

PEP-RAPPORTEN 2020

**HAR ALLA BARN SAMMA
FÖRUTSÄTTNINGAR FÖR
GOD HÄLSA?**



INNEHÅLLSFÖRTECKNING

INLEDNING

Jämlikhet är en förutsättning för alla barns
möjlighet till god hälsa 3

RÖRELSE

Få barn rör sig tillräckligt
– och tonårstjejer allra minst 5

MATVANOR

Få barn följer kostråden
– värst ser det ut för tonåringarna 7

SKOLAN

I skolan rör sig de flesta barn
– men tonåringar minst 10

FRITID

Många barn är aktiva på fritiden
– men familjens ekonomi påverkar möjligheten 13

SAMHÄLLET

Många ungdomar upplever att de kan vara aktiva
på sin fritid - men familjens ekonomi påverkar 16

Om Pep-rapporten 2020 18

Referenser 19

Generation Pep är en icke vinstdrivande organisation som arbetar för att sprida kunskap och skapa engagemang kring barn och ungas hälsa. Initiativtagare är Kronprinsessparet och bakom initiativet står ledande svenska företag, stiftelser och ideella organisationer.

Pep-rapporten är en undersökning som kartlägger hälsovanor kopplade till mat och fysisk aktivitet hos barn och unga i hela Sverige. Bakom undersökningen står Generation Pep och rapporten genomförs med stöd av Hjärt-Lungfonden. SOM-institutet vid Göteborgs Universitet har genomfört undersökningen.

JÄMLIKET ÄR EN FÖRUTSÄTTNING FÖR ALLA BARNNS MÖJLIGHET TILL GOD HÄLSA

“Det nationella målet för folkhälsopolitiken är att skapa samhällsliga förutsättningar för en god och jämlik hälsa i hela befolkningen och sluta de påverkbara hälsoklyftorna inom en generation.”

Prop. 2017/18:249

Så lyder det svenska nationella målet för folkhälsopolitiken (1) som antogs av Sveriges riksdag 2018. Trots detta ambitiösa mål ser vi hur klyftorna i Sverige inte minskar utan snarare ökar, inte bara bland vuxna utan även bland våra barn.

Pep-rapporten 2020 visar att socioekonomiska faktorer och kön har stor inverkan på barns levnadsvanor. Rapporten visar också att den fysiska aktiviteten avtar och matvanorna försämras med ökad ålder. 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.

Pep-rapporten 2020 visar att alla barn och ungdomar inte har samma möjligheter att vara fysiskt aktiva eller leva ett hälsosamt liv. Vi vet att goda vanor grundläggs tidigt och att förutsättningarna för att leva ett friskt och långt liv ökar med goda levnadsvanor. Forskning visar hur tydlig styrning och insatser i samhällets olika sektorer kan bidra till att minska klyftorna och ge fler människor möjlighet att leva hälsosamma liv.

Arbetet för barn och ungdomars hälsa är dock inget som bara ska riktas mot på vissa grupper. Pep-rapporten 2020 visar att endast en bråkdel av svenska barn når upp till rekommendationerna kring fysisk aktivitet och hälsosam mat. Därmed behöver vi jobba för att nå alla barn, men vara

väl medvetna om och anpassa insatserna efter barns olika förutsättningar.

Kostnaderna för samhället av ohälsosamma levnadsvanor uppgår till många miljarder varje år, men störst är såklart kostnaden för individen där ohälsosamma levnadsvanor ökar risken för en rad sjukdomar så som hjärt-kärlsjukdomar, cancer, typ 2-diabetes och depression.

Sverige har utöver vårt folkhälsopolitiska mål även skrivit under FN:s globala utvecklingsmål, Agenda 2030. De globala målen är ambitiösa och täcker stora samhällsutmaningar, allt ifrån klimatfrågan och att utrota fattigdom, till jämställdhet och hälsa och flera av målen ger riktning och ambitioner för folkhälsopolitiken*.

Det är dags att dessa mål nu utmynnar i tydliga handlingsplaner och effektfulla insatser för folkhälsan. Vi är övertygade om att utvecklingen går att vända och att jämlik hälsa inte förblir en dröm utan blir en verklighet – men vi behöver alla hjälpas åt!



Carolina Klüft,
verksamhetschef Generation Pep

* De Globala Mål som främst rör folkhälsa är: 1, 3, 4, 7, 10, 11, 12 och 13.

PEP-RAPPORTEN 2020 VISAR ATT:

- Endast 2 av 10 barn når den rekommenderade mängden fysisk aktivitet. Tonårstjejer är den grupp där lägst andel når rekommendationen.
- Många barn deltar i någon typ av fysisk aktivitet på fritiden. Rapporten visar dock att vårdnadshavarens inkomstnivå kan spela roll för både möjligheten att delta och för antalet aktiviteter barnet sedan går på.
- Knappt hälften av alla barn har angett att de ätit grönsaker varje dag och lika få har angett att de ätit fisk enligt rekommendationen. Matvanorna tenderar även att bli sämre med åldern där tonåringarna är den grupp där lägst andel når rekommenderad mängd fisk och där endast 20 procent angett att de ätit frukt och bär varje dag.
- 1 av 4 barn har angett att de har idrottsundervisning en gång per vecka och majoriteten önskar mer undervisning än vad de har idag. Oavsett mängden undervisning de har idag är det få som önskar mindre.
- Stillasittande skärmtid konkurrerar om barns tid, och tonåringar spenderar mest tid framför skärmen. Nästan var fjärde tonåring har angett att de sitter stilla framför en skärm i fem timmar eller mer.
- Vuxna är viktiga förebilder för såväl fysisk aktivitet som matvanor. Barn vars vårdnadshavare själva inte rör på sig är i större utsträckning inaktiva. Dessutom verkar vuxnas närvaro vid middagsbordet ha en positiv inverkan på barns matvanor.
- Endast 14 procent av de barn som ingår i studien rör på sig i den utsträckning de behöver samt äter tillräckligt av det som kroppen mår bra av.

FÅ BARN RÖR SIG TILLRÄCKLIGT – OCH TONÅRSTJEJER ALLRA MINST

I Sverige är det idag få barn och vuxna som rör på sig i den uträkning kroppen behöver för att må bra. Andelen svenskar med fetma har ökat, och fler blir allt mer stillasittande. Särskilt allvarligt är att försämringen är störst bland unga vuxna samt bland socioekonomiskt utsatta grupper, vilket gör att skillnaderna i levnadsvanor och i hälsoutfall mellan grupper växer.

