

Kostholds- og måltidsmønster, fysisk aktivitet og vektutvikling hos barn i grunnskolen i Telemark, del I, 4. klassesetrinn

Inger M. Oellingrath¹⁾, Martin Veel Svendsen²⁾, og Michael Reinboth³⁾.

¹⁾Avdeling for helse og sosialfag, Høgskolen i Telemark

²⁾Seksjon for arbeidsmedisin, Sykehuset Telemark

³⁾Avdeling for allmennvitenskapelige fag, Høgskolen i Telemark

HiT skrift nr 4/2008

ISBN 978- 82-7206-290-2 (trykt)

ISBN 978- 82-7206-291-9 (elektronisk)

ISSN 1501-8539 (trykt)

ISSN 1503-3767 (elektronisk)

Serietittel: *HiT skrift* eller *HiT Publication*

Høgskolen i Telemark

Postboks 203

3901 Porsgrunn

Telefon 35 57 50 00

Telefaks 35 57 50 01

<http://www.hit.no/>

Trykk: Kopisenteret. HiT-Bø

© Forfatterne/Høgskolen i Telemark

Det må ikke kopieres fra rapporten i strid med åndsverkloven og fotografiloven, eller i strid med avtaler om kopiering inngått med KOPINOR, interesseorganisasjon for rettighetshavere til åndsverk

Sammendrag

Barns kosthold og deres fysiske aktivitetsvaner er viktig for helse både i barneårene og i voksen alder. Hovedmålet med dette prosjektet er å øke kunnskapen om fysisk aktivitet og kostholdsvaner hos barn med ulik sosial bakgrunn i grunnskolen i Telemark. Prosjektet består av to tverrsnittstudier; våren 2007 på 4. klassetrinn og oppfølging våren 2010 på 7. klassetrinn. Denne rapporten viser hovedresultatene fra undersøkelsens første del.

Barneskolene i Telemark ble høsten 2006 invitert til å delta i studiens første del. I alt 65 av 110 inviterte skoler takket ja til å delta. Dette utgjorde et utvalg på totalt 1477 familier. Av disse takket 1045 familier (71 %) ja til å delta i undersøkelsen. De foresatte og barna besvarte hvert sitt spørreskjema om barnas kosthold og fysiske aktivitet, og de foresatte ga opplysninger om ulike bakgrunnsfaktorer (for eksempel kjønn, utdanning, bosted). Spørreskjemaet ble distribuert og samlet inn av kontaktlærere. Barna ble veid og målt av helsesøster på skolen.

Over 90 % av barna spiste for sjelden frukt og grønnsaker i forhold til de offisielle anbefalingene om "5 om dagen". Særlig var inntaket av grønnsaker lavt. Hele 17 % av barna spiste heller ikke grove kornprodukter daglig.

Det fysiske aktivitetsnivået var generelt lavt. Bare om lag 1/3 av barna var fysisk aktive mer enn 4 timer i uka utenom skolen. Helsedirektoratet anbefaler at barn og unge er fysisk aktive minimum 60 minutter fysisk aktivitet per dag. Hele 40 % av barna drev med stillesittende aktiviteter mer enn 4 timer per dag utenom skolen.

Jentene hadde jevnt over et sunnere kosthold enn guttene. Guttene var mer fysisk aktive enn jentene, men brukte også mer tid på stillesittende aktiviteter. Bakgrunnsfaktorer som tradisjonelt er forbundet med helseforskjeller blant voksne (utdanning, arbeidssituasjon, bosted), ga også utslag for barnas kosthold, fysiske aktivitet og kroppsmasseindeks (KMI). Særlig var mødrenes bakgrunn viktig. Familier der mor hadde lav utdanning eller var arbeidsledig eller trygdet, hadde økt risiko for å ha barn med overvekt og fedme. Barn av hjemmeværende mødre var oftere normalvektige enn barn med utearbeidende mødre, uavhengig av utdanningsnivå. Det var større innslag av overvekt og fedme blant barn på skoler i landkommuner og grendeskoler i bykommunene enn blant barn på sentrumsnære skoler i byene.

Omfanget av overvekt og fedme var omtrent som i Oslo, Bergen og på landsbasis for denne aldersgruppen, henholdsvis 16 og 4 %. Ut fra et helsemessig synspunkt er dette høye tall.

Resultatene viser at tiltak som kan bedre kostholdet og det fysiske aktivitetsnivået er nødvendig. I tillegg er det behov for tilpassede tiltak rettet mot spesielle grupper av barn og deres mødre. Fokus på helsefordelene ved et variert kosthold med mye frukt og grønnsaker, regelmessige måltidsvaner og daglig fysisk aktivitet blir særlig viktig for grupper der mors utdanning er lav og der mor er arbeidsledig eller trygdet. Det bør fokuseres på at sunt kosthold og regelmessig fysisk aktivitet er like viktig for begge kjønn. Familier med overvektige barn trenger oppfølging i form av tiltak for å øke det fysiske aktivitetsnivået.

Skolen kan være en arena der det er mulig å påvirke barn og unges kosthold og aktivitetsnivå uavhengig av kjønn, foreldres utdanningsnivå eller sosial status. Resultatene tyder på at tiltak innen fysisk aktivitet på skolene gir resultater. En utfordring framover blir å identifisere og etablere gode permanente ordninger i regi av skolene som fremmer både fysisk aktivitet og et sunt kosthold.

Innhold

	Side
Sammendrag	2
1. Innledning	4
2. Bakgrunn.....	4
3. Metoder.....	4
3.1 Etikk og personvern	4
3.2 Design og utvalg.....	5
3.3 Datainnsamling.....	5
3.3.1 Spørreskjema til foresatte	5
3.3.2 Spørreskjema til barna.....	5
3.3.3 Høyde- og vektmålinger	5
3.4 Databehandling.....	5
3.4.1 KMI og KMI-klasser	5
3.4.2 Statistiske analyser.....	6
3.4.3 Dataoppbevaring.....	6
4. Resultater og diskusjon	7
4.1 Generelt	7
4.2 Representativitet.....	7
4.3 Deltakernes bakgrunn.....	8
4.3.1 Kjønn	8
4.3.2 Foreldrenes utdanningsnivå og inntekt	8
4.3.3 Foresattes arbeidssituasjon	8
4.3.4 Tiltaksskoler	9
4.4 Kosthold	9
4.4.1 Foresattes rapportering av barnas kosthold.....	9
4.4.2 Barnas rapportering av eget kosthold.....	10
4.5 Måltidsmønster og -frekvens.....	10
4.6 Fysisk aktivitet og inaktivitet	11
4.7 KMI-klasser.....	12
4.8 Begrensninger i tolkningen av resultatene	12
5. Oppsummering og konklusjoner.....	13
6. Litteratur	15
Bidragstyttere	16
Vedlegg 1: Tabeller.....	17
Vedlegg 2 og 3: Spørreskjema til foresatte og barn.....	27

1. Innledning

Hovedmålet med dette prosjektet er å øke kunnskapen om fysisk aktivitet og kostholdsvaner hos barn med ulik sosial bakgrunn i grunnskolen i Telemark. Med bedre kunnskap om dette kan det lettere utvikles målrettede tiltak som fremmer sunt kosthold og fysisk aktivitet og som kan være med å forebygge overvekt og fedme.

Delmål:

- Framskaffe ny kunnskap om kosthold, måltidsmønstre, fysisk aktivitet og vektutvikling hos barna
- Identifisere grupper av barn med særlig risiko for utvikling av overvekt og fedme, og kartlegge kostholds- og fysisk aktivitetsvaner hos disse

Prosjektet er finansiert gjennom et samarbeid mellom Høgskolen i Telemark og Sykehuset Telemark. Det mottar støtte i form av driftsmidler fra Folkehelseprogrammet i Telemark og fra Norges Forskningsråd.

Prosjektet består av to tverrsnittstudier. Datainnsamlingen for prosjektets første del ble gjennomført våren 2007 på 4. klassetrinn. De samme barna vil bli fulgt opp med en tilsvarende undersøkelse våren 2010 på 7. klassetrinn. Hovedresultatene fra den første tverrsnittstudien presenteres her.

2. Bakgrunn

Vi vet at mange barn og unge spiser for mye fett og sukker (1) og at graden av fysisk aktivitet har gått ned de senere årene, mens omfanget av stillesittende aktiviteter har økt (2-6). Samtidig ser vi en generell vektøkning og flere tilfeller av overvekt og fedme blant barn og unge i forhold til tidligere (7, 9, 10).

Norske studier viser at stadig flere barn i aldersgruppen 8-13 år er overvektige (7-9). Antall barn med overvekt og fedme er særlig høyt blant 8-9 åringer (7, 8), i 2000 var prevalensen av overvekt 18,5 % og av fedme 3,6 % i denne gruppen på landsbasis (7). Utviklingen er bekymringsfull, siden mange kan stå i fare for å komme i underskudd på viktige næringsstoffer, i tillegg til at overvekt øker risikoen for alvorlige sykdommer senere i livet, som for eksempel diabetes 2, hjerte- karsykdommer og enkelte kreftformer. For å kunne forebygge denne utviklingen er det viktig med objektive data som beskriver situasjonen. Det finnes per i dag begrenset med systematiserte, objektive vekt- og høydedata for norske barn på fylkesnivå.

Til tross for at en god del er kjent om norske barns kosthold og fysiske aktivitet, vet vi fortsatt ikke nok om hvordan dette virker inn på vektutvikling over tid. Det finnes også begrenset med data som viser hvordan foresattes bakgrunn virker inn på norske barns kosthold og fysiske aktivitet.

3. Metoder

3.1 Etikk og personvern

Prosjektplanen i sin helhet, informasjonsskriv til skoler og foresatte og spørreskjemaer for prosjektets første del er tilrådd av Regional etisk komité for medisinsk forskningsetikk (REK) og godkjent av Personvernombudet for forskning, Norsk Samfunnsvitenskapelige Datatjeneste (NSD). Det vil bli søkt fornyet godkjenning i forbindelse prosjektets andre del, i 2010.

3.2 Design og utvalg

Studien er en kvantitativ undersøkelse bestående av to separate tverrsnittstudier i henholdsvis 2007 og 2010 (4. og 7. klassetrinn). Alle barneskoler i Telemark ble høsten 2006 invitert til å delta i studiens første del. I alt 65 av 110 inviterte skoler takket ja til å delta. Dette utgjorde et geografisk representativt utvalg på totalt 1477 familier. Av disse takket 1045 familier (71 %) ja til å delta i undersøkelsen.

3.3 Datainnsamling

Etter informasjonsmøter med kontaktlærere og helsesøstere fra de aktuelle skolene, ble et eget informasjonsskriv med samtykkeerklæring sendt foresatte gjennom skolen. De foresatte returnerte samtykkeerklæringen til kontaktlærer som registrerte disse. Alle de 1045 familiene returnerte utfylt spørreskjemaene til skolen, og 955 elever fikk samtykke til å fylle ut barneskjemaet i timen og bli veid og målt av helsesøster. Spørreskjemaene som ble benyttet var basert på tidligere publiserte spørreskjemaer om kosthold og fysisk aktivitet blant barn (1, 11, 12, 13).

3.3.1 Spørreskjema til foresatte

Spørreskjemaet til foresatte (vedlegg 2) inneholdt spørsmål om barnas inntak av ulike mat- og drikkevarer, type og frekvens av fysisk aktivitet og inaktivitet og motivasjon til fysisk aktivitet. Spørsmålene ble stilt retrospektivt (i ettertid), for eksempel hvor ofte barnet har spist en bestemt matvare i gjennomsnitt det siste halve året, eller gjennomsnittlig tid til fysisk aktivitet det siste halve året eller i løpet av sesongen for aktiviteten. I tillegg ble de foresatte bedt om å oppgi blant annet bakgrunnsdata som barnets kjønn, foreldrenes arbeidssituasjon, utdanning, fødeland, familiens inntekt og bosted. Svarene ble kategorisert etter inndelinger brukt av Statistisk sentralbyrå.

3.3.2 Spørreskjema til barna

I tillegg til de foresatte ble også barna invitert til å fylle ut et kort spørreskjema på skolen (vedlegg 3). Skjemaet inneholdt noen sentrale spørsmål om kosthold og fysisk aktivitet. De barna som fikk samtykke av foreldrene fylte ut dette skjemaet på skolen. Både spørreskjemaet til de foresatte og det til barna var på forhånd testet ut av Telemarksforskning Notodden ved kvalitative intervjuer på et utvalg foresatte og barn på 4. klassetrinn (14). Alle skjemaer ble samlet og returnert til Sykehuset Telemark for skanning og databehandling.

