns/ungdomars skattning av sin hälsa oberoende av ålder. Att vara fysiskt aktiv leder – vilket påvisats i flera andra studier – till en högre skattad hälsa. På samma sätt leder bättre matvanor - att oftare äta nyttig mat, mindre ofta nyttja onyttig mat/dryck – har också en separat inverkan på hälsan. Den negativa inverkan av onyttig mat/dryck tycks dock vara något nedtonad på mellanstadiet. Samtidigt skall vi observera att familj – vid sidan av den påverkan den indirekt har via matvanor och fysisk aktivitet – också har en direkt påverkan på hälsoskattningen. När vi tagit hänsyn till dessa faktorer blir inverkan från socioekonomisk och svensk/utländsk bakgrund samt bostadsområde avsevärt nedtonade – dessa variablers påverkan (om de finns) förmedlas i hög grad via olikheter i matvanor och fysisk aktivitet.

Frågan är då hur kopplingen ser ut när det gäller skattningarna av fysisk och psykisk hälsa. Dessa skattningar finns endast på högstadiet och på gymnasiet.

Tabell 35. Självsfattad fysisk och psykisk hälsa. Resultat från multipel variansanalys – förekomst av signifikanta samband samt förklaringsgrad (R^2).

Bakgrundsvariabler	Fysisk hälsa		Psykisk hälsa	
	Högst	Gymnasiet	Högst	Gymnasiet
Kön			+	**
Familjesituation			**	
Socioekonomisk bakgrund	*		*	
Utländsk bakgrund		**		
Bostadsområde		-----		-----
Nyttig mat	+	****		
Onyttig mat/dryck	*	*		*
Fysisk aktivitet	*	****		**
<i>Interaktioner kön</i>				
Familjesituation				
Socioekonomisk bakgrund				
Utländsk bakgrund				
Bostadsområde		-----		-----
Nyttig mat				
Onyttig mat/dryck	+		+	*
Fysiska aktivitet			*	
R^2	7.9	17.0	10.5	6.5

+ $p < 0.10$; * $p < 0.05$; ** $p < 0.01$; *** $p < 0.001$.

Resultaten visar här tydligt att matvanor liksom fysisk aktivitet främst påverkar skattningen av den fysiska hälsan. Att vara fysiskt aktiv och att ha bra matvanor leder till att man skattar sin fysiska hälsa högre. När det gäller den psykiska hälsan finns endast en tydlig påverkan av fysisk aktivitet. På gymnasiet påverkar dock även nyttjandet av onyttig mat/dryck men i övrigt har matvanor en mer begränsad inverkan i detta fall. Ungdomar som är fysiskt aktiva skattar sin psykiska hälsa högre. På gymnasiet gäller att högt nyttjande av onyttig mat/dryck leder till fler besvär. Nästa steg är att se närmare på hur matvanor och fysisk aktivitet kopplas till förekomst av besvär.

Tabell 36. Psykiska besvär. Resultat från multipel variansanalys – förekomst av signifikanta samband samt förklaringsgrad (R^2).

Bakgrundsvariabler	Mellanstadiet	Högstadiet	Gymnasiet
Kön	*	**	***
Familjesituation	+	**	
Socioekonomisk bakgrund			
Utländsk bakgrund	*	*	
Bostadsområde			
Nyttig mat			
Onyttig mat/dryck	***	**	**
Fysisk aktivitet			*
<i>Interaktioner kön</i>			
Familjesituation			
Socioekonomisk bakgrund			
Utländsk bakgrund			
Bostadsområde		+	
Nyttig mat		+	*
Onyttig mat/dryck	+		+
Fysisk aktivitet			
R^2	6.7	15.5	14.5

+ $p < 0.10$; * $p < 0.05$; ** $p < 0.01$; *** $p < 0.001$.

Resultaten av de multivariata analyserna visar att det främst är användningen av onyttig mat/dryck som främst påverkar förekomst av besvär. På alla tre stadierna gäller att högre användning av onyttig mat/dryck leder till högre förekomst av besvär. Både hur ofta man äter nyttig mat och fysisk aktivitet har en mer begränsad inverkan – endast på gymnasiet framträder ett signifikant samband med fysisk aktivitet. Fysiskt aktiva gymnasieelever har i genomsnitt färre besvär än de som inte är fysiskt aktiva.

Det sista steget handlar om att studera hur matvanor och fysisk aktivitet kopplas till skattning av livskvalitet. Denna fråga har inte ingått i mellanstadienheten.

