

Pep-rapporten 2018-2022

[SOM-rapport nr 2023:12]



Innehållsförteckning

Mängd frukt och grönt ätit uppdelat på när/når inte rekommendation, 2018, 2020-2022 (procent)	2
Antal dagar ätit frukt och grönsaker uppdelat på alla dagar/inte alla dagar senaste veckan, 2018-2022 (procent)	3
Mängd fisk ätit uppdelat på äter/äter inte enligt rekommendationerna, 2019-2022 (procent)	4
Generellt äter eller inte äter enligt rekommendationerna, 2020-2022 (procent)	5
Druckit energidryck senaste veckan uppdelat på åldersgrupper, 2018-2022 (procent)	6
Typ av läsk druckit uppdelat på alltid/oftast med sötningsmedel, alltid/oftast med socker och lika ofta med socker/sötningsmedel, 2018-2022 (procent)	7
Mängd skärmtid igår uppdelat på intervall med antal timmar, 2018-2022 (procent)	8
Antal dagar aktiv i mer än 60 minuter uppdelat på alla/färre än alla dagar senaste 7 dagarna, 2019-2022 (procent)	9
Antal minuter aktiv igår uppdelat på mer/mindre än 60 minuter, 2019-2022 (procent)	10
Går på idrott/fysisk aktivitet på fritiden uppdelat på olika åldersgrupper, 2018-2022 (procent)	11
Har fysisk aktivitet som leds av vuxen uppdelat på förskola, skola och fritids, 2018-2022 (procent)	12
Idrott i skolan uppdelat på antal gånger, 2018-2022 (procent)	13
Hur tagit sig till och från skolan uppdelat på aktivt/inte aktivt färdstätt, 2018-2022 (procent)	14

Pep-rapporten 2018–2022

SOM-institutet

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.

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 har genomförts varje höst sedan 2018 och består av en webbenkät som fylls i av barnet som blivit utvalt att delta tillsammans med en av deras vårdnadshavare. Varje år har 29 000 slumpmässigt utvalda barn i åldrarna 4–17 år bjudits in till att delta i undersökningen.

Resultat

Resultaten från Pep-rapporten presenteras årligen i form av en tabellrapport där svaren på samtliga frågor som ställts i undersökningen redovisas. Därtill publicerar Generation Pep årligen en rapport huvudsakligen riktad till personer som arbetar med barns hälsa, exempelvis yrkesverksamma inom skolan, där huvudresultaten i respektive års undersökning redovisas och tolkas. Samtliga publikationer finns tillgängliga på SOM-institutets hemsida (www.gu.se/som-institutet/andra-projekt/pep-rapporten). Datafiler från undersökningarna finns lagrade hos Svensk Nationell Datatjänst (SND) och går att beställa med ett års fördröjning (www.snd.gu.se). Huvudansvariga forskare för Pep-rapporten 2022 är Marie Löf, professor vid Institutionen för biovetenskaper och näringslära på Karolinska Institutet ansvarig forskare från SOM-institutet är Anders Carlander. Rapporten är framtagen av biträdande undersökningsledare Sophie Cassel. För frågor, kontakta SOM-institutet på info@som.gu.se eller 031 786 3300.

Finansiering

Pep-rapporten genomförs i samarbete med Generation Pep och Karolinska Institutet, samt med stöd av Hjärt-Lungfonden.

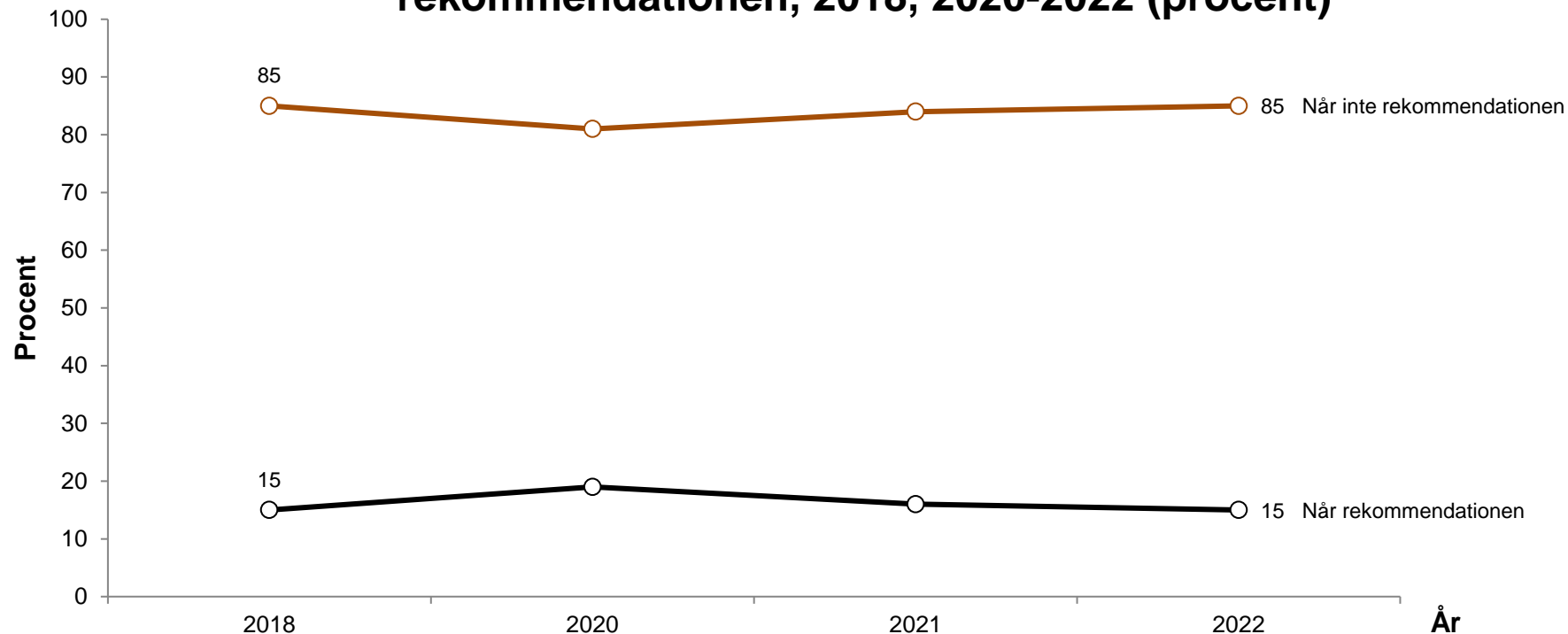
Kontakta oss:

Seminariegatan 1b
Box 710
405 30 Göteborg

Tel: +46 31 786 3300
Mejl: info@som.gu.se
Webb: www.gu.se/som-institutet



Mängd frukt och grönt ätit uppdelat på när/når inte rekommendationen, 2018, 2020-2022 (procent)

