

HiT skrift nr 5/2011



Kostholds- og måltidsmønster, fysisk aktivitet og vektutvikling hos barn i grunnskolen i Telemark

del 2, 7. klassetrinn

Inger M. Oellingrath, Martin V. Svendsen, Ingunn Fjørtoft og Ingebjørg Hestetun

**Høgskolen i Telemark
Porsgrunn 2011**

HiT skrift nr 5/2011
ISBN 978-82-7206-330-5 (trykt)
ISBN 978-82-7206-332-9 (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

Forord

Vi vil med dette takke alle barn og foresatte som til nå har deltatt i dette prosjektet, i tillegg til lærere og helsesøstere på de deltakende skolene. Dere har alle gjort en stor innsats for å få gjennomført studien. Gjennom deltagelse i prosjektet har dere alle bidratt til et bedre grunnlag for forståelse av barns livsstil og helse i Telemark.

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.

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

Porsgrunn 26.01.11



Inger M. Oellingrath

Institutt for helsefag
Høgskolen i Telemark



Martin Veel Svendsen

Seksjon for Arbeidsmedisin
Sykehuset Telemark



Ingunn Fjortoft

Institutt for lærerutdanningsfag
Høgskolen i Telemark



Ingebjørg Hestetun

Barne- og ungdomspsykiatrisk seksjon
Sykehuset Telemark

Sammendrag

Hovedmålet med prosjektet er å øke kunnskapen om fysisk aktivitet og kostholdsvaner hos barn med ulik sosial bakgrunn i grunnskolen i Telemark. Prosjektet har til nå bestått av to tverrsnittstudier: på 4. klassetrinn i 2007 og på 7. klassetrinn i 2010. I tillegg til data om kosthold, fysisk aktivitet, inaktivitet (skjermaktiviteter og annen stillesittende atferd), kroppsmasseindeks (KMI) og bakgrunn, inneholder studien på 7. trinn også objektiv registrering av fysisk aktivitet og informasjon om barnas psykiske helse. I denne rapporten presenteres utvalgte resultater som viser situasjonen på 7. trinn og utviklingstrender fra 4. til 7. trinn basert på tverrsnittsdata på de to tidspunktene.

Henholdsvis 65 og 53 skoler med barnetrinn (1.-7. trinn) i Telemark var med i studien våren 2007 og våren 2010. I alt deltok 1045 (2007) og 1094 (2010) familier. Oppslutningen var på henholdsvis 71 og 73 % av de inviterte på de to tidspunktene. Totalt deltok 724 av barna på begge tidspunktene. Spørreskjemaer ble distribuert og samlet inn av kontaktlærer. Barna ble veid og målt av helsesøster. Objektive målinger av fysisk aktivitet med akselerometer ble utført på et underutvalg bestående av 240 barn med 174 godkjente målinger.

Barnas kosthold og måltidsvaner på 7. trinn hadde endret seg lite siden 4. trinn. Omlag 30 % av barna spiste ikke frukt daglig og ca 50 % spiste ikke grønnsaker hver dag. I overkant av 20 % av barna spiste ikke grove kornprodukter daglig. Bare et lite mindretall (7 %), nådde opp på et nivå tilsvarende Helsedirektoratets anbefaling om ”5 om dagen”, i følge foresattes rapportering av daglig frukt- og grønnsakinntak. Særlig var det få som spiste anbefalt mengde grønnsaker. Jevnt over spiste og drakk jentene mer i tråd med offisielle anbefalinger enn guttene. Bortsett fra det lave inntaket av frukt og grønnsaker var kostholdet bra for de fleste barna. Et flertall hadde gode måltidsvaner og spiste relativt sjelden sukkerholdige produkter.

I alt 60 % av elevene, 73 % av guttene og 51 % av jentene, i underutvalget for objektive målinger av fysisk aktivitet tilfredsstilte de offisielle anbefalingene om minimum 1 times fysisk aktivitet med moderat til høy intensitet daglig. Elevene var mer aktive i helgene enn på ukedager. I følge de foresattes rapportering var guttene også mer fysisk aktive enn jentene utenom skoletid. Det ble funnet en økning fra 4. trinn til 7. trinn i andelen barn som var fysisk aktive på fritida. Dette er en positiv tendens som en ikke ser på landsbasis. Inaktiviteten hadde imidlertid også økt noe sammenlignet med 4. trinn. I alt 46 % av elevene på 7. trinn var inaktive 4 timer eller mer pr. dag utenom skoletid, og guttene var mer inaktive enn jentene. PC-bruken var betydelig høyere på 7. enn på 4. trinn.

Andelen barn med overvekt var 16 % på 4. trinn og 15 % på 7. trinn, mens andelen med fedme var 4 % på 4. trinn og 3 % på 7. trinn. Nedgangen i overvekt og fedme fra 4. til 7. trinn skyldtes en lavere andel jenter med overvekt og fedme på 7. trinn. Andelen gutter med overvekt og fedme var den samme på begge klassetrinnene. Sammenlignet med tall for landet som helhet tyder resultatene på en noe høyere andel barn med overvekt og fedme i denne aldersgruppa i Telemark enn landsgjennomsnittet. På landsbasis er det flere jenter enn gutter med overvekt og fedme mens det i dette utvalget i Telemark ser ut til å være motsatt.

Normalvektige barn i undersøkelsen var i følge de foresattes rapportering generelt mer fysisk aktive på fritida enn barn med overvekt og fedme. Til tross for dette, barn med overvekt og fedme gikk like ofte som normalvektige til eller fra skolen og like mange svarte at de ”blir svett i friminuttene de fleste dager”. Dette indikerer at normalvektige barn er mer fysisk

aktive enn overvektige barn på fritida, men i tilknytning til fysisk aktivitet i skolen synes ikke vekt å være utslagsgivende for aktivitetsmengde eller nivå.

Forskjellene mellom KMI-klasser (normalvekt, overvekt og fedme) var små for de valgte kostholdsindikatorene. Barn med overvekt og fedme spiste noe sjeldnere grønnsaker og frokost, men noe oftere frukt enn barn i normalvektsgruppa. Andelen barn som drakk brus og spiste godteri oftere enn fire ganger i uka, og som drakk helmelk daglig, var lavest i fedmegruppa.

De fleste barna som deltok i undersøkelsen hadde god psykisk helse og et positivt selvbilde. Overvekt og fedme så ut til å øke risikoen for psykiske lidelser og dårlig selvbilde hos noen, men også blant barn med overvekt eller fedme hadde de fleste god psykisk helse. Jentene hadde et mer negativt selvbilde enn guttene. Hele 23 % av jentene og 19 % av guttene på 7. trinn svarte at de prøver å slanke seg. Dette er høyere tall enn på landsbasis i 2005 for begge kjønn.

Det ble funnet sammenheng mellom mødrenes utdanningsnivå og barnas kosthold, daglig inaktivitet, KMI-klasse og psykiske helse. Inntaket av frukt, grønnsaker, grovbrød og frokost var lavest i de laveste utdanningsgruppene. Andelen barn med overvekt og fedme og andelen barn med psykiske problemer var også størst her. Forskjellene var mindre når det gjaldt daglig fysisk aktivitet. Mors utdanningsnivå forklarer bare en liten del av de forskjellene en ser i de undersøkte variablene. Forskjellene mellom individer innenfor hver utdanningsgruppe var også vesentlig større enn forskjellen mellom gruppene.

Resultatene viser at det fortsatt er et behov for råd og veiledning om kosthold og fysisk aktivitet til barn og foresatte og at det kan være nødvendig med tiltak som kan bidra til å jevne ut sosiale ulikheter og kjønnsforskjeller. Her vil skolehelsetjenesten kunne spille en nøkkelrolle og skolen være en nøytral og viktig arena.

Hovedutfordringen for kostholdet vil være å øke inntaket av grønnsaker. Tiltak for å øke fysisk aktivitet bør styrkes og følges opp for å øke elevenes, og særlig jentenes, fysiske aktivitet i henhold til anbefalingene. I arbeid med overvekt- og fedmeproblematikk blant barn vil det være viktig å ha et fokus på selvbilde og psykisk helse.

Denne rapporten vil bli fulgt opp med analyser av longitudinelle data (informasjon om de barna som deltok på begge klassetrinn). Det er gitt tillatelse fra NSD til å oppbevare dataene og kodene fram til 2025. Dette gir muligheter for ytterligere gjentak og oppfølging av studien.

Innholdsfortegnelse

Side

Forord	
Sammendrag	2
Innholdsfortegnelse	4
1. Om prosjektet og rapporten	5
2. Bakgrunn	5
2.1 Kosthold, fysisk aktivitet og vektutvikling	5
2.2 Psykisk helse	6
2.3 Kosthold og fysisk aktivitet i skolen	7
3. Metoder	8
3.1 Etikk og personvern	8
3.2 Design og utvalg	8
3.3 Datainnsamling	8
3.3.1 Spørreskjema til foresatte og barn	8
3.3.2 Høyde- og vektmålinger	10
3.3.3. Objektiv måling av fysisk aktivitet	10
3.3.4. Spørreskjema til skolens administrasjon/ledelse	10
3.4 Databehandling	10
3.4.1 KMI og KMI-klasser	10
3.4.2 Objektive data for fysisk aktivitet	11
3.4.3 Statistiske analyser	11
3.4.4 Dataoppbevaring	11
4. Resultater og diskusjon	12
4.1 Generelt	12
4.2 Deltakelse	12
4.3 Deltakernes bakgrunn	12
4.3.1 Kjønn	12
4.3.2 Foreldrenes utdanningsnivå	13
4.3.3 "By og land"	13
4.4 Kosthold og måltidsvaner	13
4.4.1 Barnas kosthold, foresattes rapportering	13
4.4.2 Barnas måltidsvaner	15
4.4.3 Helse og slanking	16
4.5 Begrunnelse for matvalg	16
4.6 Fysisk aktivitet og inaktivitet	17
4.6.1 Fysisk aktivitet, rapportering fra foresatte og barn	17
4.6.2 Objektiv daglig mengde av fysisk aktivitet målt med akselerometer	18
4.7 KMI-klasser	19
4.8 Psykisk helse	19
4.8.1 Foresattes rapportering	19
4.8.2 Barnas rapportering	20
4.9 Rammer og tiltak for kosthold og fysisk aktivitet på skolene	21
4.9.1 Generelt	21
4.9.2 Kosthold og måltider	21
4.9.3 Fysisk aktivitet	22
4.10 Begrensninger i tolkningen av resultatene	23
5. Oppsummering og videre arbeid	24
6. Konklusjon	26
7. Referanser	28
Vedlegg: 1) Tabeller, 2-4) Spørreskjemaer til foresatte, barn og skolens ledelse	

1. Om prosjektet og rapporten

Hovedmålet med 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, måltidsmønster, 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 har til nå bestått av to tverrsnittstudier. Datainnsamlinger er gjennomført våren 2007 på 4. klassetrinn og gjentatt våren 2010 på 7. trinn. I tillegg til data om kosthold, fysisk aktivitet, kroppsmasseindeks og bakgrunn, inneholder studien på 7. trinn også informasjon knyttet til foreldrenes matvalg og barnas psykiske helse. I denne rapporten presenteres utvalgte resultater som viser situasjonen på 7. trinn og utviklingstrender fra 4. til 7. trinn basert på tverrsnittsdata på begge trinn.

Parallelt med datainnsamlingen på 7. trinn er det gjennomført en undersøkelse der skolens administrasjon/ledelse har besvart et spørreskjema om skolens rammer for fysisk aktivitet og kosthold i skolehverdagen. Målet med dette har vært å få et innblikk i hvilke ordninger skolene har for å fremme sunt kosthold og fysisk aktivitet blant elevene. Et utvalg av resultatene fra denne delstudien presenteres også i denne rapporten.

2. Bakgrunn

2.1 Kosthold, fysisk aktivitet og vektutvikling

Studier av norske barn og unges kostvaner viser at mange spiser for mye fett- og sukkerholdige produkter [1] og for lite frukt og grønnsaker i forhold til anbefalingene [1, 2]. Vår studie av 4. klassinger i 2007 [3] viste at 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. Jentene hadde jevnt over et noe sunnere kosthold enn guttene, blant annet ved et høyere inntak av frukt og grønnsaker og et lavere inntak av brus.

Det er i den senere tid påpekt at den fysiske formen hos barn og unge blir dårligere og at fysisk aktivitet i denne gruppen har avtatt over tid. Nedgangen er lik for gutter og jenter og mest markert i de eldre aldersgruppene [4]. Landsomfattende studier viser dessuten at stillesittende adferd blant norske barn og unge har økt det siste tiåret [2, 5]. Andre norske studier viser at aktivitetsnivået synker med klassetrinnet og denne tendensen er særlig utpreget fra mellomtrinnet til ungdomstrinnet i skolen [6, 7]. Helsedirektoratets nyeste studie av fysisk aktivitet blant barn og unge i Norge [5] viste at 9-åringene i snitt var 43 % mer aktive enn 15-åringene. Undersøkelsen viste også at både jenter og gutter generelt var mer

aktive på hverdager enn i helgene. Det var 91 % av de 9-årige guttene og 75 % av de 9-årige jentene som hadde et fysisk aktivitetsnivå som tilfredsstillende gjeldende norske anbefalinger fra helsemyndighetene om minimum 60 minutter med daglig variert fysisk aktivitet. Blant 15-åringene tilfredsstilte 54 % av guttene og 50 % av jentene anbefalingene. I vår studie av 4. klassinger var bare om lag en tredjedel av barna fysisk aktive mer enn 4 timer i uka utenom skolen og hele 40 % av barna drev med stillesittende aktiviteter mer enn 4 timer per dag utenom skolen [3]. I likhet med Helsedirektoratets studie fant vi at guttene var mer fysisk aktive enn jentene, men guttene brukte også mest tid på stillesittende aktiviteter.

Andelen norske barn og unge med overvekt og fedme har økt de siste tiårene [8-12]. Resultatene fra Helsedirektoratets vektstudie i 2005 [13] og Folkehelseinstituttets landsomfattende barnevektstudie i 2008 viser at 14-17 % av norske 8-9-åringer og 13-14 % av 15-16-åringer har overvekt eller fedme [14]. I vår studie av 4. klassinger (9-10 åringer) i Telemark i 2007 var tallene enda noe høyere, 16 % av barna var overvektige og 4 % hadde fedme [3]. Vektutviklingen er bekymringsfull fordi overvekt i barneårene ofte vedvarer i voksen alder [15, 16] og øker faren for alvorlige sykdommer som diabetes type 2, hjertekarsykdommer og enkelte kreftformer [17].

Sosiale ulikheter i helse er et faktum i Norge og en utfordring for helsemyndighetene [18]. På 4. klasstrinn fant vi i 2007 en tydelig sammenheng mellom lavt utdanningsnivå hos mødrene og overvekt hos barna [19]. En slik sammenheng er også vist i andre norske studier [9, 20, 21]. Landsomfattende studier har også vist sammenheng mellom kosthold, fysisk aktivitet og barns sosiale bakgrunn [9, 22]. I Helsedirektoratets siste kartlegging av fysisk aktivitet blant 9- og 15-åringer [23] ble det riktignok ikke registrert direkte sammenheng mellom foreldrenes utdanning og hvor mange som oppfylte anbefalingene for fysisk aktivitet, men det ble funnet forskjeller i fysisk aktivitetsnivå og kondisjon mellom barn i ulike bydeler i Oslo som indikerte en sosial forskjell. I vår studie av 4. klassinger var det særlig mødrenes utdanning som var forbundet med barnas kosthold, fysiske aktivitetsnivå og kroppsmasseindeks (KMI) på en slik måte at høy utdanning hos mor økte sannsynligheten for sunt kosthold, høy aktivitet og normalvekt hos barna [3].

Vi vet fortsatt ikke nok om hvordan barns matvaner, aktivitet og psykisk helse samlet sett virker inn på vektutvikling. I dette prosjektet ønsker vi å studere disse sammenhengene over tid og samtidig se det hele i relasjon til barnas sosiale bakgrunn. I denne rapporten, kapittel 4.4 - 4.7, ser vi spesielt på situasjonen på 7. klasstrinn og hovedtrekk i utviklingen fra 4. klasstrinn basert på tverrsnittsdata på de to trinnene.

2.2 Psykisk helse

Psykisk helse blant norske barn og unge er gjennomgående god. Likevel sliter mange med psykiske plager. Omfang er usikkert og er blant annet avhengig av hvordan en definerer alvorlighet av vansker [24]. Ofte regner en at mellom 15 og 20 % av alle barn og unge i Norge har psykiske plager som påvirker deres funksjonsnivå og ca 8 % har en psykisk lidelse [25].

Psykiske lidelser er sammen med overvekt blant de viktigste helseplager som rammer barn og unge. Vi vet imidlertid mindre om sammenhengen mellom overvekt og psykisk helse. Mange undersøkelser har funnet høy forekomst av psykiske vansker hos barn og unge med overvekt, og spesielt gjelder dette jenter [26]. Andre finner ikke en slik sammenheng eller har funnet en

slik sammenheng når det gjelder utvikling av negativt selvbilde [27, 28]. Kosthold kan ha betydning for psykiske helseplager [29, 30]. Fysisk aktivitet kan også ha betydning for selvbilde [31] og psykisk helse blant barn og unge [32-34], men her er det begrenset med forskning og uklare sammenhenger.

Vi trenger økt kunnskap om sammenhenger mellom psykisk helse, overvekt, kosthold og fysisk aktivitet for bedre å kunne legge til rette for tiltak som kan hjelpe barn og unge med slike vansker. Hovedtrekk i resultatene fra 7. trinn er omtalt i kapittel 4.8.

2.3 Kosthold og fysisk aktivitet i skolen

Norske myndigheter ønsker å legg til rette for fysisk aktivitet og gode kostholdsvaner som gir grunnlag for god helse og et godt læringsutbytte i skolen. Helsedirektoratet har utarbeidet egne retningslinjer for mat og måltider i skolen [35], forankret i Lov om grunnskolen og den videregående opplæringen (Opplæringsloven) av 17. juli 1998. Det er også utarbeidet en egen handlingsplan for kosthold i befolkningen [36]. Her omtales sunne måltider i barnehager og skole i et eget kapittel. Retningslinjene tar for seg hvilke rammer og tilbud barn bør ha i forbindelse med skolemåltidet. Handlingsplanen tar i tillegg opp aktuelle tiltak for å fremme sunt kosthold og gode måltidsrammer i skolen.

