



# MATVANOR OCH HÄLSA

En rapport från Ung livsstil Malmö



Stig Elofsson, Karolina Bergmark och Ulf Blomdahl





# MATVANOR OCH HÄLSA

En rapport från Ung livsstil Malmö

**Ung livsstil i Malmö stad:** [malmo.se/unglivsstil](http://malmo.se/unglivsstil)

**Forskningsgruppen Ung livsstil:** [www.stockholm.se/idrott/forskning](http://www.stockholm.se/idrott/forskning)

Juni 2018

Grafisk form: Emilie Ekelund

Karta: Emmi Urbanusson

ISBN: 978-91-639-8138-8

Tryck: CA Andersson

Tryckt på Scandia 2000, Svanenmärkt och FSC-certifierat papper.



## Abstract

This report studies food habits among secondary school (grade 7–9) students and analyses if these directly affect the students' own estimation of their health and quality of life. The analysis is based on questions regarding how often the students eat breakfast, lunch and healthy foods (vegetables and fruits) as well as how often they consume unhealthy foods (candy, fast food, soft drinks). The data is collected from a survey conducted by the Department of Leisure, Recreation and Sports at Malmö Municipality in collaboration with the research group Youth Lifestyle (original name: Ung livsstil). The study group consists of a randomised selection of high school students in Malmö (including private and public schools). 2 189 students answered the survey within the selection group, corresponding to a response rate of 87%.

The results show that slightly less than half of the high school students eat breakfast regularly, and barely 60% eat lunch on regular basis. More than a third skip breakfast several times a week or every day. There is a clear gender difference in consuming both breakfast and lunch, it's more common that girls skip these meals. On average, the high school students eat healthy food several times a week, all though not daily and girls consume healthy food more often than boys. Almost 40%, more among girls, state that they eat vegetables daily. The average consumption of unhealthy food is slightly over once a week. About 40% say they eat candy and/or drink soft drinks more than once a week, it's more common that girls eat candy and that boys drink soft drinks.

An analysis of the different contexts based on gender shows that the eating habits varies depending on age, family situation, socio-economic background and Swedish or foreign background as well as residential area. Older students eat breakfast less often, and unhealthy food more often. Regarding family, we can see that students who have better relationships with their parents (trust for both parents) consistently have better eating habits. Young people with a better socio-economic background have better eating habits, the worst eating habits are found among those with the lowest socio-economic background. There is an indication that boys and girls with a foreign background have poorer eating habits. In terms of different residential areas, there is a clear difference between Limhamn-Bunkeflo (high status area) and Rosengård (low status area). Students living in Limhamn-Bunkeflo have the best eating habits while students living in Rosengård have the worst eating habits.

Results from multivariate analyses, with control of effects of other variables, notes that family, primarily the relationship with parents, play a central role in the students eating habits. Students who stated that they have confidence in both parents, i.e. both mom and dad, (an indicator of better relationship) eat breakfast, lunch and healthy food more often, and eat unhealthy food to a lesser extent. Age also has a direct impact; older high school students more often skip breakfast and eat unhealthy food to greater extent. Another very central factor is Swedish or foreign background, students with a foreign background eat breakfast less often and consume unhealthy food to higher extent. It should be noted that this difference also applies when taking to account differences in socio-economic background and residential area. After checking for differences in the social structure, there are clear differences between different residential areas. The best eating habits are found by students living in Limhamn-Bunkeflo, Västra hamnen and Kirseberg, the worst eating habits are found in Södra innerstaden, Fosie and Rosengård. Through this we can note a partition, all though not complete, between high status areas (Limhamn-Bunkeflo) and low-status areas (Södra innerstaden and Rosengård).

General gender differences, regardless of social background, only appears in terms of how often the students eat breakfast. It is more common for girls to skip breakfast. No other general gender differences can be found regarding the students eating habits. Although there are very distinct gender differences in some social groups, while they may be more limited in others. For example, the gender differences differ for students in Västra

innerstaden where boys more often skip lunch compared to Södra innerstaden, Oxie and Kirseberg, where girls more often skip lunch.

In order to present a relevant understanding of the students' food habits impact on health and quality of life, the report also investigates the high school student's physical activity. An in-depth analysis, after control for social background, show that physically active students more often eat healthy food, while the differences are small in general when it comes to eating habits.

The students' health/quality of life is studied through self-assessed health, self-reported (mental) disorders and self-assessed quality of life. Simple, bivariate analyses based on gender show distinct connection between eating habits and all three dimensions. Students with healthier eating habits rate their health and quality of life higher and report on average fewer health concerns. The multivariate analyses, with control for social background and physical activity, show that eating habits on their own have a direct impact on health and quality of life. Regularly eating breakfast as well as lunch has positive effect. Eating healthy food is linked to higher self-assessed health, the students who eat unhealthy food less often report on average fewer concerns. Students who regularly eat breakfast, lunch and healthy food and avoid unhealthy food have a better health and quality of life than those who do this less systematically. And this connection is continuous. Greater deviation from good eating habits, results in poorer health and poorer quality of life.

As a parallel, we can note that physically active students report higher self-assessed health and quality of life than the non-physically active. On the other hand, there are no distinct differences regarding the presence of (mainly mental) concerns.

Keywords: youth, food habits. eating habits, social background, health, quality of life.

## Abstrakt

I rapporten studeras matvanor bland högstadieelever och analyseras om dessa har en direkt inverkan på ungdomarnas skattning av sin hälsa och livskvalitet. Analyserna utgår från frågor kring hur ofta ungdomarna uppger att de äter frukost, lunch, nyttig mat (grönsaker, frukt) samt hur ofta de äter/dricker onyttig mat/dryck (godis, snabbmat, läsk). Materialet har hämtats från en enkätundersökning genomförd av fritidsförvaltningen i Malmö stad i samarbete med forskningsprojektet Ung livsstil. Undersökningsgruppen utgör ett slumpmässigt urval av elever i Malmö högstadieskolor (både kommunala och fristående). Inom detta urval har 2189 elever besvarat enkäten, motsvarande en svarsfrekvens på 87%.

Resultaten visar att något mindre än hälften regelbundet äter frukost, knappt 60% äter lunch regelbundet. Mer än en tredjedel hoppar över frukosten flera gånger i veckan eller varje dag. För lunch gäller detta för nästan en femtedel. Både när det gäller frukost och lunch finns en tydlig könsskillnad – det är vanligare att tjejer hoppar över dessa. I genomsnitt äter ungdomarna nyttig mat flera gånger per vecka, dock ej dagligen och tjejer äter oftare än killar. Knappt 40%, fler bland tjejer, uppger att de dagligen äter grönsaker. Det genomsnittliga nyttjandet av onyttig mat/dryck ligger lägre, i genomsnitt något över en gång i veckan. Kring 40% uppger att de äter godis respektive dricker läsk mer än en gång i veckan, det är vanligare att tjejer äter godis, däremot vanligare att killar dricker läsk.

En analys av de separata sambanden uppdelade efter kön visar på att matvanorna bland ungdomarna skiljer sig beroende på ålder, familjesituation, socioekonomisk och svensk/utländsk bakgrund samt boendeområde. Äldre ungdomar äter mindre ofta frukost och oftare onyttig mat. Ser vi till familj kan vi notera att ungdomar som har bättre relation till sina föräldrar (förtroende för bägge föräldrar) genomgående har bättre matvanor. Ungdomar med högre socioekonomisk bakgrund har bättre matvanor, sämst är matvanorna bland dem som har lägst socioekonomisk bakgrund. Både bland killar och tjejer finns tydliga tecken på sämre matvanor bland de som har utländsk bakgrund. När det gäller boendeområde finns en tydlig skillnad mellan Limhamn-Bunkeflo (högstatusområde) och Rosengård (lågstatusområde). I det förra finner vi de bästa matvanorna, i det senare är de sämre.