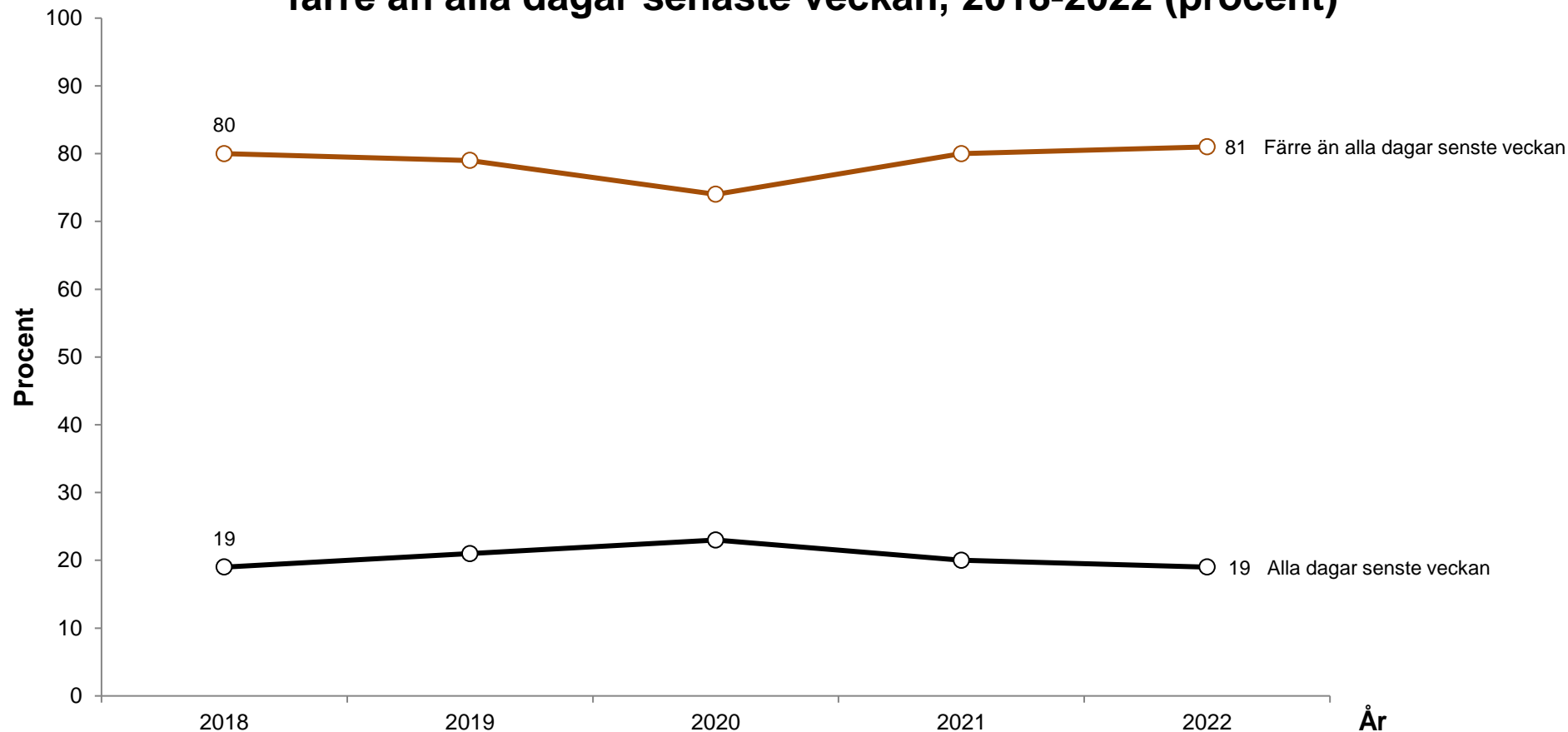


Kommentar: Svartalternativen för frågan om grönsaker är "Inga alls", "Ca 25 gram eller mindre", "Ca 50 gram", "Ca 75 gram", "Ca 100 gram", "Ca 150 gram", "Ca 200 gram", "Ca 300 gram", "Ca 400 gram" och "Ca 500 gram eller mer", ihop med bilder för illustration. Svartalternativen för frågan om frukt är "Ingen frukt", "En klyfta eller mindre", "En halv frukt", "En frukt", "En och en halv frukt", "Två frukter", "Tre frukter" och "Fyra frukter", ihop med bilder för illustration. Svartalternativen för frågan om bär är "Inte alls", "Ca 20 gram", "Ca 70 gram", "Ca 120 gram eller mer", ihop med bilder för illustration. En hel frukt beräknas väga 120 gram. Rekommenderad mängd frukt är 500g för barn 10 år eller äldre och 400 g för barn som är yngre än 10 år. Procentbasen utgörs av de som besvarat frågan. 2019 gällde andra villkor för vem som fick frågorna varför detta år exkluderas ur figuren.

Frågeformulering: Baseras på tre frågor som lyder, "Tänk på igår, ungefär hur mycket grönsaker, rotfrukter och baljväxter (bönor, linser) åt du under dagen? 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.", "Tänk på igår, ungefär hur mycket frukt åt du under dagen? Ta hjälp av bilderna för att beskriva hur mycket. Det är inte innehållet i bilden utan mängden som är viktig. Tänk på att tillagade och mosade frukter i t.ex. smoothies också räknas." samt "Tänk på igår, ungefär hur mycket bär åt du igår? Tänk på att tillagade och mosade bär i t.ex. smoothies också räknas."

Källa: Pep-rapporten 2018–2022

Antal dagar ätit frukt och grönsaker uppdelat på alla dagar/ färre än alla dagar senaste veckan, 2018-2022 (procent)



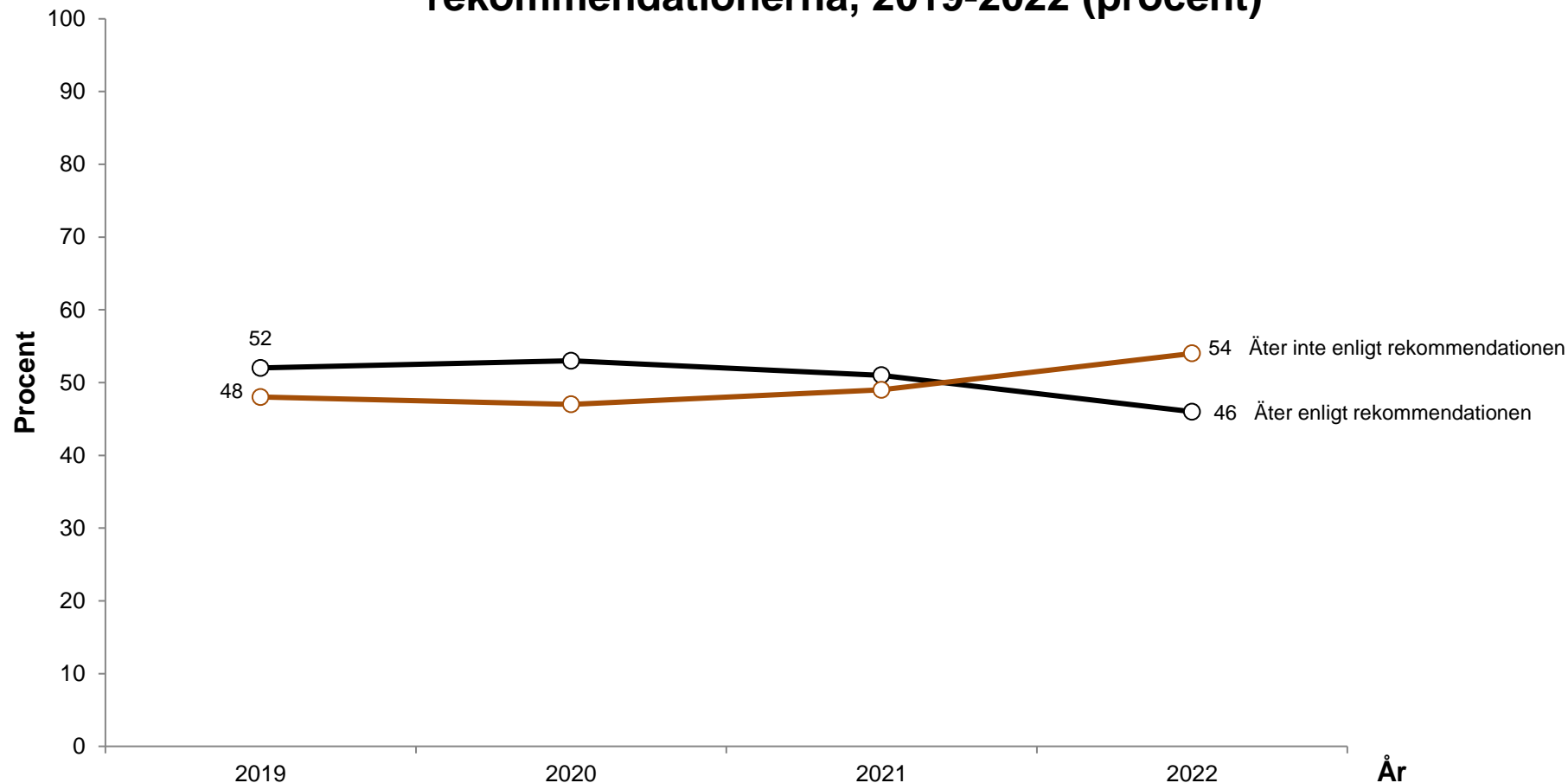
Kommentar: Svartalternativen är "Ingen gång", "1 dag", "2 dagar", "3 dagar", "4 dagar", "5 dagar", "6 dagar" och "7 dagar". Figuren visar de som ätit både frukt och grönsaker alla dagar. Procentbasen utgörs av de som besvarat frågan.

