

Hur har barns och ungdomars matvanor förändrats över tid?

**En uppföljning över tid för barn och ungdomar i åldersgrupp 10-19 år i
Jönköping**

Stig Elofsson

Abstrakt

I rapporten studeras hur barns och ungdomars matvanor när det gäller grönsaker, frukt, godis/sötsaker samt läsk/energidryck förändrats sedan 2006 och framåt. Materialet har hämtats från undersökningar om fritids- och levnadsvanor i mellan- och högstadiet samt gymnasiet som gjorts i Jönköping vart tredje år sedan 1994. Frågorna kring matvanor finns dock endast med sedan 2006. Dessa undersökningar har genomförts under lektionstid på ett slumpmässigt urval av samtliga elever i Jönköping. Svarsfrekvensen ligger genomgående över 70 %, bortfallet innefattar elever som varit frånvarande, t ex på grund av sjukdom, vid den lektionen då undersökningen gjorts.

Resultaten visar att det under perioden 2006 till 2018 skett små förändringar när det gäller goda matvanor. Att man dagligen äter grönsaker respektive frukt – Däremot har det skett klara förbättringar när det gäller mindre goda matvanor. Allt färre äter godis/chips/sötsaker respektive dricker läsk/energidryck mer än en gång i veckan.

En jämförelse mellan resultaten från 2021 och 2018 visar i fler fall att det skett en försämring, vilket kan vara en effekt av pandemin.

Förord

Ung livsstil är ett forsknings- och utvärderingsprojekt som studerar ungas levnadsvanor och livsvillkor inom en rad områden samt preferenser inom fritid och kultur. Projektet är ett samarbete mellan ett femtontal kommuner i Sverige. Forskningsprojektet startade 1984 vid sociologiska institutionen på Stockholms universitet för att undersöka barns/ungdomars fritidsvanor och preferenser inom fritid. Sedan studien 2004/2005 i Stockholm har perspektivet vidgats och strävat efter att mer utförligt kunna beskriva och analysera barns/ungdomars livsvillkor. I första hand står dock fortfarande deras situation och preferenser på fritidsområdet i centrum för våra studier. Sedan år 2000 genomförs studier inom Ung livsstil också i grund- och gymnasiesärskolan.

Dessa undersökningar ger ett viktigt underlag för att politiker skall kunna utforma en politik för barn- och ungdomar. Olika rapporter inom ung livsstil finns att ladda ned gratis på www.unglivstil.org Ung livsstil finns även på Facebook! Följ forskningsprojektet för att se de senaste resultaten www.facebook.com/unglivstil Stockholm 2020

Stig Elofsson Fil. Dr i statistik och docent i socialt arbete
E-post stigelofsson@bredband.net

C författare

Innehållsförteckning

Inledning	1
Material och metod	1
Genomförande	2
Undersökningsgrupp.....	2
Matvanor.....	2
Statistisk metod	3
Hur har matvanorna förändrats över tid?	4
Äter grönsaker flera gånger i veckan	4
Äter frukt varje dag	5
Äter snabbmat mer en gång i veckan	8
Dricker läsk/energidryck mer än en gång i veckan	8
Äter godis/chips/sötsaker mer än en gång i veckan	10
Sammanfattning och diskussion	13
Referenser	15

Inledning

Jönköping är speciell bland de kommuner som *Ung livsstil* samarbetat med genom att man här genomfört undersökning kring barns och ungdomars levnadsvillkor vart tredje år sedan 1994. I vissa fall finns möjlighet att studera utvecklingen - t ex när det gäller deltagande i förening och upplevd livskvalitet – under nästan 30 år. Detta innebär att det är den kommun som kontinuerligt kan följas under längst period¹. Under tiden har dock undersökningarna vidgats och nya frågor förts in. I dessa fall blir uppföljningsperioden kortare men i många andra fall kan data följas upp sedan 2006 vilket ger en uppföljningsperiod på mer än 15 år.

Även om matvanornas inverkan på hälsa inte tas upp lika ofta som betydelsen av fysisk aktivitet är det viktigt att komma ihåg att matvanorna har en central inverkan på barns och ungdomars hälsosituation. Detta har tydligt visats i två rapporter som presenterats inom *Ung livsstil*². Regeringen har nyligen också kommit med ett uppdrag till Folkhälsomyndigheten och Livsmedelsverket att föreslå hur mål för arbetet med att påverka barns och ungas livsmedelskonsumtion i en mer hållbar och hälsosam riktning³.

Det är alltså viktigt att se närmare på barnens och ungdomarnas matvanor och dess koppling till hälsa/livskvalitet. Hur matvanor direkt – efter kontroll för social bakgrund och fysisk aktivitet – inverkar på hälsa/livskvalitet studeras i slutet av detta kapitel.

Några av dessa frågor – t ex uppgifter kring hur ofta man hoppar över frukost, lunch och middag – finns endast med i de två senaste undersökningarna, men flera andra alternativ har funnits med sedan undersökningarna från år 2006.

Syftet med den här rapporten är att undersöka på vilket sätt barns och ungdomars matvanor förändrats från 2006 och framåt.

Material och metod

Målet med undersökningen *Ung livsstil* har varit att beskriva barns och ungdomars fritids- och levnadsvillkor i Jönköping. Frågan kring hur barn och ungdomar upplever sin livskvalitet finns med redan i den första undersökningen från 1994 och sedan dess funnits med – i samma utformning – till och med undersökningen 2018⁴.

Eftersom liknande studier genomförts i Jönköping genomförts sedan 1994 är det också möjligt att se hur förtroende för föräldrar förändrats under en lång tidsperiod.

¹ Även i Helsingborg kan en kontinuerlig uppföljning göras från år 2000, eftersom man även där gjort undersökningar vart tredje år efter detta.

² Se **Elofsson, Bergmark, Blomdahl** Matvanor och hälsa samt **Elofsson, Åkesson, Blomdahl** Matvanor och deras betydelse för hälsa och livskvalitet.

³ Pressmeddelande från Lena Hallengren, Socialdepartementet om *Folkhälsa och sjukvård*, publicerat 19 juni, 2022. I pressmeddelandet anges att fokus ska särskilt vara på grupper med sämre socioekonomiska förutsättningar. Myndigheterna ska även utforma indikatorer för uppföljning av målen och lämna förslag på relevanta insatsområden. Myndigheterna ska särskilt beakta frågor om den offentliga måltiden och olika matmiljöer, särskilt skattefinansierade sådana som till exempel idrotts- och simhallar och bibliotek. Folkhälsomyndigheten och Livsmedelsverket ska gemensamt redovisa uppdraget senast den 31 januari 2025.