Pep-rapporten 2020 visar att endast 23 procent av barnen och ungdomarna i studien når rekommendationen om fysisk aktivitet, och skillnaden mellan olika grupper är stor. Det finns ett samband mellan ålder och andelen barn och ungdomar som rör på sig tillräckligt, där den stigande åldern innebär att andelen som når rekommendationen sjunker. Att tonåringar rör sig mindre än de yngre barnen har tidigare studier visat, men under de senaste 20 åren har

skillnaden mellan tonåringarna och de yngre barnen kraftigt förstärkts (2).

Det finns idag stark vetenskaplig evidens för hur mycket fysisk aktivitet människor behöver för att må bra. Enligt Världshälsoorganisationen (WHO) skulle cirka 80 procent av alla kranskärlsjukdomar och stroke, samt 30 procent av alla cancerfall, kunna förebyggas genom förbättrade levnadsvanor (3). Fysisk aktivitet kan även förbättra barn och ungdomars skolprestation och minneskapacitet (4) samt bidra till livskvalitet (5) och psykisk hälsa (6). Rekommenderad mängd fysisk aktivitet för barn och ungdomar är 60 minuter fysisk aktivitet per dag i måttlig till hög intensitet. Dessutom uppmuntras barn och ungdomar att röra sig mer intensivt tre gånger i veckan (7).



2 AV 10 BARN OCH UNGDOMAR NÅR REKOMMENDATIONEN OM 60 MINUTERS FYSISK AKTIVITET PER DAG



JILOAN HAMAD

FOTBOLLSPROFFS I
KROATISKA HNK GORICA

Hur påverkade din uppväxt dina möjligheter att vara fysiskt aktiv på din fritid?

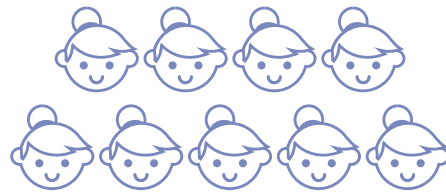
Jag växte upp i en familj där vi hade det tufft ekonomiskt. Det innebar att trots att jag älskade hockey och åkte skridskor innan jag sparkade på en boll, hade jag aldrig kunnat spela hockey. Nu hittade jag fotbollen istället, men det hade kunnat innebära att dörren till min dröm stängts enbart på grund av min familjs ekonomiska förutsättningar.

Hur kan föräldrar, trots svårigheter ekonomiskt, inspireras till att sätta sina barn i rörelse?

I socioekonomiskt utsatta områden är föräldrar konstant oroliga över att ens barn hamnar snett, men genom träning och idrott kan de flesta hamna i sammanhang där föräldrarna, om de får kunskap, kan känna sig trygga att deras barn hamnar rätt.

Vad kan samhället göra för att stötta familjer som har det svårt ekonomiskt?

Vi vet att storleken på föräldrars plånbok påverkar barns möjlighet att vara aktiva. Nu sätter vi ett pris på träning och rörelse, men samhället hade kunnat väga upp detta genom någon form av bidrag för att underlätta för de här familjerna så deras barn ska kunna vara fysiskt aktiva.



1 AV 10

TONÅRSTJEJER NÅR REKOMMENDATIONEN OM 60 MINUTERS FYSISK AKTIVITET PER DAG

HAR ALLA SAMMA FÖRUTSÄTTNINGAR?

Tidigare studier har visat på ett samband mellan kön och andelen som når rekommendationen, ett mönster som även går att finna i Pep-rapporten 2020. Var fjärde pojke har angett att de varit aktiva i minst 60 minuter per dag de senaste sju dagarna, vilket går att jämföra med var femte flicka. Tonårstjejer är minst aktiva, och endast 1 av 10 når där rekommendationerna.

Även socioekonomiska faktorer spelar roll för möjligheten att nå rekommendationen kring fysisk aktivitet. Barn och ungdomar vars vårdnadshavare har en låg inkomst når rekommendationen i mindre utsträckning än de barn och ungdomar vars vårdnadshavare har en hög inkomst.

FÅ BARN FÖLJER KOSTRÅDEN – VÄRST SER DET UT FÖR TONÅRINGARNA

De nordiska näringsrekommendationerna tas fram ungefär vart åttonde år och är en sammanställning av tillgänglig kunskap kring samband mellan kost och hälsa. De nuvarande rekommendationerna (NNR 2012) (8) belyser att det är helheten i kosten som är av vikt och att det går att äta bra på många olika sätt. En bra balans uppnås genom att äta varierat, inte äta för mycket och genom att röra på sig. Det är även NNR 2012 som ligger till grund för de svenska kostråden som anger vilka livsmedel vi bör äta mer av, mindre av och vad vi bör byta ut (9). Kostråden stödjer även en hållbar utveckling för både hälsan och miljön där mat som är bra för hälsan även är bra för planeten. Råden för bättre matvanor ska bidra till att uppnå FN:s globala mål (10) för en hållbar utveckling där mål 2, 3 och 12* är av särskild vikt.

BARN HAR HÖG KUNSKAPSNIVÅ OM VAD SOM ÄR NYTTIGT

Barn och ungdomar har idag en god kunskap kring vad kroppen mår bra av. Ungefär 95 procent av de som svarat på undersökningen vet att en bör äta mer fisk, frukt och grönsaker och mindre av godis, läsk och snacks. Nästan 90 procent vet att de borde få i sig mer fullkorn och baljväxter och att kroppen behöver mindre salt. De livsmedel barn och ungdomar är mer osäkra på är korv, kött och olja.

Att äta varierat och regelbundet är två byggstenar för en god kosthållning. Att inte hoppa över måltider är av vikt då bland annat regelbundna frukostvanor tycks vara en indikator för en god kosthållning i övrigt (11). I studien är det 7 av 10 barn och ungdomar som angett att



5 AV 10
HAR ÄTIT GRÖNSAKER
VARJE DAG SENASTE VECKAN



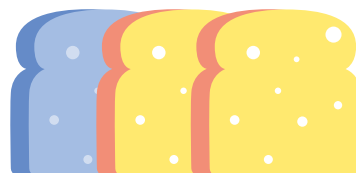
I GENOMSNITT
270 GRAM
GRÖNT, FRUKT OCH BÄR PER DAG

* Mål 2: ingen hunger, mål 3: god hälsa och välbefinnande samt mål 12: hållbar konsumtion och produktion.

de äter frukost varje dag, men både ålder och inkomstnivå påverkar. Av tonåringarna är det drygt hälften som angett att de ätit frukost varje dag, och det är färre tjejer i tonåren som äter frukost jämfört med killar i samma ålder.