Källa: Pep-rapporten 2018–2022

Frågeformulering: Baseras på två frågor som 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 t.ex. bara en gurkskiva på smörgåsen" och "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 t.ex. smoothies också räknas"



Mängd fisk ätit uppdelat på äter/äter inte enligt rekommendationerna, 2019-2022 (procent)

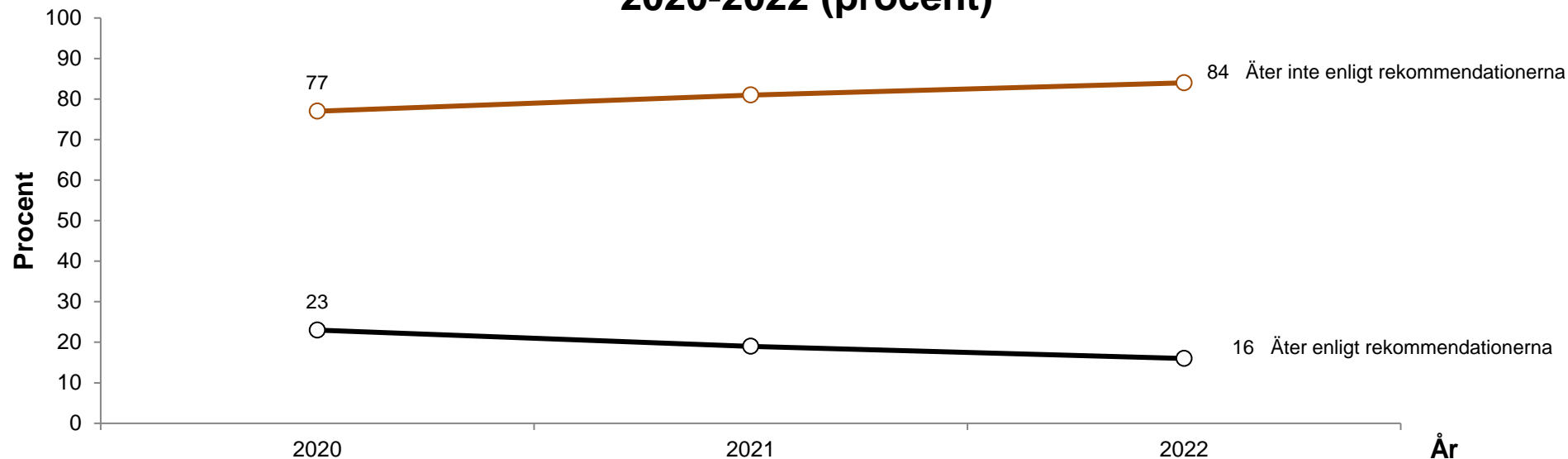


Kommentar: Svartalternativen är "Ingen gång", "1 gång", "2-3 gånger", "4-5 gånger", "6-7 gånger", "8-9 gånger", "10-11 gånger", "12-13 gånger" och "14 gånger". De som har ätit enligt rekommendationen har ätit fisk 2-3 gånger eller mer den senaste vckan. Procentbasen utgörs av de som besvarat frågan. 2018 ställdes frågan med en annan svars skala varför detta år exkluderas ur figuren.

Frågeformulering: "Hur många gånger de senaste sju dagarna har du ätit fisk eller skaldjur till lunch eller middag?"

Källa: Pep-rapporten 2019–2022

Generellt äter eller inte äter enligt rekommendationerna, 2020-2022 (procent)



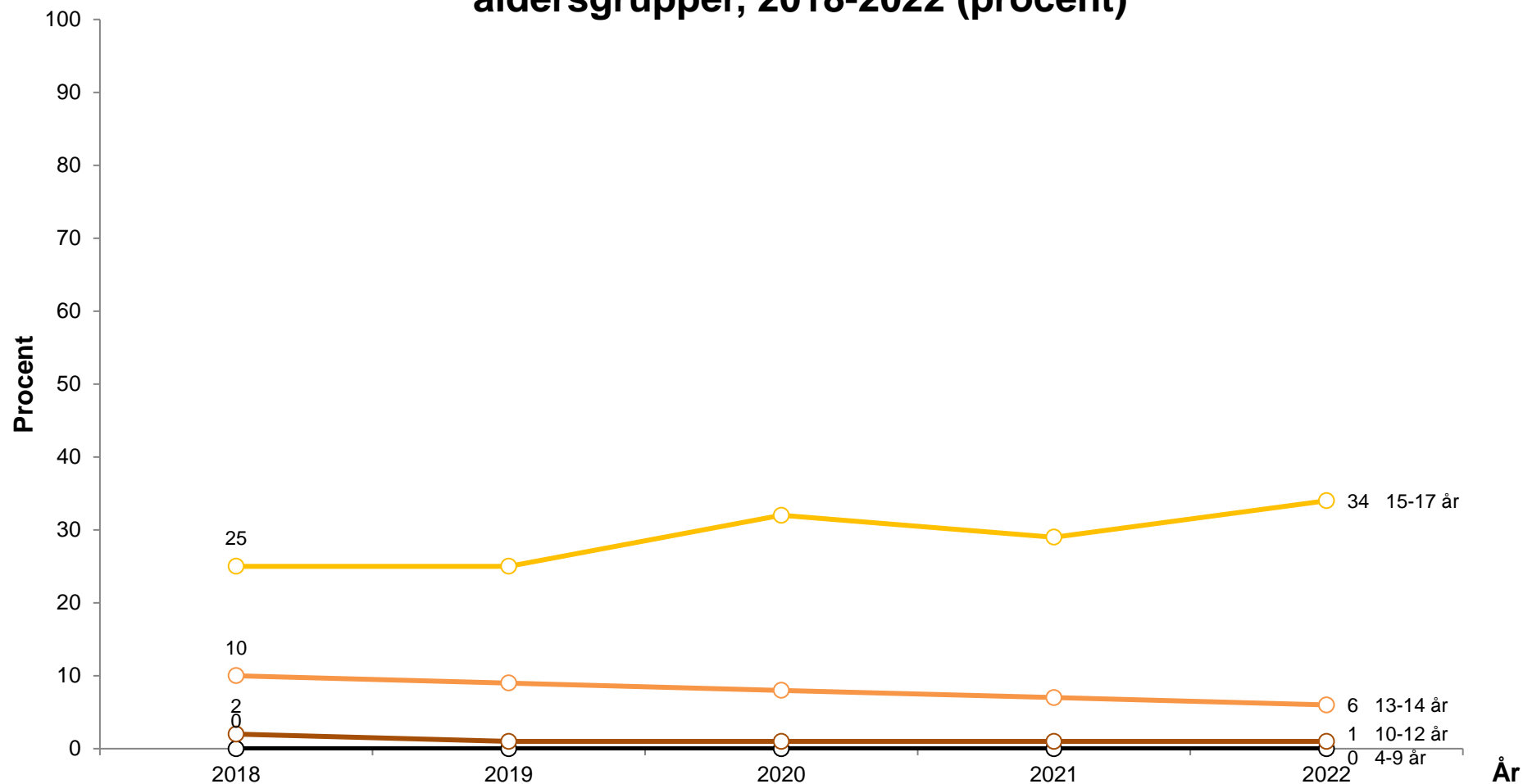
Kommentar: Svartalternativen för frågan om grönsaker är "Inga alls", "Ca 25 gram eller mindre", "Ca 50 gram", "Ca 75 gram", "Ca 100 gram", "Ca 150 gram", "Ca 200 gram", "Ca 300 gram", "Ca 400 gram" och "Ca 500 gram eller mer", ihop med bilder för illustration. Svartalternativen för frågan om frukt är "Ingen frukt", "En klyfta eller mindre", "En halv frukt", "En frukt", "En och en halv frukt", "Två frukter", "Tre frukter" och "Fyra frukter", ihop med bilder för illustration. Svartalternativen för frågan om bär är "Inte alls", "Ca 20 gram", "Ca 70 gram", "Ca 120 gram eller mer", ihop med bilder för illustration. Svartalternativen för frågan om fisk är "Ingen gång", "1 gång", "2-3 gånger", "4-5 gånger", "6-7 gånger", "8-9 gånger", "10-11 gånger", "12-13 gånger" och "14 gånger". En hel frukt beräknas väga 120 gram. Rekommenderad mängd frukt och grönt är 500g för barn 10 år eller äldre och 400g för barn som är yngre än 10 år. De som har ätit enligt rekommendationen har ätit fisk 2-3 gånger eller mer den senaste veckan. Procentbasen utgörs av de som besvarat frågan. 2018 ställdes frågan med en annan svarskala varför detta år exkluderas ur figuren. 2019 ställdes frågan om mängd grönsaker inte till alla varför detta år exkluderas ur figuren.