Resultat från multivariata analyser, med kontroll för påverkan från andra variablers inverkan, visar att familj, främst relation till föräldrar spelar en central roll när det gäller matvanor. Ungdomar som angett att de har förtroende för bägge föräldrarna, dvs både mamma och pappa, (en indikator på bättre relation) äter oftare frukost, lunch, nyttig mat samt nyttjar onyttig mat/dryck i lägre utsträckning. Aldern har också en direkt inverkan, äldre högstadieelever hoppar oftare över frukost och använder onyttig mat/dryck i högre utsträckning. En annan mycket central faktor är svensk/utländsk bakgrund, ungdomar med utländsk bakgrund äter mindre ofta frukost och nyttjar i högre utsträckning onyttig mat/dryck. Här skall observeras att denna skillnad gäller även då hänsyn tagits till skillnader i socioekonomisk bakgrund och boendeområde. Även efter kontroll för olikheter i den sociala strukturen framträder tydliga skillnader mellan olika bostadsområden. Bäst är matvanorna i Limhamn-Bunkeflo, Västra innerstaden och Kirseberg, sämst i Södra innerstaden, Fosie och Rosengård. Vi kan här se en uppdelning, dock ej fullständig, mellan högstatus- (Limhamn-Bunkeflo) och lågstatusområden (Södra innerstaden och Rosengård).

Generella, allmänna könsskillnaderna, som anger att kön genomgående – oberoende av social bakgrund i övrigt, d.v.s tagit hänsyn till inverkan från övriga bakgrundsfaktorer – framträder endast när det gäller hur ofta man äter frukost. Här finns en generell skillnad, oberoende av social bakgrund är det vanligare att tjejer hoppar över frukost. I övrigt kan inga generella, entydiga könsskillnader observeras när det gäller matvanor. Däremot finns mycket tydliga könsskillnader inom vissa sociala grupper, medan de kan vara mer begränsade i andra, exempelvis skiljer sig könsskillnaderna när det gäller lunch mellan Västra innerstaden (killar hoppar ofta över lunch) och Södra innerstaden, Oxie, Kirseberg – där tjejer oftare hoppar över lunch.

För att få en relevant bild av matvanornas inverkan på hälsa/livskvalitet undersöker rapporten ungdomarnas fysiska aktivitet. En fördjupad analys (efter kontroll för social bakgrund) visar att fysiskt aktiva ungdomar oftare äter nyttig mat, medan skillnaderna är små i övrigt när det gäller matvanor.

Ungdomars hälsa/livskvalitet studeras genom självskattad hälsa, egenrapporterade (psykiska) besvär samt egenskattad livskvalitet. Enkla, bivariata analyser uppdelade efter kön visar på klara samband mellan matvanor och alla dessa tre mått. Ungdomar med bättre matvanor, i olika avseenden, skattar sin hälsa och livskvalitet högre och redovisar i genomsnitt färre besvär. De multivariata analyserna, med kontroll för social bakgrund och fysisk aktivitet, visar att matvanor har en egen direkt inverkan på hälsa/livskvalitet. Regelbundet ätande av frukost liksom av lunch har en klar positiv inverkan, de som gör detta skattar sin hälsa och livskvalitet högre och redovisar lägre förekomst av besvär. Att äta nyttig mat kopplas till högre självskattad hälsa. De som mindre ofta äter/driicker onyttig mat/dryck redovisar i genomsnitt färre besvär. Här är det viktigt att notera att alla dessa delar av matvanorna har en separat, egen inverkan. Ungdomar som regelbundet äter frukost, lunch, nyttig mat och undviker onyttig mat/dryck har bättre hälsa/livskvalitet än de som gör detta mindre systematiskt. Och detta samband är kontinuerligt, större avvikande från sådana goda matvanor ger sämre hälsa/livskvalitet.

Som en parallell kan vi notera att fysiskt aktiva redovisar högre självskattad hälsa och livskvalitet än de icke fysiskt aktiva. Däremot framträder här inga tydliga skillnader när det gäller förekomst av (främst psykiska) besvär.

**SÖKORD:** ungdom, matvanor, social bakgrund, hälsa, livskvalitet.

# Innehållsförteckning

<b>1. Inledning</b>	<b>10</b>
1.1 Syfte och problemställning	11
<b>2. Tidigare forskning</b>	<b>12</b>
2.1 Könsskillnader	12
2.3 Familjens betydelse	15
2.4 Socioekonomisk bakgrund	15
2.5 Svensk/utländsk bakgrund	16
2.6 Bostadsområdets betydelse	17
2.7 Vad påverkar främst matvanorna?	17
2.8 Matvanornas betydelse för hälsan	18
2.9 Vad kan en analys av materialet från Malmö bidra med?	18
<b>3. Material och metod</b>	<b>19</b>
3.1 Genomförande	19
3.2 Undersökningsgrupp	19
3.3 Mått	19
3.3.1 Matvanor	19
3.3.2 Familjesituation	20
3.3.3 Socioekonomisk bakgrund	20
3.3.4 Svensk respektive utländsk bakgrund	20
3.3.5 Bostadsområde	21
3.3.6 Fysisk aktivitet	21
3.3.7 Hälsa och livskvalitet	22
3.4 Statistisk metod	23
<b>4. Goda och dåliga matvanor</b>	<b>24</b>
4.1 Hur hänger matvanorna ihop?	24
4.2 Kön	25
4.3 Ålder	27
4.4 Familjesituation	28
4.5 Socioekonomisk bakgrund	30
4.6 Svensk och utländsk bakgrund	30
4.7 Bostadsområde	35
4.8 Fysisk aktivitet och matvanorna	37
4.9 Vad förklarar matvanorna?	40
4.10 Hälsa/livskvalitet och matvanorna	42
<b>5. Sammanfattning och slutdiskussion</b>	<b>48</b>
5.1 Vad påverkar ungdomarnas matvanor?	48
5.2 Hur ofta äter man frukost?	49
5.3 Hur ofta äter man lunch?	50