Det er innført to ordninger for å få frukt og grønt på skolen [37], én abonnementsordning for frukt og grønnsaker (Skolefrukt) som gjelder elever ved rene barneskoler (klasse 1.-7.), og én gratisordning som gjelder for ungdomskoler (8.-10. trinn) og kombinerte skoler (1.-10. trinn). Om lag 60 % av 1.-7.-trinnskolene i Norge har en abonnementsordning for Skolefrukt. Gratisordningen trådte i kraft fra skolestart 2007, og er forankret i Opplæringsloven og Privatskoleloven etter vedtak om endringer i 2008. Forskriften til loven pålegger at det skal være et daglig tilbud om frukt eller grønnsaker til elevene.

Nasjonale og internasjonale anbefalinger om fysisk aktivitet for barn og unge [38, 39] anmoder at barn og unge skal være i fysisk aktivitet minst 60 minutter hver dag med moderat til høyt intensitetsnivå. Med hjemmel i Opplæringsloven ble det 1. august 2009 vedtatt en forskriftsbestemmelse om fysisk aktivitet i grunnskoleopplæringen. Det heter i forskriften at elevene på 5. – 7. trinn ukentlig skal ha fysisk aktivitet utenom kroppsøvingsfaget, til sammen 76 timer til fordeling på trinnene. Timene skal være en del av den ordinære fag- og timefordelingen og det er opp til skolene å fordele timene på trinnet. Aktiviteten skal tilrettelegges slik at alle elever, uten hensyn til funksjonsnivå, kan oppleve mestring, felleskap og variasjon i skoledagen [40]. I tillegg bør det nevnes at kroppsøvingsfaget er det 3. største faget, i antall timer, i løpet av det 10-årige obligatoriske utdanningsløpet.

Det har de senere årene vært gjennomført flere prosjekter i regi av utdannings- og helsemyndighetene for å fremme et sunt kosthold og økt fysisk aktivitet i skolehverdagen. I prosjektet "Fysisk aktivitet og måltider i skolen" ble landets skoler invitert til å utvikle modeller for å integrere de gjeldende retningslinjer for skolemåltidet og 60 minutter daglig fysisk aktivitet i løpet av skoledagen. Gjennom "Helsefremmende skoler" får skolene støtte til å gjennomføre sammensatte tiltak som kan omfatte alt fra å fremme sunt kosthold til å bedre psykososialt miljø og øke fysisk aktivitetsnivå.

I vår del-undersøkelse av rammer og tiltak blant barneskoler i Telemark, ønsker vi å synliggjøre skolenes satsinger i forhold til hovedinnholdet i gjeldende retningslinjer og forskrifter. Resultatene er omtalt i kapittel 4.9.

3. Metoder

3.1 Etikk og personvern

Prosjektplanen i sin helhet, informasjonsskriv til skoler og foresatte og spørreskjemaer til foresatte og barn er tilrådd av Regional etisk komité for medisinsk forskningsetikk (REK) og godkjent av Personvernombudet for forskning, Norsk Samfunnsvitenskapelige Datatjeneste (NSD).

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 da 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 på 4. trinn. Resultatene foreligger i egen rapport [3].

Høsten 2009 ble skolene invitert på nytt, og i alt 53 skoler deltok i studiens andre del våren 2010. Av disse hadde 46 deltatt i første del, mens 7 var nye skoler. Elevene fra ytterligere 3 skoler fra første del var overført til andre deltagende skoler pga skolenedleggelse og deltok derfor også på studiens andre del, men på ny skole. Elevmassen ved deltagende skoler utgjorde totalt et utvalg på 1503 familier. Av disse takket 1094 (73 %) ja til å delta på minst en av delene i studien (foresatteskjema, barneskjema, vekt og høyderegistrering eller akselerometerstudien, se punkt 3.3.1-3). Totalt deltok 724 barn på deler av undersøkelsen både på 4. og 7. trinn.

I tillegg til hovedstudien deltok også et utvalg barn i en delstudie der fysisk aktivitet ble målt objektivt ved hjelp av akselerometere, en avansert type skrittellere. Delstudien ble gjennomført våren 2010 ved 10 skoler, fordelt over hele fylket, med et elevgrunnlag på 379 elever. I alt deltok 240 (65 %) av disse elevene i de objektive målingene med akselerometer. Målinger som tilfredsstilte minimum tre dager med godkjente målinger (minimum 8 timer per dag) er med i analysene. I alt tilfredsstilte 174 elever disse kriteriene (42 % gutter og 58 % jenter).

I delstudien om skolens rammer og tiltak for fysisk aktivitet og kosthold deltok i alt 57 skoler.

3.3 Datainnsamling

Etter informasjonsmøter med kontaktlærere og helsesøstere fra de aktuelle skolene, ble et eget informasjonsskriv med samtykkeerklæring sendt foresatte sammen med spørreskjema via skolen. De foresatte returnerte samtykkeerklæringen til kontaktlærer som registrerte disse.

3.3.1 Spørreskjema til foresatte og barn

Spørreskjemaet til foresatte (vedlegg 2) inneholdt blant annet spørsmål om barnas inntak av ulike mat- og drikkevarer og type og frekvens av fysisk aktivitet. De foresatte ble også bedt om å begrunne sine daglige matvalg. Spørsmålene om kosthold, fysisk aktivitet og inaktivitet ble stilt retrospektivt (i ettertid). For eksempel hvor ofte barnet har spist en bestemt matvare eller hvor mye tid barnet har brukt på fysisk aktivitet i gjennomsnitt det siste halve året eller i løpet av sesongen for aktiviteten.

Barna ble også invitert til å fylle ut et eget spørreskjema (vedlegg 3). De barna som fikk samtykke av foreldrene fylte ut dette skjemaet på skolen. Skjemaet inneholdt noen sentrale spørsmål om måltider, kosthold, måltidsvaner og fysisk aktivitet. I tillegg ble barna spurt om sitt globale og kroppslige selvbilde.

Spørsmålene til de foresatte om barnas måltider, mat- og drikkevarer, ble stilt i form av et såkalt matvarefrekvensskjema (Food Frequency Questionnaire, FFQ). Dette skjemaet er basert på et spørreskjema benyttet i den landsomfattende undersøkelsen "Ungkost 2000" [1], men utvidet til å omfatte flere mat- og drikkevarer. Det ble spurt spesielt om hvor mange porsjoner grønnsaker og frukt barnet spiste i løpet av en dag for å se hvor mange som oppnådde det offisielt anbefalte inntaket på "5 om dagen". Bakgrunn for de foresattes matvalg ble registrert ved hjelp av det såkalte "Food Choice Questionnaire" [41]. Dette er en serie spørsmål om betydningen av matens smak, pris, renhet, sunnhet, tilgjengelighet og egnethet for matvalg.

Spørsmålene om fysisk aktivitet tok utgangspunkt i spørsmål brukt i undersøkelsene "Helsevaner blant skoleelever. En WHO-undersøkelse i flere land (HEVAS)" [22] og "Personal and Environmental Associations with Children's Health" [32]. Fysisk aktivitet er i studien definert som enhver kroppslig bevegelse produsert av skjellett-muskulatur som resulterer i energiforbruk [42]. 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.

Spørsmål om inaktivitet dekket skjermaktiviteter i tillegg til andre stillesittende aktiviteter, som for eksempel tegning, skriving, lesing (inkludert lekser) og musikk/lydboklytting, utenom skoletid. De foresatte ble også spurt om barna var mer eller mindre fysisk aktive enn andre barn på samme alder [43].

Informasjon fra foresatte om barnas psykiske helse ble registrert ved hjelp av den mye brukte skalaen "Strength and Difficulties Questionnaire, SDQ", på norsk "Sterke og svake sider"[44]. SDQ er et spørreskjema [45, 46] med 25 spørsmål som kartlegger psykiske problemer (emosjonelle symptomer, atferdsproblem, hyperaktivitet og venneproblemer) i tillegg til prososial atferd hos barn og unge. Foreldrene svarte også på spørsmål som gjelder vanskenes innvirkning i barnas hverdag.

I barneskjemaet ble barna spurt om globalt og kroppslig selvbilde. Det ble brukt to delskalaer fra Harter's selvbildeskala (Harter's Self-Perception Profile for Adolescents) med til sammen 10 spørsmål om globalt og kroppslig selvbilde [47, 48]. Et par spørsmål om slanking var hentet fra spørreskjema brukt i de landsomfattende HEVAS-studiene [22].

I tillegg til spørsmål om kosthold, fysisk aktivitet og psykisk helse, ble de foresatte bedt om å oppgi blant annet bakgrunnsdata som barnets kjønn, foresattes arbeidssituasjon, utdanning, fødeland, familiens inntekt og bosted. Svarene på bakgrunnsdataene ble kategorisert etter inndelinger brukt av Statistisk sentralbyrå. Bosted ble delt i de to kategoriene a) by (sentrumsnære skoler i byene) og b) utenfor by (skoler i landkommuner og grendeskoler i byene).

Deler av spørreskjemaet til både voksne og barn var tidligere testet på et utvalg respondenter før datainnsamlingen i 2007 [49]. Alle besvarte skjemaer ble lagt i lukket konvolutt av

henholdsvis foresatte og barna selv, samlet inn av kontaktlærer og returnert samlet til Sykehuset Telemark for skanning og databehandling.

3.3.2 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.

3.3.3. Objektiv måling av fysisk aktivitet

Elevenes fysiske aktivitet ble målt ved hjelp av akselerometer. Akselerometere av typen ActiGraph GT1M (Actigraph, LLC, Fort Walton Beach, FL) [50] ble benyttet i studien.

Et akselerometer er et måleinstrument som festes med et belte rundt livet og sitter stødig ved hoften. Instrumentet måler vertikal bevegelse i forhåndsinstilte tidsintervaller (epoch) og gir muligheten til å tidfeste fysisk aktivitet i forhold til varighet, intensitet, frekvens og døgnrytme.

Målinger ble utført over 4 dager med to ukedager og to helgedager. For studien i 2010 ble 10 skoler fra 8 kommuner fordelt over hele Telemark rekruttert. Skoler fra både by- og landkommuner var representert.

3.3.4. Spørreskjema til skolens administrasjon/ledelse

Til studien av skolens rammer for kosthold og fysisk aktivitet ble det brukt et spørreskjema (vedlegg 4) basert på skjemaet "Ressurser og rammer for fysisk aktivitet og kostvaner skolen, spørreskjema til skoleledelsen", utviklet av HEMIL-senteret i Bergen i forbindelse med undersøkelsen "Helsevaner blant skoleelever. En WHO-undersøkelse i flere land".

3.4 Databehandling

3.4.1 KMI og KMI-klasser

Kroppsmasseindeks ($KMI = \text{vekt i kg/høyde i m}^2$) 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 [51, 52]. 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 12,5 års alder ble benyttet, og det ble brukt egne grenseverdier for normalvekt, overvekt og fedme for gutter (henholdsvis 14.25, 21.56 og 26.43) og jenter (henholdsvis 14.56, 22.14 og 27.24).

3.4.2 Objektive data for fysisk aktivitet

Aktivitetmålerene ble i forkant programmert ved hjelp av softwareprogrammet ActiLife (Actigraph, LLC, Pensacola, FL, US). Lagringsintervallet (epoch-perioden) ble satt til 10 sekunder og oppstartsdato ble satt til dagen etter utlevering av aktivitetsmåler. Datareduksjon i etterkant av datainnsamling ble gjennomført ved bruk av et SAS-basert (SAS Institute Inc, Cary, USA) program kalt CSA Analyzer [53]. All aktivitet registrert mellom kl 2400 og 0600 er slettet for å ekskludere nattaktivitet og alle perioder med mer enn 20 minutter med sammenhengende null-registreringer ble ekskludert fordi det antas da at deltakeren har tatt av seg måleren.

Etter datareduksjon ble følgende kriterier satt for om aktivitetsregistreringene var gyldige og dermed inngikk i analysene: Hver dag måtte bestå av minst 8 timer med aktivitetsregistrering og hver deltaker måtte ha minst 3 dager med godkjente aktivitetsregistreringer. Hovedvariabelen for fysisk aktivitet er totalt fysisk aktivitetsnivå (gjennomsnittlig tellinger per minutt), og tilleggsvariabler er tid brukt i ulike intensitetskategorier. Moderat intensitet er definert som aktivitet som krever 3–6 ganger så mye energi som energibehovet i hvile. All aktivitet under 100 tellinger per minutt representerer inaktiv tid, mens all aktivitet mellom 100 og 2000 tellinger per minutt representerer tid brukt på lett aktivitet. Grenseverdien for moderat intensitet er 2000 tellinger per minutt og grenseverdien for hard intensitet er 6000 tellinger per minutt. Moderat til høy fysisk aktivitet (Moderate to Vigorous Physical Activity, MVPA) ble definert til større eller lik 2000 tellinger per minutt. Disse grensene er også benyttet i nasjonale og internasjonale studier [23, 54].

3.4.3 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 opptrer samtidig for hver elev på registreringstidspunktet. Hvis en statistisk sammenheng mellom to variable er signifikant, er sannsynligheten for at samvariasjonen 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 enkeltpørsmålene, og kan derfor variere fra spørsmål til spørsmål. Antallet som har 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 eller 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.

3.4.4 Dataoppbevaring

Alle opplysninger som er samlet inn blir behandlet strengt fortrolig. Spørreskjemaene og høyde-vektlister 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 oppfølging på 10. trinn og 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 andre del, våren 2010 gjennomført på 7. klassetrinn. I tillegg inneholder rapporten noen utviklingstrekk i kosthold, fysisk aktivitet og KMI-klasser i perioden 4.-7. trinn, basert på tverrsnittsdata på begge tidspunktene. Resultatene er framstilt i tabeller, delvis i teksten (tabell 1-2) og delvis i et eget tabellvedlegg (vedlegg 1) med henvisning i teksten (tabell 3 - 29).

4.2 Deltakelse

I alt 1094 elever på 7. trinn og deres familier deltok på minst en del av studien (73 % av de 1503 inviterte). Av disse 1094 deltok 47 kun på akslerometerstudien. Totalt deltok 724 elever på deler av studien på både 4. og 7. klassetrinn. Delstudien med objektive målinger av fysisk aktivitet med akselerometer ble gjennomført ved 10 skoler. I alt deltok 240 elever (65 % av elevgrunnlaget i utvalget) i de objektive målingene, og 174 av disse tilfredsstilte kriteriene for valide målinger. Deltakerne i denne delstudien kom fra skoler fordelt over hele fylket og skilte seg ikke signifikant fra de andre deltakerne med hensyn til testede bakgrunnsvariabler. Den eneste forskjellen var en noe høyere andel jenter her enn i studien ellers.

En undersøkelse av de respondentene som deltok i studien på 4. trinn, men ikke på 7. trinn, viste at disse ikke skilte seg vesentlig fra de som deltok i begge undersøkelsene, bortsett fra i KMI- klasse. Blant de som ikke deltok på 7. trinn, men som deltok på 4. trinn var det 27 % som var overvektige eller hadde fedme. Av de som deltok på begge undersøkelsene var det totalt 18 % som var registret med overvekt eller fedme på 4. trinn. Dette indikerer at det både på 4. og 7. trinn var noe større andel barn med overvekt blant de som ikke deltok enn blant deltakerne i studien, og at andelen med overvekt og fedme var noe underestimert. Dette problemet antas å være tilstede i alle studier der deltakelse er basert på samtykke (se kapittel 4.10: Begrensninger i resultatene).

I alt 57 skoler deltok i studien av skolenes rammer og tiltak innen kosthold og fysisk aktivitet. Skoler av ulik størrelse fra alle kommunene i Telemark (bortsett fra 1) deltok i studien. Utvalget utgjør over 50 % av grunnskolene med barnetrinn i Telemark.

4.3 Deltakernes bakgrunn

4.3.1 Kjønn

Det var 50 % gutter og 50 % jenter med i hovedstudien. I delstudien med akselerometer var det 42 % gutter og 58 % jenter med gyldige målinger.

4.3.2 Foreldrenes utdanningsnivå

Mødrenes utdanningsnivå ble brukt som hovedvariabel for foreldrenes sosiale bakgrunn i analysene [19]. Det var flest mødre med middels høy utdanning (videregående skole/fagbrev) eller høy utdanning (høgskole/universitet) med i undersøkelsen (tabell 1).

Tabell 1 Mødrenes utdanningsnivå (prosent fordeling)

Utdannelse mor	Andel barn (n=1094)
Grunnskole/ grunnskole og ett år tilleggsutdanning	10
Videregående/fagbrev	28
Høgskole/universitet	39
Ikke rapportert	23
Totalt	100

4.3.3 "By og land"

Alle kommunene i Telemark med unntak av en var representert i undersøkelsen. Fordelingen av barn på skoler i by (sentrumsnære skoler i byene) og utenfor by (skoler i landkommuner og grendeskoler i byene), er presentert i tabell 2.

Tabell 2 Fordeling av barn etter "by og land" (prosent fordeling)

Skolens beliggenhet	Andel barn (n=1094)
Sentrumsnære skoler i byene	60
Skoler i landkommuner og grendeskoler i bykommuner	31
Ikke rapportert	9
Totalt	100

4.4 Kosthold og måltidsvaner

4.4.1 Barnas kosthold, foresattes rapportering

De foresatte rapporterte om barnas vanlige inntak av et stort antall forskjellige mat- og drikkevarer. I tabell 3-7 i denne rapporten er det valgt ut noen kostholdsvariabler som ofte brukes som indikatorer på et sunt eller et usunt kosthold og som kan illustrere tendensene i matvanene.