Frågeformulering: Baseras på fyra frågor som lyder, "Tänk på igår, ungefär hur mycket grönsaker, rotfrukter och baljväxter (bönor, linser) åt du under dagen? 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.", "Tänk på igår, ungefär hur mycket frukt åt du under dagen? Ta hjälp av bilderna för att beskriva hur mycket. Det är inte innehållet i bilden utan mängden som är viktig. Tänk på att tillagade och mosade frukter i t.ex. smoothies också räknas.", "Tänk på igår, ungefär hur mycket bär åt du igår? Tänk på att tillagade och mosade bär i t.ex. smoothies också räknas." samt "Hur många gånger de senaste sju dagarna har du ätit fisk eller skaldjur till lunch eller middag?".

Källa: Pep-rapporten 2020–2022



Druckit energidryck senaste veckan uppdelat på åldersgrupper, 2018-2022 (procent)

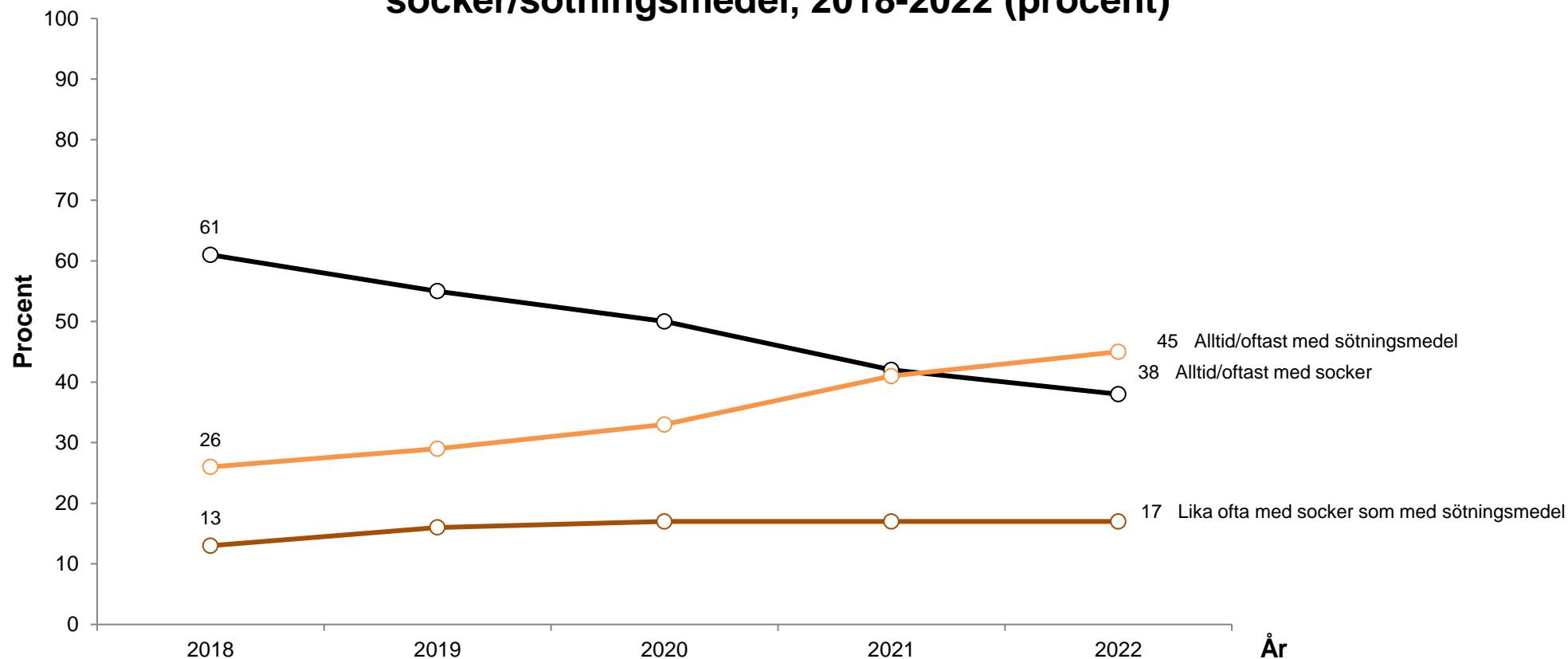


Kommentar: Svartalternativen är "Läsk", "Saft", "Energidryck", "Proteindryck", "Sportdryck", "Juice" och "Inget". Figuren redovisar andelen som kryssat för "Energidryck". Procentbasen utgörs av de som besvarat frågan för varje åldersgrupp.

Frågeformulering: "Tänk på de senaste sju dagarna, vad av följande har du druckit någon gång under veckan?"