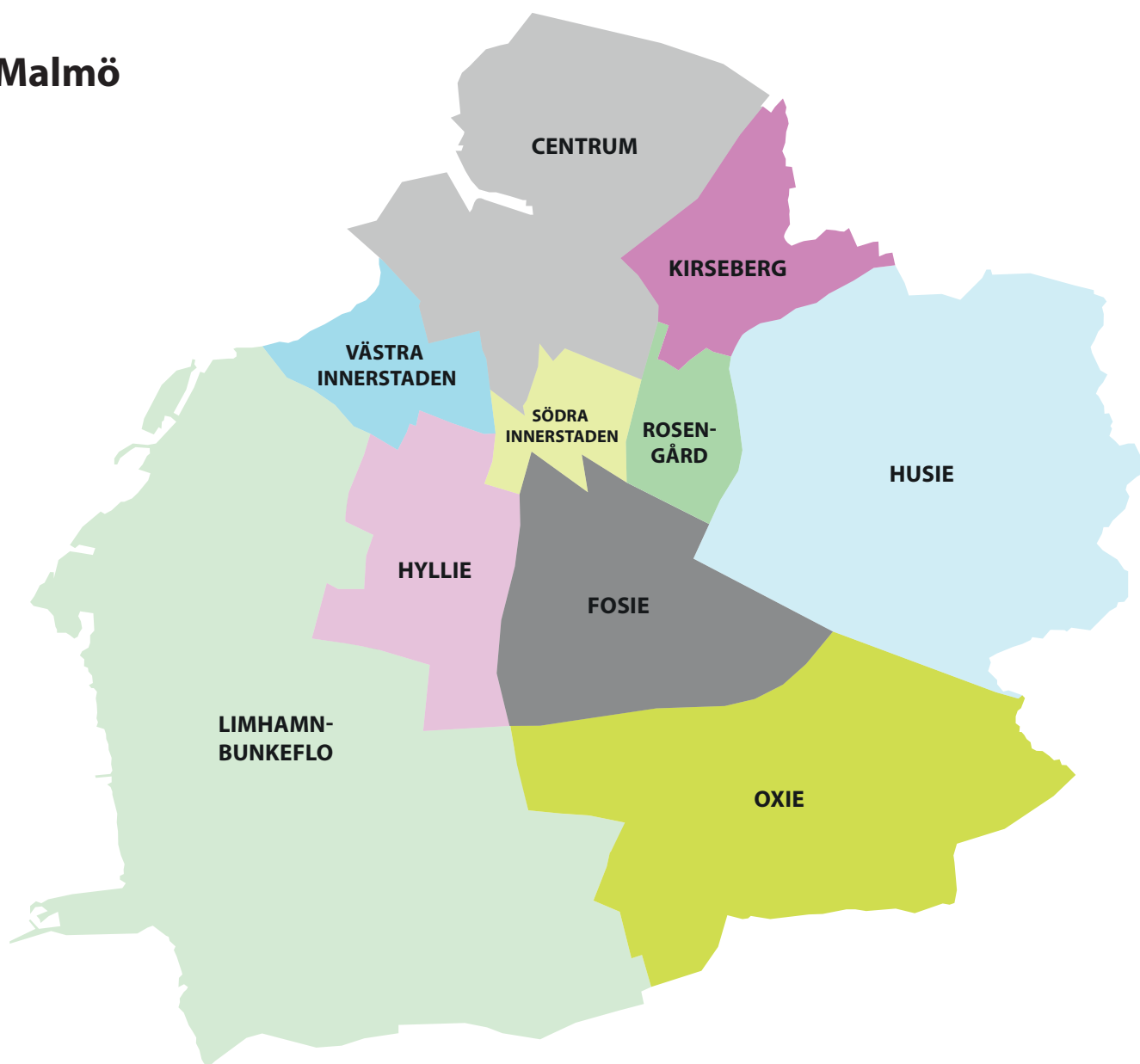
5.4 Hur ofta nyttig och onyttig mat?	50
5.5 Jämförelse med tidigare forskning	51
5.6 Fysisk aktivitet	53
5.7 Hur påverkar matvanor och fysisk aktivitet hälsa/livskvalitet?	53

<b>6. Avslutning</b>	<b>54</b>
----------------------	-----------

<b>Referenser</b>	<b>55</b>
-------------------	-----------

<b>Bilaga</b>	<b>58</b>
---------------	-----------

## Malmö



# 1. Inledning

Maten intar en central plats i de flestas liv. Detta handlar inte bara om att vi oftast äter frukost, lunch, middag och mellanmål. Mat och matlagning upptar också stor plats i mass-media. Till exempel har i princip samtliga morgonprogram i TV och även många tidiga kvällsprogram alltid med matlagning som en viktig del, det finns också flertalet matprogram på TV som ofta innehåller tävlingsmoment. Tidningarna innehåller ofta artiklar om matlagning som ofta handlar om att åstadkomma god, smakrik mat men även frågan om att äta nyttigt och till viss del även att undvika onyttig mat/dryck får plats i dessa sammanhang. Mat intar också en viktig plats i diskussionen kring folkhälsan. Övervikt som blivit ett vanligare sedan 1980-talet är ett stort folkhälsoprogram och bland yngre, främst bland tjejer, oroar man sig också för olika former av ätstörningar. Frågan om mat och matvanor kan alltså sägas vara mycket central.

Andelen barn/ungdomar med övervikt har i Sverige, liksom i andra utvecklade länder, ökat sedan början på 1980-talet. I en rapport konstateras att andelen barn med övervikt och fetma i Malmö ökat mycket kraftigt sedan slutet på 1980-talet men att denna ökning avstannat under de senaste åren<sup>1</sup>. För närvarande gäller dock att vart fjärde barn lider av övervikt eller fetma, vilket ligger långt över riksgenomsnittet. I artikeln *Vart fjärde Malmöbarn överviktigt* från Sydsvenska Dagbladet ger journalisten Andreas Persson följande bild av situationen i Malmö:

*De senaste 20 åren har utvecklingen bland Malmös barn och unga gått i helt fel riktning. I slutet av 1980-talet var det bara fem procent av 10-åringarna som led av övervikt eller fetma.*

*Dagens siffror visar att det skett en kraftig ökning. Drygt 25 procent av stadens 10-åriga flickor och pojkar är nu överviktiga eller lider av fetma. Problemet är så allvarligt att politikerna i kommunfullmäktige klubbat en strategi- och handlingsplan för att få ungdomarna att bli smalare. Planen har ett högt uppsatt mål: 2016 ska Malmöbarnens övervikt och fetma ha halverats. Men kampen går trögt, visar överviktsstatistik som Sydsvenskan tagit del av. Sedan målet sattes upp 2007-2008 har övervikten och fetman istället ökat – tre procent bland flickorna och en procent bland pojkarna<sup>2</sup>.*

Vad man äter och hur mycket man äter har självklart stor betydelse när det gäller förekomst av övervikt och fetma. SVT Skåne refererar i *Fattiga barn i Malmö allt fetare* till resultat som visar att det finns tydliga socioekonomiska skillnader när det gäller hur många som är överviktiga<sup>3</sup>.

*Barn och ungdomsfetma är en ny folksjukdom. I Skåne har ökningen på många håll planat ut, men i Malmös fattiga områden blir barn allt fetare. I Rosengård lider 15 procent av fjärde-klassarna av fetma. Till Barnöverviktsenheten kommer barn och unga från hela Skåne. I Skåne är över 20 000 barn överviktiga och 4 000 räknas som feta. Här erbjuds samtals-behandling med familjeterapi och råd om motion och kost.*

*– Vi behöver inte gå så långt tillbaka, så såg våra liv annorlunda ut, säger Hannah Helgesson, dietist på Barnöverviktsenheten. Alla var mer rörliga till vardags, cyklade eller promenerade längre och man satt inte stilla framför skärmar. Man var heller inte omgiven av det överflöd av energirik mat som finns idag, hela tiden, dygnet runt.*

<sup>1</sup> Malmö stad. Malmö stads välfärdsredovisning, 2012.

<sup>2</sup> Sydsvenskan, 2011.

<sup>3</sup> Annelie Thorén, Claude Marcus, 2016.



Inte särskilt förvånande finner man tydliga skillnader mellan olika stadsdelar. I ett reportage från SVT Skåne ges följande bild.

*Enligt Folkhälsomyndigheten har barnfetman planat ut i Sverige och ökar inte lika mycket som tidigare. Men det stämmer inte i Malmö. I Sverige lider tre procent av alla barn av fetma. I Malmö är det dubbelt så många, 7 procent av pojkarna och 6 procent av flickorna. Men det skiljer sig också stort i olika stadsdelar. I Limhamn/Bunkeflo var bara 1 procent av flickorna feta, i Oxie 10 procent och i Rosengård 15 procent. Bland pojkarna var fem procent feta i Hyllie och Västra innerstaden, medan i Södra innerstaden 13% och Rosengård 14%.*

*I Malmö fortsätter fetman att öka. Det beror på olika faktorer, men den sociala miljön är ofta belastad och i andra städer med liknande områden ökar också fetman, säger Carl Erik Flodmark, överläkare på Barnöverviktsenheten. Fetma beror en tredjedel på arv och två tredjedelar på miljö. Familjen är det ena, men lika stark betydelse har var man bor<sup>4</sup>.*

Denna utveckling har lett till ett starkt engagemang, både bland medicinsk personal och politiker, att försöka förbättra matvanor och den fysiska aktiviteten. De är två centrala faktorer för att motverka övervikt men också av betydelse för hälsa och skolprestationer<sup>5</sup>. Inom NNR 2012 presenteras rekommendationer kring mat som även används i Sverige<sup>6</sup>. Livsmedelsverket ger för närvarande följande rekommendationer när det gäller barns/ungdomars matvanor.

