

Pep-rapporten 2019

Författare: Sophie Cassel och Anders Carlander [SOM-rapport nr 2020:02]



Innehållsförteckning

Introduktion	4
Frågor om mat	6
Tabell 2 Vilken typ av mat barnet äter (procent)	6
Tabell 3 Hur många dagar ätit frukost senaste veckan, i olika grupper (procent)	7
Tabell 4 Hur många dagar ätit frukost senaste veckan, uppdelat på kön och ålder (procent)	8
Tabell 5 Hur ofta ätit middag/kvällsmat tillsammans senaste veckan, i olika grupper (procent)	9
Tabell 6 Hur ofta ätit fisk/skaldjur senaste veckan, i olika grupper (procent)	11
Tabell 7 Hur ofta ätit fisk/skaldjur senaste veckan, uppdelat på kön och ålder (procent)	13
Tabell 8 Hur ofta ätit kött senaste veckan, i olika grupper (procent).....	14
Tabell 9 Hur ofta ätit vegetariskt senaste veckan, uppdelat på kön, ålder och geografisk hemvist (procent).....	16
Tabell 10 Hur många dagar ätit grönsaker senaste veckan, i olika grupper (procent).....	17
Tabell 11 Hur mycket grönsaker åt igår, i olika grupper (procent).....	19
Tabell 12 Hur många dagar ätit frukt och bär, i olika grupper (procent)	21
Tabell 13 Hur mycket frukt åt igår, i olika grupper (procent).....	23
Tabell 14 Hur mycket bär åt igår, i olika grupper (procent)	25
Tabell 15 Sammantaget, hur mycket grönt, frukt och bär åt igår, i olika grupper (procent)	27
Tabell 16 Sammantaget hur mycket grönt, frukt och bär åt igår, uppdelat på kön och ålder (procent)	29
Tabell 17 Medelvärde mängd frukt och grönt åt igår, i olika grupper	30
Tabell 18 Andel som ätit rekommenderad mängd frukt och grönt igår, i olika grupper(procent) ..	32
Tabell 19 Andel som ätit rekommenderad mängd frukt och grönt igår, uppdelat på kön och ålder (procent)	34
Tabell 20 Andel som ätit rekommenderad mängd frukt och grönt igår samt ätit fisk mer än 2-3ggr per vecka, uppdelat på de som når rekommenderad mängd fysisk aktivitet (procent)	34
Tabell 21 Vilka drycker har druckit senaste veckan, i olika grupper (genomsnitt och procent) ..	35
Tabell 22 Hur många dagar druckit läsk senaste veckan, i olika grupper (procent).....	37
Tabell 23 Hur mycket läsk druckit senaste veckan, i olika grupper (procent).....	39
Tabell 23 forts. Hur mycket läsk druckit senaste veckan, i olika grupper (procent)	40
Tabell 24 Hur många dagar druckit energidryck senaste veckan, i olika grupper (procent).....	41
Tabell 25 Hur mycket energidryck druckit senaste veckan, i olika grupper (procent)	42
Tabell 26 Hur många dagar ätit godis senaste veckan, i olika grupper (procent)	44
Tabell 27 Hur mycket godis ätit senaste veckan, i olika grupper (procent)	46

Tabell 28	Hur många dagar ätit snacks, i olika grupper (procent).....	48
Tabell 29	Vilken typ av bröd brukar äta, i olika grupper (procent)	50
Tabell 30	Äta mer eller mindre av (procent)	52
Frågor om fysisk aktivitet		53
Tabell 31	Hur mycket rört sig igår, i olika grupper (procent)	53
Tabell 32	Hur mycket rört sig igår, uppdelat på kön och ålder (procent)	55
Tabell 33	Hur många dagar varit fysiskt aktiv i minst 60 min, i olika grupper (procent).....	56
Tabell 34	Andel som varit fysiskt aktiv mer än 60 min senaste 7 dagarna, i olika grupper (procent)	58
Tabell 35	Andel varit fysiskt aktiv mer än 60 min senaste 7 dagarna, uppdelat på kön och ålder (procent)	60
Tabell 36	Andel varit fysiskt aktiv mer än 60 min senaste 7 dagarna, uppdelat på de som ätit enligt rekommendationen om frukt och grönt igår samt ätit fisk 2-3 ggr senast veckan (procent)	60
Tabell 37	Går på fysisk aktivitet ja/nej, i olika grupper (procent)	61
Tabell 38	Går på fysisk aktivitet ja/nej, i olika grupper (procent)	62
Tabell 39	Går på fysisk aktivitet ja/nej, uppdelat på kön och ålder(procent)	62
Tabell 40	Hur många aktiviteter går på, i olika grupper (procent)	63
Tabell 41	Hur många aktiviteter går på, uppdelat på kön och ålder(procent)	64
Figur 1	Hur många regelbundna aktiviteter går på, antal aktiviteter bland alla (antal per svarsalternativ)	65
Tabell 42	Hur många gånger sammantaget gått på fysisk aktivitet senaste veckan, i olika grupper (procent).....	66
Tabell 43	Hur många gånger sammantaget gått på fysisk aktivitet senaste veckan, uppdelat på kön och ålder (procent)	68
Tabell 44	Hur många gånger sammantaget gått på fysisk aktivitet senaste veckan, uppdelat på ålder bland de som är 11 år eller äldre (procent).....	68
Tabell 45	Hur många gånger sammantaget gått på fysisk aktivitet senaste veckan, uppdelat på kön och ålder (procent)	69
Figur 2	Hur många gånger går på fysisk aktivitet senaste veckan, sammantaget (frekvens)	69
Tabell 46	Hur ofta idrottsundervisning i skolan, i olika grupper (procent)	70
Tabell 47	Önskar mer/mindre idrott (procent)	70
Tabell 48	Hur fysisk aktiv var senast idrottslektionen, uppdelat på ålder och geografisk hemvist (procent)	71
Tabell 49	Hur mycket ansträngde sig på senaste idrottslektionen, uppdelat på kön och ålder(procent)	71
Tabell 50	Anledning till varför inte gick på den senaste idrottslektionen (procent).....	72
Tabell 51	Anledning till varför inte ansträngde sig på senaste idrottslektionen (procent).....	72

Tabell 52	Andel som har fysisk aktivitet i skolan utöver idrottsundervisning, uppdelat på kön och ålder (procent)	73
Tabell 53	Andel som har fysisk aktivitet på fritids, uppdelat på kön och ålder (procent).....	73
Tabell 54	Andel som har fysisk aktivitet i förskolan, uppdelat på kön och ålder (procent)	74
Tabell 55	Färdsätt till skola/förskola, i olika grupper (procent)	75
Tabell 56	Skillnader i restid bland dem som åkt bil, i olika grupper (procent).....	77
Tabell 57	Andel som rört sig och/eller ätit enligt rekommendationerna, i olika grupper (procent)	78
Skärmtid och sömn		80
Tabell 58	Hur länge satt stilla framför skärm igår, i olika grupper (procent)	80
Tabell 59	Hur länge satt stilla framför skärm igår, uppdelat på kön och ålder (procent)	82
Tabell 60	Hur länge satt stilla framför skärm igår, alternativ indelning, i olika grupper (procent)..	83
Tabell 61	Ungefär antal timmar sömn på vardagar, i olika grupper (procent)	85
Tabell 62	Ungefär antal timmar sömn på helger/loven, i olika grupper (procent)	87
Tabell 63	Hur många gånger vaknat av mobiltelefon, i olika grupper (procent)	89
Fysisk aktivitet och sociala normer		91
Tabell 64	I vilken utsträckning olika grupper/personer i ens närhet tycker att en borde vara aktiv på fritiden, andel som svarat delvis eller helt riktigt, i olika grupper (procent)	91
Tabell 65	I vilken utsträckning en har möjlighet till olika aspekter av fysisk aktivitet, andel som svarat delvis eller helt riktigt, i olika grupper (procent)	93
Tabell 66	Korrelationsmatris, sociala normer och möjlighet till fysisk aktivitet.....	95

Introduktion

Under hösten 2019 genomförde SOM-institutet Pep-rapporten i samarbete med Generation Pep och Karolinska Institutet, med stöd av Hjärt-Lungfonden.

SOM-institutet är en forsknings- och undersökningsorganisation vid Göteborgs universitet. De årliga SOM-undersökningarnas rapportserie står för en betydande del av resultatredovisningen av SOM-institutets undersökningar, där Pep-rapporten ingår. Alla publikationer finns tillgängliga för nedladdning på SOM-institutets webbsida www.som.gu.se. Resultat och analyser från Pep-rapporten kommer du även att kunna ta del av på generationpep.se.

Pep-rapporten

Pep-rapporten är en enkätundersökning om barn och ungas matvanor och fysiska aktivitet med syftet att öka kunskapen om hur hälsoläget ser ut för barn och unga runt om i landet. Undersökningen består av en webbenkät som fylls i av barnet som blivit utvalt att delta tillsammans med en av deras vårdnadshavare.

Undersökningen skickades ut till ett slumpmässigt sannolikhetsurval av barn i Sverige som bjöds in till att svara på undersökningen via webben. Urvalsramen omfattade alla svenska och utländska medborgare som är mellan 4-17 år. I det totala urvalet ingick i 2019 års undersökning 29 000 barn.

Undersökningen bestod av ett 70 tal frågor. Svaren samlades in mellan den 6 september och den 19 november 2018. En stor andel av svaren inkom tidigt och efter 30 dagar hade närmare 80 procent av de slutgiltiga svaren kommit in. Under fältperioden genomfördes en serie påminnelser via post och SMS.

Svarsfrekvens och representativitet

Av det ursprungliga urvalet på 29 000 barn var det 9035 som var inne och svarade på minst en fråga i enkäten vilket motsvarar en nettosvarsfrekvens på cirka 31 procent¹.

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 tillförlitliga för populationen som helhet. Trots att mer än hälften av respondenterna inte svarar på enkäten är den demografiska representativiteten i svarsgruppen god. Av de som svarat är det något fler yngre barn och något färre 16-17 åringar som svarat på enkäten jämfört med hur befolkningen ser ut i stort.

Eftersom barns hälso- och matvanor kan vara starkt kopplat till deras familjesituation är det även viktigt att undersöka hur representativa vårdnadshavarna är jämfört med befolkningen i helhet. Jämfört med befolkningen som helhet är vårdnadshavarna till barnen som deltar i undersökningen i högre utsträckning välutbildad. Bland vårdnadshavarna till barnen i Pep-rapporten är det ca 74

¹ I nettosvarsfrekvensen har det så kallade naturliga bortfallet definierats bort. Till det naturliga bortfallet förs personer som är fysiskt oförmögna att svara på enkäten, exempelvis de som vi inte kunnat nå med postinbjudan. Sammanlagt 169 personer har räknats bort som naturligt bortfall.

procent som har en eftergymnasial utbildning, detta kan jämföras med befolkningen som helhet där motsvarande siffra är drygt 36 procent². När det kommer till andelen vårdnadshavare med utländsk bakgrund är denna mer lik befolkningen i helhet. Andelen vårdnadshavare till barnen som svarat i studien som själv har utländsk bakgrund eller där den andra vårdnadshavaren har utländsk bakgrund uppgår till 18 procent, i befolkningen som helhet är motsvarande andel ca 25 procent för 2018³.

Procentskattningar och felmarginal

Pep-rapporten bygger på ett slumpmässigt urval. Resultat från sådana urvalsundersökningar är alltid förknippade med en osäkerhet som kan uttryckas i form av en felmarginal. Med hjälp av en felmarginal går det att beräkna ett konfidensintervall kring till exempel en procentskattning. Vi kan förvänta oss att procenttalet för hela populationen befinner sig inom konfidensintervallet i 95 fall av 100 i en tänkt situation med många upprepade mätningar. Att vara medveten om felmarginalen gör att vi lättare undviker att dra slutsatser om förändringar eller gruppskillnader som enbart beror på slumpen. Tabellen nedan ger några exempel på hur stor felmarginalen är vid olika gruppstorlekar och procentskattningar.

Tabell 1 Lathund för procentskattningar vid olika gruppstorlekar (felmarginaler och procentenheter)

Skattning	100	200	400	800	1000	2000
50 procent	±9,8	±6,9	±4,9	±3,5	±3,1	±2,2
30 procent	±9,0	±6,4	±4,5	±3,2	±2,8	±2,0
10 procent	±5,9	±4,2	±2,9	±2,1	±1,9	±1,3
6 procent	±4,7	±3,3	±2,3	±1,6	±1,5	±1,0
2 procent	±2,7	±1,9	±1,4	±1,0	±0,9	±0,6

² <https://www.scb.se/hitta-statistik/statistik-efter-amne/utbildning-och-forskning/befolkningens-utbildning/befolkningens-utbildning/>, observera att detta gäller åldrarna 16-85. I åldersgruppen 25-65 är motsvarande siffra drygt 43 procent 2018.

³ <https://www.scb.se/hitta-statistik/statistik-efter-amne/befolkning/befolkningens-sammansattning/befolkningsstatistik/pong/tabell-och-diagram/helarsstatistik--riket/befolkningsstatistik-i-sammandrag/>

Frågor om mat

Tabell 2 Vilken typ av mat barnet äter (procent)

Kommentar: Frågan är ställd till vårdnadshavaren som svarar på enkäten och lyder "Vilken typ av mat äter ditt barn?".

	Äter det mesta	Äter allt utom kött	Äter aldrig kött, fisk eller ägg	Äter aldrig kött, fisk eller mjölkprodukter	Äter annan mat t. ex. Halal eller Kosher	Annan typ av mat	Summa	n
<i>Samtliga</i>	90	3	1	0	3	3	100	8 440
Kön								
<i>Tjej</i>	89	4	1	0	3	3	100	4 094
<i>Kille</i>	91	2	0	0	3	4	100	4 302
Ålder								
<i>4-6 år</i>	92	2	0	0	3	3	100	1 887
<i>7-9 år</i>	93	2	0	0	2	3	100	2 053
<i>10-12 år</i>	90	3	0	0	3	4	100	1 950
<i>Över 13 år</i>	89	4	1	0	2	4	100	2 536

Svarsalternativen framgår av tabellen. **Källa:** Pep-Rapporten 2019

Tabell 3 Hur många dagar ätit frukost senaste veckan, i olika grupper (procent)

	Ingen gång	1-2 dagar	3-4 dagar	5-6 dagar	7 dagar	Summa	n
<i>Samtliga</i>	4	9	8	10	69	100	8 150
<i>Kön</i>							
Tjej	4	10	8	11	67	100	3 966
Kille	4	8	8	10	70	100	4 139
<i>Ålder</i>							
4-6 år	1	10	8	9	72	100	1 833
7-9 år	2	8	6	8	76	100	1 988
10-12 år	3	7	6	10	74	100	1 884
Över 13 år	9	12	10	14	55	100	2 429
<i>Geografisk hemvist¹</i>							
Storstad/ pendlingskommun	4	8	7	10	71	100	3 098
Större stad	4	10	8	10	68	100	3 131
Mindre stad/tätort och landsbygdskommun	4	11	8	12	65	100	1 921
<i>Hushållsinkomst²</i>							
Låg	5	12	11	14	58	100	1 088
Medel	5	10	9	11	65	100	3 250
Hög	3	7	6	9	75	100	3 677
<i>Utbildningsnivå vårdnadshavare³</i>							
Låg	8	16	13	17	46	100	223
Medel	5	11	9	12	63	100	2 800
Hög	3	8	7	9	73	100	5 091
<i>Sysselsättning vårdnadshavare⁴</i>							
Arbetar	4	9	8	10	69	100	7 345
Arbetslös	5	15	8	14	58	100	165
Sjuk/Aktivitetsersättning	9	15	4	12	60	100	113
Studerar	5	8	8	11	68	100	478
Annat	8	9	14	14	55	100	160

Kommentar: Frågan är ställd till barnet som deltar i undersökningen och lyder "Tänk på veckan som gått - alltså de senaste sju dagarna från idag - hur ofta åt du frukost?". Svarsalternativen framgår av tabellen. ¹ Baserad på SKLs grövsta kommungruppsindelning. ² 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. ³ "Låg" avser grundskola eller motsvarande, "Medel" avser gymnasieutbildning och utbildning efter gymnasiet kortare än 3 år, "Hög" avser högskole- eller universitetsutbildning 3 år eller mer. ⁴ Arbetsmarknadspolitisk åtgärd och Pensionär har uteslutits då svarstalet är under 100 personer. ⁵ I Sverige/Annat land Norden ingår landsbygd, mindre tätort, stad/större tätort, Stockholm, Göteborg eller Malmö samt land utanför Europa.
Källa: Pep-Rapporten 2019.

Tabell 3 **forts. Hur många dagar ätit frukost senaste veckan, i olika grupper (procent)**

	<i>Ingen gång</i>	<i>1-2 dagar</i>	<i>3-4 dagar</i>	<i>5-6 dagar</i>	<i>7 dagar</i>	<i>Summa</i>	<i>n</i>
<i>Sammansättning hushållet</i>							
Ensam vuxen	6	11	9	10	64	100	989
Bor med den andra vårdnadshavaren	4	9	7	10	70	100	6 596
Bor med vårdnadshavare och annan vuxen	7	11	12	13	57	100	541
<i>Uppväxtort vårdnadshavare⁵</i>							
Sverige/Annat land i Norden	4	9	7	10	70	100	7 331
Annat land i Europa	7	10	9	9	65	100	319
Land utanför Europa	6	14	12	15	53	100	479

Kommentar: Frågan är ställd till barnet som deltar i undersökningen och lyder "Tänk på veckan som gått - alltså de senaste sju dagarna från idag - hur ofta åt du frukost?". Svarsalternativen framgår av tabellen. ¹ Baserad på SKLs grövsta kommungruppsindelning. ² 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. ³ "Låg" avser grundskola eller motsvarande, "Medel" avser gymnasieutbildning och utbildning efter gymnasiet kortare än 3 år, "Hög" avser högskole- eller universitetsutbildning 3 år eller mer. ⁴ Arbetsmarknadspolitisk åtgärd och Pensionär har uteslutits då svarstalet är under 100 personer. ⁵ I Sverige/Annat land Norden ingår landsbygd, mindre tätort, stad/större tätort, Stockholm, Göteborg eller Malmö samt land i Norden. **Källa:** Pep-Rapporten 2019.

Tabell 4 **Hur många dagar ätit frukost senaste veckan, uppdelat på kön och ålder (procent)**

	<i>Ingen gång</i>	<i>1-2 dagar</i>	<i>3-4 dagar</i>	<i>5-6 dagar</i>	<i>7 dagar</i>	<i>Summa</i>	<i>n</i>
<i>Samtliga</i>	4	9	8	10	69	100	8 150
<i>Tjej</i>							
4-6 år	1	10	8	9	72	100	862
7-9 år	1	9	6	8	76	100	943
10-12 år	3	7	6	11	73	100	933
Över 13	9	13	11	14	53	100	1 225
<i>Kille</i>							
4-6 år	1	10	8	9	72	100	959
7-9 år	1	7	7	8	77	100	1 038
10-12 år	4	7	6	10	73	100	946
Över 13	8	10	9	13	60	100	1 190

Kommentar: För frågans lydelse se tabell 3. Svarsalternativen framgår av tabellen. **Källa:** Pep-Rapporten 2019.

Tabell 5 Hur ofta ätit middag/kvällsmat tillsammans senaste veckan, i olika grupper (procent)

	Ingen gång	1-2 dagar	3-4 dagar	5-6 dagar	7 dagar	Summa	n
<i>Samtliga</i>	1	4	11	26	58	100	8 026
<i>Kön</i>							
Tjej	2	4	11	27	56	100	3 918
Kille	1	4	10	25	60	100	4 066
<i>Ålder</i>							
4-6 år	0	2	7	21	70	100	1 802
7-9 år	1	2	8	23	66	100	1 955
10-12 år	1	3	10	28	58	100	1 859
Över 13 år	3	8	17	31	41	100	2 396
<i>Geografisk hemvist¹</i>							
Storstad/ pendlingskommun	2	5	11	28	54	100	3 055
Större stad	1	3	11	26	59	100	3 093
Mindre stad/tätort och landsbygdskommun	2	4	10	24	60	100	1 878
<i>Hushållsinkomst²</i>							
Låg	4	6	12	18	60	100	1 048
Medel	1	4	11	25	59	100	3 200
Hög	1	3	10	30	56	100	3 646
<i>Utbildningsnivå vårdnadshavare³</i>							
Låg	5	9	11	14	61	100	213
Medel	2	5	11	25	57	100	2 740
Hög	1	3	10	27	59	100	5 039
<i>Sysselsättning vårdnadshavare⁴</i>							
Arbetar	1	4	11	27	57	100	7 244
Arbetslös	4	4	10	16	66	100	162
Sjuk/Aktivitetsersättning	5	9	13	21	52	100	151
Studerar	2	5	9	21	63	100	466
Annat	1	6	12	27	54	100	153

Kommentar: Frågan är ställd till barnet som deltar i undersökningen och lyder "Tänk på veckan som gått - alltså de senaste sju dagarna från idag - hur ofta åt ni middag/kvällsmat tillsammans i familjen?". Svarsalternativen framgår av tabellen. ¹²³⁴⁵
För förklaring av kategorier se tabell 3. **Källa:** Pep-Rapporten 2019.

Tabell 5 **forts. Hur ofta ätit middag/kvällsmat tillsammans senaste veckan, i olika grupper (procent)**

	Ingen gång	1-2 dagar	3-4 dagar	5-6 dagar	7 dagar	Summa	n
<i>Sammansättning hushållet</i>							
Ensam vuxen	2	6	12	22	58	100	961
Bor med andra vårdnadshavare	1	4	11	27	57	100	6 513
Bor med vårdnadshavare och annan vuxen	4	5	13	23	55	100	529
<i>Uppväxtort vårdnadshavare⁵</i>							
Sverige/Annat land i Norden	1	4	10	27	58	100	7 234
Annat land i Europa	3	8	14	23	52	100	316
Land utanför Europa	4	8	13	18	57	100	456

Kommentar: Frågan är ställd till barnet som deltar i undersökningen och lyder "Tänk på veckan som gått - alltså de senaste sju dagarna från idag - hur ofta åt ni middag/kvällsmat tillsammans i familjen?". Svarsalternativen framgår av tabellen ¹²³⁴⁵
För förklaring av kategorier se tabell 3. **Källa:** Pep-Rapporten 2019.

Tabell 6 Hur ofta ätit fisk/skaldjur senaste veckan, i olika grupper (procent)

	Ingen gång	1 gång	2-3 ggr	4-5 ggr	6-7 ggr	8-9 ggr	10-11 ggr	12-13 ggr	14 ggr	Summa	n
<i>Samtliga</i>	12	36	46	5	1	0	0	0	0	100	8 087
<i>Kön</i>											
Tjej	12	35	47	5	1	0	0	0	0	100	3 937
Kille	11	38	45	5	1	0	0	0	0	100	4 107
<i>Ålder</i>											
4-6 år	6	38	49	6	1	0	0	0	0	100	1 813
7-9 år	9	36	49	5	1	0	0	0	0	100	1 978
10-12 år	12	35	47	5	1	0	0	0	0	100	1 870
Över 13 år	18	37	39	5	1	0	0	0	0	100	2 410
<i>Geografisk hemvist¹</i>											
Storstad/pendlingskommun	12	32	48	7	1	0	0	0	0	100	3 075
Större stad	12	38	45	4	1	0	0	0	0	100	3 110
Mindre stad/tätort och landsbygdskommun	11	41	44	4	0	0	0	0	0	100	1 902
<i>Hushållsinkomst²</i>											
Låg	14	41	38	5	2	0	0	0	0	100	1 066
Medel	13	39	43	4	1	0	0	0	0	100	3 231
Hög	10	32	51	7	0	0	0	0	0	100	3 656
<i>Utbildningsnivå vårdnadshavare³</i>											
Låg	19	40	30	7	3	0	0	1	0	100	218
Medel	13	42	41	3	1	0	0	0	0	100	2 782
Hög	11	33	49	6	1	0	0	0	0	100	5 051
<i>Sysselsättning vårdnadshavare⁴</i>											
Arbetar	12	36	46	5	1	0	0	0	0	100	7 289
Arbetslös	12	45	34	4	3	1	1	0	0	100	161
Sjuk/Aktivitetsersättning	25	33	34	6	1	0	0	0	1	100	152
Studerar	10	38	46	5	1	0	0	0	0	100	471
Annat	17	34	36	10	1	0	1	1	0	100	159

Kommentar: Frågan är ställd till barnet som deltar i undersökningen och lyder "Hur många gånger de senaste sju dagarna har du ätit fisk eller skaldjur till lunch eller middag?". Svartalternativen framgår av tabellen.¹²³⁴⁵ För förklaring av kategorier se tabell 3. **Källa:** Pep-Rapporten 2019.

