

PEP-RAPPORTEN 2019

**NU SÄTTER VI BARN OCH UNGAS
HÄLSA PÅ AGENDAN**



**"JAG TROR JAG
HAR HÖRT TALAS OM
FULLKORNSPASTA MEN
JAG HAR ALDRIG
SETT DET"**

KILLE 7 ÅR

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Tillsammans för barn och ungas hälsa	4
RÖRELSE	
Barn och unga mår bra av rörelse – men de flesta förblir stillasittande	6
MATVANOR	
Barn och unga vet vad som är nyttigt – men väljer det onyttiga	8
SKOLAN	
Barn och unga vill röra på sig i skolan – men få göra det i den utsträckning de vill	10
FRITID	
Barn och unga idrottar – men slutar många tidigt och hamnar framför skärmen?	12
SAMHÄLLET	
Vuxna behövs som förebilder för barn och unga	14
Jämlig hälsa – en utopi?	15
Vägen framåt – utmaningar och möjligheter	16
Metod	18
Referenser	18

Generation Pep är en icke vinstdrivande organisation som arbetar för att sprida kunskap och skapa engagemang kring barn och ungas hälsa. Målsättningen är att ena människor, organisationer och företag för att tillsammans underlätta för alla barn och unga att leva ett hälsosamt liv. Initiativtagare är Kronprinsessparet och bakom initiativet står ledande svenska företag, stiftelser och ideella organisationer.

TILLSAMMANS FÖR BARN OCH UNGAS HÄLSA

Pep-rapporten är en enkätundersökning av hur mycket svenska barn och unga i åldrarna 4-17 år rör på sig, vad de äter och hur faktorer runt omkring barnen hänger samman med levnadsvanorna. Bakom undersökningen står Generation Pep och Pep-rapporten 2019 genomförs med stöd av Hjärt-Lungfonden. SOM-institutet vid Göteborgs Universitet har genomfört undersökningen. Sammanlagt har fler än 11 000 barn med deras vårdnadshavare svarat.

Det finns många undersökningar av barn och ungas hälsa, men hittills ingen som återkommer regelbundet, som täcker in såväl små barn som tonåringar och som undersöker ett brett spektrum av frågor kopplade till barn och ungas hälsa. Detta tomrum hoppas vi kunna fylla med Pep-rapporten och vår ambition är att göra rapporten till en årligen återkommande temperaturmätning på barn och ungas hälsovanor. Vi hoppas att Pep-rapporten kan användas som ett verktyg för att rikta insatser dit de gör störst nytta, inte bara för oss i vår verksamhet, utan även för andra aktörer i samhället. I denna rapport sammanfattar vi de viktigaste insikterna från undersökningen som genomfördes under september till november 2018. Detaljerade resultat finns tillgängliga i en bilaga.



Carolina Klüft,
verksamhetschef Generation Pep

RÅDGIVARGRUPP TILL PEP-RAPPORTEN

- Marie Löf, Karolinska Institutet (Forskningshuvudman)
- Gisela Nyberg, Gymnastik- och idrottshögskolan och Karolinska Institutet
- Pia Lindeskog, Folkhälsomyndigheten
- Anna-Karin Lindroos, Livsmedelsverket
- Anders Raustorp, Göteborgs Universitet
- Magnus Lindwall, Göteborgs Universitet
- Anette Jansson, Hjärt-Lungfonden

PEP-RAPPORTEN 2019 VISAR ATT:

- Andelen som rapporterar att de når rekommendationen om 60 minuter fysisk aktivitet per dag är större i denna studie än i andra studier, men mönstren från andra undersökningar går igen – flickor rör sig mindre än pojkar och tonåringar mindre än yngre barn. Detta trots att de flesta tonåringar anger att de tycker om att röra på sig.
- De flesta barn går regelbundet på någon form av organiserad fysisk aktivitet, men det finns stora socio-ekonomiska skillnader och andelen föreningsaktiva avtar redan efter nioårsåldern.
- Barn och unga vet ofta vad som är nyttigt att äta, men få följer kostråden. Endast fyra av tio barn har angett att de äter grönsaker varje dag och två tredjedelar anger att de oftast eller nästan alltid äter mjukt, vitt bröd.
- Stillasittande med skärmar är en tuff konkurrent om barn och ungas tid – sex av tio tonåringar spenderar tre timmar eller mer per dag sittandes framför en skärm utanför lektionstid.
- Ungefär fyra av tio barn och unga i studien har angett att de har någon typ av fysisk aktivitet i skolan utanför idrottsundervisningen, exempelvis rörelsepauser under lektionen, men skillnaderna mellan de olika åldersgrupperna är stora.
- Vuxna förebilder är viktiga för såväl fysisk aktivitet som matvanor. Barn till aktiva föräldrar rör sig mer själva, och barn som äter middag tillsammans med vuxna får i sig mer grönsaker och fisk.