⁴ Frågan finns även med i undersökningen från 2021/22 en i detta fall har frågan förändrats.

Genomförande

Eleverna har fyllt i enkäterna under lektionstid i skolan. Vid varje undersökningstillfälle har en anställd från kultur- och fritidsförvaltningen i Jönköping eller Ung livsstil varit närvarande i klassen när enkäten fylldes i. Den ansvarige har också vid de flesta tillfällena introducerat enkäten för eleverna och samlat in dessa efter att de fyllts i. Har eleverna haft frågor eller svårigheter vid ifyllandet av enkäten har den anställde från kultur- fritidsförvaltningen (eller motsvarande) och läraren hjälpt till.

I undersökningarna har tydligt markerats att det är frivilligt att besvara enkäten och att svaren är anonyma. För att garantera anonymiteten har enkäterna sedan direkt samlats in – utan att någon studerat svaren i de enskilda enkäterna - och flyttats till fritidsförvaltningen. Där har sedan svaren på öppna frågor kodats och efter detta har enkäterna lästs in på data. Vi redovisning av resultat har vi genomgående undvikit att beskriva situationen i mindre grupper för att undvika att mindre grupper skall kunna identifieras.

Undersökningsgrupp

Urvalet i Jönköping liksom i andra kommuner som studerats inom Ung livsstil har genomförts genom ett slutmässigt stratifierat urval. Liksom i andra studier som genomförts inom Ung livsstil ingår både kommunala skolor och friskolor i urvalet. Detta innebär att resultaten kan ses som representativa för alla elever – utom de som går i sär- eller resursskolor - i hela kommunen. I samtliga fall har undersökningarna i mellanstadiet genomförts i klass 5, i högstadiet i klasserna 7 samt 9 och i gymnasiet i årskurs 2. Sammantaget har 14 872 elever från mellan- och högstadiet samt gymnasiet besvarat enkäterna. Bortfallet består främst av elever som av olika skäl inte varit närvarande vid den lektion då enkäterna besvarades.

Tabell 1. Jönköping. *Undersökningsgrupp. Antal svarande efter kön, stadium och undersökningsår.*

Undersökningsår	Mellanstadiet		Högstadiet		Gymnasiet	
	Killar	Tjejer	Killar	Tjejer	Killar	Tjejer
2006	358	341	634	609	506	453
2009	372	354	551	574	551	503
2012	375	335	542	567	425	453
2015	438	414	608	589	586	536
2018	406	439	602	617	514	620
Summa	1 949	1 883	2 937	2 956	2 582	2 565

Matvanor.

Barnen och ungdomarna har i undersökningen från 2021/22 fått besvara frågan *Hur ofta händer följande?* fått besvara frågor kring matvanorna med svarsalternativen Sällan eller aldrig, En gång i veckan, Flera gånger i veckan samt Varje dag. Följande alternativ tas upp i frågan;

- Att du hoppar över frukosten
- Att du hoppar över lunchen
- Att du hoppar över middagen
- Att du äter snabbmat (t ex pizza, hamburgare, kebab)
- Att du dricker läsk/energidryck
- Att du äter godis/chips/sötsaker
- Att du äter grönsaker

- Att du äter frukt
- Att du äter frön eller nötter
- Att du äter fisk

I den här rapporten koncentrerar vi oss till att studera vilka förändringar som skett när det gäller grönsaker, frukt, snabbmat, godis/chips/sötsaker samt läsk/energidryck eftersom dessa alternativ har funnit med i studierna sedan 2006. Övriga alternativ har tillkommit senare.

Statistisk metod

I ett första steg redovisas medelvärden respektive andelar som skattar sin livskvalitet lågt uppdelade efter kön och stadier. Det första kan sägas ge en bild hur barnen och ungdomarna upplever sin livskvalitet som grupp, det andra en bild av hur många som har en sämre livskvalitet. För att få en mer överblickbar bild av utvecklingen över tid har värdena lagts in i diagram där trenden studeras med trestegs glidande medelvärden. Detta innebär att värdet för varje år – från 2006 till 2021 – skattats som medelvärdet av värdet året innan, det aktuella värdet och året efter.

Hur har matvanorna förändrats över tid?

I rapporten har vi inriktat oss mot att studera hur vanligt det är med bättre matvanor. Som bättre matvanor betraktas att man äter grönsaker eller frukt minst flera gånger per vecka samt att man äter snabbmat, godis respektive dricker läsk högst en gång per vecka.

Äter grönsaker flera gånger i veckan

Vi börjar med att studera hur många som uppger att de äter grönsaker minst flera gånger i veckan.

Tabell 2. Jönköping. Andel (%) som äter grönsaker varje dag efter kön, stadium och undersökningsår.

Stadium År	Mellanstadiet		Högstadiet		Gymnasiet	
	Killar	Tjejer	Killar	Tjejer	Killar	Tjejer
2006	35	47	35	47	35	48
2009	45	57	34	49	36	56
2012	48	61	38	52	42	57
2015	51	56	26	40	26	43
2018	66	66	43	52	41	58
2021	32	37	34	40	32	43

För att få en klarare bild av utvecklingen presenteras värdena i diagram. I diagram 1.a presenteras värdena för mellanstadiet. En bild av trenden över tid har presenterats genom att redovisa trestegs glidande medelvärden som streckade linjer i diagrammet. Detta innebär att värdet för varje år – från 2006 till 2021 – skattats som medelvärdet av värdet året innan, det aktuella värdet och året efter.