3.3.3 Høyde- og vektmålinger

De barna som fikk samtykke, ble målt og veid på skolen av helsesøster. Veiingen foregikk individuelt på helsesøsters kontor. Det ble benyttet kalibrerte, identiske, elektroniske vekter med 100 gram nøyaktighet. Barna hadde på seg lett innetøy under veiingen (bukse, T-skjorte, sokker). Resultatene ble registrert i egne, kodede skjemaer som ble sendt Sykehuset Telemark.

I tillegg til objektive målinger ble de foresatte spurt om barnas høyde og vekt, primært for å fange opp de som ikke ga samtykke til å veies og måles på skolen. For å skaffe så gode egenrapporterte data som mulig, ble de foresatte bedt om å måle og veie barnet før de fylte ut skjemaet. I denne rapporten er kun resultater fra de objektive målingene referert.

3.4 Databehandling

3.4.1 KMI og KMI-klasser

Kroppsmasseindeks ($KMI = \text{vekt i kg/høyde i cm}^2$) ble beregnet ut fra måledataene for høyde og vekt. Inndeling av barna i KMI-klasser (undervekt, normalvekt, overvekt og fedme) ble gjort i henhold til internasjonale grenseverdier (IOTF-verdier) for de ulike KMI-klassene (15, 16). Disse grenseverdiene tar utgangspunkt i de internasjonale vekstkurvene som gir KMI på henholdsvis 17, 25 og 30 ved 18 års

alder. Grenseverdiene for barn ved 9,5 års alder ble benyttet, og det ble brukt egne grenseverdier for gutter og jenter.

3.4.2 Statistiske analyser

Spørreskjemaene ble skannet inn ved hjelp av Eyes and Hands (Readsoft). De statistiske analysene ble utført ved hjelp av databehandlingsprogrammet SPSS, versjon 15.

En tverrsnittsstudie baserer seg på opplysninger registrert på ett tidspunkt. Statistiske sammenhenger (samvariasjon, korrelasjon) mellom variable viser hvilke verdier for to eller flere variable som med høy sannsynlighet opptrer samtidig for hver elev på registreringstidspunktet. Hvis en statistisk sammenheng mellom to variable er signifikant, er sannsynligheten for at sammenhengen kun er en tilfeldighet mindre enn signifikansnivået. I de statistiske analysene i denne studien er signifikansnivået 5 % ($p < 0,05$) valgt. Alle beregninger er basert på det antall foreldre/barn som svarte på enkeltspørsmålene, og kan derfor variere fra spørsmål til spørsmål. Antallet som hadde svart (n) framgår av hver tabell.

For å sammenligne forskjeller mellom andeler (for eksempel andelen gutter og jenter som spiste grønnsaker hver dag) ble det benyttet Kji-kvadrattest og Linear-by-linear test der kategoriene var ordnet. Ved sammenligning av nivået for to kontinuerlige variable (for eksempel KMI for gutter og jenter) ble Mann-Whitneys test anvendt. Ved sammenligning av kontinuerlige variable for mer enn 2 grupper (for eksempel KMI ved ulike utdanningsnivåer) ble Kruskal-Wallis' test brukt. Assosiasjon mellom to uavhengige variable ble studert ved bivariat korrelasjonsanalyse og korrelasjonskoeffisienten Spearmans-rho. Sammenheng mellom flere uavhengige variable og en avhengig variabel (for eksempel mellom utdanning, inntekt og KMI) ble studert ved hjelp av lineær regresjonsanalyse. Resultater fra korrelasjons- og regresjonsanalysene er omtalt i teksten, men er ikke vist i egne tabeller her.

3.4.3 Dataoppbevaring

Alle opplysninger som er samlet inn blir behandlet strengt fortrolig. Spørreskjemaene og høydevektlister er merket med nummer i stedet for navn. Sykehuset Telemark oppbevarer "nøkkelen" som kobler sammen navn og nummer. Denne koblingen brukes kun for å finne tilbake til deltakerne i andre og eventuell senere runder av undersøkelsen. Etter gjennomføringen av andre del av undersøkelsen, vil "nøkkelen" oppbevares ved NSD, i påvente av en eventuell tredje del når barna har blitt voksne. Forskerne som skal analysere dataene har ikke adgang til "nøkkelen". Etter at undersøkelsen er avsluttet, senest 31.12.25., vil listen med navn bli slettet, i henhold til norsk personvernlovgivning.

4. Resultater og diskusjon

4.1 Generelt

Denne rapporten viser hovedtrekkene i dataene fra undersøkelsens første del, våren 2007 på 4. klassesnivå. Resultatene er framstilt i tabeller, delvis i teksten (tabell 1-4) og delvis i et eget tabellvedlegg (vedlegg 1) med henvisning i teksten (tabell 5-23).

4.2 Representativitet

Undersøkelsen ble totalt sett besvart av 49 % av alle familier med barn på 4. trinn i Telemark i 2007 (tabell 1). Alle kommunene i Telemark var representert i studien.

Tabell 1 Prosentandel deltakende barn i de enkelte kommunene

Kommune	Antall barn	Svarprosent
Bamble	105	59 %
Bø	57	78 %
Drangedal	21	43 %
Fyresdal	11	73 %
Hjartdal	10	56 %
Kragerø	84	62 %
Kviteseid	21	64 %
Nissedal	6	46 %
Nome	51	67 %
Notodden	79	61 %
Porsgrunn	232	46 %
Sauherad	31	53 %
Seljord	22	61 %
Siljan	14	58 %
Skien	231	35 %
Tinn	50	65 %
Tokke	9	33 %
Vinje	11	24 %
Total	1045	49 %

Som det framgår av tabellen, var noen av kommunene representert med færre barn enn andre og noen kommuner hadde høyere svarprosent enn andre. I forhold til totalt antall barn på 4. trinn i hver kommune (Grunnskolen informasjonssystem 2007), er fordelingen tilnærmet representativ for Telemark. Utvalget er representativt med hensyn til kjønnsfordeling.

Vi har få data tilgjengelig som karakteriserer barna og foreldrene utover det ovennevnte. Det er derfor vanskelig å finne ut hvor representativt utvalget er i forhold til for eksempel foreldreutdanning og inntekt. En vet imidlertid at ressurssterke personer ofte er overrepresentert i denne typen undersøkelser. Dette gjelder sannsynligvis også for denne studien. Gruppene med lav foreldreutdanning eller lav inntekt var i mindretall, og en kan anta at frafallet i disse gruppene har vært størst. Dette kan svekke verdien av resultatene for disse gruppene noe. Det var likevel så mange med i de lavere utdannings- og inntektsgruppene at en kan si noe om tendensene i materialet. Ved at undersøkelsen er distribuert via skolen vil antagelig denne forskjellsrapporteringen bli noe mindre siden svarprosenten erfaringsmessig går opp i forhold til distribusjon via post.

Det var få barn med minoritetsbakgrunn med i studien. En av grunnene til den dårlige deltakelsen kan være at spørreskjemaene ikke forelå på annet språk enn norsk. Dette er beklagelig, og det blir en viktig utfordring for studiens andre del å tilpasse spørreskjemaene bedre til familier med minoritetsbakgrunn.

4.3 Deltakernes bakgrunn

4.3.1 Kjønn

Studien omfattet i alt 1045 barn hvorav 49 % gutter og 51 % jenter.

4.3.2 Foreldrenes utdanningsnivå og inntekt

Foreldrenes utdanningsnivå og samlede inntekt er vist i tabell 2 og 3. Det var flest foreldre med middels høy eller høy utdannelse med i undersøkelsen (tabell 2).

Tabell 2 Foreldrenes utdanningsnivå (prosent fordeling)

Utdannelse	Mor (n=1013)	Far (n=946)
Grunnskole, grunnskole og ett år tilleggsutdanning	16	14
Videregående/fagbrev	37	48
Høyskole/Universitet	47	38
Totalt	100	100

Av fedrene lå 50 % på et inntektsnivå mellom 300 000 og 500 000 kroner i året, mens 20 % lå på over 500 000 kroner årlig. Av mødrene hadde 52 % en årsinntekt på mellom 100 000 og 300 000 kroner, mens 26 % av mødrene hadde mellom 300 000 og 500 000 kroner i lønn i året. Fordeling av samlet inntekt går fram av i tabell 3.

Tabell 3 Foreldrenes samlede inntekt (1000 kr) (prosent fordeling)

Samlet inntekt (n=1010)	Prosent
Begge foreldre under 300 000	24
En forelder over 300 000	51
Begge foreldre over 300 000	25

4.3.3 Foresattes arbeidssituasjon

De fleste av foreldrene som deltok i studien var utarbeidende, det gjaldt både kvinner og menn (tabell 4).

Tabell 4 Foreldrenes arbeidssituasjon (prosent fordeling)

Arbeidssituasjon	Mor (n=1014)	Far (n=957)
Utarbeidende	80	91
Arbeidsledig/trygdet	5	4
Hjemmearbeidende	5	1
Annet*	10	4
Totalt	100	100

*Studenter, sykemeldt eller i permisjon

4.3.4 Tiltaksskoler

Telemark deltar i prosjektet "Fysisk aktivitet og måltider i skolen". Av de deltagende skolene var 17 registrert som tiltaksskoler. Tiltakene var av varierende omfang og varighet. Alle disse skolene hadde tiltak for økt fysisk aktivitet og en del hadde tiltak for å bedre mattilbudet på skolen.

4.4 Kosthold

4.4.1 Foresattes rapportering av barnas kosthold

De foresatte ble spurt om barnas vanlige inntak av mange forskjellige mat- og drikkevarer. I tabellene i denne rapporten er det valgt ut noen mat- og drikkevarer som ofte brukes som indikatorer på et sunt eller et usunt kosthold og som kan illustrere tendensene i matvanene (tabell 5).

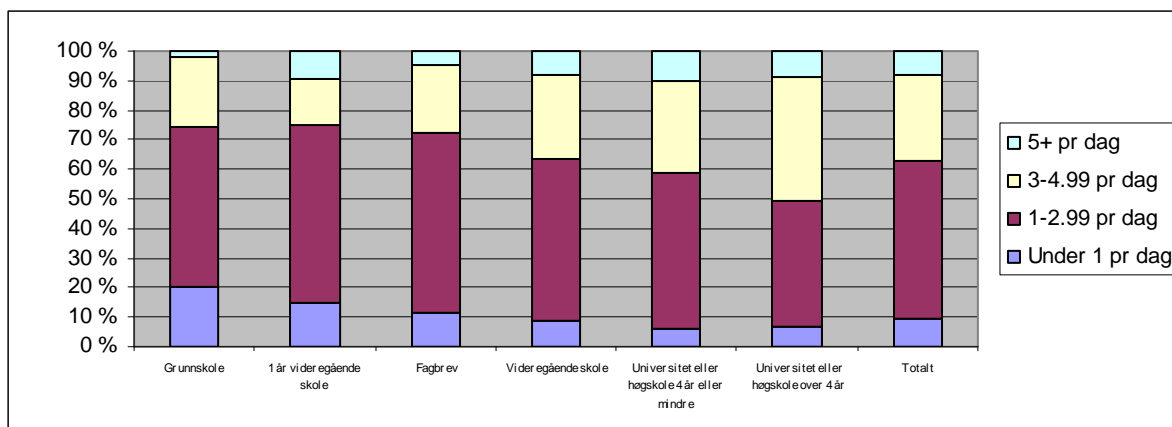
Omlag 30 % av barna spiste ikke frukt daglig. Halvparten spiste ikke grønnsaker hver dag. (tabell 5). Tallene stemmer med tall fra landsomfattende kostholdsstudier av norske barn i 2000 og 2002 (1, 11). Helsedirektoratet anbefaler "5 om dagen" til sammen av frukt og grønnsaker. Dette bør bestå av 2 porsjoner frukt og tre porsjoner grønnsaker per dag. I underkant av 10 % av barna spiste "5 om dagen" (tabell 6). Hvis en deler videre opp i anbefalt inntak for frukt og grønnsaker, var det bare henholdsvis 38 % og 3 % av barna som nådde dette målet. Ut fra et helsemessig synspunkt er dette alt for lavt. Særlig er det bekymringsfullt at så mange spiser så lite grønnsaker.

Det er ønskelig at barn drikker lette og magre melkevarianter for å redusere inntaket av mettet fett, og minst mulig saft og brus for å redusere sukkerinntaket. Omlag 10 % av barna drakk helmelk daglig (tabell 5). Av de sukkerholdige produktene var det flest som drakk saft med sukker daglig, i overkant av 10 % (tabell 5). Barn bør spise grove kornprodukter daglig for å få dekket behovet for mineraler, vitaminer og fiber. Hele 17 % av barna spiste ikke grove kornprodukter hver dag.