Tabell 37. Livskvalitet. Resultat från multipel variansanalys – förekomst av signifikanta samband samt förklaringsgrad (R^2).

Bakgrundsvariabler	Högstadiet	Gymnasiet
Kön	+	+
Familjesituation	***	*
Socioekonomisk bakgrund	*	
Utländsk bakgrund		
Bostadsområde		
Nyttig mat		+
Onyttig mat/dryck		**
Fysisk aktivitet		**
<i>Interaktioner kön</i>		
Familjesituation	*	
Socioekonomisk bakgrund		
Utländsk bakgrund		
Bostadsområde		
Nyttig mat		
Onyttig mat/dryck	*	
Fysisk aktivitet	*	
R^2	9.8	6.3

+ $p < 0.10$; * $p < 0.05$; ** $p < 0.01$; *** $p < 0.001$.

Även här påverkar matvanor och fysisk aktivitet även om bilden till viss del skiljer sig. På bägge stadierna har fysisk aktivitet en positiv inverkan – fysiskt aktiva skattar sin livskvalitet högre. Matvanorna tycks främst slå igenom på gymnasiet. Ungdomar på detta stadium som oftare intar onyttig mat/dryck skattar sin livskvalitet lägre. Samtidigt finns det en tendens ($p < 0.10$) till att nyttig mat har en positiv effekt – mer av detta leder till högre livskvalitet. I högstadiet är däremot koppling mellan matvanor och livskvalitet svag.

Sammanfattning och slutdiskussion

Syftet med denna rapport är att studera hur matvanor ser ut bland barn/ungdomar i Stockholm och hur dessa varierar med barnens/ungdomarnas sociodemografiska och socioekonomiska bakgrund. Till detta hör också att undersöka vilka bakgrundsfaktorer som främst påverkar matvanorna. Ett fortsatt syfte är att undersöka i vilken utsträckning matvanor påverkar (egenskattad) hälsa och livskvalitet. I detta sammanhang studeras även kopplingen till fysisk aktivitet, en faktor som i flera studier visat sig påverka både hälsa och livskvalitet. Detta syfte kan sammanfattas i följande tre problemställningar.

1. Undersöka hur matvanor ser ut och hur de varierar beroende på kön, ålder och social bakgrund i övrigt
2. Studera koppling mellan matvanor och fysisk aktivitet
3. Studera inverkan av matvanor och fysisk aktivitet på hälsa och livskvalitet

Materialet för rapporten hämtas från de enkätundersökningar som idrottsförvaltningen i Stockholm, i samarbete med projektet *Ung livsstil*, genomfört i mellan- och högstadiet samt i gymnasiet år 2014. Urvalet för dessa undersökningar har på mellan- och högstadiet varit ett stratifierat, slumpmässigt urval, på gymnasiet ett obundet slumpmässigt urval⁴⁵. Stratifieringen på mellan- och högstadiet (utifrån ett urval av olika stadsdelar) innebär att vi på dessa båda stadier närmare kan studera hur matvanorna varierar mellan bostadsområden med skilda sociala strukturer, vilket däremot ej kan göras på gymnasiet. Sammantaget hur urvalsförfarandet gjorts så att urvalet skall ge en representativ bild av situationen bland alla elever mellan 10-18 år i Stockholms skolor, i urvalet ingår både kommunala skolor och friskolor representerade utifrån deras andelar av samtliga elever. De aktuella enkäterna har besvarats 1879 elever i mellanstadiet (svarsfrekvens 72%), 2088 elever i högstadiet (svarsfrekvens 72%) samt 1464 elever i gymnasiet (svarsfrekvens 73%), dvs mer än 5400 barn/ungdomar.

Till viss del studeras barnens/ungdomarnas matvanor med olika frågor på mellanstadiet och de båda högre stadierna. Mellanstadieeleverna har i enkäten fått besvara frågan *Hur ofta händer följande?* med svarsalternativen I stort sett varje dag, Flera gånger i veckan, En gång i veckan, Sällan eller aldrig. I frågan ingår alternativen: Att du hoppar över frukost, lunch respektive middag; Att du dricker läsk/energidryck; Att du äter godis, chips, glass, ostbågar eller liknande; Att du äter grönsaker; Att du äter frukt

Det interna bortfallet för de enskilda alternativen understiger 5% bland killar och 3% bland tjejer. För att få en sammanfattande bild bildas följande två mått:

- Goda matvanor, medelvärde av hur ofta man äter frukt respektive grönsaker
- Dåliga matvanor, medelvärde av hur ofta man äter skräpmat, dricker läsk respektive äter godis.