Tabell 6 forts. Hur ofta fisk/skaldjur senaste veckan, i olika grupper (procent)

	Ingen gång	1 gång	2-3 ggr	4-5 ggr	6-7 ggr	8-9 ggr	10-11 ggr	12-13 ggr	14 ggr	Summa	n
<i>Sammansättning hushållet</i>											
Ensam vuxen	17	38	40	4	1	0	0	0	0	100	980
Bor med andra vårdnadshavare	11	35	47	6	1	0	0	0	0	100	6 551
Bor med vårdnadshavare och annan vuxen	17	42	37	3	1	0	0	0	0	100	533
<i>Uppväxtort vårdnadshavare⁵</i>											
Sverige/Annat land i Norden	12	36	46	5	1	0	0	0	0	100	7 277
Annat land i Europa	13	40	42	4	1	0	0	0	0	100	319
Land utanför Europa	13	37	40	8	2	0	0	0	0	100	471
<i>Ätit middag tillsammans</i>											
Ingen gång	35	32	26	4	1	2	0	0	0	100	113
1-2 dagar	26	37	32	5	0	0	0	0	0	100	316
3-4 dagar	16	39	39	5	1	0	0	0	0	100	858
5-6 dagar	12	36	46	5	1	0	0	0	0	100	2 076
7 dagar	9	36	49	5	1	0	0	0	0	100	4 591
<i>Går på aktivitet på fritiden</i>											
Ja	10	36	48	5	1	0	0	0	0	100	5 971
Nej	16	40	39	4	1	0	0	0	0	100	1 925
<i>Hur mycket rört sig igår (minuter)</i>											
0-30	17	39	38	5	1	0	0	0	0	100	899
31-60	13	38	44	4	1	0	0	0	0	100	1 606
Mer än 60	10	36	47	6	1	0	0	0	0	100	5 258
<i>Antal dagar aktiv i mer än 60minuter</i>											
Under 7 dagar	12	38	44	5	1	0	0	0	0	100	6 070
7 dagar	10	32	50	7	1	0	0	0	0	100	1 804

Kommentar: Frågan är ställd till barnet som deltar i undersökningen och lyder "Hur många gånger de senaste sju dagarna har du ätit fisk eller skaldjur till lunch eller middag?". Svarsalternativen framgår av tabellen.¹²³⁴⁵ För förklaring av kategorier se tabell 3. **Källa:** Pep-Rapporten 2019.

Tabell 7 Hur ofta ätit fisk/skaldjur senaste veckan, uppdelat på kön och ålder (procent)

	Ingen gång	1 gång	2-3 ggr	4-5 ggr	6-7 ggr	8-9 ggr	10-11 ggr	12-13 ggr	14 ggr	Summa	n
<i>Samtliga</i>	12	36	46	5	1	0	0	0	0	100	8 087
<i>Tjej</i>											
4-6 år	5	39	49	5	1	0	0	0	0	100	855
7-9 år	9	34	51	5	1	0	0	0	0	100	938
10-12 år	12	33	50	4	1	0	0	0	0	100	924
Över 13	20	35	39	5	1	0	0	0	0	100	1 217
<i>Kille</i>											
4-6 år	7	37	49	6	1	0	0	0	0	100	946
7-9 år	8	37	49	5	1	0	0	0	0	100	1 033
10-12 år	11	38	45	5	1	0	0	0	0	100	942
Över 13	16	40	39	4	1	0	0	0	0	100	1 180

Kommentar: För frågans lydelse se tabell 6. Svarsalternativen framgår av tabellen. **Källa:** Pep-Rapporten 2019.

Tabell 8 Hur ofta ätit kött senaste veckan, i olika grupper (procent)

	Ingen gång	1 gång	2-3 ggr	4-5 ggr	6-7 ggr	8-9 ggr	10-11 ggr	12-13 ggr	14 ggr	Summa	n
<i>Samtliga</i>	5	9	37	28	11	6	3	1	0	100	8 014
<i>Kön</i>											
Tjej	6	10	37	28	10	5	3	1	0	100	3 909
Kille	4	8	36	27	12	7	4	1	1	100	4 065
<i>Ålder</i>											
4-6 år	4	13	40	27	8	4	3	1	0	100	1 789
7-9 år	3	9	38	28	12	6	3	1	0	100	1 961
10-12 år	5	8	34	29	13	6	3	1	1	100	1 856
Över 13 år	6	8	35	26	12	6	4	2	1	100	2 396
<i>Geografisk hemvist¹</i>											
Storstad/pendlingskommun	6	10	37	27	11	5	3	1	0	100	3 053
Större stad	5	9	36	27	11	6	4	1	1	100	3 083
Mindre stad/tätort och landsbygdskommun	4	8	36	29	12	6	4	1	0	100	1 878
<i>Hushållsinkomst²</i>											
Låg	7	14	40	22	9	4	2	1	1	100	1 042
Medel	4	9	38	27	11	6	3	1	1	100	3 201
Hög	5	8	34	29	12	7	4	1	0	100	3 643
<i>Utbildningsnivå vårdnadshavare³</i>											
Låg	6	16	44	17	10	2	1	2	2	100	208
Medel	4	12	39	25	10	5	3	1	1	100	2 750
Hög	5	8	35	29	12	6	4	1	0	100	5 023
<i>Sysselsättning vårdnadshavare⁴</i>											
Arbetar	5	9	37	28	11	6	3	1	0	100	7 245
Arbetslös	9	15	36	22	9	4	1	0	4	100	159
Sjuk/Aktivitetsersättning	8	13	35	23	10	4	4	1	2	100	147
Studerar	6	14	43	18	11	5	2	1	0	100	458
Annat	5	7	46	20	10	4	4	1	3	100	152

Kommentar: Frågan är ställd till barnet som deltar i undersökningen och lyder "Hur många gånger de senaste sju dagarna har du ätit kött till lunch eller middag?". Svarsalternativen framgår av tabellen. ¹²³⁴⁵ För förklaring av kategorier se tabell 3.

Källa: Pep-Rapporten 2019.

Tabell 8 forts. Hur ofta ätit kött senaste veckan, i olika grupper (procent)

	Ingen gång	1 gång	2-3 ggr	4-5 ggr	6-7 ggr	8-9 ggr	10-11 ggr	12-13 ggr	14 ggr	Summa	n
<i>Sammansättning hushållet</i>											
Ensam vuxen	7	13	37	23	10	5	3	1	1	100	958
Bor med andra vårdnadshavare	4	9	37	28	12	6	3	1	0	100	6 504
Bor med vårdnadshavare och annan vuxen	6	11	39	25	10	4	3	1	1	100	530
<i>Uppväxtort vårdnadshavare⁵</i>											
Sverige/Annat land i Norden	5	9	36	28	12	6	3	1	0	100	7 230
Annat land i Europa	6	14	36	24	11	4	2	1	2	100	312
Land utanför Europa	8	15	42	20	8	2	2	2	1	100	455
<i>Ätit middag tillsammans</i>											
Ingen gång	16	7	37	19	12	5	4	0	0	100	113
1-2 dagar	12	14	32	18	13	4	4	1	2	100	314
3-4 dagar	5	11	39	26	9	5	3	1	1	100	853
5-6 dagar	4	9	36	29	12	6	3	1	0	100	2 064
7 dagar	4	9	37	28	12	6	3	1	0	100	4 557
<i>Går på aktivitet på fritiden</i>											
Ja	4	9	36	29	12	6	3	1	0	100	5 938
Nej	6	11	38	25	10	5	3	1	1	100	1 898
<i>Hur mycket rört sig igår (minuter)</i>											
0-30	6	10	37	25	12	5	4	1	0	100	885
31-60	5	9	37	27	11	6	3	1	1	100	1 599
Mer än 60	4	9	37	28	12	6	3	1	0	100	5 223
<i>Antal dagar aktiv i mer än 60minuter</i>											
Under 7 dagar	5	9	37	28	11	6	3	1	0	100	6 017
7 dagar	5	9	34	27	13	6	4	1	1	100	1 797

Kommentar: Frågan är ställd till barnet som deltar i undersökningen och lyder "Hur många gånger de senaste sju dagarna har du ätit kött till lunch eller middag?". Svarsalternativen framgår av tabellen.¹²³⁴⁵ För förklaring av kategorier se tabell 3.

Källa: Pep-Rapporten 2019.

Tabell 9 Hur ofta ätit vegetariskt senaste veckan, uppdelat på kön, ålder och geografisk hemvist (procent)

	Ingen gång	1 gång	2-3 ggr	4-5 ggr	6-7 ggr	8-9 ggr	10-11 ggr	12-13 ggr	14 ggr	Summa	n
<i>Samtliga</i>	24	30	28	10	3	1	1	1	2	100	7 960
<i>Kön</i>											
Tjej	20	30	30	11	4	1	1	1	2	100	3 887
Kille	29	30	26	8	3	1	1	1	1	100	4 035
<i>Ålder</i>											
4-6 år	18	34	31	10	3	1	1	1	1	100	1 783
7-9 år	22	31	30	10	4	1	0	1	1	100	1 938
10-12 år	24	28	30	10	3	1	1	1	2	100	1 838
Över 13 år	31	27	23	9	4	2	1	1	2	100	2 390
<i>Geografisk hemvist¹</i>											
Storstad/pendlingskommun	19	27	31	12	5	2	1	1	2	100	3 030
Större stad	25	32	26	9	3	1	1	1	2	100	3 066
Mindre stad/tätort och landsbygdskommun	33	31	23	8	2	1	0	1	1	100	1 864

Kommentar: Frågan är ställd till barnet som deltar i undersökningen och lyder "Hur många gånger de senaste sju dagarna har du ätit vegetariskt till lunch eller middag?". Svarsalternativen framgår av tabellen. ¹ Baserad på SKLs grövsta kommungruppsindelning. **Källa:** Pep-Rapporten 2019.

Tabell 10 Hur många dagar ätit grönsaker senaste veckan, i olika grupper (procent)

	Ingen gång	1 dag	2 dagar	3 dagar	4 dagar	5 dagar	5 dagar	7 dagar	Summa	n
<i>Samtliga</i>										
	4	4	6	8	9	14	10	45	100	8 078
<i>Kön</i>										
Tjej	3	4	5	7	9	14	11	47	100	3 929
Kille	5	4	7	9	9	15	10	41	100	4 106
<i>Ålder</i>										
4-6 år	3	4	7	8	11	16	10	41	100	1 812
7-9 år	3	3	4	6	7	15	10	52	100	1 974
10-12 år	3	4	6	8	10	13	10	46	100	1 866
Över 13 år	5	5	8	10	9	15	10	38	100	2 412
<i>Geografisk hemvist¹</i>										
Storstad/pendlingskommun	3	3	6	9	9	13	10	47	100	3 070
Större stad	4	4	6	8	9	16	10	43	100	3 110
Mindre stad/tätort och landsbyggnadskommun	5	4	7	8	9	14	10	43	100	1 898
<i>Hushållsinkomst²</i>										
Låg	5	7	9	11	12	14	8	34	100	1 065
Medel	5	4	7	9	10	16	10	39	100	3 226
Hög	2	3	5	7	8	13	11	51	100	3 657
<i>Utbildningsnivå vårdnadshavare³</i>										
Låg	6	10	12	14	15	14	6	23	100	217
Medel	5	5	8	10	10	17	9	36	100	2 775
Hög	3	3	5	7	8	13	11	50	100	5 052
<i>Sysselsättning vårdnadshavare⁴</i>										
Arbetar	4	4	6	8	9	14	10	45	100	7 290
Arbetslös	3	8	10	11	12	12	7	37	100	161
Sjuk/Aktivitetsersättning	8	8	6	9	11	17	6	35	100	150
Studerar	4	6	6	11	10	15	8	40	100	470
Annat	2	4	6	10	15	15	8	40	100	157

Kommentar: Frågan är ställd till barnet som deltar i undersökningen och lyder "Tänk på veckan som gått – alltså de senaste sju dagarna från idag - hur många dagar har du ätit grönsaker, rotfrukter eller baljväxter (bönor, linser)? Tänk på när du ätit lite mer och inte tex bara en gurkskiva på smörgåsen". Svarsalternativen framgår av tabellen. ¹²³⁴⁵ För förklaring av kategorier se tabell 3. **Källa:** Pep-Rapporten 2019.

Tabell 10 **forts. Hur många dagar ätit grönsaker senaste veckan, i olika grupper (procent)**

	Ingen gång	1 dag	2 dagar	3 dagar	4 dagar	5 dagar	6 dagar	7 dagar	Summa	n
<i>Sammansättning hushållet</i>										
Ensam vuxen	6	5	7	8	9	15	9	41	100	975
Bor med andra vårdnadshavare	3	4	6	8	9	14	10	46	100	6 551
Bor med vårdnadshavare och annan vuxen	6	5	8	9	8	16	7	41	100	530
<i>Uppväxtort vårdnadshavare⁵</i>										
Sverige/Annat land i Norden	4	4	6	8	9	15	10	44	100	7 269
Annat land i Europa	2	5	6	9	10	12	11	45	100	317
Land utanför Europa	4	6	13	16	11	10	6	34	100	473
<i>Ätit middag tillsammans</i>										
Ingen gång	14	7	11	14	8	10	8	28	100	114
1-2 dagar	9	6	11	10	10	13	9	32	100	315
3-4 dagar	4	5	9	10	13	16	9	34	100	856
5-6 dagar	3	5	6	9	9	16	12	40	100	2 078
7 dagar	3	3	5	7	8	14	10	50	100	4 584
<i>Går på aktivitet på fritiden</i>										
Ja	3	4	5	8	8	14	10	48	100	5 976
Nej	6	5	9	10	10	14	10	36	100	1 934
<i>Hur mycket rört sig igår (minuter)</i>										
0-30	6	5	10	10	9	15	10	35	100	903
31-60	4	5	8	9	11	14	9	40	100	1 611
Mer än 60	3	3	5	7	8	14	10	50	100	5 265
<i>Antal dagar aktiv i mer än 60minuter</i>										
Under 7 dagar	4	4	7	9	10	15	10	41	100	6 080
7 dagar	2	2	4	6	6	11	10	59	100	1 808

Kommentar: Frågan är ställd till barnet som deltar i undersökningen och lyder "Tänk på veckan som gått – alltså de senaste sju dagarna från idag - hur många dagar har du ätit grönsaker, rotfrukter eller baljväxter (bönor, linser)? Tänk på när du ätit lite mer och inte tex bara en gurkskiva på smörgåsen". Svartalternativen framgår av tabellen. ¹²³⁴⁵ För förklaring av kategorier se tabell 3. **Källa:** Pep-Rapporten 2019.

Tabell 11 Hur mycket grönsaker åt igår, i olika grupper (procent)

	Ca 25g eller mindre	Ca 50g	Ca 75g	Ca 100g	Ca 150g	Ca 200g	Ca 300g	Ca 400g	Ca 500g eller mer	Summa	n	Inga alls	n
<i>Samtliga</i>	8	27	28	16	10	6	3	1	1	100	6 744	13	7 785
<i>Kön</i>													
Tjej	8	27	28	16	10	6	3	1	1	100	3 369	12	3 827
Kille	8	28	28	15	10	6	3	1	1	100	3 342	14	3 917
<i>Ålder</i>													
4-6 år	12	34	28	13	7	4	2	0	0	100	1 508	14	1 755
7-9 år	8	29	29	15	10	5	2	1	1	100	1 686	12	1 921
10-12 år	8	27	29	15	10	6	3	1	1	100	1 574	12	1 802
Över 13 år	6	22	27	19	11	8	4	2	1	100	1 963	14	2 294
<i>Geografisk hemvist¹</i>													
Storstad/ pendlingskommun	7	26	27	17	11	7	3	1	1	100	2 560	14	2 977
Större stad	9	28	29	15	9	5	3	1	1	100	2 588	13	2 993
Mindre stad/ tätort och landsbygdskommu n	10	29	27	15	9	6	3	1	0	100	1 596	12	1 815
<i>Hushållsinkomst²</i>													
Låg	8	29	27	15	9	6	3	1	2	100	850	16	1 017
Medel	9	30	28	15	8	5	3	1	1	100	2 612	15	3 074
Hög	8	25	28	17	11	6	3	1	1	100	3 174	11	3 565
<i>Utbildningsnivå vårdnadshavare³</i>													
Låg	5	32	24	16	12	6	3	1	1	100	169	18	207
Medel	9	31	29	14	8	5	2	1	1	100	2 208	16	2 634
Hög	8	26	27	17	10	7	3	1	1	100	4 340	11	4 913
<i>Sysselsättning vårdnadshavare⁴</i>													
Arbetar	9	27	28	16	9	6	3	1	1	100	6 096	13	7 023
Arbetslös	9	24	25	18	11	9	1	1	2	100	130	18	158
Sjuk/ Aktivitetsersättning	3	24	31	11	12	9	7	1	2	100	120	13	141
Studerar	7	32	24	13	11	6	4	1	2	100	379	15	447
Annat	5	21	31	18	12	6	2	1	4	100	130	15	155

Kommentar: Frågan är ställd till barnet som deltar i undersökningen och lyder "Tänk på igår, ungefär hur mycket grönsaker, rotfrukter och baljväxter (bönor, linser) åt du igår? Ta hjälp av bilderna för att beskriva hur mycket. Det är inte innehållet i bilden, utan mängden som är viktig. Tänk på att tillagade grönsaker som kan finnas i mat också räknas." Svarsalternativen framgår av tabellen.¹²³⁴⁵ För förklaring av kategorier se tabell 3. **Källa:** Pep-Rapporten 2019.

Tabell 11 **forts. Hur mycket grönsaker åt igår, i olika grupper (procent)**

	Ca 25g eller mindre	Ca 50g	Ca 75g	Ca 100g	Ca 150g	Ca 200g	Ca 300g	Ca 400g	Ca 500g eller mer	Summa	n	Inga alls	n
<i>Sammansättning hushållet</i>													
Ensam vuxen	9	25	26	17	9	7	4	1	2	100	785	15	925
Bor med andra vårdnadshavare	8	27	28	16	10	6	3	1	1	100	5 531	13	6 342
Bor med vårdnadshavare och annan vuxen	7	31	31	13	10	5	2	0	1	100	409	17	495
<i>Uppväxtort vårdnadshavare⁵</i>													
Sverige/Annat land i Norden	9	27	28	16	9	6	3	1	1	100	6 070	13	7 000
Annat land i Europa	5	23	29	19	9	8	6	0	1	100	279	11	313
Land utanför Europa	5	24	22	17	15	8	4	3	2	100	379	16	452
<i>Ätit middag tillsammans</i>													
Ingen gång	13	27	21	14	13	8	3	0	1	100	71	27	98
1-2 dagar	5	28	31	15	8	6	4	2	1	100	241	16	288
3-4 dagar	9	26	29	16	10	5	3	1	1	100	700	14	820
5-6 dagar	7	29	26	16	11	7	3	1	0	100	1 705	15	2 016
7 dagar	9	27	28	16	9	6	3	1	1	100	3 919	11	4 435
<i>Hur många dagar ätit grönsaker</i>													
1 dag	27	38	18	9	5	1	1	1	0	100	142	56	320
2 dagar	21	41	21	9	4	3	1	0	0	100	293	40	499
3 dagar	17	37	26	10	6	3	1	0	0	100	476	28	660
4 dagar	12	40	26	11	6	3	1	1	0	100	596	17	725
5 dagar	11	35	31	13	6	3	1	0	0	100	976	16	1 163
6 dagar	8	32	31	14	9	4	2	0	0	100	713	12	811
7 dagar	4	20	28	19	13	9	4	2	1	100	3 533	1	3 590
<i>Går på aktivitet på fritiden</i>													
Ja	8	27	28	16	10	6	3	1	1	100	5 118	12	5 804
Nej	10	29	27	15	9	5	3	1	1	100	1 508	17	1 825
<i>Hur mycket rört sig igår (minuter)</i>													
0-30	11	28	28	14	9	5	3	1	1	100	678	20	850
31-60	10	29	31	15	7	4	2	1	1	100	1 329	14	1 542
Mer än 60	8	27	27	16	10	7	3	1	1	100	4 525	11	5 111
<i>Antal dagar aktiv i mer än 60minuter</i>													
Under 7 dagar	9	27	28	15	10	6	3	1	1	100	4 999	14	5 837
7 dagar	8	26	27	16	10	7	4	1	1	100	1 608	9	1 768

Kommentar: Frågan är ställd till barnet som deltar i undersökningen och lyder "Tänk på igår, ungefär hur mycket grönsaker, rotfrukter och baljväxter (bönor, linser) åt du igår? Ta hjälp av bilderna för att beskriva hur mycket. Det är inte innehållet i bilden, utan mängden som är viktig. Tänk på att tillagade grönsaker som kan finnas i mat också räknas." Svartalternativen framgår av tabellen. ¹²³⁴⁵ För förklaring av kategorier se tabell 3. **Källa:** Pep-Rapporten 2019.

Tabell 12 Hur många dagar ätit frukt och bär, i olika grupper (procent)

	Ingen gång	1 dag	2 dagar	3 dagar	4 dagar	5 dagar	6 dagar	7 dagar	Summa	n
<i>Samtliga</i>	4	5	8	10	10	13	9	41	100	8 061
<i>Kön</i>										
Tjej	4	4	7	10	11	14	10	40	100	3 920
Kille	5	6	9	11	9	13	9	38	100	4 098
<i>Ålder</i>										
4-6 år	1	1	2	5	6	13	12	60	100	1 807
7-9 år	2	2	4	7	7	15	10	53	100	1 970
10-12 år	5	6	9	11	12	15	10	32	100	1 862
Över 13 år	9	9	13	16	14	12	7	20	100	2 408
<i>Geografisk hemvist¹</i>										
Storstad/pendlings-kommun	5	5	7	10	10	13	10	40	100	3 067
Större stad	4	5	9	10	10	13	9	40	100	3 097
Mindre stad/tätort och landsbygdskommun	4	5	7	11	11	15	10	37	100	1 897
<i>Hushållsinkomst²</i>										
Låg	6	6	10	11	10	12	8	37	100	1 061
Medel	5	5	8	10	10	14	9	39	100	3 217
Hög	4	4	7	9	10	13	10	43	100	3 652
<i>Utbildningsnivå vårdnadshavare³</i>										
Låg	9	11	14	11	13	13	9	20	100	215
Medel	6	6	9	11	11	14	9	34	100	2 774
Hög	3	4	7	9	9	13	9	46	100	5 039
<i>Sysselsättning vårdnadshavare⁴</i>										
Arbetar	4	5	8	10	10	13	9	41	100	7 274
Arbetslös	4	7	7	11	12	12	10	37	100	161
Sjuk/ Aktivitetssättning	7	6	14	15	10	9	9	30	100	151
Studerar	5	4	8	7	9	12	11	44	100	468
Annat	10	6	10	10	14	12	9	29	100	157

Kommentar: Frågan är ställd till barnet som deltar i undersökningen och lyder "Tänk på veckan som gått- alltså de senaste sju dagarna från idag – hur många dagar har du ätit frukt eller bär? Tänk på att tillagade och mosade frukter och bär i tex smoothies också räknas". Svarsalternativen framgår av tabellen.¹²³⁴⁵ För förklaring av kategorier se tabell 3. **Källa:** Pep-Rapporten 2019.