Resultatene tyder på at jentene vanligvis spiste noe sunnere enn guttene, ved at de spiste frukt og grønnsaker oftere og drakk brus med sukker sjeldnere enn guttene (tabell 7). Det var ingen store forskjeller i inntak av de andre matvarene. Kjønnforskjellene i frukt- og grønnsaks-inntak stemmer med resultater funnet for eldre barn og unge i Porsgrunn tidligere (12).

Landsomfattende studier har tidligere vist at barn av foreldre med høyere utdanning spiser mindre energi fra sukker og fett og mer frukt og grønnsaker enn barn av foreldre med lavere utdanning (1). Våre resultater viser den samme tendensen, og det var mors utdanningsnivå som hadde størst betydning. Barn der mor hadde høyskole eller universitetsutdanning spiste jevnt over sunnere enn barn der mor hadde lavere utdanning (tabell 8). I de lavere utdanningsgruppene forekom inntak av sukkerholdige produkter signifikant oftere enn i den øverste utdanningsgruppa. I alt 15 % av barna i de to laveste utdanningsgruppene drakk saft med sukker hver dag. Så mye som 15 % av barn der mor hadde lav utdanning spiste ikke frokost daglig.

Hvis en ser nærmere på inntaket av frukt og grønnsaker ved forskjellige utdanningsnivåer for mor, ser en likevel at selv ved de høyeste utdanningsnivåene var prosentandelen barn som spiste "5 om dagen" ikke over 10 % (fig. 1).



Figur 1 Inntaksfrekvens av frukt og grønnsaker (samlet) etter mors utdanning

Det ble ikke funnet signifikante forskjeller i kosthold mellom barn som gikk på tiltaksskoler og barn som ikke gikk på slike skoler (tabell 9).

Det ble ikke funnet vesentlige forskjeller i kosthold mellom barn i ulike KMI-klasser (tabell 10). De aller fleste barna kjente til hvilke mat- og drikkevarer som var sunne og usunne, men hele 78 % mente at helmelk var sunt (tabell 11). Familier med barn med overvekt og fedme snakket likevel oftere om hva som er sunt og usunt enn familier med normalvektige, i følge barna (tabell 12). Barn med overvekt eller fedme hadde også mer kunnskap om hva som var sunn og usunn mat og drikke enn normalvektige barn (tabell 12). Dette kan tyde på at foreldre med overvektige barn er mer opptatt av kosthold og av å lære barna sine gode vaner enn foreldre som har normalvektige barn.

Det ble ikke funnet signifikante sammenhenger mellom foreldrenes samlede inntekt og barnas kosthold (resultater ikke vist).

4.4.2 Barnas rapportering av eget kosthold

Barna rapporterte selv et hyppigere inntak av brus, saft og godteri enn det de foresatte gjorde. De rapporterte også et sjeldnere inntak av frukt og grønnsaker. Dette kan tyde på at foreldrene underrapporterer usunne matvaner og overrapporterer de sunne, noe som ikke er uvanlig. Resultatene fra barnas kostholdsrapportering er ikke vist i tabeller i denne rapporten.

4.5 Måltidsmønster og -frekvens

Helsedirektoratet anbefaler et regelmessig måltidsmønster med 4-5 måltider per dag for alle. Barn er ofte mer fysisk aktive enn voksne, trenger jevn tilgang på energi og kan gjerne spise 5 måltider per dag. Særlig viktig er det med frokost og formiddagsmat i forhold til konsentrasjon og læring på skolen. Det kan for mange gå lang tid mellom lunsj og middag, og et ettermiddagsmåltid med for eksempel brødmat anbefales for å unngå for lite energi og lavt blodsukker, og for å unngå ”snoping” på denne tida av dagen.

Gjennomsnittlig antall måltider per dag var 4,3 for både gutter og jenter. De aller fleste barna spiste frokost hver dag, men ca 10 % gjorde det ikke (tabell 5). Som nevnt over, var det en større andel barn som ikke spiste frokost daglig i gruppa der mor hadde lavere utdanning, i alt 15 % (tabell 8). I alt 80 % av barna spiste formiddagsmat hver dag og i til sammen 96 % spiste dette måltidet 5 ganger i uka eller oftere.

Ettermiddagsmat ble spist oftere i ukedagene enn i helgene. Selv om 50 % av barna spiste ettermiddagsmat 5 dager eller oftere i uka, var det hele 21 % som svarte at barnet sjelden eller aldri

spiste ettermiddagsmat. Totalt 80 % av barna spiste middag hver dag og til sammen 97 % spiste middag 5 dager i uka eller oftere. Kveldsmat ble spist daglig av 72 % og til sammen 87 % av barna spiste kveldsmat 5 ganger i uka eller oftere.

Om lag 40 % av de spurte svarte at barna spiste og drakk forskjellige ”snacks” utenom disse hovedmåltidene 4-6 ganger i uka. De resterende 60 % ga barna slike mellommåltider sjeldnere enn 4 ganger i uka. Av de matvarene som ble brukt ”ofte eller alltid” mellom måltidene var frukt og grønnsaker klart på topp (tabell 13 a), og av drikkene var det flest som valgte vann ”ofte eller alltid”, etterfulgt av melk (tabell 13 b). De fleste ser ut til å variere mellom frukt og grønnsaker, kjeks, kaker og yoghurt, og mellom vann, melk og juice. Likevel, det var over 40 % av barna som fikk godteri eller iskrem som mellommåltid ”av og til”, og 30-40 % som fikk saft eller brus med sukker ”av og til”.

Guttene spiste sjeldnere frukt og grønnsaker, drakk sjeldnere vann, spiste oftere godteri og drakk oftere brus med sukker mellom måltidene enn jentene.

4.6 Fysisk aktivitet og inaktivitet

Fysisk aktivitet er definert som enhver kroppslig bevegelse produsert av skjellettmuskulatur som resulterer i energiforbruk (17). For å forklare hva fysisk aktivitet kan være ble det i spørreskjemaet gitt eksempler som det å løpe, gå fort, stå på rulleskøyter, sykle, gå på ski, svømme, spille fotball eller danse.

I tabellene i denne rapporten blir følgende seks hovedvariabler presentert:

1. Utenom skoletid: hvor mange ganger i uka driver barnet idrett/fysisk aktivitet slik at det blir andpusten eller svett?
2. Utenom skoletid: hvor mange timer i uka driver barnet idrett/fysisk aktivitet slik at det blir andpusten eller svett?
3. Om barna går minst en vei (til eller fra skolen)?
4. Hvor ofte barna blir svett eller andpusten i friminuttene i skolen?
5. Om foreldrene oppfatter barnet som mindre fysisk aktiv enn andre barn på samme alder
6. Hvor mye barna driver stillesittende aktivitet utenom skoletiden.

Tabell 14 a viser en oversikt over generell fysisk aktivitet og inaktivitet hos barna utenom skoletida. Helsedirektoratet anbefaler minimum 60 minutter fysisk aktivitet per dag for barn og unge, der aktiviteten skal inkludere både moderat og høy intensitet. Bare om lag 1/3 av barna var fysisk aktive mer enn 4 timer i uka utenom skolen. Dette er en lav andel og ligger på samme nivå som funnet i andre studier av selvrapportert fysisk aktivitet blant barn i Norge og andre europeiske land (18, 19), men lavere enn det fysiske aktivitetsnivået funnet for barn og unge på landsbasis målt ved objektive målemetoder (20). For å validere selvrapporterte data, vil det i prosjektets andre del bli benyttet objektive målemetoder for fysisk aktivitet, i tillegg til spørreskjemaer.

Tabell 14 a viser videre at 40 % av barna var inaktive mer enn 4 timer per dag utenom skoletida. Tabell 14 b viser en oversikt over typer inaktivitet. TV (inkludert video og DVD) var den hyppigste aktiviteten fulgt av stillesittende aktivitet uten skjermbruk (tegning, skriving, lesing, leker eller musikk/lydbok). PC-bruk og TV-spill mer enn 30 minutter om dagen var omtrent like utbredt. Studier av barn fra flere europeiske land har vist at stillesittende aktiviteter er assosiert med overvekt (19).

Tabell 15 viser en oversikt over kjønnsforskjeller i fysisk aktivitet. Guttene som deltok i studien var mer fysisk aktive enn jentene, men brukte også mer tid på stillesittende aktiviteter. Dette er i tråd med tidligere studier (19). Det finnes ikke noe entydig svar på hvorfor det eksisterer kjønnsforskjeller. Forskjell i sosialisering kan være en mulig forklaring, men her er det behov for mer forskning.

I Helsedirektoratets landsomfattende studie av fysisk aktivitet blant barn og unge (20) ble det ikke funnet sammenheng mellom fysisk aktivitetsnivå og foreldrenes utdanningsnivå. I vår studie var barn der mor hadde høyskole eller universitetsutdanning oftere aktive 4 timer eller mer per uke utenom skolen enn barn der mor hadde lavere utdanning (tabell 16). Fars utdanning var av mindre betydning. Det var ikke forskjell i aktivitetsnivå i friminuttene hos barn med henholdsvis lavt utdannede og høyt utdannede mødre Dette er positivt og viser den muligheten skolen har til å påvirke barns aktivitetsnivå uavhengig av foreldres sosiale status. Barn av mødre med lavere utdanning var oftere inaktive 4 timer eller mer per dag enn barn av mødre med høyere utdanning.

Barn som gikk på tiltaksskoler rapporterte mer aktivitet i friminuttene enn barn som ikke gikk på slike skoler (tabell 17). De gikk også oftere minst en vei til og fra skolen. Utenom skolen er bildet noe mer uklart. Barn på ikke-tiltaksskolene var oftere fysisk aktive fire timer eller mer i uka utenom skolen, men også oftere inaktive fire timer eller mer per dag. Dette kan tyde på at virkningene av tiltakene ikke har noen klar overføringsverdi til fysisk aktivitet utenom skoletid. Det er viktig å merke seg at det er svært variert hva slags tiltak som er satt inn fra skole til skole og at de fleste er relativt små. Det er derfor ikke å forvente at dette skal ha stor effekt utover skoletiden. Hvert enkelt tiltak bør evalueres for seg for å se hva slags effekt det enkelte tiltak kan ha.

Flere foresatte til barn med fedme oppfattet barna sine som mindre fysisk aktive enn andre barn på samme alder sammenlignet med foresatte til overvektige og normalvektige barn (tabell 18). Dette viste seg også ved en tendens til at barn med fedme oftere var inaktive mer enn 4 timer per dag og sjeldnere var fysisk aktive mer enn fire timer i uka sammenlignet med resten av barna.

4.7 KMI-klasser

Omfanget av overvekt og fedme var omtrent som i Oslo, Bergen og på landsbasis for denne aldersgruppen i 2000 (7-9), henholdsvis 16 og 4 % (tabell 19). Dette representerer en økning i overvekt og fedme de seinere åra på linje med den en ser ellers landet, i Norden og vest-Europa generelt (9). Undervekt forekom svært sjelden, 0,5 % ble registrert som undervektige. Det ble ikke funnet store forskjeller i KMI-klasser mellom gutter og jenter (tabell 19). Av de bakgrunnsdataene som ble undersøkt, hadde mors utdanning og mors arbeidssituasjon mest å si for barnas KMI-klasse. Det ble ikke funnet tilsvarende sammenheng med foreldrenes inntekt. Mødre med høy utdanning hadde oftere normalvektige barn enn mødre med lavere utdanning (tabell 20). Barn av hjemmeværende mødre var likevel oftere normalvektige enn barn med utarbeidende mødre, uavhengig av utdanningsnivå (tabell 21). Arbeidsledige og trygdede hadde signifikant oftere barn med overvekt og fedme enn andre grupper (tabell 21).

Det ble funnet små forskjeller mellom kommuner, men Notodden kommune hadde signifikant flere barn med overvekt og fedme enn de andre kommunene i Telemark (tabell 22). Generelt var det større innslag av overvekt og fedme blant barn på skoler i landkommuner og grendeskoler i bykommunene enn blant barn på sentrumsnære skoler i byene (Tabell 23).

4.8 Begrensninger i tolkningen av resultatene

Undersøkelsen baserer seg på frekvens-spørreskjemaer om kosthold og fysisk aktivitet, og er en relativt grovinn delt registrering av mat- og fysiske aktivitetsvaner. Kostholdsresultatene gir ikke grunnlag for å beregne næringsstoffinntak, men gir et bilde av elevenes kostholdsvaner som kan sammenlignes med generelle kostholdsanbefalinger eller lignende studier og kan vurderes ut fra kunnskaper om kosthold og helse.