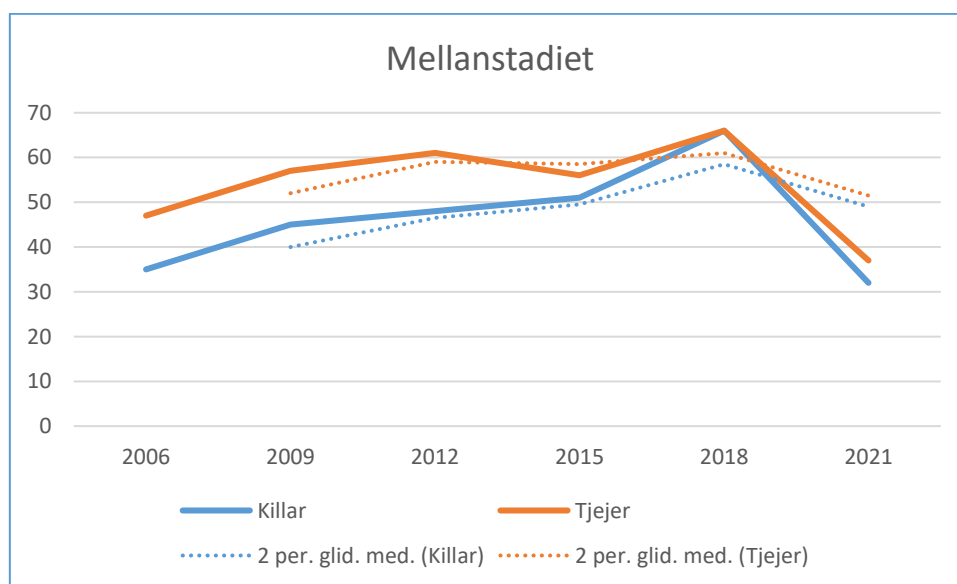


Diagram 1.a. Jönköping mellanstadium. Andel (%) som äter grönsaker varje dag år 2006 till 2021 efter kön.

Från 2006 fram till 2018 tycks det ha blivit allt fler bland mellanstadieläverna som äter grönsaker flera gånger i veckan. Från 2018 till 2021 har det däremot skett en kraftig nedgång.

Frågan är hur det ser ut i högstadiet.

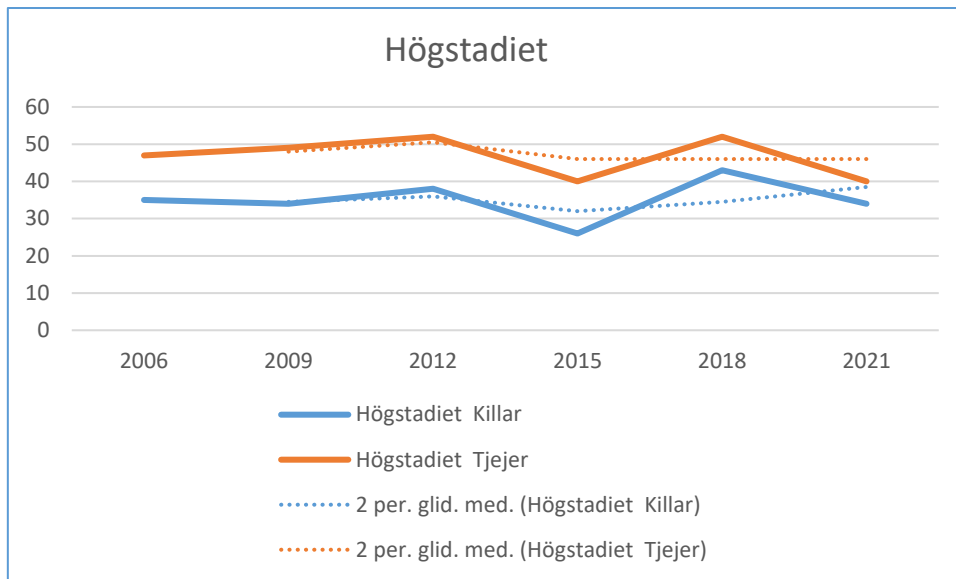


Diagram 1.b. Jönköping högstadium. Andel (%) som äter grönsaker varje dag år 2006 till 2021 efter kön.

Ser vi till hela uppföljningsperioden tycks förändringarna var ganska begränsade. Även här gäller dock att det är färre som uppger att de dagligen äter grönsaker år 2021 än 2018.

Hur ser det då ut i gymnasiet?

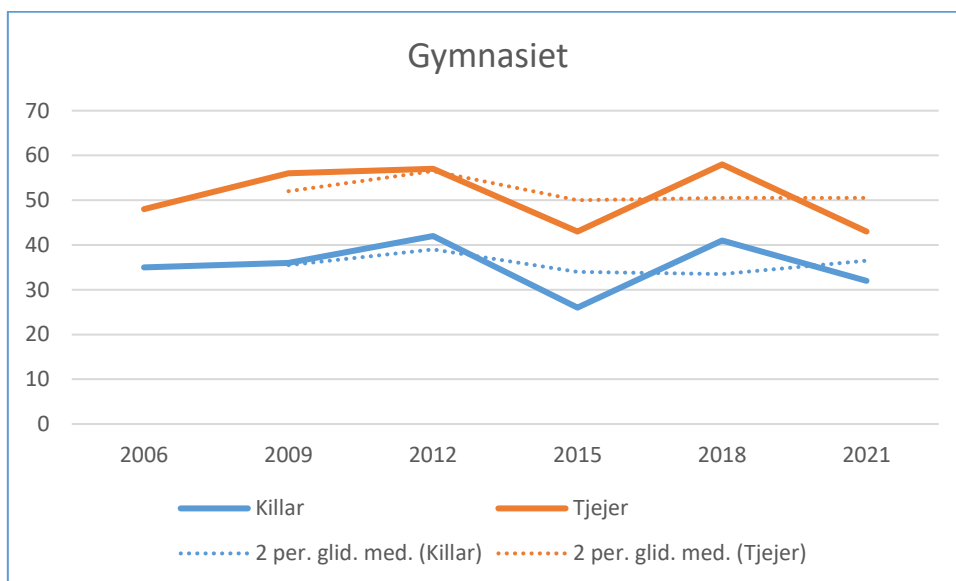


Diagram 1.c. Jönköping gymnasium. Andel (%) som äter grönsaker varje dag år 2006 till 2021 efter kön.

Bilden påminner mycket om den i högstadiet, sett över hela perioden tycks andelen som äter grönsaker varje dag ha förändrats ganska lite, men värdena ligger klart lägre år 2021 än 2018

Äter frukt varje dag

Att äta frukt är en annan nyttig sak. I tabell 3 studeras hur många som äter frukt varje dag under de olika åren uppdelat efter kön och stadium.