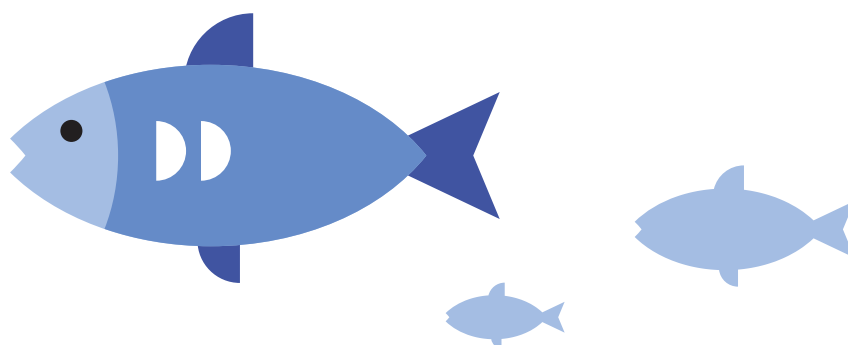
MATVANORNA FÖRSÄMRAS MED ÅLDERN

Tonåringarna är den åldersgrupp i studien som i lägst utsträckning når rekommendationen kring fisk och skaldjur. De är även den grupp där störst andel (1 av 5) angett att de aldrig ätit fisk eller skaldjur de senaste sju dagarna. Enligt de svenska kostråden bör en äta fisk och skaldjur 2–3 gånger per vecka (9). Vidare rekommenderas ett ökat intag av grönt, frukt och bär där barn under 10 år bör äta minst 400 gram per dag, och de över 10 år minst 500 gram per dag. Tonåringar är den grupp som i lägst utsträckning får i sig frukt och bär varje dag. Endast 20 procent har angett att de äter frukt och bär dagligen. Motsvarande siffra för barnen mellan 4–6 år är 60 procent. Bland tonåringarna är det dessutom knappt 4 av 10 som angett att de äter grönsaker varje dag.



9 AV 10

VET ATT DE BÖR ÄTA MER FULLKORN, TROTS DET ANGER TVÅ TREDJEDELAR ATT DE ALLTID ELLER OFTAST ÄTER MJUKT, VITT BRÖD



BARA HÄLFTEN AV ALLA BARN HAR ÄTIT FISK ENLIGT REKOMMENDATIONEN

HAR ALLA SAMMA FÖRUTSÄTTNINGAR?

En stornordisk undersökning (12) har visat att matvanorna hos barn och unga i de nordiska länderna är otillfredsställande. Samma undersökning visar även på att skillnaden mellan olika socioekonomiska grupper i Sverige har ökat när det kommer till matvanor, något som lyfts fram som extra oroväckande. Även om det totalt sett är få som når upp till rekommendationerna slår utvecklingen hårdare mot vissa grupper.

Pep-rapporten 2020 visar på samma mönster, att socioekonomi påverkar vad barn och ungdomar äter. Exempelvis når barn och ungdomar vars vårdnadshavare har en hög inkomst i större utsträckning rekommendationen kring fisk, samtidigt som de även äter frukt och bär varje dag i större utsträckning. Studien visar även på ett

samband mellan inkomstnivå och om en ätit grönsaker veckans alla dagar, där högre inkomstnivå innebär att en i större utsträckning äter grönsaker varje dag. Vidare studier krävs dock för att kunna uttala sig om det finns ett orsakssamband. När det kommer till läsk ser mönstret annorlunda ut. Barn vars vårdnadshavare har en låg inkomst har i lägre utsträckning svarat att de druckit läsk den senaste veckan jämfört med barn vars vårdnadshavare har en medel eller hög inkomst.

Det finns även en skillnad i hur stor andel som når rekommendationen om grönt, frukt och bär mellan de barn och ungdomar som bor i en storstad jämfört med de som bor i en mindre stad eller landsbygdskommun, där det är en större andel som når rekommendationen bland de som bor i en storstad. Skillnaden mellan grupperna är dock liten om än statistiskt säkerställd.



ROBERT HERIBERTSSON

KÖKSCHEF LOVISEDALSKOLAN
VALLENTUNA KOMMUN

Hur kom idén till era grönsakskurser, Grönsakskul fram?

Jag såg att barnen inte tog grönsaker med argumentet att de inte tyckte om, men de hade ju inte ens smakat. Från en klass, gör vi nu detta i tre årskurser, F-3 var tredje vecka och jobbar då med en grøn-

saksfamilj i taget, exempelvis kål. Det ska vara enkelt och inte ta för lång tid. Barnen får provsmaka, prata om grönsakerna och berätta vad det smakar. I slutändan är tanken att vi ska kunna ha en bok som eleverna själva gjort med deras egna tankar och bilder om grönsakerna.

Ser du skillnad, äter barn och unga mer frukt och grönt?

Det går åt mer grönsaker av det de inte provat, förut gick gurka och majs, men nu går det åt av allt. Den grönsak vi precis pratat om finns alltid på menyn på något sätt, i maten eller i salladsbaren.

Vad är dina tips till vårdnadshavare för att få barn och unga att äta mer frukt och grönt?

Våga prova och utmana, att våga ta till exempel en lila blomkål eller mindre tomater i andra färger. Barn tenderar att gilla att äta en grönsak för sig. Att skära ner små blomkålsbuketter i en stor skål kan se ut som popcorn och blir genast roligare.

