

PEP-RAPPORTEN 2021

**CORONAPANDEMINS
PÅVERKAN PÅ BARNNS HÄLSA**



INNEHÅLLSFÖRTECKNING

INLEDNING

Alla har vi påverkats av pandemin, inte minst våra barn	3
--	---

CORONA

Pandemin har påverkat barns levnadsvanor	5
--	---

RÖRELSE

Få barn rör sig tillräckligt – och flickor är mindre aktiva än pojkar	8
--	---

MATVANOR

Få barn följer kostråden – bara hälften äter frukt och grönt varje dag	10
---	----

SKOLAN

Majoriteten av barn vill ha mer rörelse i skolan	14
--	----

FRITID

Stillasittande skärmtid är en stor del av barns fritid – och inkräktar på sömn och fysisk aktivitet	16
--	----

SAMHÄLLET

Endast 1 av 10 barn lever hälsosamt – vår tids stora folkhälsoutmaning	20
---	----

Om Pep-rapporten 2021	22
-----------------------	----

Referenser	23
------------	----

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

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

ALLA HAR VI PÅVERKATS AV PANDEMIN, INTE MINST VÅRA BARN

I Pep-rapporten 2021 har vi valt att lägga extra stort fokus på det som det senaste året har påverkat en hel värld, covid-19. På olika sätt har vi alla blivit drabbade eller påverkade av coronapandemin, så även våra barn och ungdomar och deras hälsa.

Pep-rapporten 2021 visar att ett av fem barn och unga upplever att de rört på sig mindre under pandemin, och i samtal med ungdomar så bekräftas också den här bilden. Ungdomar berättar om hur de själva känner sig mindre motiverade till både skola och fysisk aktivitet då de suttit mer stilla. Vilket inte är konstigt eftersom vi vet att för mycket stillasittande inte bara påverkar vår fysiska hälsa utan även den psykiska.

Pep-rapporten 2021 visar likt tidigare år att endast två av tio når upp till Världshälsoorganisationens rekommendationer kring fysisk aktivitet om 60 minuter per dag. Allra värst ser det ut bland de äldre barnen. Det är också tonåringarna som blivit mindre aktiva under pandemin då deras idrottsaktiviteter ställdes in och gymnasieungdomar har haft digital undervisning en stor del av läsåret. Detta innebär att många ungdomar kan ha spenderat hela dagar stillasittandes under lektionstid för att sedan fortsätta med stillasittandet på sin fritid i form av datorspel, tv-tittande eller surfande.

För att ge exempel på hur ungdomar upplever pandemin har vi djupintervjuat fyra gymnasieungdomar som delat med sig av sina erfarenheter kring hur corona påverkat dem. Det är viktigt att hela samhället lyssnar på ungdomars berättelser för att få förståelse för hur den här perioden påverkat våra barn och unga.

När pandemin är över och vi kan återgå till det normala så kommer vi som samhälle att behöva kraftsamla och sätta in resurser som både motiverar och möjliggör att barn och unga kommer i rörelse igen, och helst än mer än tidigare.

Vi är många som länge har efterfrågat en nationell handlingsplan för barn och ungas fysiska hälsa. Vi hoppas att beslutsfattare kommer använda slutet av pandemin som en ny start i dessa frågor och visa att man menar allvar med vårt folkhälsopolitiska mål om att sluta de påverkbara hälsoklyftorna inom en generation.



Carolina Klüft,
verksamhetschef Generation Pep

PEP-RAPPORTEN 2021

VISAR ATT:

1 av 5 barn svarar att de rört sig mindre under pandemin och nästan 1 av 3 svarar att de har haft mer skärmtid under pandemin. Bland gymnasieungdomarna upplever 3 av 10 att de varit mindre fysiskt aktiva.

Endast 2 av 10 barn når den rekommenderade mängden fysisk aktivitet. Flickor når rekommendationen i lägre utsträckning än pojkar, redan ifrån sju års ålder är flickor mindre aktiva.

Endast 1 av 10 barn äter enligt kostråden avseende grönsaker, frukt och fisk. I genomsnitt äter barn bara hälften av den mängd grönt, frukt och bär per dag som rekommenderas.

4 av 10 tonåringar dricker läsk tre dagar eller fler i veckan och 23 procent av tonåringarna dricker fyra burkar eller mer per vecka.

1 av 4 barn har idrottsundervisning bara en gång per vecka. Majoriteten vill ha mer idrottsundervisning oavsett antalet idrottslektioner de har idag.

1 av 10 barn har fem timmar eller mer stillasittande skärmtid. Tonåringarna har mest skärmtid - 30 procent spenderar fem timmar eller mer framför skärmen utanför skoltid.

44 procent av tonåringarna sover mindre än rekommenderade åtta till nio timmar per dygn.

Många barn deltar i någon typ av fysisk aktivitet på fritiden men andelen sjunker med minskad inkomstnivå.

Endast 1 av 10 barn både rör på sig 60 minuter om dagen och äter hälsosamt.

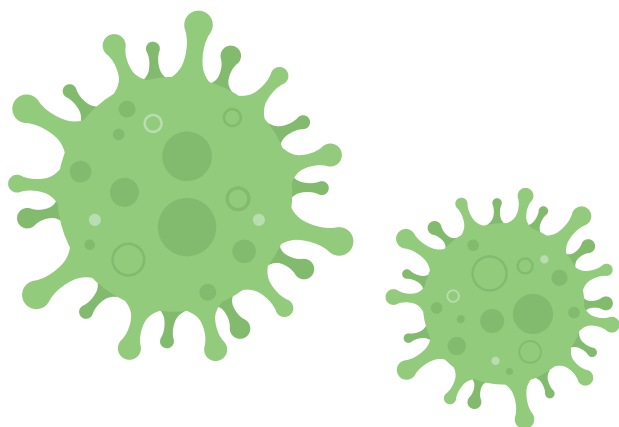
PANDEMIN HAR PÅVERKAT BARNES LEVNADSVANOR

Covid-19 har påverkat oss alla under 2020. Rekommendationer och restriktioner infördes i olika takt i regionerna för att stoppa smittspridningen. Pep-rapporten 2021 bygger på data insamlad under perioden september till början på december 2020. Stora delar av landet hade under denna period grundskolor och gymnasieskolor öppna samt höll igång föreningsaktiviteter och hade idrottsplatser öppna. Dock var cuper, turneringar, läger, organiserade seriespel och tävlingar inställda, och för ungdomar födda 2005 eller senare gällde restriktioner kring utövande av organiserad idrott. I vissa kommuner bedrev gymnasieskolor med möjlighet helt eller delvis digital undervisning från november månad. Av gymnasieungdomarna som svarat på Pep-rapporten uppger 35 procent att de varit på plats i skolan hela föregående veckan.

Forskning om covid-19s indirekta påverkan på barns hälsa pågår, några rapporter har släppts men de långsiktiga effekterna av pandemin kommer behöva utredas under många år för

att ge oss en bild över konsekvenserna. För att få förståelse för hur pandemin påverkat barns hälsa under 2020 inkluderades specifika frågor om corona i Pep rapporten 2021. Resultaten visar en delad bild där barns levnadsvanor både påverkats positivt och negativt.