Tabell 3. Jönköping. Andel (%) som äter frukt varje dag efter kön, stadium och undersökningsår.

Stadium År	Mellanstadiet		Högstadiet		Gymnasiet	
	Killar	Tjejer	Killar	Tjejer	Killar	Tjejer
2006	34	49	28	34	26	37
2009	35	53	26	36	21	35
2012	44	52	27	33	23	34
2015	44	54	20	35	19	30
2018	53	56	29	40	21	40
2021	35	38	27	34	21	37

Liksom tidigare presenteras värdena i diagram för att resultaten skall bli mer överblickbara. I diagram 2.a presenteras värdena för mellanstadiet. En bild av trenden över tid har presenterats genom att redovisa trestegs glidande medelvärden som streckade linjer i diagrammet. Detta innebär att värdet för varje år – från 2006 till 2021 – skattats som medelvärdet av värdet året innan, det aktuella värdet och året efter.

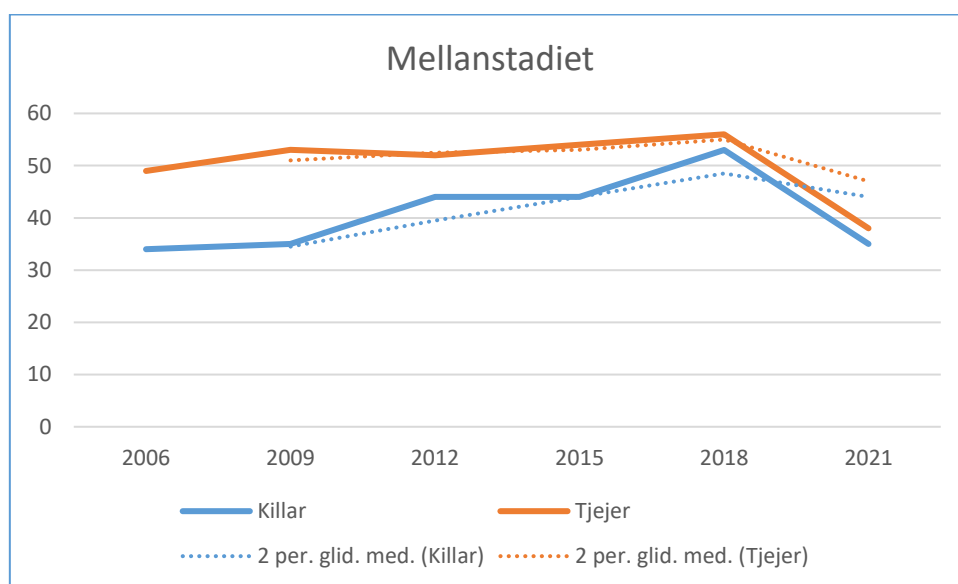


Diagram 2.a. Jönköping mellanstadium. Andel (%) som äter frukt varje dag år 2006 till 2021 efter kön.

Bilden påminner på många sätt om det som framträdde när det gällde grönsaker. Andelen som äter frukt varje dag har bland tjejerna ökat fram till 2018. Även bland killar finns en tendens till en svag ökning, men denna är mycket begränsad. En följd av detta blir att könsskillnaden minskat betydligt. I början av perioden var det klart vanligare att killar åt frukt, efter 2018 är könsskillnaden lite. Liksom när det gäller grönsaksätande sjunker andelen som äter frukt dagligen markant från 2018 till 2021.

Hur ser det då ut i högstadiet?

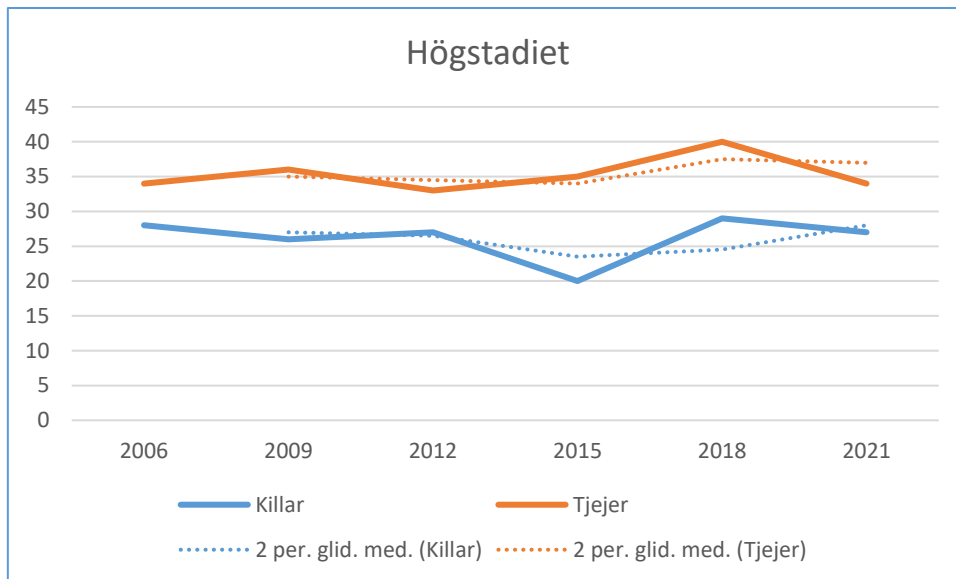


Diagram 2.b. Jönköping högstadium. Andel (%) som äter frukt varje dag år 2006 till 2021 efter kön.

Det första man kan konstatera är att det i detta stadium är vanligare att tjejer äter frukt, något som skiljer sig från hur det ser ut i mellanstadiet. Förändringarna i andelen som äter frukt dagligen är inte särskilt stora (i varje fall om vi bortser från det låga värdet år 2015 bland killarna). Liksom när det gäller grönsaker sker det en nedgång från 2018 till 2021.

Får vi ett liknade mönster i gymnasiet?