På högstadiet och gymnasiet har eleverna i enkäten fått besvara frågan *Hur ofta brukar du äta eller dricka följande?* med svarsalternativen Högst 1 gång i veckan, Några gånger i veckan, En gång/dag, 2-3 gånger/dag, 3-4 ggr/dag, 5 ggr/dag eller mer. Alternativen är i detta fall: Frukt eller bär, Godis, chips, ostbågar, kakor, bullar, glass, Grönsaker eller rotfrukter (t, ex. morötter eller vitkål), Läsk/energidryck respektive Snabbmat (t ex pizza, hamburgare, kebab, pommes frites). Även i detta fall understiger det interna bortfallet 5% utom bland killar i gymnasiet där det som maximalt uppgår till 7%.

⁴⁵ Se **Blomdahl & Elofsson (2018)**. *Jämställd och jämlik*.

Analyserna av materialet görs utifrån de två perspektiven bra respektive dåliga/mindre bra matvanor. Till bra matvanor räknas kontinuerligt intag (dagligen eller nästan dagligen) av frukost, lunch, middag, grönsaker respektive frukt. Till dåliga matvanor räknas att man mer än en gång per vecka äter godis, snabbmat respektive dricker läsk.

Hur många äter bra respektive dålig mat?

En stor majoritet av mellanstadieeleverna – 90 % - uppger att de nästan alltid äter middag, 75 % att de alltid äter lunch och 70 % att de alltid äter frukost. Endast enstaka anger att de hoppar över middag flera gånger per vecka, 10 % när det gäller lunch och ungefär 15 % när det gäller frukost. Sammantaget anger ungefär hälften att man nästan alltid äter alla tre måltiderna. Könsskillnaderna är genomgående små.

När vi går över till hur vanligt det är att man äter bra mat framträder däremot könsskillnader och även åldersskillnader. Sammantaget kan vi notera att ungefär hälften – oberoende av kön och ålder – dagligen äter frukt. Detta är något vanligare bland tjejer, speciellt i gymnasiet. Andelen som dagligen äter grönsaker skiljer sig markant mellan mellanstadiet och de båda högre stadierna. I mellanstadiet är det endast kring hälften som gör detta dagligen, på de två högre stadierna handlar det omkring två tredjedelar. Även här gäller att det vanligare att tjejer gör detta och speciellt bland tjejer ökar denna andel något från högstadiet till gymnasiet.

Även när det gäller intag av dålig mat/dryck skiljer sig mönstret beroende på kön och ålder. Den övergripande bilden pekar på att detta är minst vanligt i mellanstadiet. Här kan man tänka sig att föräldrarna har större kontroll över detta. Ungefär 30 % anger att de äter godis mer än en gång i veckan, knappt en fjärdedel att de dricker läsk och ungefär 10 % att de äter snabbmat. Siffrorna ökar på de båda högre stadierna – ungefär hälften uppger att de äter godis så ofta, kring en tredjedel att de dricker läsk och 20-30 procent att de ofta äter snabbmat. När det gäller godis framträder inga könsskillnader däremot är det vanligare att killar dricker läsk eller äter snabbmat så ofta. Skillnaden mellan de båda högre stadierna är mer begränsade, möjligen kan vi observera att andelen som ofta dricker läsk minskar med åldern bland tjejerna. Fortfarande är det dock vanligare i gymnasiet än i högstadiet. Bland killar ökar andelen som ofta äter snabbmat kontinuerligt med åldern.

För att få en bild av om Stockholm skiljer ut sig har jämförelser gjorts med resultat från undersökningar i andra kommuner. På mellanstadiet tycks Stockholmsbarnen inte skilja ut sig på något speciellt sätt, värdena ligger kring genomsnittet i övriga studier. Däremot finner vi skillnader för högstadiet och gymnasiet. Ser vi till bra/nyttig mat äter Stockholmsungdomarna detta något oftare jämfört med ungdomar i andra kommuner. Samtidigt är det i Stockholm något fler som äter godis ofta och på högstadiet som ofta dricker läsk. Däremot skiljer Stockholm inte ut sig speciellt när det gäller att ofta äta snabbmat.