På frågan "Hur orolig är du för coronaviruset?" har 3 av 10 barn och ungdomar svarat att de är mycket eller ganska oroliga. Flickor tenderar att vara mer oroliga än pojkar, och det finns ett samband mellan de som känner oro och inkomstnivå, där en lägre inkomst är förknippat med större oro. Samma mönster avseende kön och inkomst ser vi för de som svarat att de känner sig oroliga för att corona ska påverka deras familj eller vänner. Vidare studier krävs för att kunna uttala sig om sambandets riktning. Forskningsstudien "Barn och ungas röster om corona" som genomfördes av Uppsala Universitet våren 2020 visade att 8 av 10 barn och unga kände oro för corona¹. I den undersökningen uppgav 63 procent av barn och unga 4-18 år att de kände oro för sjukdom



1 AV 5

**SVARAR ATT DE RÖRT
SIG MINDRE UNDER
PANDEMIN**

**"INNAN KUNDE JAG EN VANLIG SKOLDAG
TA 12 000 STEG UTAN ATT GÖRA NÅGOT,
NU TAR JAG NÄSTAN INGA ALLS.
DET PÅVERKAR MIG MYCKET, JAG KÄNNER MIG
TRÖTTARE OCH MER OMOTIVERAD."**

– ISAK 16 ÅR

och död, och 13 procent upplevde existentiell oro. Skillnaden i resultat skulle delvis kunna förklaras av olika tidsintervall för datainsamling, där Uppsalastudien samlande in data under våren då pandemin var i en mer akut fas. Den viktigaste slutsatsen att ta med är dock att många barn och unga har påverkats psykiskt och känt oro under pandemin. Detta återkommer i andra studier som visar att majoriteten av ungdomar upplever försämring av sin psykiska hälsa under coronapandemin, och tjejer och ungdomar med distans-undervisning var särskilt utsatta².

Majoriteten av barnen i Pep-rapporten uppger att de är lika aktiva idag jämfört med innan covid-19 bröt ut. Detta stämmer också överens med resultaten ifrån Pep-rapporten 2019 och 2020 – det är fortfarande 2 av 10 barn och ungdomar som når den rekommenderade mängden fysisk aktivitet. Samtidigt svarar 2 av 10 att de är mindre aktiva idag jämfört med innan corona, och 61 procent uppger inställda fritidsaktiviteter som svar på varför de varit mindre aktiva. Ungdomar som går på gymnasiet uppger i större utsträckning än resterande åldersgrupper att de upplever att de varit mindre aktiva, i den åldersgruppen är det 3 av 10 som svarar att de är mindre aktiva än innan corona. Resultatet ligger i linje med andra studier som genomförts på området. På Malmö

Universitet bedrivs studien "Röster från en stängd idrottsvärld" med syfte att studera coronakrisen³. Studien visar att 31 procent av ungdomar mellan 16-20 år i april svarade att de har varit mindre aktiva under coronapandemin. I maj genomförde SIFO en undersökning på uppdrag av Generation Pep där 1025 vårdnadshavare till barn i åldern 4–17 år svarade på frågan "Upplever du att ditt barn är mer eller mindre fysiskt aktiv idag än innan coronapandemin bröt ut?". Då svarade 31 procent att deras barn var mindre aktiv⁴.

I Pep-rapporten 2021 uppgav 1 av 10 att de är mer aktiva idag än innan corona. Som anledningen till att de är mer aktiva har 71 procent svarat att de hittat på aktiviteter utomhus med familj eller vänner. I en studie på förskolebarn under pandemin rapporterade föräldrar att barnen var mer aktiva⁵. Detta skulle kunna bero på att barnen var ute mer på förskolan för att minska smittorisken. För vissa har alltså pandemin inte resulterat i minskad fysisk aktivitet, utan istället blivit ett tillfälle att kanske pröva nya motionsformer på nya platser, framförallt i naturen. Naturvårdsverkets undersökning visar att majoriteten av länsstyrelser, naturum, friluftslivsorganisationer, turistföretag och ledförvaltare upplevde stor eller mycket stor ökning av besökare i naturen under sommaren 2020⁶. De upplevde också en ökning



30%

SVARAR ATT DE HAR MER SKÄRMTID UNDER PANDEMIN

av antalet förstagångsbesökare vilket vittnar om att fler hittat ut i naturen under pandemin.

Men det är inte bara naturen som lockat. Totalt sett har 30 procent svarat att de har mer skärmtid nu jämfört med innan corona, endast 5 procent uppger att de har haft mindre skärmtid. Som anledning till mer skärmtid har många svarat att de inte kunnat träffa vänner och inställda fritidsaktiviteter. Bland de som svarat att de har mindre skärmtid är den vanligaste anledningen att man istället hittat på aktiviteter utomhus med vänner.

HAR ALLA SAMMA FÖRUTSÄTTNINGAR?

Barn till vårdnadshavare med låg inkomst har påverkats mest av coronapandemin. Dessa barn har i högre utsträckning känt sig oroliga för corona och att pandemin ska påverka deras familj eller vänner. Dessa barn upplever också att de har ändrat sitt beteende i större utsträckning både gällande fysisk aktivitet och stillasittande skärmtid, där barn vars vårdnadshavare har en låg inkomst har svarat att de har mindre fysisk aktivitet och mer skärmtid än barn till vårdnadshavare med medel eller hög inkomst.

Detta mönster återkommer i andra studier där det framkommer att även bland barnen lider de redan utsatta mest av en samhällskris¹. Ekonomisk otrygghet, psykisk ohälsa och trångboddhet blir värre och påverkar mer när det är kris⁷. Den socioekonomiska ojämlikhet som redan finns i Sverige när det gäller idrott och fysisk aktivitet⁸ kommer troligtvis förvärras av corona.

Det går att se en skillnad av pandemins påverkan mellan könen där flickor tenderar att vara mer oroliga för corona och att pandemin ska påverka deras familj eller vänner. Flickor svarar även i större utsträckning än pojkar att de har minskat sin mängd fysiska aktivitet under corona.

FÅ BARN RÖR SIG TILLRÄCKLIGT – OCH FLICKOR ÄR MINDRE AKTIVA ÄN POJKAR

Världshälsoorganisationen (WHO) publicerade i november 2020 reviderade riktlinjer för fysisk aktivitet⁹. I riktlinjerna betonas att all rörelse är bättre än ingen - och att det långvariga sittandet bör begränsas. Rekommendationerna från WHO säger att alla barn och ungdomar 5–17 år bör vara fysiskt aktiva i genomsnitt minst 60 minuter varje dag. Intensiteten bör vara minst måttlig.

Pep-rapporten 2021 visar att endast 23 procent av barnen och ungdomarna i studien når denna rekommendation*, och kön och ålder hänger samman med barnens aktivitetsnivå. Pojkar svarar i större utsträckning än flickor att de varit aktiva i minst 60 minuter de senaste sju dagarna. Var fjärde pojke når rekommendationen jämfört med var femte flicka. Andelen som når rekommendationen sjunker med ålder, och det är endast 12 procent av tonåringarna som följer rekommendationen.

Barn och ungdomar som svarar att de går på en fysisk aktivitet på fritiden når i större utsträckning rekommendationen för fysisk aktivitet, liksom de barn och ungdomar som uppger att de har aktiva vårdnadshavare. Detta går i linje med en studie som gjorts med accelerometer som visar att ungdomar som går på organiserad fysisk aktivitet är mer aktiva och når rekommenderad mängd fysisk aktivitet i större utsträckning än de som inte går på organiserad fysisk aktivitet¹⁰.

Enligt barnkonventionen, som den 1 januari 2020 blev svensk lag, har alla barn rätt till bästa möjliga hälsa¹¹. Fysisk aktivitet i alla former har positiva hälsoeffekter, både fysiska och psykiska, och på kort och lång sikt^{12 13 14}. Att bara 2 av 10 barn och ungdomar rör sig enligt rekommendationen är en tydlig signal att barns möjligheter till daglig fysisk aktivitet behöver förbättras. Enligt BRIS uppger 1 av 3 barn att de vill röra på sig mer än de gör idag¹⁵. Även Centrum



ANDEL SOM NÅR REKOMMENDATIONEN OM 60 MINUTERS FYSISK AKTIVITET PER DAG

* Respondenterna har fått svara på frågan "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?". De barn och ungdomar som uppgett att de varit aktiva i sammanlagt 60 minuter eller mer i 7 dagar har kategoriserats som att de nått rekommendationen om fysisk aktivitet.

för Idrottsforskning visar att det finns ett stort intresse bland unga 15-24 år att leva ett hälsosamt och aktivt liv¹⁶. Det tycks alltså vara möjligheterna och inte viljan som begränsar barn och ungdomars aktivitet.