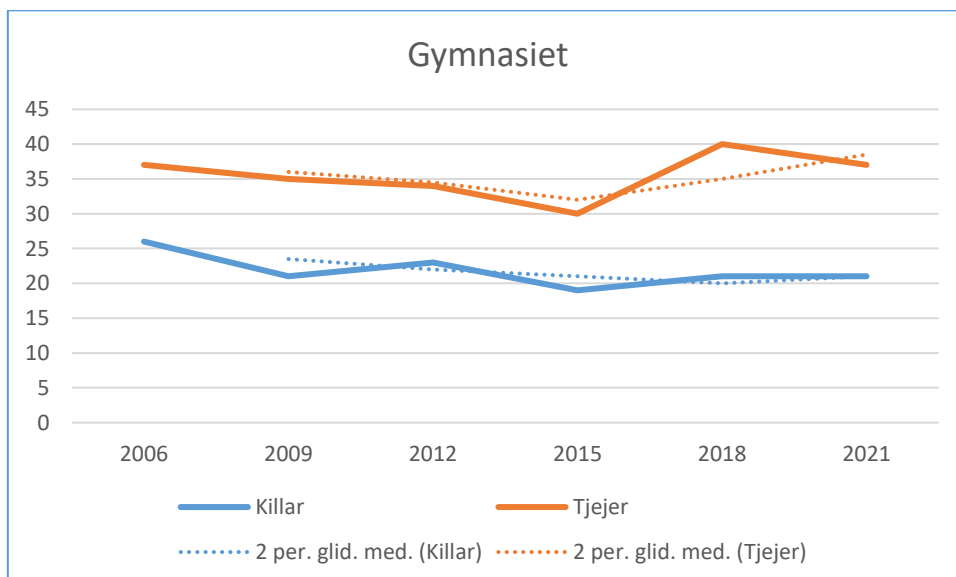


Diagram 2.c. Jönköping gymnasium. Andel (%) som äter frukt varje dag år 2006 till 2021 efter kön.

Även i gymnasiet är det vanligare att tjejer äter frukt än att killar gör det. Se vi till utvecklingen över tid tycks andelen som gör detta mer regelbundet ha minskat något bland killarna över tid. Bland tjejer tycks det ha skett en nedgång fram till 2015, därefter en ökning. Bland tjejerna är andelen lägre 2021 än 2018 medan det är liten skillnad mellan de båda åren bland killar.

Äter snabbmat mer en gång i veckan

Hittills har vi studerat vad som betraktas som goda matvanor. När man kommer till snabbmat får man väl säga att det måst betraktas som sämre matvanor om detta görs ofta. I tabell 4 studeras hur många som uppger att de ätit snabbmat mer än en gång per vecka. I detta fall finns endast uppgifter sedan 2015 eftersom detta alternativ inte fanns med i tidigare undersökningar.

Tabell 4. Jönköping. Andel (%) som äter snabbmat mer än en gång per vecka efter kön, stadium och undersökningsår.

Stadium År	Mellanstadiet		Högstadiet		Gymnasiet	
	Killar	Tjejer	Killar	Tjejer	Killar	Tjejer
2015	5	3	18	11	23	10
2018	4	4	15	13	20	12
2021	10	5	16	13	22	17

Utom i två fall – bland killar i mellanstadiet och bland tjejer i gymnasiet – är skillnaderna mellan de tre undersökningsåren begränsade. Bland mellanstadietkillarna är andelen som oftare äter snabbmat betydligt högre år 2021 än tidigare. Även bland gymnasietjerna ligger andelen högst år 2021, men i detta fall finns vissa tecken på att det skulle kunna handla om en mer kontinuerlig ökning sedan 2015.

Dricker läsk/energidryck mer än en gång i veckan

Att dricka läsk liksom att äta godis betraktas som sämre matvanor, i varje fall om detta görs ofta. Under en lång period talade man ofta om lördagsgodis som ett sätt att ge barnen goda matvanor om man inte tyckte att man skulle ha ett totalförbud. I tabell 5 ser vi på hur många som dricker läsk/energidryck mer än en gång i veckan.

Tabell 5. Jönköping. Andel (%) som dricker läsk/energidryck mer än en gång per vecka efter kön, stadium och undersökningsår.

Stadium År	Mellanstadiet		Högstadiet		Gymnasiet	
	Killar	Tjejer	Killar	Tjejer	Killar	Tjejer
2006	40	30	63	38	62	34
2009	43	32	67	44	61	34
2012	40	25	57	35	63	34
2015	23	13	48	37	65	32
2018	19	12	50	36	54	35
2021	24	17	42	36	60	49

I diagram 3.a presenteras värdena för mellanstadiet. För att få en klarare bild av utvecklingen presenteras värdena i diagram. En bild av trenden över tid har presenterats genom att redovisa trestegs glidande medelvärden som streckade linjer i diagrammet. Detta innebär att värdet för varje år – från 2006 till 2021 – skattats som medelvärdet av värdet året innan, det aktuella värdet och året efter.

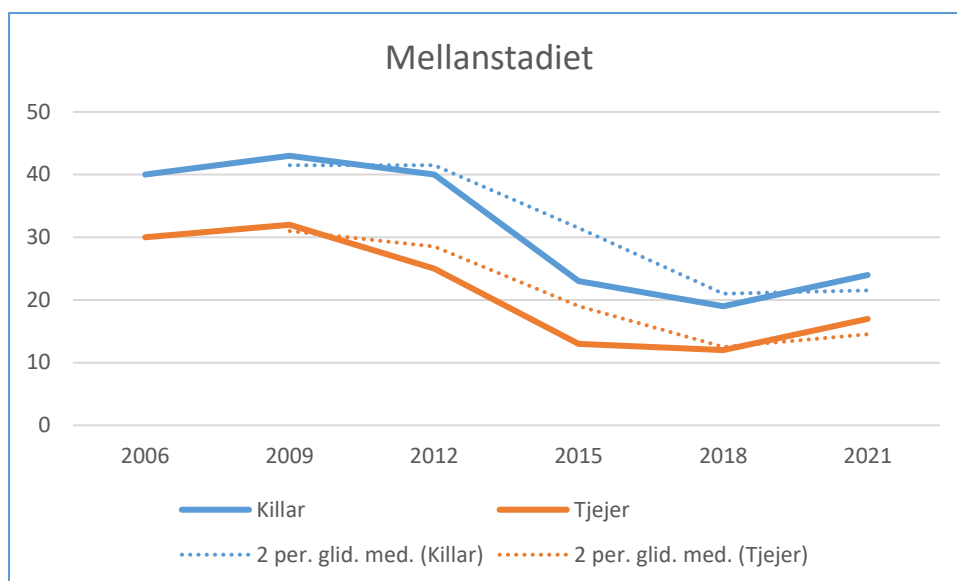


Diagram 3.a. Jönköping mellanstadium. Andel (%) som dricker läsk/energidryck mer än en gång per vecka år 2006 till 2021 efter kön.