Källa: Pep-rapporten 2018-2022

Typ av läsk druckit uppdelat på alltid/oftast med sötningsmedel, alltid/oftast med socker och lika ofta med socker/sötningsmedel, 2018-2022 (procent)

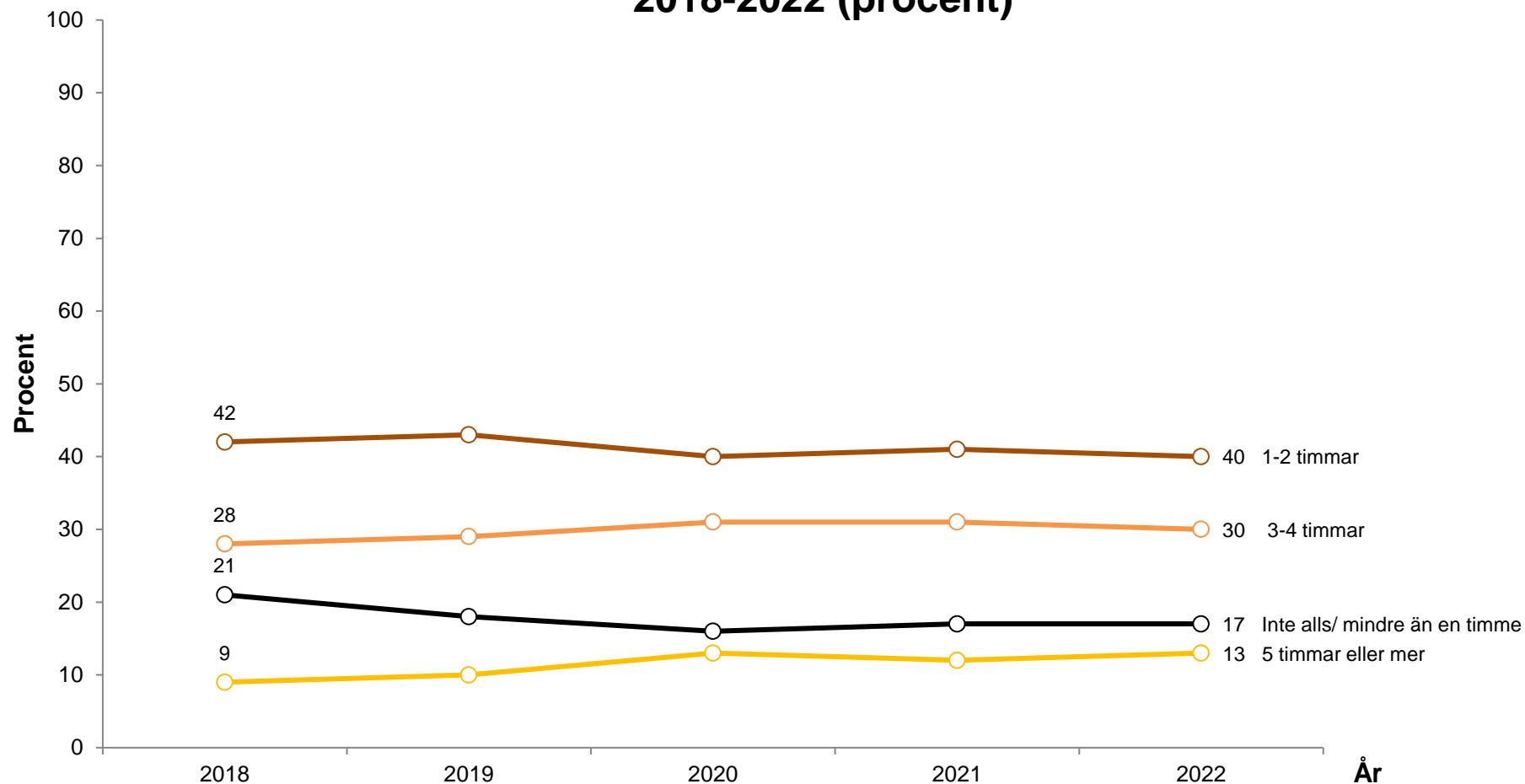


Kommentar: Svartalternativen är "Alltid med socker", "Oftast med socker", "Blandat", "Oftast med sötningsmedel" och "Alltid med sötningsmedel". 2018 var svartalternativen "Alltid vanlig", "Oftast vanlig", "Blandat", "Oftast sockerfri" och "Alltid sockerfri". Frågan ställdes till de som svarat att de någon gång druckit läsk den senaste veckan. Procentbasen utgörs av de som besvarat frågan med annat svartalternativ än "Vet ej".

Frågeformulering: "Brukar den läsk du dricker vara sötad med socker eller med sötningsmedel (light, zero, sugarfree, osv)?"

Källa: Pep-rapporten 2018-2022

Mängd skärmtid igår uppdelat på intervall med antal timmar, 2018-2022 (procent)

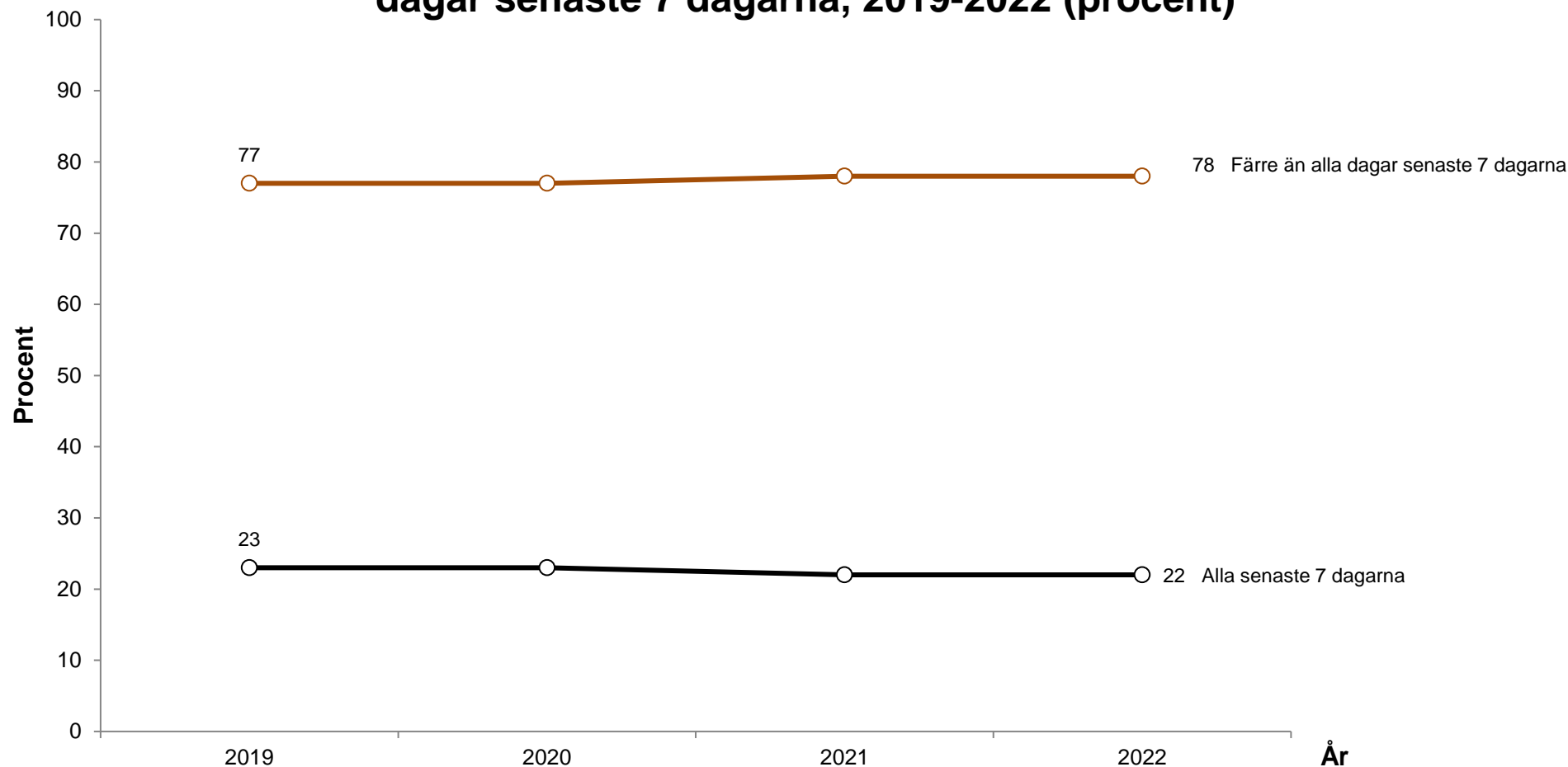


Kommentar: Svartalternativen är "Inte alls", "Mindre än en timma", "1-2 timmar", "3-4 timmar", "5-6- timmar" och "7 timmar eller mer". I tabellen är svartalternativen "Inte alls" och "Mindre än en timma" samt "5-6 timmar" och "7 timmar eller mer" sammanslagna. Procentbasen utgörs av de som besvarat frågan i varje åldersgrupp.