Under våren 2021 kommer Folkhälsomyndigheten för första gången lansera svenska riktlinjer för fysisk aktivitet och minskat långvarigt sittande baserat på riktlinjerna ifrån WHO. Tanken är att dessa riktlinjer ska utgöra ett stöd för verksamheter som arbetar med fysisk aktivitet, som till exempel verksamheter inom hälso- och sjukvård, skola och inom arbetslivet. Riktlinjer i sig ger inte mer rörelse, men är viktiga för att uppnå samsyn och skapa en gemensam målbild.

2 AV 10

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



HAR ALLA SAMMA FÖRUTSÄTTNINGAR?

Redan ifrån sju års ålder ser vi skillnad i aktivitetsnivå mellan könen, där flickor i lägre utsträckning når rekommendationen om 60 minuters fysisk aktivitet om dagen. Tonårstjejer är den grupp som svarar att de är minst fysiskt aktiva, endast 1 av 10 når rekommendationen om att vara aktiva 60 minuter om dagen. Detta mönster bekräftas även i objektiva mätningar med aktivitetsmätare, som i Folkhälsomyndighetens rapport "Barns och ungas rörelsemönster" där den inaktiva tiden ökar med åldern¹⁷ och i Livsmedelsverkets rapport "Riksmaten Ungdom" där flickor är mindre aktiva än pojkar¹⁸.

Även socioekonomiska faktorer spelar roll för möjligheten att nå rekommendationen kring fysisk aktivitet. Andelen barn och ungdomar som uppgett att de rört på sig 60 minuter eller mer under gårdagen ökar med ökad inkomst. Barn vars vårdnadshavare har en låg inkomst har i större utsträckning svarat att de inte rörde sig alls under gårdagen jämfört med barn vars vårdnadshavare har medel eller hög inkomst.

FÅ BARN FÖLJER KOSTRÅDEN – BARA HÄLFTEN ÄTER FRUKT OCH GRÖNT VARJE DAG

Barn i Sverige har goda möjligheter att följa Livsmedelsverkets kostråd¹⁹ om mängd frukt och grönt samt fisk genom kostnadsfria näringsriktiga skolmåltider. Skolmåltiden är en del av utbildningen som har betydelse för hälsan, men är också en förutsättning för skolans trivsel och lärande. Men ingen mat ger tillräckligt med näring förrän den är uppäten.

Totalt sett är det endast 1 av 10 barn och ungdomar i Pep-rapporten som följer kostråden om rekommenderad mängd frukt och grönt samt fisk och skaldjur två eller fler gånger i veckan. Matvanorna verkar försämrats med åldern och tonåringar når i lägre utsträckning dessa kostråd. Tonåringar är den åldersgrupp där störst andel anger att de inte ätit fisk och skaldjur den senaste veckan och den grupp som i lägst utsträckning äter frukt och bär dagligen. Tonåringarna dricker också mer läsk och äter godis oftare än de yngre barnen.

Tidigare studier visar att nästan en femtedel (17 procent) av barn och ungdomars kaloriintag i Sverige består av godis, läsk, kex och kakor²⁰. I Pep-rapporten 2021 svarar hälften att de druckit läsk den senaste veckan och 4 av 10 uppger att de druckit läsk tre dagar eller fler. Läskkonsumtionen ökar med ålder och var fjärde tonåring dricker fyra 33 centiliters burkar eller mer per vecka, hos barn under 12 år är motsvarande andel 6 procent. Bland tonåringarna har även 1 av 5 svarat att de druckit energidryck senaste veckan och av dem är det 40 procent som drack det tre dagar eller fler. Det är en större andel barn och ungdomar med vårdnadshavare födda i Sverige eller Norden som uppger att de druckit läsk den senaste veckan än dem vars vårdnadshavare har ursprung i annat land.

En god kosthållning uppnås genom att äta varierat och regelbundet. Att äta middag



**HÄLFTEN HAR ÄTIT
GRÖNSAKER VARJE DAG
SENASTE VECKAN**



**4 AV 10 TONÅRINGAR
DRICKER LÄSK 3 DAGAR
ELLER FLER I VECKAN**

tillsammans med familjen verkar påverka kostvanorna positivt, fler barn som svarat att de äter tillsammans med familjen veckans alla dagar äter också grönsaker varje dag jämfört med dem som äter middag färre dagar tillsammans i familjen. Killar äter i större utsträckning frukost regelbundet, bland tonårstjejerna är det endast hälften som äter frukost veckans alla dagar. Det är också en större andel tonårskillar som ätit fisk och skaldjur enligt rekommendationen jämfört med tonårstjejerna.

De svenska kostråden, som baseras på nordiska näringsrekommendationerna (NNR 2012)²¹, anger vilka livsmedel vi bör äta mer av, mindre av och vad vi bör byta ut. De lyfter helheten i kosten och att en bra balans kan uppnås genom att äta varierat, inte för mycket och att röra på sig. Pep-rapporten 2021 visar att barn och ungdomar som når rekommendationen om fysisk aktivitet även i högre utsträckning äter bättre.



**I GENOMSNITT
ÄTER BARN OCH UNGA
280 GRAM
GRÖNT, FRUKT OCH BÄR PER DAG**

HAR ALLA SAMMA FÖRUTSÄTTNINGAR?

Pep-rapporten 2021 visar att socioekonomi påverkar barn och ungdomars kosthållning. Barn till vårdnadshavare med låg inkomst äter i lägre utsträckning frukt och grönt varje dag, de äter också i lägre utsträckning frukost alla dagar i veckan. Barn vars vårdnadshavare har en hög inkomst äter i större utsträckning fisk och skaldjur enligt kostråden jämfört med barn vars vårdnadshavare har en låg eller medel inkomst.

När det kommer till konsumtion av läsk ser mönstret annorlunda ut. Barn vars vårdnadshavare har en låg inkomst har i lägre utsträckning svarat att de druckit läsk den senaste veckan jämfört med barn vars vårdnadshavare har en hög inkomst.

Till följd av corona har många skolor och förskolor anpassat skolmåltiden under 2020 och minskat valfriheten med färre antal rätter, samt minskat eller tagit bort bufféer och salladsbord. Livsmedelsverket och Folkhälsomyndigheten rapporterar att försämrat skollunchutbud kan leda till negativa effekter på barns hälsa, särskilt för barn från socioekonomiskt sårbara familjer där skollunchen är viktig och bidrar till att utjämna skillnader i matvanor²².