Könsskillnader i olika grupper

En fördjupad analys visar att könsskillnaderna inte alltid är stabila utan skiljer sig beroende på barnens/ungdomarnas sociala bakgrund i övrigt. Det mest framträdande är här

1. Koppling till familjetyp. Könsskillnader är speciellt stora för de som bor med mamma och en ny partner jämfört med andra familjetyper när det gäller att dagligen äta frukost. I denna grupp äter killar mycket oftare frukost än tjejerna.
2. I högstadiet skiljer denna grupp också ut sig med större könsskillnader, när det gäller intag av nyttig mat, något som tjejer allmänt gör oftare.

Hur påverkar familjen?

Då vi jämförde mellanstadiet och de båda högre stadierna när det gällde intag av onyttig mat/dryck konstaterade vi att detta generellt var mindre vanligt på mellanstadiet än på de båda högre stadierna. En tolkning som framfördes var att föräldrarna i denna åldersgrupp hade en bättre kontroll över vad barnen åt. Frågan är hur själva familjesituationen påverkar barnens matvanor.

Resultaten från de gjorda analyserna visar att familjetyp totalt sett har en relativt begränsad inverkan. Det finns dock en påverkan i några fall. I mellanstadiet är det vanligast att barn som bor med bägge föräldrar alltid äter frukost. I gymnasiet är matvanorna – hur ofta nyttig mat respektive onyttig mat/dryck – klart sämst bland ungdomar som bor ensamma. De bästa matvanorna finns hos de som bor med bägge föräldrar, dock nära följt av de som har växelvis boende.

Den socioekonomiska bakgrundens påverkan

Då vi nedan tar upp inverkan av barnens/ungdomarnas socioekonomiska bakgrund är det viktigt att notera att det handlar om samband efter kontroll för svensk/utländsk bakgrund (och andra bakgrundsfaktorer). Dessa båda faktorer är ju sammankopplade genom att de som har utländsk bakgrund i genomsnitt har lägre socioekonomisk bakgrund än de som har svensk bakgrund. Denna kontroll innebär att vi här till viss del belyser hur socioekonomisk bakgrund påverkar bland de som har svensk bakgrund, samtidigt som det självklart även ger en bild av dess påverkan bland barn/ungdomar med utländsk bakgrund.

Resultaten visar att socioekonomisk bakgrund främst påverkar i vilken utsträckning barnen/ungdomarna äter nyttig mat. De som har högre socioekonomisk bakgrund äter detta i högre utsträckning, något som gäller på alla de tre stadierna.

Inverkan av utländsk bakgrund

Ser man allmänt till resultaten visar dessa att svensk/utländsk bakgrund är den faktor som har störst inverkan på barnens/ungdomarnas matvanor. I mellanstadiet finner vi att barn med utländsk bakgrund i mindre utsträckning äter frukost, middag och samtliga tre måltider dagligen än vad som kan förklaras av deras lägre socioekonomiska bakgrund. Detta gäller även för lunch bland andra generationens invandrabarn.

Gemensamt oberoende av ålder – gäller att de som har utländsk bakgrund oftare nyttjar onyttig mat/dryck. När det gäller nyttig mat blir bilden mer komplex. I mellanstadiet äter barn med utländsk bakgrund mindre ofta nyttig mat. I högstadiet gäller motsatsen medan utländsk bakgrund här tycks ha liten inverkan i gymnasiet.

Bostadsområdets inverkan

Med tanke på de samband som framträder med socioekonomisk och svensk/utländsk bakgrund är det självklart att de finns skillnader i matvanor mellan de olika bostadsområdena. Frågan är om det finns något speciellt i själva bostadsområdet, något utanför den sociala strukturen, som kan påverka matvanorna. Här är det viktigt att påpeka att en fördjupad analys av bostadsområdets specifika påverkan endast har kunnat göras i mellan- och högstadiet. Resultaten av dessa analyser visar att bostadsområdet i sig självt, utanför den sociala strukturen, har en viss påverkan. Här kan det alltså finnas fall där en speciell inriktning mot själva bostadsområdet skulle kunna vara motiverad. Följande gäller:

1. I mellanstadiet hoppar barn i Rinkeby/Kista, Skärholmen och Spånga/Tensta oftare över frukost än vad som kan förklaras av deras socioekonomiska bakgrund. Andelen som alltid äter lunch är speciellt låg i Norrmalm, däremot hög i Spånga/Tensta. Ser vi till middag är andelen som alltid äter detta ovanligt låg i Rinkeby/Kista, Skärholmen och även låg i Spånga/Tensta. Andel som alltid äter alla tre måltider är – med hänsyn till den sociala bakgrunden låg i Norrmalm och Skärholmen.
2. På högstadiet gäller att det är klart mindre vanligt – även efter vi tagit hänsyn till socioekonomisk bakgrund - att de som bor i Bromma eller på Norrmalm äter/dricker onyttig mat/dryck. Däremot är detta vanligare i Rinkeby/Kista och Spånga/Tensta.