Frukt, grønnsaker og grove kornprodukter er hovedkildene til kostfiber og til vitaminer og mineraler, som er viktig for barns vekst og utvikling. De foresattes rapportering av barnas inntak av frukt og grønnsaker tyder på at andelen barn som spiste frukt eller grønnsaker daglig hadde holdt seg stabilt og var på samme nivå på 7. trinn som på 4. trinn, i underkant av 70 % spiste frukt daglig og ca 50 % av barna spiste grønnsaker daglig (tabell 3). Bare 7 % av barna tilfredsstilte Helsedirektoratets anbefalinger om ”5 om dagen”, det vil si minimum 3 porsjoner grønnsaker (inkludert poteter) og 2 porsjoner frukt (inkludert 1 glass juice) daglig (tabell 4). Særlig var det få som spiste minimum 3 porsjoner grønnsaker om dagen. I overkant av 20 % av barna spiste ikke grove kornprodukter daglig. Det ble ikke funnet store forskjeller mellom gutter og jenter i inntak av frukt, grønnsaker eller grove kornprodukter (tabell 5). Det generelt lave inntaket av frukt og grønnsaker stemmer godt overens med data fra andre norske studier de siste ti årene [2, 55]. I den nasjonale studien av helsevaner blant ungdom (HEVAS) [2] ble det registrert en viss nedgang i gjennomsnittlig inntaksfrekvens av frukt og grønt med alder. Våre resultater fra Telemark tyder på at inntaket har holdt seg stabilt mellom 4. og 7. klassetrinn.

Vi fant en fordobling av andelen barn som drakk brus med sukker eller spiste godteri mer enn 4 ganger i uka fra 4. til 7. trinn (tabell 3), men dette dreide seg fortsatt om et lite mindretall. Inntaket av saft med sukker lå derimot på samme nivå på 4. og 7. trinn, 11 % av barna drakk i følge de foresatte dette hver dag. Økningen i brusinntak og godteri med alder stemmer overens med det en har sett i andre norske studier [2, 55]. Det var en tendens til at flere gutter enn jenter inntok sukkerholdige produkter ofte, også dette er i tråd med tidligere funn. Det ble registrert en signifikant nedgang fra 4. til 7. trinn i andelen barn som drakk helmelk hver dag. Dette er positivt med tanke på å redusere inntaket av mettet fett i kosten.

I undersøkelsen på 4. trinn fant vi at mors utdanning var den bakgrunnsvariabelen som var sterkest knyttet til barnas matvaner og kroppsmasseindeks [3, 19]. På 7. trinn så vi også klare tendenser til at gruppa med barn av mødre med bare grunnskole jevnt over spiste mindre sunt enn gruppene av barn med mødre med høyere utdanning (tabell 6). Særlig var andelen som ofte spiste og drakk produkter som helmelk, saft og brus med sukker og godteri høyere i den laveste utdanningsgruppa. Andelen som drakk brus med sukker oftere enn 4 ganger i uka i den laveste utdanningsgruppa økte fra 3 til 11 % fra 4. til 7. trinn. Andelen barn som spiste anbefalt mengde frukt og grønnsaker og grove kornprodukter var også lavest i gruppa der mor hadde kun grunnskole.

På 4. trinn ble det ikke funnet store forskjeller i kosthold mellom barn i ulike KMI-klasser når en så på enkeltmatvarer [3]. Når en derimot så på overordnede spisemønstre, var det klare forskjeller [56]. De foresatte med overvektige barn rapporterte oftere et spisemønster med lett-produkter, frukt og grønnsaker, fisk, juice og mindre søtsaker enn foresatte med normalvektige barn. Resultatene på 7. trinn viste også en tendens til at barn med fedme oftere spiste frukt og sjeldnere søte produkter som brus og godteri enn normalvektige (tabell 7). Andelen barn som spiste frokost hver dag og som spiste anbefalte ”5 om dagen” og anbefalt mengde grønnsaker, var imidlertid signifikant høyere i normalvektsgruppa enn i overvekts- og fedmegruppa, i følge foreldrenes rapportering (tabell 7). Videre analyser av kostholdsmønstre for de elevene som deltok både på 4. og 7. trinn vil bli utført for å få et mer helhetlig bilde av normalvektiges og overvektiges matvaner over tid. Det vil der bli justert for faktorer som en vet kan påvirke vektutvikling, for eksempel mors utdanning og barnets kjønn.

Bortsett fra det lave inntaket av frukt og grønnsaker var kostholdet bra for de fleste barna. Dette er i tråd med kostholdsdata fra nasjonale studier. Resultatene viser at det fortsatt vil være behov for tiltak som kan øke barnas inntak av frukt og grønnsaker og som kan utjevne sosiale ulikheter i matvaner.

4.4.2 Barnas måltidsvaner

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 med tanke på konsentrasjon og læring på skolen. Et ettermiddagsmåltid for å unngå for lite energi og lavt blodsukker, og for å unngå ”snoping” på denne tida av dagen anbefales også.

Det var totalt sett ingen store endringer i måltidsfrekvens og måltidsmønster fra 4. til 7. trinn. Gjennomsnittlig antall måltider per dag var i følge foresattes rapportering 4,2 på 7. trinn for både gutter og jenter, mens det var 4,3 måltider på 4. trinn [3]. Andelen barn som spiste frokost daglig holdt seg relativt stabil, men var noe lavere på 7. trinn enn det vi så på 4. trinn, 87 % mot 91 % på 4. trinn (tabell 3). Totalt 93 % av barna spiste frokost 5 dager i uka eller oftere. Det var fortsatt en tendens til at flest jenter droppet frokosten, men det var ikke lenger signifikante forskjeller mellom kjønnene (tabell 5). Det var imidlertid fortsatt signifikante forskjeller i inntak av frokost avhengig av mors utdanning (tabell 6). Det var en høyere andel barn blant mødre med lav utdanning som ikke spiste frokost daglig, hele 21 % (15 % på 4. trinn), mot 9 % av barna i den høyeste utdanningsgruppa (tabell 6). Det var også en høyere andel barn i normalvektgruppa som spiste frokost daglig (89 %) enn i gruppene av barn med overvekt (78 %) og fedme (77 %) (tabell 7).

I alt 74 % av barna spiste formiddagsmat hver dag og i til sammen 97 % spiste dette måltidet 5 ganger i uka eller oftere. Ettermiddagsmat ble spist oftere i ukedagene enn i helgene, men var det måltidet som færrest spiste ofte. I alt 54 % av barna spiste ettermiddagsmat 5 dager eller oftere i uka, i følge foresattes rapportering. Totalt 83 % av barna spiste middag hver dag og til sammen 97 % spiste middag 5 dager i uka eller oftere. Kveldsmat ble spist daglig av 57 % og til sammen 78 % av barna spiste kveldsmat 5 ganger i uka eller oftere. Måltidstallene var jevnt over på nivå med resultater fra landsomfattende data [2].

Av ”snacks” mellom måltidene, rapporterte de foresatte at frukt og grønnsaker var det mest vanlige, etterfulgt av yoghurt (tabell 8a). Likevel var det bare om lag 30 % av barna som spiste frukt og grønnsaker ”ofte eller alltid” mellom måltidene. Jenter spiste frukt og grønnsaker noe oftere enn guttene. Jentene spiste oftere iskrem eller yoghurt som mellommåltid enn guttene (tabell 8a). En ganske stor andel av barna, 46-65 %, fikk godteri, kjeks eller iskrem og om lag 40 % drakk sukkerholdig drikke mellom måltidene ”av og til” (tabell 8 a og b). Av drikke mellom måltidene var vann klart på topp hos begge kjønn, etterfulgt av melk og juice (tabell 8 b). Dette tilsvarte resultatene på 4. trinn [3]. Jenter drakk noe oftere vann mellom måltidene enn guttene, mens guttene drakk melk noe oftere enn jentene. Det samme drikkemønsteret for jenter og gutter så vi når vi spurte barna selv hva de oftest drakk sammen med skolematen eller til ettermiddagsmaten (tabell 9 og 10).

Når barna ble spurt hva de oftest spiste og drakk til ettermiddagsmat (tabell 10), så vi langt på vei de samme tendensene og kjønnsforskjellene som i det de foresatte hadde rapportert.

4.4.3 Helse og slanking

Når barna ble spurt om de trodde kostholdet betydde noe for helsa deres, svarte de aller fleste "ja, nå eller senere" (tabell 11). Det var likevel signifikant flere barn av mødre med høy utdanning som svarte slik (91 %) enn barn med mødre med kun grunnskole (85 %) og mødre med videregående skole (82 %). Videre svarte en signifikant høyere andel barn der mødre hadde lavere utdanning "vet ikke" på dette spørsmålet (10 %), sammenlignet med barn der mødre hadde høyere utdanning (4 %). Det var ingen klare forskjeller mellom kjønnene eller mellom barn med normalvekt, overvekt og fedme i synet på eget kostholds betydning for helse. Likevel, en noe høyere andel av barna i fedmegruppa svarte at de trodde kostholdet var av betydning nå eller senere, sammenlignet med barn i gruppene med normalvekt eller overvekt.

De fleste barna mente at kostholdet deres var "ganske sunt" (tabell 12). Andelen barn som svarte at kostholdet deres var "veldig sunt" var signifikant høyest i gruppa der mødre hadde lavest utdanning (18 %) sammenlignet med gruppene der mødre hadde videregående skole (9 %) eller høyere utdanning (8 %). Dette står i kontrast til foreldrerapporterte matvaner, der resultatene tydet på at barn i gruppa av mødre med lavest utdanning spiste sjeldnere sunn mat og oftere usunn mat og drikke enn barna i de andre utdanningsgruppene (tabell 6). Det var samtidig flest barn av mødre med lav utdanning som svarte "vet ikke" på dette spørsmålet. Innenfor gruppene barn med normalvekt, overvekt og fedme var det totalt sett ingen store forskjeller, men det var en tendens til at flere barn med fedme mente at kostholdet deres var usunt (11 %, mot 5 og 6 % for henholdsvis normalvekt- og overvektsgruppa). Det var også flest med overvekt og fedme som svarte "vet ikke" på dette spørsmålet. Det ble ikke funnet forskjeller mellom jenters og gutters syn på hvor sunt kostholdet deres var.

Når barna på 7. trinn ble spurt om de syntes de selv var tykke eller tynne, var det en trend til at gutter synes de var for tynne mens jenter synes de var for tykke (tabell 13). Totalt 25 % av jentene svarte at de følte seg "litt for tykke" eller "altfor tykke", mot 16 % av guttene. I alt 12 % av guttene mente de var "litt for tynne", mot 8 % av jentene. Barnas oppfatninger av egen vekt står i kontrast til fordelingen vi fant når barna ble veid og målt. Det var i virkeligheten flere overvektige gutter enn jenter representert i undersøkelsen.

Det var også en trend i retning av at flere jenter enn gutter var opptatt av å slanke seg (tabell 14). På landsbasis, i HEVAS-studien 2005 [2], var andelen som svarte at de prøvde å slanke seg i underkant 10 % på 6 trinn og kjønnsforskjellene var ubetydelige. På 8. trinn var det om lag 17 % av jentene som prøvde å slanke seg, mot 9 % av guttene. Våre resultater fra 7. trinn i Telemark i 2010 viser at hele 23 % av jentene og 19 % av guttene svarte at de prøver å slanke seg (tabell 14).

4.5 Begrunnelse for matvalg

De foresatte svarte på et batteri med utsagn om grunner til matvalg. Utsagn som fikk høyest poeng i gjennomsnitt på en skala fra 1= helt uenig til 7= helt enig er vist i tabell 15. Utsagnet "Inneholder mye vitaminer og mineraler" fikk signifikant høyest poeng i gjennomsnitt, etterfulgt av "Er enkel å tilberede", "Er det jeg vanligvis spiser", "Er billig" og "Har få kalorier". Betydningen av utsagnene var stort sett likt fordelt i gruppene av mødre med ulikt utdanningsnivå, bortsett fra "Er enkel å tilberede", som betydde mer for mødre i de to høyeste utdanningsnivåene enn for de som kun hadde grunnskole. Prisen på maten, her i form av utsagnet "Er billig", kom lavere på lista enn flere av de andre utsagnene, også matens innhold av vitaminer og mineraler. Hvor høyt på lista utsagnet "Er billig" ble scoret var avhengig av

både mor og fars inntekt. Lavere inntekt gav signifikant høyere scoring av dette utsagnet. Dette tyder på at pris er en begrensende faktor for de med lavere inntekter, men ikke for foreldrene generelt. I forbindelse med innføringen av Nøkkelhullmerket kom pris høyere enn næringsinnhold både i Norge, Sverige og Danmark [57]. Tidligere studier av norske forbrukere har vist at forhold som matens næringsverdi og miljøvennlighet vektlegges høyt, men at pris likevel er en begrensende faktor [58].

4.6 Fysisk aktivitet og inaktivitet

De foresatte og barna svarte på flere spørsmål som ga grunnlaget for å kartlegge barnas fysiske aktivitetsnivå, særlig på fritida. I tillegg ble det foretatt objektive aktivitetsmålinger ved hjelp av akselerometer. Hovedfunnene fra spørreundersøkelsen og de objektive målingene av fysisk aktivitet er presentert i tabell 16-22 i denne rapporten (vedlegg 1).

4.6.1 Fysisk aktivitet, rapportering fra foresatte og barn

Norske studier har vist en tendens til at fysisk aktivitet i barne- og ungdomsalder avtar med alder [5-7]. Nedgangen i fysisk aktivitet er tydelig i skolealder og er merkbart allerede fra 5. klasse i grunnskolen. Fysisk aktivitet i friminuttene avtar merkbart ved overgangen til ungdomsskolen, og denne tendensen synes å være gjeldende allerede på mellomtrinnet. Uorganisert aktivitet på fritida går også merkbart ned etter 5. klasse og er synkende gjennom hele ungdomsskolen [7]. Undersøkelsen i Telemark bekrefter så langt ikke disse tendensene. De foresattes rapportering tyder på at barna i undersøkelsen var mer aktive på fritida på 7. trinn enn på 4. trinn (tabell 16 a). Samtidig rapporterte de foresatte om økt fysisk inaktivitet (stillesittende atferd) fra 4. til 7. trinn (tabell 16 a). Andel barn som var inaktive fire timer eller mer utenom skoletid hadde økt noe, fra 40 % på 4. trinn til 46 % på 7. trinn. Av ulike former for inaktivitet utenom skoletid synes daglig bruk av TV, video, DVD å øke noe med alder. PC-bruk økte betydelig fra 4. til 7. trinn (tabell 16 b).

De foresatte rapporterte at 40 % av barna på 7. trinn var fysisk aktive med moderat til høy intensitet minst en time hver dag, slik helsemyndighetene anbefaler (tabell 16 a). Dette gjaldt 48 % av guttene og 33 % av jentene. Gutter var mer aktive enn jenter både i antall ganger med aktivitet i uka (hyppighet) og varighet (daglig aktivitet og 4 timer eller mer i uka) (tabell 17). Det ser også ut til at gutter (63 %) var mer aktive i friminuttene på skolen enn jentene (36 %). Flesteparten (79 %) av både gutter og jenter gikk minst en vei til og fra skolen (tabell 17). Her var det ingen kjønnsforskjeller. Flere gutter enn jenter var inaktive mer enn fire timer per dag utenom skoletida (tabell 17).

På 4. trinn var mors utdanning den bakgrunnsvariabelen som viste klareste sammenheng med barnas fysiske aktivitet på fritida [3]. Høyt utdanningsnivå hos mor var også forbundet med fysisk aktivitet utenom skoletid for barna på 7. trinn (tabell 18). En større andel av barna i gruppa der mødrene hadde høyere utdanning var fysisk aktive mer enn 4 timer i uka utenom skoletid sammenlignet med barna i gruppa der mødrene hadde lavere utdanning. Mors utdanningsnivå så også ut til å ha sammenheng med hvor inaktive barna var utenom skoletid, ved en signifikant større andel med over 4 timer inaktivitet daglig ved lavere utdanningsnivå hos mor (tabell 18). Det ble imidlertid ikke funnet sammenheng mellom mors utdanning og barnas egenrapporterte fysiske aktivitet i friminuttene på skolen (tabell 18). Det ble heller ikke funnet signifikante forskjeller mellom utdanningsgruppene når det gjaldt foresattes rapportering av barnas deltagelse i fysisk aktivitet ”minst en time om dagen” (tabell 18).

Normalvektige barn på 7. trinn var mer aktive på fritida enn overvektige barn (tabell 19). Dette tilsvarer resultater fra 4. trinn. I følge de foresattes rapportering var barn i KMI-klassene for overvekt og fedme mindre fysisk aktive (antall ganger og timer i uka) enn barn med normalvekt. Barn med overvekt og fedme var mindre aktive enn barn på samme alder og det var en lavere andel barn med overvekt og fedme som var i fysisk aktivitet i minst en time om dagen, slik helsemyndigheten anbefaler. Det er positivt at overvektige barn i undersøkelsen går like ofte til eller fra skolen som normalvektige, og at det ikke var forskjell mellom KMI-klasser når barna selv rapporterer hvor ofte de er ”svett i friminuttene de fleste dager” (tabell 19). Dette indikerer at normalvektige barn er mer fysisk aktive på fritida, men i tilknytning til fysisk aktivitet i skolen synes ikke vekt å være utslagsgivende for aktivitetsmengde eller nivå.

4.6.2 Objektiv daglig mengde av fysisk aktivitet målt med akselerometer

Et utvalg av elevene fikk målt sin daglige fysiske aktivitet ved hjelp av et akselerometer festet til hoften. Fysisk aktivitet ble registrert i fire aktivitetsnivåer: Inaktivitet, lav aktivitet, moderat aktivitet og høy aktivitet. Tabell 20 viser fordelingen i tidsbruk på de ulike aktivitetsnivåene. Alle elevene var innom alle aktivitetsnivå i løpet av en dag, men det varierte hvor lenge de var aktive på de ulike nivåene. I gjennomsnitt var elevene fysisk inaktive i 8,6 timer pr dag, de var i fysisk aktivitet i et lavt til moderat aktivitetsnivå i 3,4 timer, i et moderat aktivitetsnivå i 1,1 time og i et høyt aktivitetsnivå i 4, 2 minutter (tabell 20). Dette er tall som viser aktivitet gjennom hele dagen, i motsetning til de foreldrerapporterte dataene (tabell 16-19) som stort sett viser aktivitet utenom skoletid. De objektive målingene gir derfor et utvidet grunnlag for å vurdere det fysiske aktivitetsnivået gjennom hele dagen både hverdager og i helgene. Dette gir et utvidet grunnlag for å sammenligne med anbefalingene.