- äta regelbundna måltider
- äta mycket frukt och grönsaker
- äta grovt bröd, potatis, pasta och ris
- äta mindre mättat fett, som smör, grädde och ost
- äta mindre socker, glass och godis
- dricka mindre av söta drycker
- äta lagom stora portioner.

Barn bör helst äta mat tre gånger om dagen på ganska bestämda tider. Det kan vara bra att lägga upp en portion på tallriken och sedan inte ta mer. Förutom måltiderna går det bra att äta något till mellanmål, till exempel en frukt.

## 1.1 Syfte och problemställning

Syftet med den här rapporten är att studera ungdomars matvanor. Utgångspunkten är svar från högstadiel elever i en enkät som genomfördes 2015 i samarbete mellan fritidsförvaltningen i Malmö och projektet *Ung Livsstil*. Enkäten innefattar frågor kring hur ofta man äter frukost och lunch samt kring hur ofta man nyttjar olika typer av nyttig (grönsaker, frukt) och onyttig mat/dryck (snabbmat, godis, läsk). Ett första steg är att få en bild av hur matvanorna ser ut bland högstadiel eleverna och se om det finns skillnader mellan killar och tjejer och om matvanorna förändras med ålder. Efter detta studeras samband med social bakgrund och familjesituation, socioekonomiska respektive svensk/utländsk bakgrund samt bostadsområde. Som avslutning studera matvanornas specifika inverkan på skattad hälsa och livskvalitet, det vill säga samband efter kontroll för inverkan från social bakgrund och fysisk aktivitet. Syftet kan sammanfattas i följande tre frågeställningar.

1. Undersöka hur matvanor ser ut och hur de varierar beroende på kön och social bakgrund.
2. Studera koppling mellan matvanor och fysisk aktivitet.
3. Studera inverkan av matvanor och fysisk aktivitet på hälsa och livskvalitet.

<sup>4</sup> SVT Skåne, 2017.

<sup>5</sup> Andersson m fl, 2004.

<sup>6</sup> Nordiska näringsrekommendationer, 2012

<sup>7</sup> Ung livsstil är ett projekt som studerat barns och ungdomars fritidsvanor och fritidspreferenser sedan 1984. Med tiden har perspektivet breddats för att sedan början på 2000-talet ge en mer generell bild av barns/ungdomars livsvillkor.

## 2. Tidigare forskning

Christel Larsson (2013) skriver att förvänsansvärt få nationella undersökningar av barns matvanor genomförs i Sverige. Den senaste är ”Riksmaten – barn 2003” som utfördes på fyra-, nio- och tolvåringar i Sverige<sup>8</sup>. Dessförinnan var det mer än tjugo år sedan en nationell undersökning om barns matvanor genomfördes<sup>9</sup>. Nu är hennes slutsats något överdriven, frågor kring matvanor finns även med i Skolbarns hälsa och SCBs Barn-ULF.

Det finns för närvarande tre rikstäckande undersökningar där man studerar barns/ungdomars matvanor, nämligen Folkhälsomyndighetens *Skolbarns hälsovanor*, Livsmedelsverkets *Riksmaten – barn* samt Statistiska centralbyråns (SCB) *Levnadsförhållande för barn/ungdomar (Barn-ULF)*. Vid sidan av dessa har också genomförts ett antal regionala studier, där speciellt COMPASS- och STOP-studierna är av intresse. Nedan presenteras målgrupp, omfattning (med svarsfrekvens) samt frågeformuleringar i dessa studier. I forskningsgenomgången redovisas också resultat från några andra studier, uppgifter kring dessa presenteras därefter.

Skolbarns hälsovanor ingår i en internationell tvärsnittundersökning inom WHO som genomförs inom olika länder för att öka kunskap om levnadsvanor och levnadsförhållanden som anses ha betydelse för barns hälsa, följa utvecklingen över tid och jämföra med andra länder<sup>10</sup>. Projektet startade i början på 1980-talet och har sedan 1985/86 genomförts vart fjärde år. Målgruppen är 11-, 13- och 15-åringar. Den senaste undersökningen, som genomfördes 2013/14, har besvarats av 2 689 11-åringar (svarsfrekvens 68 %), 2 638 13-åringar (svarsfrekvens 75 %) och 2 840 15-åringar (svarsfrekvens 69 %). I enkäten ingår två typer av frågor kring matvanor, dels kring hur ofta man äter frukost samt hur ofta olika former av livsmedel. Frågan kring frukost är uppdelad mellan vardagar och helger och lyder: *Hur ofta äter du vanligtvis frukost (vardagar respektive helger)?* med svarsalternativen antal dagar. Uppgifterna kring olika former av livsmedel innefattar fyra olika typer av mat, nämligen frukt, grönsaker, sötsaker (godis eller choklad) samt coca-cola eller andra drycker som innehåller socker. Frågan lyder *Hur många gånger i veckan äter du vanligtvis frukt (respektive andra alternativ)?* med svarsalternativen aldrig, mindre än en gång per vecka, 1 gång i veckan, 2–4 dagar i veckan, 5–6 dagar i veckan, varje dag en gång om dagen, varje dag flera gånger om dagen.

Livsmedelsverkets studie, Riksmaten, har som målgrupp barn i åldrarna 4, 8 och 11 år<sup>11</sup>. Eftersom dessa är klart yngre än de högstadielärover vi studerar i Malmö går vi inte närmare in på denna studie<sup>12</sup>.

SCBs undersökning av barn/ungdomars levnadsvillkor, Barn-ULF, är en återkommande undersökning sedan 2001–05<sup>13</sup>. Urvalet innefattar barn till föräldrar som deltar i den vuxendel av ULF som genomförts sedan länge. Fram till och med 2013 vara målgruppen barn/ungdomar i ålder 10–18 år, i undersökningen från 2016 har denna dock begränsats till åldersgruppen 12–18 år. Undersökningen från 2013 omfattar 725 svarande (svarsfrekvens 60 %), den från 2016 548 individer (svarsfrekvens 51 %). I enkäten ingår frågor kring frukost respektive lunch som är formulerade på följande sätt:

*Har det hänt att du hoppas över frukost (lunch) någon gång senaste månaden? Ja/nej.*

*Har du gjort det varje dag, några gånger i veckan, en gång i veckan eller mer sällan?*

COMPASS-studien (Community-based study of physical activity, life style and self-esteem in Swedish school children) hade som målgrupp alla pojkar och flickor som gick i årskurs 8 hösten 2000 eller årskurs 9 hösten 2001 i alla kommunala skolor i sydvästra Storstock-

<sup>8</sup> Enghardt m. fl. 2006; Larsson, 2003

<sup>9</sup> Hagman, m fl, 1986

<sup>10</sup> För en beskrivning se Marklund U, 1997. samt Statens Folkhälsoinstitut, 2011.

<sup>11</sup> Livsmedelsverket, <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor/matvanor---undersokningar/riksmaten-ungdom/om-riksmaten-ungdom>

<sup>12</sup> Enghart, 2004

<sup>13</sup> SCB, [https://www.scb.se/contentassets/35c7a3179ee948e79211f11f8c894f13/le0106\\_bs\\_2013.pdf](https://www.scb.se/contentassets/35c7a3179ee948e79211f11f8c894f13/le0106_bs_2013.pdf)



holm<sup>14</sup>. I studien ingår följande kommuner respektive stadsdelar: Botkyrka, Huddinge, Nykvarn, Salem och Södertälje samt stadsdelarna Hägersten, Liljeholmen, Skärholmen och Älvsjö i Stockholm. Målgruppen omfattar sammantaget 4 188 elever. För 3 142 (75 %) finns fullständiga uppgifter om fysisk aktivitet och kroppsmasseindex (BMI). I enkäten ingår frågor kring hur ofta ungdomarna äter frukost, lunch och middag under en skolvecka, dvs. på vardagarna, med sex svarsalternativ, från 0 dagar per skolvecka till 5 dagar per skolvecka. Eleverna fick också svara på hur många dagar per vecka (aldrig, 1–2 dagar, 3–6 dagar, varje dag) som de åt frukt, grönsaker, lätt-/mellanmjölk, godis/choklad samt vanlig läsk.