Matvanor bland fysisk aktiva

För att bedöma vilken inverkan som matvanor i sig självt har på hälsa och livskvalitet måste vi kontrollera för fysisk aktivitet, eftersom sådan i sig själv har en påverkan på hälsa och livskvalitet. En intressant fråga är givetvis om matvanorna skiljer sig mellan de som är fysiskt aktiva och de som inte är det. En analys av detta – efter kontroll för social bakgrund – visar att de fysiskt aktiva i mellanstadiet inte skiljer från icke-fysisk aktiva när det gäller att dagligen äta frukost, lunch, middag. Här framträder alltså inga skillnader mellan de två grupperna som inte kan återkopplas till olikheter beroende på social bakgrund.

När det gäller att äta nyttig mat blir bilden annorlunda. Fysiskt aktiva på alla tre stadierna äter i högre utsträckning frukt, men skiljer mindre ut sig när det gäller grönsaker. I mellan- och högstadiet finns det dock svaga tendenser till att de skulle göra det i något högre utsträckning. I motsats till detta framträder inga systematiska skillnader mellan fysiskt aktiva och icke-fysisk aktiva när det gäller att undvika onyttig mat/dryck. Möjligen kan vi i gymnasiet se en tendens till lägre bruk av godis och läsk bland de fysiskt aktiva.

Påverkar matvanorna hälsa och livskvalitet?

Vid bedömningen av matvanornas direkta inverkan på hälsa och livskvalitet är det centralt att kontrollera både för social bakgrund och fysisk aktivitet för att få en ren bild av just matvanornas påverkan i sig självt.

Barn i mellanstadiet som regelbundet äter frukost har i genomsnitt färre psykiska besvär. Samma gäller för de som regelbundet äter lunch. Däremot tycks inte middagsätandet i sig själv ha någon större inverkan – här gäller ju också att en mycket stor majoritet gör detta dagligen. Frågan är då hur intag av nyttig respektive onyttig mat/dryck inverkar?

Om vi börjar med att se till självskattad hälsa kan vi genomgående se att nyttiga matvanor leder till högre skattning av denna. På alla tre stadierna ger vardagligt intag av sådan mat en sådan positiv effekt, på högstadiet och gymnasiet får även intag av onyttig mat/dryck en negativ inverkan. I högstadiet och gymnasiet har ungdomarna även specifikt fått bedöma sin fysiska och psykiska hälsa. Främst påverkar här matvanorna den fysiska hälsan. Nyttigare matvanor – oftare nyttig mat, mindre ofta onyttig mat – leder till högre skattning av den fysiska hälsan. I gymnasiet finns också en liknande påverkan – speciellt gäller att intag av onyttig mat/dryck har en negativ påverkan på psykisk hälsa.

Ser vi till förekomst av psykiska besvär finner vi en klar koppling till intag av onyttig mat/dryck. Ungdomar som gör detta i högre utsträckning redovisar i genomsnitt fler sådana besvär. Här måste man dock fråga sig vad det är som påverkar vad. Är de det sämre

matvanorna som leder till besvär eller är det högre förekomst av psykiska besvär som leder till sämre matvanor.

Matvanornas påverkan på skattad livskvalitet är mer begränsad och koncentrerad till gymnasiet, där högre nyttjande av onyttig mat/dryck kopplas till lägre livskvalitet. Det finns även en tendens ($p < 0.10$) till att nyttig mat däremot kan ha en positiv effekt.