Frågeformulering: "Tänk på igår, ungefär hur lång tid satt du sammanlagt framför en skärm utöver lektionstid, alltså mobil, tv, datorskärm, surfplatta?"

Källa: Pep-rapporten 2018-2022

Antal dagar aktiv i mer än 60 minuter uppdelat på alla/färre än alla dagar senaste 7 dagarna, 2019-2022 (procent)

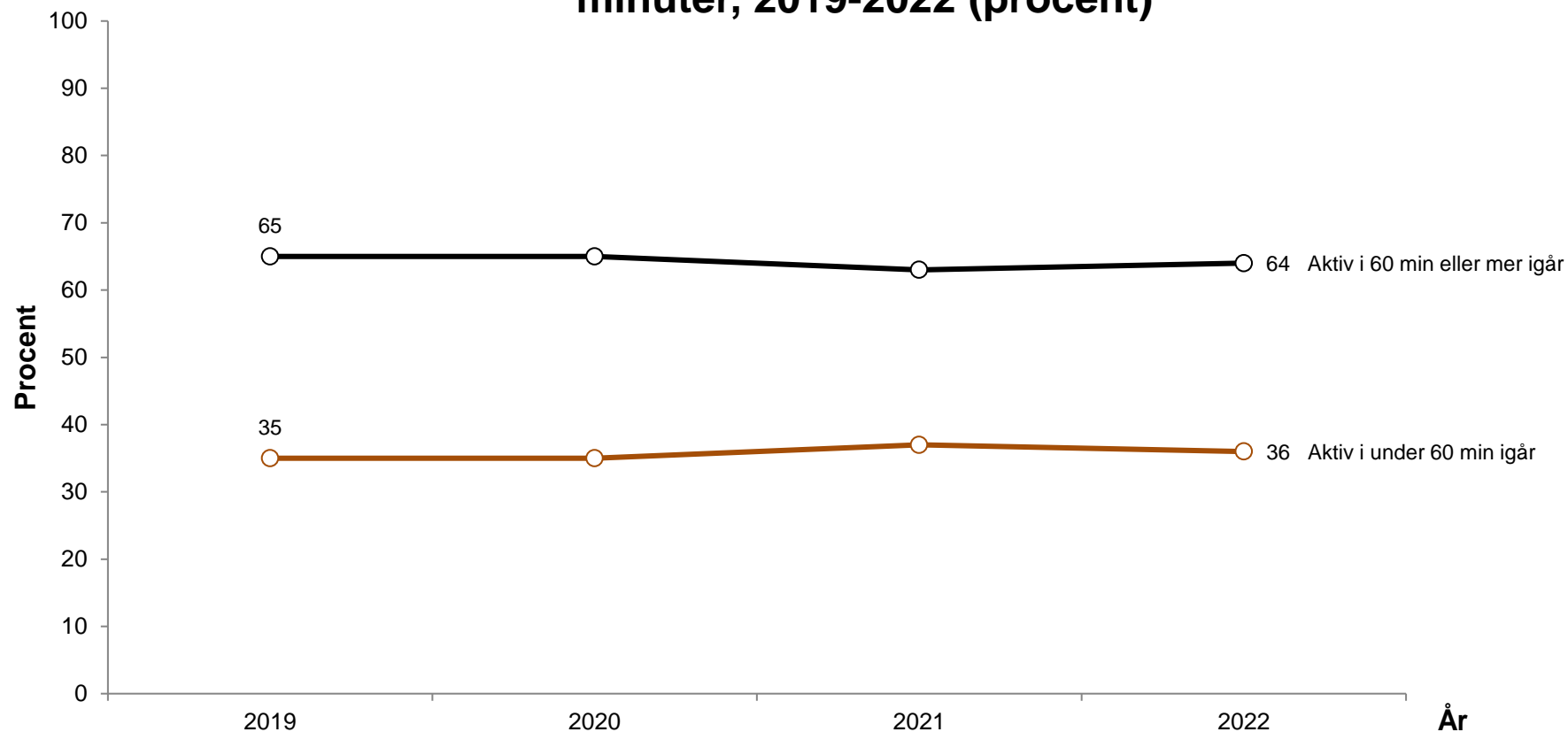


Kommentar: Svartalternativen är "Ingen gång", "1 dag", "2 dagar", "3 dagar", "4 dagar", "5 dagar", "6 dagar" och "7 dagar". Procentbasen utgörs av de som besvarat frågan.

Frågeformulering: "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?"

Källa: Pep-rapporten 2019-2022

Antal minuter aktiv igår uppdelat på mer/mindre än 60 minuter, 2019-2022 (procent)



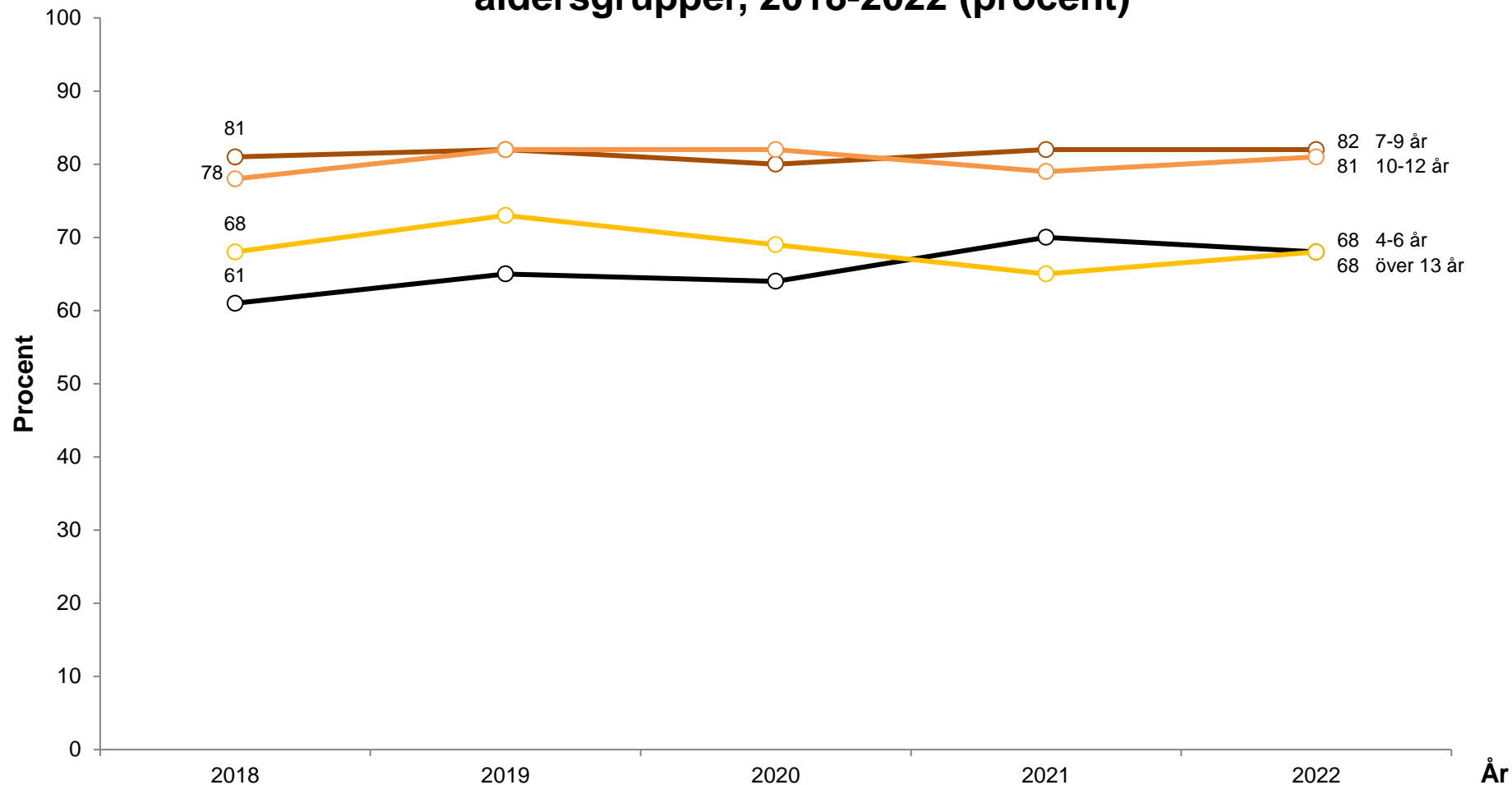
Kommentar: Svartalternativen är "Inte alls", "Mindre än 30 min", "Mellan 30 min – 1 timme", "Mellan 1 timme och 1,5 timmar", "Mellan 1,5 timmar och 2 timmar", "Mellan 2 timmar och 2,5 timmar", "Mellan 2,5 timmar och 3 timmar". I figuren är svartalternativen "Inte alls" och "Mindre än 30 min" samt "Mellan 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" sammanslagna. Procentbasen utgörs av de som besvarat frågan. 2018 ställdes frågan med annan svarsskala varför detta år exkluderas ur figuren.