"JAG LÄNGTAR BARA ATT NORMALT, OCH FÅ KOMM

– ISAK 16 ÅR

**"JAG HAR ALLTID DANSAT VILKET JAG OCKSÅ TYCKER
ÄR OTROLIGT ROLIGT, OCH RÖR JAG MIG INTE VARJE
VECKA SÅ BLIR JAG TRÖTT, OCH DEN VETSKAPEN HAR
VARIT MIN MOTIVATION ATT ÄNDÅ GÅ IVÄG, MEN
DET HAR VARIT SVÅRT ÄNDÅ.**

**MAN ÄR OFTA TRÖTT PÅ EFTERMIDDAGARNA DÅ
MAN SUTTIT HEMMA HELA DAGEN OCH DÅ ÄR DET
SVÅRT ATT HITTA MOTIVATION ATT TRÄNA PÅ KVÄL-
LARNA."**

– AMAH 16 ÅR

**"FÖR MIG HAR DET GÅTT BÄTTRE, JAG HAR
EFFEKTIVISERAT MITT ARBETE DÅ JAG HAR STYRT
MIN TID. DET ÄR DOCK SVÅRT OM MAN BEHÖVER
HJÄLP, MAN MÅSTE RINGA ELLER LIKNANDE."**

– MAJA 17 ÅR

ALLT SKA ÖPPNA OCH BLI TILLBAKA TILL SKOLAN"

"JAG HAR FÖRLORAT MOTIVATIONEN ATT GÅ I SKOLAN, MAN KÄNNER SIG VÄRDELÖS DÅ MAN BARA GÅR UPP OCH SÄTTER SIG VID DATORN OCH SEN BARA SITTER FRAMFÖR SKÄRMEN I SITT RUM HELA DAGEN."

– ISAK 16 ÅR

"JAG UPPLEVER ATT MIN KOST HAR VARIERAT LITE GRANN UNDER PANDEMIN.

JAG HAR IBLAND HAFT MER MOTIVATION TILL ATT GÅ UPP OCH GÖRA MIN EGEN MAT OCH DÅ HAR LÄRT MIG OTROLIGT MYCKET INOM MATLAGNING, MEN IBLAND SÅ DIPPAR DET OCH DÅ KAN JAG INTE ÄTA PÅ FLERA TIMMAR JUST P.G.A ATT MAN ÄR TRÖTT OCH INTE PALLAR GÅ UPP OCH GÖRA NÅGON MAT."

– HAIDAR 18 ÅR

MAJORITETEN AV BARN VILL HA MER RÖRELSE I SKOLAN

Regeringen beslutade i juli 2018 att utöka ämnet idrott och hälsa med 100 timmar för elever i grundskolan²³. De hänvisade till forskning som visar att det finns positiva kopplingar mellan fysisk aktivitet och prestationer i skolan. De menade att mer rörelse under skoldagen och mer idrott i skolan kan vara en viktig nyckel i att skapa förutsättningar för alla eleverna när det gäller att utvecklas så långt som möjligt enligt utbildningens mål. Från och med läsåret 2019/2020 utökades därför timplanen i skolan för ämnet idrott och hälsa med 100 timmar som formellt fördelas på mellan- och högstadiet. Enligt grundskolans timplan ska barnen från årskurs ett till nio ha minst 600 timmar undervisning i idrott och hälsa, givet 38 skolveckor per läsår blir det i genomsnitt cirka 1,8 timmar per vecka.

De flesta barn som svarat på Pep-rapporten 2021 uppger att de har idrottsundervisning två gånger i veckan. Tonåringarna är den grupp där störst andel uppger att de har idrott tre gånger eller mer per vecka, och totalt sett är det 1 av 4

som har idrott en gång i veckan. Drygt hälften av barn och ungdomar vill ha mer idrottsundervisning än vad de har idag. Oavsett antalet idrottslektioner de har idag är det en liten andel som svarat att de önskar mindre idrottsundervisning på schemat.

Vanligaste anledningen barn och ungdomar uppger till varför de inte gick på den senaste idrottslektionen var för att de var sjuka. 1 av 10 uppger att de inte deltog för att de är obekväma eller känner oro i samband med idrottslektionen. Enligt kursplanen ska ämnet idrott och hälsa skapa positiva upplevelser av rörelse och friluftsliv under uppväxtåren. Det är viktigt att alla barn upplever detta för att bygga fysisk självkänsla och inte öka polariseringen mellan de aktiva och inaktiva. Tidigare studier om de elever som inte deltar på skolidrotten har visat att något fler än var tredje elev som inte deltar på lektionerna i idrott och hälsa även uppger att de oftast sitter stilla på rasterna, och närmare hälften deltar inte heller i ledarledda idrottsaktiviteter på sin fritid⁸.



**19 PROCENT AV
TONÅRINGARNA
HAR ORGANISERAD
FYSISK AKTIVITET
PÅ SKOLAN UTANFÖR
IDROTTSLEKTIONEN**



Vi vet att äldre barn i högre utsträckning är stillasittande och i lägre utsträckning når den rekommenderade mängden fysisk aktivitet. Trots detta är det få insatser i skolan för att aktivera de äldre eleverna utanför idrottslektionen. För många är kanske idrottslektionerna de enda tillfällena som de är fysiskt aktiva. Totalt sett är det 45 procent som har någon typ av organiserad fysisk aktivitet i skolan utanför idrottsundervisningen. Det är dock mycket mer vanligt bland de yngre barnen. Bland barn sju till nio år är det 71 procent som uppger att de har detta, bland tonåringarna är det däremot bara 19 procent. För de yngre barnen som går på förskolan är det totalt 73 procent som uppger att de har någon typ av organiserad fysisk aktivitet på sin förskola. Vanligast är det bland de som är sex år, bland dessa uppger 88 procent att de har fysisk aktivitet på sin förskola.

Att få in rörelse som en naturlig del av vardagen genom aktiva transporter är ett bra sätt att öka den fysiska aktiviteten. Hälften av barn och ungdomar har svarat att de går eller cyklar till skolan eller förskolan vilket är i linje med andra studier²⁴. Dock är det 1 av 5 barn och ungdomar som åker bil, där de yngre i större utsträckning blir skjutsade. Hela 45 procent av barn i förskolan svarar att de åker bil till förskolan, bland tonåringarna är motsvarande siffra 7 procent. Av de som åker bil till förskolan eller skolan har 67 procent resor som är kortare än tio minuter med bil.

Andra studier med aktivitetsmätare har visat att skoldagen bidrar med cirka 35 procent av veckans totala fysiska aktivitet på måttlig och hög ansträngningsnivå¹⁷ och att barn i skolan är fysiskt aktiva i genomsnitt 30 minuter per dag¹⁸. I internationella jämförelser placerar Sverige sig i botten när det gäller andelen skolbarn som är tillräckligt fysiskt aktiva²⁵.



51 PROCENT AV BARN OCH UNGDOMAR GÅR ELLER CYKLAR TILL SKOLAN OCH FÖRSKOLAN

HAR ALLA SAMMA FÖRUTSÄTTNINGAR?

Skolverket arbetar för att alla barn och elever ska få en utbildning som är likvärdig och av god kvalitet i en trygg miljö. Enligt regeringsuppdraget (U2018/01430/S) lämnade Skolverket under 2019 förslag som syftar till mer rörelse under skoldagen för alla elever i grundskolan, grundsärskolan, specialskolan och sameskolan²⁷. Skolverket föreslår där en ny skrivning, som är tydligare och konkretare än den som finns i dag om daglig fysisk aktivitet i samtliga läroplaner. I Skolverkets förslag framgår att eleverna ska ges möjlighet och uppmuntras att delta i hälsofrämjande fysiska aktiviteter under skoldagen och att rektor ansvarar för att detta sker. Eftersom skolan når alla barn och ungdomar kommer hälsofrämjande fysiska aktiviteter under skoldagen kunna bidra till en mer jämlik hälsa.

STILLASITTANDE SKÄRMTID ÄR EN STOR DEL AV BARNS FRITID – OCH INKRÄKTAR PÅ SÖMN OCH FYSISK AKTIVITET

WHO:s nya riktlinjer betonar betydelsen av att begränsa långvarigt sittande då det i sig är en riskfaktor för ohälsa. I riktlinjen står att barn och ungdomar ska begränsa mängden tid som spenderas stillasittande, speciellt mängden skärmtid på fritiden. För barn under fem år har WHO specifika riktlinjer kopplade till skärmtid där barn två till fyra år rekommenderas max en timmes stillasittande skärmtid, gärna mindre²⁸.