Tabell 12 **forts. Hur många dagar ätit frukt och bär, i olika grupper (procent)**

	Ingen gång	1 dag	2 dagar	3 dagar	4 dagar	5 dagar	6 dagar	7 dagar	Summa	n
<i>Sammansättning hushållet</i>										
Ensam vuxen	7	7	9	10	11	15	10	31	100	971
Bor med andra vårdnadshavare	4	4	7	10	10	13	9	43	100	6 540
Bor med vårdnadshavare och annan vuxen	6	10	11	14	11	14	7	27	100	527
<i>Uppväxtort vårdnadshavare⁵</i>										
Sverige/Annat land i Norden	4	5	8	10	10	14	9	40	100	7 258
Annat land i Europa	3	7	9	10	11	10	9	41	100	317
Land utanför Europa	5	6	10	12	11	13	8	35	100	468
<i>Ätit middag tillsammans</i>										
Ingen gång	15	11	18	16	9	10	4	17	100	115
1-2 dagar	11	7	11	14	9	13	8	27	100	316
3-4 dagar	5	7	10	13	14	12	9	30	100	852
5-6 dagar	4	5	7	11	12	14	11	36	100	2 071
7 dagar	4	4	7	9	8	13	9	46	100	4 576
<i>Går på aktivitet på fritiden</i>										
Ja	3	4	7	10	10	14	10	42	100	5 987
Nej	8	7	9	10	10	13	9	34	100	1 938
<i>Hur mycket rört sig igår (minuter)</i>										
0-30	8	10	12	13	11	13	8	25	100	904
31-60	6	6	8	11	11	15	9	34	100	1 613
Mer än 60	3	4	7	9	10	13	10	44	100	5 274
<i>Antal dagar aktiv i mer än 60minuter</i>										
Under 7 dagar	5	6	9	11	11	14	10	34	100	6 091
7 dagar	2	2	4	6	7	11	8	60	100	1 810

Kommentar: Frågan är ställd till barnet som deltar i undersökningen och lyder "Tänk på veckan som gått- alltså de senaste sju dagarna från idag – hur många dagar har du ätit frukt eller bär? Tänk på att tillagade och mosade frukter och bär i tex smoothies också räknas". Svartalternativen framgår av tabellen. ¹²³⁴⁵ För förklaring av kategorier se tabell 3. **Källa:** Pep-Rapporten 2019.

Tabell 13 Hur mycket frukt åt igår, i olika grupper (procent)

	Ingen frukt	En klyfta eller mindre	En halv frukt	En frukt	En och en halv frukt	Två frukter	Tre frukter	Fyra frukter eller mer	Summa	n
<i>Samtliga</i>	15	2	8	31	12	19	9	4	100	7 695
<i>Kön</i>										
Tjej	14	2	8	30	13	20	9	4	100	3 773
Kille	16	2	8	31	12	18	9	4	100	3 880
<i>Ålder</i>										
4-6 år	5	2	12	30	17	21	10	3	100	1 778
7-9 år	11	2	8	32	13	20	10	4	100	1 937
10-12 år	18	2	8	32	10	17	9	4	100	1 775
Över 13 år	25	4	6	28	9	17	7	4	100	2 192
<i>Geografisk hemvist¹</i>										
Storstad/pendlings-kommun	15	2	8	29	12	19	10	5	100	2 924
Större stad	15	2	8	32	13	18	9	3	100	2 955
Mindre stad/tätort och landsbygdskommun	16	2	8	32	11	19	8	4	100	1 816
<i>Hushållsinkomst²</i>										
Låg	13	3	9	32	12	17	10	4	100	998
Medel	16	2	8	30	12	19	9	4	100	3 057
Hög	15	2	7	31	13	19	9	4	100	3 518
<i>Utbildningsnivå vårdnadshavare³</i>										
Låg	15	4	11	33	9	16	8	4	100	196
Medel	17	2	8	32	12	17	8	4	100	2 606
Hög	14	2	8	30	12	20	10	4	100	4 863
<i>Sysselsättning vårdnadshavare⁴</i>										
Arbetar	15	2	8	31	12	19	9	4	100	6 953
Arbetslös	12	4	8	34	10	16	14	2	100	155
Sjuk/ Aktivitetsersättning	18	4	9	29	9	19	7	5	100	140
Studerar	11	3	8	34	11	20	10	3	100	444
Annat	15	3	6	30	13	19	8	6	100	142

Kommentar: Frågan är ställd till barnet som deltar i undersökningen och lyder "Tänk på igår, ungefär hur mycket frukt åt du igår? Ta hjälp av bilderna för att beskriva hur mycket. Det är inte innehåller i bilden utan mängden som är viktig. Tänk på att tillagade och mosade frukter i tex smoothies också räknas". Svarsalternativen framgår av tabellen. ¹²³⁴⁵ För förklaring av kategorier se tabell 3. **Källa:** Pep-Rapporten 2019.

Tabell 13 forts. Hur mycket frukt åt igår, i olika grupper (procent)

	Ingen frukt	En klyfta eller mindre	En halv frukt	En frukt	En och en halv frukt	Två frukter	Tre frukter	Fyra frukter eller mer	Summa	n
<i>Sammansättning hushållet</i>										
Ensam vuxen	18	3	8	29	11	17	9	5	100	904
Bor med andra vårdnadshavare	14	2	8	31	13	19	9	4	100	6 277
Bor med vårdnadshavare och annan vuxen	22	3	8	33	9	14	8	3	100	493
<i>Uppväxtort vårdnadshavare⁵</i>										
Sverige/Annat land i Norden	16	2	8	30	12	19	9	4	100	6 928
Annat land i Europa	15	2	7	28	11	20	11	6	100	306
Land utanför Europa	8	4	9	33	12	18	11	5	100	445
<i>Ätit middag tillsammans</i>										
Ingen gång	32	4	9	24	6	12	9	4	100	98
1-2 dagar	20	3	9	28	9	17	10	4	100	282
3-4 dagar	19	3	10	28	12	17	7	4	100	808
5-6 dagar	17	2	7	31	12	18	9	4	100	1 977
7 dagar	13	2	8	31	13	19	10	4	100	4 406
<i>Hur många dagar ätit frukt och bär</i>										
1 dag	63	6	9	15	2	3	2	0	100	403
2 dagar	46	6	11	26	4	5	1	1	100	625
3 dagar	29	5	13	33	7	9	3	1	100	813
4 dagar	19	3	10	39	11	12	4	2	100	815
5 dagar	14	2	11	44	10	13	5	1	100	1 081
6 dagar	7	1	11	40	17	17	5	2	100	752
7 dagar	1	0	4	24	16	30	17	8	100	3 205
<i>Går på aktivitet på fritiden</i>										
Ja	14	2	8	30	13	20	9	4	100	5 786
Nej	18	3	9	32	11	15	9	3	100	1 784
<i>Hur mycket rört sig igår (minuter)</i>										
0-30	27	5	10	30	8	13	5	2	100	827
31-60	15	3	9	34	12	17	7	3	100	1 517
Mer än 60	13	2	7	30	13	20	10	5	100	5 102
<i>Antal dagar aktiv i mer än 60minuter</i>										
Under 7 dagar	17	3	8	32	11	18	8	3	100	5 774
7 dagar	9	2	7	28	15	21	12	6	100	1 772

Kommentar: Frågan är ställd till barnet som deltar i undersökningen och lyder "Tänk på igår, ungefär hur mycket frukt åt du igår? Ta hjälp av bilderna för att beskriva hur mycket. Det är inte innehåller i bilden utan mängden som är viktig. Tänk på att tillagade och mosade frukter i tex smoothies också räknas." Svarsalternativen framgår av tabellen.¹²³⁴⁵ För förklaring av kategorier se tabell 3. **Källa:** Pep-Rapporten 2019.

Tabell 14 Hur mycket bär åt igår, i olika grupper (procent)

	Inga alls	Ca 20 g	Ca 70 g	Ca 120g eller mer	Summa	n
<i>Samtliga</i>	65	13	17	5	100	7 646
<i>Kön</i>						
Tjej	63	13	18	6	100	3 754
Kille	67	13	16	4	100	3 851
<i>Ålder</i>						
4-6 år	66	14	17	3	100	1 760
7-9 år	67	13	16	4	100	1 929
10-12 år	65	14	16	5	100	1 763
Över 13 år	65	11	17	7	100	2 182
<i>Geografisk hemvist¹</i>						
Storstad/pendlingskommun	65	13	17	5	100	2 900
Större stad	66	13	17	4	100	2 944
Mindre stad/tätort och landsbygdskommun	65	13	17	5	100	1 802
<i>Hushållsinkomst²</i>						
Låg	65	13	17	5	100	987
Medel	68	12	16	4	100	3 043
Hög	64	13	17	6	100	3 499
<i>Utbildningsnivå vårdnadshavare³</i>						
Låg	65	13	17	5	100	192
Medel	68	11	16	5	100	2 588
Hög	64	14	17	5	100	4 836
<i>Sysselsättning vårdnadshavare⁴</i>						
Arbetar	65	13	17	5	100	6 911
Arbetslös	67	15	16	2	100	152
Sjuk/ Aktivitetsersättning	66	14	14	6	100	138
Studerar	65	15	16	4	100	440
Annat	56	14	21	9	100	141

Kommentar: Frågan är ställd till barnet som deltar i undersökningen och lyder "Tänk på igår, ungefär hur mycket bär åt du igår? Ta hjälp av bilderna för att beskriva hur mycket. Det är inte innehåller i bilden utan mängden som är viktig. Tänk på att tillagade och mosade bär i tex smoothies också räknas." Svarsalternativen framgår av tabellen.¹²³⁴⁵ För förklaring av kategorier se tabell 3. **Källa:** Pep-Rapporten 2019.

Tabell 14 **forts. Hur mycket bär åt igår, i olika grupper (procent)**

	Inga alls	Ca 20g	Ca 70 g	Ca 120g eller mer	Summa	n
<i>Sammansättning hushållet</i>						
Ensam vuxen	67	11	16	6	100	902
Bor med andra vårdnadshavare	65	13	17	5	100	6 234
Bor med vårdnadshavare och annan vuxen	71	11	14	4	100	492
<i>Uppväxtort vårdnadshavare⁵</i>						
Sverige/Annat land i Norden	65	13	17	5	100	6 890
Annat land i Europa	67	9	17	7	100	303
Land utanför Europa	65	12	17	6	100	438

Kommentar: Frågan är ställd till barnet som deltar i undersökningen och lyder "Tänk på igår, ungefär hur mycket bär åt du igår? Ta hjälp av bilderna för att beskriva hur mycket. Det är inte innehåller i bilden utan mängden som är viktig. Tänk på att tillagade och mosade bär i tex smoothies också räknas." Svarsalternativen framgår av tabellen.¹²³⁴⁵ För förklaring av kategorier se tabell 3. **Källa:** Pep-Rapporten 2019.

Tabell 15 Sammantaget, hur mycket grönt, frukt och bär åt igår, i olika grupper (procent)

	Inget alls	Under 100 g	101- 200g	201- 300g	301- 400g	401- 500g	501- 600g	601- 700g	701- 800g	801- 900g	901 eller mer	Summa	n
<i>Samtliga</i>	3	12	27	23	16	9	6	3	1	0	0	100	7 387
<i>Kön</i>													
Tjej	3	12	25	24	16	10	6	3	1	0	0	100	3 660
Kille	3	12	28	23	15	9	6	3	1	0	0	100	3 688
<i>Ålder</i>													
4-6 år	1	7	30	27	17	9	6	2	1	0	0	100	1 704
7-9 år	3	10	27	23	17	9	7	3	1	0	0	100	1 878
10-12 år	3	14	27	22	15	9	6	3	1	0	0	100	1 701
Över 13 år	5	17	22	20	15	9	6	4	1	1	0	100	2 093
<i>Geografisk hemvist</i>													
Storstad/pendlings- kommun	3	11	26	23	17	10	6	3	1	0	0	100	2 820
Större stad	3	12	27	24	15	9	6	3	1	0	0	100	2 836
Mindre stad/tätort och landsbygdskommun	3	13	29	22	15	8	6	3	1	0	0	100	1 731
<i>Hushållsinkomst</i>													
Låg	4	11	27	21	16	10	7	3	1	0	0	100	946
Medel	4	13	27	23	15	8	6	3	1	0	0	100	2 920
Hög	3	12	26	23	16	10	6	3	1	0	0	100	3 411
<i>Utbildningsnivå vårdnadshavare</i>													
Låg	5	13	28	20	16	10	5	2	1	0	0	100	183
Medel	4	13	30	22	15	7	5	3	1	0	0	100	2 469
Hög	3	11	25	24	16	10	7	3	1	0	0	100	4 708
<i>Sysselsättning vårdnadshavare</i>													
Arbetar	3	12	27	23	16	9	6	3	1	0	0	100	6 677
Arbetslös	4	8	33	19	15	14	5	1	0	0	1	100	148
Sjuk/ Aktivitetsersättning	5	12	22	21	16	10	8	2	2	1	1	100	129
Studerar	2	10	27	24	18	11	5	3	0	0	0	100	422
Annat	3	12	22	24	15	9	7	5	1	1	1	100	139

Kommentar: Tabellen är baseras på frågor till barnet som deltar i undersökningen. För frågornas lydelse se tabell 11, 13 och 14. En hel frukt beräknas väga 120gram¹²³⁴⁵ För förklaring av kategorier se tabell 3. **Källa:** Pep-Rapporten 2019.

Tabell 15 Sammantaget, hur mycket grönt, frukt och bär åt igår, i olika grupper (procent)

	Inget alls	Under 100 g	101- 200g	201- 300g	301- 400g	401- 500g	501- 600g	601- 700g	701- 800g	801- 900g	901g eller mer	Summa	n
<i>Sammansättning hushållet</i>													
Ensam vuxen	3	14	26	23	15	8	7	3	1	0	0	100	859
Bor med andra vårdnadshavare	3	12	27	23	16	9	6	3	1	0	0	100	6 046
Bor med vårdnadshavare och annan vuxen	8	12	32	22	11	7	5	3	0	0	0	100	464
<i>Uppväxtort vårdnadshavare⁵</i>													
Sverige/Annat land i Norden	3	12	27	23	16	9	6	3	1	0	0	100	6 653
Annat land i Europa	2	13	22	18	18	11	8	6	1	1	0	100	298
Land utanför Europa	2	9	22	24	17	12	8	4	1	0	1	100	421
<i>Ätit middag tillsammans</i>													
Ingen gång	12	18	23	15	14	5	9	3	1	0	0	100	86
1-2 dagar	5	16	27	20	11	8	9	4	0	0	0	100	262
3-4 dagar	3	15	27	23	13	8	6	3	1	1	0	100	769
5-6 dagar	4	13	26	24	15	8	6	3	1	0	0	100	1 910
7 dagar	3	11	27	22	17	10	6	3	1	0	0	100	4 244
<i>Går på aktivitet på fritiden</i>													
Ja	3	11	26	23	17	9	7	3	1	0	0	100	5 587
Nej	5	15	28	22	13	9	5	2	1	0	0	100	1 688
<i>Hur mycket rört sig igår (minuter)</i>													
0-30	7	21	31	18	13	6	3	1	0	0	0	100	778
31-60	3	14	29	23	14	8	6	2	1	0	0	100	1 452
Mer än 60	2	10	26	24	17	10	7	3	1	0	0	100	4 934
<i>Antal dagar aktiv i mer än 60minuter</i>													
Under 7 dagar	4	14	27	22	15	8	6	3	1	0	0	100	5 532
7 dagar	1	8	24	23	18	12	8	4	1	1	0	100	1 725

Kommentar: Tabellen är baseras på frågor till barnet som deltar i undersökningen. För frågornas lydelse se tabell 11, 13 och 14. En hel frukt beräknas väga 120gram¹²³⁴⁵ För förklaring av kategorier se tabell 3. **Källa:** Pep-Rapporten 2019.

Tabell 16 Sammantaget hur mycket grönt, frukt och bär åt igår, uppdelat på kön och ålder (procent)

	Inget alls	Under 100 g	101- 200g	201- 300g	301- 400g	401- 500g	501- 600g	601- 700g	701- 800g	801- 900g	901g eller mer	Summa	n
<i>Samtliga</i>	3	12	27	23	16	9	6	3	1	0	0	100	7387
<i>Tjej</i>													
4-6 år	1	8	30	27	16	10	5	2	1	0	0	100	817
7-9 år	3	10	27	22	18	10	7	3	0	0	0	100	900
10-12 år	3	13	26	23	15	10	5	3	1	0	1	100	856
Över 13	4	16	20	23	16	8	7	4	1	1	0	100	1086
<i>Kille</i>													
4-6 år	2	6	30	27	17	9	7	2	0	0	0	100	877
7-9 år	2	10	27	25	16	9	7	3	1	0	0	100	972
10-12 år	3	15	29	20	15	7	7	3	1	0	0	100	840
Över 13	6	18	25	18	13	10	6	3	1	0	0	100	996

Kommentar: Tabellen är baseras på frågor till barnet som deltar i undersökningen. För frågornas lydelse se tabell 11, 13 och 14. En hel frukt beräknas väga 120gram. **Källa:** Pep-Rapporten 2019.

Tabell 17 Medelvärde mängd frukt och grönt åt igår, i olika grupper

	Medelvärde mängd frukt och grönt åt igår	n
<i>Samtliga</i>	267g	7 387
<i>Kön</i>		
Tjej	271g	3 660
Kille	262g	3 688
<i>Ålder</i>		
4-6 år	269g	1 704
7-9 år	271g	1 878
10-12 år	265g	1 701
Över 13 år	262g	2 093
<i>Geografisk hemvist¹</i>		
Storstad/pendlingskommun	274g	2 820
Större stad	263g	2 836
Mindre stad/tätort och landsbygdskommun	262g	1 731
<i>Hushållsinkomst²</i>		
Låg	271g	946
Medel	256g	2 920
Hög	274g	3 411
<i>Utbildningsnivå vårdnadshavare³</i>		
Låg	251g	183
Medel	249g	2 469
Hög	277g	4 708
<i>Sysselsättning vårdnadshavare⁴</i>		
Arbetar	266g	6 677
Arbetslös	259g	148
Sjuk/Aktivitetsersättning	283g	129
Studerar	275g	422
Annat	294g	139

Kommentar: Tabellen är baseras på frågor till barnet som deltar i undersökningen. För frågornas lydelse se tabell 11, 13 och 14. En hel frukt beräknas väga 120gram ¹²³⁴⁵ För förklaring av kategorier se tabell 3. **Källa:** Pep-Rapporten 2019.

Tabell 17 forts. Medelvärde mängd frukt och grönt åt igår, i olika grupper

	Medelvärde mängd frukt och grönt åt igår	n
<i>Sammansättning hushållet</i>		
Ensam vuxen	269g	859
Bor med andra vårdnadshavare	269g	6 049
Bor med vårdnadshavare och annan vuxen	236g	464
<i>Uppväxtort vårdnadshavare⁵</i>		
Sverige/Annat land i Norden	263g	6 653
Annat land i Europa	297g	298
Land utanför Europa	300g	421
<i>Ätit middag tillsammans</i>		
Ingen gång	233g	86
1-2 dagar	258g	262
3-4 dagar	251g	769
5-6 dagar	262g	1 910
7 dagar	273g	4 244
<i>Går på aktivitet på fritiden</i>		
Ja	273g	5 587
Nej	244g	1 688
<i>Hur mycket rört sig igår (minuter)</i>		
0-30	208g	778
31-60	249g	1 452
Mer än 60	283g	4 934
<i>Antal dagar aktiv i mer än 60minuter</i>		
Under 7 dagar	255g	5 532
7 dagar	307g	1 725

Kommentar:

baseras på frågor till barnet som deltar i undersökningen. För frågornas lydelse se tabell 11, 13 och 14. En hel frukt beräknas väga 120gram ¹²³⁴⁵ För förklaring av kategorier se tabell 3. **Källa:** Pep-Rapporten 2019.

Tabellen är

Tabell 18 Andel som ätit rekommenderad mängd frukt och grönt igår, i olika grupper(procent)

	Inte ätit rekommenderad mängd frukt och grönt igår	Ätit rekommenderad mängd frukt och grönt igår	Summa	n
<i>Samtliga</i>	84	16	100	7 376
<i>Kön</i>				
Tjej	84	16	100	3 659
Kille	85	15	100	3 683
<i>Ålder</i>				
4-6 år	82	18	100	1 704
7-9 år	80	20	100	1 878
10-12 år	87	13	100	1 701
Över 13 år	88	12	100	2 093
<i>Geografisk hemvist¹</i>				
Storstad/pendlingskommun	83	17	100	2 816
Större stad	85	15	100	2 832
Mindre stad/tätort och landsbygdskommun	85	15	100	1 728
<i>Hushållsinkomst²</i>				
Låg	82	18	100	944
Medel	86	14	100	2 918
Hög	84	16	100	3 408
<i>Utbildningsnivå vårdnadshavare³</i>				
Låg	88	12	100	181
Medel	87	13	100	2 466
Hög	83	17	100	4 706
<i>Sysselsättning vårdnadshavare⁴</i>				
Arbetar	84	16	100	6 674
Arbetslös	85	15	100	148
Sjuk/Aktivitetsersättning	81	19	100	128
Studerar	83	17	100	421
Annat	79	21	100	137

Kommentar: Tabellen är baseras på frågor till barnet som deltar i undersökningen. För frågornas lydelse se tabell 11, 13 och 14. En hel frukt beräknas väga 120gram. Rekommenderad mängd frukt är 500g för barn 10 år eller äldre och 400g för barn som är yngre än 10 år. ¹²³⁴⁵ För förklaring av kategorier se tabell 3. **Källa:** Pep-Rapporten 2019.

Tabell 18 **forts. Andel som ätit rekommenderad mängd frukt och grönt igår, i olika grupper (procent)**

	Inte ätit rekommende rad mängd frukt och grönt igår	Ätit rekommende rad mängd frukt och grönt igår	Summa	n
<i>Sammansättning hushållet</i>				
Ensam vuxen	84	16	100	859
Bor med andra vårdnadshavare	84	16	100	6 037
Bor med vårdnadshavare och annan vuxen	88	12	100	463
<i>Uppväxtort vårdnadshavare⁵</i>				
Sverige/Annat land i Norden	85	15	100	6 647
Annat land i Europa	79	21	100	297
Land utanför Europa	81	19	100	419
<i>Ätit middag tillsammans</i>				
Ingen gång	(86)	(14)	100	86
1-2 dagar	84	16	100	261
3-4 dagar	87	13	100	769
5-6 dagar	86	14	100	1 907
7 dagar	83	17	100	4 237
<i>Går på aktivitet på fritiden</i>				
Ja	84	16	100	5 577
Nej	86	14	100	1 687
<i>Hur mycket rört sig igår (minuter)</i>				
0-30	93	7	100	778
31-60	87	13	100	1 448
Mer än 60	82	18	100	4 929
<i>Antal dagar aktiv i mer än 60minuter</i>				
Under 7 dagar	87	13	100	5 526
7 dagar	76	24	100	1 720

Kommentar: Tabellen är baseras på frågor till barnet som deltar i undersökningen. För frågornas lydelse se tabell 10, 12 och 13. En hel frukt beräknas väga 120gram. Resultat inom parantes bygger på svarstal under 100 personer.¹²³⁴⁵ För förklaring av kategorier se tabell 3. **Källa:** Pep-Rapporten 2019.

Tabell 19 Andel som ätit rekommenderad mängd frukt och grönt igår, uppdelat på kön och ålder (procent)

	Når inte rekommenderad mängd frukt och grönt igår	Når rekommenderad mängd frukt och grönt igår	Summa	n
<i>Samtliga</i>	84	16	100	7376
<i>Tjej</i>				
4-6 år	82	18	100	817
7-9 år	80	20	100	900
10-12 år	87	13	100	856
Över 13	87	13	100	1086
<i>Kille</i>				
4-6 år	82	18	100	875
7-9 år	80	20	100	972
10-12 år	87	13	100	840
Över 13	90	10	100	996

Kommentar: Tabellen är baseras på frågor till barnet som deltar i undersökningen. För frågornas lydelse se tabell 10, 12 och 13. En hel frukt beräknas väga 120gram. **Källa:** Pep-Rapporten 2019.

Tabell 20 Andel som ätit rekommenderad mängd frukt och grönt igår samt ätit fisk mer än 2-3ggr per vecka, uppdelat på de som når rekommenderad mängd fysisk aktivitet (procent)

	De som ätit rekommenderad mängd grönsaker igår samt ätit fisk 2-3 ggr (eller mer) senaste veckan	De som ätit rekommenderad mängd grönsaker igår eller ätit fisk 2-3 ggr (eller mer) senaste veckan	De som <i>varken</i> ätit rekommenderad mängd grönsaker igår eller ätit fisk 2-3 ggr (eller mer) senaste veckan	Summa	n
<i>Samtliga</i>	10	50	40	100	7 353
<i>Fysisk aktivitet</i>					
Fysiskt aktiv i minst 60 min/dag varje dag senaste 7 dagarna	15	52	33	100	1 714
Inte aktiv i 60 min/dag varje dag de senaste 7 dagarna	8	49	43	100	5 510

Kommentar: För frågornas lydelse se tabell 6, 11, 13 och 14. En hel frukt beräknas väga 120gram. Rekommenderad mängd frukt är 500g för barn 10 år eller äldre och 400g för barn som är yngre än 10 år. Grupperna gällande fysisk aktivitet lyder "Tänk på veckan som gått – alltså de senaste sju dagarna från idag – hur många dagar har du varit fysiskt aktiv i sammanlagt 60 minuter eller mer?" svarsalternativen är ingen dag, 1 dag, 2 dagar, 3 dagar, 4 dagar, 5 dagar, 6 dagar och 7 dagar. **Källa:** Pep-Rapporten 2019.