Sett i forhold til de offisielle anbefalingene om moderat til høy fysisk aktivitet i minimum 1 time per dag, var elevene i dette aktivitetsnivået gjennomsnittlig i 1,1 time daglig (tabell 20). Av alle elevene som ble registrert med godkjente målinger var det totalt 60 % som innfridde anbefalingene, 73 % av guttene og 51 % av jentene (tabell 21). Dette er en høyere andel enn resultatet fra de foresattes rapportering (40 %, 48 % av guttene og 33 % av jentene), og tyder på en underrapportering av daglig fysisk aktivitet.

I den nasjonale kartleggingen av fysisk aktivitet i regi av Helsedirektoratet [5], rapporteres det at 91 % av guttene og 75 % av jentene blant 9-åringene tilfredsstillte anbefalingene om minimum 60 minutter med moderat til høy aktivitet hver dag. Blant 15-åringene er det 54 % av guttene og 50 % av jentene som tilfredsstillte anbefalingene. Andelen gutter i vår studie som tilfredsstilte anbefalingene lå mellom tilsvarende verdier for 9- og 15 år gamle gutter på landsbasis. For jentene var andelen på nivå med 15 år gamle jenter på landsbasis.

I likhet med de foresattes rapportering av minst 1 time fysisk aktivitet daglig og sett i forhold til mors utdanningsnivå (tabell 18), ble det heller ikke funnet sammenheng mellom mors utdanningsnivå og om elevene oppfylte anbefalingene om daglig 60 minutters fysisk aktivitet med moderat til høyt aktivitetsnivå ut fra objektive målinger (tabell 21). Dette samsvarer med Helsedirektoratets funn blant 9- og 15-åringer [5] der det ikke ble funnet sammenhenger mellom daglig fysiske aktivitetsnivå og foreldrenes utdanningsnivå. Dette er i kontrast til foresattes rapportering av 4 timer eller mer aktivitet utenom skoletiden, som viser noe sammenheng med mors utdanningsnivå.

Det ble ikke funnet signifikant sammenheng mellom barnas KMI-klasse og om barna oppfylte anbefalingene om daglig 60 minutters fysisk aktivitet med moderat til høyt aktivitetsnivå (tabell 21).

Aktivitetsmønsteret i helg og på ukedager viste seg å være forskjellig med størst aktivitet i tellinger pr. minutt i helgene (tabell 22). Dette er motsatt av funnene i den nasjonale kartleggingen av fysisk aktivitet utført i regi av Helsedirektoratet [5] der både 9 – og 15-åringer var mer i fysisk aktivitet i ukedagene.

4.7 KMI-klasser

Omfanget av overvekt og fedme på 7. klassetrinn var lavere enn det vi fant på 4. trinn (tabell 23), totalt henholdsvis 18 % på 7. trinn og 20 % på 4. trinn. Nedgangen skyldtes en signifikant lavere andel jenter med overvekt og fedme på 7. trinn. Andelen gutter med overvekt og fedme var den samme på begge klassetrinnene, og noe høyere enn andelen jenter på begge trinn. Sammenlignet med den nyeste landsomfattende vektstudien av 9-åringer [14] og Helsedirektoratets landsomfattende undersøkelse i 2005 av 9 og 15-åringer [13], var andelen barn med overvekt eller fedme noe høyere hos både 9-10-åringer og 12-13-åringer i vårt materiale i Telemark.

De landsomfattende studiene viste at andelen med overvekt eller fedme var størst blant jenter ved 9 år, men størst blant gutter ved 15 år. Vi fant en noe større andel gutter med overvekt og fedme i begge våre undersøkte aldersgrupper, 9-10 og 12-13 år, men forskjellene var bare signifikante i den øverste aldersgruppa (tabell 23). Utvidede analyser der en undersøkte økning i KMI i forhold til det forventede [52], viste også en mindre økning i KMI enn forventet for alderen. Dette gjaldt begge kjønn, men var mye mer markant for jentene (resultater ikke vist her). Undervekt forekom svært sjelden i vårt materiale, mindre eller lik 1 % ble registrert som undervektige. Tallene for undervekt ble derfor slått sammen med normalvekt i tabellene i denne rapporten.

Av de bakgrunnsdataene som ble undersøkt, hadde mors utdanning størst betydning for barnas KMI-klasse (4. og 7. trinn). Mødre med høy utdanning hadde oftere normalvektige barn enn mødre med lavere utdanning (tabell 24).

Det ble funnet små forskjeller i andelen barn med overvekt eller fedme mellom kommuner (tabell 25). På 4. trinn hadde én kommune signifikant flere barn med overvekt og fedme enn de andre kommunene i Telemark [3]. På 7. trinn var det ingen forskjell mellom kommunene (tabell 25). Det ble ikke funnet signifikante forskjeller i overvekt og fedme hos barn på skoler i landkommuner og grendeskoler i bykommunene sammenlignet med barn på sentrumsnære skoler på 7. trinn (tabell 26). Forskjellene i materialet var mindre denne gangen, og ikke lenger signifikant slik som på 4. trinn.

4.8 Psykisk helse

4.8.1 Foresattes rapportering

Basert på foresattes rapportering fant vi at til sammen 94 % av barna hadde normal psykisk helse (Tabell 27). I alt seks prosent av barna hadde i følge foresatte betydelige psykiske problemer, det vil si med omfang og alvorlighet som gir grunn til bekymring for psykisk lidelse (3 % hadde avvikende skåre som indikerer sannsynlig psykisk lidelse, og 3 % hadde

gråsoneskåre som indikerer mulig psykisk lidelse). En undersøkelse i Akershus, der en også benyttet SDQ, viste tilsvarende problemer hos 5 % av barna på 7. klassetrinn [59]. Omfang av problemer var lavere enn tilsvarende undersøkelser i England har vist [44]. Foresatte i vår undersøkelse rapporterte oftere psykiske problemer hos guttene (3 % + 4 %) enn hos jentene (2 % + 2 %) (Tabell 27). Dette kan blant annet skyldes et høyere omfang av problemer relatert til hyperaktivitet hos guttene (10 %) sammenliknet med jentene (7 %). Vi fant også at 8 % av barna (4 % + 4 %) hadde symptomer relatert til emosjonelle problemer, 9 % hadde symptomer relatert til atferdsproblemer og 14 % hadde venneproblemer. Her fant vi ikke signifikante kjønnsforskjeller (tabell 27). Vi observerte signifikante sammenhenger mellom mors utdanningsnivå og totale psykiske problemer, emosjonelle problemer og hyperaktivitet (tabell 27). Andel barn med psykiske problem var mindre ved høyere utdanningsnivå hos mor.

Vi fant videre en signifikant høyere risiko for psykisk lidelse blant barn med overvekt eller fedme enn blant normalvektige barn (tabell 27). Likevel, i vår undersøkelse har de fleste barna med overvekt normal psykisk helse. Venneproblemer er imidlertid vanlig hos disse. I alt 20 % av barna med overvekt og 40 % av barn med fedme hadde slike problemer med omfang og alvorlighet som gir grunn til bekymring. For normalvektige oppga 11 % av de foresatte at barna hadde venneproblemer.

Ut fra våre observasjoner kan vi ikke uttale oss om overvekt og fedme påvirker psykiske problemer eller om det er motsatt, men vi observerer at fenomenene opptrer sammen. Det kan tenkes at psykiske problemer gir økt risiko for overvekt og fedme, og overvekt og fedme kan føre til økt risiko for psykiske problemer. Sammenhengen kan således gå begge veier, og andre faktorer kan ha betydning. I alle fall viser våre funn at det er viktig å være oppmerksom på psykiske helseplager inkludert venneproblem hos barn med overvekt eller fedme (tabell 27)

Psykiske helseproblemer vil ofte innvirke på barnas daglige fungering. Foresatte ble spurt om dette, og 13 % opplyste at barna hadde vansker som påvirket barnas hverdag en god del (5 %) eller mye (8 %) (tabell 28).

4.8.2 Barnas rapportering

Barna ble spurt om "Hva synes du om deg selv". De fikk presentert utsagn av typen "jeg er svært fornøyd med meg selv" og jeg ønsker at jeg så annerledes ut" og ble bedt om å angi om de syntes disse utsagna stemte svært godt, nokså godt, nokså dårlig eller svært dårlig. På en skala fra 0-3 der 0 indikerte svært negativt selvbilde og 3 indikerte svært positivt selvbilde var medianverdien (verdien som halvparten av respondentene scoret under og halvparten scoret over) i barnegruppa 2,4 for globalt selvbilde og 2,0 for kroppslig selvbilde (tabell 29).

Den samme skalaen er brukt i en stor norsk undersøkelse blant ungdom i alderen 13-19 år, "Ung i Norge 2002". Sammenliknet med ungdommene som deltok i denne undersøkelsen har barna i vår undersøkelse noe bedre globalt og kroppslig selvbilde [60, 61]. Dette kan ha sammenheng med at barna i vår undersøkelse er litt yngre, (12-13 år). I "Ung i Norge" studien fant en at ungdommenes selvfølelse så ut til å ha bedret seg når en sammenliknet data fra 2002 med tilsvarende data fra 1992, gjennomsnittsverdiene på skalaene for globalt og kroppslig selvbilde var begge noe høyere i 2002. Det er derfor også mulig at barn i 2010, da våre data ble samlet inn, i større grad gir uttrykk for et positivt selvbilde sammenliknet med tidligere år.

Vi fant, som i "Ung i Norge"- undersøkelsen [60, 61], tydelige kjønnsforskjeller når det gjelder barnas selvbilde (tabell 29). Jenter hadde både et mer negativt globalt selvbilde (medianverdi 2,2) og kroppslig selvbilde (medianverdi 1,8) sammenliknet med guttene (medianverdi 2,5 for globalt selvbilde og 2,4 for kroppslig selvbilde). Dette er i samsvar med tendensen som vi fant at jenter i større grad synes de er for tykke til tross for at færre jenter faktisk er overvektige, se punkt 4.4.3.

Med vår kulturs fokus på utseende og idealer om slank kropp kan vi forvente at overvekt og fedme får betydning for selvpplevelsen. Dette fant vi også i vår undersøkelse. Barn med overvekt og fedme hadde et dårligere globalt og kroppslig selvbilde sammenliknet med de normalvektige barna (tabell 29). Når det gjaldt globalt selvbilde var medianverdiene for både overvektgruppa og fedmegruppa 2,2 mot 2,4 i hele gruppa. Når det gjaldt kroppslig selvbilde hadde spesielt barn med fedmeproblemer et lavt selvbilde. Her fant vi at medianverdien i overvektige var 1,8 og i fedmegruppa 1,5 sammenliknet med medianverdien i normalvektgruppa som var 2,2 (tabell 29).

Det ble ikke funnet forskjeller i barnas selvbilde etter mors utdanningsnivå (tabell 29).

Foreløpige analyser (resultater ikke vist i tabell) tyder på en sammenheng mellom fysisk aktivitet "minst en time hver dag" og kroppslig og globalt selvbilde, ved at de barna som var lite aktive også hadde et dårligere selvbilde enn de som er mer aktive. Det ser også ut til at kostholdet til en viss grad samvarierer med den psykiske helsen. Dette ses blant annet ved at de som ikke spiste frokost daglig i større grad var barn med psykiske plager og lavt kroppslig selvbilde.

4.9 Rammer og tiltak for kosthold og fysisk aktivitet på skolene

4.9.1 Generelt

I alt 57 skoler med barnetrinn deltok i undersøkelsen av skolenes rammer og tiltak for fysisk aktivitet og kosthold. Av disse hadde 7 % deltatt i prosjektet "Helsefremmende skoler" og 26 % i prosjektet "Fysisk aktivitet og måltider i skolen" i løpet av de siste 3 årene. I alt 35 % av skolene oppga at de i løpet av de siste 3 årene hadde deltatt i andre prosjekter knytta til fysisk aktivitet, mens 28 % av skolene hadde deltatt i ulike kostholdsprosjekter. Femten skoler (26 %) svarte at de har tiltak for fysisk aktivitet og måltider i skolen.

Av de skolene som hadde deltatt i prosjektet "Fysisk aktivitet og måltider i skolen" svarte 32 % at de hadde prioritert fysisk aktivitet og måltider/kostholdstiltak likt, 48 % hadde lagt hovedvekten på fysisk aktivitet, mens 20 % hadde satset mest på tiltak for skolemåltid og kosthold.

På spørsmål om i hvilken grad skolefasiliteter møter behovet for fysisk aktivitet og måltider i var det et flertall av skolene som hadde gode fasiliteter og utstyr for fysisk aktivitet, mens forholdene i mindre grad lå til rette for måltider i skolen i form av muligheter for salg av mat og kantinedrift. I alt 21 (38 %) av skolene hadde kantine, og mens 4 skoler (7 %) hadde matbod.

4.9.2 Kosthold og måltider

Bare 30 % av skolene hadde tilrettelagt for kompetanseheving av det pedagogiske personalet innen kosthold de siste 3 årene. Mulighet for kompetansehevingen hos disse var gitt til lærere

og kantinepersonell. Satsingen på kompetanseheving innen fysisk aktivitet var noe større, om lag 50 % av skolene hadde gitt lærerne kompetansehevingsmuligheter.

Skolene ble også spurt om de hadde retningslinjer og tiltak for å begrense inntaket av godteri, brus og snacks og for å øke inntaket av frukt og grønnsaker blant elevene. Alle, bortsett fra 1 skole hadde skrevne eller uformelle retningslinjer for å begrense de usunne produktene, mens henholdsvis 79 % av skolene hadde skrevne eller uformelle retningslinjer eller konkrete tiltak for å øke inntaket av frukt, 65 % for å øke inntaket av grønnsaker.

I følge retningslinjer for skolemåltidet [35] bør skolene tilby elevene frukt og grønnsaker, lette melketyper, enkel brødmat og kaldt drikkevann. Har skolen kantine bør mattilbudet bestå av grove brødprodukter, lett eller myk margarin, variert pålegg, frukt og grønnsaker, lette melkeprodukter, kaldt drikkevann og juice. Helsedirektoratet anbefaler dessuten hvit melk framfor "sjokomelk". I retningslinjene frarådes brus, saft, snacks og godteri, og kaker, vafler og boller bør ikke være et daglig tilbud.

I alt 85 % av skolene hadde abonnementsordning for skolemilk, 67 % hadde fruktordning (abonnement eller gratis) og 40 % tilbud om grønnsaker daglig eller noen dager i uka. Andelen som hadde abonnementsordning for frukt og grønnsaker var på samme nivå som på landsbasis. Fruktordning var generelt det vanligste mattilbudet. I alt 32 av 57 skoler tilbød også brødmat daglig (4 gratis) eller noen dager i uka, de fleste i form av smøremåltid. I alt 16 skoler tilbød elevene varm mat (2 gratis) noen ganger i uka. Totalt 19 skoler hadde et eget tilbud om mat til elever som kom på skolen uten matpakke, daglig eller noen dager i uka.

Bare 3 skoler var helt uten tilbud om drikke til elevene. Av de resterende tilbød alle, bortsett fra én skole, lette melketyper daglig, mens 20 skoler tilbød sjokomelk i tillegg. I alt 14 skoler tilbød juice daglig eller noen ganger i uka, mens 6 skoler tilbød is-te like ofte. To skoler tilbød brus noen dager i uka. Ingen av de deltagende skolene hadde automater for søtsaker, heller ikke automater for varm eller kald drikke. På de aller fleste skolene hadde elevene tilgang på kaldt vann, mens på 6 skoler fantes det ikke kaldt vann andre steder enn på toalettene.

4.9.3 Fysisk aktivitet

En hoveddel av alle skolene i undersøkelsen hadde tiltak, utstyr og anlegg for fysisk aktivitet.

Hvorvidt skolens uteområder imøtekommer behovet for fysisk aktivitet svarte 25 % at skoleområdet i stor grad imøtekommer slike krav og 56 % svarer til en viss grad. Hele 72 % av skolene svarte at de har skoleanlegg som gymsal/idrettshall som er tilfredsstillende og mer enn halvparten mente de har tilstrekkelig utstyr og materiell for kroppsøving og fysisk aktivitet. Men flere skoler rapporterte også om behov for bedre muligheter i skolens uteområder og behov for bedre utstyr og materiell for fysisk aktivitet.

Når det gjelder spørsmål om kompetanse innenfor kroppsøving og fysisk aktivitet rapporterte 39 % av skolene om manglende kompetanse, mens 44 % av lærerne har slik kompetanse.

Noen skoler hadde skrevne eller uformelle retningslinjer for fysisk aktivitet i skolen, 30 % rapporterte om tiltak, mens 14 % rapporterte at de ikke hadde tiltak for å øke fysisk aktivitet. Forskrift til Opplæringsloven om rett til fysisk aktivitet ble innført høsten 2009 [40], noe som innebærer 2 ekstra uketimer med fysisk aktivitet på mellomtrinnet. Det ser ut til at dette ikke var fullt ut gjennomført i skolene i Telemark da undersøkelsen ble gjennomført. Skolene

rapporterte likevel at fysisk aktivitet inngår i *undervisningen* (både innendørs- og utendørsundervisning/uteskole) utover de obligatoriske/valgfrie kroppsøvingstimen opptil flere ganger i uka på mellomtrinnet. Dette blir ved de fleste skolene organisert i tilknytning til friminutt eller som en midttime. De fleste skoler rapporterte at de har 2 og 3 timer med kroppsøving pr uke på mellomtrinnet.

Det ser ut til at skolene har prioritert tiltak innen fysisk aktivitet høyere enn måltider og kosthold. Dette gjelder både med tanke på egne retningslinjer, kompetanseheving av personalet, tiltak og tilpasning i forhold til retningslinjer og forskrifter. Dette stemmer overens med erfaringer fra det nasjonale prosjektet "Fysisk aktivitet og måltider i skolen" [62].