BARN OCH UNGA MÅR BRA AV RÖRELSE – MEN DE FLESTA FÖRBLIR STILLASITTANDE

De nationella riktlinjerna (1) rekommenderar att barn och unga ska ägna sig åt måttlig till hög fysisk aktivitet minst 60 minuter per dag. Dessutom uppmanas barn och unga att röra sig mer intensivt tre gånger i veckan. Att röra på sig är viktigt för att vi människor ska må bra. Fysisk aktivitet kan förebygga en rad olika sjukdomar men också förbättra barn och ungas inlärnings- och koncentrationsförmåga (2).

Tidigare undersökningar har visat att det är få barn och unga som når upp till rekommendationen om 60 minuters fysisk aktivitet per dag och att den fysiska aktiviteten avtar i tonåren (3, 4). Denna studie visar på en större andel som når rekommendationen men är också baserad på självrapporterad data med en mät punkt. Samma mönster syns dock som i tidigare studier, att den fysiska aktiviteten avtar med ålder och att pojkar rör sig mer än flickor.

**”TILL SLUT TYCKTE JAG
DET BLEV JOBBIGT ATT
HINNA MED ATT BÅDE
TRÄNA OCH PLUGGA.
SKOLAN TAR ÖVER OCH
DÅ BEGRÄNSAS VAD
MAN KAN GÖRA.”**

TJEJ 15 ÅR



REKOMMENDATIONEN FÖR BARN OCH UNGA ÄR 60 MINUTER FYSISK AKTIVITET OM DAGEN

UNGDOMAR ÄR MOTIVERADE TILL RÖRELSE – MEN AKTIVITETEN MINSKAR MED ÅLDER

Ungdomarna i studien håller i större utsträckning med påståenden som uttrycker mer inre och självbestämmande typer av motivation som är mer hållbara, än påståenden som uttrycker en frånvaro av motivation eller mer kontrollerande yttre typer av motivation som är mindre hållbara än de inre (5). Ungdomarna uttrycker helt enkelt att de rör på sig för att de tycker att det är roligt och att de gillar att vara fysiskt aktiva¹. Samtidigt är tonåringarna den grupp i studien där lägst andel når rekommendationen och andelen som rör sig allra minst är också störst i denna åldersgrupp. Även tidigare har tonåringar rört på sig mindre än de yngre barnen men en nyligen publicerad studie visar på att denna utveckling har förstärkts kraftigt under de senaste 17 åren (6).

Det finns även en skillnad mellan könen där en större andel av flickorna angett att de endast rört på sig i 30 minuter eller mindre. Andelen som når rekommendationen är generellt sett högre bland pojkarna, endast för den yngsta åldersgruppen är skillnaden inte signifikant.

¹Frågorna kopplade till varför barn och unga är fysiskt aktiva ställdes endast till de barn och unga som var 12 år eller äldre.

BARN OCH UNGA VET VAD SOM ÄR NYTTIGT – MEN VÄLJER DET ONYTTIGA

KUNSKAPEN OM DE OLIKA KOSTRÅDEN VARIERAR HOS BARN OCH UNGA

De svenska kostråden (7), som baseras på sammanställning av tillgänglig kunskap kring samband mellan kost och hälsa, anger vilka livsmedel vi bör öka, minska eller byta ut. Många av kostråden känner barn och unga idag till. I studien är det 98% som vet om att de bör äta mindre av läsk och godis och istället mer av frukt och grönsaker. Nästan lika många vet också att en bör äta mer fullkorn och fisk. Kostrådet om kött och chark är dock mindre känt, mindre än hälften av de barn och unga som svarat vet om att detta är något en bör dra ner på. Enligt kostråden bör en välja vegetabiliskt fett, som olivolja, rapsolja och flytande margarin istället för animaliskt fett, som smör. Detta känner ungefär sju av tio barn och unga i studien till.