Från 2009 till 2015 har andelen som dricker läsk/energidryck minskat betydligt. Efter detta har denna nedgång dämpats och ser vi till de sista undersökningsåren är det något fler bland mellanstadiet barnen som druckit läska er än en gång i veckan. Utifrån ett långsiktigt perspektiv kan vi alltså se en mycket positiv utveckling, andelen so dricker läsk mer än en gång per vecka har mer än halverats. Under hela tidsperioden har det varit vanligare att killar ofta druckit läsk.

Frågan är om det skett samma positiva utveckling i högstadiet.

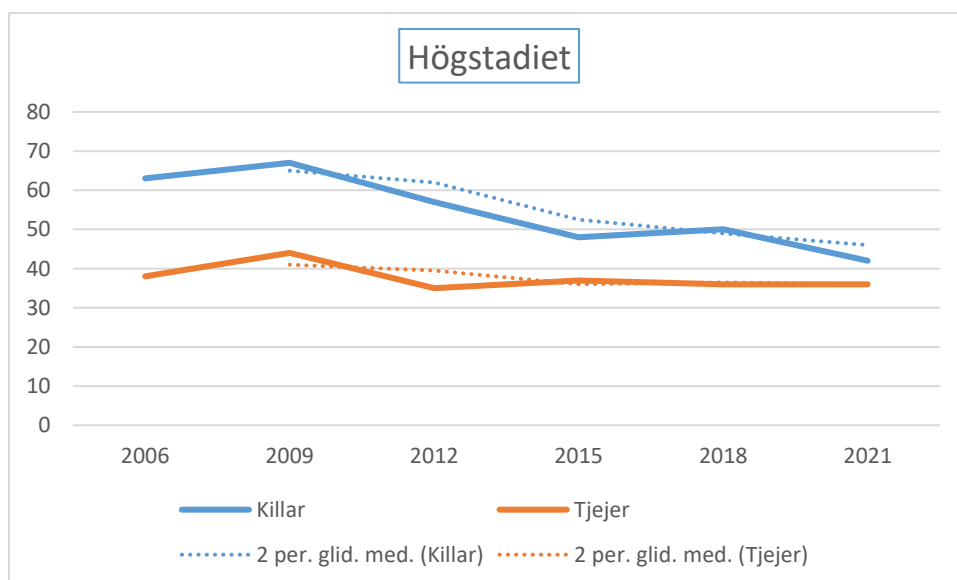


Diagram 3.b. Jönköping högstadium. Andel (%) som dricker läsk/energidryck mer än en gång per vecka år 2006 till 2021 efter kön.

Liksom i mellanstadiet har det under hela tidsperioden varit vanligare att killar druckit läsk/energidryck mer än en gång i vecka en denna könsskillnad har minskat över tid. I den senaste undersökningen är könsskillnaden ganska liten. Den grundläggande orsaken till detta är att det har blivit allt färre bland killarna som dricker läsk/energidryck så ofta. Även bland

tjejrerna finns tecken på att det sket en svag nedgång. Resultaten från 2021 skiljer här ej ut sig speciellt.

Har vi då samma positiva utveckling i gymnasiet?

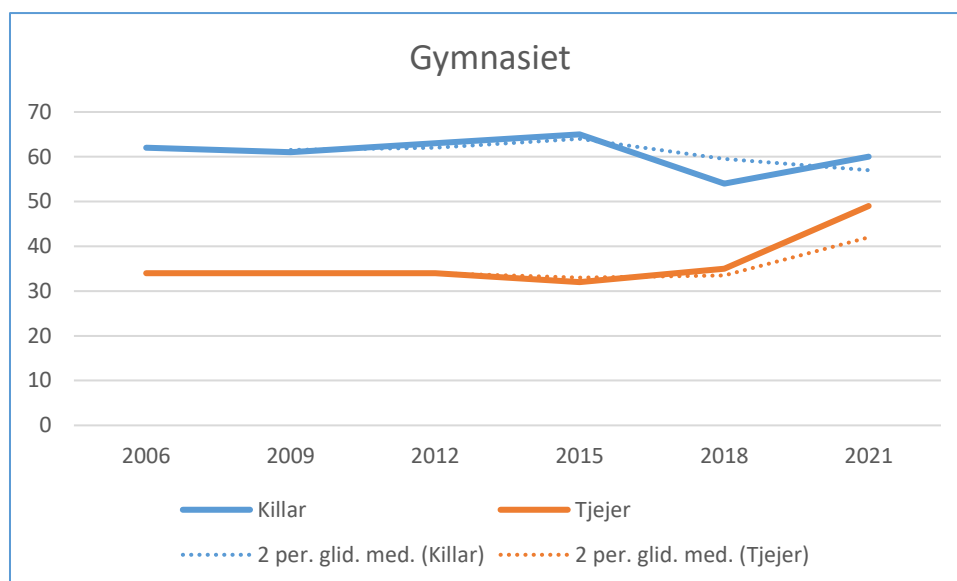


Diagram 3.c. Jönköping gymnasium. Andel (%) som dricker läsk/energidryck mer än en gång per vecka år 2006 till 2021 efter kön.

Här är bilden inte alls lika tydlig. Ser vi till könsskillnaderna gäller dock fortfarande att det är och har varit vanligare att killar druckit läsk/energidryck mer än en gång per vecka än att tjejer gjort detta. Könsskillnaderna är dock avsevärt mindre i de två senaste undersökningarna än tidigare. Ser vi till utvecklingen över tid tycks förändringarna var ganska små bland killar. Även bland tjejerna är förändringarna ganska små fram till 2018, men efter detta sker en klar ökning fram till 2021.

Äter godis/chips/sötsaker mer än en gång i veckan

Frågan är då vad som hänt med godisätandet. I tabell 6 redovisas andel som uppger att de ätit godis/chips/sötsaker mer än en gång per vecka.

Tabell 6. Jönköping. Andel (%) som äter godis/chips/sötsaker mer än en gång per vecka efter kön, stadium och undersökningsår.