I SKOLAN RÖR SIG DE FLESTA BARN – MEN TONÅRINGAR MINST

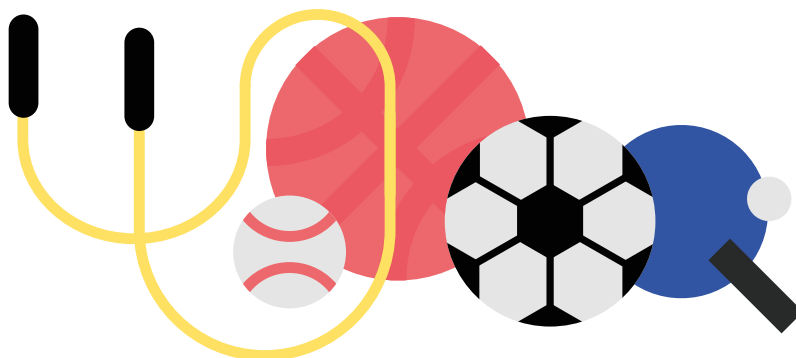
Totalt sett är det cirka 60 procent som svarat att de har idrottsundervisning två gånger per vecka. Det är dock 1 av 4 som angett att de endast har idrottsundervisning en gång per vecka. Oavsett antalet lektioner är det få som önskar mindre undervisning än vad de har idag. Bland dem som har idrottsundervisning 2–3 gånger är det en större andel som är nöjda med mängden undervisning, men för de som har undervisning 1–2 gånger önskar majoriteten att de hade mer.

ORO EN VANLIG ANLEDNING TILL ATT SKIPPA IDROTTSLEKTIONEN

Av dem som angett att de inte gick på den senaste lektionen är sjukdom eller alternativet

annat de vanligaste svaren. Den tredje vanligaste orsaken är att en är obekvämlig eller känner oro i samband med idrottslektionen. Tidigare forskning som studerat elevers motivation för ämnet idrott och hälsa har visat att gruppen med låg motivation och intresse för ämnet känner en stor oro inför lektionerna samt över att prestera inför andra och ser inte heller ett värde av ämnet (13).

Idrott och hälsa är ett obligatoriskt ämne i både gymnasiet och grundskolan där undervisningen ska möta alla elevers förutsättningar och behov. De elever vars motivation är låg uttrycker en rädsla för att visa upp sin förmåga och för omgivningens eventuella



1 AV 4

HAR IDROTTSUNDERVISNING 1 GÅNG PER VECKA

negativa reaktion. Ökad delaktighet och anpassning efter alla elevers förutsättningar och behov blir då i sammanhanget extra viktigt (13).

TONÅRINGAR FÅR RÖRA SIG MINST PÅ IDROTTSLEKTIONEN

Tonåringar är den grupp där lägst andel angett att den senaste idrottslektionen var aktiv. Istället anger 1 av 4 tonåringar att hela eller hälften av den senaste idrottslektionen var inaktiv. Tonåringarna är den grupp i störst behov av aktivering, då det är i denna åldersgrupp som lägst andel når rekommendationen kring fysisk aktivitet. Idrottsundervisningen är dock inte det enda verktyget inom ramen för skolan för att öka rörelsen hos eleverna. Andra typer av organiserade aktiviteter

där kravet på prestation är bortplockat kan vara ett sätt att nå den målgrupp i störst behov av aktivering. Det är dock vanligare bland de yngre barnen att ha organiserad fysisk aktivitet utanför idrottsundervisningen. Drygt 20 procent av tonåringarna har angett att detta är något som erbjuds på deras skola, vilket går att jämföra med cirka 70 procent för barnen mellan 7 och 9 år.



1 AV 5

**TONÅRINGAR HAR
ORGANISERAD FYSISK
AKTIVITET UTANFÖR
IDROTTSUNDERVISNINGEN
I SKOLAN**

HAR ALLA SAMMA FÖRUTSÄTTNINGAR?

Skolan är den arena som når ut till alla barn och ungdomar och har därför unika förutsättningar att bidra till en jämlik hälsa. Både här och nu genom direkta hälsofrämjande insatser, men även långsiktigt i sin roll som ansvarig för barn och ungdomars utbildning. Kommissionen för jämlik hälsa lyfter i sitt slutbetänkande (14) att skolan bör utvecklas som en hälsofrämjande arena genom att arbeta förebyggande med trygghet, måltiden som en del av undervisningen och genom daglig fysisk aktivitet. Vidare bör samverkan ske mellan skola och föreningsliv för att introducera fritidsaktiviteter för barn och ungdomar. Skolan har ett kompensatoriskt uppdrag, vilket innebär att den ska arbeta för att kompensera för elevers olika förutsättningar och har därför en viktig roll i att möjliggöra och bidra till alla barns lärande och utveckling, oavsett familjens socioekonomiska position.



SABINA VESTERLUND

UNDERVISNINGSRÅD
PÅ SKOLVERKET

Många tonåringar vittnar om att de har idrottstimmar som är stillasittande, vad kan Skolverket göra för att fler tonåringar kan röra på sig mer i skolan?

Vi vet att tonåringar är de som rör sig minst och därför beslutade regeringen att från hösten 2019 skjuta till 100 extra timmar till ämnet idrott och hälsa i grundskolan, den stora delen av dessa timmar är dedikerade till högstadiet. I idrott och hälsa ska elever lära sig röra sig allsidigt och förstå hur rörelse och hälsa påverkar varandra. Hälsa kan i undervisningen problematiseras och reflekteras genom rörelselaborationer i olika sammanhang. Som lärare i ämnet idrott och hälsa kan man tänka att utvecklandet av elevers förståelse för hälsa ska ske, i och genom rörelse.

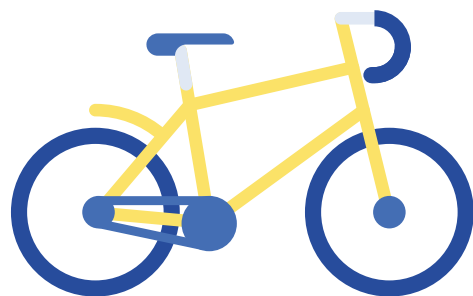
Hur kan skolor arbeta med rörelse och fysisk aktivitet utanför idrotten?

Det finns många positiva erfarenheter av att fysisk aktivitet verkar ge mervärde på barns hela hälsa. Skolverket har därför gjort ett webbmaterial där vi förklarar hur man kan jobba med rörelse som en integrerad del av skoldagen.