TROTS ATT MÅNGA VET VAD DE BÖR ÄTA ÄR DET FÅ SOM FÖLJER KOSTRÅDEN

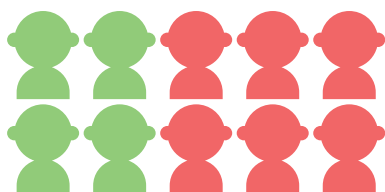


BARN ANGER ATT DE INTE ÄTIT FISK ALLS UNDER VECKAN.

93% VET ATT EN SKA ÄTA MER FULLKORN



TROTS DET ANGER TVÅ TREDJEDELAR ATT DE OFTAST ELLER NÄSTAN ALLTID ÄTER MJUKT, VITT BRÖD



BARA FYRA AV TIO ÄTER GRÖNSAKER ALLA DAGAR I VECKAN

SAMMANLAGT I STUDIEN AT BARN OCH UNGA I GENOMSNIITT

250 GRAM GRÖNT

FRUKT OCH BÄR PER DAG REKOMMENDATIONEN ÄR 500 GRAM

PÅVERKAR ÅLDER OCH SOCIOEKONOMI VAD BARN OCH UNGA ÄTER?

Liknande mönster som för fysisk aktivitet går att se även för barn och ungas matvanor, nämligen att tonåringarna i studien har sämre vanor än de yngre barnen. Exempelvis är det en större andel av tonåringarna som angett att de aldrig åt fisk och det är endast 36% av tonåringarna som angett att de ätit grönsaker varje dag den senaste veckan. Frukt och bär är inte heller något som tonåringarna konsumerar i någon större utsträckning. Barnen i förskoleåldern är den grupp där störst andel (60%) angett att de äter frukt och bär varje dag och för varje åldersgrupp sjunker sedan konsumtionen. Endast en av fem tonåringar i studien har angett att de ätit frukt eller bär varje dag av de senaste sju.

Konsumtion av energidryck är nästan obefintlig bland barnen under 13 år men nästan var femte tonåring har angett att de konsumerat energidryck någon gång under veckan. Av de som angett att de druckit energidryck är det en tredjedel som angett att de druckit det tre dagar eller mer.

Tidigare studier har visat på att matvanorna är sämre bland barn och unga i mer socioekonomiskt utsatta grupper, de äter mindre grönsaker och fisk samt dricker mer läsk (8). I denna studie går det att se liknande mönster, exempelvis finns det ett samband mellan familjens inkomstnivå och hur många dagar barn och unga äter grönsaker, frukt och bär samt mellan inkomstnivå och hur ofta barn och unga äter frukost. I båda fallen innebär en högre inkomstnivå att en tenderar att både äta frukost fler dagar samt äta grönt, frukt och bär oftare. Vidare studier krävs dock för att kunna uttala sig om vad som är orsak och verkan.

**"JAG FÅR MEST I MIG
GRÖNSAKER I SKOLAN,
VI FÖRSÖKER IBLAND
GÖRA LITE SALLAD HEMMA
MEN DET ÄR ÄNDÅ MEST
I SKOLAN JAG GÖR DET
FÖR DÄR FINNS DET
GRÖNSAKER TILLGÄNGLIGT."**

TJEJ 15 ÅR

BARN OCH UNGA VILL RÖRA PÅ SIG I SKOLAN – MEN FÅ FÅR GÖRA DET I DEN UTSTRÄCKNING DE VILL

Barn är idag mer stillasittande på helgen och barn uppväxta i socioekonomiskt privilegierade familjer deltar i större utsträckning i den organiserade idrotten (4). Skolan blir en särskilt viktig arena för att nå ut till alla barn och har därmed också unika förutsättningarna för att bidra till en mer jämlik hälsa. Idrottsundervisningen är en viktig del men också att erbjuda fysiska aktiviteter på exempelvis raster utan krav på prestation. Ungefär fyra av tio barn och unga i studien har angett att de har någon typ av fysisk aktivitet i skolan utanför idrottsundervisningen, exempelvis rörelsepauser under lektionen, men skillnaderna mellan de olika åldersgrupperna är stora. Bland tonåringarna är det endast 22% som svarat att de har fysiska aktiviteter utöver skolidrotten vilket går att jämföra med 65% bland barnen mellan sju och nio år. Då tonåringarna är den grupp som rör på sig allra minst blir det viktigt att skapa strukturer som främjar rörelse och fysisk aktivitet i skolmiljön, och då även för de äldre eleverna.