STOPP-studien är en interventionsstudie som riktar sig till barn i åldern 1–6 år. Barnen rekryteras från BVC i Stockholms läns landsting<sup>15</sup>. Kriteriet för att delta är antingen att båda föräldrarna är överviktiga (BMI >25) eller har minst en av föräldrarna fetma (BMI >30). Dessa randomiseras slumpmässigt till interventions-/kontrollgrupp. I studien ingår också en jämförelsegrupp (låg riskgrupp) innefattande fall där båda föräldrar är normalviktiga (BMI <25), även dessa rekryteras via BVC. Barnen följs från 1 till 6 års ålder. En likande studie görs också i Kina. Med tanke på undersökningsgruppen är det inte intressant att göra några jämförelser med aktuella data från Malmöundersökningen men resultaten från denna studie kan ha visst intresse vid tolkning och diskussion av resultat. Till exempel kan observeras att sambanden mellan övervikt och utbildning skiljer sig mellan Sverige och Kina. I Sverige har den aktuella riskgruppen i genomsnitt lägre utbildning, i Kina gäller motsatsen. Projektet har lett till ett flertal avhandlingar.

Annika Wesslén (2000) studerar i sin licentiatavhandling attityder till mat och matvanor genom gruppintervjuer i fyra fokusgrupper med sammanlagt 136 gymnasieelever. För att killar inte skulle inta en alltför dominerande plats i diskussionerna var grupperna enbart könsuppdelade.

## 2.1 Könsskillnader

Vi inleder sammanfattningen kring det nuvarande forskningsläget med en sammanfattning av vilka skillnader man funnit mellan könen när det gäller matvanor.

I rapporten *Fysisk aktivitet, matvanor, övervikt och självkänsla bland ungdomar* presenteras resultat från den s.k. COMPAS-studien, där man finner skillnader mellan killar och tjejer<sup>16</sup>. Endast två tredjedelar av tjejerna åt frukost 4–5 dagar under en skolvecka mot ungefär tre fjärdedelar av killarna. Knappt var femte (17 %) bland tjejer och något mer än vara tionde (12 %) av killar åt frukost högst en dag.

För Barn-ULF 2014/15 redovisar SCB följande siffror kring killars och tjejers frukost- och lunchvanor i olika åldersgrupper en vanlig vecka.

**Tabell 1. Andel (%) som hoppar över frukost respektive lunch minst en gång i veckan efter kön och ålder<sup>17</sup>.**

	12–15 år		16–18 år	
	Tjejer	Killar	Tjejer	Killar
Hoppar över frukost minst en gång i veckan	24	18	41	41
Hoppar över lunch minst en gång i veckan	19	11	21	18

<sup>14</sup> För en beskrivning se Rasmussen (red), 2004.

<sup>15</sup> Perlhagen m fl, 2007.

<sup>16</sup> Rasmussen (red), 2004

<sup>17</sup> SCB: Undersökningarna av barns levnadsvillkor (Barn-ULF), Statistiska centralbyrån (SCB); [http://www.statistikdatabasen.scb.se/pxweb/sv/ssd/START\\_\\_LE\\_\\_LE0106\\_\\_LE0106A/LE0106Halsa/?rxid=3fe4288f-27af-40df-9063-620da8ca215b](http://www.statistikdatabasen.scb.se/pxweb/sv/ssd/START__LE__LE0106__LE0106A/LE0106Halsa/?rxid=3fe4288f-27af-40df-9063-620da8ca215b)



I bägge åldersgrupperna är det vanligare att tjejer hoppar över lunch minst en gång i veckan. Bland de yngsta gäller detta även för frukost medan könsskillnaden är liten i detta fall inom den äldre åldersgruppen.

Ser man till konsumtion av olika livsmedel kan man notera att tjejerna oftare äter frukt och grönsaker än killar. Sammantaget gällde att 37,3% av tjejerna och 27,8% av killarna åt frukt och/eller grönsaker varje dag. Av tjejerna åt 11,4% både frukt och grönsaker varje dag medan endast 7,9% av killarna gjorde detta. Sju (7) procent av ungdomarna åt godis/choklad dagligen, 45–50 % tre dagar eller mer per vecka. Sju procent av tjejerna och 14% av killarna drack läsk dagligen. 20% av killarna och 12% av tjejerna drack någon form av läskedryck (sötad eller light läsk) dagligen.

I ”Ung i Västra Götaland” studeras 15–16-åringars livsmedelsval och matvanor år 2008<sup>18</sup>. Sammanfattningsvis visar denna undersökning att nästan alla ungdomar (92% av tjejer och 96% av killar) åt blandad kost. Hälften av deltagarna rapporterade att de åt sötsaker flera gånger i veckan. Man fann skillnader mellan killar och tjejer – killar hade generellt sämre livsmedelsval. Jämfört med rekommenderat intag innefattade ungdomarnas livsmedelsval alltför hög andel energi från fett (40 energiprocent) och en hög andel mättat fett (tjejer 17 energiprocent, killar 18). Med tanke på den låga svarsfrekvensen skall dock siffrorna tolkas med försiktighet.

De uppgifter kring matvanor för unga som presenteras i *Folkhälsorapport 2009* har hämtats från ULF-undersökning och innefattar åldersgruppen 16–24 år sammanslagen. Man finner att de flesta i denna grupp äter lunch varje dag men det finns vissa som hoppar över den flera dagar i veckan. Detta senare är vanligare bland tjejer än bland killar. Bland 16–18-åriga tjejer är det 14% som låter bli att äta lunch flera gånger i veckan jämfört med 7% bland killarna<sup>19</sup>. Wesslén (2000) finner att det finns tydliga skillnader mellan killar och tjejer i Sverige. I en vetenskaplig artikel sammanfattar hon dessa skillnader på följande sätt:

#### Two different “food-cultures” of boys and girls<sup>20</sup>

Theme	Boys	Girls
<b>Meals</b>	· real foods · to ease hunger	· light foods · a social activity
<b>Food intake</b>	· large amounts · enjoy eating	· calorie counting · a source of guilt
<b>Food preferences</b>	· meat and potatoes	· salads and vegetables
<b>Body image</b>	· no focus on body shape and size	· slender ideal
<b>Dieting</b>	· less frequent	· common
<b>Influences food choice</b>	· the family · little affected by media	· the family · the media
<b>Cooking</b>	· pleasant	· a burden

Sammanfattningsvis pekar resultaten ganska entydigt mot en skillnad mellan killar och tjejer som tycks gå i olika riktningar. Tjejer hoppar oftare över måltider (kanske speciellt frukost) men äter oftare nyttig mat. Vissa resultat pekar även mot att tjejer i större utsträckning undviker onyttig mat/dryck.

18 Västra Götalandsregionen, 2010. Undersökningen genomfördes 2008 och riktade sig till alla ungdomar födda år 1992 i Västar Götaland. Totalt skickades enkäten ut till 21 651 ungdomar. Av dessa besvarades enkäten av 11 753, vilket alltså endast motsvarar en svarsfrekvens på 54 %.

19 Barnombudsmannen, 2007

20 Wesslén A, Fjellström C, 2000. *Hungry Boys and Slim Girls. – Gender Aspects of Teenagers’ Attitudes towards Food*, sid 16.