FLERA KORTA BILRESOR FÖR ATT TA SIG TILL SKOLAN – ÄVEN OM MÅNGA CYKLAR

Hälften av alla barn och ungdomar i studien cyklar eller går till skolan vilket är positivt för den dagliga fysiska aktiviteten. Att få in rörelse som en naturlig del av vardagen är ett bra sätt att öka den totala mängden fysisk aktivitet, både för barn och vuxna. Cyklandet har dock minskat i Sverige över tid. Barn och ungdomar har sedan mitten av 1990-talet minskat sitt cyklande med över 40 procent (15). Totalt sett är det ungefär hälften av de barn och ungdomar som ingår i studien som angett att de går eller cyklar till skolan eller förskolan. En fjärdedel har istället angett att de åkt bil. Av dem som angett att de åkt bil till skolan tar 2 av 3 resor kortare tid än tio minuter. De kortare resorna är vanligare bland storstadsbor än bland dem som bor i en mindre stad eller i en landsbygdskommun.



MÅNGA BARN ÄR AKTIVA PÅ FRITIDEN – MEN FAMILJENS EKONOMI PÅVERKAR MÖJLIGHETEN

Sverige är på många sätt ett välmående land där vi lever allt längre och mår allt bättre. Detta är dock inte fallet för hela befolkningen. Trots Sveriges höga levnadsstandard så visar forskning på skillnader i hälsa och dödlighet mellan grupper med olika socioekonomiska förutsättningar, samt att klyftan mellan dessa grupper snarare har ökat de senaste 30 åren (16). Mellan människor med olika yrken, utbildningsnivå eller med olika stor inkomst finns idag stora skillnader i förväntad livslängd, sjukdomsrisk och hälsa. Barn och ungdomar med olika familjebakgrund har därför olika förutsättningar och möjligheter att leva ett aktivt och hälsosamt liv.

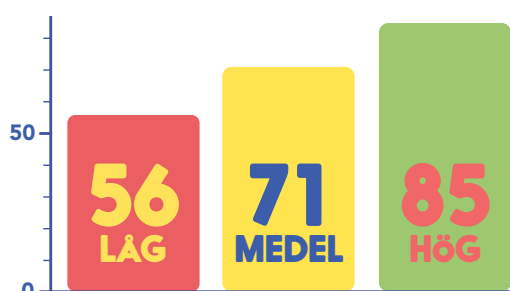
Totalt sett är det ungefär 3 av 4 barn och ungdomar som regelbundet deltar i en aktivitet på fritiden. De yngsta barnen (4–6 år) är den grupp där lägst andel går på någon typ av aktivitet. Efter det ökar andelen som deltar i en fritidsaktivitet, för att sedan vara som högst hos de mellan 10–12 år där 82 procent deltar. Bland tonåringarna är det 73 procent som angett att de deltar på en aktivitet regelbundet. För barn mellan 7 och 12 år är det vanligast att delta i flera aktivi-

teter. För tonåringarna är det däremot vanligare att endast delta i en aktivitet men att utföra den vid fler tillfällen. Antalet tillfällen barn och ungdomar deltar i en aktivitet har ett samband med ålder, där ökad ålder innebär fler tillfällen. Vidare framgår det att killar i större utsträckning än tjejer deltar på fyra aktivitetstillfällen eller fler per vecka.

Enligt FN:s konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning så har personer med funktionsnedsättning samma rättigheter som andra och de ska ha möjlighet att delta i fritidsverksamhet och idrott på samma villkor som andra. Undersökningar visar dock att personer med funktionsnedsättning deltar i lägre utsträckning än andra i organiserad idrott. Effekten av idrott och fysisk aktivitet för denna grupp kan dock vara särskilt positiv (17). I en nyligen publicerad rapport (18), där ett brett åldersspann undersöks, svarar en tredjedel att de inte går på någon aktivitet regelbundet. Av dessa svarar 9 av 10 att de skulle vilja eller kanske skulle vilja utföra en fritidsaktivitet. Det är framförallt tre orsaker som de lyfter som anledningar till att de

GÅR DU PÅ NÅGON IDROTT ELLER FYSISK AKTIVITET REGELBUNDET?

Procentuell fördelning per inkomstnivå som svarat ja.
Källa: Pep-rapporten 2019.



inte är aktiva idag: att de inte har råd, inte har någon vän eller bekant att delta med eller att de har svårt att ta sig till platsen för aktiviteten. För den yngre åldersgruppen i studien (16–25 år) har flera även svarat att de är rädda att inte känna sig välkomna*. Alla bör ha rätt till en aktiv fritid och det blir därför av vikt att alla även ges samma möjligheter att delta i organiserade aktiviteter. Forskning visar på vikten av att personer med funktionsnedsättning får delta på det sätt de vill och tillsammans med de personer de vill vara aktiva med (19).

SKÄRMEN EN STOR KONKURRENT OM BARNS TID

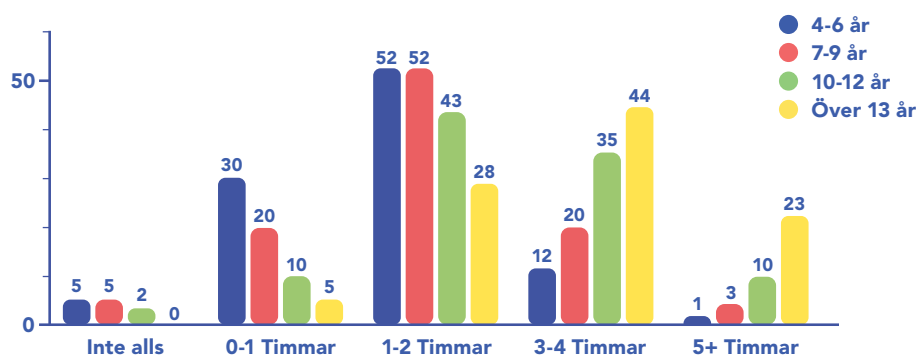
Internet har inneburit en rad möjligheter för mänskligheten att ta sig framåt, men precis som med vilken stor samhällsförändring som helst så har även digitaliseringen sina för- och nackdelar. I en nyligen framtagen kunskapsöversikt (20) över hur barn och ungdomars psykiska välbefinnande påverkas av digitala medier framhålls att sannolikheten är högre att rapportera lägre välbefinnande bland dem som tillbringar omfattande tid framför en skärm. Vidare finns det indikatorer på att en stor del av de negativa effekter som eventuellt finns kan förklaras med hjälp av minskad sömn, fysisk aktivitet och tid till skolarbete. För att kunna uttala sig om vad som är orsak och

verkan krävs vidare studier. Det är dock klarlagt att fysisk aktivitet har stor betydelse för både fysiskt och psykiskt välmående, och att skärmen idag är en stor konkurrent om dygnets 24 timmar.