Tabell 21 Vilka drycker har druckit senaste veckan, i olika grupper (genomsnitt och procent)

	Antal drycker i genomsnitt	Läsk	Saft	Energidryck	Protein- dryck	Sportdryck	Juice	Inget	n
<i>Samtliga</i>	1,5	53	37	6	4	3	50	15	8 036
<i>Kön</i>									
Tjej	1,5	49	38	5	2	2	49	16	3 905
Kille	1,6	56	37	6	5	4	51	14	4 088
<i>Ålder</i>									
4-6 år	1,2	30	41	0	1	0	45	22	1 799
7-9 år	1,4	51	41	0	1	0	49	14	1 963
10-12 år	1,6	59	40	1	2	2	51	13	1 855
Över 13 år	1,8	65	30	18	9	7	53	11	2 405
<i>Geografisk hemvist¹</i>									
Storstad/pendlings- kommun	1,5	49	35	5	4	3	53	15	3 059
Större stad	1,5	53	38	7	4	3	48	15	3 093
Mindre stad/tätort och landsbygds- kommun	1,6	57	40	6	4	3	47	14	1 884
<i>Hushållsinkomst²</i>									
Låg	1,4	46	36	6	3	2	47	18	1 054
Medel	1,5	55	38	6	4	3	48	14	3 209
Hög	1,5	52	37	5	4	3	52	14	3 643
<i>Utbildningsnivå vårdnadshavare³</i>									
Låg	1,5	49	34	12	5	3	46	17	213
Medel	1,6	59	37	7	4	3	50	13	2 766
Hög	1,5	49	38	5	3	2	50	16	5 026
<i>Sysselsättning vårdnadshavare⁴</i>									
Arbetar	1,5	53	38	6	4	3	50	14	7 235
Arbetslös	1,4	44	36	3	3	2	52	15	160
Sjuk/ Aktivitetsersättning	1,7	53	36	13	8	8	55	11	151
Studerar	1,4	43	35	3	2	2	50	19	466
Annat	1,4	48	30	11	3	5	46	18	155

Kommentar: Frågan är ställd till barnet som deltar i undersökningen och lyder "Tänk på de senaste sju dagarna, vad av följande har du druckit någon gång under veckan?". Tabellen redovisar procent andelen för varje undergrupperna som druckit respektive dryck. ¹²³⁴⁵ För förklaring av kategorier se tabell 3. **Källa:** Pep-Rapporten 2019.

Tabell 21 forts. Vilka drycker har druckit senaste veckan, i olika grupper (genomsnitt och procent)

	Antal drycker i genomsnitt	Läsk	Saft	Energidryck	Protein- dryck	Sportdryck	Juice	Inget	n
<i>Sammansättning hushållet</i>									
Ensam vuxen	1,6	55	36	9	5	3	49	15	965
Bor med andra vårdnadshavare	1,5	51	38	5	3	2	50	15	6 525
Bor med vårdnadshavare och annan vuxen	1,7	60	37	14	8	6	49	14	524
<i>Uppväxtort vårdnadshavare⁵</i>									
Sverige/Annat land i Norden	1,5	54	38	6	4	3	50	14	7 235
Annat land i Europa	1,3	34	31	6	3	4	47	24	316
Land utanför Europa	1,3	39	28	6	5	3	52	21	467

Kommentar: Frågan är ställd till barnet som deltar i undersökningen och lyder "Tänk på de senaste sju dagarna, vad av följande har du druckit någon gång under veckan?". Tabellen redovisar procent andelen i undergrupperna som druckit ¹²³⁴⁵. För förklaring av kategorier se tabell 3. **Källa:** Pep-Rapporten 2019.

Tabell 22 Hur många dagar druckit läsk senaste veckan, i olika grupper (procent)

	1 dag	2 dagar	3 dagar	4 dagar	5 dagar	6 dagar	7 dagar	Summa	n
<i>Samtliga</i>	41	37	13	5	2	0	2	100	4 212
<i>Kön</i>									
Tjej	42	38	13	4	2	0	1	100	1 917
Kille	40	37	13	5	2	1	2	100	2 277
<i>Ålder</i>									
4-6 år	58	31	8	2	0	0	1	100	545
7-9 år	51	37	9	3	0	0	0	100	998
10-12 år	39	42	13	4	1	0	1	100	1 099
Över 13 år	29	37	18	8	4	1	3	100	1 566
<i>Geografisk hemvist¹</i>									
Storstad/pendlings-kommun	45	35	13	4	1	1	1	100	1 508
Större stad	38	39	13	6	2	0	2	100	1 641
Mindre stad/tätort och landsbygdskommun	39	38	14	5	2	1	1	100	1 063
<i>Hushållsinkomst²</i>									
Låg	40	34	15	6	2	1	2	100	489
Medel	38	38	14	6	2	0	2	100	1 753
Hög	44	38	12	4	1	0	1	100	1 905
<i>Utbildningsnivå vårdnadshavare³</i>									
Låg	34	29	20	6	5	2	4	100	105
Medel	36	39	14	6	2	1	2	100	1 629
Hög	45	37	12	4	1	0	1	100	2 461
<i>Sysselsättning vårdnadshavare⁴</i>									
Arbetar	41	38	13	5	2	0	1	100	3 858
Arbetslös	(42)	(33)	(16)	(4)	(1)	(0)	(4)	100	70
Sjuk/ Aktivitetssättning	(34)	(30)	(15)	(6)	(5)	(4)	(6)	100	80
Studerar	47	32	13	5	0	1	2	100	198
Annat	(32)	(43)	(11)	(3)	(5)	(1)	(5)	100	75

Kommentar: Frågan är ställd till barnet som deltar i undersökningen och som svarat att de druckit läsk någon dag under veckan som gått och "Tänk på veckan som gått- alltså de senaste sju dagarna från idag – hur många dagar har du druckit läsk?". Svarsalternativen framgår av tabellen. Resultat inom parentes bygger på svarstal under 100 personer. ¹²³⁴⁵ För förklaring av kategorier se tabell 3. **Källa:** Pep-Rapporten 2019.

Tabell 22 **forts. Hur många dagar druckit läsk senaste veckan, i olika grupper (procent)**

	1 dag	2 dagar	3 dagar	4 dagar	5 dagar	6 dagar	7 dagar	Summa	n
<i>Sammansättning hushållet</i>									
Ensam vuxen	33	38	16	7	3	1	2	100	530
Bor med andra vårdnadshavare	42	38	13	4	2	0	1	100	3 354
Bor med vårdnadshavare och annan vuxen	35	34	16	9	2	2	2	100	316
<i>Uppväxtort vårdnadshavare⁵</i>									
Sverige/Annat land i Norden	41	38	13	5	2	0	1	100	3 916
Annat land i Europa	39	31	20	2	2	1	5	100	107
Land utanför Europa	44	31	17	5	0	1	2	100	180

Kommentar: Frågan är ställd till barnet som deltar i undersökningen och som svarat att de druckit läsk någon dag under veckan som gått och lyder "Tänk på veckan som gått- alltså de senaste sju dagarna från idag – hur många dagar har du druckit läsk?". Svarsalternativen framgår av tabellen.¹²³⁴⁵ För förklaring av kategorier se tabell 3. **Källa:** Pep-Rapporten 2019.

Tabell 23 Hur mycket läsk druckit senaste veckan, i olika grupper (procent)

	1 glas	Ca 1 burk	Ca 2 burkar	Ca 3 burkar	Ca 4 burkar	Ca 5 burkar	Ca 6 burkar	Ca 7 burkar	Ca 8 burkar	Summa	n
<i>Samtliga</i>	17	31	31	12	5	2	1	0	1	100	4 182
<i>Kön</i>											
Tjej	21	31	30	11	4	1	1	0	1	100	1 901
Kille	15	30	31	12	5	3	2	1	1	100	2 263
<i>Ålder</i>											
4-6 år	43	36	17	3	1	0	0	0	0	100	537
7-9 år	24	38	28	7	2	1	0	0	0	100	986
10-12 år	12	32	37	12	5	1	1	0	0	100	1 093
Över 13 år	8	24	31	18	8	5	3	1	2	100	1 563
<i>Geografisk hemvist¹</i>											
Storstad/pendlingskommun	19	33	28	11	4	2	1	1	1	100	1 497
Större stad	16	29	32	13	5	2	2	0	1	100	1 627
Mindre stad/tätort och landsbygdskommun	18	29	32	12	4	3	1	0	1	100	1 058
<i>Hushållsinkomst²</i>											
Låg	23	29	29	9	4	2	1	1	2	100	488
Medel	16	29	31	13	5	3	2	0	1	100	1 743
Hög	17	32	31	12	4	2	1	0	1	100	1 886
<i>Utbildningsnivå vårdnadshavare³</i>											
Låg	17	28	18	17	10	2	3	0	5	100	105
Medel	15	27	33	13	5	3	2	1	1	100	1 619
Hög	19	33	29	11	4	2	1	0	1	100	2 441
<i>Sysselsättning vårdnadshavare⁴</i>											
Arbetar	17	31	31	12	5	2	1	0	1	100	3 828
Arbetslös	(29)	(31)	(21)	(13)	(4)	(1)	(0)	(1)	(0)	100	69
Sjuk/ Aktivitetsersättning	(19)	(26)	(23)	(11)	(5)	(5)	(6)	(1)	(4)	100	80
Studerar	23	35	25	11	3	1	0	0	2	100	198
Annat	(16)	(30)	(30)	(15)	(5)	(1)	(1)	(1)	(1)	100	75

Kommentar: Frågan är ställd till barnet som deltar i undersökningen och som svarat att de druckit läsk någon dag under veckan som gått och lyder "Ungefär hur mycket läsk har du druckit sammanlagt de senaste 7 dagarna?". Svarsalternativen framgår av tabellen. Resultat inom parantes bygger på svarstal under 100 personer.¹²³⁴⁵ För förklaring av kategorier se tabell 3. **Källa:** Pep-Rapporten 2019.

Tabell 23 **forts. Hur mycket läsk druckit senaste veckan, i olika grupper (procent)**

	1 glas	Ca 1 burk	Ca 2 burkar	Ca 3 burkar	Ca 4 burkar	Ca 5 burkar	Ca 6 burkar	Ca 7 burkar	Ca 8 burkar	Summa	n
<i>Sammansättning hushållet</i>											
Ensam vuxen	14	28	30	11	7	5	2	1	2	100	530
Bor med andra vårdnadshavare	18	32	30	12	4	2	1	0	1	100	3 326
Bor med vårdnadshavare och annan vuxen	11	26	32	15	6	4	2	1	3	100	314
<i>Uppväxtort vårdnadshavare⁵</i>											
Sverige/Annat land i Norden	17	31	31	12	5	2	1	0	1	100	3 886
Annat land i Europa	18	27	29	14	5	3	1	2	1	100	107
Land utanför Europa	29	31	23	9	5	1	0	1	1	100	180
<i>Hur många dagar druckit läsk</i>											
1 dag	35	51	13	1	0	0	0	0	0	100	1 688
2 dagar	6	22	55	13	3	1	0	0	0	100	1 570
3 dagar	3	10	29	37	11	5	3	1	1	100	555
4 dagar	3	7	13	25	28	14	6	2	2	100	202
5 dagar	(8)	(10)	(10)	(9)	(17)	(24)	(9)	(1)	(12)	100	78
6 dagar	(5)	(19)	(14)	(5)	(0)	(23)	(10)	(14)	(10)	100	21
7 dagar	(9)	(11)	(11)	(11)	(8)	(6)	(8)	(9)	(27)	100	65

Kommentar: Frågan är ställd till barnet som deltar i undersökningen och som svarat att de druckit läsk någon dag under veckan som gått och lyder "Ungefär hur mycket läsk har du druckit sammanlagt de senaste 7 dagarna?". Svarsalternativen framgår av tabellen. Resultat inom parantes bygger på svarstal under 100 personer.¹²³⁴⁵ För förklaring av kategorier se tabell 3. **Källa:** Pep-Rapporten 2019.

Tabell 24 Hur många dagar druckit energidryck senaste veckan, i olika grupper (procent)

	1 dag	2 dagar	3 dagar	4 dagar	5 dagar	6 dagar	7 dagar	Summa	n
<i>Samtliga</i>	40	26	15	8	6	2	3	100	458
<i>Kön</i>									
Tjej	41	24	14	9	6	2	4	100	191
Kille	40	28	16	6	6	2	2	100	263
<i>Ålder</i>									
Under 12 år	(67)	(21)	(0)	(0)	(4)	(8)	(0)	100	24
13-15 år	46	21	17	8	4	1	3	100	215
Över 16 år	31	32	15	9	8	2	3	100	217
<i>Geografisk hemvist¹</i>									
Storstad/pendlingskommun	39	23	17	9	7	4	1	100	149
Större stad	39	28	13	9	6	2	3	100	201
Mindre stad/tätort och landsbygdskommun	43	25	18	4	4	0	6	100	108
<i>Hushållsinkomst²</i>									
Låg	(33)	(29)	(16)	(11)	(6)	(2)	(3)	100	64
Medel	41	25	17	7	5	2	3	100	207
Hög	42	26	12	9	6	3	2	100	174
<i>Utbildningsnivå vårdnadshavare³</i>									
Låg	(34)	(23)	(19)	(12)	(4)	(0)	(8)	100	26
Medel	36	25	17	8	7	3	4	100	191
Hög	44	27	13	8	5	2	1	100	237
<i>Sysselsättning vårdnadshavare⁴</i>									
Arbetar	41	25	15	8	6	2	3	100	409
Övrigt	(36)	(30)	(15)	(11)	(4)	(0)	(4)	100	47
<i>Hyr eller äger bostad</i>									
Hyr	31	31	16	11	8	0	3	100	106
Äger	43	24	15	7	5	3	3	100	349
<i>Sammansättning hushåll</i>									
Ensam vuxen	(39)	(28)	(16)	(5)	(6)	(1)	(5)	100	83
Bor med andra vårdnadshavare	42	25	15	8	5	3	2	100	304
Bor med vårdnadshavare och annan vuxen	(30)	(29)	(16)	(13)	(9)	(0)	(3)	100	69
<i>Uppväxtort vårdnadshavare⁵</i>									
Sverige	41	25	15	8	6	2	3	100	412
Annat land	(36)	(30)	(11)	(14)	(7)	(0)	(2)	100	44

Kommentar: Frågan lyder "Tänk på veckan som gått – alltså de senaste sju dagarna från idag - hur många dagar har du druckit energidryck?". Svarsalternativen framgår av tabellen.¹²³⁵ För förklaring av kategorier se tabell 3. ⁴ Övrigt innefattar Arbetsmarknadspolitisk åtgärd, Arbetslös, Pensionär, Sjuk/aktivitetsersättning, studerar och annat. . ⁵ Annat land inkluderar; annat land i Norden, Europa eller utanför Europa. Resultat inom parantes bygger på svarstal under 100 personer **Källa:** Pep-Rapporten 2019.

Tabell 25 Hur mycket energidryck druckit senaste veckan, i olika grupper (procent)

	1 burk eller mindre	2 burkar	3 burkar	4 burkar	5 burkar	6 burkar	7 burkar	8 burkar eller mer	Summa	n
<i>Samtliga</i>	44	25	14	7	3	1	4	2	100	457
<i>Kön</i>										
Tjej	48	21	12	9	2	1	5	2	100	191
Kille	41	27	17	6	4	1	2	2	100	262
<i>Ålder</i>										
Under 12 år	(79)	(17)	(0)	(0)	(0)	(4)	(0)	(0)	100	24
13-15 år	52	18	16	7	1	1	3	2	100	214
Över 16 år	32	31	14	8	6	1	5	3	100	217
<i>Geografisk hemvist¹</i>										
Storstad/pendlings- kommun	40	25	15	8	5	2	3	2	100	149
Större stad	43	23	16	8	2	2	4	2	100	200
Mindre stad/tätort och landsbygdskommun	46	26	12	6	3	0	4	3	100	108
<i>Hushållsinkomst²</i>										
Låg	(34)	(23)	(19)	(11)	(0)	(3)	(5)	(5)	100	64
Medel	47	23	17	5	2	1	5	0	100	206
Hög	44	26	10	9	5	1	2	3	100	174
<i>Utbildningsnivå vårdnadshavare³</i>										
Låg	(43)	(19)	(15)	(8)	(0)	(0)	(0)	(15)	100	26
Medel	38	26	16	9	3	2	4	2	100	190
Hög	49	24	12	6	4	1	3	1	100	237
<i>Sysselsättning vårdnadshavare⁴</i>										
Arbetar	45	24	14	7	4	1	3	2	100	408
Övrigt	(38)	(26)	(13)	(11)	(0)	(2)	(6)	(4)	100	47
<i>Sammansättning hushåll</i>										
Ensam vuxen	(48)	(27)	(9)	(6)	(2)	(1)	(5)	(2)	100	82
Bor med andra vårdnadshavare	45	24	15	6	3	2	3	2	100	304
Bor med vårdnadshavare och annan vuxen	(32)	(22)	(17)	(16)	(6)	(0)	(4)	(3)	100	69

Kommentar: Frågan lyder "Tänk på veckan som gått – alltså de senaste sju dagarna från idag - hur många dagar har du druckit energidryck?". Svarsalternativen framgår av tabellen. ¹²³För förklaring av kategorier se tabell 3. ⁴Övrigt innefattar; Arbetsmarknadspolitisk åtgärd, Arbetslös, Pensionär, Sjuk/aktivitetsersättning, Studerar och annat. Resultat inom parantes bygger på svarstal under 100 personer **Källa:** Pep-Rapporten 2019.

Tabell 25 **forts. Hur mycket energidryck druckit senaste veckan, i olika grupper (procent)**

	1 burk eller mindre	2 burkar	3 burkar	4 burkar	5 burkar	6 burkar	7 burkar	8 burkar eller mer	Summa	n
<i>Uppväxtort</i>										
<i>vårdnadshavare</i> ⁵										
Sverige/Annat land i Norden	44	26	14	7	3	1	3	2	100	411
Annat land	(48)	(16)	(16)	(11)	(2)	(0)	(5)	(2)	100	44
<i>Hur många dagar druckit energidryck</i>										
1 dag	89	8	1	1	0	0	0	1	100	183
2 dagar	15	74	9	2	0	0	0	0	100	117
3 dagar	(10)	(10)	(64)	(13)	(1)	(1)	(0)	(1)	100	70
4 dagar eller mer	(11)	(3)	(10)	(26)	(16)	(6)	(19)	(9)	100	87

Kommentar: Frågan lyder "Tänk på veckan som gått – alltså de senaste sju dagarna från idag - hur många dagar har du druckit energidryck?". Svarsalternativen framgår av tabellen.¹²³⁴⁵ För förklaring av kategorier se tabell 3. ⁴ Övrigt innefattar; Arbetsmarknadspolitisk åtgärd, Arbetslös, Pensionär, Sjuk/aktivitetsersättning, Studerar och Annat. Resultat inom parantes bygger på svarstal under 100 personer **Källa:** Pep-Rapporten 2019.

Tabell 26 Hur många dagar ätit godis senaste veckan, i olika grupper (procent)

	Ingen gång	1 dag	2 dagar	3 dagar	4 dagar	5 dagar	6 dagar	7 dagar	Summa	n
<i>Samtliga</i>	11	42	32	10	3	1	0	1	100	8 010
<i>Kön</i>										
Tjej	10	40	33	11	4	1	0	1	100	3 900
Kille	13	42	31	9	3	1	0	1	100	4 068
<i>Ålder</i>										
4-6 år	9	52	31	6	2	0	0	0	100	1 796
7-9 år	7	48	34	8	2	1	0	0	100	1 962
10-12 år	12	38	34	11	3	1	0	1	100	1 849
Över 13 år	16	29	29	15	6	3	1	1	100	2 388
<i>Geografisk hemvist¹</i>										
Storstad/pendlingskommun	12	43	30	10	3	1	0	1	100	3 046
Större stad	11	40	34	10	3	1	0	1	100	3 085
Mindre stad/tätort och landsbygds-kommun	11	39	31	13	4	1	0	1	100	1 879
<i>Hushållsinkomst²</i>										
Låg	13	39	32	10	5	1	0	0	100	1 051
Medel	10	40	33	11	3	2	0	1	100	3 197
Hög	12	42	31	10	3	1	0	1	100	3 632
<i>Utbildningsnivå vårdnadshavare³</i>										
Låg	17	36	28	9	7	2	0	1	100	214
Medel	11	38	34	11	4	1	0	1	100	2 752
Hög	11	43	31	10	3	1	0	1	100	5 012
<i>Sysselsättning vårdnadshavare⁴</i>										
Arbetar	11	42	32	10	3	1	0	1	100	7 230
Arbetslös	17	29	37	8	5	4	0	0	100	161
Sjuk/Aktivitetssä- ttning	16	28	35	13	5	1	1	1	100	149
Studerar	12	43	32	10	2	1	0	0	100	464
Annat	14	47	22	10	4	1	1	1	100	154

Kommentar: Frågan är ställd till barnet som deltar i undersökningen och lyder "Tänk på de senaste sju dagarna, hur många dagar den senaste veckan hur du ätit godis?". Svartalternativen framgår av tabellen. ¹²³⁴⁵ För förklaring av kategorier se tabell 3. **Källa:** Pep-Rapporten 2019.

Tabell 26 **forts. Hur många dagar ätit godis senaste veckan, i olika grupper (procent)**

	Ingen gång	1 dag	2 dagar	3 dagar	4 dagar	5 dagar	6 dagar	7 dagar	Summa	n
<i>Sammansättning hushållet</i>										
Ensam vuxen	12	36	31	13	4	3	1	0	100	964
Bor med andra vårdnadshavare	11	42	32	10	3	1	0	1	100	6 502
Bor med vårdnadshavare och annan vuxen	11	36	33	12	4	2	1	1	100	521
<i>Uppväxtort vårdnadshavare⁵</i>										
Sverige/Annat land i Norden	11	42	33	10	3	1	0	0	100	7 214
Annat land i Europa	15	32	31	11	4	3	1	3	100	314
Land utanför Europa	19	39	25	9	4	2	1	1	100	464
<i>Lämnat in enkät på helg</i>										
Ja	11	42	32	10	3	1	0	1	100	2 266
Nej	11	41	33	10	3	1	0	1	100	5 744

Kommentar: Frågan är ställd till barnet som deltar i undersökningen och lyder "Tänk på de senaste sju dagarna, hur många dagar den senaste veckan hur du ätit godis?". Svarsalternativen framgår av tabellen.¹²³⁴⁵ För förklaring av kategorier se tabell 3. **Källa:** Pep-Rapporten 2019.

Tabell 27 Hur mycket godis ätit senaste veckan, i olika grupper (procent)

	Ca 25g eller mindre	Ca 50g	Ca 75g	Ca 100g	Ca 150g	Ca 200g	Ca 300g	Ca 400g eller mer	Summa	n
<i>Samtliga</i>	10	20	19	19	15	10	5	2	100	7 084
<i>Kön</i>										
Tjej	10	20	21	19	15	10	4	1	100	3 500
Kille	10	19	18	19	16	11	5	2	100	3 548
<i>Ålder</i>										
4-6 år	14	31	23	17	9	4	2	0	100	1 632
7-9 år	8	19	22	22	17	9	3	0	100	1 820
10-12 år	9	14	20	19	17	14	5	2	100	1 620
Över 13 år	9	16	15	17	18	13	8	4	100	2 002
<i>Geografisk hemvist¹</i>										
Storstad/pendlingskommun	11	21	20	19	15	9	4	1	100	2 673
Större stad	10	19	19	18	15	11	6	2	100	2 739
Mindre stad/tätort och landsbygdskommun	8	20	20	19	16	11	4	2	100	1 672
<i>Hushållsinkomst²</i>										
Låg	15	24	20	16	13	7	3	2	100	912
Medel	10	18	20	19	15	11	5	2	100	2 863
Hög	9	20	19	19	16	11	4	2	100	3 205
<i>Utbildningsnivå vårdnadshavare³</i>										
Låg	14	26	24	14	9	7	3	3	100	176
Medel	10	18	20	18	16	11	5	2	100	2 455
Hög	10	20	19	20	15	10	5	1	100	4 427
<i>Sysselsättning vårdnadshavare⁴</i>										
Arbetar	9	19	19	19	16	11	5	2	100	6 414
Arbetslös	19	23	17	14	14	10	2	1	100	133
Sjuk/Aktivitetsersättning	20	20	13	12	14	10	7	4	100	125
Studerar	15	28	21	13	11	8	3	1	100	407
Annat	14	30	18	17	10	5	3	3	100	133

Kommentar: Frågan är ställd till barnet som deltar i undersökningen och som svarat att de ätit godis minst någon dag den senaste veckan och lyder "Hur mycket godis åt du sammanlagt den senaste veckan?". Svarsalternativen framgår av tabellen.¹²³⁴⁵ För förklaring av kategorier se tabell 3. **Källa:** Pep-Rapporten 2019.