## 2.3 Familjens betydelse

Det finns i de studerade rapporterna endast begränsade uppgifter kring vilken betydelse familjen (och då speciellt föräldrarna) har när det gäller ungdomarnas matvanor. Annika Wesslén drar i sin rapport slutsatsen att matrelaterat beteende och matvanor främst influeras av familjen, mindre av vänner.

SCBs studie av hushållens utgifter från år 2008 visar på skillnader mellan olika hushållstyper när det gäller utgifter för godis, snacks och glass. Svenska barnfamiljer använder kring en tiondel av sina hushållsutgifter till detta (ensamstående 12%, sammanboende 10%). Detta ligger något högre än bland de som inte har barn men skillnaden är inte speciellt stor<sup>21</sup>.

SCB-data från Barn-ULF presenterar endast uppgifter för ungdomar med sammanboende föräldrar (gruppen med ensamstående föräldrar är för liten för att redovisas). Resultaten pekar mot att det är något ovanligare att barn till sammanboende föräldrar hoppar över frukost och/eller lunch. Skillnaden är något större bland tjejer, vilket skulle kunna tyda på att familjeförhållanden skulle kunna ha en större påverkan bland tjejer.

## 2.4 Socioekonomisk bakgrund

I rapporten *Fysisk aktivitet, matvanor, övervikt och självkänsla bland ungdomar* (Rasmussen (red), 2004) presenteras resultat från den s. k. COMPASS-studien. Det finns en klar koppling till moderns utbildningsnivå. Betydligt färre av ungdomarna med lågutbildade mödrar åt frukost 4–5 dagar under en skolvecka jämfört med ungdomar vars mödrar har medelhög eller hög utbildning.

Flertalet ungdomar (87%) uppger att de äter lunch i skolmatsalen, skillnaden är här liten mellan killar och tjejer. Däremot finns skillnader mellan de som har låg- respektive högutbildade mödrar. Fler av barn till högutbildade mödrar angav att de åt lunch i skolmatsalen (92%) jämfört med barn till lågutbildade mödrar (84%). Moderns utbildningsnivå har betydelse för tjejers konsumtion av frukt och grönsaker samt killars konsumtion av grönsaker. Barn till högutbildade mödrar äter sådant i högre utsträckning. Moderns utbildningsnivå inverkar också när det gäller konsumtion av godis/choklad och läsk. Fler av elever med lågutbildade mödrar äter detta ofta.

De uppgifter kring matvanor för unga som presenteras i *Folkhälsorapport 2009* har hämtats från SCBs ULF-undersökning och innefattar åldersgruppen 16–24 år sammanslagen<sup>22</sup>. Det är vanligare att ungdomar med högutbildade mödrar äter skol-lunch än att ungdomar med lågutbildade mödrar gör det. Samma sociala mönster framträder bland tjejer när det gäller att äta frukt/grönsaker. Tjejer med högutbildade mödrar äter detta mer.

I rapporten refereras också till Livsmedelsverkets undersökning av barn i åldrarna 4, 8 och 11 år. Det är vanligare att ungdomar med högutbildade föräldrar äter skollunch samt frukt och grönsaker, än bland ungdomar med lågutbildade mödrar<sup>23</sup> ().

Barn-ULF presenterar data för två grupper – de vars föräldrar har högst gymnasieutbildning och de där (minst en av föräldrarna) har en högskoleutbildning. Uppgifterna i tabellen nedan gäller samtliga barn i åldersgruppen 12-18 år och har hämtats från Barn-ULF 2014/15.

21 Andersson & Fransson, 2011.

22 Barnombudsmannen, 2007.

23 Rasmussen, 2004.

**Tabell 2. Andel (%) som hoppar över frukost respektive lunch minst en gång i veckan efter kön och hushållets utbildningsnivå i åldersgruppen 12–18 år<sup>24</sup>.**

	Högst gymnasie- utbildning		Eftergymnasial utbildning	
	Tjejer	Killar	Tjejer	Killar
Hoppar över frukost minst en gång i vecka	40	36	24	22
Hoppar över lunch minst en gång i vecka	23	14	16	14

Det är klart mycket vanligare att ungdomar i familjer där föräldrarna har högst gymnasieutbildning hoppar över frukost. Bland tjejer gäller detta även för lunch, men skillnaden är inte lika stor. Bland killar framträder inga skillnader när det gäller lunch.

Sammantaget visar resultaten att föräldrars utbildningsnivå har en klar inverkan när det gäller frukost- och lunchvanor. Ungdomar med högutbildade föräldrar – kanske är moderns utbildningsnivå mest avgörande – har i högre utsträckning bättre matvanor.

## 2.5 Svensk/utländsk bakgrund

I rapporten *Fysisk aktivitet, matvanor, övervikten och självkänsla bland ungdomar* presenteras resultat från COMPASS-studien<sup>25</sup>. Man finner här att ungdomar med svensk bakgrund i större utsträckning än ungdomar med utländsk bakgrund åt frukost 4–5 dagar per skolvecka. Det fanns också skillnader beroende på moderns födelseland. Bland dem vars mor var född i Mellanöstern eller Nordafrika åt ungefär en fjärdedel (26%) aldrig frukost eller endast en dag. För övriga världen gällde detta 29%. Av de som hade en mor född i Sverige var det endast 10% som åt frukost så sällan.

Flertalet ungdomar (87%) uppger att de äter lunch i skolmatsalen, skillnaden är här liten mellan killar och tjejer. Det är vanligare att ungdomar med svensk bakgrund oftare äter lunch i skolmatsalen än ungdomar med utländsk bakgrund. De senare äter oftare lunch hemma eller hos en kompis. Över hälften av ungdomarna uppger att de äter middag med åtminstone någon av föräldrarna 6–7 dagar i veckan. Detta är något vanligare bland tjejer (58%) än bland killar (51%).

Ser man till konsumtion av olika livsmedel kan man notera att en större andel av killar med svensk bakgrund äter nyttig mat högst två dagar per vecka, vilket är mindre vanligt än bland killar som har utländsk bakgrund. Ungdomar med svensk bakgrund konsumerar däremot godis/choklad i lägre utsträckning.

SCB presenterar endast separat uppgifter från Barn-ULF för ungdomar med svenskt ursprung. Antalet barn med utländsk bakgrund är för litet för att presenteras. Resultaten tyder på att ungdomar med svenskt ursprung något mer sällan än ungdomar med utländsk bakgrund hoppar över frukost respektive lunch.

**Sammantaget tyder resultaten från de olika studierna att ungdomar med svensk bakgrund oftare äter frukost men nyttig mat i lägre utsträckning. Vissa tecken tyder även på att det är vanligare att de oftast äter lunch men här är bilden inte lika entydig. Ser man till onyttig mat tycks det dock vara mindre vanligare att ungdomar med svensk bakgrund äter godis/choklad.**

24 SCB: Undersökningarna av barns levnadsförhållanden (Barn-ULF), Statistiska centralbyrån (SCB); [http://www.statistikdatabasen.scb.se/pxweb/sv/ssd/START\\_\\_LE\\_\\_LE0106\\_\\_LE0106A/LE0106Halsa/?rxid=-3fe4288f-27af-40df-9063-620da8ca215b](http://www.statistikdatabasen.scb.se/pxweb/sv/ssd/START__LE__LE0106__LE0106A/LE0106Halsa/?rxid=-3fe4288f-27af-40df-9063-620da8ca215b)

25 Rasmussen (red), 2004.





## 2.6 Bostadsområdets betydelse

Anna Karin Ivert tar i *Hälsofrämjande arbete för barn och ungdomar* upp betydelsen av den sociala miljön när det gäller barns hälsa med bl. a. referens till Sellström och Bremberg<sup>26</sup>. Barn som kommer från resurssvaga familjer riskera att påverkas mer av att bo i ett område med lågt socialt kapital och låg social styrka eftersom bristerna i den sociala miljön förstärker den individuella risken. Motsatt skulle ett område med höga nivåer av socialt kapital och kollektiv styrka kunna väga upp för individuella riskfaktorer genom att det i området finns krafter som kan bidra till en positiv socialisation och reagera på missförhållanden i familjen eller beteenden hos barnet<sup>27</sup>.