"JAG TYCKER DET ÄR ROLIGAST ATT JOGGA! ATT SPRINGA RUNT HELA SKOLGÅRDEN OCH INTE SLUTA FÖRRÄN RASTEN ÄR SLUT."

TJEJ 7 ÅR

MÅNGA VILL HA MER IDROTTSUNDERVISNING

Majoriteten av de elever som deltagit i undersökningen har idrottsundervisning två gånger i veckan. En fjärdedel har dock angett att de endast har idrottsundervisning en gång per vecka. Det är också bland dessa barn och unga som störst andel angett att de vill ha mer idrottsundervisning än vad de har idag. Två tredjedelar av de som har idrottsundervisning fyra gånger eller mer per vecka är nöjda med den mängd undervisning de har. Oavsett hur många idrottslektioner barnen har idag, är det mycket få som önskar mindre idrottsundervisning – även i gruppen med flest idrottslektioner per vecka är det bara åtta procent som önskar mindre tid.

“VARJE RAST NÄR MAN VAR YNGRE SPRANG MAN JU UTE OCH LEKTE I TYP EN HALVTIMME, DET KÄNDES ÅTMINSTONE SÅ. NU ÄR DET JU MEST BARA ATT SKYNDAS TILL NÄSTA LEKTION DIREKT.”

KILLE 15 ÅR

TONÅRINGAR RÖR PÅ SIG MINST OCH HAR OFTARE INAKTIV IDROTTSUNDERVISNING

Tonåringarna är alltså den grupp i studien där lägst andel når rekommendationen och andelen som rör sig allra minst är också störst i denna åldersgrupp. En av fem tonåringar har angett att de endast rört på sig 30 minuter eller mindre föregående dag. Samtidigt är det också bland tonåringarna som lägst andel angett att de varit fysisk aktiva den senaste idrottslektionen. Var fjärde tonåring anger istället att halva eller nästan hela idrottslektionen var inaktiv. Det innebär att den åldersgrupp som skulle vara i störst behov av organiserad fysisk aktivitet i skolan för att komma upp i rekommendationerna är den grupp som har minst aktiva lektioner.



1/4 AV BARNEN HAR ANGETT ATT DE ENDAST HAR IDROTTSUNDERVISNING EN GÅNG PER VECKA. MÅNGA AV DE VILL HA MER UNDERVISNING ÄN VAD DE HAR IDAG.

MÅNGA TAR CYKELN ELLER GÅR TILL SKOLAN, MEN DE SOM ÅKER BIL ÅKER OFTA KORTA STRÄCKOR

En viktig del för att öka den fysiska aktiviteten bland barn och unga är det som kallas vardagsrörelse, vilket kan vara allt från att hoppa och leka till att gå eller cykla till och från skolan. I studien har hälften av de barn och unga som ingår angett att de går eller cyklar till skolan eller förskolan. Det är en fjärdedel som istället angett att de har åkt bil. Av dessa resor tar drygt åtta av tio mindre än femton minuter och skillnaden mellan landsbygd och stad är dessutom liten. Sedan mitten av 1990-talet har barn och ungas cyklande minskat med över 40 procent och antalet resor till och från skolan på cykel har blivit 48 procent färre (9). Att gå eller cykla istället för att till exempel ta bilen kan vara ett enkelt och bra sätt för att öka den fysiska aktiviteten hos barn och unga.

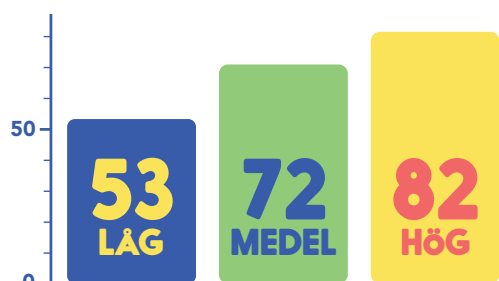
BARN OCH UNGA IDROTTAR – MEN SLUTAR MÅNGA TIDIGT OCH HAMNAR FRAMFÖR SKÄRMEN?

MÅNGA GÅR PÅ AKTIVITETER REGELBUNDET – MEN ALLA HAR INTE MÖJLIGHET

För många barn och unga i studien är det en naturlig del av vardagen att gå på någon typ av fysisk aktivitet. Totalt sett är det 72% som angett att de regelbundet deltar i en aktivitet på fritiden. Vårnadshavarens inkomstnivå spelar dock stor roll både för möjligheten att delta i en organiserad aktivitet och för antalet aktiviteter barnet sedan går på. Detta samhällsproblem har svenska studier tidigare kunnat påvisa och en bidragande orsak är att olika grupper i samhället systematiskt har olika levnadsvanor och livsvillkor (10).