Tabell 27 **forts. Hur mycket godis ätit senaste veckan, i olika grupper (procent)**

	Ca 25g eller mindre	Ca 50g	Ca 75g	Ca 100g	Ca 150g	Ca 200g	Ca 300g	Ca 400g eller mer	Summa	n
<i>Sammansättning</i>										
<i>hushållet</i>										
Ensam vuxen	9	18	18	19	18	10	6	2	100	840
Bor med andra vårdnadshavare	10	21	20	19	15	10	4	1	100	5 760
Bor med vårdnadshavare och annan vuxen	8	16	19	17	16	15	6	3	100	462
<i>Uppväxtort</i>										
<i>vårdnadshavare⁵</i>										
Sverige/Annat land i Norden	9	19	19	19	16	11	5	2	100	6 432
Annat land i Europa	19	24	19	20	5	8	4	1	100	263
Land utanför Europa	24	28	19	13	8	5	2	1	100	374
<i>Hur många dagar</i>										
<i>ätit godis</i>										
1 dag	16	25	21	19	11	6	2	0	100	3 269
2 dagar	6	17	21	20	18	12	5	1	100	2 543
3 dagar	3	11	15	16	22	18	12	3	100	831
4 dagar	3	8	11	16	22	17	14	9	100	267
5 dagar	2	7	12	13	10	26	17	13	100	101
6 – 7 dagar	1	10	10	10	15	15	21	18	100	73
<i>Lämnat in enkät på</i>										
<i>hög</i>										
Nej	10	19	19	19	15	11	5	2	100	5 080
Ja	11	20	20	18	15	10	4	2	100	2 004

Kommentar: Frågan är ställd till barnet som deltar i undersökningen och som svarat att de ätit godis minst någon dag den senaste veckan och lyder "Hur mycket godis åt du sammanlagt den senaste veckan?". Svarsalternativen framgår av tabellen

¹²³⁴⁵ För förklaring av kategorier se tabell 3. **Källa:** Pep-Rapporten 2019.

Tabell 28 Hur många dagar ätit snacks, i olika grupper (procent)

	Ingen gång	1 dag	2 dagar	3 dagar	4 dagar	5 dagar	6 dagar	7 dagar	Summa	n
<i>Samtliga</i>	24	48	22	5	1	0	0	0	100	7 733
<i>Kön</i>										
Tjej	24	49	21	5	1	0	0	0	100	3 774
Kille	25	47	22	5	1	0	0	0	100	3 921
<i>Ålder</i>										
4-6 år	29	53	16	2	0	0	0	0	100	1 744
7-9 år	20	55	22	3	0	0	0	0	100	1 896
10-12 år	20	47	26	6	1	0	0	0	100	1 778
Över 13 år	29	38	23	7	2	1	0	0	100	2 303
<i>Geografisk hemvist¹</i>										
Storstad/pendlingskommun	23	48	23	5	1	0	0	0	100	2 940
Större stad	25	48	22	4	1	0	0	0	100	2 978
Mindre stad/tätort och landsbygdskommun	25	48	21	5	1	0	0	0	100	1 815
<i>Hushållsinkomst²</i>										
Låg	24	45	24	6	1	0	0	0	100	984
Medel	24	47	22	5	1	1	0	0	100	3 097
Hög	25	48	22	4	1	0	0	0	100	3 531
<i>Utbildningsnivå vårdnadshavare³</i>										
Låg	21	41	25	6	3	2	1	1	100	197
Medel	22	48	24	5	1	0	0	0	100	2 650
Hög	26	48	21	4	1	0	0	0	100	4 855
<i>Sysselsättning vårdnadshavare⁴</i>										
Arbetar	25	49	21	4	1	0	0	0	100	7 000
Arbetslös	19	44	27	7	2	0	1	0	100	148
Sjuk/Aktivitetsersättning	27	37	24	8	3	0	0	1	100	142
Studerar	23	45	27	4	0	1	0	0	100	438
Annat	23	41	25	9	1	0	0	1	100	145

Kommentar: Frågan är ställd till barnet som deltar i undersökningen och lyder "Tänk på de senaste sju dagarna, hur många dagar den senaste veckan har du ätit chips, popcorn, ostbågar eller liknande?". Svartalternativen framgår av tabellen. ¹²³⁴⁵
För förklaring av kategorier se tabell 3. **Källa:** Pep-Rapporten 2019.

Tabell 28 **forts. Hur många dagar ätit snacks, i olika grupper (procent)**

	Ingen gång	1 dag	2 dagar	3 dagar	4 dagar	5 dagar	6 dagar	7 dagar	Summa	n
<i>Sammansättning hushållet</i>										
Ensam vuxen	25	45	22	7	1	0	0	0	100	921
Bor med andra vårdnadshavare	25	48	22	4	1	0	0	0	100	6 292
Bor med vårdnadshavare och annan vuxen	23	47	21	6	2	0	0	1	100	499
<i>Uppväxtort vårdnadshavare⁵</i>										
Sverige/Annat land i Norden	24	49	22	4	1	0	0	0	100	6 988
Annat land i Europa	33	39	21	5	1	0	1	0	100	301
Land utanför Europa	24	41	25	7	1	1	0	1	100	428

Kommentar: Frågan är ställd till barnet som deltar i undersökningen och lyder "Tänk på de senaste sju dagarna, hur många dagar den senaste veckan har du ätit chips, popcorn, ostbågar eller liknande?". Svarsalternativen framgår av tabellen. ^{1 2345}
För förklaring av kategorier se tabell 3. **Källa:** Pep-Rapporten 2019.

Tabell 29 Vilken typ av bröd brukar äta, i olika grupper (procent)

	Äter oftast eller nästan alltid		Äter oftast eller nästan alltid		Minst antal svarande
	Grovt mörkt bröd	Mörkt knäckebröd	Mjukt vitt bröd	Ljust knäckebröd	
<i>Samtliga</i>	18	18	66	16	6 903
<i>Kön</i>					
Tjej	17	20	66	17	3 392
Kille	20	17	66	14	3 476
<i>Ålder</i>					
4-6 år	15	21	64	19	1 554
7-9 år	15	22	67	20	1 665
10-12 år	18	15	68	13	1 572
Över 13 år	24	15	63	11	2 044
<i>Geografisk hemvist¹</i>					
Storstad/pendlingskommun	20	18	66	15	2 611
Större stad	17	19	66	17	2 661
Mindre stad/tätort och landsbygdskommun	19	18	65	14	1 622
<i>Hushållsinkomst²</i>					
Låg	20	17	66	20	889
Medel	18	19	67	16	2 785
Hög	19	18	65	14	3 116
<i>Utbildningsnivå vårdnadshavare³</i>					
Låg	19	17	73	26	163
Medel	18	17	67	16	2 355
Hög	18	19	65	15	4 355
<i>Sysselsättning vårdnadshavare⁴</i>					
Arbetar	18	18	66	15	6 239
Arbetslös	15	19	61	17	139
Sjuk/ Aktivitetsersättning	22	14	64	17	129
Studerar	19	20	64	19	396
Annat	16	19	66	16	129

Kommentar: Frågan är ställd till barnet som deltar i undersökningen och lyder "Vilken typ av bröd brukar du äta?" Svarsalternativen är "Nästan alltid" "Oftast" "Ibland" "Sällan" "Aldrig". Tabellen visar andelen som svarat att de oftast eller alltid ätit typen av bröd. ¹²³⁴⁵ För förklaring av kategorier se tabell 3. **Källa:** Pep-Rapporten 2019.

Tabell 29 **forts. Vilken typ av bröd brukar äta, i olika grupper (procent)**

	Äter oftast eller nästa alltid		Äter oftast eller nästan alltid		Minst antal svarande
	Grovt mörkt bröd	Mörkt knäckebröd	Mjukt vitt bröd	Ljust knäckebröd	
<i>Sammansättning hushållet</i>					
Ensam vuxen	18	16	67	16	815
Bor med andra vårdnadshavare	18	19	66	15	5 621
Bor med vårdnadshavare och annan vuxen	20	16	65	14	438
<i>Uppväxtort vårdnadshavare⁵</i>					
Sverige/Annat land i Norden	18	18	66	15	6 248
Annat land i Europa	28	19	60	17	274
Land utanför Europa	19	18	70	23	358

Kommentar: Frågan är ställd till barnet som deltar i undersökningen och lyder "Vilken typ av bröd brukar du äta?" Svarsalternativen är "Nästan alltid" "Oftast" "Ibland" "Sällan" "aldrig". Tabellen visar andelen som svarat att de oftast eller alltid ätit typen av bröd. ¹²³⁴⁵ För förklaring av kategorier se tabell 3. **Källa:** Pep-Rapporten 2019.

Tabell 30 **Äta mer eller mindre av (procent)**

	Mindre	Mer	n
<i>Livsmedel</i>			
Godis	94,8	3,6	7739
Läsk	94,3	3,5	7739
Snacks	92,6	5,4	7739
Energidryck	91,7	5,4	7739
Salt	85,7	11,5	7739
Smör	69,5	27,5	7739
Korv	59,4	37,8	7739
Kött	53,7	44	7739
Olja	31,2	65,3	7739
Fullkorn	8,8	88,4	7739
Baljväxter	7,7	89,7	7739
Fisk	5,2	92,9	7739
Frukt	2,2	96,3	7739
Grönsaker	1,9	96,6	7739

Kommentar: Frågan är ställd till barnet som deltar i undersökningen och lyder "Ibland pratar man om att det finns mat som det är bra för människor att äta mer eller mindre av. Vet du om det är bra är bra att äta mer eller mindre av följande mat?" Svarsalternativen framgår av tabellen. färre **Källa:** Pep-Rapporten 2019.

Frågor om fysisk aktivitet

Tabell 31 Hur mycket rört sig igår, i olika grupper (procent)

	Mellan 0-30 min	Mellan 31-60 min	Mer än 60 minuter	Summa	n
<i>Samtliga</i>	12	21	67	100	7796
<i>Kön</i>					
Tjej	13	22	65	100	3806
Kille	10	19	71	100	3952
<i>Ålder</i>					
4-6 år	9	22	69	100	1717
7-9 år	8	20	72	100	1927
10-12 år	12	19	69	100	1810
Över 13 år	17	22	61	100	2331
<i>Geografisk hemvist¹</i>					
Storstad/pendlingskommun	12	19	69	100	2964
Större stad	11	22	67	100	2995
Mindre stad/tätort och landsbygdskommun	11	21	68	100	1837
<i>Hushållsinkomst²</i>					
Låg	14	27	59	100	1009
Medel	12	21	67	100	3113
Hög	10	19	71	100	3552
<i>Utbildningsnivå vårdnadshavare³</i>					
Låg	15	28	57	100	201
Medel	12	22	66	100	2669
Hög	11	19	70	100	4896
<i>Sysselsättning vårdnadshavare⁴</i>					
Arbetar	11	20	69	100	7049
Arbetslös	16	27	57	100	153
Sjuk/Aktivitetsersättning	14	24	62	100	144
Studerar	14	23	63	100	445
Annat	20	25	55	100	151

Kommentar: Frågan är ställd till barnet som deltar i undersökningen och lyder "Tänk på igår, ungefär hur lång tid vad du fysiskt aktiv under dagen? All aktivitet som får ditt hjärta att slå snabbare och som iland gör dig andfådd räknas". Frågan är del av ett experiment och fanns därför med tre olika svarsskalor. Den första där respondenten uppskattar i antal minuter på en skala mellan 0-180. Den andra där respondenten uppskattar i antal minuter på en skala mellan 0-240. Den sista där respondenten fick svarsalternativen "Inte alls", "Mindre än 30 min", "Mellan 30 min – 1 timme", "Mellan 1 timme och 1,5 timmar", "Mellan 1,5 timmar och 2 timmar", "Mellan 2 timmar och 2,5 timmar", "Mellan 2,5 timmar och 3 timmar". Tabellen redovisar en sammanslagning av alla tre frågor med alternativa svarsskalor ^{1 2345} För förklaring av kategorier se tabell 3. **Källa:** Pep-Rapporten 2019.

Tabell 31 **forts. Hur mycket rört sig igår, i olika grupper (procent)**

	Mellan 0-30 min	Mellan 31-60 min	Mer än 60 minuter	Summa	n
<i>Sammansättning hushållet</i>					
Ensam vuxen	12	23	65	100	931
Bor med andra vårdnadshavare	11	20	69	100	6339
Bor med vårdnadshavare och annan vuxen	12	23	65	100	504
<i>Uppväxtort vårdnadshavare⁵</i>					
Sverige/Annat land i Norden	11	20	69	100	7039
Annat land i Europa	11	21	68	100	307
Land utanför Europa	21	26	53	100	434
<i>Var det helg igår</i>					
Nej	11	20	69	100	5412
Ja	14	22	64	100	2384
<i>Går på fysisk aktivitet på fritiden</i>					
Ja	9	18	73	100	5913
Nej	21	28	51	100	1873
<i>Antal dagar aktiv i mer än 60minuter</i>					
Under 7 dagar	15	24	61	100	5 975
7 dagar	1	9	90	100	1 799
<i>Förälders grad av aktivitet på fritiden</i>					
Rör sig inte så mycket	17	24	59	100	1 964
Rör sig regelbundet 30min -1 timme per dag	10	20	70	100	4 978
Hård fysisk aktivitet 1 timme 4- 5 ggr per vecka	9	19	72	100	820

Kommentar: Frågan är ställd till barnet som deltar i undersökningen och lyder "Tänk på igår, ungefär hur lång tid vad du fysiskt aktiv under dagen? All aktivitet som får ditt hjärta att slå snabbare och som iland gör dig andfådd räknas". Frågan är del av ett experiment och fanns därför med tre olika svarsskalor. Den första där respondenten uppskattar i antal minuter på en skala mellan 0-180. Den andra där respondenten uppskattar i antal minuter på en skala mellan 0-240. Den sista där respondenten fick svarsalternativen "Inte alls", "Mindre än 30 min", "Mellan 30 min – 1 timme", "Mellan 1 timme och 1,5 timmar", "Mellan 1,5 timmar och 2 timmar", "Mellan 2 timmar och 2,5 timmar", "Mellan 2,5 timmar och 3 timmar". Tabellen redovisar en sammanslagning av alla tre frågor med alternativa svarsskalor ^{1 2345} För förklaring av kategorier se tabell 3. **Källa:** Pep-Rapporten 2019.

Tabell 32 Hur mycket rört sig igår, uppdelat på kön och ålder (procent)

	Mellan 0-30 min	Mellan 31-60 min	Mer än 60 min	Summa	n
<i>Samtliga</i>	12	21	67	100	7796
<i>Tjej</i>					
4-6 år	9	23	68	100	816
7-9 år	9	22	69	100	913
10-12 år	14	20	66	100	896
Över 13	18	23	59	100	1180
<i>Kille</i>					
4-6 år	9	20	71	100	890
7-9 år	6	17	77	100	1007
10-12 år	10	18	72	100	909
Över 13	15	21	64	100	1140

Kommentar: För frågans lydelse se tabell 31. **Källa:** Pep-Rapporten 2019.

Tabell 33 Hur många dagar varit fysiskt aktiv i minst 60 min, i olika grupper (procent)

	Ingen gång	1 dag	2 dagar	3 dagar	4 dagar	5 dagar	6 dagar	7 dagar	Summa	n
<i>Samtliga</i>	2	3	8	14	17	20	13	23	100	7 906
<i>Kön</i>										
Tjej	2	4	9	16	17	20	12	20	100	3 850
Kille	2	3	7	12	16	21	13	26	100	4 014
<i>Ålder</i>										
4-6 år	3	3	6	11	11	19	11	36	100	1 748
7-9 år	1	2	7	13	17	20	12	28	100	1 939
10-12 år	2	3	8	12	19	21	15	20	100	1 828
Över 13 år	4	5	11	16	19	20	13	12	100	2 376
<i>Geografisk hemvist¹</i>										
Storstad/pendlings-kommun	3	4	7	15	16	20	13	22	100	3 001
Större stad	3	3	9	13	17	20	13	22	100	3 046
Mindre stad/tätort och landsbygdskommun	2	3	8	13	16	21	13	24	100	1 859
<i>Hushållsinkomst²</i>										
Låg	4	5	11	17	14	18	11	20	100	1 030
Medel	2	4	9	14	17	20	12	22	100	3 156
Hög	2	3	6	12	17	21	14	25	100	3 594
<i>Utbildningsnivå vårdnadshavare³</i>										
Låg	6	6	12	19	15	15	9	18	100	209
Medel	3	5	9	15	17	20	12	19	100	2 715
Hög	2	3	7	12	17	20	14	25	100	4 949
<i>Sysselsättning vårdnadshavare⁴</i>										
Arbetar	2	3	8	13	17	21	13	23	100	7 138
Arbetslös	3	5	11	17	13	21	8	22	100	157
Sjuk/ Aktivitetssättning	5	6	12	17	14	16	14	16	100	148
Studerar	3	4	9	14	14	17	12	27	100	451
Annat	5	3	11	17	16	15	12	21	100	154

Kommentar: Frågan är ställd till barnet som deltar i undersökningen och lyder "Tänk på veckan som gått – alltså de senaste sju dagarna från idag – hur många dagar har du varit fysiskt aktiv i sammanlagt 60 minuter eller mer?". Svarsalternativen framgår av tabellen. ¹²³⁴⁵ För förklaring av kategorier se tabell 3. **Källa:** Pep-Rapporten 2019.

Tabell 33 **forts. Hur många dagar varit fysiskt aktiv i minst 60 min, i olika grupper (procent)**

	Ingen dag	1 dag	2 dagar	3 dagar	4 dagar	5 dagar	6 dagar	7 dagar	Summa	n
<i>Sammansättning hushållet</i>										
Ensam vuxen	3	4	10	17	17	20	10	19	100	951
Bor med andra vårdnadshavare	2	3	7	13	17	20	13	25	100	6 420
Bor med vårdnadshavare och annan vuxen	3	5	13	15	14	22	11	17	100	515
<i>Uppväxtort vårdnadshavare⁵</i>										
Sverige/Annat land i Norden	2	3	8	13	17	21	13	23	100	7 130
Annat land i Europa	3	3	9	17	15	15	13	25	100	310
Land utanför Europa	5	7	10	16	14	19	11	18	100	448
<i>Går på fysisk aktivitet på fritiden</i>										
Ja	1	2	6	13	18	21	14	25	100	5 981
Nej	7	7	15	16	11	17	8	19	100	1 921
<i>Hur mycket rört sig igår (minuter)</i>										
0-30	11	12	21	21	14	14	4	3	100	896
31-60	3	6	14	20	20	18	9	10	100	1 609
Mer än 60	0	1	4	10	16	22	16	31	100	5 269
<i>Förälders grad av aktivitet på fritiden</i>										
Rör sig inte så mycket	5	5	11	15	17	19	10	18	100	1 996
Rör sig regelbundet 30min -1 timme per dag	2	3	7	14	17	20	14	23	100	5 048
Hård fysisk aktivitet 1 timme 4-5 ggr per vecka	2	3	5	11	15	22	14	28	100	825

Kommentar: Frågan är ställd till barnet som deltar i undersökningen och lyder "Tänk på veckan som gått – alltså de senaste sju dagarna från idag – hur många dagar har du varit fysiskt aktiv i sammanlagt 60 minuter eller mer?". Svarsalternativen framgår av tabellen.¹²³⁴⁵ För förklaring av kategorier se tabell 3. **Källa:** Pep-Rapporten 2019.

Tabell 34 Andel som varit fysiskt aktiv mer än 60 min senaste 7 dagarna, i olika grupper (procent)

	Inte aktiv i 60 min varje dag de senaste 7 dagarna	Aktiv i minst 60 min i varje dag de senaste 7 dagarna	Summa	n
<i>Samtliga</i>	77	23	100	7 906
<i>Kön</i>				
Tjej	80	20	100	3 850
Kille	74	26	100	4 014
<i>Ålder</i>				
4-6 år	64	36	100	1 748
7-9 år	72	28	100	1 939
10-12 år	81	19	100	1 828
Över 13 år	88	12	100	2 376
<i>Geografisk hemvist¹</i>				
Storstad/pendlingskommun	77	23	100	3 001
Större stad	77	23	100	3 046
Mindre stad/tätort och landsbygdskommun	77	23	100	1 859
<i>Hushållsinkomst²</i>				
Låg	80	20	100	1 030
Medel	78	22	100	3 156
Hög	76	24	100	3 594
<i>Utbildningsnivå vårdnadshavare³</i>				
Låg	82	18	100	209
Medel	81	19	100	2 715
Hög	75	25	100	4 949
<i>Sysselsättning vårdnadshavare⁴</i>				
Arbetar	77	23	100	7 138
Arbetslös	78	22	100	157
Sjuk/Aktivitetsersättning	84	16	100	148
Studerar	73	27	100	451
Annat	79	21	100	154

Kommentar: För frågans lydelse se tabell 33. Tabellen visar de som varit aktiva i minst 60 minuter alla de senaste sju dagarna. ¹²³⁴⁵ För förklaring av kategorier se tabell 3. **Källa:** Pep-Rapporten 2019.

Tabell 34 forts. Andel varit fysiskt aktiv mer än 60 min senaste 7 dagarna, i olika grupper (procent)

	Inte aktiv i 60 min varje dag de senaste 7 dagarna	Aktiv i minst 60 min i varje dag de senaste 7 dagarna	Summa	n
<i>Sammansättning hushållet</i>				
Ensam vuxen	81	19	100	951
Bor med andra vårdnadshavare	76	24	100	6 420
Bor med vårdnadshavare och annan vuxen	83	17	100	515
<i>Uppväxtort vårdnadshavare⁵</i>				
Sverige/Annat land i Norden	77	23	100	7 130
Annat land i Europa	75	25	100	310
Land utanför Europa	82	18	100	448
<i>Går på fysisk aktivitet på fritiden</i>				
Ja	76	24	100	5 981
Nej	81	19	100	1 921
<i>Hur mycket rört sig igår (minuter)</i>				
0-30	97	3	100	896
31-60	90	10	100	1 609
Mer än 60	69	31	100	5 269
<i>Förälders grad av aktivitet på fritiden</i>				
Rör sig inte så mycket	82	18	100	1 996
Rör sig regelbundet 30min -1 timme per dag	76	24	100	5 048
Hård fysisk aktivitet 1 timme 4-5 ggr per vecka	71	29	100	825

Kommentar: För frågans lydelse se tabell 33. Tabellen visar de som varit aktiva i minst 60 minuter alla de senaste sju dagarna. ¹²³⁴⁵ För förklaring av kategorier se tabell 3. **Källa:** Pep-Rapporten 2019.

Tabell 35 Andel varit fysiskt aktiv mer än 60 min senaste 7 dagarna, uppdelat på kön och ålder (procent)

	Inte aktiv i 60 min varje dag de senaste 7 dagarna	Aktiv i minst 60 min i varje dag de senaste 7 dagarna	Summa	n
<i>Samtliga</i>	77	23	100	7 906
<i>Tjej</i>				
4-6 år	66	34	100	828
7-9 år	75	25	100	918
10-12 år	84	16	100	902
Över 13	90	10	100	1 200
<i>Kille</i>				
4-6 år	63	37	100	908
7-9 år	70	30	100	1 014
10-12 år	77	23	100	921
Över 13	85	15	100	1 164

Kommentar: För frågans lydelse se tabell 33. Tabellen visar de som varit aktiva i minst 60 minuter alla de senaste sju dagarna samt de som inte varit aktiva i minst 60 minuter alla de senaste sju dagarna. **Källa:** Pep-Rapporten 2019.