Referenser

- Andersson Dan, Fransson Anna (2011).** *Kalorier kostar – en ESO-rapport om vikten av vikt.* Regeringskansliet: Finansdepartementet. Rapport till Expertgruppen för studier i offentlig ekonomi 2011:3.
- Barnombudsmannen (2007).** *Upp till 18 – fakta om barn och ungdomar.* Stockholm: BR 2007:4. <https://www.barnombudsmannen.se/barnombudsmannen/publikationer/ovriga-publikationer/upp-till-18---fakta-om-barn-och-ungdom-2007/>
- Becker W, Enghardt Barbieri H (2003).** *Livsmedels- och näringsintag bland barn i Sverige.* Livsmedelsverket: Avdelningen för Information och Nutrition. <https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/matvanor-halsa-miljo/kostrad-matvanor/matvaneundersokningar/riksmaten-barn-2003-livsmedels-och-naringsintag-bland-barn-i-sverige1.pdf>
- Bramhagen Ann-Cathrine, Carlsson Anna (red) (2013).** *Hälsofrämjande arbete för barn och ungdomar.* Lund: Studentlitteratur.
- Blomdahl U, Elofsson S (2006).** *Hur många motionerar/idrottar för lite och vilka är dom? – en studie av den unga befolkningen i Stockholm, Haninge, Helsingborg, Jönköping och Lidingö.* Stockholms universitet: Institutionen för socialt arbete, Stockholms stad: Idrottsförvaltningen, forskningsenheten.
- Blomdahl U, Elofsson S, Åkesson M, Lengheden L (2014).** *Segrar föreningslivet? – en studie av svenskt föreningsliv under 30 år bland barn och ungdomar.* Stockholms universitet: Institutionen för socialt arbete, Stockholms stad: Idrottsförvaltningen.
- Blomdahl U, Elofsson S (2017).** *Jämställd och jämlik! Hälsa och offentligt resursutnyttjande på fritidsområdet bland barn och ungdomar.* Stockholms stad
- Booker Cara L, Skew Alexandra J, Sacker Amanda, Kelly Yvonne J. (2014).** *Well-Being in Adolescence – An Association with Health-Related Behaviors: Findings from “Understanding Society”, the UK Household Longitudinal Study.* Journal of Early Adolescence, Vol 34(4) 518-538.
- Currie C, Molcho M, Boyee W, Holstein B, Torsheim T, Tichter M. (2008).** *Researching health inequalities in adolescents: The development of the Health Behavior in School-Aged Children (HBSc) Family Affluence Scale.* Social science & medicine 66(2008).
- Danielson M (2006).** *Svenska skolbarns hälsovanor 2005/2006.* Stockholm: Statens folkhälsoinstitut.
- Enghardt Barbieri H, Pearson M, Becker W (2006).** *Riksmaten – barn 2003: livsmedels- och näringsintag bland barn i Sverige.* Uppsala: Livsmedelsverket.
- Elofsson S, Bergmark K, Blomdahl U. (2018).** *Matvanor och hälsa. En rapport från Ung livsstil Malmö.* Stockholms universitet: Institutionen för socialt arbete. Malmö stad.
- Fosse NE, Haas SA (2009).** *Validity and stability of self-reported health among adolescents in a longitudinal, nationally representative survey.* Pediatrics.
- Idler EL, Benyamini Y (1997).** *Self-rated health and mortality: a review of twenty-seven community studies.* Journal of Health and Social Behavior.
- Ivert A-K (2013).** *Hälsofrämjande arbete för barn och ungdomar i Bramhagen & Carlsson (red), 2013.*
- Larsson C. (2013).** *Hälsofrämjande matvanor för barn och ungdomar i Bramhagen Larsson C. (2013).* *Så äter svenska barn.* Vår Föda, 55 (6), 26-27.
- Livsmedelsverket. Rekommendationer.** <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor/barn-och-ungdomar/barn-2-18-ar>

Livsmedelsverket. Riksmaten.

<https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor/matvanor---undersokningar/riksmaten-ungdom/om-riksmaten-ungdom>

Livsmedelsverket (2018). *Riksmaten Ungdom 2016-17. Så äter ungdomar i Sverige. Del 1 Livsmedelskonsumtion bland ungdomar i åk 5, åk 8 och åk 2 på gymnasiet.* Livsmedelsverket. www.livsmedelsverket.se/publicerat-material/.

Marklund U (1997). *Skolbarns hälsovanor under ett decennium. Health Behavior in School-Aged Children. A WHO Collaborative Study.* Stockholm: Folkhälsoinstitutet. Rapport 1996:10.

Nilsson P, (1998). *Fritid i skilda världar.* Stockholm: Ungdomsstyrelsen.

Perlhagen J, Flodmark C-E, Hernell O (2007). *Fetma hos barn – prevention enda realistiska lösningen på problemet.* Läkartidningen, 2007, nr 3.