Selvrapporterte opplysninger om kosthold, fysisk aktivitet og andre private opplysninger vil alltid innebære risiko for under- eller overrapportering. En ser ofte at opplagt usunne matvarer underrapporteres, mens sunne matvarer overrapporteres. Likedan vil noen kanskje overrapportere

inntekt, mens trygd blir underrapportert. Dette er forhold som alle studier av denne typen må ta et visst forbehold om. Det kan være ekstra vanskelig å få et riktig mål på fysisk aktivitet hos småskolebarn ved hjelp av spørreskjema, fordi deres fysiske aktivitet er karakterisert av korte perioder med stor aktivitet med hvileperioder i mellom. I studiens oppfølgingsdel vil en derfor ta i bruk objektive måleinstrumenter, såkalte akselerometre (en form for avanserte pulsmålere) i tillegg til spørreskjemaer.

Prevalensen av overvekt og fedme kan være høyere enn det våre resultater viser. Dette kan skyldes to forhold. En kan forvente en høyere prevalens av overvekt og fedme blant de med lavere sosial status. Denne gruppa var antagelig lavere representert enn andre i studien. For det andre kan familier med overvektige og fete barn tenkes å ville unngå veiing på skolen, og av den grunn ikke gir samtykke til dette.

Dette er en tverrsnittstudie med de svakheter dette gir. Alle opplysninger ble samlet inn på ett tidspunkt. En kan derfor ikke konkludere noe om årsakssammenhenger, men kun om tilstander som forekommer samtidig hos deltakerne. Den planlagte oppfølgingen av de samme familiene etter tre år gir en god mulighet til å studere endringer i kosthold og fysisk aktivitet hos de barna som har endret KMI i perioden. En kan også se på endringer i KMI hos barn av foreldre som endrer status, for eksempel tar mer utdanning eller går fra å være hjemmearbeidende til utarbeidende mellom de to undersøkelsestidspunktene.

Det er også viktig å merke seg at resultatene i studien gjelder på gruppenivå og ikke på individnivå. Resultatene gir en indikasjon på i hvilke grupper hvor usunt kosthold, lav fysisk aktivitet, overvekt og fedme er hyppigst forekommende.

5. Oppsummering og konklusjoner

Oppslutningen om studien var god, med en svarprosent på 71 % blant de inviterte familiene. De ulike kommunene i Telemark var godt representert i forhold til antall barn på 4. klasse-trinn. Det var en jevn fordeling av gutter og jenter.

Over 90 % av barna, uansett bakgrunn, spiste for sjelden frukt og grønnsaker i forhold til de offisielle anbefalingene om "5 om dagen". Særlig var inntaket av grønnsaker lavt. Hele 17 % av barna spiste heller ikke grove kornprodukter daglig. Det fysiske aktivitetsnivået var generelt lavt. Bare om lag 1/3 av barna var fysisk aktive mer enn 4 timer i uka utenom skolen. Helsedirektoratet anbefaler at barn og unge er fysisk aktive minimum 60 minutter fysisk aktivitet per dag. Hele 40 % av barna var inaktive 4 timer eller mer hver dag utenom skoletida.

Jentene spiste oftere frukt og grønnsaker enn guttene, både totalt sett og mellom måltidene. De drakk også noe sjeldnere sukkerholdige drikker som saft og brus enn det guttene gjorde. Det ble også funnet tydelige kjønnsforskjeller i fysisk aktivitetsnivå. Guttene var generelt mer fysisk aktive enn jentene, men brukte også mer tid på stillesittende aktiviteter.

Måltidsfrekvens og måltidsmønster var bra for de aller fleste barna. Så godt som alle spiste de tradisjonelle måltidene frokost, lunsj, middag og kveldsmat de fleste ukedagene. Det måltidet som færrest spiste var ettermiddagsmat. I tillegg var det en andel på ca 10 % som ikke spiste frokost daglig, 15 % i gruppa der mor hadde lavest utdanning. Frukt og grønnsaker ble oftest benyttet som mellommåltid, i tillegg til vann og melk som drikke.

Barn med lavt utdannede mødre spiste sjeldnere frukt og grønnsaker og oftere sukkerholdige produkter enn barn der mor hadde høyere utdanning. Mors utdanningsnivå var også viktig for det fysiske aktivitetsnivået. Barn der mor hadde høyskole eller universitetsutdanning var mer aktive

utenom skolen enn barn der mor hadde lavere utdanning. De bedrev også i mindre grad stillesittende aktiviteter.

Det ble ikke funnet forskjeller i kosthold mellom barn som gikk på skoler med spesielle tiltak for fysisk aktivitet og sunt kosthold og de øvrige barna. Barn på tiltaksskolene var mer aktive i friminuttene og gikk oftere til skolen enn barn som ikke gikk på slike skoler. Denne forskjellen kunne en ikke se utenom skolen.

Det var ingen store forskjeller i kosthold for normalvektige, overvektige og barn med fedme. Familier med barn med overvekt og fedme snakket oftere om hva som er sunt og usunt enn familier med normalvektige barn. Barn med overvekt eller fedme hadde også mer kunnskap om hva som var sunn og usunn mat og drikke enn normalvektige barn. Foreldre til barn med fedme oppfattet barna sine som mindre aktive enn andre barn på samme alder. Det ble ikke funnet signifikante forskjeller i fysisk aktivitet mellom normalvektige barn, overvektige barn og barn med fedme, men det var en tendens til at barn med fedme oftere var inaktive mer enn 4 timer per dag og sjeldnere var fysisk aktive mer enn fire timer i uka sammenlignet med resten av barna.

Prevalensen av overvekt og fedme var på henholdsvis 16 og 4 %. Ut fra et helsesynspunkt er dette en høy andel barn med overvekt og fedme. Prevalensen er på nivå med resultater rapportert fra resten av landet, i Norden og Vest-Europa generelt. Undervekt forekom svært sjelden blant barna.

Resultatene viser at sosio-demografiske bakgrunnsfaktorer som tradisjonelt er forbundet med helseforskjeller blant voksne (utdanning, arbeidssituasjon, bosted), også gir utslag for barns kosthold, fysiske aktivitet og KMI. Det er særlig mødrenes bakgrunn som er viktig. Mødrenes utdanning og arbeidssituasjon var de beste indikatorene på forskjeller i kosthold, fysisk aktivitet og KMI hos barna. Familier der mor hadde lav utdanning eller var arbeidsledig eller trygdet hadde økt risiko for å ha barn med overvekt og fedme. Barn av hjemmeværende mødre var oftere normalvektige enn barn med utearbeidende mødre, uavhengig av utdanningsnivå. Generelt var det større innslag av overvekt og fedme blant barn på skoler i landkommuner og grendeskoler i bykommunene enn blant barn på sentrumsnære skoler i byene.

Ut fra et helsemessig synspunkt var inntaket av frukt og grønnsaker for lavt for et stort flertall av barna. Det samme gjaldt det fysiske aktivitetsnivået. Det er derfor fortsatt stort behov for generelle tiltak som kan øke inntaket av frukt og grønnsaker og som kan fremme økt fysisk aktivitet. Tiltakene bør rettes mot både foreldre og barn, uansett bakgrunn. Mødrene er nøkkelpersoner.

I tillegg bør det satses spesielt på tiltak for å bedre kosthold, måltidsvaner og å øke den fysiske aktiviteten hos grupper der mor har lav utdanning eller er arbeidsledig eller trygdet. Det er nødvendig å fokusere på at et sunt kosthold og regelmessig fysisk aktivitet er like viktig for gutter og jenter. Familier med overvektige barn trenger særlig oppfølging i form av tiltak for å øke det fysiske aktivitetsnivået.

Skolen kan være en arena der det er mulig å påvirke barn og unges kosthold og aktivitetsnivå uavhengig av kjønn, foreldres utdanningsnivå eller sosial status. Resultatene tyder på at tiltak innen fysisk aktivitet på skolene har en effekt. En utfordring framover blir å identifisere og etablere gode permanente ordninger i regi av skolene som fremmer både fysisk aktivitet og et sunt kosthold.

6. Litteratur

1. Sosial- og helsedirektoratet, Avdeling for ernæring (2002). Ungkost - 2000, Landsomfattende kostholdsundersøkelse blant elever i 4. og 8. klasse i Norge. Rapport. Oslo 2002.
2. Departementene (2005). Sammen for fysisk aktivitet. Handlingsplan for fysisk aktivitet 2005-2009.
3. Dyre Meen, H (2000). Fysisk aktivitet hos barn og unge i relasjon til vekst og utvikling. Tidsskrift for Norsk Lægeforening 120: 2908-14.
4. Ekeland E; Halland B; Refsnes K A; Skrøppa A G; Volldal B, Øines L et al. (1999) Er barn og unge mindre aktive i dag enn tidligere? Tidsskrift for Norsk Lægeforening; 119: 2358 - 62.
5. Breivik G (1996). Det gode, lange liv og dets gleder. Idrettens betydning for individ og samfunn. Rapport nr. 7, Oslo: Norges Idrettsforbund.
6. Sosial- og helsedirektoratet (2004). Forebygging og behandling av overvekt/fedme i helsetjenesten. Rapport nr. 1150. ISBN: 82-8081-036-6.
7. Andersen, L F et al (2005). Overweight and obesity among Norwegian schoolchildren: Changes from 1993 to 2000. Scan J Publ Health 33: 99-106.
8. Vilimas, K; Glavin, K; Donovan, M. L (2005). Overvekt hos åtte- og 12-åringer i Oslo i 2004. Tidsskrift for Norsk Lægeforening 125: 3088-9.
9. Júlíusson P B; Roelants M; Eide G E et al (2007). Overweight and obesity in Norwegian children: secular trends in weight-for-height and skinfolds. Acta Paediatr 96: 1333-7.
10. Bjørnelv S; Lydersen S; Mykletun A et al (2007). Changes in BMI-distribution from 1966-69 to 1995-97 in adolescents. The Young-HUNT study, Norway. BMC Public Health 7: 279.
11. Torsheim, T; Samdal, O; Wold, B; Hetland, J. (2004). Helse og trivsel blant barn og unge. Norske resultater fra studien "Helsevaner blant skoleelever. En WHO-studie i flere land". HEMIL-rapport nr. 3 -2004. Universitetet i Bergen. HEMIL-senteret.
12. Oellingrath I M (2004). Kosthold, kroppslig selvbilde og spiseproblemer blant ungdom i Porsgrunn HiT-skrift 6. 45 sider. ISBN 82-7206-236-4.
13. Deci, E L; Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. Psychological Inquiry, 11, 227-268.
14. Schelling, A B; og Streitlien, Å (2007). Uprøving av spørreskjema "Kostholds- og måltidsmønster, fysisk aktivitet og vektutvikling". Telemarksforskning Notodden. Intern rapport.
15. Cole, T (2000). Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. Br Med J 320: 1240-3.
16. Cole, T et al (2007). Body mass index cut offs to define thinness in children and adolescents: international survey. BMJ 2007; 335: 194
17. Caspersen C.J; Powell K E, Christensen G M (1985) Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and restrictions for health-related research. Public Health Rep 100. 126-31.
18. Nesheim, T; Haugland, S (2003). Fysisk aktivitet og opplevd helse blant norske 11-15-åringer. Tidsskrift for Norsk Lægeforening; 6 (123): 772-4.
19. te Velde, S J et al (2007). Patterns in sedentary and exercise behaviors and associations with overweight in 9-14-years boys and girls – a cross-sectional study. BMC Public Health 7: 16.
20. Helsedirektoratet (2008). Fysisk aktivitet blant barn og unge i Norge. En kartlegging av aktivitetsnivå og fysisk form hos 9- og 15-åringer. Rapport. ISBN- 978-82-8081-101-1. Oslo 2008.

Bidragstere

Vi vil takke alle foresatte og barn som har deltatt i denne undersøkelsen, i tillegg til lærere og helsesøstere på de deltakende skolene. Alle har gjort en stor innsats for å få gjennomført denne undersøkelsen.

Vi vil også takke Folkehelseprogrammet i Telemark ved Roger Jensen og Anne Karin Andersen for godt samarbeid i forbindelse med markedsføring av prosjektet, møter og seminarer.

Takk til høgskolelektor Anne May Teige ved helsesøsterutdanninga, Institutt for helsefag, for deltakelse i oppstartseminarene og kontakt med helsestasjonene.

Vi vil til slutt takke professor Lene Frost Andersen ved Institutt for ernæringsforskning og dosent Jan Ove Tangen fra Høgskolen i Telemark, Avdeling for allmennvitenskapelige fag, for gode råd i forbindelse med utforming av spørreskjema.