Tabell 36 Andel varit fysiskt aktiv mer än 60 min senaste 7 dagarna, uppdelat på de som ätit enligt rekommendationen om frukt och grönt igår samt ätit fisk 2-3 ggr senaste veckan (procent)

	Inte aktiv i 60 min varje dag de senaste 7 dagarna	Aktiv i minst 60 min i varje dag de senaste 7 dagarna	Summa	n
<i>Samtliga</i>	77	23	100	7 906
<i>Ätit enligt rekommendationen</i>				
De som ätit rekommenderad mängd grönsaker igår <i>samt</i> ätit fisk 2-3 ggr (eller mer) senaste veckan	63	37	100	710
De som ätit rekommenderad mängd grönsaker igår <i>eller</i> ätit fisk 2-3 ggr (eller mer) senaste veckan	75	25	100	3 591
De som <i>varken</i> ätit rekommenderad mängd grönsaker igår <i>eller</i> ätit fisk 2-3 ggr (eller mer) senaste veckan	81	19	100	2 923

Kommentar: För frågans lydelse se tabell 33. Tabellen visar de som varit aktiva i minst 60 minuter alla de senaste sju dagarna samt de som inte varit aktiva i minst 60 minuter alla de senaste sju dagarna. Grupperna gällande ätit enligt kostrekommendation är byggda på frågelydelsen från tabell 6, 11, 13 och 14. En hel frukt beräknas väga 120gram. Rekommenderad mängd frukt är 500g för barn 10 år eller äldre och 400g för barn som är yngre än 10 år. **Källa:** Pep-Rapporten 2019.

Tabell 37 Går på fysisk aktivitet ja/nej, i olika grupper (procent)

	Ja	Nej	Summa	n
<i>Samtliga</i>	76	24	100	7 931
<i>Kön</i>				
Tjej	78	22	100	3 863
Kille	74	26	100	4 026
<i>Ålder</i>				
4-6 år	65	35	100	1 767
7-9 år	82	18	100	1 940
10-12 år	82	18	100	1 833
Över 13 år	73	27	100	2 376
<i>Geografisk hemvist¹</i>				
Storstad/ pendlingskommun	78	22	100	3 014
Större stad	74	26	100	3 054
Mindre stad/tätort och landsbygdskommun	75	25	100	1 863
<i>Hushållsinkomst²</i>				
Låg	56	44	100	1 036
Medel	71	29	100	3 165
Hög	85	15	100	3 601
<i>Utbildningsnivå vårdnadshavare³</i>				
Låg	45	55	100	211
Medel	69	31	100	2 724
Hög	80	20	100	4 963
<i>Sysselsättning vårdnadshavare⁴</i>				
Arbetar	77	23	100	7 159
Arbetslös	51	49	100	159
Sjuk/Aktivitetsersättning	60	40	100	148
Studerar	60	40	100	456
Annat	56	44	100	154

Kommentar: Frågan är ställd till barnet som deltar i undersökningen och lyder "Går du på någon idrott eller fysisk aktivitet regelbundet?". Svarsalternativen anges i tabellen. ¹²³⁴⁵ För förklaring av kategorier se tabell 3. **Källa:** Pep-Rapporten 2019

Tabell 38 Går på fysisk aktivitet ja/nej, i olika grupper (procent)

	Ja	Nej	Summa	n
<i>Sammansättning hushållet</i>				
Ensam vuxen	68	32	100	953
Bor med andra vårdnadshavare	78	22	100	6 440
Bor med vårdnadshavare och annan vuxen	66	34	100	516
<i>Uppväxtort vårdnadshavare⁵</i>				
Sverige/Annat land i Norden	77	23	100	7 150
Annat land i Europa	71	29	100	308
Land utanför Europa	53	47	100	455
<i>Förälders grad av aktivitet på fritiden</i>				
Rör sig inte så mycket	68	32	100	2 007
Rör sig regelbundet 30min -1 timme per dag	78	22	100	5 060
Hård fysisk aktivitet 1 timme 4-5 ggr per vecka	82	18	100	827

Kommentar: Frågan är ställd till barnet som deltar i undersökningen och lyder "Går du på någon idrott eller fysisk aktivitet regelbundet?". Svarsalternativen anges i tabellen. ¹²³⁴⁵ För förklaring av kategorier se tabell 3. **Källa:** Pep-Rapporten 2019

Tabell 39 Går på fysisk aktivitet ja/nej, uppdelat på kön och ålder(procent)

	Ja	Nej	Summa	n
<i>Samtliga</i>	76	24	100	7 931
<i>Tjej</i>				
4-6 år	71	29	100	836
7-9 år	83	17	100	919
10-12 år	84	16	100	905
Över 13	73	27	100	1 201
<i>Kille</i>				
4-6 år	60	40	100	919
7-9 år	81	19	100	1 014
10-12 år	79	21	100	923
Över 13	74	26	100	1 164

Kommentar: För frågans lydelse se tabell 38. **Källa:** Pep-Rapporten 2019

Tabell 40 Hur många aktiviteter går på, i olika grupper (procent)

	1 aktivitet	2 aktiviteter	3 aktiviteter	4 aktiviteter	Summa	n
<i>Samtliga</i>	46	36	13	5	100	5 944
<i>Kön</i>						
Tjej	47	35	13	5	100	2 974
Kille	45	37	14	4	100	2 948
<i>Ålder</i>						
4-6 år	50	36	11	3	100	1 147
7-9 år	36	39	19	6	100	1 588
10-12 år	43	38	14	5	100	1 487
Över 13 år	55	32	9	4	100	1 710
<i>Geografisk hemvist¹</i>						
Storstad/pendlingskommun	46	37	13	4	100	2 332
Större stad	48	35	13	4	100	2 236
Mindre stad/tätort och landsbygdskommun	44	36	15	5	100	1 376
<i>Hushållsinkomst²</i>						
Låg	54	30	12	4	100	561
Medel	50	34	12	4	100	2 242
Hög	42	39	14	5	100	3 057
<i>Utbildningsnivå vårdnadshavare³</i>						
Låg	(59)	(24)	(9)	(8)	100	89
Medel	50	34	12	4	100	1 867
Hög	44	37	14	5	100	3 968
<i>Sysselsättning vårdnadshavare⁴</i>						
Arbetar	46	36	13	5	100	5 516
Arbetslös	(53)	(34)	(12)	(1)	100	77
Sjuk/Aktivitetsersättning	(57)	(31)	(8)	(4)	100	83
Studerar	47	36	11	6	100	265
Annat	(56)	(32)	(8)	(4)	100	84
<i>Hur mycket rört sig igår (minuter)</i>						
0-30	59	29	10	2	100	509
31-60	54	34	9	3	100	1 076
Mer än 60 minuter	43	37	15	5	100	4 284
<i>Antal dagar aktiv i mer än 60minuter</i>						
Under 7 dagar	49	35	12	4	100	4 494
7 dagar	39	39	16	6	100	1 441

Kommentar: Frågan är ställd till barnet som deltar i undersökningen och som svarat att de går på någon idrott eller fysiskt aktivitet regelbundet. Frågan lyder "Vilken idrott eller aktivitet går du på? Fyll i en aktivitet per ruta om du går på flera". I tabellen är antalet aktiviteter hopslagna. ¹²³⁴⁵ För förklaring av kategorier se tabell 3. Resultat inom parantes bygger på svarstal under 100 personer **Källa:** Pep-Rapporten 2019

Tabell 40 forts. Hur många aktiviteter går på, i olika grupper (procent)

	1 aktivitet	2 aktiviteter	3 aktiviteter	4 aktiviteter	Summa	n
<i>Sammansättning hushållet</i>						
Ensam vuxen	54	33	9	4	100	641
Bor med andra vårdnadshavare	44	37	14	5	100	4 958
Bor med vårdnadshavare och annan vuxen	60	29	9	2	100	334
<i>Uppväxtort vårdnadshavare⁵</i>						
Sverige/Annat land i Norden	46	37	13	4	100	5 490
Annat land i Europa	49	31	15	5	100	216
Land utanför Europa	51	30	10	9	100	227
<i>Förälders grad av aktivitet på fritiden</i>						
Rör sig inte så mycket	49	36	12	3	100	1 352
Rör sig regelbundet 30min -1 timme per dag	46	36	13	5	100	3 898
Hård fysisk aktivitet 1 timme 4-5 ggr per vecka	40	37	16	7	100	674

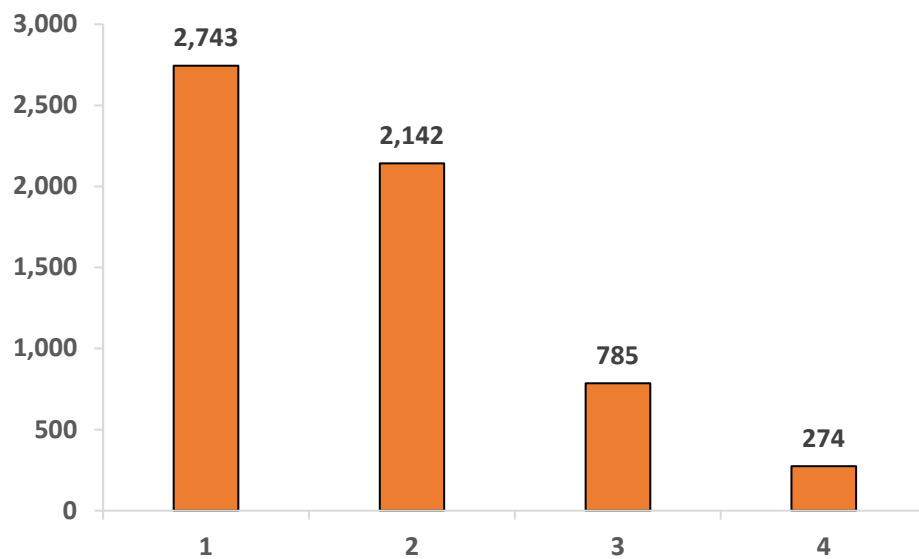
Kommentar: Frågan är ställd till barnet som deltar i undersökningen och som svarat att de går på någon idrott eller fysiskt aktivitet regelbundet. Frågan lyder "Vilken idrott eller aktivitet går du på? Fyll i en aktivitet per ruta om du går på flera". I tabellen är antalet aktiviteter hopslagna.¹²³⁴⁵ För förklaring av kategorier se tabell 3. **Källa:** Pep-Rapporten 2019

Tabell 41 Hur många aktiviteter går på, uppdelat på kön och ålder(procent)

	1 aktivitet	2 aktiviteter	3 aktiviteter	4 aktiviteter	Summa	n
<i>Samtliga</i>	46	36	13	5	100	5944
<i>Tjej</i>						
4-6 år	51	35	12	2	100	591
7-9 år	37	37	18	8	100	766
10-12 år	44	36	14	6	100	758
Över 13	58	31	7	4	100	858
<i>Kille</i>						
4-6 år	48	37	11	4	100	552
7-9 år	35	40	20	5	100	818
10-12 år	42	40	14	4	100	726
Över 13	53	33	10	4	100	846

Kommentar: För frågans lydelse samt kommentar se tabell 40. **Källa:** Pep-Rapporten 2019

Figur 1 Hur många regelbundna aktiviteter går på, antal aktiviteter bland alla (antal per svarsalternativ)



Kommentar: För frågans lydelse samt kommentar se tabell 40. Genomsnitt antal aktiviteter bland de som går på någon aktivitet är 1,8 aktiviteter per vecka. **Källa:** Pep-Rapporten 2019

Tabell 42 Hur många gånger sammantaget gått på fysisk aktivitet senaste veckan, i olika grupper (procent)

	1 ggr	2ggr	3ggr	4ggr	5 ggr	6-10 ggr	11-15 ggr	16-20 ggr	Summa	n
<i>Samtliga</i>	20	24	19	14	11	11	1	0	100	5 918
<i>Kön</i>										
Tjej	22	26	19	13	11	9	0	0	100	2 960
Kille	18	23	19	15	11	13	1	0	100	2 936
<i>Ålder</i>										
4-6 år	47	34	12	4	2	1	0	0	100	1 137
7-9 år	22	29	22	15	7	5	0	0	100	1 579
10-12 år	11	23	21	17	12	15	1	0	100	1 487
Över 13 år	8	15	19	17	19	20	2	0	100	1 703
<i>Geografisk hemvist¹</i>										
Storstad/pendling s-kommun	20	25	20	14	10	11	0	0	100	2 326
Större stad	21	24	18	14	11	11	1	0	100	2 223
Mindre stad/tätort och landsbygds-kommun	20	24	19	13	11	12	1	0	100	1 369
<i>Hushållsinkomst²</i>										
Låg	25	25	17	13	9	10	1	0	100	553
Medel	22	25	18	13	10	11	1	0	100	2 231
Hög	17	24	20	15	12	12	0	0	100	3 050
<i>Utbildningsnivå vårdnadshavare³</i>										
Låg	(23)	(26)	(13)	(19)	(9)	(7)	(3)	(0)	100	89
Medel	19	24	20	14	11	11	1	0	100	1 856
Hög	20	25	19	14	11	11	0	0	100	3 953
<i>Sysselsättning vårdnadshavare⁴</i>										
Arbetar	20	24	19	14	11	11	1	0	100	5 496
Arbetslös	(20)	(31)	(17)	(15)	(9)	(8)	(0)	(0)	100	75
Sjuk/Aktivitetssers ättning	(21)	(19)	(22)	(12)	(13)	(13)	(0)	(0)	100	83
Studerar	25	29	21	10	6	8	1	0	100	264
Annat	(24)	(27)	(20)	(11)	(11)	(6)	(1)	(0)	100	81
<i>Hur mycket rört sig igår (minuter)</i>										
0-30	29	31	18	10	6	5	1	0	100	504
31-60	29	29	18	12	5	6	1	0	100	1 068
Mer än 60 minuter	17	22	19	15	13	13	1	0	100	4 271

Kommentar: Frågan är ställd till barnet som deltar i undersökningen och som svarat att de går på någon idrott eller fysiskt aktivitet regelbundet, samt vilka dessa är. Frågorna lyder "Hur många gånger i veckan går du på aktivitet 1-4?". I tabellen är antalet gånger för alla aktiviteter hopslagna. ^{1 2345} För förklaring av kategorier se tabell 3. Resultat inom parantes bygger på svarstal under 100 personer **Källa:** Pep-Rapporten 2019

Tabell 42 forts. Hur många gånger sammantaget gått på fysisk aktivitet senaste veckan, i olika grupper (procent)

	1 gg	2ggr	3ggr	4ggr	5 ggr	6-10 ggr	11-15 ggr	16-20 ggr	Summa	n
<i>Antal dagar aktiv i mer än 60minuter</i>										
Under 7 dagar	20	24	20	15	10	10	1	0	100	4 472
7 dagar	20	23	17	12	12	15	1	0	100	1 436
<i>Sammansättning hushållet</i>										
Ensam vuxen	19	26	21	11	10	12	1	0	100	634
Bor med andra vårdnadshavare	20	23	19	15	11	11	1	0	100	4 939
Bor med vårdnadshavare och annan vuxen	18	30	18	10	15	8	1	0	100	334
<i>Uppväxtort vårdnadshavare⁵</i>										
Sverige/Annat land i Norden	20	24	19	14	11	11	1	0	100	5 467
Annat land i Europa	20	24	18	18	9	10	1	0	100	215
Land utanför Europa	19	21	16	14	11	15	3	1	100	225
<i>Förälders grad av aktivitet på fritiden</i>										
Rör sig inte så mycket	23	27	20	12	9	9	0	0	100	1 344
Rör sig regelbundet 30min -1 timme per dag	20	23	19	15	11	11	1	0	100	3 882
Hård fysisk aktivitet 1 timme 4-5 ggr per vecka	16	21	18	14	12	17	2	0	100	672

Kommentar: Frågan är ställd till barnet som deltar i undersökningen och som svarat att de går på någon idrott eller fysiskt aktivitet regelbundet, samt vilka dessa är. Frågorna lyder "Hur många gånger i veckan går du på aktivitet 1-4". I tabellen är antalet gånger för alla aktiviteter hopslagna.¹²³⁴⁵ För förklaring av kategorier se tabell 3. **Källa:** Pep-Rapporten 2019

Tabell 43 Hur många gånger sammantaget gått på fysisk aktivitet senaste veckan, uppdelat på kön och ålder (procent)

	1 gg	2ggr	3ggr	4ggr eller fler	Summa	n
<i>Samtliga</i>	20	24	19	37	100	5 918
Kön						
<i>Tjej</i>	22	26	19	33	100	2 960
<i>Kille</i>	18	23	19	40	100	2 936
Ålder						
<i>4-6 år</i>	47	34	12	7	100	1 137
<i>7-9 år</i>	22	29	22	27	100	1 579
<i>10-12 år</i>	11	23	21	45	100	1 487
<i>Över 13 år</i>	8	15	19	58	100	1 703

Kommentar: För frågans lydelse samt kommentar se tabell 42. I tabellen är antalet gånger för alla aktiviteter slagits ihop, alla som svarat 4 gånger eller fler är har slagits ihop till en grupp. **Källa:** Pep-Rapporten 2019

Tabell 44 Hur många gånger sammantaget gått på fysisk aktivitet senaste veckan, uppdelat på ålder bland de som är 11 år eller äldre (procent)

	1 gg	2ggr	3ggr	4ggr eller fler	Summa	n
<i>Samtliga</i>	20	24	19	37	100	5 918
Ålder						
<i>11 år</i>	12	21	20	47	100	507
<i>12 år</i>	10	18	19	53	100	439
<i>13 år</i>	10	16	23	51	100	433
<i>14 år</i>	8	15	17	60	100	385
<i>15 år</i>	6	16	21	57	100	333
<i>16 år</i>	10	13	16	61	100	307
<i>17 år</i>	9	13	13	65	100	245

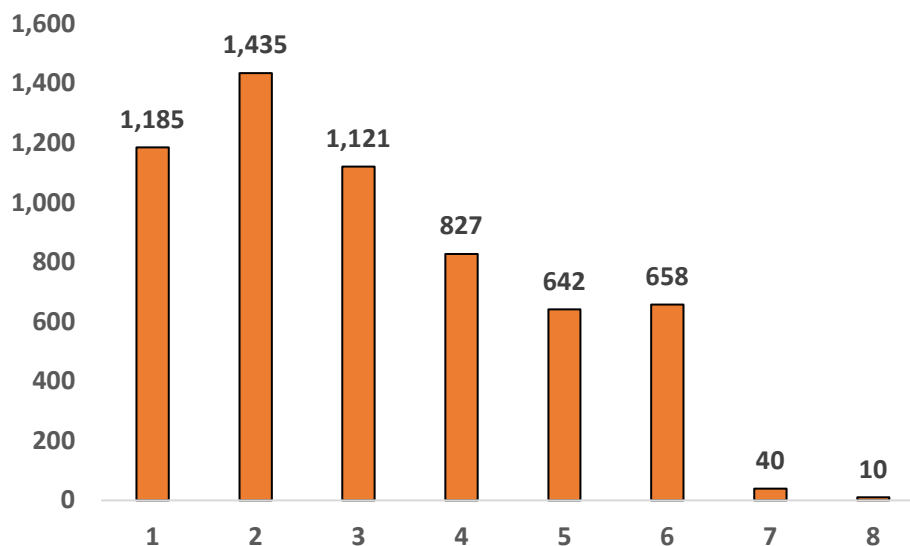
Kommentar: För frågans lydelse samt kommentar se tabell 42. I tabellen är antalet gånger för alla aktiviteter slagits ihop, alla som svarat 4 gånger eller fler är har slagits ihop till en grupp. Tabellen redovisar resultaten för de som är 11år eller äldre **Källa:** Pep-Rapporten 2019

Tabell 45 Hur många gånger sammantaget gått på fysisk aktivitet senaste veckan, uppdelat på kön och ålder (procent)

	1 ggr	2ggr	3ggr	4ggr	5 ggr	6-10 ggr	11-15 ggr	16-20 ggr	Summa	n
<i>Samtliga</i>	20	24	19	14	11	11	1	0	100	5 918
<i>Tjej</i>										
4-6 år	48	34	12	3	2	1	0	0	100	585
7-9 år	24	32	21	13	7	3	0	0	100	762
10-12 år	14	23	20	18	12	13	0	0	100	758
Över 13	10	18	20	17	19	15	1	0	100	854
<i>Kille</i>										
4-6 år	46	34	12	4	3	1	0	0	100	548
7-9 år	20	25	24	17	8	6	0	0	100	813
10-12 år	7	24	21	16	13	18	1	0	100	726
Över 13	7	12	17	18	19	24	3	0	100	843

Kommentar: För frågans lydelse samt kommentar se tabell 42. **Källa:** Pep-Rapporten 2019

Figur 2 Hur många gånger går på fysisk aktivitet senaste veckan, sammantaget (frekvens)



Kommentar: För frågans lydelse samt kommentar se tabell 42. **Källa:** Pep-Rapporten 2019

Tabell 46 Hur ofta idrottsundervisning i skolan, i olika grupper (procent)

	Ingen gång	1 gång	2 gånger	3 gånger	4 gånger eller fler	Jag har inte idrottsundervisning	Summa	n
<i>Samtliga</i>	1	24	59	11	3	2	100	6 254
<i>Kön</i>								
Tjej	1	25	60	10	2	2	100	3 079
Kille	1	24	58	12	3	2	100	3 145
<i>Ålder</i>								
4-6 år	(2)	(55)	(40)	(2)	(1)	(0)	100	99
7-9 år	0	34	63	3	0	0	100	1 935
10-12 år	0	10	79	9	2	0	100	1 831
Över 13 år	2	26	43	20	5	4	100	2 374
<i>Geografisk hemvist</i>								
Storstad/pendlingskommun	1	25	61	9	2	2	100	2 372
Större stad	1	25	56	12	4	2	100	2 398
Mindre stad/tätort och landsbygdskommun	1	22	59	13	3	2	100	1 484
<i>Hur mycket rört sig igår (minuter)</i>								
0-30	2	28	54	11	2	3	100	760
31-60	1	26	57	11	2	3	100	1 261
Mer än 60 minuter	1	23	61	11	3	1	100	4 141
<i>Antal dagar aktiv i mer än 60minuter</i>								
Under 7 dagar	1	24	59	11	3	2	100	5 033
7 dagar	0	25	61	10	3	1	100	1 212

Kommentar: Frågan är ställd till barnet som deltar i undersökningen och som uppgett att de går i skola. Frågan lyder "Hur många gånger i veckan har du idrottsundervisning på schemat i skolan?". Svarsalternativen framgår av tabellen. Resultat inom parantes bygger på svarstal under 100 personer **Källa:** Pep-Rapporten 2019.

Tabell 47 Önskar mer/mindre idrott (procent)

	Jag vill ha mer idrott	Varken mer eller mindre	Mindre än nu	Summa	n
<i>Samtliga</i>	53	42	5	100	6 059
<i>Hur många ggr idrott</i>					
1 gång	60	34	6	100	1 509
2 gånger	54	42	4	100	3 696
3 gånger	36	54	10	100	685
4 gånger eller mer	23	66	11	100	169

Kommentar: Frågan är ställd till barnet som deltar i undersökningen och som uppgett att de går i skola. Frågan lyder "Önskar du att du hade mer eller mindre idrott och hälsa på schemat än du har nu?". Svarsalternativen framgår av tabellen. **Källa:** Pep-Rapporten 2019.

Tabell 48 Hur fysisk aktiv var senast idrottslektionen, uppdelat på ålder och geografisk hemvist (procent)

	Nästan hela lektionen var fysiskt aktiv	Ungefär halva lektionen var fysiskt aktiv	Nästa hela lektionen var stillasittande	Summa	n
<i>Samtliga</i>	83	13	4	100	6 049
<i>Ålder</i>					
4-6 år	(88)	(11)	(1)	100	96
7-9 år	89	10	1	100	1 913
10-12 år	82	14	4	100	1 812
Över 13 år	76	16	8	100	2 214
<i>Geografisk hemvist</i>					
Storstad/pendlingskommun	80	15	5	100	2 292
Större stad	82	13	5	100	2 328
Mindre stad/tätort och landsbygdskommun	85	12	3	100	1 429

Kommentar: Frågan är ställd till barnet som deltar i undersökningen och som uppgett att de går i skola. Frågan lyder "Tänk på den senaste idrottslektionen som du deltog i, hur fysiskt aktiv var den?". Svarsalternativen framgår av tabellen. Resultat inom parentes bygger på svarstal under 100 personer **Källa:** Pep-Rapporten 2019.