I Pep-rapporten 2021 uppger 4 av 10 barn och ungdomar att de suttit stilla framför en skärm en till två timmar, och 3 av 10 uppger tre till fyra timmar. Totalt svarar 1 av 10 att de suttit fem timmar eller mer och det är de äldre barnen som har mest skärmtid. Bland barn 10-12 år sitter vart tionde barn stilla framför skärmen i fem timmar eller mer, och bland tonåringarna sitter nästan en tredjedel fem timmar eller mer. Även de yngsta barnen i Pep-rapporten, fyra till sex åringarna, spenderar mycket tid framför

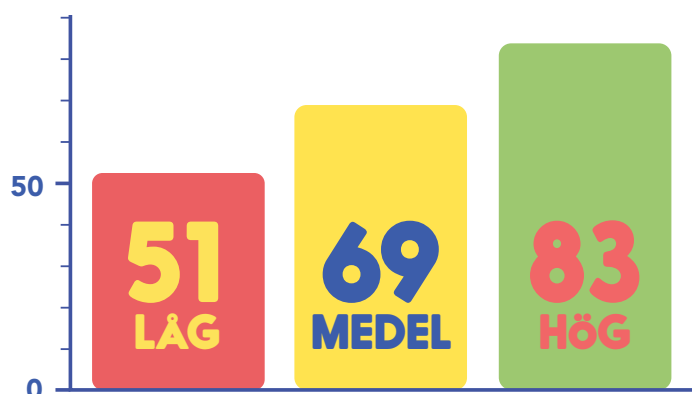
skärmen. Drygt hälften (54 procent) uppger att de suttit stilla framför en skärm en till två timmar och 14 procent uppger att de suttit tre till fyra timmar.

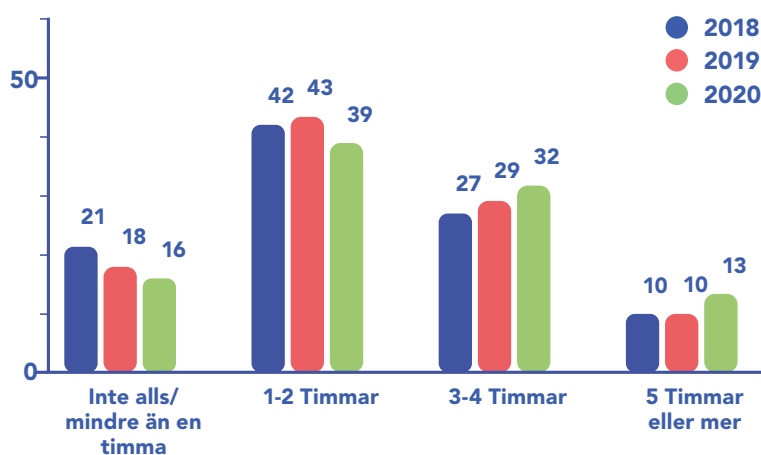
Gällande den stillasittande skärmtiden för barn under 13 år ser vi skillnad mellan de barn som går på fritids och de som inte gör det för hur stor andel som spenderar tre timmar eller mer framför en skärm utanför lektionstid. Bland de som inte går på fritids är det 55 procent som uppger att de suttit stilla framför en skärm i tre timmar eller mer, detta går att jämföra med 29 procent bland de barn som går på fritids.

Vid jämförelse av skärmtiden de senaste tre åren framgår att andelen som uppger att de suttit stilla framför en skärm i tre till fyra timmar eller fem timmar eller mer har ökat 2020 jämfört med resultaten i Pep-rapporten

GÅR DU PÅ NÅGON IDROTT ELLER FYSISK AKTIVITET REGELBUNDET?

Procentuell fördelning per inkomstnivå som svarat ja.
Källa: Pep-rapporten 2020.





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

Procentuell fördelning, uppdelat per årtal. Källa: Pep-rapporten 2018-2020

tidigare år. Samtidigt har även andelen som sitter stilla framför en skärm i mindre än en timme eller inte alls blivit lägre 2020 jämfört med 2018, andelen är även lägre än 2019 men ej signifikant. Tittar vi enbart på tonåringarna, som är den åldersgrupp som är mest stillasittande framför skärmen, så har andelen som uppger fem timmar eller mer skärmtid ökat 2020 jämfört med tidigare år. Bland de yngsta barnen (fyra till sex år) är det en lägre andel som svarat mindre än en timme eller inte alls för skärmtid 2020 jämfört med 2018, dvs färre följer WHO:s rekommendation idag.

Eftersom dygnet bara har 24 timmar – även för tonåringar – betyder det att andra aktiviteter som fysisk aktivitet och sömn får stå tillbaka för skärmtiden. Av barn och ungdomar som har stillasittande skärmtid fem timmar eller mer är det endast 4 procent som når rekommendationen om minst 60 minuter fysisk aktivitet per

dag. Även andra studier har påvisat negativ korrelation mellan fysisk aktivitet och skärmtid²⁹.

Sömnen behövs för att kroppen och hjärnan ska få återhämta sig. När vi sover bearbetar hjärnan nya upplevelser och lagrar kunskap och minnen. Sömnen är också viktig för immunförsvaret. För barn och ungdomar som växer har sömnen stor betydelse eftersom tillväxthormon till stor del utsöndras under sömnen. Alla barn är olika och har därför olika sömnbehov. 1177 Vårdguiden rekommenderar barn i åldern fyra till sex år att sova mellan 11-12 timmar och barn i ålder 6-12 år att sova 10-11 timmar³⁰. I Pep-rapporten svarar 45 procent av barnen i ålder fyra till sex år att de sovit mindre än 11 timmar, och 31 procent av barnen i ålder 6-12 år att de sovit mindre än tio timmar. Barn 12 år och äldre behöver sova åtta till nio timmar per dygn, men vissa behöver mer sömn än så i puberteten. 44 procent av tonåringarna uppger att de sover mindre än

**"VI HAR MOBILFÖRBUD I VÅR SKOLA, OCH
ATT SEN GÅ TILL DISTANS NÄR MAN MÅSTE
HA TELEFONEN MELLAN KL 9-15 VAR
EN STOR FÖRÄNDRING.**

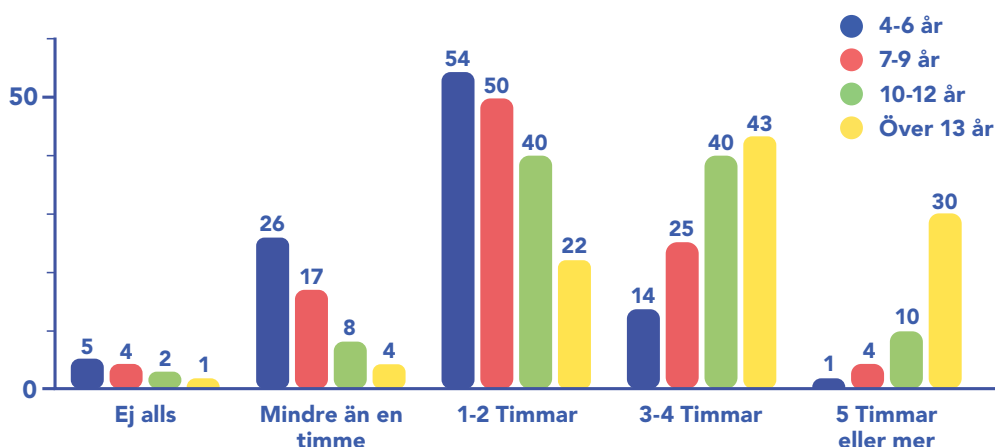
**DET ÄR OCKSÅ ENKLARE ATT DÅ
SITTA MED DEN PÅ RASTER.**

**JAG HAR KÄNT IBLAND ATT JAG BARA
VILL LÄGGA UN DAN TELEFONEN FÖR
DET BLIR SÅ MYCKET."**

– HAIDAR 18 ÅR



**44% AV TONÅRINGARNA
SOVER MINDRE ÄN 8 TIMMAR**



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

Procentuell fördelning per åldersgrupp. Källa: Pep-rapporten 2020.