<http://www.lakartidningen.se/07engine.php?articleId=5861>

Rasmussen F (Red), Eriksson M, Bokedl C, Schäfer Elinder L (2004). *Fysisk aktivitet, matvanor, övervikt och självkänsla bland ungdomar.* Stockholm: Samhällsmedicin, Statens Folkhälsoinstitut, R 2004:1.

Sandström B, Aro A, Becker W, Lyhne N, Pedersen JI, Porsdottir I (1996). *Nordiska näringsrekommendationer 1996. [Nordic nutrition recommendations 1996.]* Copenhagen: Nordisk Ministerråd, 1996 (in Swedish).

Sellström E, Bremberg S. (2004). *Närmiljöns betydelse för barns och ungdomars hälsa och välbefinnande : en systematisk kunskapsöversikt.* Stockholm : Statens folkhälsoinstitut.

Shepherd J, Harden A, Rees R, Burton G, Garcia J, Oliver S, Oakley A. (2006). *Young people and healthy eating: a systematic review of research on barriers and facilitators.* Health Education Research, Theory and Practice. Vol 21, no 2, pages 239-257.

Sjöberg A (2004). *Food habits in Swedish adolescents. Meal pattern, food choice and bioavailability of iron 1994 and 2000.* Göteborg. Thesis Sahlgrenska Academy at Göteborg University, department of clinical nutrition.

Socialstyrelsen (2009) *Folkhälsorapport 2009.* Stockholm: Socialstyrelsen.

Statens Folkhälsoinstitut (2011). *Svenska skolbarns hälsovanor 2009/10 grundrapport.* Östersund: Statens Folkhälsoinstitut.

Statistiska centralbyrån (SCB). (2017). *Undersökningarna av barns levnadsförhållanden (Barn-ULF).* Statistiska centralbyrån (SCB).

Statistiska Centralbyrån (2007). *Barns villkor. Tabeller baserade på undersökningarna av levnadsförhållanden (ULF).* http://www.scb.se/sv/_Hitta-statistik/Statistik-efter-amne/Levnadsforhallande/Undersokningar-av-barns-levnadsforhallande/produktrelaterad-standard/Barns-villkor/

Statistiska Centralbyrån (2005). *Barns hälsa. Levnadsförhållanden rapport 115.* <http://www.scb.se>.

Thorén Annelie, Marcus Claude (2016). *Fetma hos barn.*

<http://www.internetmedicin.se/page.aspx?id=5155>.

Von Post-Skagegård M, et al. (2002). *Changes in food habits in healthy Swedish adolescents during the transition from adolescence to adulthood.* Eur J Clin Nutr 2002, 56(6): p. 532-538.

Weber M. (1980). *Ekonomi och samhälle. Förståelsesociologins grund.* Argos.

Wesslén A, Abrahamsson L, Fjellström C (2000). *Food Is a Family Business.* Uppsala University: Department of Domestic Sciences.

Wesslén A, Fjellström C (2000). *Hungry Boys and Slim Girls. – Gender Aspects of Teenagers' Attitudes towards Food.* Uppsala University: Department of Domestic Sciences.

Wesslén Annika (2000). *Teenagers and Food. The impact of Culture and Gender on Attitudes towards Food.* Uppsala: Uppsala universitet.

Bilaga

Tabell B.1. Självsfattad hälsa total. Resultat från multipel variansanalys – förekomst av signifikanta samband.

Bakgrundsvariabler	M	H	G
Kön		+	
Familjesituation	**		*
Socioekonomisk bakgrund		+	
Utländsk bakgrund			
Bostadsområde			
Matvanor – bra	***		*
Matvanor - dåliga			**
Fysiskt aktiv	***		***
<i>Interaktioner kön</i>			
Familjesituation	+		
Socioekonomisk bakgrund			
Utländsk bakgrund			
Bostadsområde			
Matvanor – bra			
Matvanor - dåliga	+	*	
Fysiskt aktiv		**	*
R ²	9.4	7.5	9.3

+ p<0.10; * p<0.05; ** p<0.01; *** p<0.001.

Tabell B.2. Självsfattad hälsa fysiskt och psykisk. Resultat från multipel variansanalys – förekomst av signifikanta samband.