Tabell 49 Hur mycket ansträngde sig på senaste idrottslektionen, uppdelat på kön och ålder(procent)

	Det var en lugn lektion	Ansträngde mig inte alls	Ansträngde mig lite	Ansträngde mig ganska mycket	Ansträngde mig mycket	Summa	n
<i>Samtliga</i>	6	1	8	44	41	100	5 812
<i>Kön</i>							
Tjej	7	1	8	46	38	100	2 840
Kille	5	1	8	43	43	100	2 947
<i>Ålder</i>							
4-6 år	(1)	(1)	(10)	(57)	(31)	100	93
7-9 år	2	1	7	47	43	100	1 871
10-12 år	6	1	7	46	40	100	1 750
Över 13 år	10	1	9	41	39	100	2 085

Kommentar: Frågan är ställd till barnet som deltar i undersökningen och som uppgett att de går i skola samt att de gick på den senaste idrottslektionen. Frågan lyder "Hur mycket ansträngde du dig fysiskt på den lektionen? All aktivitet som får ditt hjärta att slå snabbare och som ibland gör dig andfådd räknas". Resultat inom parentes bygger på svarstal under 100 personer **Källa:** Pep-Rapporten 2019.

Tabell 50 Anledning till varför inte gick på den senaste idrottslektionen (procent)

Anledning	Antal svar	Procent
<i>Sjuk</i>	128	57
<i>Annat</i>	30	13
<i>Är obekvämlig/ får oro i samband med idrottslektionen</i>	25	11
<i>Skadad</i>	23	11
<i>Glömt gympakläder</i>	20	9
<i>Jag tycker inte att det är ett viktigt ämne</i>	14	6
<i>Hade inte rätt kläder</i>	6	3
<i>Kommer inte ihåg</i>	4	2
<i>Ville inte duscha</i>	5	2
<i>Totalt</i>	224	-

Kommentar: Frågan är ställd till barnet som deltar i undersökningen och som uppgett att de går i skola samt att de inte gick på den senaste idrottslektionen. Frågan lyder "Vad berodde det på att du inte gick på den senaste idrottslektionen i skolan?". Svarsalternativen framgår av tabellen. Respondenten kunde välja flera alternativ, varför det inte summeras till 100 procent. **Källa:** Pep-Rapporten 2019.

Tabell 51 Anledning till varför inte ansträngde sig på senaste idrottslektionen (procent)

Anledning	Antal svar	Procent
<i>Annat</i>	281	55
<i>Kommer inte ihåg</i>	81	16
<i>Sjuk</i>	40	7
<i>Skadad</i>	42	8
<i>Jag tycker inte att det är ett viktigt ämne</i>	41	8
<i>Ville inte duscha</i>	24	5
<i>Hade inte rätt kläder</i>	15	3
<i>Glömt gympakläder</i>	8	2
<i>Totalt</i>	506	-

Kommentar: Frågan är ställd till barnet som deltar i undersökningen och som uppgett att de går i skola samt att de inte ansträngde sig alls/att de ansträngde sig lite på den senaste idrottslektionen. Frågan lyder "Vad berodde det på att du inte ansträngde dig så mycket på den senaste idrottslektionen i skolan?". Svarsalternativen framgår av tabellen. Respondenten kunde välja flera alternativ, varför det inte summeras till 100 procent. **Källa:** Pep-Rapporten 2019.

Tabell 52 Andel som har fysisk aktivitet i skolan utöver idrottsundervisning, uppdelat på kön och ålder (procent)

	Ja	Nej	Summa	n
<i>Samtliga</i>	47	53	100	6 134
<i>Kön</i>				
Tjej	47	53	100	3 008
Kille	47	53	100	3 098
<i>Ålder</i>				
4-6 år	63	37	100	120
7-9 år	71	29	100	1 916
10-12 år	52	48	100	1 814
Över 13 år	22	78	100	2 270

Kommentar: Frågan är ställd till barnet som deltar i undersökningen och som uppgett att de går i skolan. Frågan lyder "På din skola, har ni någon fysisk aktivitet förutom idrottsundervisningen som leds av en vuxen eller elev? Exempelvis att ni har morgonympa, att ni gör rörelsepauser mitt i lektionen eller att någon leder en aktivitet på skol rasten". Svarsalternativen framgår av tabellen. **Källa:** Pep-Rapporten 2019.

Tabell 53 Andel som har fysisk aktivitet på fritids, uppdelat på kön och ålder (procent)

	Ja	Nej	Summa	n
<i>Samtliga</i>	70	30	100	2 169
<i>Kön</i>				
Tjej	72	28	100	1 022
Kille	69	31	100	1 142
<i>Ålder</i>				
4-6 år	(71)	(29)	100	92
7-9 år	72	28	100	1 654
10-12 år	62	38	100	413
Över 13 år	(38)	(62)	100	8

Kommentar: Frågan är ställd till barnet som deltar i undersökningen och som uppgett att de går på fritids. Frågan lyder "På ditt fritids, har ni någon fysisk aktivitet som leds av en vuxen, till exempel gympa, idrott, dans?". Svarsalternativen framgår av tabellen. Resultat inom parantes bygger på svarstal under 100 personer **Källa:** Pep-Rapporten 2019.

Tabell 54 **Andel som har fysisk aktivitet i förskolan, uppdelat på kön och ålder (procent)**

	Ja	Nej	Summa	n
<i>Samtliga</i>	75	25	100	1 633
<i>Kön</i>				
Tjej	75	25	100	768
Kille	75	25	100	856
<i>Ålder</i>				
4 år	60	40	100	450
5 år	70	30	100	610
6 år	92	8	100	570

Kommentar: Frågan är ställd till barnet som deltar i undersökningen och som uppgett att de går på förskola. Frågan lyder "På din förskola, har ni någon fysisk aktivitet som leds av en vuxen, till exempel gympa, idrott, dans?". Svarsalternativen framgår av tabellen. **Källa:** Pep-Rapporten 2019.

Tabell 55 Färdsätt till skola/förskola, i olika grupper (procent)

	Gått	Cyklat	Åkt moppe	Åkt elscooter/ elsparkcykel	Åkt bil	Åkt kommunalt	Tagit dig på annat sätt	Summa	n
<i>Samtliga</i>	27	24	1	0	25	19	4	100	7 891
<i>Kön</i>									
Tjej	29	21	1	0	25	20	4	100	3 839
Kille	25	27	1	0	25	18	4	100	4 011
<i>Ålder</i>									
4-6 år	24	16	0	0	49	5	6	100	1 757
7-9 år	30	22	0	0	38	7	3	100	1 928
10-12 år	32	34	0	0	11	20	3	100	1 826
Över 13 år	22	25	5	0	6	39	3	100	2 366
<i>Geografisk hemvist¹</i>									
Storstad/ pendlingskommun	36	21	1	0	17	21	4	100	3 000
Större stad	23	27	2	0	27	18	3	100	3 041
Mindre stad/tätort och landsbygdskommun	18	25	2	0	33	18	4	100	1 850
<i>Hushållsinkomst²</i>									
Låg	31	18	0	0	25	23	3	100	1 025
Medel	25	23	2	0	27	20	3	100	3 151
Hög	26	28	2	0	23	17	4	100	3 589
<i>Utbildningsnivå vårdnadshavare³</i>									
Låg	37	19	1	0	19	23	1	100	207
Medel	26	20	2	0	26	23	3	100	2 706
Hög	27	27	1	0	24	17	4	100	4 947
<i>Sysselsättning vårdnadshavare⁴</i>									
Arbetar	26	25	1	0	25	19	4	100	7 132
Arbetslös	36	25	1	1	12	22	3	100	157
Sjuk/Aktivitetsersättning	29	16	3	0	18	31	3	100	147
Studerar	33	17	1	0	27	18	4	100	452
Annat	28	15	1	0	23	29	4	100	149

Kommentar: Frågan är ställd till barnet som deltar i undersökningen och lyder "Tänk på veckan som gått, hur har du oftast tagit dig till och från skolan?". Svarsalternativen framgår av tabellen.¹²³⁴⁵ För förklaring av kategorier se tabell 3. **Källa:** Pep-Rapporten 2019.

Tabell 55 **forts. Färdssätt till skola/förskola, i olika grupper (procent)**

	Gått	Cyklat	Åkt moppe	Åkt elscoter/ elsparkcykel	Åkt bil	Åkt kommunalt	Tagit dig på annat sätt	Summa	n
<i>Sammansättning hushållet</i>									
Ensam vuxen	30	23	1	0	19	23	4	100	944
Bor med andra vårdnadshavare	26	25	1	0	26	18	4	100	6 413
Bor med vårdnadshavare och annan vuxen	24	21	2	0	21	29	3	100	513
<i>Uppväxtort vårdnadshavare⁵</i>									
Sverige/Annat land i Norden	26	25	2	0	25	18	4	100	7 120
Annat land i Europa	29	22	1	0	21	20	7	100	306
Land utanför Europa	38	15	0	0	18	26	3	100	448
<i>Hur lång tid enkel väg till skolan</i>									
Mindre än 10 min	30	28	1	0	33	5	3	100	4 121
10-20 min	28	27	2	0	20	19	4	100	2 548
20-30min	15	8	2	0	12	57	6	100	746
Mer än 30 min	5	1	1	0	4	79	10	100	470

Kommentar: Frågan är ställd till barnet som deltar i undersökningen och lyder "Tänk på veckan som gått, hur har du oftast tagit dig till och från skolan?". Svarsalternativen framgår av tabellen..¹²³⁴⁵ För förklaring av kategorier se tabell 3. **Källa:** Pep-Rapporten 2019.

Tabell 56 Skillnader i restid bland dem som åkt bil, i olika grupper (procent)

	Resväg		Summa	n
	Mer än 10 min	Mindre än 10 min		
<i>Samtliga</i>	31	69	100	1 954
<i>Kön</i>				
Tjej	32	68	100	944
Kille	31	69	100	1 004
<i>Ålder</i>				
4-6 år	24	76	100	868
7-9 år	28	72	100	732
10-12 år	45	55	100	199
Över 13 år	67	33	100	153
<i>Geografisk hemvist</i>				
Storstad/pendlingskommun	27	73	100	513
Större stad	31	69	100	822
Mindre stad/tätort och landsbygdskommun	34	66	100	619
<i>Hushållsinkomst</i>				
Låg	33	67	100	250
Medel	33	67	100	868
Hög	28	72	100	818
<i>Utbildningsnivå vårdnadshavare</i>				
Låg	45	55	100	40
Medel	32	68	100	708
Hög	30	70	100	1 204
<i>Sysselsättning vårdnadshavare</i>				
Arbetar	31	69	100	1 783
Arbetslös	37	63	100	19
Sjuk/Aktivitetsersättning	41	59	100	27
Studerar	26	74	100	122
Annat	41	59	100	34
<i>Sammansättning hushållet</i>				
Ensam vuxen	35	65	100	181
Bor med andra vårdnadshavare	29	71	100	1 662
Bor med vårdnadshavare och annan vuxen	53	47	100	106
<i>Uppväxtort vårdnadshavare⁵</i>				
Sverige/Annat land i Norden	31	69	100	1 807
Annat land i Europa	32	68	100	63
Land utanför Europa	35	65	100	80

Kommentar: Frågan är ställd till barnet som deltar i undersökningen och lyder "du sa att du oftast åkt bil till skolan/förskolan. Hur lång tid brukar det ta?". I tabellen är svarsalternativen 10-20 minuter 20-30 minuter och mer än 30 minuter sammanslagna. ¹²³⁴⁵ För förklaring av kategorier se tabell 3. **Källa:** Pep-Rapporten 2019.

Tabell 57 Andel som rört sig och/eller ätit enligt rekommendationerna, i olika grupper (procent)

	<i>Varken ätit enligt rekommendationerna eller rört sig i mer än 60 min</i>	<i>Antingen ätit enligt rekommendationerna eller rört sig i mer än 60 min</i>	<i>Både ätit enligt rekommendationerna och rört sig i mer än 60 min</i>	Summa	n
<i>Samtliga</i>	30	56	14	100	4 044
<i>Kön</i>					
Tjej	33	53	14	100	1 968
Kille	28	59	13	100	2 058
<i>Ålder</i>					
4-6 år	26	56	18	100	854
7-9 år	24	56	20	100	951
10-12 år	30	58	12	100	889
Över 13 år	38	54	8	100	1 344
<i>Geografisk hemvist¹</i>					
Storstad/pendlingskommun	29	55	16	100	1 410
Större stad	31	56	13	100	1 613
Mindre stad/tätort och landsbygdskommun	31	58	11	100	1 021
<i>Hushållsinkomst²</i>					
Låg	36	55	9	100	568
Medel	33	55	12	100	1 735
Hög	26	56	18	100	1 671
<i>Utbildningsnivå vårdnadshavare³</i>					
Låg	43	54	3	100	117
Medel	34	57	9	100	1 533
Hög	28	54	18	100	2 381
<i>Sysselsättning vårdnadshavare⁴</i>					
Arbetar	30	56	14	100	3 635
Arbetslös	(40)	(50)	(10)	100	92
Sjuk/Aktivitetsersättning	(36)	(56)	(8)	100	89
Studerar	32	55	13	100	239
Annat	(40)	(47)	(13)	100	84
<i>Går på aktivitet på fritiden</i>					
Ja	24	60	16	100	2 969
Nej	47	45	8	100	1 066

Kommentar: Tabellen bygger på frågor om barnens frukt och grönt samt fisk konsumtion samt en fråga om fysisk aktivitet. För frågornas lydelse se tabell 6, 11, 13, 14 och 33. En hel frukt beräknas väga 120gram. Rekommenderad mängd frukt är 500g för barn 10 år eller äldre och 400g för barn som är yngre än 10 år. Rekommenderad mängd fisk-konsumtion är här två-tre dagar senaste veckan eller mer. Rekommenderad mängd fysisk aktivitet är 60 min per dag varje dag senaste veckan. Resultat inom parantes bygger på svarstal under 100 personer ¹²³⁴⁵ För förklaring av kategorier se tabell 3. **Källa:** Pep-Rapporten 2019.

Tabell 57 **forts. Andel som rört sig och/eller ätit enligt rekommendationerna, i olika grupper**
(procent)

	<i>Varken</i> ätit enligt rekommendationerna <i>eller</i> rört sig i mer än 60 min	<i>Antingen</i> ätit enligt rekommendationerna <i>eller</i> rört sig i mer än 60 min	<i>Både</i> ätit enligt rekommendationerna <i>och</i> rört sig i mer än 60 min	Summa	n
<i>Sammansättning hushållet</i>					
Ensam vuxen	33	57	10	100	537
Bor med andra vårdnadshavare	30	55	15	100	3 207
Bor med vårdnadshavare och annan vuxen	35	58	7	100	292
<i>Uppväxtort vårdnadshavare⁵</i>					
Sverige/Annat land i Norden	30	56	14	100	3 636
Annat land i Europa	33	51	16	100	169
Land utanför Europa	40	51	9	100	234
<i>Förälders grad av aktivitet på fritiden</i>					
Rör sig inte så mycket	39	53	8	100	1 074
Rör sig regelbundet 30min -1 timme per dag	28	57	15	100	2 545
Hård fysisk aktivitet 1 timme 4-5 ggr per vecka	26	55	19	100	408

Kommentar: Tabellen bygger på frågor om barnens frukt och grönt samt fisk konsumtion samt en fråga om fysisk aktivitet. För frågornas lydelser se tabell 6, 11, 13, 14 och 33. En hel frukt beräknas väga 120gram. Rekommenderad mängd frukt är 500g för barn 10 år eller äldre och 400g för barn som är yngre än 10 år. Rekommenderad mängd fisk-konsumtion är här två-tre dagar senaste veckan eller mer. Rekommenderad mängd fysisk aktivitet är 60 min per dag varje dag senaste veckan. ¹²³⁴⁵
För förklaring av kategorier se tabell 3. **Källa:** Pep-Rapporten 2019.

Skärmtid och sömn

Tabell 58 Hur länge satt stilla framför skärm igår, i olika grupper (procent)

	Inte alls	Mindre än en timma	1-2 timmar	3-4 timmar	5-6 timmar	7 timmar eller mer	Summa	n
<i>Samtliga</i>	3	15	42	29	8	3	100	7 885
<i>Kön</i>								
Tjej	3	17	42	28	7	3	100	3 836
Kille	2	14	43	30	8	3	100	4 009
<i>Ålder</i>								
4-6 år	5	30	52	12	1	0	100	1 756
7-9 år	5	20	52	20	2	1	100	1 927
10-12 år	2	10	43	35	8	2	100	1 825
Över 13 år	0	5	28	44	17	6	100	2 364
<i>Geografisk hemvist¹</i>								
Storstad/ pendlingskommun	3	16	42	29	7	3	100	2 998
Större stad	3	15	42	29	8	3	100	3 036
Mindre stad/tätort och landsbygds kommun	3	15	44	28	7	3	100	1 851
<i>Hushållsinkomst²</i>								
Låg	3	18	40	28	8	3	100	1 024
Medel	3	15	43	28	8	3	100	3 148
Hög	2	15	44	30	7	2	100	3 588
<i>Utbildningsnivå vårdnadshavare³</i>								
Låg	2	18	34	29	12	5	100	207
Medel	3	14	42	29	9	3	100	2 703
Hög	3	16	43	29	7	2	100	4 947
<i>Sysselsättning vårdnadshavare⁴</i>								
Arbetar	3	15	42	29	8	3	100	7 125
Arbetslös	3	15	42	26	10	4	100	155
Sjuk/Aktivitetsersättning	3	13	35	32	10	7	100	148
Studerar	5	19	46	21	6	3	100	453
Annat	5	12	31	32	11	9	100	150
<i>Hur mycket rört sig igår (minuter)</i>								
0-30	3	11	29	33	15	9	100	893
31-60	2	15	39	31	10	3	100	1 595
Mer än 60 minuter	3	16	47	28	5	1	100	5 255
<i>Antal dagar aktiv i mer än 60minuter</i>								
Under 7 dagar	2	14	41	31	9	3	100	6 048
7 dagar	4	21	51	21	2	1	100	1 807

Kommentar: Frågan är ställd till barnet som deltar i undersökningen och lyder "Tänk på igår, ungefär hur lång tid satt du sammanlagt stilla framför en skärm utanför lektionstid, alltså mobil, tv, datorskärm, surfplatta?". Svarsalternativen framgår av tabellen. ¹²³⁴⁵ För förklaring av kategorier se tabell 3. **Källa:** Pep-Rapporten 2019.

Tabell 58 forts. Hur länge satt stilla framför skärm igår, i olika grupper (procent)

	Inte alls	Mindre än en timma	1-2 timmar	3-4 timmar	5-6 timmar	7 timmar eller mer	Summa	n
<i>Går på aktivitet på fritiden</i>								
Ja	3	15	45	29	6	2	100	5 959
Nej	2	15	37	30	11	5	100	1 923
<i>Sammanställning hushållet</i>								
Ensam vuxen	2	13	38	33	9	5	100	944
Bor med andra vårdnadshavare	3	16	44	28	7	2	100	6 410
Bor med vårdnadshavare och annan vuxen	3	13	34	30	16	4	100	511
<i>Uppväxtort vårdnadshavare⁵</i>								
Sverige/Annat land i Norden	3	15	43	29	7	3	100	7 117
Annat land i Europa	3	17	42	24	10	4	100	305
Land utanför Europa	3	17	43	26	9	2	100	446
<i>Var det helg igår</i>								
Nej	3	17	45	27	6	2	100	5 464
Ja	2	11	40	33	10	4	100	2 421
<i>Förälders grad av aktivitet på fritiden</i>								
Rör sig inte så mycket	2	13	41	30	10	4	100	1 993
Rör sig regelbundet 30min -1 timme per dag	3	15	44	29	7	2	100	5 035
Hård fysisk aktivitet 1 timme 4-5 ggr per vecka	2	19	41	27	8	3	100	823

Kommentar: Frågan är ställd till barnet som deltar i undersökningen och lyder "Tänk på igår, ungefär hur lång tid satt du sammanlagt stilla framför en skärm utanför lektionstid, alltså mobil, tv, datorskärm, surfplatta?". Svarsalternativen framgår av tabellen. ^{1 2345} För förklaring av kategorier se tabell 3. **Källa:** Pep-Rapporten 2019.

Tabell 59 Hur länge satt stilla framför skärm igår, uppdelat på kön och ålder (procent)

	Inte alls	Mindre än en timma	1-2 timmar	3-4 timmar	5-6 timmar	7 timmar eller mer	Summa	n
<i>Samtliga</i>	3	15	42	29	8	3	100	7 885
<i>Tjej</i>								
4-6 år	5	33	50	11	1	0	100	828
7-9 år	5	23	52	18	2	0	100	910
10-12 år	2	13	47	31	5	2	100	902
Över 13	0	4	26	45	18	7	100	1 194
<i>Kille</i>								
4-6 år	4	27	54	14	1	0	100	916
7-9 år	5	17	53	22	3	0	100	1 010
10-12 år	1	8	39	39	11	2	100	919
Över 13	0	5	30	43	16	6	100	1 159

Kommentar: För frågans lydelse se tabell 57. Svartalternativen framgår av tabellen. **Källa:** Pep-Rapporten 2019.

Tabell 60 Hur länge satt stilla framför skärm igår, alternativ indelning, i olika grupper (procent)

	Inte alls	Mindre än en timma	1-2 timmar	3-4 timmar	5 timmar eller mer	Summa	n
<i>Samtliga</i>	3	15	43	29	10	100	7 885
<i>Kön</i>							
Tjej	3	17	42	28	10	100	3 836
Kille	2	14	44	30	10	100	4 009
<i>Ålder</i>							
4-6 år	5	30	52	12	1	100	1 756
7-9 år	5	20	52	20	3	100	1 927
10-12 år	2	10	43	35	10	100	1 825
Över 13 år	0	5	28	44	23	100	2 364
<i>Geografisk hemvist¹</i>							
Storstad/pendlingskommun	3	16	42	29	10	100	2 998
Större stad	3	15	42	29	11	100	3 036
Mindre stad/tätort och landsbygdskommun	3	15	44	28	10	100	1 851
<i>Hushållsinkomst²</i>							
Låg	3	18	40	28	11	100	1 024
Medel	3	15	43	28	11	100	3 148
Hög	2	15	44	30	9	100	3 588
<i>Utbildningsnivå vårdnadshavare³</i>							
Låg	2	18	35	29	16	100	207
Medel	3	14	42	29	12	100	2 703
Hög	3	16	43	29	9	100	4 947
<i>Sysselsättning vårdnadshavare⁴</i>							
Arbetar	3	15	43	29	10	100	7 125
Arbetslös	3	15	42	26	14	100	155
Sjuk/Aktivitetsersättning	3	13	35	32	17	100	148
Studerar	5	19	46	21	9	100	453
Annat	5	12	32	32	19	100	150
<i>Hur mycket rört sig igår (minuter)</i>							
0-30	3	11	29	33	24	100	893
31-60	2	15	39	31	13	100	1 595
Mer än 60 minuter	3	16	46	28	7	100	5 255
<i>Antal dagar aktiv i mer än 60minuter</i>							
Under 7 dagar	2	14	41	31	12	100	6 048
7 dagar	4	21	51	21	3	100	1 807
<i>Går på aktivitet på fritiden</i>							
Ja	3	15	45	29	8	100	5 959
Nej	2	15	37	30	16	100	1 923

Kommentar: Frågan är ställd till barnet som deltar i undersökningen och lyder "Tänk på igår, ungefär hur lång tid satt du sammanlagt framför en skärm utöver lektionstid, alltså mobil, tv, datorskärm, surfplatta?". I tabellen är svarsalternativen 5-6 timmar och 7 timmar eller mer sammanslagna. ¹²³⁴⁵ För förklaring av kategorier se tabell 3. **Källa:** Pep-Rapporten 2019.

Tabell 60 **forts. Hur länge satt stilla framför skärm igår, alternativ indelning, i olika grupper (procent)**

	Inte alls	Mindre än en timma	1-2 timmar	3-4 timmar	5 timmar eller mer	Summa	n
<i>Sammansättning hushållet</i>							
Ensam vuxen	2	13	38	33	14	100	944
Bor med andra vårdnadshavare	3	16	44	28	9	100	6 410
Bor med vårdnadshavare och annan vuxen	3	13	34	31	19	100	511
<i>Var det helg igår</i>							
Nej	3	17	45	27	8	100	5 464
Ja	2	11	40	33	14	100	2 421
<i>Uppväxtort vårdnadshavare⁵</i>							
Sverige/Annat land i Norden	3	15	43	29	10	100	7 117
Annat land i Europa	3	17	41	24	15	100	305
Land utanför Europa	3	17	42	26	12	100	446
<i>Förälders grad av aktivitet på fritiden</i>							
Rör sig inte så mycket	2	13	42	30	13	100	1 993
Rör sig regelbundet 30min -1 timme per dag	3	15	44	29	9	100	5 035
Hård fysisk aktivitet 1 timme 4-5 ggr per vecka	2	19	41	27	11	100	823

Kommentar: Frågan är ställd till barnet som deltar i undersökningen och lyder "Tänk på igår, ungefär hur lång tid satt du sammanlagt framför en skärm utöver lektionstid, alltså mobil, tv, datorskärm, surfplatta?". I tabellen är svarsalternativen 5-6 timmar och 7 timmar eller mer sammanslagna.¹²³⁴⁵ För förklaring av kategorier se tabell 3. **Källa:** Pep-Rapporten 2019.