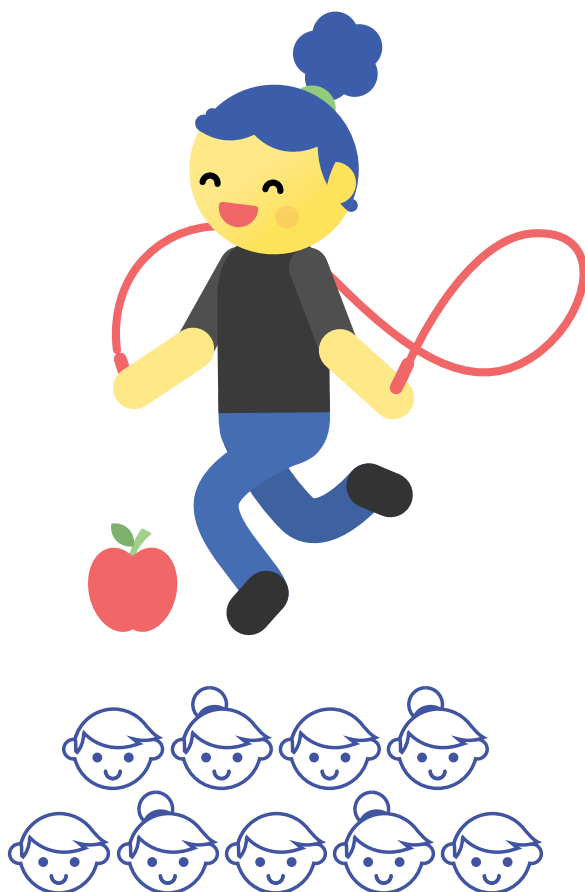
åtta timmar. I internationell jämförelse har skolbarn i Sverige oftare sömnsvårigheter jämfört med genomsnittet i Europa³¹.

Fysisk aktivitet är viktigt för barns fysiska och psykiska hälsa och borde därför vara en viktig del av de flesta barns fritid. Totalt sett är det dock 1 av 4 som inte går på någon typ av fysisk aktivitet på fritiden. Andelen barn och ungdomar som går på en aktivitet ökar med vårdnadshavarens inkomst och med vårdnadshavarens grad av fysisk aktivitet. Vidare studier krävs dock för att kunna uttala sig om vilken riktning sambanden har. De barn och ungdomar som når rekommendationen om 60 minuters fysisk aktivitet går i större utsträckning på två eller fler aktiviteter på sin fritid. Dock visar tidigare studier att föreningsidrottandet minskar och att synen på idrott bland unga har förändrats¹⁶. Fler väljer andra motionsformer än tävling och talangutveckling i idrottsföreningar. Inom idrottsrörelsen pågår ett omfattande förändringsarbete för att bryta den nedåtgående trenden i barn- och ungdomsidrotten³².

HAR ALLA SAMMA FÖRUTSÄTTNINGAR?

Socioekonomiska faktorer påverkar barns möjlighet att delta på en organiserad fysisk aktivitet på fritiden. Andelen barn och ungdomar som går på någon typ av fysisk aktivitet på fritiden ökar med vårdnadshavarens inkomst. Bland barn till vårdnadshavare med låg inkomst är det 51 procent som går på en aktivitet regelbundet, bland medel inkomst är det 69 procent, och bland hög inkomst är det 83 procent. Vårdnadshavarens inkomstnivå spelar roll både för möjligheten att delta i en organiserad aktivitet samt för antalet aktiviteter barnet deltar i, vidare studier krävs för att kunna uttala sig om ett orsaks-samband. Mönstret återkommer dock i flera andra studier där det framkommer att ungas deltagande i föreningsidrotten påverkas av föräldrarnas utbildnings- och ekonomiska kapital^{33 34 35}.

ENDAST 1 AV 10 BARN LEVER HÄLSOSAMT - VÅR TIDS STORA FOLKHÄLSOUTMANING



1 AV 10

**BARN OCH UNGDOMAR SOM
BÅDE RÖR SIG 60 MINUTER
OM DAGEN OCH ÄTER
ENLIGT KOSTRÅDEN**

Pep-rapporten 2021 visar att hela samhället behöver engagera sig för att öka barn och ungdomars möjlighet att leva ett hälsosamt liv. Totalt sett är det endast 9 procent av barn och ungdomar som både rör sig 60 minuter om dagen och äter enligt kostråden avseende grönsaker, frukt och fisk. Var tredje barn och ungdom varken äter eller rör sig enligt rekommendationerna. Och det är barn i familjer med låg inkomst som når rekommendationerna för fysisk aktivitet och kost i lägre utsträckning jämfört med barn i familjer med hög inkomst. En stor internationell studie över skolbarn i 38 länder, varav Sverige är ett, visar att endast 2 procent av barnen lever hälsosamt dvs. har minst 60 minuters fysisk aktivitet per dag, högst två timmars stillasittande skärmtid, äter frukt och grönt varje dag, samt konsumerar ingen alkohol och ingen tobak. Sverige hamnade i denna studie lite över medel på 2,2 procent³⁶.

Folkhälsomyndigheten har uppdrag att utveckla och stödja samhällets arbete med att främja hälsa, förebygga ohälsa och skydda mot olika former av hälsohot. Under 2020 har såklart myndighetens fokus varit att bekämpa coronaviruset. Det övergripande nationella folkhälsomålet är att skapa samhällsliga förutsättningar för en god och jämlik hälsa i hela befolkningen och att sluta de påverkbara hälsoklyftorna inom en generation³⁷. Det är många i samhället som behöver bidra till detta arbete och samverka för att möjliggöra en jämlik hälsa.

**"DEN VARDAGLIGA RÖRELSEN HAR DEFINITIVT
MINSKAT. DET HAR GJORT ATT JAG KÄNNER
MIG TRÖTTARE OCH MINDRE MOTIVERAD
ATT SEN HITTA ENERGI ATT ORKA TRÄNA.**

DET BLIR EN OND CIRKEL"

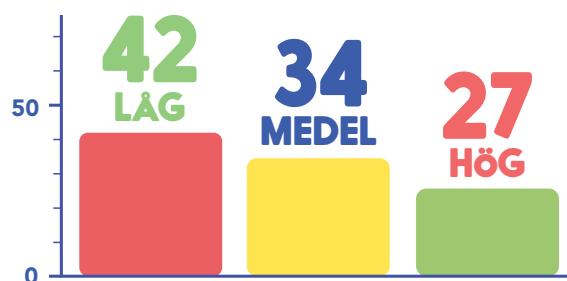
– AMAH 16 ÅR

Insatser för att främja hälsosamma levnadsvanor behövs på flera områden. Skolan är en viktig arena där alla barn och ungdomar nås, men i hemmet och i föreningslivet behövs också insatser. Pep-rapporten visar att de barn vars vårdnadshavare själva inte rör på sig så mycket i större utsträckning är inaktiva än barn vars vårdnadshavare är fysiskt aktiva. Och andelen barn och ungdomar som både äter och rör på sig enligt rekommendationerna ökar med vårdnadshavarens grad av fysisk aktivitet. Vårdnadshavarens inkomstnivå spelar roll både för möjligheten att delta i en organiserad aktivitet samt för antalet aktiviteter barnet deltar, där andelen som går på någon typ av fysisk aktivitet på fritiden ökar med vårdnadshavarens inkomst.