Frågeformulering: "Tänk på igår, ungefär hur lång tid var du fysiskt aktiv under dagen? All aktivitet som får ditt hjärta att slå snabbare och som ibland gör dig andfådd räknas"

Källa: Pep-rapporten 2018-2022



Går på idrott/fysisk aktivitet på fritiden uppdelat på olika åldersgrupper, 2018-2022 (procent)

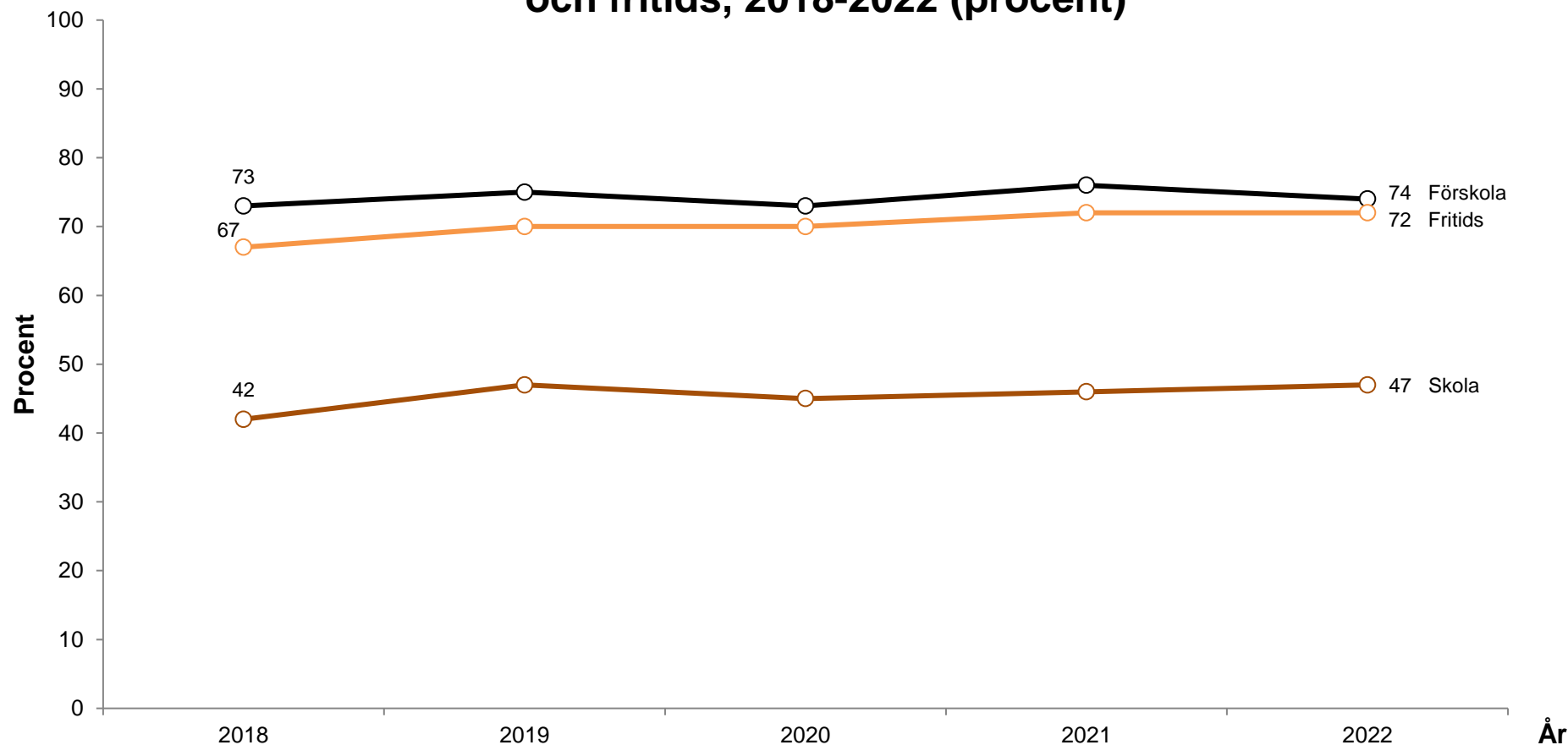


Kommentar: Svarsalternativen är "Ja" eller "Nej". Procentbasen utgörs av de som svarat "Ja" i varje åldersgrupp.

Frågeformulering: "Går du på någon idrott eller fysisk aktivitet regelbundet?"

Källa: Pep-rapporten 2018-2022

Har fysisk aktivitet som leds av vuxen uppdelat på förskola, skola och fritids, 2018-2022 (procent)