Pep-rapporten 2020 visar att 52 procent av barnen mellan 4–9 år har angett att de suttit stilla framför en skärm i 1–2 timmar**. Samma siffra för tonåringarna är 28 procent. Om en istället väljer att titta på den grupp som angett att de suttit framför en skärm i tre timmar eller mer framgår det att större andel lägger ner mer tid framför skärmen ju äldre de blir. Exempelvis sitter 67 procent av tonåringarna tre timmar eller mer framför sin en skärm, vilket går att jämföra med 13 procent för 4–6 åringarna eller 23 procent för 7–9 åringarna. Nästan var fjärde tonåring har dock en skärmtid på fem timmar eller mer, det betyder att de sitter stilla framför en skärm nästan en tredjedel av dygnets vakna timmar***. De timmar barn och ungdomar har angett är antalet timmar stillasittandes framför en skärm utanför lektionstid.

Fysisk aktivitet är av stor vikt för både fysiskt och psykiskt välmående, och idag är skärmen en stor konkurrent om barn och ungdomars tid. Studien visar på ett samband mellan skärmtid och fysisk aktivitet där barn och ungdomar som lägger mer tid på att sitta stilla framför en skärm

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 2019.

* Slutsatser om den yngsta åldersgruppen bör göras med försiktighet då underlaget är litet.

** Barn och unga har fått svara hur många timmar de satt stilla framför en skärm igår utanför lektionstid.

*** Räknet på 8 timmars sömn.

också lägger mindre tid på att vara fysisk aktiva. Bland de barn och ungdomar som i antal minuter angett att de rört på sig minst är det 24 procent som suttit stilla 5 timmar eller mer framför en skärm. Motsvarande siffra för dem som rört på sig mest är 7 procent. Samma mönster går att se för rekommendationen om fysisk aktivitet, där de barn och ungdomar som når den har angett en mindre tid framför skärmen än de som inte nått rekommendationen. För att kunna uttala sig om vilken riktning sambandet går krävs dock vidare studier.

Under hösten 2019 släppte WHO för första gången rekommendationer kopplat till skärmtid för barn under fem år (21). För barn mellan 2–4 år rekommenderas inte mer än 1 timmes stillasittande skärmtid, gärna mindre. En undersökning visar på att andelen barn i Sverige mellan 2-4 år som använder internet i mer än 1 timme per dag är 43 procent, där vart tionde barn mellan 2-4 år sitter tre timmar eller mer (22).

HAR ALLA SAMMA FÖRUTSÄTTNINGAR?

Vid granskning av barn och ungdomars idrottande framträder ett tydligt socioekonomiskt mönster där aktivitetsnivån är lägst i kommuner med en hög andel av ekonomiskt utsatta familjer, samt bland små landsbygds- och glesbygds-kommuner (23). Även i Pep-rapporten 2020 framgår att socioekonomiska faktorer spelar in för möjligheten att delta på en organiserad fysisk aktivitet på fritiden. Vårdnadshavarens inkomstnivå spelar stor roll både för möjligheten att delta i en organiserad aktivitet samt för antalet aktiviteter barnet deltar i. Bland barn vars vårdnadshavare har en låg inkomst är det exempelvis vanligare att endast gå på en aktivitet, jämfört med de barn vars vårdnadshavare har en hög- eller medelinkomst. Denna ojämlikhet är ett samhällsproblem som bidrar till hälsoklyftan.



MIA JOHANSSON

FRITIDSCHEF
VANSBRO KOMMUN

Vansbro kommun har något ni kallar fritidscheck, berätta, vad är det?

Fritidschecken har sedan 2016 delats ut till alla barn i Vansbro kommun, från 0-18 år. Det är 500 kronor som de får använda till någon av de 30-tal föreningar som anmält sig att de kan tänka sig att ta emot checken. Tanken är att de som kanske har svårast att kunna delta i föreningslivet ska kunna få möjlighet att göra just det.

Hur har checken använts?

Vi kan se att 92 procent av fritidscheckarna använts i en förening, som på något sätt sätter barn i rörelse, eller inom kommunens sim- och sporthall.

Hur ser arbetet ut idag?

Trots att kommunen har en ansträngd ekonomi så har vi valt att prioritera det här arbetet, om än i lite mindre skala. Så år 2020 delas fritidschecken ut till alla barn från årskurs F-9.

MÅNGA UNGDOMAR UPPLEVER ATT DE KAN VARA AKTIVA PÅ SIN FRITID – MEN FAMILJENS EKONOMI PÅVERKAR

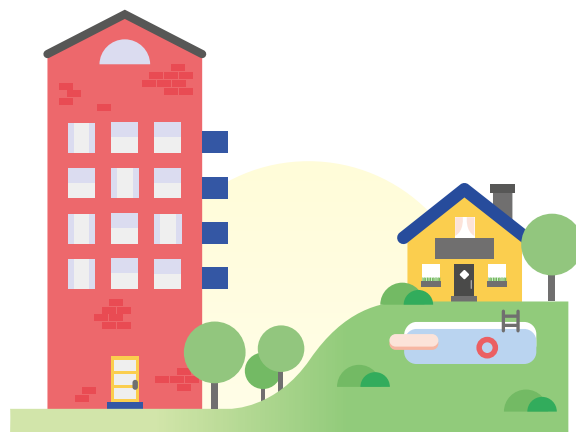
De ungdomar som vid enkättilfället var 12 år eller äldre fick svara på frågor gällande ifall de upplevde att de kan vara fysiskt aktiva på sin fritid, och huruvida de har personer i sin omgivning de kan vara aktiva med. Ungdomarna fick svara på tre påståenden där svarsalternativen gick från *Helt felaktigt* till *Helt riktigt* på en femgradig skala. Totalt sett svarade 86 procent att de upplevde att de hade möjlighet att vara fysiskt aktiva på sin fritid*. Ett samband går dock att se mellan inkomstnivå och hur ungdomar upplever sina möjligheter. Exempelvis svarade 91 procent av de vars vårdnadshavare har en hög inkomst att de upplever att de har möjlighet att vara fysiskt aktiva på sin fritid. Motsvarande siffra för ungdomar vars vårdnadshavare har en låg inkomst är 76 procent. Samma mönster går igen för upplevelsen om de kan fråga föräldrar/andra vuxna samt vänner om de kan vara fysiskt aktiva tillsammans. Vidare studier krävs dock för att kunna uttala sig om vad som är orsak och verkan.