4.10 Begrensninger i tolkningen av resultatene

Inntak av mat og drikke, fysisk aktivitetsnivå og inaktivitet ble registrert ved et såkalt frekvens-spørreskjema. Dette er en type spørreskjema der en registrerer hvor ofte barna spiser utvalgte mat- og drikkevarer (inntaksfrekvens) eller hvor ofte de bedriver fysisk aktivitet (aktivitetsfrekvens). Dette representerer en relativt grovindelt registrering av mat- og fysiske aktivitetsvaner.

Kostholdsresultatene sier ikke noe om hvor mye barna spiser og gir ikke grunnlag for å beregne næringsstoffinntak. Spørreskjemaet gir imidlertid et bilde av elevenes kostholdsvaner som kan sammenlignes med generelle kostholdsanbefalinger eller lignende studier. De foreliggende resultatene kan også vurderes ut fra kunnskaper om kosthold og helse. Denne typen spørreskjemaer har vist seg å være valide verktøy for å samle inn kostholdsdata og for å kartlegge kostholdsmønstre [63].

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.

Objektive målemetoder for fysisk aktivitet gjennom bruk av akselerometere gir mer valide resultater enn spørreskjema og gjøre det mulig å vurdere og validere resultater fra selvrapporterte opplysninger. Samtidig kan en vurdere om målte aktivitetsnivå imøtekommer nasjonale og internasjonale anbefalinger. Objektive målinger gir mer pålitelige resultater når en relaterer disse til andre målte data som høyde og vekt. De objektive målingene utført på 7. trinn styrker derfor denne studien. På tross av at de foreldrerapporterte dataene om fysisk aktivitet underestimerer aktivitetsnivået i forhold til de objektive målingene, ser man de samme tendensene i begge materialene. Det er imidlertid forskjellig hva som blir signifikant, da akselerometerstudien har langt færre deltakere enn spørreskjemaundersøkelsen.

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. Analyser av hvilke grupper som deltok på 4. trinn, men ikke på 7. trinn viser en overrepresentasjon av overvekt og fedme i denne gruppen sammenlignet med de barna som deltok på begge studiene. Dette er en indikasjon på at

prevalensen av overvekt og fedme kan være noe underrapportert i denne studien både på 4. og 7. trinn.

Prosjektet består så langt av to separate tverrsnittstudier. Alle opplysninger ble samlet inn på to bestemte tidspunkt. En kan derfor ikke konkludere noe om årsakssammenhenger, men kun om tilstander som forekommer samtidig hos deltakerne på hvert tidspunkt. Det at det er gjennomført to tverrsnittstudier, delvis av de samme familiene med tre års mellomrom, gir likevel en god mulighet til å studere endringer i kosthold og fysisk aktivitet over tid hos de barna som har endret KMI-klasse i perioden. En kan også se på endringer i KMI hos barn av foreldre som endrer sosial status, for eksempel tar mer utdanning eller går fra å være hjemmearbeidende til utarbeidende mellom de to undersøkelsestidspunktene. Det vil bli arbeidet videre med analysene av endringer fra 4. til 7. trinn for å oppnå større forståelse for sammenhenger mellom aktuelle faktorer.

Det er også viktig å merke seg at resultatene i studien gjelder på gruppenivå og ikke på individnivå. Resultatene gir en indikasjon på hvilke grupper av barn (for eksempel inndelt etter mødrenes utdanning) der usunt kosthold, lav fysisk aktivitet, overvekt og fedme er hyppigst forekommende.

5. Oppsummering og videre arbeid

Oppslutningen om studien på 7. trinn var noe lavere enn på 4. trinn, og det var noen flere ufullstendige besvarelser denne gangen enn det var på 4. trinn. Likevel kan vi konkludere med en tilfredsstillende oppslutning (73 % av de inviterte) også i denne oppfølgingsstudien.

Barnas kosthold og måltidsvaner på 7. trinn hadde endret seg lite siden 4. trinn. Andelen barn som ikke spiste frukt og grønnsaker daglig var fortsatt høyt. Omlag 30 % av barna spiste ikke frukt daglig og ca 50 % spiste ikke grønnsaker hver dag. I overkant av 20 % av barna spiste fortsatt ikke grove kornprodukter daglig. Bare et lite mindretall (7 %) nådde i følge foresattes rapportering av daglig frukt- og grønnsakinntak opp på et nivå tilsvarende Helsedirektoratets anbefaling om ”5 om dagen”. Særlig var det få som spiste de minimum anbefalte 3 porsjoner grønnsaker daglig. Likevel, det var positivt å registrere at frukt og grønnsaker fremdeles var ”hovedsnacksen” mellom måltidene og viktigste matvarer som ettermiddagsmat sammen med brødskeer.

Det ble observert en økning fra 4. trinn til 7. trinn i andelen barn som drakk brus med sukker eller spiste godteri mer enn 4 ganger i uka, men dette dreier seg fortsatt om et lite mindretall. I overkant av 10 % drakk saft med sukker daglig. Totalt sett var det flest gutter som spiste og drakk sukkerholdige produkter. Jevnt over spiste og drakk jentene mer i tråd med offisielle anbefalinger enn guttene. Det var generelt færre barn som drakk helmelk på 7. trinn enn det var på 4. trinn. De aller fleste 7. klassingene hadde regelmessige måltidsvaner.

I alt 60 % av elevene i underutvalget tilfredsstilte de offisielle anbefalingene om minimum 1 times fysisk aktivitet med moderat til høy intensitet daglig, basert på objektive målinger med akselerometer. Kjønnsforskjellene var tydelige, ca 73 % av guttene mot bare 51 % av jentene nådde dette målet. Andelen gutter som tilfredsstilte anbefalingene lå på nivå mellom tilsvarende verdier for 9- og 15 år gamle gutter på landsbasis. For jentene var andelen på nivå med 15 år gamle jenter på landsbasis. I følge de foresattes rapportering var guttene også mer aktive enn jentene på fritida, både i antall ganger med aktivitet i uka, varigheten på den fysiske aktiviteten og i forbindelse med friminuttene på skolen. De objektive målingene viste

at elevene var mer fysisk aktive i helgene enn på ukedager. Resultatene viste en økning fra 4. trinn til 7. trinn i andelen barn som var fysisk aktive utenom skoletid. Dette er en positiv tendens som en ikke ser på landsbasis. Inaktiviteten i form av stillesittende atferd var imidlertid også økt noe. I alt 46 % av elever på 7. trinn var inaktive 4 timer eller mer pr. dag utenom skoletid. En større andel gutter enn jenter var inaktive 4 timer eller mer pr dag. PC-bruken var betydelig høyere på 7. enn på 4. trinn.

Omfanget av overvekt og fedme på 7. klasstrinn hadde gått ned siden 4. trinn og var på henholdsvis 15 % og 3 %, (mot 16 % og 4 % på 4. trinn). Nedgangen skyldtes en lavere andel jenter med overvekt og fedme på 7. trinn. Andelen gutter med overvekt og fedme var den samme på begge klasstrinnene. Sammenlignet med tall for landet som helhet tyder resultatene på en noe høyere andel barn med overvekt og fedme i denne aldersgruppa i Telemark enn landsgjennomsnittet. På landsbasis er det flere jenter enn gutter med overvekt og fedme mens det i vårt utvalg i Telemark ser ut til å være motsatt.

Normalvektige barn i undersøkelsen var i følge de foresattes rapportering generelt mer fysisk aktive på fritida enn barn med overvekt og fedme. Positivt var det å se at barn med overvekt og fedme like ofte som normalvektige gikk til eller fra skolen og like mange svarte at de "blir svett i friminuttene de fleste dager". Dette indikerer at normalvektige barn er mer fysisk aktive på fritida, men i tilknytning til fysisk aktivitet i skolen synes ikke vekt å være utslagsgivende for aktivitets- mengde eller nivå.

Forskjellene mellom KMI-klasser var små for de valgte kostholdsindikatorerne. Barn med overvekt og fedme spiste i følge de foresatte noe sjeldnere grønnsaker, men også noe oftere frukt enn de normalvektige. Noen flere normalvektige klarte "5 om dagen", men det var totalt sett et svært lite mindretall som nådde opp til disse anbefalingene. Andelen barn som spiste frokost daglig var høyere i normalvektgruppa enn i gruppene med overvekt og fedme. Andelen barn som drakk brus og spiste godteri oftere enn fire ganger i uka, og som drakk helmelk daglig var lavest i fedmegruppa. Dette er i tråd med funn fra 4. trinn der barn med overvekt og fedme i følge de foresatte hadde et hyppigere inntak av lettprodukter og et sjeldnere inntak av produkter med mye fett og sukker enn normalvektige barn.

Foresattes rapportering viste at 94 % av barna hadde normal psykisk helse. I alt seks prosent av barna hadde i følge foresatte psykiske problemer med omfang og alvorlighet som gir grunn til bekymring for psykisk lidelse. Dette er på nivå med tilsvarende nasjonale undersøkelser, men lavere enn funn gjort i tilsvarende studier i England. En noe høyere andel gutter enn jenter hadde i følge de foresatte psykiske problemer. Det ble funnet en signifikant høyere risiko for psykiske lidelser og et dårligere globalt og kroppslig selvbylde blant barn med overvekt eller fedme enn blant normalvektige barn. Likevel, i vår undersøkelse hadde de fleste barna med overvekt normal psykisk helse.

Jentene hadde både et mer negativt globalt selvbylde og kroppslig selvbylde sammenliknet med guttene. Det var flere jenter enn gutter som syntes de var for tykke og flere som prøvde å slanke seg. Dette til tross for at det var flere overvektige gutter enn jenter med i undersøkelsen. Hele 23 % av jentene og 19 % av guttene svarte at de prøver å slanke seg. Dette er høyere tall enn på landsbasis i 2005 for både gutter og jenter. Selv om våre tall ikke kan si noe om landet som helhet, tyder resultatene på at det er flere yngre som er opptatt av slanking nå, og at dette gjelder både gutter og jenter.

Det ble funnet sammenheng mellom mødrenes utdanningsnivå og barnas kosthold. Inntaket av frukt, grønnsaker og grovbrød var lavest i de laveste utdanningsgruppene. Det samme var andelen barn med daglige frokostvaner. Forskjellene var mindre når det gjaldt daglig fysisk aktivitet. Fysisk aktivitet og inaktivitet (stillesittende atferd) på fritida hadde en lignende sosial profil som for kosthold. Barnas selvrapporterte fysisk aktivitet i friminuttene og forelderreportert og objektivt målt aktivitetsnivå gjennom hele dagen var imidlertid mindre knyttet til mors utdanningsnivå. Andelen barn med overvekt og fedme var størst i de laveste utdanningskategoriene. Det ble funnet sammenhenger mellom mors utdanningsnivå og totale psykiske problemer, emosjonelle problemer og hyperaktivitet. Omfanget av psykiske problemer var lavere ved høyere utdanningsnivå. Det er likevel slik at mors utdanning bare forklarer en liten del av de forskjellene en ser i de undersøkte variablene. Forskjellene innenfor hver utdanningsgruppe var vesentlig større enn forskjellen mellom dem.

Resultatene fra del-studien av rammer og tiltak ved skolene viste at mange skoler har gode fasiliteter for fysisk aktivitet, mens forholdene lå mindre til rette for måltider i skolen. Alle skolene (med unntak av 1) hadde regler for å begrense usunn mat og drikke og 80 % hadde skrevne retningslinjer for å øke inntak av frukt og grønnsaker. Fruktordning var det vanligste mattilbud, i tillegg til skolemilk. Om lag halvparten av de deltakende skolene tilbød elevene brødmat en eller flere dager i uka. Skolenes besvarelser viste at retten til 2 timer ekstra fysisk aktivitet ikke fullt ut var gjennomført på det tidspunktet studien ble gjennomført. I likhet med resultater fra landsomfattende kartlegginger hadde skolene i Telemark jevnt over satset mer på tiltak innen fysisk aktivitet enn på kosthold og måltider.

Denne rapporten vil bli fulgt opp med analyser av longitudinelle data (informasjon om de barna som deltok på begge klassetrinn). Det er gitt tillatelse fra NSD til å oppbevare dataene og kodene fram til 2025. Dette gir muligheter for ytterligere gjentak og oppfølging av studien.

6. Konklusjon

Det er fremdeles stor avstand mellom helsemyndighetenes mål for daglig frukt- og grønnsaksinntak og daglig fysisk aktivitet og den situasjonen en ser for mange av barna i grunnskolen i Telemark. Særlig hadde en stor andel av jentene i undersøkelsen et lavt daglig aktivitetsnivå. Bortsett fra det lave inntaket av frukt og grønnsaker var kostholdet bra for de fleste barna. Et flertall hadde gode måltidsvaner og spiste relativt sjelden sukkerholdige produkter. Flertallet hadde et fysisk aktivitetsnivå som er sammenlignbart med nasjonale kartlegginger og som til en viss grad imøtekommer nasjonale og internasjonale anbefalinger. Det er fortsatt et behov for råd og veiledning om kosthold og fysisk aktivitet til barn og foresatte, og resultatene indikerer at familier med overvektige barn og familier der mødrene har lavere utdanning kan ha størst utbytte av dette. Her vil skolehelsetjenesten kunne spille en nøkkelrolle.

Resultatene viser at det kan være nødvendig med tiltak som kan bidra til å jevne ut sosiale ulikheter og kjønnsforskjeller. Her vil skolen være en nøytral og viktig arena, for eksempel gjennom å gi sunne og billige kantinetilbud, gratis skolefrokost, tilbud om tilpasset fysisk aktivitet til alle og forebyggende oppfølging gjennom skolehelsetjenesten. Hovedutfordringen for kostholdet vil være å øke barnas inntak av grønnsaker. Mange av skolene i Telemark har satset på tiltak, men det gjenstår fortsatt en del før intensjonene i retningslinjer og forskrifter er oppfylt og disse er implementert over alt. Tiltak innen fysisk aktivitet var vektlagt ved

mange av de deltagende skolene, men tiltakene må styrkes og følges opp for å øke elevenes fysiske aktivitet i henhold til anbefalingene.

De fleste barna som deltok i vår undersøkelse hadde god psykisk helse og hadde i overveiende grad et positivt selvbilde. Imidlertid ser det ut til at overvekt og fedme gir noe økt risiko for vansker på disse områdene. I arbeid med overvekt- og fedmeproblematikk blant barn vil det derfor også være viktig å ha et fokus på selvbilde og psykisk helse.

7. Referanser

1. Sosial- og helsedirektoratet, *Ungkost - 2000: Landsomfattende kostholdsundersøkelse blant elever i 4. og 8. klasse i Norge*. 2002: Oslo.
2. Samdal, O., et al., *Trender i helse og livsstil blant barn og unge 1985-2005: norske resultater fra studien: Helsevaner blant skoleelever : en WHO-undersøkelse i flere land*. HEMIL-rapport. Vol. 2009:3. 2009, Bergen: Nasjonalforeningens HEMIL-senter. 206 s.
3. Oellingrath, I.M., M.V. Svendsen, and M. Reinboth, *Kostholds- og måltidsmønster, fysisk aktivitet og vektutvikling hos barn i grunnskolen i Telemark, del 1, 4. klasstrinn*. HiT skrift. Vol. nr. 4/2008. 2008, Porsgrunn: Høgskolen i Telemark. 27, 12, 10 s..
4. Thomkinson, G.R. and T.R. Olds, eds. *Pediatric fitness: Secular trends and Geographical Variability*. Medicine and Sport Science. Vol. 50. 2007, Karger: Basel.
5. Anderssen, S.A., et al., *Fysisk aktivitet blant barn og unge i Norge. En kartlegging av aktivitetsnivå og fysisk form hos 9- og 15-åringer*. . 2008: Helsedirektoratet.
6. Kjønniksen, L., I. Fjørtoft, and B. Wold, *Attitude to physical education and participation in organized youth sports during adolescence related to physical activity in young adulthood: A 10-year longitudinal study*. European Physical Education Review, 2009. 15(2): p. 139-154.
7. Limstrand, T., *Tarzan eller sytpeis? En undersøkelse om fysisk aktivitet på ungdomsskoletrinnet*. 2005: Salten friluftsråd. Fylkesmannen i Nordland og Nordland Fylkeskommune
8. Juliusson, P.B., et al., *Overweight and obesity in Norwegian children: Secular trends in weight-for-height and skinfolds*. Acta Paediatrica, 2007. 96(9): p. 1333-1337.
9. Andersen, L.F., et al., *Overweight and obesity among Norwegian schoolchildren: Changes from 1993 to 2000*. Scandinavian Journal of Public Health, 2005. 33(2): p. 99-106.
10. Dvergsnes, K. and G. Skeie, *Utviklingen i kroppsmasseindeks hos fireåringer i Tromsø 1980–2005*. Tidsskrift for Norsk Lægeforening, 2009. 1(129): p. 13-6.
11. Bjørnelv, S., et al., *Sex differences in time trends for overweight and obesity in adolescents: The Young-HUNT study*. Scandinavian Journal of Public Health, 2009. 37(8): p. 881-889.
12. Vilimas, K., K. Glavin, and M.L. Donovan, *Overvekt hos åtte- og 12-åringer i Oslo i 2004*. Tidsskrift for Norsk Lægeforening 2005. 125: p. 3088-9. .
13. Kolle, E., et al., *Secular trends in adiposity in Norwegian 9-year-olds from 1999-2000 to 2005*. BMC Public Health, 2009. 9.
14. Folkehelseinstituttet. *Overvekt hos barn og unge*. 2010 25.10.10]; Available from: <http://www.fhi.no/artikler/?id=84303>
15. Kvaavik, E., G.S. Tell, and K.-I. Klepp, *Predictors and Tracking of Body Mass Index From Adolescence Into Adulthood: Follow-up of 18 to 20 Years in the Oslo Youth Study*. Arch Pediatr Adolesc Med, 2003. 157(12): p. 1212-1218.
16. Lobstein, T., E. Millstone, and t. the PorGrow research, *Context for the PorGrow study: Europe's obesity crisis*. Obesity Reviews, 2007. 8: p. 7-16.