GÅR DU PÅ NÅGON IDROTT ELLER FYSISK AKTIVITET REGLBUNDET?

Procentuell fördelning per inkomstnivå som svarat ja.
Källa: Pep-rapporten 2018.



PEAKAR BARN OCH UNGAS IDROTTANDE REDAN I 10-ÅRS ÅLDERN?

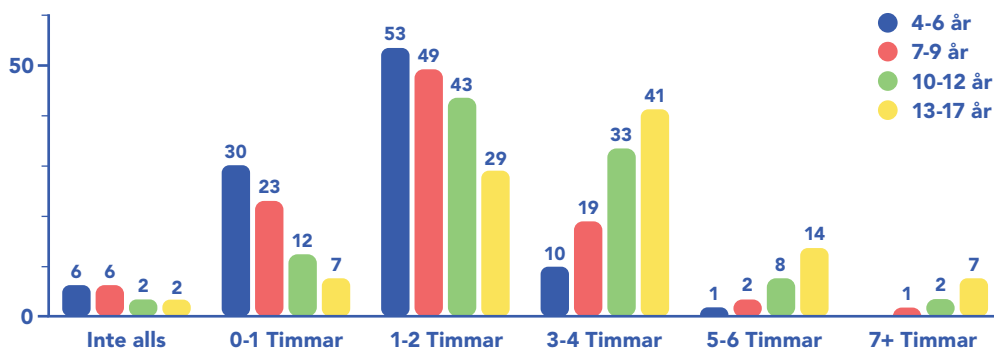
Förutom socioekonomiska faktorer är också ålder starkt förknippat med att delta på någon typ av fysisk aktivitet. Barnen mellan sju och nio år är den grupp i studien där störst andel (81%) anger att de går på någon typ av fysisk aktivitet regelbundet, därefter sjunker andelen och bland tonåringarna är motsvarande siffra 68%. Detta innebär att det är många barn som redan i tioårsåldern har lämnat den organiserade idrotten. För barn mellan sju och tolv år går majoriteten på flera olika aktiviteter medan det bland tonåringarna är vanligare att endast gå på en aktivitet men utföra den vid fler tillfällen. Det är exempelvis 60% av tonåringarna som faktiskt går på någon aktivitet som angett att de utför den vid fyra tillfällen eller mer per vecka.

SKÄRMTID ÄR EN STOR KONKURRENT OM BARN OCH UNGAS TID

Konkurrensen om barn och ungas tid är idag hård och den inaktiva skärmtiden är en av vinnarna. Tidigare studier har påvisat samband mellan skärmtid och exempelvis depression, även om det är svårt att säga exakt var gränsen går för när skärmtiden blir skadlig (11). Vi vet dock idag att fysisk aktivitet är viktigt både för fysiskt och psykiskt välmående och att den inaktiva skärmtiden är en stor konkurrent om barn och ungas tid, inte bara på dagen men också på natten. Att exempelvis använda mobiltelefonen i anslutning till när en går och lägger sig är förknippat med sämre sömnkvalitet. Dock så påverkas barn och ungas sömnkvalitet också negativt av att mobiltelefonen är i rummet, även om den inte används (12).

Majoriteten bland barnen i studien mellan fyra och sex år har angett en till två timmars skärmtid och var femte barn mellan sju till nio år har angett att de sitter tre timmar eller mer framför skärmen. Andelen som anger att de har tre till fyra timmars skärmtid ökar med ålder och bland tonåringarna är detta det vanligaste svaret. Var femte tonåring anger att de sitter framför skärmen i fem timmar eller mer. De timmar som barn och unga har angett är antal timmar stillasittandes framför en skärm utanför lektionstid.

TÄNK PÅ IGÅR, UNGEFÄR HUR LÅNG TID SATT DU SAMMANLAGT STILLA FRAMFÖR EN SKÄRM UTANFÖR LEKTIONSTID, ALLTSÅ MOBIL, TV, DATORSKÄRM, SURFPLATTA?



Procentuell fördelning per åldersgrupp.

Källa: Pep-rapporten 2018.