Att olika grupper upplever sina möjligheter att vara aktiva i olika grad kan ses som problematiskt då även samma mönster går igen för vilka som deltar på exempelvis organiserad fysisk aktivitet på fritiden. Att ha tilltro till sin egen förmåga och ens möjligheter kan bidra till att minska de hinder en upplever för att vara fysiskt aktiv (24).

ENDAST 14 PROCENT AV ALLA BARN ÄTER OCH RÖR SIG ENLIGT REKOMMENDATIONERNA

Pep-rapporten 2020 visar att det krävs insatser för att barn och ungdomar i Sverige ska ha vilja och möjlighet att leva ett hälsosamt liv. Problem finns i alla grupper, men vem du är, var du bor och vilka dina föräldrar är påverkar. Pep-rapporten, tillsammans med andra undersökningar, visar att det idag finns stora hälsoklyftor och dessa klyftor har snarare blivit större med tiden. En bidragande orsak till detta är att olika grupper i samhället systematiskt har olika

BARN I FAMILJER MED LÅG INKOMSTNIVÅ KOMMER I LÄGRE UTSTRÄCKNING VARKEN UPP I REKOMMENDATIONEN KRING FYSISK AKTIVITET ELLER KOSTVANOR JÄMFÖRT MED BARN TILL HÖGINKOMSTTAGARE



levnadsvanor och livsvillkor (25). Vid analys av både kostvanor och fysisk aktivitet så framgår tydliga skillnader mellan olika grupper, där både kön och socioekonomi påverkar. Flickor når i mindre utsträckning rekommendationerna kring både kost och fysisk aktivitet jämfört med pojkarna. Det är en större andel barn och ungdomar vars vårdnadshavare har en låg inkomst som varken äter eller rör sig enligt vad som är rekommenderat, jämfört med barn och ungdomar vars vårdnadshavare har en hög inkomst. Samtidigt är det få barn och ungdomar som faktiskt når både rekommendationerna kring kost och fysisk aktivitet. Endast 14 procent av de barn och ungdomar som ingått i studien rör på sig i den utsträckning de behöver, samt äter tillräckligt mycket av det som kroppen mår bra av. Det framgår dock att av dem som inte når rekommendationerna kring fysisk aktivitet är det en större andel som inte heller når kostråden kring fisk, grönt, frukt och bär, jämfört med de som rört på sig tillräckligt mycket.

BARA 14%
AV ALLA BARN
OCH UNGA HAR
RÖRT SIG OCH
ÄTIT ENLIGT
REKOMMENDATIONERNA

VUXNA VIKTIGA FÖREBILDER

- Vuxnas närvaro vid middagsbordet verkar ha en positiv inverkan på barn och ungdomars matvanor. Exempelvis är det en större andel barn och ungdomar som angett att de ätit grönsaker varje dag bland de barn som ätit tillsammans med familjen veckans alla dagar.
- De barn vars vårdnadshavare själva ej rör på sig så mycket är i större utsträckning inaktiva än barn vars vårdnadshavare är fysiskt aktiva.
- Vårdnadshavarens egen aktivitetsnivå har ett samband med om barnet går på en aktivitet på fritiden eller ej. Där barn och ungdomar vars vårdnadshavare själva är aktiva, i större utsträckning går på en aktivitet. Vidare studier krävs dock för att uttala sig om orsak och verkan.
- Vårdnadshavarens grad av fysisk aktivitet påverkar ungdomars upplevda möjlighet att fråga dem om de kan vara fysiskt aktiv tillsammans med dem. Ungdomar vars vårdnadshavare själva är fysiskt aktiva tenderar att i större utsträckning uppleva att de har möjlighet att be vårdnadshavaren om att göra aktiva saker tillsammans, än ungdomar vars vårdnadshavare är mindre aktiva.

OM PEP-RAPPORTEN 2020

Pep-rapporten är en enkätundersökning av hur mycket svenska barn och ungdomar 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 2020 genomförs med stöd av Hjärt-Lungfonden. SOM-institutet vid Göteborgs Universitet har genomfört undersökningen.

Ambitionen är att Pep-rapporten ska kunna användas som ett verktyg för att både få ökad kunskap, men också få förståelse för var insatser bör riktas för att göra störst skillnad. I denna rapport sammanfattas de viktigaste insikterna från undersökningen som genomfördes under september till november 2019. Detaljerade resultat finns tillgängliga i en bilaga.

RÅDGIVARGRUPP

Marie Löf, Karolinska Institutet
(Forskningshuvudman)

Gisela Nyberg, Gymnastik- och idrottshögskolan och Karolinska Institutet

Pia Lindeskog, Folkhälsomyndigheten

Anna-Karin Lindroos, Livsmedelsverket och Göteborgs Universitet

Anders Raustorp, Göteborgs Universitet

Magnus Lindwall, Göteborgs Universitet

Anette Jansson, Hjärt-Lungfonden.

METOD

Undersökningen skickades ut till ett systematiskt sannolikhetsurval av barn och ungdomar i Sverige som bjöds in till att svara på undersökningen via webben. Urvalsramen innefattade alla svenska och utländska medborgare mellan 4–17 år. I det totala urvalet ingick det 29 000 barn var av 9035 svarade vilket gör att svarsfrekvensen landade på cirka 31 procent.

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 samtidigt tenderar att skilja sig från övriga gruppers svar 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 16–17 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 högt utbildade jämfört med befolkningen som helhet. Fördelningen mellan de olika inkomstgrupperna* för de som svarat på undersökningen såg ut som följande: 13 procent med en låg inkomst, 38 procent med en medelinkomst och 49 procent med en hög inkomst. 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.

* Hushållsinkomst bygger på två frågor, en till hushåll med flera vuxna/vårdnadshavare i och den andra till ensamstående vårdnadshavare. "Låg" avser en inkomst på under 20 000 för ensamstående och under 40 000 för hushåll med flera vuxna, "Medel" avser en inkomst på mellan 20 000 och 40 000 för ensamstående och 40 000–80 000 för hushåll med flera vuxna, "Hög" avser en inkomst mellan 40 000–60 000 eller mer för ensamstående och mellan 80 000–100 000 eller mer för hushåll med flera vuxna.