17. World Health Organization. *Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health*. 2003 26.10.10.]; Available from: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/en/>.
18. Helsedirektoratet. *Sosiale ulikheter i helse*. 2010 26.10.10]; Available from: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/en/>.
19. Oellingrath, I.M., M.V. Svendsen, and M. Reinboth, *Overvekt og fedme blant elever på 4. trinn i grunnskolen i Telemark fylke, Norge*. Nordisk tidsskrift for helseforskning, 2008. 4(2).
20. Juliusson, P.B., et al., *Overweight and obesity in Norwegian children: prevalence and socio-demographic risk factors*. Acta Paediatrica, 2010. 99(6): p. 900-905.
21. Groholt, E.K., H. Stigum, and R. Nordhagen, *Overweight and obesity among adolescents in Norway: cultural and socio-economic differences*. Journal of Public Health, 2008. 30(3): p. 258-265.
22. Torsheim, T., et al., *Helse og trivsel blant barn og unge: norske resultater fra studien "Helsevaner blant skoleelever : en WHO-studie i flere land"*. HEMIL-rapport. Vol. nr 3-2004. 2004, Bergen: Nasjonalforeningens HEMIL-senter. 1 b.(flere pag.).
23. Helsedirektoratet., *Fysisk aktivitet blant barn og unge i Norge. En kartlegging av aktivitetsnivå og fysisk form hos 9- og 15-åringer*. . 2008.
24. Departementene, *Regjeringens strategiplan for barn og unges psykiske helse ... sammen om psykisk helse...* 2003.
25. Folkehelseinstituttet. *Psykiske lidelser hos barn og unge.Faktaark*. 2010 [cited 1910.10.; Available from: <http://www.fhi.no/artikler?id=84062>
26. Zametkin, A.J., et al., *Psychiatric aspects of child and adolescent obesity: A review of the past 10 years*. Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 2004. 43(2): p. 134-150.
27. Jansen, W., et al., *Feeling fat rather than being fat may be associated with psychological well-being in young Dutch adolescents*. Journal of Adolescent Health, 2008. 42(2): p. 128-136.
28. Wang, F., et al., *The influence of childhood obesity on the development of self-esteem*. . Statistics Canada. Catalogue no. 82-003-XPE. Health Reports. Vol. Vol. 20, no. 2. 2009.
29. Story, M. and D. Neumark-Sztainer, *Diet and adolescent behavior: is there a relationship?* Adolesc Med, 1998. 9(2): p. 283-98, vi.
30. Bellisle, F., *Effects of diet on behaviour and cognition in children*. British Journal of Nutrition, 2004. 92: p. S227-S232.
31. Ekeland, E., et al., *Exercise to improve self-esteem in children and young people*. Cochrane Database Syst Rev, 2004(1): p. CD003683.
32. Ommundsen, Y., L. Klasson-Heggebo, and S.A. Anderssen, *Psycho-social and environmental correlates of location-specific physical activity among 9- and 15- year-old Norwegian boys and girls: the European Youth Heart Study*. Int J Behav Nutr Phys Act, 2006. 3: p. 32.

33. Rothon, C., et al., *Physical activity and depressive symptoms in adolescents: a prospective study*. *Bmc Medicine*, 2010. 8.
34. Sagatun, A., et al., *The association between weekly hours of physical activity and mental health: A three-year follow-up study of 15-16-year-old students in the city of Oslo, Norway*. *Bmc Public Health*, 2007. 7.
35. Sosial- og helsedirektoratet, *Retningslinjer for skolemåltidet i grunnskole og videregående skole*. . 2005.
36. Departementene, *Oppskrift for et sunnere kosthold. Handlingsplan for et bedre kosthold i befolkningen (2007-2111)*. H.-o. omsorgsdepartementet, Editor. 2007.
37. Helsedirektoratet. 10.11.10]; Available from: <http://skolefrukt.no/>.
38. Sosial- og helsedirektoratet, *Fysisk aktivitet og helse - anbefalinger*. 2000, Sosial- og helsedirektoratet,.
39. World Health Organization, *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. 2010, Genova: WHO Press, World Health Organization.
40. Utdanningsdirektoratet. *Rett til fysisk aktivitet*. 2009 25.10.10.]; Available from: <http://www.udir.no/Rundskriv/Rundskriv-2009/Udir-11-2009-Rett-til-fysisk-aktivitet/>.
41. Steptoe, A., T.M. Pollard, and J. Wardle, *DEVELOPMENT OF A MEASURE OF THE MOTIVES UNDERLYING THE SELECTION OF FOOD - THE FOOD CHOICE QUESTIONNAIRE*. *Appetite*, 1995. 25(3): p. 267-284.
42. Caspersen, C.J., K.E. Powell, and G.M. Christenson, *PHYSICAL-ACTIVITY, EXERCISE, AND PHYSICAL-FITNESS - DEFINITIONS AND DISTINCTIONS FOR HEALTH-RELATED RESEARCH*. *Public Health Reports*, 1985. 100(2): p. 126-131.
43. Janz, K.F., B. Broffitt, and S.M. Levy, *Validation evidence for the Netherlands physical activity questionnaire for young children: The Iowa Bone Development Study*. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 2005. 76(3): p. 363-369.
44. Goodman, R., et al., *Using the Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) to screen for child psychiatric disorders in a community sample*. *The British Journal of Psychiatry*, 2000. 177(6): p. 534-539.
45. Youth in Mind. 26.10.10.]; Available from: <http://www.sdqinfo.org>.
46. Heyerdahl, S., *SDQ - Strength and Difficulties Questionnaire: En orientering om et nytt spørreskjema for kartlegging av mental helse hos barn og unge, brukt i UNGHUBRO, OPPHED og TROFINN*. . *Norsk Epidemiologi*, 2003. 13: p. s.127-135.
47. Harter, S., *Manual for the Self-perception Profile for Adolescents*. 1988, Boulder, CO: University of Denver.
48. Wichstrom, L., *Harter´s Self-Perception Profile for Adolescents: Reliability, validity, and evaluation of the question format*. *Journal of Personality Assessment*, 1995. 65(1): p. 100-116.
49. Schelling, A.B. and A. Streitlien, *Utprøving av spørreskjema "Kostholds- og måltidsmønster, fysisk aktivitet og vektutvikling"* Vol. Intern rapport. 2007: Telemarksforsking Notodden.

50. Actigraph, L. 25.10.10]; Available from:
(http://www.theactigraph.com/index.php?option=com_content&view=article&id=116#GT1M).
51. Cole, T.J., et al., *Body mass index cut offs to define thinness in children and adolescents: international survey*. British Medical Journal, 2007. 335(7612): p. 194-197.
52. Cole, T.J., et al., *Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey*. British Medical Journal, 2000. 320(7244): p. 1240-1243.
53. Available from: <http://csa.svenssonssport.dk>.
54. Deforche, B., et al., *Objectively measured physical activity, physical activity related personality and body mass index in 6-to 10-yr-old children: a cross-sectional study*. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 2009. 6.
55. Oellingrath, I.M., *Kosthold, kroppslig selvbylde og spiseproblemer blant ungdom i Porsgrunn*. HiT skrift. 2004, Porsgrunn: Høgskolen. VI, 45 s.
56. Oellingrath, I.M., M.V. Svendsen, and A.L. Brantsater, *Eating patterns and overweight in 9- to 10-year-old children in Telemark County, Norway: a cross-sectional study*. Eur J Clin Nutr, 2010.
57. Christiansen Krøyer, M. and P. Jønsson, *Kendskab til Nøglehulsmærket 2009 – Danmark, Norge og Sverige*. 2010, Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri: København.
58. Wandel, M. and A. Bugge, *Til bords med forbrukerne*. 1994, Statens Institutt for Forbruksforskning: Oslo.
59. Rødje, K., et al., *Helseprofil for barn og ungdom i Akershus Vol. 1/2004*. 2004, Oslo: Nasjonalt kunnskapssenter for helsetjenesten
60. Hegna, K., *Likestillingsprosjektets barn. Endringer i kjønnsforskjeller blant ungdom fra 1992 til 2002*. 2005.
61. Stag, C., et al., *"Jeg tenker ikke noe spesielt om kroppen min egentlig" : en studie av selvbylde og kropp hos ungdom 2006* Oslo: Universitetet i Oslo.
62. Samdal, O., et al., *Evalueringsrapport fysisk aktivitet og måltider 2006*: Universitetet i Bergen : HEMIL-senteret
63. Hu, F.B., et al., *Reproducibility and validity of dietary patterns assessed with a food-frequency questionnaire*. American Journal of Clinical Nutrition, 1999. 69(2): p. 243-249.

Vedlegg 1: Tabeller

Tabeller i vedlegg

Kosthold

Tabell 3 Inntak av mat og drikke

Tabell 4 Inntak av frukt og grønnsaker

Tabell 5 Inntak av mat og drikke etter kjønn

Tabell 6 Inntak av mat og drikke etter mors utdanning

Tabell 7 Inntak av mat og drikke etter KMI-klasser

Tabell 8 a) Hvor ofte barna spist ulike typer ”snacks” mellom måltidene

Tabell 8 b) Hvor ofte barna drakk ulike drikker mellom måltidene

Tabell 9 Hva drikker du oftest sammen med maten på skolen?

Tabell 10 Hvis du spiser ettermiddagsmat, hva spiser du oftest av alternativene under?

Helse og slanking

Tabell 11 Hva tror du kostholdet betyr for helsa di?

Tabell 12 Hva tror du om kostholdet ditt, sunt eller usunt

Tabell 13 Hva synes du om kroppen din?

Tabell 14 Prøver du å slanke deg?

Matvalg

Tabell 15 Matvalg

Fysisk aktivitet og inaktivitet

Tabell 16 a) Fysisk aktivitet og inaktivitet

Tabell 16 b) Ulike former for inaktivitet

Tabell 17 Fysisk aktivitet og inaktivitet etter kjønn

Tabell 18 Fysisk aktivitet og inaktivitet etter mors utdanning

Tabell 19 Fysisk aktivitet og inaktivitet etter KMI-klasser

Tabell 20 Tidsbruk i minutter i ulike aktivitetsnivå (inaktiv, lavaktiv, moderat aktiv, høyaktiv og moderat-høyaktiv)

Tabell 21 Prosentandel av elevene som oppfyller anbefalingene om 60 minutter moderat til høy fysisk aktivitet daglig.

Tabell 22 Fysisk aktivitet på helgedager og ukedager

KMI-klasser

Tabell 23 KMI-klasser etter kjønn

Tabell 24 KMI-klasser etter mors utdanningsnivå

Tabell 25 KMI-klasser etter kommune

Tabell 26 KMI-klasser etter by og land

Psykisk helse

Tabell 27 Forekomst av psykiske vansker, vurdert med SDQ etter kjønn, KMI-klasser og mors utdanning

Tabell 28 Psykiske vansker og innvirkning på hverdagen etter kjønn, KMI-klasser og mors utdanning

Tabell 29 Harters selvbildeskala etter kjønn, KMI-klasser og mors utdanning

Tabeller

Andelen respondenter en har opplysninger om på hver av bakgrunnsvariablene fremkommer av tabellene i kapittel 4.3. Resultater fra 4. trinn er bare i begrenset grad gjengitt i tabellene. Det vises her til egen rapport fra undersøkelsen på 4. trinn [3].

Kosthold

Verdiene i tabellene er foreldrerapporterte data hvis ikke annet er oppgitt. Frukt inkluderer juice i alle tabellene. Grønnsaker inkluderer poteter. Grove kornprodukter består av både grove brødtyper og grove kornblandinger.

Tabell 3 Inntak av mat og drikke (prosentandel av barna)

Mat og drikke	Prosentandel 4. trinn (n=1031)	Prosentandel 7. trinn (n=879)
Frukt hver dag ¹	67	67
Grønnsaker hver dag ¹	50	53
Grove kornprodukter hver dag ¹	82	78
Frokost hver dag	91	87
Helmelk hver dag *	9	5
Saft m/sukker hver dag	11	11
Brus m/sukker > 4 ganger i uka *	3	6
Godteri > 4 ganger i uka *	4	6

¹) For gruppebetegnelse frukt (frukt og juice), grønnsaker (grønnsaker og poteter) og grove kornprodukter (grove brødtyper og grove kornblandinger) er inntaket "hver dag" definert som inntak av begge matvarene i gruppa 4-6 ganger i uka eller daglig eller flere ganger daglig av minst en av dem.

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

Tabell 4 Inntak av "5 om dagen", frukt og grønnsaker på 7. trinn (prosentandel av barna)

Frukt og grønnsaker	Prosentandel 7. trinn (n=877)
Minst 2 porsjoner ¹ frukt om dagen	50
Minst 3 porsjoner ¹ grønnsaker om dagen	9
Minst "5 om dagen" (minst tre porsjoner grønnsaker og minst to porsjoner frukt om dagen)	7

¹) 1 porsjon frukt eller grønnsaker, se eksempel i Vedlegg 2, side 5.

Tabell 5 Inntak av mat og drikke etter kjønn på 7. trinn (prosentandel av barna)

Mat og drikke	Gutter (n=434)	Jenter (n= 440)
Grønnsaker, minst 3 porsjoner om dagen	8	9
Frukt, minst 2 porsjoner om dagen	47	53
Minst ”5 om dagen”	7	8
Grove kornprodukter hver dag	79	77
Helmelk hver dag	7	4
Frokost hver dag	88	86
Saft m/sukker hver dag*	13	9
Brus m/sukker > 4 ganger i uka	7	5
Godteri > 4 ganger i uka	7	5

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

Tabell 6 Inntak av mat og drikke etter mors utdanning på 7. trinn (prosentandel av barna)

Mat og drikke	Grunnskole (n=100)	Videregående (n= 359)	Høyskole/ universitet (n=417)
Grønnsaker, minst 3 porsjoner om dagen	6	9	9
Frukt, minst 2 porsjoner om dagen*	39	46	54
Minst ”5 om dagen”	4	9	7
Grove kornprodukter hver dag*	70	78	82
Frokost hver dag *	79	85	91
Helmelk hver dag	9	4	5
Saft m/sukker hver dag *	15	14	8
Brus m/sukker > 4 ganger i uka*	11	8	3
Godteri > 4 g i uka *	5	9	3

Grunnskole= grunnskole og grunnskole pluss ettårig tilleggskurs

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

Tabell 7 Inntak av mat og drikke etter KMI-klasser på 7. trinn (prosentandel av barna)

Mat og drikke	Normalvekt¹ (n=619)	Overvekt (n=104)	Fedme (n=26)
Grønnsaker, minst 3 porsjoner om dagen	10	6	4
Frukt, minst 2 porsjoner om dagen	51	47	62
Minst "5 om dagen"*	8	4	0
Grove kornprodukter hver dag	78	83	68
Frokost hver dag*	89	78	77
Helmelk hver dag	5	6	4
Saft m/sukker hver dag	11	8	12
Brus m/sukker > 4 ganger i uka	6	6	4
Godteri > 4 ganger i uka	5	6	0

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

¹) Normalvekt er summen av undervektige og normalvektige

Tabell 8a Hvor ofte barna spist ulike typer "snacks" mellom måltidene på 7. trinn (prosentandel av barna)

	Frukt eller grønnsaker*		Kjeks, kaker, boller etc.		Godteri		Iskrem*		Yoghurt*		
	Inntaks- frekvens	Gutter (n=432)	Jenter (n=430)	Gutter (n=432)	Jenter (n=430)	Gutter (n=432)	Jenter (n=428)	Gutter (n=431)	Jenter (n=429)	Gutter (n=430)	Jenter (n=430)
Sjelden/ aldri		13	6	39	34	53	49	57	47	39	27
Av og til		62	60	59	65	46	50	42	52	52	66
Ofte/alltid		26	34	2	1	1	2	2	1	9	7
Totalt		100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

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

Tabell 8b Hvor ofte barna drakk ulike drikker mellom måltidene på 7. trinn (prosentandel av barna)

Inntaks- frekvens	Saft m/sukker		Brus m/sukker		Melk*		Juice		Vann*	
	Gutter (n=432)	Jenter (n=426)	Gutter (n=432)	Jenter (n=426)	Gutter (n=434)	Jenter (n=429)	Gutter (n=433)	Jenter (n=424)	Gutter (n=435)	Jenter (n=432)
Sjelden/ aldri	51	55	58	61	36	48	38	33	6	3
Av og til	43	37	40	38	43	40	52	57	42	34
Ofte/alltid	6	5	2	1	17	11	8	10	53	64
Totalt	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

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

Tabell 9 Hva drikker du oftest sammen med maten på skolen? (prosentandel av barna, besvart av barna selv).

Drikke	Gutter* (n=281)	Jenter (n=287)
Melk	36	19
Sjokolademelk	13	8
Vann	28	53
Saft	11	8
Juice	5	3
Brus	<1	<1
Ingenting	8	10
Totalt	100	100

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

Tabell 10 Hva spiser du oftest til ettermiddagsmat? (mulighet for flere alternativer). Prosentandel av barna som spiste ettermiddagsmat minst en gang i uka og som har krysset på hvert alternativ.

Mat og drikke	Gutter (n= 246)	Jenter (n=259)
Brødskiver	86	82
Frukt og grønnsaker*	46	63
Kjeks, kaker, boller	8	11
Godteri, snacks	8	7
Iskrem	2	4
Yoghurt*	30	44
Saft	19	24
Brus, cola	13	9
Melk*	57	45
Juice	41	42
Vann*	55	70

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

Helse og slanking

Tabell 11 Tror du maten du spiser har betydning for helsa di? (prosentandel av barna, besvart av barna selv)

Svar	Kjønn		Mors utdanning*			KMI		
	Gutter (n=291)	Jenter (n=299)	Grunn- skole (n=67)	Videre- gående (n=187)	Høyskole/ universitet (n=269)	Normal- vekt¹ (n=414)	Overvekt (n=79)	Fedme (n=20)
Nei	5	2	2	4	4	5	0	0
Ikke nå	2	2	3	4	1	2	4	0
Ja, nå og senere	86	88	85	82	91	87	86	95
Vet ikke	7	8	10	10	4	7	10	5
Totalt	100	100	100	100	100	100	100	100

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

¹) Normalvekt er summen av undervektige og normalvektige.