Vedlegg I:Tabeller

Tabeller i vedlegg

Tabell 5 Inntak av mat og drikke (prosentandel av barna)

Tabell 6 Inntak av frukt og grønnsaker (prosentandel av barna)

Tabell 7 Inntak av mat og drikke etter kjønn (prosentandel av barna)

Tabell 8 Inntak av mat og drikke etter mors utdanning (prosentandel av barna)

Tabell 9 Inntak av mat og drikke etter tiltaksskoler (prosentandel av barna)

Tabell 10 Inntak av mat og drikke etter KMI-klasser (prosentandel av barna)

Tabell 11 Hva er sunt og hva er usunt? (prosentandel av barna)

Tabell 12 Sunt eller usunt etter KMI-klasser (prosentandel av barna)

Tabell 13 a) Hvor ofte barna spist ulike typer ”snacks” mellom måltidene (prosentandel av barna)

Tabell 13 b) Hvor ofte barna drakk ulike drikker mellom måltidene (prosentandel av barna)

Tabell 14 a) Fysisk aktivitet og inaktivitet (prosentandel av barna)

Tabell 14 b Ulike former for inaktivitet (prosentandel av barna)

Tabell 15 Fysisk aktivitet og inaktivitet etter kjønn (prosentandel av barna)

Tabell 16 Fysisk aktivitet og inaktivitet etter mors utdanning (prosentandel av barna)

Tabell 17 Fysisk aktivitet og inaktivitet etter tiltaksskoler (prosentandel av barna)

Tabell 18 Fysisk aktivitet og inaktivitet etter KMI-klasser (prosentandel av barna)

Tabell 19 KMI-klasser etter kjønn (prosentandel av barna)

Tabell 20 KMI-klasser etter mors utdanningsnivå (prosentandel av barna)

Tabell 21 KMI-klasser etter mors arbeidssituasjon (prosentandel av barna)

Tabell 22 KMI-klasser etter kommune (prosentandel av barna)

Tabell 23 KMI-klasser etter by og land

Tabeller

Verdiene i tabellene er foreldrerapporterte data hvis ikke annet er oppgitt, med unntak av verdier for KMI-klasser som er beregnet fra objektive målinger av vekt og høyde og KMI.

Frukt inkluderer juice i alle tabellene. Grønnsaker inkluderer poteter. Grove kornprodukter består av både grovt brød og grove kornblandinger.

For frukt, grønnsaker og grove kornprodukter er inntak "hver dag" definert som inntak av begge matvarene i gruppa (for eksempel frukt og juice) 4-6 ganger i uka eller daglig, eller flere ganger daglig av minst en av dem.

Tabell 5 Inntak av mat og drikke (prosentandel av barna)

Mat og drikke	Prosentandel av barna
Frukt hver dag (n=1009)	67
Grønnsaker hver dag (n=1027)	50
Grove kornprodukter hver dag (n=974)	82
Frokost hver dag (n=1028)	91
Helmelk hver dag (n=998)	9
Saft m/sukker hver dag (n=1008)	11
Brus m/sukker > 4 ganger i uka (n=1018)	3
Godteri > 4 ganger i uka (n=1027)	4

Tabell 6 Inntak av frukt og grønnsaker (prosentandel av barna)

Frukt og grønnsaker	Prosentandel av barna (n=1009)
Frukt hver dag	67
Grønnsaker hver dag	50
Frukt to ganger om dagen	38
Grønnsaker tre ganger om dagen	3
Som anbefalt, "5 om dagen"	8

Tabell 7 Inntak av mat og drikke etter kjønn (prosentandel av barna)

Mat og drikke	Gutter (n=514)	Jenter (n= 513)
Grønnsaker hver dag*	46	54
Frukt hver dag	64	69
Grove kornprodukter	84	80
Helmelk hver dag	10	8
Frokost hver dag	91	90
Saft m/sukker hver dag	12	11
Brus m/sukker > 4 ganger i uka*	4	2
Godteri > 4 ganger i uka	3	4

*Signifikant forskjell mellom gutter og jenter, $p < 0,05$

Tabell 8 Inntak av mat og drikke etter mors utdanning (prosentandel av barna)

Mat og drikke	Grunnskole (n=161)	Videregående (n= 359)	Høyskole/universitet (n=458)
Grønnsaker hver dag *	44	45	57
Frukt hver dag *	54	65	74
Grove kornprodukter *	77	81	87
Frokost hver dag *	85	93	92
Helmelk hver dag	11	7	8
Saft m/sukker hver dag *	15	15	7
Brus m/sukker > 4 ganger i uka	3	4	2
Godteri > 4 g i uka *	4	5	2

Grunnskole= grunnskole og grunnskole pluss ettårig tilleggskurs

*Signifikant forskjell mellom utdanningsnivåer $p < 0,05$

Tabell 9 Inntak av mat og drikke etter tiltaksskoler (prosentandel av barna)

Mat og drikke	Ikke-tiltak (n=753)	Tiltak (n=277)
Grønnsaker hver dag	49	51
Frukt hver dag	66	69
Grove kornprodukter	82	82
Frokost hver dag	90	93
Helmelk hver dag	6	5
Saft m/sukker hver dag	11	11
Brus m/sukker > 4 ganger i uka	3	4
Godteri > 4 ganger i uka	4	2

Ingen signifikant forskjell mellom skoler

Tabell 10 Inntak av mat og drikke etter KMI-klasser (prosentandel av barna)

Mat og drikke	Normalvekt (n=745)	Overvekt (n=155)	Fedme (n=38)
Grønnsaker hver dag	49	48	53
Frukt hver dag	67	67	62
Grove kornprodukter *	80	92	89
Frokost hver dag	91	90	90
Helmelk hver dag	9	11	0
Saft m/sukker hver dag	12	7	14
Brus m/sukker > 4 ganger i uka	3	4	0
Godteri > 4 ganger i uka	4	4	3

*Signifikant forskjell mellom KMI-klasser $p < 0,05$

Tabell 11 Hva er sunt og hva er usunt?¹⁾ (prosentandel av barna, n= 1016)

Matvare	Sunt	Usunt
Vann	99,5	0,5
Saft	5	95
Hamburger	6	94
Loff	8	92
Helmelk	78	22
Fisk	98	2
Grønnsaker	99	1

¹⁾ barnas rapportering

Tabell 12 Sunt eller usunt¹⁾ etter KMI-klasser (prosentandel av barna)

Mat og drikke	Normalvekt (n=731)	Overvekt (n= 147)	Fedme (n= 37)
Helmelk er sunt *	82	69	49
Familien snakker om* hva som er sunn og usunn mat hver dag eller flere ganger i uka	29	39	41

¹⁾ barnas rapportering. Signifikant forskjell mellom KMI-klasser p<0,05*

Tabell 13 a Hvor ofte barna spist ulike typer ”snacks” mellom måltidene (prosentandel av barna)

	Frukt eller grønnsaker*		Kjeks, kaker, boller etc.		Godteri*		Iskrem		Yoghurt	
	Gutter (n=509)	Jenter (n=514)	Gutter (n=511)	Jenter (n=506)	Gutter (n=512)	Jenter (n=507)	Gutter (n=508)	Jenter (n=508)	Gutter (n=510)	Jenter (n=510)
Sjelden/ aldri	10	5	37	39	52	59	50	57	34	33
Av og til	57	55	61	60	47	40	49	42	60	62
Ofte/alltid	33	40	2	2	1	1	1	1	6	5
Totalt	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

*Signifikant forskjell mellom kjønn p<0,05

Tabell 13 b Hvor ofte barna drakk ulike drikker mellom måltidene (prosentandel av barna)

Inntaks- frekvens	Saft m/sukker*		Brus m/sukker		Melk		Juice		Vann*	
	Gutter (n=509)	Jenter (n=507)	Gutter (n=509)	Jenter (n=504)	Gutter (n=513)	Jenter (n=499)	Gutter (n=508)	Jenter (n=505)	Gutter (n=515)	Jenter (n=513)
Sjelden/ aldri	51	60	65	72	47	54	39	41	4	3
Av og til	43	37	33	27	43	36	53	50	43	37
Ofte/alltid	6	3	2	1	10	10	8	9	53	60
Totalt	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

*Signifikant forskjell mellom kjønn, $p < 0,05$

Tabell 14 a Fysisk aktivitet og inaktivitet utenom skoletid og i friminutt (prosentandel av barna)

Fysisk aktivitet/ inaktivitet	Prosentandel av barna
Fysisk aktiv 4 ganger eller mer i uka (n=1027)	25
Fysisk aktiv 4 timer eller mer i uka (n=1017)	34
Går minst én vei til eller fra skolen (n=988)	74
Svett i friminutt hver dag/de fleste dagene (n=1007)	(48)
Mindre fysisk aktiv enn andre barn (n=1031)	7
Inaktiv 4 timer eller mer per dag (n=989)	40

()=barnas rapportering.

Tabell 14 b Ulike former for inaktivitet (prosentandel av barna)

Typer inaktivitet	
2 eller flere timer daglig TV, video, DVD utenom skoletid (n=1011)	41
½ time eller mer daglig TV-spill/gameboy eller liknende utenom skoletid (n=1021)	37
½ time eller mer daglig foran PC utenom skoletid (n=1021)	33
2 eller flere timer stillesittende aktiviteter utenom skjermaktiviteter (n=1020)	25

Tabell 15 Fysisk aktivitet og inaktivitet etter kjønn (prosentandel av barna)

Fysisk aktivitet/ inaktivitet	Gutter (n=512)	Jenter (n=512)
Fysisk aktiv 4 ganger eller mer i uka utenom skoletid *	30	20
Fysisk aktiv 4 timer eller mer i uka utenom skoletid*	41	26
Går minst én vei til eller fra skolen	73	76
Svett i friminutt hver dag/de fleste dagene	(51)	(45)
Mindre fysisk aktiv enn andre barn	8	6
Inaktiv 4 timer eller mer per dag*	46	34

()=barnas rapportering. *Signifikante forskjeller mellom kjønn, $p < 0,05$.

Tabell 16 Fysisk aktivitet og inaktivitet etter mors utdanning (prosentandel av barna)

Fysisk aktivitet/inaktiv	Grunnskole (n=160)	Videregående (n= 362)	Høgskole/universitet (n=454)
Fysisk aktiv 4 ganger eller mer i uka utenom skoletid	23	24	27
Fysisk aktiv 4 timer eller mer i uka utenom skoletid *	23	32	40
Går minst én vei til eller fra skolen	72	71	77
Svett i friminutt hver dag/de fleste dagene	(48)	(50)	(49)
Mindre fysisk aktiv enn andre barn	8	6	7
Inaktiv 4 timer eller mer per dag*	51	39	36

()= barnas rapportering. *Signifikante forskjeller mellom utdanningsnivåer, $p < 0,05$.

Tabell 17 Fysisk aktivitet og inaktivitet etter tiltaksskoler (prosentandel av barna)

Fysisk aktivitet/inaktiv	Ikke-tiltak (n=746)	Tiltak (n=274)
Fysisk aktiv 4 ganger eller mer i uka utenom skoletid	26	22
Fysisk aktiv 4 timer eller mer i uka utenom skoletid *	36	28
Går minst én vei til eller fra skolen*	73	79
Svett i friminutt hver dag/de fleste dagene*	(46)	(54)
Mindre fysisk aktiv enn andre barn	7	8
Inaktiv 4 timer eller mer per dag*	42	35

() = barnas rapportering. *Signifikante forskjeller mellom skoler, $p < 0,05$.

Tabell 18 Fysisk aktivitet og inaktivitet etter KMI-klasser (prosentandel av barna)

Fysisk aktivitet/ inaktivitet	Normalvekt (n=747)	Overvekt (n=155)	Fedme (n=38)
Fysisk aktiv 4 ganger eller mer i uka utenom skoletid	25	20	26
Fysisk aktiv 4 timer eller mer i uka utenom skoletid	35	34	18
Går minst én vei til eller fra skolen	76	73	76
Svett i friminutt hver dag/de fleste dagene	(50)	(42)	(47)
Mindre fysisk aktiv enn andre barn på samme alder*	6	12	26
Inaktiv 4 timer eller mer per dag	39	43	50

() = barnas rapportering. *Signifikante forskjeller mellom KMI-klasser, $p < 0,05$.