Inom den tidigare forskningen finner vi ingen undersökning av skillnader mellan bostadsområden när det gäller matvanor och ännu mindre om själva bostadsområdets direkta påverkan. Däremot finns resultat som tar upp förekomst av fetma och övervikt. Som presenterades i inledningen är detta avsevärt vanligare i utsatta områden som t ex Rosengård, där det dessutom tycks vara så att förekomsten ökar trots att det mer allmänt finns tecken på en nedgång<sup>28</sup>. Den högre förekomsten av fetma och övervikt i sådana områden kopplas både till låg socioekonomisk ställning och hög andel personer med utländsk bakgrund, dock utan någon närmare undersökning kring vad som är mest avgörande.

## 2.7 Vad påverkar främst matvanorna?

Von Post-Skagergård m fl. (2002) har jämfört matvanor bland ungdomar vid 15, 17 respektive 21 års ålder<sup>29</sup>. Från början valdes 600 ungdomar ut, därefter använde forskarna inklusionskriterierna att föräldrar skulle ha svenskt ursprung och bo i Uppsala eller Trollhättan och att ungdomarna skulle vara friska enligt skolhälsovårdens dokumentation. Detta ledde till att 411 bjöds in och deltog. Av dessa genomförde 208 (51 %) alla tre datainsamlingarna. Matvanorna undersöktes med FFQ (food frequency questionnaire)<sup>30</sup> och socioekonomisk status genom längden på utbildningen hos föräldrarna. I en multivariat analys av vad som förklarar förändringar i matvanor undersöktes påverkan av kön, region, utbildningsnivå hos föräldrar och BMI på intaget av 29 olika livsmedelsgrupper. Resultaten är svårtolkade. Kön påverkar mest, till exempel minskade tjejer sin brödkonsumtion mellan 15 och 17 år, medan killar ökade sin. Mellan 17 och 21 år ökade tjejer sin fruktkonsumtion och killar minskade sin.

Utbildningsnivån hos mamman påverkade förändringarna medan pappornas utbildningsnivå inte hade någon inverkan. Författarnas slutsats är att det sker stora förändringar i matvanor mellan 17 och 21 år men att det sannolikt är andra faktorer än de undersökta som påverkar mest. Det kan till exempel vara trender i samhället eller stora förändringar i livssituationen, eftersom ungdomarna etablerar ”egen” livsstil under denna period.

Artikeln *Young people and healthy eating: a systematic review of research on barriers and facilitators* ger en genomgång av forskningen kring barriärer och metoder som förenklar arbetet med att åstadkomma bättre matvanor<sup>31</sup>. Två typer av studier identifieras, dels interventionsstudier, dels undersökningar där man studerar ungdomarnas egna attityder. I ett första steg finner författarna 135 fullständiga rapporter (litteratur-genomgången gav 7 048 citationer) från 116 undersökningar, vilket visar att det finns en relativt omfattande forskning kring denna fråga. Efter en kritisk, vetenskaplig genomgång av dessa kvarstod totalt endast 15 studier – sju intervjustudier och åtta som tar upp ungdomarnas egna synpunkter – som var metodologiskt tillförlitliga. De olika interventionsstudierna hade som fokus att söka åstadkomma bättre matvanor men innefattar ofta också åtgärder för att minska tobaks-, alkohol- och droganvändning. De flesta interventionerna gjorde i skolan vanligen genom

26 Bramhagen & Carlsson (red), 2013.

27 Sellström & Bremberg, 2006.

28 SVT Skåne, 2017.

29 Von Post-Skargård m. fl., 2002.

30 A food frequency questionnaire (FFQ) consists of a finite list of foods and beverages with response categories to indicate usual frequency of consumption over the time period queried. To assess the total diet, the number of foods and beverages queried typically ranges from 80 to 120.

31 Shephard m fl, 2005.

läraren. Interventionerna varierar avsevärt i innehåll men flertalet innefattar information. Mer än hälften innefattade dock även förändringar i ungdomarnas fysiska miljö. I flera ingår även att träna föräldrar om och i nutrition. Studierna kring ungdomars inställning handlar om deras syn på/inställning till hälsosam kost, endast en om vad som förhindrar dem från att äta hälsosamt. Två studier tog upp frågor kring vad som skulle kunna hjälpa dem att äta hälsosammare.

Slutsatserna i rapporten är att barriärerna för att äta hälsosamt är dålig skolmat, att onyttig mat är relativt billig kombinerat med smak för snabbmat. Möjligheter att få fler att äta hälsosam mat inkluderar stöd från familj, större möjligheter att hitta sådan mat, önskan att se om sitt utseende och viljestyrka. Vänner liksom lärare var sällan en informationskälla när det gällde metoder för att äta hälsosamt.

## 2.8 Matvanornas betydelse för hälsan

Det finns mycket skrivet kring matvanornas koppling till hälsa och livskvalitet. Ser vi till vetenskapligt relevanta studier blir materialet mindre och behandlar i stor utsträckning vuxna individer. Inte alltför sällan utgörs också undersökningsgrupperna av feta eller överviktiga personer. Om vi begränsar urvalet till barn/ungdomar och strävar efter att få en bild av hur matvanor allmänt, alltså bland alla barn/ungdomar, påverkar hälsa/livskvalitet, blir urvalet avsevärt mindre. Vid litteratursökningen har vi endast lyckats identifiera en studie som uppfyller dessa villor<sup>32</sup>. Materialet för denna studie har hämtats från första omgången av Understanding Society, the UK household longitudinal study, som genomfördes 2009. Materialet omfattar 4899 unga personer i ålder 10–15 år från 3 656 hushåll. (I vissa hushåll ingår alltså fler barn i denna åldersgrupp). I studien undersöks alkoholbruk, konsumtion av frukt/grönsaker respektive godis/sötsaker/kolsyrade drycker samt (självskattad) deltagande i idrott. Som utfallsmått (alltså indikationer på hälsa/livskvalitet används ett mått på livskvalitet (happiness with life) samt förekomst av emotionella svårigheter (socio-emotional difficulties). Vid analysen av sambanden kontrolleras för föräldrars utbildningsnivå, hushållets inkomster, ålder och kön.

Resultaten visar att tonåringar allmänt har ett mer hälsopreventivt beteende medan äldre oftare rapporterar hälsoriskrelaterat beteende. Högre intag av frukt/grönsaker liksom högre deltagande i idrott kan kopplas till högre livskvalitet. Hälsosamt ätande rent allmänt kopplas i sin tur till lägre förekomst av sociala känslomässiga svårigheter medan att äta/dricka onyttig mat/dryck innebär högre förekomst av denna typ av problem.

## 2.9 Vad kan en analys av materialet från Malmö bidra med?

En självklar sak är att analysen av materialet ger en detaljerad bild av hur matvanorna ser ut bland högstadieläverna i Malmö men vi sidan av detta kan den också ge andra mer generella bidrag. För det första skall vi här notera att svarsfrekvensen – 87% – ligger klart högre än vad som gäller i andra, aktuella kvantitativa studier varifrån resultat presenteras. Detta innebär självklart att resultaten blir mer tillförlitliga även om de inte är riksrepresentativa. Det senare gör självklart att man utifrån nivåskattningar inte direkt kan dra slutsatser kring matvanor i Sverige rent allmänt, men går vi in till att jämföra situationen mellan olika grupper borde resultaten vara mer allmängiltiga<sup>33</sup>. De stora sociala skillnaderna som finns i Malmö ger en stor spridning vilket innebär att resultaten kan fånga in olikheter kopplade till socioekonomisk och svensk/utländsk bakgrund liksom eventuell inverkan från bostadsområde på ett allmänt plan. Även om det finns flera undersökningar kring matvanor som tar upp sådana skillnader gör det omfattande materialet att även situationen för mindre grupper kan belysas. Ett annat centralt bidrag som denna rapport kan ge är att söka belysa hur olika sociala bakgrundsfaktorer direkt påverkar matvanorna samt att studera hur matvanor i sig självt påverkar hälsa och livskvalitet. Även om detta tas upp och diskuteras inom tidigare forskning är materialet som med djup tar upp dessa frågor begränsat.