Tabell 12 Hva synes du om kostholdet ditt (det du spiser og drikker vanligvis), sunt eller usunt? (prosentandel av barna, besvart av barna selv)

Svar	Kjønn		Mors utdanning*			KMI		
	Gutter (n=289)	Jenter (n=297)	Grunn- skole (n=68)	Videre- gående (n=184)	Høyskole/ universitet (n=267)	Normal- vekt ¹ (n=410)	Overvekt (n=78)	Fedme (n=20)
Veldig sunt	10	10	18	9	8	10	10	10
Ganske sunt	69	64	53	61	75	68	55	55
Usunt	5	6	7	6	4	5	6	10
Vet ikke	17	21	22	24	13	18	28	5
Totalt	100	100	100	100	100	100	100	100

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

¹) Normalvekt er summen av undervektige og normalvektige.

Tabell 13 Hva synes du om kroppen din? (prosentandel av barna)

Utsagn	Gutter* (n=291)	Jenter (n=293)
Altfor tynn	1	1
Litt tynn	12	8
Passe	71	67
Litt for tykk	15	23
Altfor tykk	1	2
Totalt	100	100

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

Tabell 14 Prøver du å slanke deg? (prosentandel av barna)

Utsagn	Gutter* (n=284)	Jenter (n=287)
Ja	19	23
Nei	81	77
Totalt	100	100

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

Matvalg

Tabell 15 Gjennomsnittlig poeng for hvor enige foresatte er i at ulike utsagn er viktig for matvalg (skala 1= helt uenig, 7= helt enig, totalt (n=874)), etter mors utdanning.

Utsagn	Totalt	Grunnskole	Videregående	Høgskole/universitet
"Inneholder mye vitaminer og mineraler"	5,6	5,6	5,5	5,6
"Lett å tilberede"*	5,0	4,4	5,1	5,0
"Er det jeg vanligvis spiser"	4,6	4,8	4,8	4,9
"Er billig"	4,4	4,3	4,6	4,3
"Inneholder få kalorier"	4,1	4,0	4,2	4,1

Signifikante forskjeller i poeng mellom de 5 utsagnene (totaltall)

*Signifikant forskjell mellom utdanningsgruppene for utsagnet "Lett å tilberede"

Fysisk aktivitet og inaktivitet

Tabell 16 a Fysisk aktivitet og inaktivitet (prosentandel av barna)

Fysisk aktivitet/ inaktivitet	Prosentandel av barna 4. trinn (n=1031)	Prosentandel av barna 7. trinn (n=874)
Fysisk aktiv 4 ganger eller mer i uka utenom skoletid *	25	30
Fysisk aktiv 4 timer eller mer i uka utenom skoletid *	34	44
Går minst én vei til eller fra skolen *	74	79
Svett i friminutt hver dag/de fleste dagene	(48)	(49)
Mindre fysisk aktiv enn andre barn *	7	12
Inaktiv 4 timer eller mer per dag *	40	46
Fysisk aktiv minst en time hver dag		40

()=barnas rapportering. *Signifikante forskjeller mellom trinnene

Tabell 16 b Ulike former for inaktivitet (prosentandel av barna)

Typer inaktivitet	4. trinn (n=1021)	7.trinn (n=873)
2 eller flere timer daglig TV, video, DVD utenom skoletid *	41	50
½ time eller mer daglig TV-spill/gameboy eller liknende utenom skoletid *	37	32
½ time eller mer daglig foran PC utenom skoletid *	33	71
2 eller flere timer stillesittende aktiviteter utenom skjermaktiviteter *	25	29

*Signifikante forskjeller mellom trinnene

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

Fysisk aktivitet/ inaktivitet	Gutter (n=427)	Jenter (n=435)
Fysisk aktiv 4 ganger eller mer i uka utenom skoletid *	39	22
Fysisk aktiv 4 timer eller mer i uka utenom skoletid*	54	34
Går minst én vei til eller fra skolen	79	79
Svett i friminutt hver dag/de fleste dagene*	(63)	(36)
Mindre fysisk aktiv enn andre barn	14	10
Inaktiv 4 timer eller mer per dag*	51	41
Fysisk aktiv minst en time hver dag*	48	33

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

Tabell 18 Fysisk aktivitet og inaktivitet etter mors utdanning (prosentandel av barna)

Fysisk aktivitet/inaktiv	Grunnskole (n=103)	Videregående (n= 303)	Høyskole/universitet (n=414)
Fysisk aktiv 4 ganger eller mer i uka utenom skoletid	29	29	31
Fysisk aktiv 4 timer eller mer i uka utenom skoletid *	39	43	46
Går minst én vei til eller fra skolen	70	77	81
Svett i friminutt hver dag/de fleste dagene	(52)	(50)	(50)
Mindre fysisk aktiv enn andre barn	13	13	10
Inaktiv 4 timer eller mer per dag*	53	47	42
Fysisk aktiv minst en time hver dag	42	44	38

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

Tabell 19 Fysisk aktivitet og inaktivitet etter KMI-klasser (prosentandel av barna)

Fysisk aktivitet/ inaktivitet	Normalvekt (n=610)	Overvekt (n=104)	Fedme (n=25)
Fysisk aktiv 4 ganger eller mer i uka utenom skoletid*	32	22	20
Fysisk aktiv 4 timer eller mer i uka utenom skoletid*	45	29	44
Går minst én vei til eller fra skolen	79	76	79
Svett i friminutt hver dag/de fleste dagene	(48)	(48)	(55)
Mindre fysisk aktiv enn andre barn på samme alder*	10	15	30
Inaktiv 4 timer eller mer per dag	45	46	60
Fysisk aktiv minst en time hver dag*	41	32	25

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

Tabell 20. Tidsbruk i minutter i ulike aktivitetsnivå (inaktiv, lavaktiv, moderat aktiv, høyaktiv og moderat-høyt aktiv)

Aktivitetsnivå i minutter	n	min	maks	Gjennomsnitt	Standardavvik
Inaktiv (0-100 tellinger per minutt)	174	326	762	516	70
Lav aktivitet (100-2000 tellinger per minutt)	174	98	359	204	45
Moderat aktivitet (2000-6000 tellinger per minutt)	174	17	183	64	25
Høy aktivitet (>6000 tellinger per minutt)	174	0	41	4	40
Moderat-høy aktivitet (>2000 tellinger per minutt)	174	17	186	68	27

Tabell 21. Prosent av elevene som oppfyller anbefalingene om 60 minutter moderat til høy fysisk aktivitet, målt med akselerometer, etter kjønn, mors utdanningsnivå og KMI-klasser

Gutter (n=73)	Jenter (n=100)	Mor Grunn skole (n=16)	Mor Videre gående (n=33)	Mor Høgsk/ univ (n=54)	Normal vekt¹ (n=90)	Over- vekt (n=16)	Fedme (n=5)
73	51	50	58	56	59	69	40

* Signifikant forskjell mellom gutter og jenter

¹) Normalvekt er summen av undervektige og normalvektige.

Tabell 22. Fysisk aktivitet på helgedager og ukedager (tellingene per minutt)

Tellingene pr minutt	n	Gjennomsnitt	Standard- avvik
Helg	173	623	400
Ukedag	174	580	232

* Signifikante forskjell mellom helg og ukedag

KMI-klasser

KMI-verdiene er beregnet ut fra objektive målinger av høyde og vekt.

Tabell 23 KMI-klasser etter kjønn på 4. og 7. trinn (prosentandel av barna)

	Gutter*		Jenter		Totalt	
	4. trinn (n=485)	7.trinn (n=398)	4. trinn (n=470)*	7.trinn (n=410)	4. trinn (n=955)	7.trinn (n=808)
Undervekt	<1	<1	<1	1	<1	1
Normalvekt	79	79	80	84	79	81
Overvekt	16	17	17	13	16	15
Fedme	5	4	3	2	4	3

*Signifikante forskjeller mellom kjønn, $p < 0,05$ og mellom klassetrinn for jenter

Tabell 24 KMI-klasser etter mors utdanningsnivå på 7. trinn (prosentandel av barna)

	Grunnskole* (n= 93)	Videregående (n= 258)	Høgskole/universitet (n= 370)
Normalvekt ¹	77	83	85
Overvekt	14	14	13
Fedme	9	3	2

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

¹) Normalvekt er summen av undervektige og normalvektige

Tabell 25 KMI-klasser etter kommune (prosentandel av barna)

	Bamble (n=105)	Nome (n=44)	Kragerø (n=58)	Notodden (n=59)	Porsgrunn (n=137)	Skien (n=185)
Normalvekt ¹	81	86	79	83	83	86
Overvekt	18	11	17	14	15	12
Fedme	1	2	3	3	2	4

Ikke signifikante forskjeller mellom kommuner

¹) Normalvekt er summen av undervektige og normalvektige

Tabell 26 KMI-klasser etter by og land (prosentandel av barna)

	Land (n=278)	By (n=530)
Normalvekt ¹	79	83
Overvekt	17	14
Fedme	4	3

Ikke signifikante forskjeller mellom by og land

¹) Normalvekt er summen av undervektige og normalvektige

Psykisk helse

Tabell 27 Forekomst av psykiske problemer etter kjønn, KMI-klasser og mors utdanning (foreldrerapporterte data)

		Kjønn		KMI-klasser			Mors utdanning		
		Alle (n= 873)	Jenter (n= 433)	Gutter (n=438)	Normal (n= 620)	Overvekt (n=102)	Fedme (n= 25)	Grskole (n=104)	Vidreg. (n= 302)
SDQ¹									
Totale vansker	Normal 94 Gråsone 3 Avvik 3	Normal 96 Gråsone 2 Avvik 2	Normal 93 Gråsone 3 Avvik 4	Normal 96 Gråsone 2 Avvik 2	Normal 92 Gråsone 3 Avvik 5	Normal 92 Gråsone 0 Avvik 8	Normal 88 Gråsone 5 Avvik 8	Normal 96 Gråsone 2 Avvik 2	Normal 96 Gråsone 2 Avvik 2
Emosj. problem #	Normal 93 Gråsone 4 Avvik 4	Normal 92 Gråsone 5 Avvik 3	Normal 93 Gråsone 3 Avvik 4	Normal 94 Gråsone 4 Avvik 3	Normal 93 Gråsone 3 Avvik 4	Normal 88 Gråsone 4 Avvik 8	Normal 89 Gråsone 6 Avvik 6	Normal 93 Gråsone 3 Avvik 3	Normal 95 Gråsone 3 Avvik 2
Atferdsproblem	Normal 92 Gråsone 5 Avvik 4	Normal 91 Gråsone 6 Avvik 3	Normal 92 Gråsone 4 Avvik 4	Normal 92 Gråsone 5 Avvik 3	Normal 92 Gråsone 5 Avvik 3	Normal 84 Gråsone 0 Avvik 16	Normal 89 Gråsone 7 Avvik 5	Normal 92 Gråsone 4 Avvik 4	Normal 93 Gråsone 5 Avvik 3
Hyperaktivitet * #	Normal 92 Gråsone 3 Avvik 5	Normal 94 Gråsone 3 Avvik 4	Normal 90 Gråsone 3 Avvik 7	Normal 93 Gråsone 2 Avvik 5	Normal 88 Gråsone 5 Avvik 7	Normal 96 Gråsone 4 Avvik 0	Normal 87 Gråsone 5 Avvik 9	Normal 91 Gråsone 3 Avvik 6	Normal 94 Gråsone 2 Avvik 4
Venneproblem # §	Normal 86 Gråsone 6 Avvik 8	Normal 87 Gråsone 6 Avvik 7	Normal 85 Gråsone 6 Avvik 9	Normal 90 Gråsone 5 Avvik 6	Normal 80 Gråsone 8 Avvik 12	Normal 60 Gråsone 8 Avvik 32	Normal 78 Gråsone 8 Avvik 14	Normal 86 Gråsone 7 Avvik 7	Normal 89 Gråsone 5 Avvik 6
Prososial atferd	Normal 97 Gråsone 2 Avvik 1	Normal 97 Gråsone 2 Avvik 1	Normal 96 Gråsone 2 Avvik 2	Normal 97 Gråsone 2 Avvik 2	Normal 98 Gråsone 2 Avvik 0	Normal 92 Gråsone 8 Avvik 0	Normal 95 Gråsone 3 Avvik 2	Normal 96 Gråsone 3 Avvik 1	Normal 98 Gråsone 1 Avvik 1

¹ Strength and difficulty questionnaire, engelske normer

* Signifikant forskjell mellom kjønnene, $p < 0.05$

Signifikant forskjell mellom utdanningsnivå $p < 0.05$

§ Signifikant forskjell mellom KMI-klasser $p < 0.05$

Tabell 28. Psykiske vansker og innvirkning på hverdagen¹, etter kjønn, KMI-klasser og mors utdanning (oppgett i prosent pr svaralternativ)

Innvirkning på hverdagen	Alle (n=850)	Kjønn		KMI-klasser			Mors utdanning*		
		Jenter (n=420)	Gutter (n=430)	Normal (n=608)	Overvekt (n=96)	Fedme (n= 24)	Grskole (n=96)	Vidreg. (n=293)	Høgs./univ. (n=417)
Lite/ikke	87	89	86	88	85	88	84	86	89
Noe	5	5	4	5	5	0	0	6	4
Mye	8	6	10	7	9	13	16	8	7

¹sumskåre

Ikke signifikant forskjell mellom kjønnene, eller KMI-klassene

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

Tabell 29 Harter selvbildeskala, etter kjønn, KMI-klasser og mors utdanning

	Alle (n=622)	Kjønn*		KMI-klasser*			Mors utdanning		
		Jenter (n=298)	Gutter (n=291)	Normal (n=418)	Overvekt (n=78)	Fedme (n=20)	Grskole (n=68)	Videreg (n=189)	Høgsk/univ (n=269)
Globalt selvbilde	2,4 (0,8)	2,2 (0,6)	2,5 (0,6)	2,4 (0,8)	2,2 (0,8)	2,2 (0,9)	2,2 (0,9)	2,4 (0,8)	2,4 (0,8)
Kroppslig selvbilde	2,0 (1,2)	1,8 (1,2)	2,4 (1,0)	2,2 (1,0)	1,8 (1,2)	1,5 (1,4)	2,0 (1,3)	2,0 (1,2)	2,2 (1,0)

Median, med Inter Quartile Range (IQR) i parentes

*Signifikant ($p < 0,05$, Kruskal Wallis, Mann-Whitney) forskjell mellom gutter og jenter og mellom KMI-klassene for både globalt og kroppslig selvbilde.

Ingen forskjell mellom utdanningsgruppene.

Vedlegg 2 og 3: Spørreskjema til foresatte og barn

Vedlegg 4: Spørreskjema til skolens administrasjon

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

SPØRRESKJEMA 2010

7.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 20.01.10

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 Barnets vekt ved fødsel

cm , kg

+

Barnets høyde i dag Barnets vekt i dag

cm , 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?

- Nei 1 søsken 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 månede n	1-3 ganger i uka	4-6 gange r 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: Servelat, 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 månede n	1-3 ganger i uka	4-6 gange r i uka	1 gang om dagen	2 ganger om dagen	3 eller flere ganger om dagen

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"/>

* 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:

5. Spørsmål om barnets ressurser og vansker i hverdagen

Vennligst kryss av for hvert utsagn: Stemmer ikke, Stemmer delvis eller Stemmer helt. Prøv å svare på alt selv om du ikke er helt sikker eller synes utsagnet virker rart. Svar på grunnlag av barnets oppførsel de siste 6 månedene.

	Stemmer ikke	Stemmer delvis	Stemmer helt
Omtenksom, tar hensyn til andre menneskers følelser	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rastløs, overaktiv, kan ikke være lenge i ro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Klager ofte over hodepine, vondt i magen eller kvalme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deler gjerne med andre barn (godter, leker, andre ting)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har ofte raserianfall eller dårlig humør	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ganske ensom, leker ofte alene	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Som regel lydig, gjør vanligvis det voksne ber om	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mange bekymringer, virker ofte deprimert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hjelpsom hvis noen er såret, lei seg eller føler seg dårlig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stadig urolig eller i bevegelse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har minst en god venn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Slåss ofte med andre barn eller mobber dem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ofte lei seg, nedfor eller på gråten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vanligvis likt av andre barn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lett avledet, mister lett konsentrasjonen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nervøs eller klengete i nye situasjoner, lett utrygg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Snill mot yngre barn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lyver eller jukser ofte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Plaget eller mobbet av andre barn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tilbyr seg å hjelpe andre (foreldre, lærere, andre barn)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenker seg om før hun/han handler (gjør noe)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stjeler hjemme, på skolen eller andre steder	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kommer bedre overens med voksne enn med barn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Redd for mye, lett skremt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fullfører oppgaver, god konsentrasjonsevne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Samlet, syns du barnet ditt har vansker på ett eller flere av følgende områder: Med følelser, konsentrasjon, oppførsel eller med å komme overens med andre mennesker?

Nei	Ja – små vansker	Ja – tydelige vansker	Ja – alvorlige vansker
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hvis du har svart ”Ja”, vennligst svar på følgende spørsmål:

Hvor lenge har disse vanskene vært til stede?

Mindre enn en måned	1-5 måneder	6-12 måneder	Mer enn ett år
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Blir barnet selv forstyrret eller plaget av vanskene?

Ikke i det hele tatt	Bare litt	En god del	Mye
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Påvirker vanskene barnets dagligliv på noen av de påfølgende områder?

	Ikke i det hele tatt	Bare litt	En god del	Mye
Hjemme/i familien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Forhold til venner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Læring på skolen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fritidsaktiviteter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Er vanskene en belastning for deg eller familien som helhet?