I studien går det även att se ett samband mellan skärmtid och hur mycket barn och unga angett att de rört på sig. Av de barn som rört på sig minst är det nästan en fjärdedel som angett att de suttit framför skärmen i mer än fem timmar. Bland de barn som angett att de rört på sig 60 minuter eller mer är motsvarande siffra sex procent. Vidare studier krävs dock för att kunna uttala sig om vad som är orsak och verkan.

VUXNA BEHÖVS SOM FÖREBILDER FÖR BARN OCH UNGA

BARN GÖR SOM VUXNA GÖR

Barn till aktiva vårdnadshavare blir i större utsträckning själva aktiva, både i ungdomen och upp till ca 30 års ålder (13). Bland de barn och unga i studien vars vårdnadshavare själva rör sig regelbundet är det en större andel som anger att de rör sig minst 60 minuter per dag jämfört med barn vars vårdnadshavare inte är fysiskt aktiva. Barn och unga till vårdnadshavare som själva är fysiskt aktiva deltar även i större utsträckning i någon typ av organiserad fysisk aktivitet regelbundet jämfört med barn och unga vars vårdnadshavare är fysiskt inaktiva.

FAMILJENS MATVANOR SPELAR ROLL FÖR VAD BARN OCH UNGA ÄTER

Att ha en vuxen närvarande vid måltiden verkar ha en positiv inverkan på barn och ungas matvanor. Exempelvis är det en större andel barn och unga som angett att de ätit grönsaker varje dag bland de barn som ätit tillsammans i familjen veckans alla dagar. Bland de barn och unga som ätit tillsammans i familjen veckans alla dagar är det endast en av tio som angett att de aldrig åt fisk, vilket går att jämföra med nästan en av fyra bland de barn som endast åt tillsammans en till två gånger under veckans sju dagar.



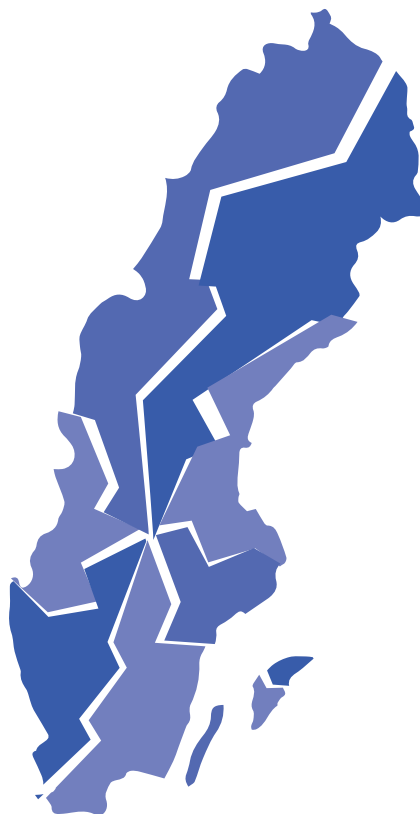
**BARN ÄTER OFTARE GRÖNSAKER
DÅ FAMILJEN ÄTER TILLSAMMANS**

JÄMLIK HÄLSA – EN UTOPI?

Denna undersökning tillsammans med andra visar på de utmaningar som finns kopplat till barn och ungas hälsa. Problemet finns i alla grupper av barn och unga i Sverige men skillnaderna är stora beroende på var du är född och uppvuxen, om du är pojke eller flicka och vilken socioekonomiskt status dina vårdnadshavare har.

Sveriges nationella mål för folkhälsopolitiken är att skapa samhällsliga förutsättningar för en god och jämlik hälsa i hela befolkningen och sluta de påverkbara hälsoklyftorna inom en generation (14). Det är dock tydligt att hälsan i Sverige idag inte är jämlik och en bidragande orsak är att olika grupper i samhället systematiskt har olika levnadsvanor och livsvillkor (11). Vid analys av både fysisk aktivitet och matvanor samtidigt framgår det att skillnader mellan olika socioekonomiska grupper finns. Barn vars vårdnadshavare antingen har en lägre inkomst eller är födda i ett land utanför Europa är överrepresenterade bland de barn som angett att de varken når rekommendationen om fysisk aktivitet eller äter mer än 400 gram grönt, frukt och bär. Vid denna analys står även de äldre barnen ut samt att det går att se en skillnad mellan de barn som deltar i organiserad idrott eller ej.

Vill vi som samhälle uppnå målet med en jämlik hälsa krävs det insatser som på riktigt kan utjämna de klyftor som idag finns. Om inte denna utmaning tas på allvar riskerar det att på ett påtagligt sätt öka klyftorna i samhället ytterligare.