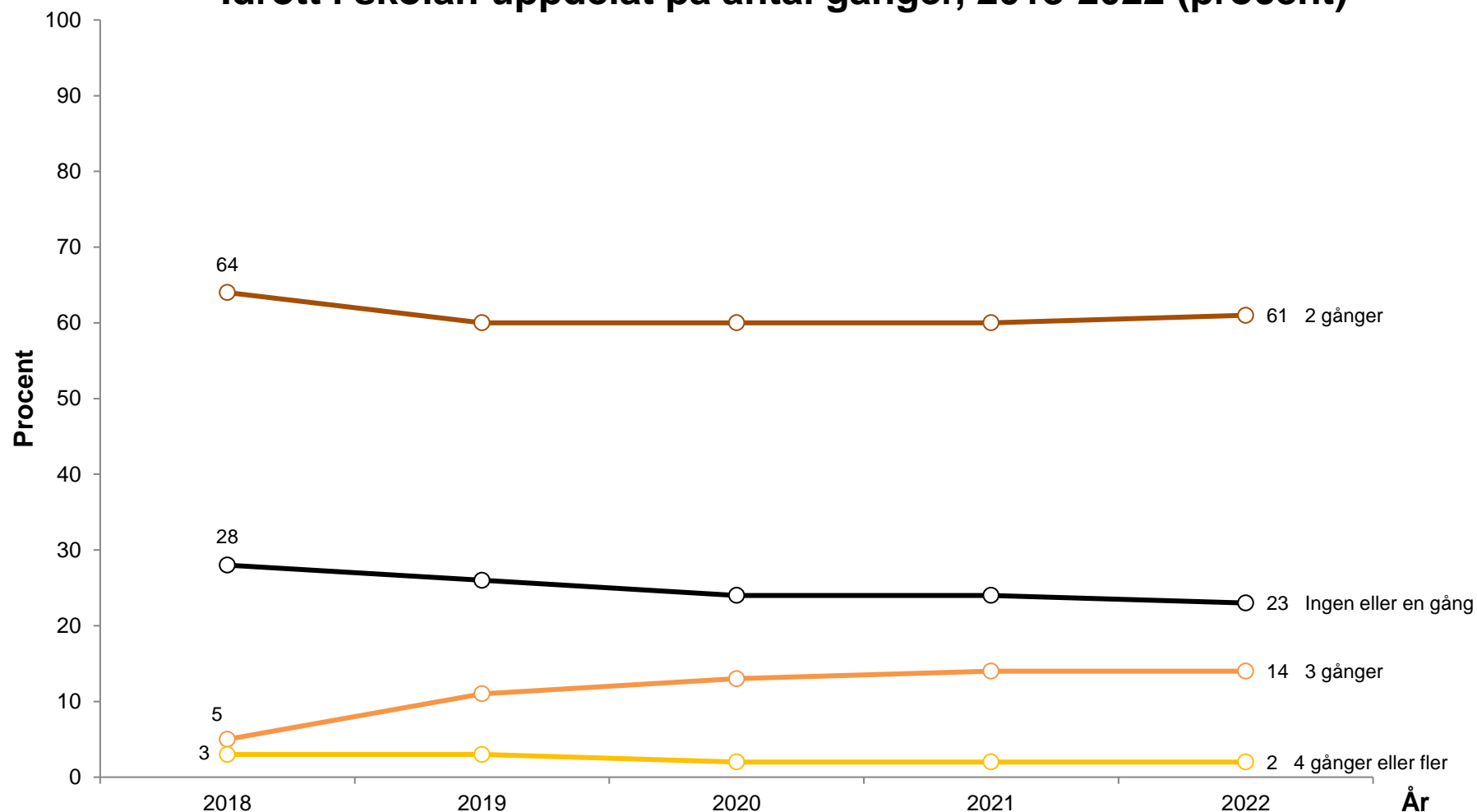
Kommentar: Svartalternativen är "Ja" eller "Nej". Figuren visar andelen som svarat "Ja". Procentbasen utgörs av de som går i respektive årskurs samt har besvarat frågan.

Källa: Pep-rapporten 2018-2022

Frågeformulering: "På din förskola, har ni någon fysisk aktivitet som leds av en vuxen, till exempel gymna, idrott, dans?", "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 rörelsepåuser mitt i lektionen eller att någon leder en aktivitet på skolrasten" samt "På ditt fritids, har ni någon fysisk aktivitet som leds av en vuxen, till exempel gymna, idrott, dans?"



Idrott i skolan uppdelat på antal gånger, 2018-2022 (procent)



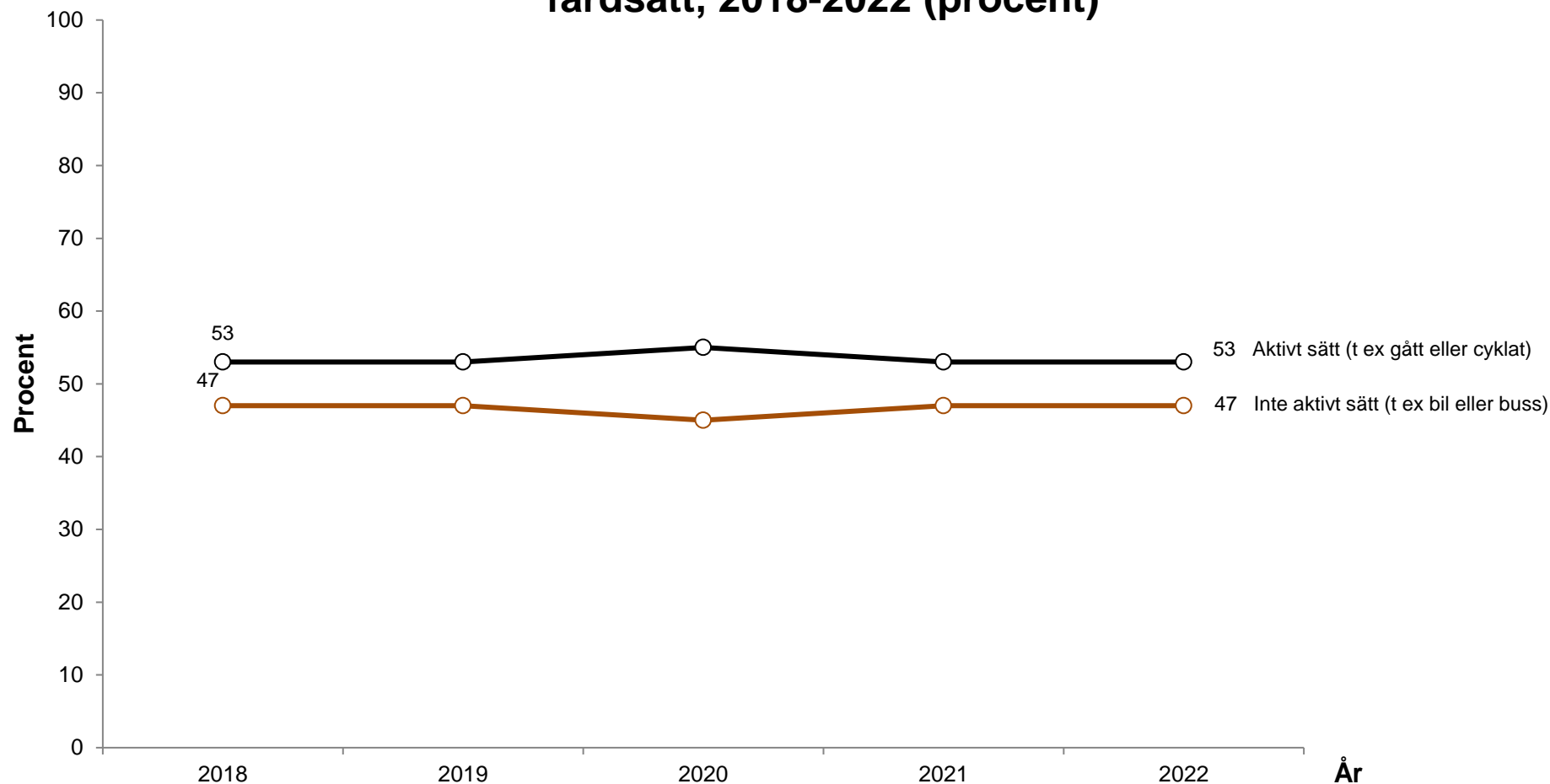
Kommentar: Svartalternativen är "Ingen gång", "1 gång", "2 gånger", "3 gånger", "4 gånger eller fler" samt "Jag har inte idrottsundervisning". Procentbasen utgörs av de som fått frågan, dvs går i skolan samt besvarat frågan med annat svarsalternativ än "Jag har inte idrottsundervisning".

Frågeformulering: "Hur många gånger i veckan har du idrottsundervisning på schemat i skolan?"

Källa: Pep-rapporten 2018-2022



Hur tagit sig till och från skolan uppdelat på aktivt/inte aktivt färdssätt, 2018-2022 (procent)



Kommentar: Svarealternativen är "Gått", "Cyklat", "Åkt sparkcykel", "Åkt moppe", "Åkt A-traktor/mopedbil", "Åkt elscooter/elsparkcykel", "Åkt bil", "Åkt kommunalt" och "Tagit dig på annat sätt". Procentbasen utgörs av de som besvarat frågan med annat svarsalternativ än "Tagit dig på annat sätt".

Frågeformulering: "Tänk på veckan som gått - alltså de senaste sju dagarna till och med idag - hur har du oftast tagit dig till och från skolan/förskolan?"

Källa: Pep-rapporten 2018-2022

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.gu.se/som-institutet