Ikke i det hele tatt	Bare litt	En god del	Mye
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. Spørsmål om søvn

Leggetidspunkt:

Skriv tidspunktet for når barnet går til sengs: :

	Vanligvis (5-7)	Noen ganger (2-4)	Sjelden (0-1)	Problem?		
				Ja	Nei	IA
Barnet sover urolig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Barnet virker trøtt og/eller uopplagt hele eller deler av dagen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Barnet legger seg til samme tid hver kveld	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Barnet får tilstrekkelig mengde søvn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Barnet sover omtrent like mye hvert døgn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. Spørsmål om barnets fysiske aktivitet

Hvor mange timer i uka 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:

	Antall timer i uka		
Fotball	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Håndball	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Basket	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Volleyballball	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Turn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dans, ballett	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kampsport (eks. judo, karate, taekwondo, bryting)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Friidrett	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Riding	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Svømming	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tennis, badminton	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Langrenn om vinteren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Slalåm, snowboard om vinteren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ishockey, bandy om vinteren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Allidrett	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Turer i turlag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sykling	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Orientering	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Annet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
hva?.....			

Aktiviteter sammen med venner, familie, eller alene

+

	Antall timer i uka
Ballspill	<input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/>
Turer i skog og mark til fots	<input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/>
Turer i skog og mark på ski	<input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/>
Aktiv utelek sommer (eks. løping, sykling, trampoline, skateboard, m.m.)	<input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/>
Svømming, lek i basseng	<input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/>
Aktiv utelek vinter (Slalåm, snowboard, skøyter, aking)	<input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/>
Går, sykler, ski til skolen	<input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/>
Annet, hva?	<input type="text"/> <input type="text"/> , <input type="text"/>

.....

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, sykler, ski frem og tilbake
- Går, sykler, ski en vei
- Blir 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

Hvor mye fysisk aktivitet der barnet blir svett eller andpusten har barnet i gjennomsnitt pr dag

- Under 1 time
- 1 time 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

+

8. 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

9. 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

Alder

Mor: 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 utdannelse hos mor og ett kryss for høyeste fullførte utdannelse 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 utdannelse 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"/>

+

+

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)

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"/>

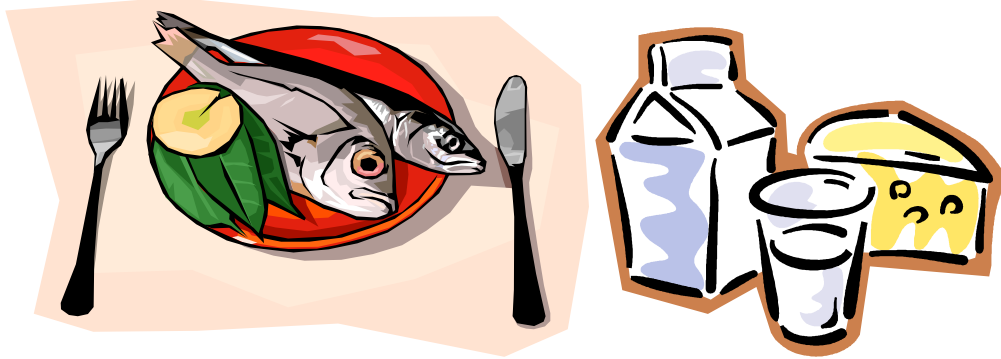
+

+

Tusen takk for hjelpen!

Spørreskjema om

Mat og drikke.....



fysisk aktivitet,



hvordan du ser på deg selv,



og TV- og dataspill!

Hvis du spiser ettermiddagsmat, hva spiser og drikker du oftest av alternativene under? Du kan velge flere alternativer, sett kryss

Brødskive(r)	<input type="checkbox"/>
Frukt, bær eller grønnsaker	<input type="checkbox"/>
Kjeks, kaker, boller	<input type="checkbox"/>
Godteri, snacks	<input type="checkbox"/>
Iskrem	<input type="checkbox"/>
Yoghurt	<input type="checkbox"/>
Saft	<input type="checkbox"/>
Brus, cola	<input type="checkbox"/>
Melk	<input type="checkbox"/>
Juice	<input type="checkbox"/>
Vann	<input type="checkbox"/>

Hva passer best på din families middag på en vanlig skoledag? (sett ett kryss)

- Ingen spiser middag
 Hver og en tar seg noe å spise
 Det lages middag, men familien spiser som oftest ikke sammen
 Det lages middag og familien spiser som oftest sammen

Hvilke påstander stemmer hjemme hos deg? (sett ett kryss for hver linje)

	Stemmer helt	Stemmer	Stemmer ikke	Stemmer absolutt ikke
Det finnes regler for måltidene som jeg må følge	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg kan spise noe annet hvis jeg ikke liker det som serveres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg må smake på det som serveres selv om jeg ikke liker det	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg må spise alle måltidene ved matbordet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hvor mange dager den siste uka hjalp du til en eller flere ganger hjemme i forbindelse med måltidene?

Ingen dager	1-2 dager	3-4 dager	5-6 dager	Alle dager
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Tror du maten du spiser spiller noen rolle for helsa di?

Nei	Ikke nå, bare når jeg blir eldre	Ja, både nå og seinere i livet	Vet ikke
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hva synes du om ditt eget kosthold? (det du spiser og drikker vanligvis)

Det er veldig sunt	Det er ganske sunt	Det er usunt	Vet ikke
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Så litt om hva du syns om deg selv:

Hva synes du om kroppen din?

Altfor tynn

Litt for tynn

Omtrent passe

Litt for tykk

Altfor tykk

Prøver du å slanke deg?

Nei, vekten min er

passe

Ja

Hva synes du om deg selv?

	Stemmer svært godt	Stemmer nokså godt	Stemmer nokså dårlig	Stemmer svært dårlig
Jeg er ofte skuffet over meg selv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg ønsker at kroppen min var annerledes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg liker ikke måten jeg lever livet mitt på	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg er ikke fornøyd med utseende mitt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg er stort sett fornøyd med meg selv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg ønsker at jeg så annerledes ut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg liker meg selv slik jeg er	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg synes jeg ser bra ut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg er svært fornøyd med hvordan jeg er	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg liker utseendet mitt veldig godt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Spørsmål om fysisk aktivitet

Hvordan kommer du deg vanligvis til skolen om vinteren?

Går, går på ski,
sykler eller bruker
spark frem og
tilbake

Går, går på ski,
sykler eller bruker
spark en vei

Blir kjørt til og fra
(bil eller buss)

+

+

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

Går eller sykler
frem og tilbake

Går eller sykler en
vei

Blir kjørt til og fra
(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?

Hvert
friminutt

Hver
dag

De fleste
dager

+

En eller to
ganger i uka

Nesten aldri
eller aldri

Utenom skole: Hvor mange ganger i uka driver du fysisk aktivitet slik at du 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 skole: Omtrent hvor mange timer i uka bruker du på fysisk aktivitet?

Ingen

Omtrent
½ time

Omtrent
1 time

Omtrent
2-3 timer

Omtrent
4-6 timer

7 timer
eller mer

Hvor sliten blir du når du er fysisk aktiv?

Jeg blir
ikke sliten

Jeg blir
litt sliten

Jeg blir
sliten

Jeg blir
helt utslitt

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

Hver dag

Flere ganger i uka

Av og til

Aldri

Hvor mye er du svett eller andpusten en vanlig dag?Under 1 time 1 time eller mer

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"/>
- Fordi vennene mine gjør det.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Fordi fysisk aktivitet gir bedre helse.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Fordi fysisk aktivitet forebygger sykdom.....	<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"/>

	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 til 2 timer hver dag
- 2 til 3 timer hver dag
- 3 til 5 timer hver dag
- Mer enn 5 timer hver dag

+

+

Takk for hjelpen!!

Rammer for kosthold og fysisk aktivitet i skolehverdagen
Undersøkelse om kosthold, fysisk aktivitet og vektutvikling hos barn i grunnskolen i
Telemark

Spørreskjema til skolens administrasjon

1. Hvilken stilling har du på skolen?

- Rektor
- Inspektør/assisterende rektor
- Annen, hvilken _____

2. Hvor ligger skolen?

- I en by/bydel
- I en bygd/ et tettsted

3. Hva er det totale antall elever på skolen?

4. Hvor stor er prosentandelen elever som ikke har norsk opprinnelse? Ca

5. Hva er det totale antall lærere på skolen?

Kvinnelige:

Mannlige:

6. I hvilke av de følgende prosjekter/ programmer har deres skole deltatt de 3 siste årene?

	Ja	Nei
Helsefremmende skoler	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fysisk aktivitet og måltider i skolen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Andre prosjekter knytta til fysisk aktivitet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kostholdsprosjekt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. Hvis skolen deltok og fikk midler i prosjektet "Fysisk aktivitet og måltider i skolen", hvordan prioriterte skolen sin satsing?

- Lik prioritering mellom fysisk aktivitet og skolemåltidet/kostholdstiltak
- Hovedvekt på fysisk aktivitet
- Hovedvekt på skolemåltidet/kostholdstiltak

8. Dersom skolen har eller deltar i et prosjekt for å øke det fysiske aktivitetsnivået blant elevene, i hvilken grad har følgende grupper vært involvert:

Deltar ikke i et slikt prosjekt

	I stor grad	Til en viss grad	I liten grad
Rektor/skoleledelsen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lærergruppen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Faglærer i kroppsøving	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Elevene	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Foreldre/foresatte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

9. Nedenfor er en liste over ulike skolefasiliteter/ ressurser. I hvilken grad møter disse behovet til din skole med tanke på fysisk aktivitet og måltider. (Vennligst sett et kryss for hver linje).

	I stor grad	Til en viss grad	Ikke i det hele tatt
Skolegård/ skoleområde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Skolebygning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Klasserom/ læringsareal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Salg av mat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kantine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gymsal/ idrettshall	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gymutstyr (f. eks matter, baller)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10. Har skolen i løpet av de 3 siste årene tilrettelagt for kompetanseheving innen fysisk aktivitet eller kosthold (som f. eks konferanser, kurs, videreutdanning) av det pedagogiske personalet på områdene nedenfor?

	Nei	Ja, for rektor (skoleledelsen)	Ja, for lærerne	Ja, for kantinepersonell
Ernæring og kostholdsvaner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fysisk aktivitet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

11. Har skolen din etablert retningslinjer for å begrense forbruket av følgende matvarer og drikke i løpet av skoledagen?

	Ja, skrevne retningslinjer (f.eks. i skolereglementet, handlingsplaner)	Ja uformelle retningslinjer (f.eks. muntlige avtaler)	Nei, vi har ikke spesielle retningslinjer
Søtsaker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sukkerholdig brus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Potetgull/ chips eller lignende snacks	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

12. Har skolen din etablert retningslinjer eller tiltak for å øke elevene sitt forbruk av følgende matvarer i løpet av skoledagen?

Ja, skrevne retningslinjer eller tiltak (f.eks. i skolereglementet, handlingsplaner, årsplan)	Ja, uformelle retningslinjer eller tiltak (f. eks. muntlige avtaler)	Nei, vi har ikke spesielle retningslinjer eller tiltak
---	--	--

Frukt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Grønnsaker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

13. Har skolen din etablert retningslinjer eller tiltak for å øke omfanget av fysisk aktivitet blant elevene i løpet av skoledagen?

- Ja, skrevne retningslinjer (f.eks. i skolereglementet, handlingsplaner, årsplan)
- Ja uformelle retningslinjer (f. eks. muntlige avtaler)
- Ja vi har tiltak for fysisk aktivitet i skoledagen
- Nei, vi har ikke spesielle retningslinjer eller tiltak

14. Hvor ofte inngår fysisk aktivitet i undervisningen (både innendørs- og utendørsundervisning/uteskole) utover de obligatoriske/valgfrie kroppsøvingstimerne)?

	4. trinn	5. trinn	6. trinn	7. trinn
4-5 dager i uken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2-3 dager i uken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1 dag i uken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2-3 ganger i måneden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sjelden eller aldri	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

15. Hvor mange obligatoriske kroppsøvingstimer tilbyr skolen ukentlig for de følgende klassetrinnene? Her kan du sette flere kryss per linje.

	4. trinn	5. trinn	6. trinn	7. trinn
Vi har ikke dette klassetrinnet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

0 skoletimer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1 skoletime	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 skoletimer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 skoletimer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 skoletimer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 skoletimer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

16. Organiserer skolen fysisk aktivitet i løpet av skoledagen utenom i undervisningstiden?

	Nei	Ja, 2- 3 dager per måned	Ja, 1-2 dager per uke	Ja, 3-5 dager per uke
Før skolestart	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I matpausen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I midttimen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I friminuttene	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Etter skolen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

For hvilke klassetrinn er denne aktiviteten?

	4. trinn	5. trinn	6. trinn	7. trinn
Før skolestart	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I matpausen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I midttimen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I friminuttene	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Etter skolen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

17. Har elevene tilgang til følgende fasiliteter der de kan kjøpe mat eller drikke?

	Ja	Nei
Kantine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Matbod	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Automat for søtsaker og sjokolade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Drikkeautomat (f.eks. brus, juice)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Automat for varme drikker (f.eks. kaffe, te)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Automat for melkeprodukter (melk, sjokolademelk)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

18. Hvilket tilbud om drikke har elevene på skolen?

Ikke tilbud om drikke på skolen	<input type="checkbox"/>		
	Ja, daglig	Ja, noen dager i uken	Aldri
Skummetmelk, ekstra lettmeik eller lettmeik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Helmelk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sjokolademelk/jordbærmelk/milkshake	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Iste	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brus, saft e.l.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
100 % juice	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tilgang til kaldt vann utenom på toalettene	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

19. Hvilket mattilbud har elevene på skolen?

Ikke tilbud om matvarer på skolen

	Ja, daglig	Ja, noen dager i uken	Aldri
Brød, smørbrød, baguette, ciabatta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frukt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Grønnsaker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kaker, kjeks, boller, desserter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yoghurt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Toast/pizza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sjokolade eller andre søtsaker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Potetgull/chips eller lignende snacks	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tilbud til elever som ikke har med matpakke	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

20. Har skolen abonnementsordning eller gratisordning for følgende:

	Ja abonnement	Nei Ikke abonnement	Ja gratis	Nei Ikke gratis
Varm lunsj/varmt måltid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Smøremåltid (frokost eller lunsj)	<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"/>
Frukt	<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"/>

21. Hvilke fasiliteter for fysisk aktivitet finnes i skolens inne- og utendørsareal, og i nærområde (innen 2000 meter radius)? Vennligst sett to kryss per linje!

	Hvilke fasiliteter har skolen?		Har elevene tilgang til dette utenom obligatoriske skoletimer? (friminutt, midttimer)	
	Ja	Nei	Ja	Nei
Gymsal, idrettshall	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Svømmehall	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trimrom med apparater for kondisjonstrening og utstyr til styrketrening	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fotballbane	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Område tilrettelagt for andre typer ballspill	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Områder for skateboard/ rulleskøyter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Klatrevegg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Åpent område som ikke er oppmerket for paradis, ballspill og lignende.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lekeapparater	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hinderløyper/ aktivitetsløyper	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Grøntarealer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Skogsområder	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vann (sjø, elv, ferskvann)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Skiløyper	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Skøytebaner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ballbinge	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

22. Hva mener du vil være viktige endringer som kan bidra til å øke det fysiske aktivitetsnivået blant elevene på din skole?

	Veldig viktig	Viktig	Verken viktig eller uviktig	Ikke så veldig viktig	Ikke viktig i det hele tatt
Bedre økonomi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Forbedring av utearealet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Større innendørsareale for fysisk aktivitet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Flere fasiliteter i nærområdet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mer/ bedre utstyr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mer involvering blant de ansatte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mer involvering blant foreldre/foresatte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mer involvering av elevene	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mer avsatt tid for fysisk aktivitet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Høyere kompetanse blant de ansatte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mer ressurser til tilsyn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Økt prioritet fra lokale/regionale/nasjonale styresmakter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

TAKK FOR HJELPEN!

HiT skrift / HiT Publication

Inger M. Oellingrath, Martin V. Svendsen, Ingunn Fjørtoft og Ingebjørg Hestetun: Kostholds- og måltidsmønster, fysisk aktivitet og vektutvikling hos barn i grunnskolen i Telemark. 32 s. HiT-skrift 5/2011.

Jan Heggenes, Frode Bergan og Espen Lydersen: Fiskebiologiske undersøkelser i forbindelse med pålegg om fysiske utbedringer i Vallaråi, Seljord i Telemark. 43 s. (HiT-skrift 4/2011)

Nils E. Sørgaard: Pariteter og stabiliseringspolitikk. 87 s. (HiT-skrift 3/2011)

Jens Wollebæk, Knut H. Røed og Jan Heggenes: Genetisk struktur hos ørret i Mjøsa. 48 s. (HiT-skrift 2/2011)

Per Mangset og Kjærsti Skjeldal: Kulturrikets tilstand 2010. 83 s. (HiT-skrift 1/2011)

Astrid Gundersen og Ellinor Young: Barnevernsarbeideres erfaringer med mødre som har intellektuelle funksjonshemminger. 43 s. (HiT-skrift 5/2010)

Niklas Kreander, Vivien Beattie & Ken McPhail: Charity Ethical Investment in Norway. 46 s. (HiT Publication 4/2010)

Espen Lydersen, Anne Trasti og Jostein Sageie: Tilførsler av næringsstoffer, metaller og andre miljøgifter til grenlandsfjordene 2008. 74 s. (HiT-skrift 3/2010)

Per Mangset og Espen S. Matheussen (red.): Kulturrikets tilstand 2009. 93 s. (HiT-skrift 2/2010)

Ragnar Prestholdt: Fotomotivundersøkelsen i Vrådal og Tinn 2008. 48 s., 1 cd (HiT-skrift 1/2010)

Kirsten Palm og Hein Lindquist: Læring i en flerspråklig skole. Tospråklig opplæring på barnetrinnet – et eksempel på en organiseringsmodell. 60 s. (HiT-skrift 3/2009)

Jan Heggenes, Jostein Sageie og Jostein Kristiansen: Rehabilitering av elvehabitat i Tokkeåi, Dalen i Telemark: Tilstand og tiltak. 85 s. (HiT-skrift 2/2009)

Sigrun Hvalvik: ”Skal vi dele en historie”? Personlige erfaringer som inntak til forståelse i eldreomsorgen. 20 s. (HiT-skrift 1/2009)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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-skrift7/2004)

Inger M. Oellingrath (2004): Kosthold, kroppslig selvbilde 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? Underevsrapport 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/>