Stadium År	Mellanstadiet		Högstadiet		Gymnasiet	
	Killar	Tjejer	Killar	Tjejer	Killar	Tjejer
2006	49	42	67	64	65	68
2009	38	32	72	64	65	68
2012	44	34	61	58	60	62
2015	23	21	43	49	53	54
2018	21	23	48	59	50	62
2021	32	25	40	51	49	59

Liksom tidigare presenteras värden i diagram för att få en mer överblickbar bild. I diagram 4.a presenteras värdena för mellanstadiet. En bild av trenden över tid har presenterats genom att redovisa trestegs glidande medelvärden som streckade linjer i diagrammet. Detta innebär att

värdet för varje år – från 2006 till 2021 – skattats som medelvärdet av värdet året innan, det aktuella värdet och året efter.

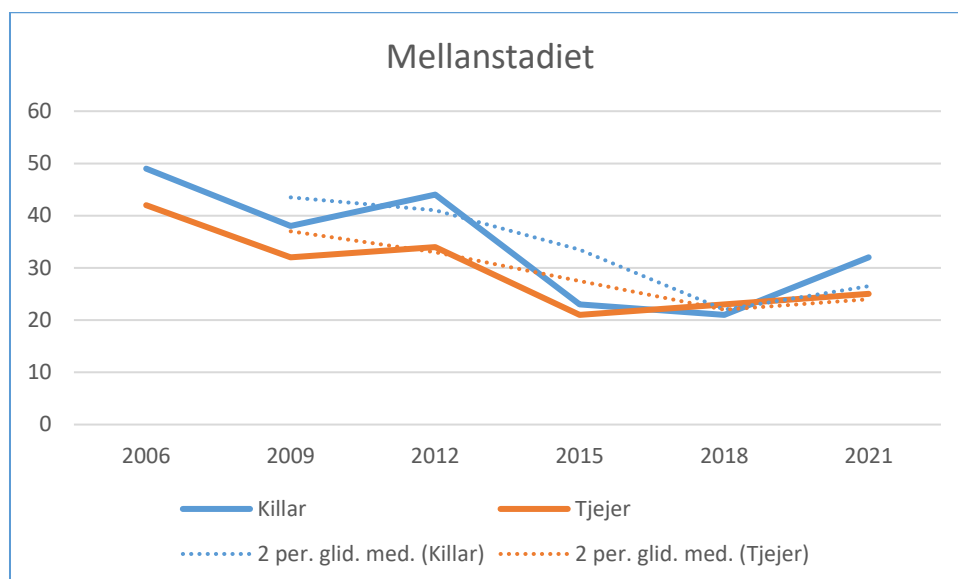


Diagram 4.a. Jönköping mellanstadium. Andel (%) som äter godis chips/sötsaker mer än en gång per vecka år 2006 till 2021 efter kön.

Andelen som anger att de äter godis/chips/sötsaker har minskat fram till 2018, något mer bland killar än bland tjejer. Detta innebär att könsskillnaden minskat något. Värdena för 2021 ligger högre än 2018, speciellt bland killar.

Hur är då utvecklingen i högstadiet?

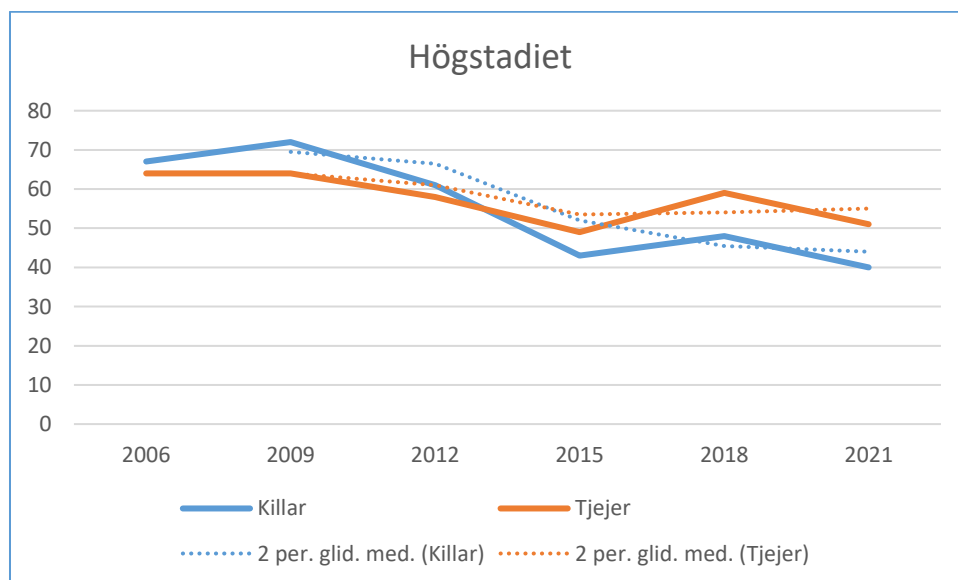


Diagram 4.b. Jönköping högstadium. Andel (%) som äter godis chips/sötsaker mer än en gång per vecka år 2006 till 2021 efter kön.

I högstadiet tycks andelen som äter godis/chips/sötsaker ha minskat från 2009 till 2015. Efter detta kommer en uppgång, främst bland tjejer till 2018 och sedan en nedgång till 2021.

Får vi en liknade bild i gymnasiet?

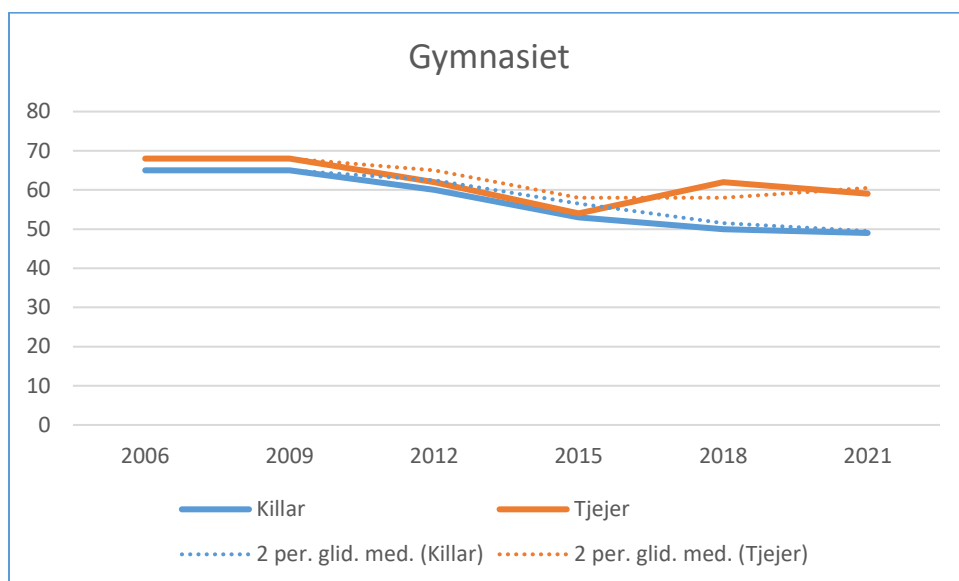


Diagram 4.c. Jönköping gymnasium. Andel (%) som äter godis chips/sötsaker mer än en gång per vecka år 2006 till 2021 efter kön.