Tabell 19 KMI-klasser etter kjønn (prosentandel av barna)

	Gutter n=485	Jenter n=470	Totalt n=955
Undervekt	<1	<1	<1
Normalvekt	79	80	79
Overvekt	16	17	16
Fedme	5	3	4

Ikke signifikante forskjeller mellom kjønn

Tabell 20 KMI-klasser etter mors utdanningsnivå (prosentandel av barna)

	Grunnskole (n= 146)	Videregående (n= 329)	Høgskole/universitet (n= 429)
Undervekt	1	<1	<1
Normalvekt	70	79	83
Overvekt	19	18	15
Fedme	10	3	2

*Signifikante forskjeller mellom utdanningsnivåer, $p < 0,05$

Tabell 21 KMI-klasser etter mors arbeidssituasjon (prosentandel av barna)

	Utearbeidende (n= 707)	Arbeidsledige/trygdet (n= 44)	Hjemmearbeidende (n= 40)
Undervekt	<1	<1	<1
Normalvekt	80	61	88
Overvekt	17	27	8
Fedme	3	11	5

*Signifikante forskjeller mellom ulike arbeidssituasjoner, $p < 0,05$

Tabell 22 KMI-klasser etter kommune (prosentandel av barna)

	Bamble (n=105)	Bø (n=57)	Kragerø (n=84)	Notodden (n=79)	Porsgrunn (n=232)	Skien (n=231)
Undervekt	<1	<1	<1	<1	<1	<1
Normalvekt	81	81	79	71	81	80
Overvekt	16	15	16	22	17	15
Fedme	3	4	5	7	1	4

*Signifikante forskjeller mellom kommuner $p < 0,05$

Tabell 23: KMI-klasser etter by og land

	Land (n=371)	By (n=584)
Undervekt	<1	<1
Normalvekt	76	81
Overvekt	18	15
Fedme	5	3

*Signifikante forskjeller mellom by og land, $p < 0,05$

Vedlegg 2 og 3: Spørreskjema til foresatte og barn

Undersøkelse om kosthold, fysisk aktivitet og overvekt hos barn i grunnskolen i Telemark

SPØRRESKJEMA 2007

4.trinn



HVORDAN FYLLE UT SPØRRESKJEMAET?

Svar på spørsmålene så nøyaktig som mulig. Prøv å svare på alle spørsmålene. Hvis du/dere ikke er helt sikre på svaret, svar da det alternativet dere synes passer best.

Hvis bare en av foreldrene har mulighet for å svare på spørsmålene, ber vi om at opplysningene som gjelder den andre forelderens gis så utførlig som mulig. I de tilfellene der mor og far ikke bor sammen, ber vi i tillegg om opplysninger om eventuelt ny ektefelle eller samboer i den husstanden der barnet oppholder seg mest.

Dersom du/dere ønsker å forandre et svar etter at du har satt kryss – sett da strek over krysset, og sett et nytt kryss på det svaret som passer best. Returner skjemaet til skolen med barnet i lukket konvolutt merket spørreskjema. Skolen videresender den lukkede konvolutt til Sykehuset Telemark.

Hvis du/dere tillater at barnet måles, veies og fyller ut et kort spørreskjema på skolen, husk å signere samtykkeerklæring og returner dette i egen konvolutt merket samtykkeerklæring.

Lykke til!

Porsgrunn 22.01.07

Inger M. Oellingrath
prosjektleder

1. Hvem fyller ut skjemaet?

Barnets mor Barnets far Mor og far sammen Annen omsorgsperson

2. Bakgrunnsopplysninger om barnet

Barnets kjønn

Gutt Jente

Under er det spørsmål om barnets høyde og vekt ved fødselen og i dag. Det beste er hvis du/dere måler og veier barnet før dere oppgir dagens høyde og vekt.

Barnets lengde ved fødsel

cm

Barnets vekt ved fødsel

, kg

+

Barnets høyde i dag

cm

Barnets vekt i dag

, kg

Hvor lenge ble barnet ammet

måneder

Vet ikke

Passer noe av dette for barnet ditt?

	Ja	Nei
Spiser vanlig kost	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er vegetarianer/veganer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har diabetes (sukkersyke)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har matvareallergi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Hvis ja, spesifiser.....
Har spesiell diett av andre grunner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Hvis ja, spesifiser.....

+

Er barnet ditt utenlandsadoptert?

Ja Nei

+

+

Bostedskommune

- | | | |
|------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Bamble | <input type="checkbox"/> Kviteseid | <input type="checkbox"/> Seljord |
| <input type="checkbox"/> Bø | <input type="checkbox"/> Nissedal | <input type="checkbox"/> Siljan |
| <input type="checkbox"/> Drangedal | <input type="checkbox"/> Nome | <input type="checkbox"/> Skien |
| <input type="checkbox"/> Fyresdal | <input type="checkbox"/> Notodden | <input type="checkbox"/> Tinn |
| <input type="checkbox"/> Hjartdal | <input type="checkbox"/> Porsgrunn | <input type="checkbox"/> Tokke |
| <input type="checkbox"/> Kragerø | <input type="checkbox"/> Sauherad | <input type="checkbox"/> Vinje |

Hvilke voksne bor barnet mest sammen med?

- | | |
|---------------------------------------|--------------------------|
| Mor og far sammen | <input type="checkbox"/> |
| Bare mor | <input type="checkbox"/> |
| Bare far | <input type="checkbox"/> |
| Mor og hennes samboer eller ektefelle | <input type="checkbox"/> |
| Far og hans samboer eller ektefelle | <input type="checkbox"/> |
| Omtrent like mye hos mor og far | <input type="checkbox"/> |

Har barnet søsken?

- | | | |
|------------------------------|-----------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Nei | <input type="checkbox"/> 1 søsken | <input type="checkbox"/> 2 eller flere søsken |
|------------------------------|-----------------------------------|---|

+

+

3. Spørsmål om barnets kosthold og måltider

Vi er klar over at det barnet spiser varierer fra dag til dag. Prøv derfor så godt du kan å gi et "gjennomsnitt" av spisevanene. Ha det siste halve året i tankene når du svarer. Er du usikker, svar det du tror er mest riktig.

+

Kryss av for hvor ofte spiser barnet ditt følgende matvarer

	Sjelden/ aldri	1-3 ganger i måned	1-3 ganger i uka	4-6 ganger i uka	1 gang om dagen	2 ganger om dagen	3 eller flere ganger om dagen
Brød- og kornprodukter							
Grovt brød, grove rundstk. Grovt knekkebrød eller grove baguetter.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Loff, fine rundstk, fint knekkebrød eller fine baguetter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kornblanding uten tilsatt sukker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Honnycorn, sjokoringer el. annen søtet frokostblanding	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Corn flakes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pålegg							
Vanlig kjøttpålegg (For eksempel: Servedel, saltpølse, leverpostei)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Magert kjøttpålegg (For eksempel: kokt skinke, mager leverpostei)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vanlig gulost	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gulost med lavere fettinnhold (halvfet/mager)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vanlig brunost eller prim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brunost eller prim med redusert fettinnhold (halvfet eller mager)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fiskepålegg (makrell i tomat, kaviar, sild i olje etc)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sjokoladepålegg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Syltetøy eller honning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Smør eller margarin på brødet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Middagsmat							
Fisk til middag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fiskeprodukter til middag (f.eks fiskekaker, fiskeboller, fiskepudding, fiskepinner etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kjøtt til middag (rent kjøtt av okse, svin, lam, vilt)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kjøttprodukter til middag (f.eks. pølser, kjøtt-kaker, kjøttpudding, kjøttdeig)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kylling	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Grøt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pannekaker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ferdigpizza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Middagstilbehør							
Kokte poteter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pommes frites	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ris	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pasta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

+

+

+	Sjelden/ aldri	1-3 ganger i måned	1-3 ganger i uka	4-6 ganger i uka	1 gang om dagen	2 ganger om dagen	3 eller flere ganger om dagen
Gatekjøkkenmat							
Hamburger eller kebab	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pommes frites	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pølse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frukt og grønt							
Grønnsaker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frukt eller bær	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Diverse							
Kjeks, kaker, boller eller lignende	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vafler	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Iskrem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frukt yoghurt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Godmorgen yoghurt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yoghurt med lavt fett- og sukkerinnhold	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Godteri, sjokolade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Salt snacks	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kryss av for hvor ofte drikker barnet ditt følgende drikker

	Sjelden/ aldri	1-3 ganger i måned	1-3 ganger i uka	4-6 ganger i uka	1 gang om dagen	2 ganger om dagen	3 eller flere ganger om dagen
Helmelk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lettmelk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ekstra lettmelk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Skummet melk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sjokolademelk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Juice	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saft (med sukker)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Light saft	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brus (med sukker)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Light brus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vann	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kryss av for hvor ofte barnet ditt spiser disse hovedmåltidene sammen med ett eller flere andre familiemedlemmer

	Aldri/ sjelden	1 gang i uka	2 ganger i uka	3 ganger i uka	4 ganger i uka	5 ganger i uka	6 ganger i uka	Hver dag
Frokost	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Middag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kveldsmat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

+

+

Kryss av for hvor ofte barnet ditt spiser disse hovedmåltidene:

	Aldri/ Sjelden	1 gang i uka	2 ganger i uka	3 ganger i uka	4 ganger i uka	5 ganger i uka	6 ganger i uka	Hver dag
Frokost	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Formiddagsmat/lunsj	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ettermiddagsmat*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Middag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kveldsmat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

* på SFO eller andre steder etter skolen, men før middag

+

Spiser eller drikker barnet ditt noe utenom disse hovedmåltidene?

Sjelden/ aldri	1-3 ganger i måneden	1-3 ganger i uka	4-6 ganger i uka	1 gang om dagen	2 ganger om dagen	3 eller flere ganger om dagen
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hvor ofte spiser eller drikker barnet ditt følgende mellom hovedmåltidene

	Sjelden/ aldri	Av og til	Ofte/alltid
Frukt, bær eller grønnsaker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kjeks, kaker, boller eller lignende	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Godteri	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Salt snacks	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Iskrem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yoghurt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saft	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Light saft	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Light brus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Melk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Juice	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vann	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Andre kommentarer til barnets spisevaner kan skrives her:

+

+

4. Spørsmål om barnets fysiske aktivitet

Hvor ofte er barnet ditt med på følgende aktiviteter på fritida?

+

Ha det siste året, eller sesongen for den aktuelle aktiviteten i tankene når du svarer.

Aktiviteter organisert av idrettslag, klubb eller forening:

	Aldri	Sjeldnere enn 1 gang i uka	1 gang i uka	2-3 ganger i uka	4-6 ganger i uka	Hver dag	Omtrent antall timer og minutter hver gang
Fotball	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> timer <input type="checkbox"/> min
Håndball	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> timer <input type="checkbox"/> min
Turn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> timer <input type="checkbox"/> min
Dans, ballett	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> timer <input type="checkbox"/> min
Kampsport (eks. judo, karate, taekwondo, bryting)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> timer <input type="checkbox"/> min
Frilidrett	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> timer <input type="checkbox"/> min
Riding	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> timer <input type="checkbox"/> min
Svømming	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> timer <input type="checkbox"/> min
Tennis, badminton	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> timer <input type="checkbox"/> min
Langrenn om vinteren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> timer <input type="checkbox"/> min
Slalåm, snowboard om vinteren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> timer <input type="checkbox"/> min
Ishockey, bandy om vinteren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> timer <input type="checkbox"/> min
Allidrett	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> timer <input type="checkbox"/> min
Turer i turlag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> timer <input type="checkbox"/> min
Orientering	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> timer <input type="checkbox"/> min
Annet hva?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> timer <input type="checkbox"/> min

+

Aktiviteter sammen med venner, familie, eller alene

	Aldri	Sjeldnere enn 1 gang i uka	1 gang i uka	2-3 ganger i uka	4-6 ganger i uka	Hver dag	Omtrent antall timer og minutter hver gang
Ballspill	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> timer <input type="checkbox"/> min
Turer i skog og mark (til fots eller på ski)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> timer <input type="checkbox"/> min
Aktiv utelek (eks. løping, sykling, trampoline, skateboard, aking m.m.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> timer <input type="checkbox"/> min
Svømming, lek i basseng	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> timer <input type="checkbox"/> min
Slalåm, snowboard	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> timer <input type="checkbox"/> min
Går til skolen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> timer <input type="checkbox"/> min
Annet, hva?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> timer <input type="checkbox"/> min

+

+

Hvor hardt driver barnet ditt fysisk aktivitet, dersom barnet ditt driver fysisk aktivitet en eller flere ganger i uka? (Ta et gjennomsnitt for hver gang barnet driver fysisk aktivitet, sett bare ett kryss)

- Tar det rolig uten å bli andpusten og/eller svett
- Tar det så hardt at det blir andpusten og/ eller svett
- Tar seg nesten helt ut

Hvordan kommer barnet seg vanligvis til skolen?