VÄGEN FRAMÅT – UTMANINGAR OCH MÖJLIGHETER

Pep-rapporten 2019 bekräftar bilden från flera tidigare undersökningar – barn och unga i Sverige idag rör sig för lite och äter ofta för lite av det som kroppen mår bra av, och för mycket av sådant som inte främjar god hälsa. Eftersom det är så få barn och unga som möter rekommendationerna både när det gäller mat och fysisk aktivitet är problemen inte något som bara rör en viss grupp i samhället, utan de är relevanta för oss alla. Samtidigt ser vi att barn som växer upp under olika socioekonomiska förutsättningar har olika möjligheter att vara fysiskt aktiva och äta hälsosamt och i den vuxna befolkningen avspeglas detta i skillnader i förekomst av flera allvarliga sjukdomar och i förväntad livslängd.

Oroande är också resultaten som visar att den fysiska aktiviteten avtar och matvanorna försämras med åldern. Andra studier som jämfört den fysiska aktiviteten i olika åldersgrupper över tid, har visat att denna skillnad mellan åldersgrupper blivit allt större under de senaste två decennierna (6). Pep-rapporten visar att minskningen av fysisk aktivitet med åldern återspeglas på flera områden. Till exempel avtar andelen föreningsaktiva i undersökningen redan efter nioårsåldern, nästan en fjärdedel av tonåringarna uppger att den senaste idrottslektionen i skolan var fysiskt inaktiv minst halva tiden och andelen som anger att de har organiserad fysisk aktivitet i skolan utanför idrottslektionerna är också lägst bland de äldsta barnen.

Utmaningarna är för stora för att inte tas på allvar. Samhällets kostnader för konsekvenserna av fysisk inaktivitet och ohälsosamma matvanor uppgår till många miljarder varje år. Men utvecklingen går att vända. För att lyckas tror vi att det krävs riktning och tydlig ambitionsnivå från nationell nivå, med stöd i FN:s globala mål. Flera länder har antagit tydliga nationella ramverk och strategier, men sådana tydliga gemensamma riktlinjer saknas än så länge i Sverige. Många studier har gjorts för att undersöka vad som är effektiva insatser för att främja hälsosamma beteenden och det finns evidensbaserade åtgärder att använda inom mödravården, barnhälsovården, förskolan, skolan, föreningslivet, näringslivet och genom politiska styrmedel. Med tydlig samordning och prioritering av frågan har vi gott hopp om att kunna se en positiv utveckling i kommande års rapporter.

**"MAN RÖR PÅ SIG
MINST NÄR MAN TITTAR
PÅ NÅGON SKÄRM, TYP
TV ELLER SÅ. ELLER NÄR
MAN HAR BRUTIT BENET."**

KILLE 7 ÅR

METOD

Undersökningen skickades ut till ett systematiskt sannolikhetsurval av barn i Sverige som bjöds in till att svara på undersökningen via webben. Urvalsramen innefattade alla svenska och utländska medborgare som var mellan 4–17 år. I det totala urvalet ingick det 29 000 barn och svarsfrekvensen landade på ca 40%. Föreliggande rapport heter Pep-rapporten 2019 då den publiceras detta år. Data samlades däremot in under hösten 2018, varför detta årtal används i diagram m.m.

Vilka som svarar och vilka som inte svarar på en frågeundersökning har betydelse för tolkningen av undersökningens resultat. Om en viss grupp är underrepresenterad och samma grupps svar tenderar att skilja sig från övrigas blir studiens resultat mindre giltiga för populationen som helhet.

Trots att mer än hälften av respondenterna inte svarat på enkäten är den demografiska representativiteten i svarsgruppen god. Av de som svarat är det något fler yngre barn och något färre mellan 16 och 17 år vid jämförelse med hur befolkningen i stort ser ut.

Eftersom barns hälso- och matvanor kan vara starkt kopplade till deras familjesituation är det även viktigt att undersöka hur representativa vårdnadshavarna är jämfört med befolkningen i helhet. Vårdnadshavarna till de barn som deltagit i studien är i högre utsträckning högutbildade jämfört med befolkningen som helhet. När det kommer till andelen vårdnadshavare med utländsk bakgrund är denna mer lik befolkningen i helhet.

Vid jämförelse av olika grupper är skillnaderna signifikanta på minst 5% signifikansnivå.