REFERENSER

1. Proposition 2017/18:249. God och jämlik hälsa – en utvecklad folkhälsopolitik.
2. Raustorp, A., Fröberg, A., Department of Food and Nutrition, and Sport Science, Göteborgs universitet, Utbildningsvetenskapliga fakulteten, Gothenburg University, Faculty of Education & Institutionen för kost- och idrottsvetenskap 2019, "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*, vol. 108, no. 7, pp. 1303-1310
3. WHO (2013). Global Action Plan for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases. Geneva: World Health Organization.
<http://apps.who.int/medicinedocs/documents/s21446en/s21446en.pdf>
4. Hagströmer, M. 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 2020-01-31)
5. Wu, X.Y., Han, L.H., Zhang, J.H., Luo, S., Hu, J.W. & Sun, K. 2017, "The influence of physical activity, sedentary behavior on health-related quality of life among the general population of children and adolescents: A systematic review", *PloS one*, vol. 12, no. 11, pp. e0187668.
6. Kremer, P., Elshaug, C., Leslie, E., Toumbourou, J.W., Patton, G.C. & Williams, J. 2013;2014, "Physical activity, leisure-time screen use and depression among children and young adolescents", *Journal of Science and Medicine in Sport*, vol. 17, no. 2, pp. 183-187.
7. Berg, U. & Ekblom, Ö. 2017. "Rekommendationer om fysisk aktivitet för barn". I *Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling (FYSS)*. Stockholm: Läkartidningens förlag.
8. Nordic Council of Ministers, Nordiska ministerrådet & Nordisk Ministerråds sekretariat 2014, *Nordic Nutrition Recommendations 2012: Integrating nutrition and physical activity*, Nordic Council of Ministers, S.l.
9. Livsmedelsverket. De Svenska kostråden. Hitta ditt sätt. Att äta grönare, lagom mycket och röra på dig. Uppsala 2017.
https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/broschyror/kostraed_webb.pdf (Hämtad 2020-01-31)
10. General Assembly resolution 70/1. Transforming our world: the 2030 Agenda for Sustainable Development. A/RES/70/1. (2015-09-25)
https://www.un.org/ga/search/view_doc.asp?symbol=A/RES/70/1&Lang=E (Hämtad 2020-02-11)
11. Pedersen, T.P., Meilstrup, C., Holstein, B.E. & Rasmussen, M. 2012, "Fruit and vegetable intake is associated with frequency of breakfast, lunch and evening meal: cross-sectional study of 11-, 13-, and 15-year-olds", *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, vol. 9, no. 1, pp. 9-9.
12. Matthiessen, J., LF, A., HE, B., K, B., VK, K., Kørup, K., Thorgeirsdóttir, H., E, T., Fagt, S., Nordiska ministerrådet & Nordisk Ministerråds sekretariat 2016, *The Nordic Monitoring System 2011–2014: Status and development of diet, physical activity, smoking, alcohol and overweight*, Nordisk Ministerråd, Copenhagen.
13. Åström, P. 2013. Included yet excluded? Conditions for inclusive teaching in Physical Education and Health. Doktorsavhandling. Umeå: Umeå universitet.
14. SOU 2017:47. Slutbetänkande av Kommissionen för jämlik hälsa. Nästa steg på vägen mot en mer jämlik hälsa. Förslag för ett långsiktigt arbete för en god och jämlik hälsa. Stockholm. Socialdepartementet
15. 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 2020-01-07)
16. SOU 2016:55, Delbetänkande av Kommissionen för jämlik hälsa. Det handlar om jämlik hälsa. Utgångspunkter för Kommissionens vidare arbete. Stockholm: Socialdepartementet
17. Geidne, S. & Jerlinder, K. Jämlik idrott och funktionsnedsättningar. I Centrum för idrottsforskning, 2019.
<https://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2019/05/Idrotten-och-ojamlikheten-medlemmarnas-eller-samhallets-intresse.pdf> (Hämtad 2020-01-07)
18. Slutrapport från Myndigheten för delaktighets regeringsuppdrag om Aktiv fritid (regeringsbeslut S2019/01379/FST)
19. Kiuppis, F. 2018. "Inclusion in sport: Disability and participation". I *Sport in Society*, vol. 21, nr. 1, s. 4–21.
20. Mind. Mår unga sämre i en digital värld? En kunskapsöversikt över hur digitala medier påverkar barn och ungdomars psykiska välbefinnande. Stockholm 2019.
<https://mind.se/wp-content/uploads/mind-mar-unga-samre-i-en-digital-varld.pdf> (Hämtad 2020-02-04)
21. World Health Organization. 2019. Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. World Health Organization.
<https://apps.who.int/iris/handle/10665/311664> (Hämtad 2020-02-03)
22. Statens medieråd. Småungar och medier 2019. Statens medieråd, 2019.
<https://statensmedierad.se/download/18.126747f416d00e1ba9469044/1568041712057/Sm%C3%A5ungomarr%20och%20medier%202019%20tillganglighetsanpassad.pdf> (Hämtad 2020-01-27)
23. Norberg, R.J. Idrotten och (o)jämlikheten – en introduktion. I Centrum för idrottsforskning, 2019.
<https://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2019/05/Idrotten-och-ojamlikheten-medlemmarnas-eller-samhallets-intresse.pdf> (Hämtad 2020-01-07)
24. Dishman, R.K., Motl, R.W., Sallis, J.F., Dunn, A.L., Birnbaum, A.S., Welk, G.J., Bedimo-Rung, A.L., Voorhees, C.C. & Jobe, J.B. 2005, "Self-Management Strategies Mediate Self-Efficacy and Physical Activity", *American Journal of Preventive Medicine*, vol. 29, no. 1, pp. 10-18.
25. Folkhälsomyndigheten. Folkhälsans Utveckling - Årsrapport 2019. Folkhälsomyndigheten, 2019. Artikelnummer 18130
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/d162673edec94e5f8d1da1f78e54dac4/folkhalsans-utveckling-arsrapport-2019.pdf> (Hämtad 2020-01-27)

VILL DU VETA MER OCH ENGAGERA DIG?

Vår målsättning är att engagera hela samhället i folkrörelsen för barn och ungas hälsa - från lokala eldsjälar till företag och organisationer.

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

Med stöd av:

Hjärt 
Lungfonden