Det behövs även insatser för att skapa miljöer som inte begränsar barns möjlighet till fysisk aktivitet. Enligt Eurobarometer Sports and Physical Activity sker 40 procent av den fysiska aktiviteten i Europa utomhus i parker, 32 procent i hemmet och 23 procent i aktiva transporter till exempel till skola och arbete³⁸. Samhällsplanering har en avgörande roll och kan stimulera till fysisk aktivitet i vardagen för både barn

och vuxna. Mätningar i Sverige visar också att barn är mest fysiskt aktiva när de är utomhus¹⁷. Boverkets kartläggning visar dock tyvärr att skolgårdarna krymper och att barn har allt mindre ytor att röra sig på utomhus³⁹.

Goda vanor grundläggs tidigt och följer barn in i vuxenlivet. Det är därför viktigt att samhället möjliggör hälsosamma levnadsvanor ifrån unga år för att rusta kommande generationer.



**NÄR VARKEN REKOMMENDATIONEN
FÖR FYSISK AKTIVITET ELLER FÖLJER
KOSTRÅDEN AVSEENDE GRÖNSAKER,
FRUKT OCH FISK.**

Procentuell fördelning per inkomstnivå.

Källa: Pep-rapporten 2020.

OM PEP-RAPPORTEN 2021

Pep-rapporten är en enkätundersökning av hur mycket svenska barn och ungdomar i åldrarna 4–17 år rör på sig, vad de äter och hur faktorer runt omkring barnen hänger samman med levnadsvanorna. Bakom undersökningen står Generation Pep och Pep-rapporten 2021 genomförs med stöd av Hjärt-Lungfonden. SOM-institutet vid Göteborgs Universitet har genomfört undersökningen.

Ambitionen är att Pep-rapporten ska kunna användas som ett verktyg för att både få ökad kunskap, men också få förståelse för var insatser bör riktas för att göra störst skillnad. I denna rapport sammanfattas de viktigaste insikterna från undersökningen som genomfördes under september till december 2020. Detaljerade resultat finns tillgängliga i en bilaga. Föreliggande rapport heter Pep-rapporten 2021 då den publiceras detta år. Data samlades däremot in under hösten 2020, varför detta årtal används i diagram m.m.

Under februari 2021 genomfördes fyra djupintervjuer med gymnasieungdomar bosatta i Stockholmsregionen. Det är ifrån dessa intervjuer som citaten i rapporten är tagna. Intervjuerna ingår inte i den vetenskapliga studien.

RÅDGIVARGRUPP

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

METOD

Undersökningen skickades ut till ett systematiskt sannolikhetsurval av barn och ungdomar i Sverige som bjöds in till att svara på undersökningen via webben. Urvalsramen innefattade alla svenska och utländska medborgare mellan 4–17 år. I det totala urvalet ingick det

29 000 barn varav 8320 svarade, vilket gör att svarsfrekvensen landade på cirka 29 procent.

De första frågorna i enkäten riktar sig till vårdnadshavaren men den större delen av enkäten handlar om barnets levnadsvanor. För de yngre barnen uppmanas vårdnadshavare besvara frågorna tillsammans med barnet. Unga över 15 år uppmanas att besvara enkäten själva med instruktion att fråga en vuxen om någon fråga känns svår.

Vilka som svarar och vilka som inte svarar på en frågeundersökning har betydelse för tolkningen av undersökningens resultat. Om en viss grupp är underrepresenterad och samtidigt tenderar att skilja sig från övriga gruppers svar blir studiens resultat mindre giltiga för populationen som helhet. Trots att mer än hälften av respondenterna inte svarat på enkäten är den demografiska representativiteten i svarsgruppen god. Av de som svarat är det något fler yngre barn och något färre mellan 16–17 år vid jämförelse med hur befolkningen i stort ser ut.

Totalt har 5,6 procent av vårdnadshavarna uppgett att de har ett barn med en funktionsvariation som till exempel neuropsykiatrisk diagnos (autism, ADHD), dyslexi, utvecklingsstörning.

Eftersom barns hälso- och matvanor kan vara starkt kopplade till deras familjesituation är det även viktigt att undersöka hur representativa vårdnadshavarna är jämfört med befolkningen i helhet. Vårdnadshavarna till de barn som deltagit i studien är i högre utsträckning högutbildade jämfört med befolkningen som helhet. Fördelningen mellan de olika inkomstgrupperna* för de som svarat på undersökningen såg ut som följande: 13 procent med en låg inkomst, 36 procent med en medelinkomst och 51 procent med en hög inkomst. När det kommer till andelen vårdnadshavare med utländsk bakgrund (19 procent) är denna mer lik befolkningen i helhet.