Tabell 61 Ungefär antal timmar sömn på vardagar, i olika grupper (procent)

	Under 8 timmar	Mellan 8-9 timmar	Mellan 9-10 timmar	Mellan 10-11 timmar	Mellan 11-12 timmar	Över 12 timmar	Summa	n
<i>Samtliga</i>	12	9	26	35	17	1	100	7837
<i>Kön</i>								
Tjej	14	10	25	32	17	2	100	3821
Kille	10	8	27	37	17	1	100	3977
<i>Ålder</i>								
4-6 år	0	0	4	43	49	4	100	1754
7-9 år	0	1	16	60	22	1	100	1918
10-12 år	3	7	47	40	3	0	100	1817
Över 13 år	38	24	33	5	0	0	100	2335
<i>Geografisk hemvist¹</i>								
Storstad/pendlingskommun	12	9	25	37	16	1	100	2981
Större stad	12	9	26	34	17	2	100	3021
Mindre stad/tätort och landsbygdskommun	12	10	26	33	18	1	100	1835
<i>Hushållsinkomst²</i>								
Låg	13	6	22	35	20	4	100	1006
Medel	12	9	25	35	18	1	100	3134
Hög	12	9	27	35	16	1	100	3572
<i>Utbildningsnivå vårdnadshavare³</i>								
Låg	17	9	29	28	11	6	100	206
Medel	14	10	25	33	16	2	100	2670
Hög	11	9	25	36	18	1	100	4931
<i>Sysselsättning vårdnadshavare⁴</i>								
Arbetar	12	9	26	35	17	1	100	7094
Arbetslös	13	6	28	29	19	5	100	150
Sjuk/Aktivitetsersättning	19	13	28	21	13	6	100	144
Studerar	9	6	18	36	26	5	100	447
Annat	22	12	21	26	14	5	100	147
<i>Går på aktivitet på fritiden</i>								
Ja	11	9	27	35	17	1	100	5929
Nej	16	9	22	31	19	3	100	1903

Kommentar: Tabellen bygger på två frågor ställda till barnet som deltar i undersökningen och lyder "Ungefär vilken tid brukar du gå upp de dagar du ska till skolan/förskolan?" och "Ungefär vilken tid brukar du gå och lägga dig de dagar du ska upp till skolan/förskolan nästa morgon?". Svarsalternativen på frågan om när en gått upp varierar mellan 05 och 08, med 30 min intervall. Svarsalternativen på frågan om när en gått och lagt sig varierar mellan 18 och 02, med 30 min intervall. Sovtiden har räknats fram genom tiden som en gått upp minus tiden som en gått och lagt sig. ¹²³⁴⁵ För förklaring av kategorier se tabell 3. **Källa:** Pep-Rapporten 2019.

Tabell 61 **forts. Ungefär antal timmar sömn på vardagar, i olika grupper (procent)**

	Under 8 timmar	Mellan 8- 9 timmar	Mellan 9- 10 timmar	Mellan 10-11 timmar	Mellan 11-12 timmar	Över 12 timmar	Summa	n
<i>Sammansättning hushållet</i>								
Ensam vuxen	17	13	31	29	9	1	100	936
Bor med andra vårdnadshavare	11	8	25	36	19	1	100	6377
Bor med vårdnadshavare och annan vuxen	18	13	30	26	11	2	100	505
<i>Uppväxtort vårdnadshavare⁵</i>								
Sverige/Annat land i Norden	12	9	25	35	18	1	100	7079
Annat land i Europa	16	10	28	35	11	0	100	301
Land utanför Europa	14	11	26	31	14	4	100	439
<i>Antal dagar aktiv i mer än 60minuter</i>								
Under 7 dagar	14	10	27	33	15	1	100	6003
7 dagar	6	6	20	40	26	2	100	1801

Kommentar: Tabellen bygger på två frågor ställda till barnet som deltar i undersökningen och lyder "Ungefär vilken tid brukar du gå upp de dagar du ska till skolan/förskolan?" och "Ungefär vilken tid brukar du gå och lägga dig de dagar du ska upp till skolan/förskolan nästa morgon?". Svarsalternativen på frågan om när en gått upp varierar mellan 05 och 08, med 30 min intervall. Svarsalternativen på frågan om när en gått och lagt sig varierar mellan 18 och 02, med 30 min intervall. Sovtiden har räknats fram genom tiden som en gått upp minus tiden som en gått och lagt sig.¹²³⁴⁵ För förklaring av kategorier se tabell 3. **Källa:** Pep-Rapporten 2019.

Tabell 62 Ungefär antal timmar sömn på helger/loven, i olika grupper (procent)

	Under 8 timmar	Mellan 8-9 timmar	Mellan 9-10 timmar	Mellan 10-11 timmar	Mellan 11-12 timmar	Över 12 timmar	Summa	n
<i>Samtliga</i>	1	0	3	17	39	40	100	7829
<i>Kön</i>								
Tjej	1	0	3	15	39	42	100	3818
Kille	1	0	4	19	39	37	100	3973
<i>Ålder</i>								
4-6 år	0	0	1	10	44	45	100	1752
7-9 år	0	0	2	15	44	39	100	1916
10-12 år	0	0	4	20	39	37	100	1818
Över 13 år	1	1	6	22	33	37	100	2331
<i>Geografisk hemvist¹</i>								
Storstad/pendlingskommun	1	0	3	20	40	36	100	2979
Större stad	1	0	3	16	39	41	100	3024
Mindre stad/tätort och landsbygdskommun	0	1	4	15	39	41	100	1826
<i>Hushållsinkomst²</i>								
Låg	1	1	3	14	34	47	100	1006
Medel	0	0	3	14	40	43	100	3130
Hög	0	0	3	21	41	35	100	3571
<i>Utbildningsnivå vårdnadshavare³</i>								
Låg	2	0	5	12	30	51	100	205
Medel	1	0	3	14	37	45	100	2670
Hög	0	0	4	19	41	36	100	4926
<i>Sysselsättning vårdnadshavare⁴</i>								
Arbetar	0	0	3	18	40	39	100	7086
Arbetslös	1	0	3	9	38	49	100	152
Sjuk/Aktivitetsersättning	1	1	8	10	32	48	100	142
Studerar	1	0	2	15	38	44	100	447
Annat	2	0	9	16	22	51	100	147
<i>Går på aktivitet på fritiden</i>								
Ja	0	0	3	18	40	39	100	5917
Nej	1	1	4	15	36	43	100	1908

Kommentar: Tabellen bygger på två frågor ställda till barnet som deltar i undersökningen och lyder "Ungefär vilken tid brukar du gå upp på helgerna eller på loven?" och "Ungefär vilken tid brukar du gå och lägga dig på helgerna eller loven?". Svartalternativen på frågan om när en gått upp varierar mellan 05 och 14, med 30 min intervall. Svartalternativen på frågan om när en gått och lagt sig varierar mellan 18 och 04, med 30 min intervall. Sovtiden har räknats fram genom tiden som en gått upp minus tiden som en gått och lagt sig. ¹²³⁴⁵ För förklaring av kategorier se tabell 3. **Källa:** Pep-Rapporten 2019.

Tabell 62 forts. Ungefär antal timmar sömn på helger/loven, i olika grupper (procent)

	Under 8 timmar	Mellan 8-9 timmar	Mellan 9-10 timmar	Mellan 10-11 timmar	Mellan 11-12 timmar	Över 12 timmar	Summa	n
<i>Sammansättning hushållet</i>								
Ensam vuxen	1	0	4	16	37	42	100	935
Bor med andra vårdnadshavare	0	0	3	18	41	38	100	6372
Bor med vårdnadshavare och annan vuxen	1	1	4	14	30	50	100	503
<i>Uppväxtort vårdnadshavare⁵</i>								
Sverige/Annat land i Norden	0	0	3	17	40	40	100	7073
Annat land i Europa	1	0	6	22	41	30	100	303
Land utanför Europa	2	0	3	16	33	46	100	436
<i>Antal dagar aktiv i mer än 60minuter</i>								
Under 7 dagar	1	0	4	17	38	40	100	5999
7 dagar	0	1	3	18	41	37	100	1800

Kommentar: Tabellen bygger på två frågor ställda till barnet som deltar i undersökningen och lyder "Ungefär vilken tid brukar du gå upp på helgerna eller på loven?" och "Ungefär vilken tid brukar du gå och lägga dig på helgerna eller loven?". Svarsalternativen på frågan om när en gått upp varierar mellan 05 och 14, med 30 min intervall. Svarsalternativen på frågan om när en gått och lagt sig varierar mellan 18 och 04, med 30 min intervall. Sovtiden har räknats fram genom tiden som en gått upp minus tiden som en gått och lagt sig.¹²³⁴⁵ För förklaring av kategorier se tabell 3. **Källa:** Pep-Rapporten 2019.

Tabell 63 Hur många gånger vaknat av mobiltelefon, i olika grupper (procent)

	Ingen gång	1-2 gånger	3-4 gånger	Mer än 4 gånger	Jag har ingen mobiltelefon	Vet inte	Vill ej uppge	Summa	n
<i>Samtliga</i>	74	2	0	0	23	1	0	100	7 880
<i>Kön</i>									
Tjej	75	2	0	0	22	1	0	100	3 838
Kille	74	2	0	0	23	1	0	100	4 002
<i>Ålder</i>									
4-6 år	38	1	0	0	61	0	0	100	1 764
7-9 år	64	1	0	0	35	0	0	100	1 927
10-12 år	96	1	0	0	2	1	0	100	1 825
Över 13 år	94	3	1	0	0	2	0	100	2 351
<i>Geografisk hemvist¹</i>									
Storstad/pendlingskommun	75	2	0	0	22	1	0	100	2 998
Större stad	74	2	0	0	23	1	0	100	3 036
Mindre stad/tätort och landsbygdskommun	74	2	0	0	23	1	0	100	1 846
<i>Hushållsinkomst²</i>									
Låg	72	3	1	1	21	2	0	100	1 024
Medel	72	2	0	0	25	1	0	100	3 143
Hög	77	1	0	0	22	0	0	100	3 586
<i>Utbildningsnivå vårdnadshavare³</i>									
Låg	78	6	2	2	10	2	0	100	209
Medel	76	2	0	1	20	1	0	100	2 695
Hög	74	1	0	0	25	0	0	100	4 947
<i>Sysselsättning vårdnadshavare⁴</i>									
Arbetar	74	2	0	0	23	1	0	100	7 122
Arbetslös	73	7	1	3	15	0	1	100	155
Sjuk/Aktivitetsersättning	79	2	1	1	14	3	0	100	147
Studerar	62	3	1	1	31	2	0	100	452
Annat	77	1	1	1	18	2	0	100	150
<i>Går på aktivitet på fritiden</i>									
Ja	76	1	0	0	22	1	0	100	5 951
Nej	68	3	1	1	26	1	0	100	1 924

Kommentar: Frågan är ställd till barnet som deltar i undersökningen och lyder ” Tänk på natten till idag, hur många gånger vaknade du av din mobiltelefon?”. Svartalternativen framgår av tabellen. ¹²³⁴⁵ För förklaring av kategorier se tabell 3. **Källa:** Pep-Rapporten 2019.

Tabell 63 forts. Hur många gånger vaknat av mobiltelefon, i olika grupper (procent)

	Ingen gång	1-2 gånger	3-4 gånger	Mer än 4 gånger	Jag har ingen mobiltelefon	Vet inte	Vill ej uppge	Summa	n
<i>Sammansättning hushållet</i>									
Ensam vuxen	82	3	1	0	13	1	0	100	943
Bor med andra vårdnadshavare	73	1	0	0	25	1	0	100	6 408
Bor med vårdnadshavare och annan vuxen	80	3	1	0	14	2	0	100	509
<i>Uppväxtort vårdnadshavare⁵</i>									
Sverige/Annat land i Norden	74	1	0	0	24	1	0	100	7 112
Annat land i Europa	76	3	0	0	19	1	1	100	305
Land utanför Europa	76	6	1	2	12	3	0	100	445
<i>Var det helg igår</i>									
Nej	74	2	0	0	23	1	0	100	5 465
Ja	76	1	0	0	22	1	0	100	2 415
<i>Antal dagar aktiv i mer än 60minuter</i>									
Under 7 dagar	78	2	0	0	19	1	0	100	6 037
7 dagar	65	1	0	0	34	0	0	100	1 810

Kommentar: Frågan är ställd till barnet som deltar i undersökningen och lyder ” Tänk på natten till idag, hur många gånger vaknade du av din mobiltelefon?”. Svarsalternativen framgår av tabellen. ¹²³⁴⁵ För förklaring av kategorier se tabell 3. **Källa:** Pep-Rapporten 2019.

Fysisk aktivitet och sociala normer

Tabell 64 I vilken utsträckning olika grupper/personer i ens närhet tycker att en borde vara aktiv på fritiden, andel som svarat delvis eller helt riktigt, i olika grupper (procent)

Grupp/person:	Klass-kamrater	Bästa kompis /kompisar	Idrotts-lärare	Andra lärare	Mamma/kvinnliga vårdnads-havare	Pappa/manliga vårdnads-havare	Mitt/mina syskon	Summa	n
<i>Samtliga</i>	21	26	44	29	65	61	37	100	2763
<i>Kön</i>									
Tjej	20	25	44	27	64	60	36	100	1394
Kille	22	26	45	31	66	63	38	100	1350
<i>Ålder</i>									
12 år	20	24	41	30	64	61	37	100	427
13 år	17	21	40	27	62	59	36	100	542
14 år	22	27	43	29	62	62	39	100	487
15 år	24	29	50	32	66	63	39	100	459
16 år	24	30	49	30	67	62	37	100	462
17 år	19	26	43	25	62	59	36	100	368
<i>Geografisk hemvist¹</i>									
Storstad/pendlings-kommun	22	27	46	28	66	63	38	100	1021
Större stad	22	28	45	30	65	61	37	100	1080
Mindre stad/tätort och landsbygdskommun	17	21	41	27	61	57	33	100	658
<i>Hushållsinkomst²</i>									
Låg	17	18	37	21	54	50	29	100	315
Medel	16	21	40	26	61	56	33	100	1085
Hög	25	32	50	33	69	68	43	100	1285
<i>Utbildningsnivå vårdnadshavare³</i>									
Låg	(19)	(20)	(35)	(25)	(55)	(45)	(30)	100	91
Medel	17	21	36	24	57	56	34	100	999
Hög	23	29	49	32	69	65	40	100	1648
<i>Sysselsättning vårdnadshavare⁴</i>									
Arbetar	21	27	44	30	65	62	38	100	2502
Arbetslös	(22)	(16)	(36)	(10)	(55)	(46)	(32)	100	53
Sjuk/Aktivitetssättning	(23)	(25)	(43)	(33)	(55)	(50)	(25)	100	74
Studerar	19	27	40	24	60	54	36	100	102
Annat	(10)	(14)	(29)	(14)	(50)	(46)	(35)	100	66

Kommentar: Tabellen bygger på en fråga där barnet som deltar i undersökningen får tar ställning till fler påstående. Frågan lyder "I vilken grad håller du med eller inte i följande påståenden:" Påståendena följer mönstret: grupp/person (se tabell för alternativ) tycker att jag borde vara fysiskt aktiv på min fritid. Svartalternativen var 1 Helt felaktigt, 2, 3,4,5 Helt riktigt och Vet inte/Inte aktuellt. Frågan har ställts till barnen i undersökningen som är 12 år eller äldre. Resultat inom parantes bygger på svarstal under 100 personer ¹²³⁴⁵ För förklaring av kategorier se tabell 3. **Källa:** Pep-Rapporten 2019.

Tabell 64 forts. I vilken utsträckning olika grupper/personer i ens närhet tycker att en borde vara aktiv på fritiden, andel som svarat delvis eller helt riktigt, i olika grupper (procent)

Grupp/person:	Klass-kamrater	Bästa kompis /kompisar	Idrotts-lärare	Andra lärare	Mamma/kvinnliga vårdnads-havare	Pappa/manliga vårdnads-havare	Mitt/mina syskon	Summa	n
<i>Sammansättning hushållet</i>									
Ensam vuxen	17	22	40	25	62	50	38	100	434
Bor med andra vårdnadshavare	22	27	45	29	65	65	38	100	2053
Bor med vårdnadshavare och annan vuxen	18	22	43	25	61	49	27	100	261
<i>Uppväxtort vårdnadshavare⁵</i>									
Sverige/Annat land i Norden	21	26	45	29	65	62	39	100	2469
Annat land i Europa	18	23	40	27	63	53	31	100	125
Land utanför Europa	17	21	32	18	47	44	27	100	152
<i>Går på aktivitet på fritiden</i>									
Ja	23	29	47	32	64	61	40	100	2046
Nej	12	15	38	20	66	59	29	100	708
<i>Antal dagar aktiv i mer än 60minuter</i>									
Under 7 dagar	20	25	44	28	65	62	37	100	2406
7 dagar	27	32	45	33	55	53	39	100	347
<i>Förälders grad av aktivitet på fritiden</i>									
Rör sig inte så mycket	20	24	44	24	61	59	32	100	707
Rör sig regelbundet 30min -1 timme per dag	21	26	45	31	65	61	39	100	1718
Hård fysisk aktivitet 1 timme 4-5 ggr per vecka	25	30	43	31	66	61	40	100	312

Kommentar: Tabellen bygger på en fråga där barnet som deltar i undersökningen får ta ställning till fler påstående. Frågan lyder "I vilken grad håller du med eller inte i följande påståenden:" Påståendena följer mönstret: grupp/person (se tabell för alternativ) tycker att jag borde vara fysiskt aktiv på min fritid. Svarsalternativen var 1 Helt felaktigt, 2, 3,4,5 Helt riktigt och Vet inte/Inte aktuellt. I tabellen redovisas andelen som svarat 4 eller 5 Helt riktigt. Frågan har ställts till barnen i undersökningen som är 12 år eller äldre. ¹²³⁴⁵ För förklaring av kategorier se tabell 3. **Källa:** Pep-Rapporten 2019.

Tabell 65 I vilken utsträckning en har möjlighet till olika aspekter av fysisk aktivitet, andel som svarat delvis eller helt riktigt, i olika grupper (procent)

	Möjlighet att vara aktiv på fritiden	Möjlighet att be föräldrar/vuxna att göra aktiva saker tillsammans	Möjlighet att be kompis att göra aktiva saker tillsammans	Summa	n
<i>Samtliga</i>	86	69	66	100	2755
<i>Kön</i>					
Tjej	85	68	65	100	1392
Kille	88	70	66	100	1345
<i>Ålder</i>					
12 år	91	72	68	100	420
13 år	89	74	66	100	541
14 år	87	71	65	100	490
15 år	85	67	65	100	460
16 år	84	63	66	100	463
17 år	86	65	67	100	370
<i>Geografisk hemvist¹</i>					
Storstad/pendlingskommun	87	68	66	100	1016
Större stad	88	70	66	100	1081
Mindre stad/tätort och landsbygdskommun	86	69	64	100	658
<i>Hushållsinkomst²</i>					
Låg	76	54	57	100	317
Medel	87	68	64	100	1091
Hög	91	75	70	100	1289
<i>Utbildningsnivå vårdnadshavare³</i>					
Låg	(72)	(47)	(58)	100	94
Medel	85	63	65	100	1001
Hög	89	73	67	100	1655
<i>Sysselsättning vårdnadshavare⁴</i>					
Arbetar	88	71	67	100	2496
Arbetslös	(57)	(54)	(53)	100	53
Sjuk/Aktivitetssersättning	(84)	(51)	(65)	100	73
Studerar	79	59	58	100	101
Annat	(76)	(45)	(50)	100	67

Kommentar: Tabellen bygger på en fråga där barnet som deltar i undersökningen får ta ställning till fler påståenden. Frågan lyder "I vilken grad håller du med eller inte i följande påståenden:" Påståendena framgår av tabellen. Svarsalternativen var 1 Helt felaktigt, 2, 3,4,5 Helt riktigt och Vet inte/Inte aktuellt. I tabellen redovisas andelen som svarat 4 eller 5 Helt riktigt. Frågan har ställts till barnen i undersökningen som är 12 år eller äldre. Resultat inom parantes bygger på svarstal under 100 personer ¹²³⁴⁵ För förklaring av kategorier se tabell 3. **Källa:** Pep-Rapporten 2019.

Tabell 65 forts. I vilken utsträckning en har möjlighet till olika aspekter av fysisk aktivitet, andel som svarat delvis eller helt riktigt, i olika grupper (procent)

	<i>Möjlighet att vara aktiv på fritiden</i>	<i>Möjlighet att be föräldrar/ vuxna att göra aktiva saker tillsammans</i>	<i>Möjlighet att be kompis att göra aktiva saker tillsammans</i>	Summa	n
<i>Sammansättning hushållet</i>					
Ensam vuxen	84	64	65	100	435
Bor med andra vårdnadshavare	87	71	67	100	2053
Bor med vårdnadshavare och annan vuxen	84	61	60	100	259
<i>Uppväxtort vårdnadshavare⁵</i>					
Sverige/Annat land i Norden	89	72	67	100	2469
Annat land i Europa	78	55	57	100	125
Land utanför Europa	63	46	61	100	151
<i>Går på aktivitet på fritiden</i>					
Ja	91	72	70	100	2045
Nej	75	60	54	100	709
<i>Antal dagar aktiv i mer än 60minuter</i>					
Under 7 dagar	86	69	64	100	2404
7 dagar	90	71	75	100	348
<i>Förälders grad av aktivitet på fritiden</i>					
Rör sig inte så mycket	81	61	61	100	706
Rör sig regelbundet 30min -1 timme per dag	88	71	67	100	1717
Hård fysisk aktivitet 1 timme 4-5 ggr per vecka	89	80	66	100	314

Kommentar: Tabellen bygger på en fråga där barnet som deltar i undersökningen får ta ställning till fler påstående. Frågan lyder "I vilken grad håller du med eller inte i följande påståenden:" Påståendena framgår av tabellen. Svarsalternativen var 1 Helt felaktigt, 2, 3,4,5 Helt riktigt och Vet inte/Inte aktuellt. I tabellen redovisas andelen som svarat 4 eller 5 Helt riktigt. Frågan har ställts till barnen i undersökningen som är 12 år eller äldre. ¹²³⁴⁵ För förklaring av kategorier se tabell 3. **Källa:** Pep-Rapporten 2019.

Tabell 66 Korrelationsmatris, sociala normer och möjlighet till fysisk aktivitet

Variabel	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
(1) Sociala normer	1,00							
(2) Möjlighet att vara aktiv på fritiden	0,089*	1,00						
(3) Möjlighet att be föräldrar/vuxna att göra aktiva saker tillsammans	0,035	0,27*	1,00					
(4) Möjlighet att be kompis att göra aktiva saker tillsammans	0,058	0,27*	0,45*	1,00				
(5) Antal minuter rört sig igår	-0,01	0,11*	0,06	0,089*	1,00			
(6) Antal dagar varit aktiv i 60 min eller mer	0,002	0,14*	0,07	0,10*	0,33*	1,00		
(7) Hur många aktiviteter går på	-0,004	0,06	0,03	0,005	0,10*	0,15*	1,00	
(8) Vårdnadshavarens aktivitet på fritiden	0,04	0,04	0,16*	0,035	0,07	0,06	0,08	1,00

Kommentar: Tabellen visar en korrelationsmatris mellan ett medelvärdesindex (1) konstruerat av frågorna gällande sociala normer (påståendena i tabell 64), och (2-4) påståendena från tabell 65 samt (5-8) olika mått på fysiskt aktivitet. För frågans lydelse se kommentar till tabell 31, 33, 64 samt 65. Matrisen visar Spearmans korrelationskoefficient.

*indikerar att korrelationen är signifikant på 0,01 signifikansnivå. Antal observationer är 1028. **Källa:** Pep-Rapporten 2019.

SOM-institutet vid Göteborgs universitet genomför årligen nationella och lokala frågeundersökningar och anordnar seminarier på temat Samhälle, Opinion och Medier.

SOM-institutet | Seminariegatan 1B | Box 710, 405 30 Göteborg
031 786 3300 | info@som.gu.se | www.som.gu.se