Bilden blir likartad fram till 2015. Både bland killar och tjejer har det blivit något färre som äter godis/chips/sötsaker mer än en gång i veckan. Efter detta verkar dock utvecklingen skilja sig mellan killar och tjejer. Bland killar fortsätter denna nedgång fram till 2021, medan vi bland tjejer kan se en viss ökning åren 2018 och 2021.

Sammanfattning och diskussion

I rapporten studeras hur vanligt det är att barn och ungdomar äter grönsaker, frukt, snabbmat, godis/chips/sötsaker samt dricker läsk/energidryck och hur vanorna förändrats sedan 2006 och framåt. I diskussionen kring matvanor tas oftast upp att det tillhör goda matvanor att ofta äta grönsaker och frukt medan att äta snabbmat, godis/chips/sötsaker liksom att ofta dricka läsk/energidryck betraktas som mindre goda matvanor. I rapporten studeras hur många som uppger att de äter frukt respektive grönsaker varje dag samt hur många som äter snabbmat, godis/chips/sötsaker eller dricker läsk/energidryck mer än en gång i veckan.

Allmänt finns och har funnits könsskillnader. Tjejer äter oftare grönsaker och frukt, killar äter oftare snabbmat och dricker oftare läsk/energidryck. När det gäller godis/chips/sötsaker är könsskillnader däremot inte så stora. I vissa fall har könsskillnaderna minskat över tid. Speciell gäller detta i mellanstadiet när det gäller frukt samt godis/chips/sötsaker och i de båda högre stadierna när det gäller läsk/energidryck.

Ser vi till förändringarna över tid finns en klar skillnad mellan det som kan ses som goda matvanor och det som måste ses som mindre goda matvanor. Andelen som regelbundet äter grönsaker tycks ha förändrats ganska lite under perioden. Samtidigt är det viktigt att observera att värdena från 2021 är lägre än tidigare. När det gäller frukt är bilden inte lika entydig. I mellanstadiet har andelen som ofta äter frukt ökat bland tjejerna fram till 2018. Även bland killar finns tecken på en svag ökning men denna är klart mindre, vilket lett till att könsskillnaderna minskat. I högstadiet är förändringarna ganska små. I gymnasiet har vi en viss nedgång - minst framträdande bland killar - fram till 2018. Ser vi alltså till goda matvanor framträder tydligt att det inte har skett någon förbättring sedan 2006.

Om vi däremot ser till mindre goda matvanor är bilden mycket mer positiv. Andelen som äter godis/chips/sötsaker respektive dricker läsk/energidryck mer än en gång i veckan har minskat, i varje fall fram till 2018. Däremot ligger värdena för 2021 högre än 2018. När det gäller snabbmat finns det endast uppgifter från 2015 och framåt och i de flesta fall är förändringarna ganska små. Bland killar i mellanstadiet och tjejer i gymnasiet ligger dock värdena för 2021 högre än tidigare värden.

Sammanfattningsvis kan vi alltså konstatera att det knappast finns någon förbättring under perioden om vi ser till bättre matvanor, dvs hur många som ofta äter grönsaker och frukt. Däremot har utvecklingen varit positiv om vi ser till mindre goda matvanor – godis/chips/sötsaker liksom läsk/energidryck.

Något som ofta framträder är att matvanorna är sämre år 2021 än 2018. Detta behöver inte betyda att det skett en förändring av den tidigare trenden utan skulle kunna bero på pandemin. I en rapport från Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin, region Stockholm, 2020. skriver man⁵ ”Levnadsvanorna har förändrats mest bland unga men även unga vuxna. Där finns det både positiva och negativa saker. Det negativa är att stillasittandet har ökat men även att matvanorna har försämrats. Eftersom de är unga är det alltid oroande om det håller i sig”.

⁵ Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin, region Stockholm, **Coronapandemin och matvanor En prognos om kort- och långsiktiga effekter.**

När det gäller de långsiktiga effekterna ta man upp att de sociala skillnaderna i matvanor kan öka och skriver följande:

Coronapandemin har redan i dag lett till en ekonomisk recession. Detta ökar risken att spä på existerande sociala skillnader i matvanor. En ekonomisk recession skulle sannolikt inte påverka kvaliteten av matvanor hos högutbildade och höginkomsttagare särskilt mycket, då en hälsosam kost inte nödvändigtvis är dyrare än en ohälsosam om man i huvudsak äter växtbaserat. De med låg inkomst och kort utbildning tenderar att äta mer av energitäta, näringsfattiga livsmedel och mindre av hälsosamma livsmedel som till exempel grönsaker och fisk, som har en högre kostnad per kalori.

Referenser

Blomdahl, Elofsson. *Ung livsstil i Jönköping 1994-2022.*

Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin, region Stockholm. *Coronapandemin och matvanor En prognos om kort- och långsiktiga effekter, 2020.*

[coronapandemin-och-matvanor---en-prognos-om-kort--och-langsiktiga-effekter.pdf \(folkhalsoguiden.se\)](#)

Elofsson, Bergmark, Blomdahl. *Matvanor och deras betydelse för hälsa och livskvalitet. En studie av mellan- och högstadieelever samt gymnasieelever i Stockholm. Unglivsstil, rapport nr 24, 2019.*

Elofsson, Bergmark, Blomdahl. *Matvanor och hälsa. En rapport från Ung livsstil i Malmö. Stockholms universitet, Malö stad, Ung livsstil.*