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

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

REFERENSER

1. Anna Sarkadi, Lisa Sahlin Torp, Anna Perez Aronsson, Antonia Tökés, Natalie Durbeej, Karin Fängström, Fatumo Osman, Raziye Salari, Anna Fäldt och Kine Johansen (2020). Barn och ungas röster om corona. En undersökning med barn och unga 4-18 år om coronapandemin våren 2020. Uppsala Universitet. https://www.pubcare.uu.se/digitalAssets/865/c_865168-l-3-k-final-barn-och-unga-om-corona_juli_2020.pdf (Hämtad 2021-02-18)
2. Kapetanovic S, Gurdal S, Ander B, Sorbring E. (2021) Reported Changes in Adolescent Psychosocial Functioning during the COVID-19 Outbreak. Adolescents, 1(1):10-20. <https://doi.org/10.3390/adolescents1010002> (Hämtad 2021-02-18)
3. Norberg J, Svensson D, Jansson A, Hedenborg S (2021). The Impact of the Covid-19 Pandemic on Sport in Sweden. Time Out : National Perspectives on Sport and the Covid-19 Lockdown. Common Ground Publishing; p. 15–28. <http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:mau:diva-40685> (Hämtad 2021-02-23)
4. Generation Pep (2020). SIFO-undersökning 2020 - covid-19 och barn och ungdomars fysiska aktivitet. <https://generationpep.se/sv/aktuellt/sifo-undersokning-2020/>
5. Delisle Nyström, C., Alexandrou, C., Henström, M., Nilsson, E., Okely, A., Wehbe El Masri, S., & Löf, M. (2020). International Study of Movement Behaviors in the Early Years (SUNRISE): Results from SUNRISE Sweden's Pilot and COVID-19 Study. International Journal of Environmental Research and Public Health, 17(22), 8491–. <https://doi.org/10.3390/ijerph17228491>
6. Naturvårdverket (2020). Naturen extra viktig under pandemin [pressmeddelande], 2 december. <https://www.naturvardsverket.se/Nyheter-och-presse-meddelanden/Naturen-extra-viktig-under-pandemin/> (Hämtad 2021-02-18)
7. Institutet för arbetsmarknads- och utbildningspolitisk utvärdering (IFAU) (2021). Barn och unga under coronapandemin. (IFAU-rapport 2021:2). Uppsala: IFAU <https://www.ifau.se/globalassets/pdf/se/2021/r-2021-02-barn-och-unga-under-coronapandemin.pdf> (hämtad 2021-02-18)
8. Lundvall, S., Brun Sundblad, G. Polarisering av ungas idrottande. I Centrum för idrottsforskning. De aktiva och de inaktiva – om ungas rörelse i skola och på fritid. Stockholm: Centrum för idrottsforskning, 2017. https://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2017/06/De-aktiva-och-de-inaktiva_komp.pdf (Hämtad 2021-02-18)
9. World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/336656> License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO (Hämtad 2021-02-18)
10. Fröberg, A., Lindroos, A., Ekblom, Ö. and Nyberg, G. (2020). Organised physical activity during leisure time is associated with more objectively measured physical activity among Swedish adolescents. Acta Paediatrica. 109(9), pp.1815–1824.
11. SFS 2018:1197. om Förenta nationernas konvention om barnets rättigheter.
12. Hagströmer, M. (2017). Hur mycket fysisk aktivitet behöver barn och ungdomar? I Centrum för idrottsforskning. De aktiva och de inaktiva – om ungas rörelse i skola och på fritid. Stockholm: Centrum för idrottsforskning. https://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2017/06/De-aktiva-och-de-inaktiva_komp.pdf (Hämtad 2021-02-24)
13. Wu, X.Y., Han, L.H., Zhang, J.H., Luo, S., Hu, J.W. & Sun, K. (2017), "The influence of physical activity, sedentary behavior on health-related quality of life among the general population of children and adolescents: A systematic review", PloS one, vol. 12, no. 11, pp. e0187668.
14. Kremer, P., Elshaug, C., Leslie, E., Toumbourou, J.W., Patton, G.C. & Williams, J. (2013;2014), "Physical activity, leisure-time screen use and depression among children and young adolescents", Journal of Science and Medicine in Sport, vol. 17, no. 2, pp. 183-187.
15. BRIS (2020). De säger att vi inte rör på oss. Hur samhället kan ge bättre förutsättningar för fysisk aktivitet. Brisrapport 2020:2. https://www.bris.se/globalassets/pdf/brisrapport_2020_2.pdf (hämtad 2021-02-08)
16. Norberg, R.J (2020). Statens stöd till idrotten – uppföljning 2019. (Centrum för idrottsforskning 2020:1). <https://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2020/05/Statens-stod-till-idrotten-uppfoljning-2019.pdf> (hämtad 2021-02-18)
17. Folkhälsomyndigheten (2019). Barn och ungas rörelsemönster. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/b/barns-och-ungas-rorelsemonster/?pub=60058> (hämtad 2021-02-18)
18. Nyberg, G., Kjellenberg, K., Fröberg, A. and Lindroos, A.K. (2020). A national survey showed low levels of physical activity in a representative sample of Swedish adolescents. Acta Paediatrica. 109(11), pp.2342–2353.
19. Livsmedelsverket. De Svenska kostråden. Hitta ditt sätt. Att äta grönare, lagom mycket och röra på dig. Uppsala 2017. https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/broschyrer/kostraed_webb.pdf (Hämtad 2021-02-23)
20. Warensjö Lemming E, Moraeus L, Petrelius Sipilinen J, Lindroos A. (2018). Riksmaten ungdom 2016-17. Livsmedelskonsumtion bland ungdomar i Sverige. Livsmedelsverket. Rapportserie nr 14. https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/rapporter/2018/2018-nr-14-riksmatenungdom-huvudrapport_del-1-livsmedelskonsumtion.pdf (Hämtad 2021-02-18)
21. Nordic Council of Ministers, Nordiska ministerrådet & Nordisk Ministerråds sekretariat (2014). Nordic Nutrition Recommendations 2012: Integrating nutrition and physical activity, Nordic Council of Ministers, S.I.
22. Livsmedelsverket och Folkhälsomyndigheten (2021). Covid-19-pandemin och offentliga måltidsverksamheter i vård, skola och omsorg. (Livsmedelsverkets rapportserie S 2021 nr 01). Uppsala: Livsmedelsverket. <https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/rapporter/2021/s-2021-nr-01-covid-19-pandemin-och-offentliga-maltidsverksamheter.pdf> (hämtad 2021-02-18)
23. Regeringen (2018). Nu får eleverna mer undervisningstid i matematik och i idrott och hälsa [pressmeddelande], 12 juli. <https://www.regeringen.se/pressmeddelanden/2018/07/nu-far-eleverna-mer-undervisningstid-i-matematik-och-i-idrott-och-halsa/> (hämtad 2021-02-18)
24. Trafikverket (2018). Attitydundersökning – Barns skolvägar 2018. <https://www.trafikverket.se/contentassets/799dec75057b45069c9621f395ac39ee/rapport-barns-skolvagar-2018.pdf> (hämtad 2021-03-14)
25. Inchley J, Currie D, Budisavljevic S, Torsheim T, Jästad A, Cosma A et al., editors (2020). Spotlight on adolescent health and well-being. Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada. International report. Volume 1. Key findings. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332091/9789289055000-eng.pdf> (hämtad 2021-02-18)
26. Regeringsbeslut. U2018/01430/S. Uppdrag om mer rörelse i skolan.
27. Skolverket (2019). Redovisning av uppdrag om mer rörelse i skolan. Dnr U2018/01430/S. Stockholm: Skolverket. <https://www.skolverket.se/getFile?file=4038> (hämtad 2021-02-08)
28. World Health Organization. (2019). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/311664> (hämtad 2021-02-18)
29. Raustorp, A., Spenner, N., Wilkenson, A. and Fröberg, A. (2020). School based study showed a correlation between physical activity and smartphone and tablet use by students aged eight, 11 and 14. Acta Paediatrica. 109(4), pp.801–806.
30. 1177 Vårdguiden (2020). Barns sömn I olika åldrar. <https://www.1177.se/Vastra-Gotaland/barn--gravid/att-ta-hand-om-barn/barns-somn/barns-somn-i-olika-aldrar/> (Hämtad 2021-02-18)
31. Inchley J, Currie D, Budisavljevic S, Torsheim T, Jästad A, Cosma A et al., editors (2020). Spotlight on adolescent health and well-being. Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada. International report. Volume 1. Key findings. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332091/9789289055000-eng.pdf> (hämtad 2021-02-18) SAMMA SOM NUMMER 21
32. Riksidrottsförbundet. Strategisk plan för idrottsrörelsen 2018-2021. <https://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/nya-dokument/nya-dokument-banken/rfs-verksamhet/strategisk-plan-2018-21.pdf> (Hämtad 2021-02-24)
33. Elofsson, S., Blomdahl, U., Lengheden, L. m.fl. (2015). Ungas livsstil i låg- och högstatusområden. En studie i åldersgruppen 13–16 år. Stockholm: Stockholms stad och Stockholms universitet
34. Larsson, B. (2008). Ungdomarna och idrotten: Tonåringars idrottande i fyra skilda miljöer. Doktorsavhandling. Stockholm: Stockholms universitet
35. Badura P, Hamrik Z, Dierckens M, et al. (2021). After the bell: adolescents' organised leisure-time activities and well-being in the context of social and socioeconomic inequalities. Journal of epidemiology and community health. Published Online First: 05 January 2021. doi: 10.1136/jech-2020-215319
36. Marques, A., Bordado, J., Tesler, R., Demetriou, Y., Sturm, D.J. and Matos, M.G. (2020). A composite measure of healthy lifestyle: A study from 38 countries and regions from Europe and North America, from the Health Behavior in School Aged Children survey. American journal of human biology. 32(6), p.e23419–n/a.
37. Proposition 2017/18:249. God och jämlik hälsa – en utvecklad folkhälsopolitik.
38. European Commission (2018). Special Eurobarometer 472 – Sport and physical activity. European Commission-Directorate General for Education, Youth, Sport and Culture, March 2018, ISBN 978-92-79-80242-3, doi:10.2766/483047
39. SCB (2018). Grundsolor och friytor – Nationell kartläggning och uppföljning av grundskoleelevers tillgång till friytor 2014-2017. <https://www.boverket.se/contentassets/7f6b1586a5504fcfa1ea370f73b2b05/rapport-grundskolor-och-friytor.pdf> (Hämtad 2021-02-19)

VILL DU VETA MER OCH ENGAGERA DIG?

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

www.generationpep.se

Facebook: Generation Pep

Instagram: @gen.pep

LinkedIn: Generation Pep

Med stöd av:

**Hjärt
Lungfonden**