- Går frem og tilbake
- Går en vei
- Bli kjørt til og fra skolen (Bil eller buss)
- Annet:.....

+

Hvor lang vei har barnet til skolen?

- Mindre enn 1 kilometer
- 1 kilometer
- 2 kilometer
- 3-5 kilometer
- 6 kilometer eller mer

Utenom skoletiden: Hvor mange ganger i uka driver barnet idrett/fysisk aktivitet slik at det blir andpusten eller svett?

- Hver dag
- 4-6 ganger i uka
- 2-3 ganger i uka
- En gang i uka
- En gang i måneden
- Mindre enn en gang i måneden
- Aldri

Utenom skoletiden: Omtrent hvor mange timer i uka bruker barnet på idrett/fysisk aktivitet slik at det blir andpusten eller svett?

- Ingen
- Omtrent 1 time
- Omtrent 2-3 timer
- Omtrent 4-6 timer
- 7 timer eller mer

+

+

I den neste tabellen ber vi krysse av for det som best beskriver barnet det siste halve året.

+

Eksempel: Hvis barnet ditt foretrakk å leke alene like ofte som han/hun ønsket å leke sammen med andre barn, kryss av for midt på (3) på det første spørsmålet. Hvis barnet derimot alltid ønsket å leke sammen med andre barn framfor å leke alene, sett kryss til høyre(5). Foretrakk barnet helst å leke alene, kryss av til venstre (1).

	1	2	3	4	5	
Foretrekker å leke alene	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Foretrekker å leke med andre barn
Foretrekker aktive leker (eks. løping, sykling, ballspill, trampoline)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Foretrekker stillesittende leker (eks. lego, leke med dukker, TV/dataspill)
Er stille, reservert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Er pratsom, tar kontakt med andre
Liker ikke sportslige aktiviteter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Liker sportslige aktiviteter
Liker å lese	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Liker ikke å lese
Liker å leke ute	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Liker å leke inne
Mindre fysisk aktiv enn andre barn på samme alder	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Mer fysisk aktiv enn andre barn på samme alder

+

+

+

+

5. Spørsmål om tid barnet bruker foran TV, data og til andre inneaktiviteter

De neste spørsmålene dreier seg om tiden barnet bruker på ulike former for TV-, data- og andre inneaktiviteter på fritida (utenom skoletid). Prøv å anslå et gjennomsnitt. Ha det siste halve året i tankene når du svarer.

Hvor lenge (tilsammen) ser barnet ditt på TV, video eller DVD utenom skoletid?

- Ikke daglig
- Mindre enn 1/2 time om dagen
- 1/2-1 time om dagen
- 2-3 timer om dagen
- 4 timer om dagen
- Mer enn 4 timer om dagen

Hvor lenge spiller barnet ditt TV-spill og gameboy utenom skoletid?

- Ikke daglig
- Mindre enn 1/2 time om dagen
- 1/2-1 time om dagen
- 2-3 timer om dagen
- 4 timer om dagen
- Mer enn 4 timer om dagen

Hvor lenge sitter barnet ditt foran PC-en utenom skoletid?

- Ikke daglig
- Mindre enn 1/2 time om dagen
- 1/2-1 time om dagen
- 2-3 timer om dagen
- 4 timer om dagen
- Mer enn 4 timer om dagen

Hvor mye tid bruker barnet ditt på tegning, skriver, lesing (inkludert lekser) eller musikk/lydbok-lytting utenom skoletid?

- Ikke daglig
- Mindre enn 1/2 time om dagen
- 1/2-1 time om dagen
- 2-3 timer om dagen
- 4 timer om dagen
- Mer enn 4 timer om dagen

+

+

6. Bakgrunnsopplysninger om foreldrene

Viktig: I de videre spørsmålene blir det spurt etter bakgrunnsopplysninger for foreldrene. I de tilfellene der mor og far ikke bor sammen, ber vi i tillegg om opplysninger om eventuell ny ektefelle eller samboer i den husstanden der barnet oppholder seg mest

AlderMor: årFar: år

+

Eventuell ny samboer/ektefelle

der barnet bor mest: år**Høyde og vekt**

Det beste er hvis dere måler og veier dere før dere oppgir høyde og vekt.

Mor:

 cm, kg

Far:

 cm, kg

Evt. ny samboer/ektefelle der barnet bor mest:

 cm, kg**Utdannelse**

Sett ett kryss for høyeste fullførte utdanning hos mor og ett kryss for høyeste fullførte utdanning hos far

	Mor	Far	Eventuell samboer/ny ektefelle der barnet bor mest
9-årig skole eller kortere	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Grunnkurs eller ett-årig utdanning utover 9-årig skole	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Videregående skole, gymnas eller yrkesskole (3-årig)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fagbrev	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Høyskole eller universitetsutdanning på 4 år eller mindre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Høyskole eller universitetsutdanning på mer enn 4 år	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Annet:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Yrke

Mors yrke:

Fars yrke:

Eventuell ny ektefelle/samboers yrke (der barnet bor mest):.....

+

+

Arbeidssituasjon

+

Sett ett kryss for mor og ett kryss for far

	Mor	Far	Eventuell samboer/ny ektefelle der barnet bor mest
Heltid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deltid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arbeidsledig/trygdet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hjemmearbeidende	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sykemeldt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Permisjon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Student	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Annet:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Inntekt

Sett ett kryss for mor og ett kryss for far

Brutto inntekt per år (kroner)	Mor	Far	Eventuell samboer/ny ektefelle der barnet bor mest
< 100.000	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
100.000-300.000	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
300.000-500.000	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
> 500.000	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Fødeland

Sett ett kryss for hvor mor er født, far er født, samt eventuell ny samboer/ektefelle. Til slutt kryss av for hvor barnet er født og hvor det har oppholdt seg mesteparten av livet sitt

	Mors fødested	Fars fødested	Eventuell samboer/ny ektefelle der barnet bor mest sitt fødested	Barnets fødested	Hvor har barnet oppholdt seg mest i løpet av livet
Norge	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vest-Europa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Øst-Europa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nord-Amerika	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sør- eller Mellom-Amerika	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Midtøsten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Resten av Afrika	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Resten av Asia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oseania	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Utenlandsadoptert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

+

+

Tusen takk for hjelpen!!!

Spørreskjema om

Mat og drikke.....



fysisk aktivitet.....



TV- og dataspill!

Først litt om hva du spiser og drikker:

+

+

Hvor ofte spiser eller drikker du noen av matvarene under, sett et kryss av for hver matvare

	Aldri	Av og til	Flere ganger i uka	Hver dag
Brød.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Loff.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sjokoladepålegg på brødskiva...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Syltetøy på brødskiva.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Smør eller margarin på brødskiva	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fisk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Grønnsaker.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frukt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pommes frites (chips).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hamburger	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pølse med brød.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kaker, boller eller søte kjeks....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vafler.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Iskrem.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Godteri, sjokolade.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Potetgull eller annen salt snacks	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Melk.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saft med sukker.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lett saft (Light).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brus med sukker.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lett brus (Light).....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vann.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yoghurt.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hva slags melk drikker du oftest

Helmelk

Lettmelk

Ekstra lettmelk

Skummetmelk

Sjokolademelk

Kryss av for hvor ofte du spiser frokost

Aldri

Av og til

Flere ganger i uka

Hver dag

+

Kryss av for hvor ofte du spiser ute på gatekjøkken eller pizzarestaurant

Aldri

Av og til

Flere ganger i uka

Hver dag

Kryss av for hvor ofte foreldrene dine snakker om hva som er sunt å spise

Aldri

Av og til

Flere ganger i uka

Hver dag

Kryss av for om disse matvarene er sunne eller usunne

	Sunt	Usunt
Helmelk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vann	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saft	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hamburger	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Loff	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fisk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Grønnsaker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

+

+

HVIS DU HAR SVART PÅ ALLE SPØRSMÅLENE SÅ
LANGT, KAN DU TEGNE EN TEGNING HER



Spørsmål om fysisk aktivitet

Hvordan kommer du deg vanligvis til skolen om vinteren?

Går frem og tilbake

Går en vei

Blir kjørt til
og fra skolen
(bil eller buss)

+

+

Hvordan kommer du deg vanligvis til skolen om våren og høsten?

Går frem og tilbake

Går en vei

Blir kjørt til
og fra skolen
(bil eller buss)

I gymtimene: hvor ofte beveger du deg så mye at du blir andpusten eller svett?

Alltid

Nesten alltid

Ofte

Noen ganger

Nesten aldri

Aldri

I friminuttene: Hvor ofte beveger du deg så mye at du blir andpusten eller svett?

Hver
dagDe fleste
dagerEn eller to
ganger i ukaNesten aldri
eller aldri

+

Utenom skole og SFO: Hvor mange ganger i uka driver du fysisk aktivitet slik at du blir andpusten eller svett?

Hver
dag4-6 ganger
i uka2-3 ganger
i ukaen gang
i ukaen gang
i månedenmindre enn
en gang i
måneden

aldri

+

+

Utenom skole og SFO: Omtrent hvor mange timer i uka bruker du på fysisk aktivitet?

- | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Ingen | Omtrent
1 time | Omtrent
2-3 timer | Omtrent
4-6 timer | 7 timer
eller mer |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Hvor sliten blir du når du er fysisk aktiv?

- | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Jeg blir
ikke sliten | Jeg blir
litt sliten | Jeg blir
sliten | Jeg blir
helt utslitt |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Hvor ofte føler du deg frisk og opplagt når du kommer hjem fra skolen?

- | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Hver dag | Flere ganger i uka | Av og til | Aldri |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

+

+

+

De neste spørsmålene dreier seg om hvorfor du driver med fysisk aktivitet i FRITIDEN (for eksempel i helgene, på ettermiddag/kveld og i ferier)

Jeg driver med fysisk aktivitet:	Helt uenig	Litt uenig	Vet ikke	Litt enig	Helt enig
- Fordi det er gøy.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Jeg driver med fysisk aktivitet, men det er kjedelig.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- For å bli populær blant vennene mine.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Fordi jeg synes det er en god måte å møte venner på.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Fordi fysisk aktivitet er en del av livet mitt.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Fordi det er interessant og moro.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Fordi det er en fin måte å lære ting på som man kan ha nytte av senere i livet.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- For å få oppmerksomhet fra andre.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Fordi fysisk aktivitet hjelper meg til å bli friskere og sprekere.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-Jeg driver med fysisk aktivitet, men jeg føler at jeg kaster bort tiden på det.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Fordi fysisk aktivitet er kjempegøy.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- For å vise andre at jeg er flink i fysisk aktivitet.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Jeg driver med fysisk aktivitet, men jeg er ikke sikker på om jeg får noe igjen for det.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- For å glede foreldrene mine.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Fordi det er spennende.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg driver med fysisk aktivitet, men jeg vet egentlig ikke hvorfor.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

+

«Kode»

+

9

	Helt uenig	Litt uenig	Vet ikke	Litt enig	Helt enig
- Jeg føler jeg lett kan holde følge med de andre barna på min alder når vi driver med trening, lek eller idrett/fysisk aktivitet.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Foreldrene mine har sjelden tid til å være med når jeg driver med fysisk aktivitet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Foreldrene mine lar meg bestemme hvilke aktiviteter (idrett, fysisk aktivitet, lek) jeg vil holde på med.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Foreldrene mine forklarer <u>hvorfor</u> det er viktig å trene eller å være fysisk aktiv.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Det er foreldrene mine som bestemmer hvilke aktiviteter jeg får lov å være med på.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Jeg trener eller er ofte fysisk aktiv sammen med foreldrene mine.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Foreldrene mine bruker mye tid på å hjelpe meg med å være fysisk aktiv.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Det er morsommere å drive med trening, lek eller fysisk aktivitet enn å gjøre andre ting.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Å drive med trening, lek eller fysisk aktivitet er det beste jeg vet.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Jeg skulle ønske jeg kunne drive mer med trening, lek eller fysisk aktivitet enn det jeg har anledning til nå.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

+

Er du glad i å se på TV og spille dataspill?

+

Hvor mye ser du på TV eller spiller du? Sett ett kryss for hver aktivitet

	Aldri	Av og til	Flere ganger i uka	Hver dag
Playstation eller annet TV-spill	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gameboy.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PC-spill	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ser på TV.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ser på video eller DVD.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hvor lenge sitter du foran TV eller PC? Sett bare ett kryss.

- Mindre enn en time hver dag
- 1 time hver dag
- 2 til 3 timer hver dag
- Mer enn 3 timer hver dag

+

+

Takk for hjelpen!!