Under våren 2019 genomfördes intervjuer med barn och unga bosatta i Stockholms och Västerbottens län. Det är från dessa intervjuer citaten i rapporten är tagna. Intervjuerna ingår inte i den vetenskapliga studien.

REFERENSER

1. Berg, U. & Ekblom, Ö. 2017. "Rekommendationer om fysisk aktivitet för barn". I Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling (FYSS). Stockholm: Läkartidningens förlag.
2. Hagströmer, Maria. Hur mycket fysisk aktivitet behöver barn och ungdomar? I Centrum för idrottsforskning. De aktiva och de inaktiva – om ungas rörelse i skola och på fritid. Stockholm: Centrum för idrottsforskning, 2017.
https://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2017/06/De-aktiva-och-de-inaktiva_komp.pdf (Hämtad 2019-01-14)
3. Folkhälsomyndigheten. Skolbarns hälsovanor i Sverige 2017/18. Folkhälsomyndigheten, 2019.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/53d5282892014e0fbfb3144d25b49728/skolbarns-halsovanor-2017-18-18065.pdf> (Hämtad 2019-01-15)
4. Nyberg, Gisela. Få unga rör sig tillräckligt. I Centrum för idrottsforskning. De aktiva och de inaktiva – om ungas rörelse i skola och på fritid. Stockholm: Centrum för idrottsforskning, 2017.
https://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2017/06/De-aktiva-och-de-inaktiva_komp.pdf (Hämtad 2019-01-14)
5. Lindwall, M., Stenling, A., & Weman Josefsson (Red.). 2019. Motivation inom träning, hälsa och idrott: Ett självbestämmande perspektiv. Stockholm: Studentlitteratur.
6. Raustorp, A. & Fröberg, A., 2018. Comparisons of pedometer-determined weekday physical activity among Swedish school children and adolescents in 2000 and 2017 showed the highest reductions in adolescents. Acta paediatrica (Oslo, Norway : 1992), pp. Acta paediatrica (Oslo, Norway : 1992), 06 December 2018.
7. Livsmedelsverket. De Svenska kostråden. Hitta ditt sätt. Att äta grönare, lagom mycket och röra på dig. Uppsala 2017. <https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/broschyrer/hitta-ditt-satt-svenska-kostraden.pdf> (Hämtad 2019-01-30)
8. Warensjö Lemming E, Moraeus L, Petrelius Sipinen J, Lindroos A. Riksmaten ungdom 2016-17. Livsmedelskonsumtion bland ungdomar i Sverige. Livsmedelsverket, 2018. Rapportserie nr 14.
https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/rapporter/2018/2018-nr-14-riksmatenungdom-huvudrapport_del-1-livsmedelskonsumtion.pdf (Hämtad 2019-01-14)
9. Trafikanalys. Cyklandets utveckling i Sverige 1995–2014 – en analys av de nationella resvaneundersökningarna. Stockholm: Trafikanalys, 2015. Rapportnr. 14.
https://www.trafa.se/globalassets/rapporter/2010-2015/2015/rapport-2015_14-cyklandets-utveckling-i-sverige-1995-2014.pdf (Hämtad 2019-01-14)
10. Folkhälsomyndigheten. Folkhälsans Utveckling - Årsrapport 2018. Folkhälsomyndigheten, 2018. Artikelnummer 18001. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/577b81a929364c6da074a391e29c134d/folkhalsans-utveckling-arsrapport-2018-18001.pdf> (Hämtad 2019-01-15)
11. Biddle, S.J.H. & Asare, M., 2011. Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews. British Journal of Sports Medicine, 45(11), pp.886–895.
12. Carter, B. et al., 2016. Association Between Portable Screen-Based Media Device Access or Use and Sleep Outcomes: A Systematic Review and Meta-analysis. JAMA Pediatrics, 170(12), pp.1202–1208.
13. Kaseva, K. et al., 2017. Parental Physical Activity Associates With Offspring's Physical Activity Until Middle Age: A 30-Year Study. Journal of physical activity & health, 14(7), pp.520–531.
14. Proposition 2017/18:249. God och jämlik hälsa – en utvecklad folkhälsopolitik.

VILL DU VETA MER OCH ENGAGERA DIG?

För att uppnå Generation Peps vision behöver vi bli ännu fler. Vår målsättning är att engagera hela samhället – från lokala eldsjälar till företag och organisationer.

www.generationpep.se
Facebook: Generation Pep
Instagram: @gen.pep
LinkedIn: Generation Pep

Med stöd av:

Hjärt 
Lungfonden