Bakgrundsvariabler	Fysisk hälsa		Psykisk hälsa	
	H	G	H	G
Kön			+	**
Familjesituation			**	
Socioekonomisk bakgrund	*		*	
Utländsk bakgrund		**		+
Bostadsområde		-----		-----
Matvanor – bra	+	***		
Matvanor - dåliga	*	*		*
Fysiskt aktiv	*	***		**
<i>Interaktioner kön</i>				
Familjesituation				
Socioekonomisk bakgrund				
Utländsk bakgrund				
Bostadsområde		-----		-----
Matvanor – bra				
Matvanor - dåliga	+			*
Fysiskt aktiv			*	
R ²	7.9	17.0	10.5	6.5

+ p<0.10; * p<0.05; ** p<0.01; *** p<0.001.

Tabell B.3. Psykiska besvär. Resultat från multipel variansanalys – förekomst av signifikanta samband.

Bakgrundsvariabler	M	H	G
Kön	*	**	***
Familjesituation	+	**	
Socioekonomisk bakgrund			
Utländsk bakgrund	*	*	
Bostadsområde			
Matvanor – bra			
Matvanor - dåliga	***	**	**
Fysiskt aktiv			*
<i>Interaktioner kön</i>			
Familjesituation			
Socioekonomisk bakgrund			
Utländsk bakgrund			
Bostadsområde		+	
Matvanor – bra		+	*
Matvanor - dåliga	+		+
Fysiskt aktiv			
R ²	6.7	15.5	14.5

+ p<0.10; * p<0.05; ** p<0.01; *** p<0.001.

Tabell B.4. Livskvalitet. Resultat från multipel variansanalys – förekomst av signifikanta samband.

Bakgrundsvariabler	H	G
Kön	+	+
Familjesituation	***	*
Socioekonomisk bakgrund	*	
Utländsk bakgrund		
Bostadsområde		
Matvanor – bra		+
Matvanor – dåliga		**
Fysiskt aktiv		**
<i>Interaktioner kön</i>		
Familjesituation	*	
Socioekonomisk bakgrund		
Utländsk bakgrund		
Bostadsområde		
Matvanor – bra		
Matvanor - dåliga	*	
Fysiskt aktiv	*	
R ²	9.8	6.3

+ p<0.10; * p<0.05; ** p<0.01; *** p<0.001.

Tabell B.5. Mellanstadiet. Fysisk aktivitet. Resultat från multipel variansanalys – förekomst av signifikanta samband.

Bakgrundsvariabler	Med i IF	Tillskott annan fysisk aktivitet	Fysiskt aktiv
Kön			
Familjesituation	*		
Socioekonomisk bakgrund	***		*
Utländsk bakgrund			***
Bostadsområde	**		
Matvanor – bra	+	+	+
Matvanor - dåliga	*	+	***
<i>Interaktioner kön</i>			+
Familjesituation			
Socioekonomisk bakgrund			
Utländsk bakgrund			
Bostadsområde	*		
Matvanor – bra			
Matvanor - dåliga	**		*
R ²	18.4	3.5	12.5

+ p<0.10; * p<0.05; ** p<0.01; *** p<0.001.

Tabell B.6. Högstadiet. Fysisk aktivitet. Resultat från multipel variansanalys – förekomst av signifikanta samband.

Bakgrundsvariabler	Med i IF	Tillskott annan fysisk aktivitet	Fysiskt aktiv
Kön		+	+
Familjesituation		+	*
Socioekonomisk bakgrund	***	**	***
Utländsk bakgrund	**		*
Bostadsområde	**	**	***
Matvanor – bra		**	**
Matvanor - dåliga	**	*	***
<i>Interaktioner kön</i>			
Familjesituation			
Socioekonomisk bakgrund			
Utländsk bakgrund			
Bostadsområde			+
Matvanor – bra			
Matvanor - dåliga			
R ²	10.1	5.5	13.0

+ p<0.10; * p<0.05; ** p<0.01; *** p<0.001.

Tabell B.7. Gymnasiet. Fysisk aktivitet. Resultat från multipel variansanalys – förekomst av signifikanta samband.

Bakgrundsvariabler	Med i IF	Tillskott annan fysisk aktivitet	Fysiskt aktiv
Kön		+	+
Familjesituation	**		
Socioekonomisk bakgrund	**		**
Utländsk bakgrund	***	*	***
Matvanor – bra	***	***	***
Matvanor - dåliga	*	**	***
<i>Interaktioner kön</i>			
Familjesituation			
Socioekonomisk bakgrund			
Utländsk bakgrund			
Matvanor – bra			
Matvanor - dåliga			
R ²	9.6	8.5	13.5

+ p<0.10; * p<0.05; ** p<0.01; *** p<0.001.