HiT skrift / HiT Publication

Inter M. Oellingrath, Martin V. Svendsen, Michael Reinboth: Kostholds- og måltidsmønster, fysisk aktivitet og vektutvikling hos barn i grunnskolen i Telemark, del 1, 4. klassetrinn. (HiT-skrift 4/2008). 26 s.

Anne Svånaug Haugan, Niels Kayser Nielsen og Peter Stadius (red.): Musikk og nasjonalisme i Norden. (HiT-skrift 3/2008). 162 s.

Niklas Kreander, Vivien Beattie & Ken McPhail: Charity ethical investment: Policy practice and disclosure. (HiT Publication 2/2008). 49 s.

Ragnar Prestholdt: Fotomotivundersøkelsen på Geilo, Hovden og i Rauland 2007. (HiT-skrift 1/2008). 54 s., 1 cd

Anne Aasmundsen, Per Isaksen og Ragnar Prestholdt: Reiselivsundersøking i Setesdal 2006. (HiT-skrift 1/2007). 47 s., vedlegg.

Jan Heggenes og Jostein Sageie: Rehabilitering av Måna, Tinn i Telemark: Tilstand og tiltak (HiT-skrift 6/2006). 73 s.

Nils Per Hovland: Bygg nettverk – stå på! En studie av entreprenørielle prosesser i Buskerud, Telemark og Vestfold. (HiT-skrift 5/2006). 45 s.

Sigrun Hvalvik og Ellinor Young: ”Et sted hvor hun kan finne seg til rette og bo...”. Om ugifte mødre og fødehjem i Telemark i perioden 1916-1965. (HiT-skrift 4/2006). 36 s.

Halvor Kleppen: Etikette i golf. (HiT-skrift 3/2006). 71 s.

Arne Hjeltnes: Kartlegging av habitater til hjort i deler av 4 kommuner i Telemark. Utprøving av objektbasert klassifikasjon på Landsat 5 satellittdata. (HiT-skrift 2/2006). 35 s., 1 kart.

Arne Hjeltnes: Høyoppløselige bilder som grunnlag for overvåking av endringer i fjellvegetasjon. Skisse til nytt registreringssystem. (HiT-skrift 1/2006). 47 s.

Ole Martin Høystad: Tempo og paradoks i MENTALITETSHISTORISKE ENDRINGAR. Undset-Elias-Foucault. 40 s. (HiT-skrift 7/2005)

Ole Martin Høystad: Hjertet i hjernen. Det biologiske grunnlaget for kjenslene. 49 s. (HiT-skrift 6/2005)

Else Marie Halvorsen: Forskning gjennom skapende arbeid? 61 s. (HiT-skrift 5/2005)

Synne Kleiven: Overvåking av Prestevju rensesepark. Sluttrapport 2002-2004. 15 s., vedlegg. (HiT-skrift 4/2005)

Anne Aasmundsen, Per Isaksen og Ragnar Prestholdt: Reiselivsundersøking i Setesdal 2004. 48 s. (HiT-skrift 3/2005)

Bjørn Egeland, Norvald Fimreite and Olav Rosef: Liver element profiles of red deer with special reference to copper, and biological implications. 32 s. (HiT Publication 2/2005)

Arne Lande, Kjell Lande og Torstein Lauvdal (2005): Fiskeundersøking i 4 kalka vatn på Gråhei, Bygland kommune, Aust-Agder. 22 s. (HiT-skrift 1/2005)

Oddvar Hollup (2004): Educational policies, reforms and the role of teachers unions in Mauritius. 37 s. (HiT Publication 8/2004)

Bjørn Kristoffersen (2004): Introduksjon til databaseprogrammering med Java. 33 s. (HiT-skrift 7/2004)

- Inger M. Oellingrath** (2004): Kosthold, kroppslig selvbylde og spiseproblemer blant ungdom i Porsgrunn. 45 s. (HiT-skrift 6/2004)
- Svein Roald Moen** (2004): Knud Lyne Rahbeks Dansk Læsebog og Exempelsamling til de forandrede lærde Skolers Brug. 491 s. (HiT-skrift 5/2004)
- Tangen, Jan Ove, red.** (2004) Kyststien – tre perspektiver. 27 s. (HiT-skrift 3/2004)
- Jan Ove Tangen** (2004): Idrettsanlegg og anleggsbrukere-tause forventninger og taus kunnskap. 59 s. (HiT-skrift 2/2004)
- Greta Hekneby** (2004): Fonologisk bevissthet og lesing. 43 s. (HiT-skrift 1/2004)
- Ingunn Fjørtoft og Tone Reiten** (2003): Barn og unges relasjoner til natur og friluftsliv. 83 s. (HiT-skrift 10/2003)
- Else Marie Halvorsen** (2003): Teachers' understanding of culture and of transference of culture. 40 s. (HiT-skrift 9/2003)
- P.G. Rathnasiri and Magnar Ottøy** (2003): Oxygen transfer and transport resistance across Silicone tubular membranes. 31 s. (HiT Publication 8/2003)
- Else Marie Halvorsen** (2003): Den estetiske dimensjonen og kunstfeltet - ulike tilnærminger. 17 s. (HiT-skrift 7/2003)
- Else Marie Halvorsen** (2003): Estetisk erfaring. En fenomenologisk tilnærming i Roman Ingardens perspektiv. 12 s. (HiT-skrift 6/2003)
- Steinar Kjosavik** (2003): Fra forming til kunst og håndverk, fagutvikling og skolepolitikk 1974-1997. 48 s. (HiT-skrift 5/2003)
- Olav Solberg, Herleik Baklid, Peter Fjågesund, red.** (2003): Tekst og tradisjon. M. B. Landstad 1802-2002. 106 s. (HiT-skrift 4/2003)
- Ella Melbye** (2003): Hovedfagsoppgaver i forming Notodden 1976-1999. Faglig innhold sett i lys av det å forme. 129 s. 1 CD-rom (HiT-skrift 3/2003)
- Olav Rosef m.fl.** (2003): Escherichia coli-bakterien som alle har –men som noen blir syke av – en oversikt. 22 s. (HiT-skrift 2/2003)
- Olav Rosef m.fl.** (2003) Forekomsten av *E.coli* O157 ("hamburgerbakterien") hos storfe i Telemark og i kjøttdeig fra Trøndelag (2003) 25 s. (HiT-skrift 1/2003)
- Roy Istad** (2002): Oppretting av polygon. 24 s. (HiT-skrift 3/2002)
- Ella Melbye, red.** (2002): Hovedfagsstudium i forming 25 år. 81 s. (HiT-skrift 2/2002)
- Olav Rosef m.fl.**(2001) : Hjorten (*Cervus elaphus atlanticus*) i Telemark. 29 s. (HiT-skrift 1/2001)
- Else Marie Halvorsen** (2000): Kulturforståelse hos lærere i Telemark anno 2000. 51 s. (HiT-skrift 4/2000)

Norvald Fimreite, Bjarne Nenseter and Bjørn Steen (2000) : Cadmium concentrations in limed and partly reacidified lakes in Telemark, Norway. 16 s. (HiT-skrift 3/2000)

Tåle Bjørnvold (2000) : Minimering av omstillingstider ved produksjon av høvellast. 65 s. (HiT-skrift 2/2000)

Sunil R. de Silva , ed. (2000): International Symposium. Reliable Flow of Particulate Solids III Proceedings.11.- 13. August 1999, Porsgrunn, Norway. Vol. 1-2 (HiT-skrift 1/2000)

HiT notat / HiT Working Paper

Heidi Haukelien (2008) I velferdsstatens randsone. Evaluering av Boteam, Porsgrunn. 75 s. (HiT-notat 3/2008)

Olav Tangvald-Pedersen , red. (2008) ”Å komme seg”. Pasientformulert rehabilitering. 50 s. (HiT-notat 2/2008)

Jan Heggenes (2008) Tinfos I – kanalisering av undervannet, fiskebiologiske vurderinger. 14 s. (HiT-notat 1/2008)

Olav Dalland og Kjersti Røsvik (2007) Fra intensjon til realitet og tilbake til intensjonen igjen. Evaluering av fleksibelt bachelorstudium i sykepleie. 77 s. (HiT-notat 3/2007)

Per Gunnar Disch m.fl. (2007) Feltarbeid på nett. En oppsummering av erfaringer fra feltarbeid på fleksibel sykepleierutdanning kull 2002. 11 s. (HiT-notat 2/2007)

Per Gunnar Disch og Anne K. Malme, red. (2007) Selvevaluering av fleksibelt bachelorstudium i sykepleie. Fra intensjon til realitet. 77 s. (HiT-notat 1/2007)

Sidsel Beate Kløverød (2004) Tap av verdighet i møte med offentlig forvaltning. 135 s. (HiT-notat 2/2004)

Roy M. Istad (2004): Tettere studentoppfølging? Undervegsrapport fra et HiT-internt prosjekt. 15 s. (HiT-notat 1/2004)

Eli Thorbergsen m.fl. (2003): ”Kunnskapens tre har røtter...” Praksisfortellinger fra barnehagen. En FOU-rapport. 42 s. (HiT-notat 5/2003)

Per Arne Åsheim , ed. (2003) : Science didactic. Challenges in a period of time with focus on learning processes and new technology. 54 s. (HiT Working Paper 4/2003)

Roald Kommedal and Rune Bakke (2003): Modeling Pseudomonas aeruginosa biofilm detachment. 29 s. (HiT Working Paper 3/2003)

Elisabeth Aase (2003): Ledelse i undervisningssykehjem. 27 s., vedlegg. (HiT-notat 2/2003)

Jan Heggenes og Knut H. Røed (2003): Genetisk undersøkelse av stamfisk av ørret fra Måna, Tinnsjø. 10 s. (HiT-notat 1/2003)

Erik Halvorsen, red. (2002): Bruk av Hypermedia og Web-basert informasjon i naturfagundervisningen. Presentasjon og kritisk analyse. 69 s. (HiT-notat 2/2002)

Harald Klempe (2002): Overvåking av grunnvannsforurensning fra Revdalen kommunale avfallsfylling, Bø i Telemark. Årsrapport 2000. 24 s. (HiT-notat 1/2002)

Jan Ove Tangen (2001): Kompetanse og kompetansebehov i norske golfklubber. 12 s. (HiT-notat 6/2001)

Øyvind Risa (2001): Evaluering av Musikk 1. 5 vektall. Desember 2000. Høgskolen i Telemark, Allmennlærerutdanninga på Notodden. 39 s. (HiT-notat 5/2001)

Harald Klempe (2001): Overvåking av grunnvannsforurensning fra Revdalen kommunale avfallsfylling, Bø i Telemark. Årsrapport 1999. 22. s. (HiT-notat 4/2001)

Harald Klempe (2001): Overvåking av grunnvannsforurensning fra Revdalen kommunale avfallsfylling, Bø i Telemark. Årsrapport 1998. 22 s. (HiT-notat 3/2001)

Sigrun Hvalvik (2001): Tolking av historisk tekst – et hermeneutisk perspektiv. Et vitenskapsteoretisk essay. 28 s. (HiT-notat 2/2001)

Sigrun Hvalvik (2001): Georg Henrik von Wright. Explanation of the human action : an analysis of von Wright's assumptions from the perspective of theory development in nursing history. 27 s. (HiT-notat 1/2001)

Arne Lande og Ralph Stålberg, red. (2000): Bruken av Hardangervidda – ressurser, potensiale, konflikter. Bø i Telemark 8.-9. april 1999. Seminarrapport. 57 s. (HiT-notat 3/2000)

Nils Per Hovland (2000): Studentar i oppdrag : ein rapport som oppsummerer utført arbeid og røynsler frå prosjektet "Nyskaping som samarbeidsprosess mellom SMB og HiT", 1998-2000. 24 s. (HiT-notat 2/2000)

Jan Heggenes (2000): Undersøkelser av gyteplasser til ørret i Tinnelvas utløp fra Tinnsjø (Tinnoset), Notodden i Telemark, 1998. 7 s. (HiT-notat 1/2000)

HiT-skrift og HiT-notat kan bestilles fra Høgskolen i Telemark, kopisenteret i Bø:
e-post: kopi-bo@hit.no
tlf. +47 35952834

HiT Publications and HiT Working Papers can be ordered from the Copy Centre,
Telemark University College, Bø Campus:
email: kopi-bo@hit.no
tel.: +47 35952834

De fleste HiT-skrift og HiT-notat finnes elektronisk i TEORA -Telemark Open Research Archive
<http://teora.hit.no/dspace/>

You will find most of the HiT Publications and HiT Working Papers in full-text in TEORA -
Telemark Open Research Archive <http://teora.hit.no/dspace/>