<sup>32</sup> Booker m fl, 2014.

<sup>33</sup> I en senare rapport kommer också resultat från undersökningen i Stockholm från 2013/2014 att redovisas. I denna studie ingår även mellanstadiet och gymnasiet, vilket ger en bredare bild av hur matvanorna ser ut i olika åldersgrupper.



## 3. Material och metod

Målet med den enkätundersökning som genomfördes på högstadiet i Malmö var att beskriva barns och ungdomars fritids- och levnadsvillkor. Resultat från denna undersökningen har presenterats i en rapport 2017<sup>34</sup>. Eftersom inga liknande studier genomförts i Malmö sedan 1996 valde fritidsförvaltningen i samråd med Ung livsstil att avgränsa studien till högstadiet för att kunna skapa ett tillräckligt stort urval för att få generaliserbara resultat utifrån Malmös tio gamla stadsdelar (Centrum, Fosie, Husie, Hyllie, Kirseberg, Limhamn-Bunkeflo, Oxie, Rosengård, Södra innerstan och Västra innerstan). Denna omfattande studie möjliggör en nedbruten analys utifrån samtliga bakgrundsvariabler där eventuella strukturella skillnader kopplade till bostadsområde belyses. Avgränsningen innebär dock att mellanstadiet och gymnasiet inte undersöks. På grund av begränsade resurser uteslöts även sär- och resursskolor<sup>35</sup>.

### 3.1 Genomförande

Eleverna har fyllt i enkäterna under lektionstid i skolan. Vid varje undersökningstillfälle har fyra studenter anställda av fritidsförvaltningen i Malmö varit närvarande i klassen när enkäten fylldes i. Den ansvarige har också vid de flesta tillfällena introducerat enkäten för eleverna och samlat in dessa efter att de fyllts i. Har eleverna haft frågor eller svårigheter vid ifyllandet av enkäten har den anställde från fritidsförvaltningen och läraren hjälpt till.

### 3.2 Undersökningsgrupp

Urvalet i Malmö och andra kommuner som studerats inom Ung livsstil har genomförts genom ett slutmässigt stratifierat urval<sup>36</sup>. Liksom i andra studier som genomförts inom Ung livsstil ingår både kommunala skolor och friskolor i urvalet. Detta innebär att resultaten kan ses som representativa för alla elever – utom de som går i sär- eller resursskolor – i hela kommunen. Sammantaget omfattar urvalet 2526 högstadieelever. Av dessa har 2189 besvarat enkäten vilket ger en svarsfrekvens på 87%. Bortfallet består av elever som av olika skäl inte varit närvarande vid den lektion då enkäterna besvarades.

### 3.3 Mått

I detta avsnitt beskrivs närmare de frågor, mått som arbetas med i rapporten. I ett första steg beskrivs hur frågan kring matvanor formulerats, därefter de mått som använts för att vid sidan av kön och ålder (årskurs) används för att beskriva ungdomarnas sociala bakgrund och fysiska aktivitet.

#### 3.3.1 Matvanor

Eleverna har i enkäten fått besvara frågan *Hur ofta händer följande?* Med svarsalternativen Sällan eller aldrig, En gång i veckan, Flera gånger i veckan, Varje dag. I frågan ingår följande alternativ:

- Att du hoppar över frukost
- Att du hoppar över lunchen
- Att du äter snabbmat (t. ex. pizza, hamburgare, kebab)
- Att du dricker läsk/energidryck
- Att du äter godis/chips/sötsaker
- Att du äter grönsaker
- Att du äter frukt

34 **Blomdahl m. fl.**, Ung livstil i Malmö.

35 För en detaljerad rapport om metod och tillvägagångssätt för studien i Malmö se **Bergmark**, *Projektberättelse Ung livsstil 2015-2016*, kapitel 2.

36 En detaljerad bild av hur urvalen i alla Ung livsstils studier gjorts presenteras i **Blomdahl/Elofsson**, *Hur många motionerar/idrottar för lite och vilka är dom?* kapitel 2.



När det gäller frågorna kring hur ofta ungdomarna äter frukost respektive lunch koncentreras resultatredovisningen och analyserna till andelen som gör detta sällan eller aldrig respektive de som uppger att de alltid gör detta. För att få en sammanfattande bild när det gäller olika typer av mat bildas följande två mått:

- Goda matvanor, medelvärde av hur ofta man äter frukt respektive grönsaker
- Dåliga matvanor, medelvärde av hur ofta man äter snabbmat och godis respektive dricker läsk.

### 3.3.2 Familjesituation

Uppgifter om elevernas familjesituation har hämtats från frågan *Vilka vuxna bor du med hemma?* med svarsalternativen: mamma och pappa, ibland mamma och ibland pappa, bara mamma, bara pappa, mamma och en vuxen till, pappa och en vuxen till, någon annan vuxen. I en fråga har eleverna fått ange om de har förtroende för mamma respektive pappa. Dessa ingår som två av flera alternativ som man kunna kryssa för i frågan *Vilka personer har du förtroende för?* Vår tolkning är då ungdomar inte kryssat för dessa alternativ innebär att det finns någon form av problem i relationen till den aktuella föräldern. I vissa analyser har de två alternativen slagits samman till hur många av föräldrarna man angett att man har förtroende för.

### 3.3.3 Socioekonomisk bakgrund

Med social bakgrund avses här familjens socioekonomiska situation samt sociodemografiska faktorer. Socioekonomisk bakgrund mäts genom boendeform samt tillgång till bil, båt och sommarstuga – ett mått som teoretiskt kan kopplas till Webers definition av klass, vilket i sin tur kopplas till begreppet livschanser<sup>37</sup>. Detta mått har sedan använts i flera andra studier<sup>38</sup>. Måttet kan också ses som en parallell till *Family affluence scale*<sup>39</sup>, som använts i internationella studier för att mäta socioekonomisk bakgrund och visat sig vara valitt<sup>40</sup>. En fördel med att använda detta mått i jämförelse med t ex mått som utgår från föräldrars utbildning och sysselsättning är att det interna bortfallet blir mycket begränsat. I de fall man jämfört samband med de olika måtten blir resultaten något olika starka men går dock oftast i samma riktning.

#### Måttet innefattar fem grupper:

**Hög socioekonomisk bakgrund:** Bor i villa/radhus och har tillgång till bil + båt + sommarstuga/fjällstuga, fritidshus eller boende utomlands.

**Ganska hög socioekonomisk bakgrund:** Bor i villa/radhus och har tillgång till två av: bil, båt, sommarstuga/fjällstuga, fritidshus eller boende utomlands.

**Medelhög socioekonomisk bakgrund:** Övriga t.ex. bor i hyreslägenhet och har tillgång till två av: bil, båt, sommarstuga/fjällstuga, fritidshus eller boende utomlands.

**Ganska låg socioekonomisk bakgrund:** Bor i hyreslägenhet och har tillgång till antingen bil, båt eller sommarstuga/fjällstuga, fritidshus eller boende utomlands.

**Låg socioekonomisk bakgrund:** Bor i hyreslägenhet och har inte bil, båt eller sommarstuga/fjällstuga, fritidshus eller boende utomlands.

### 3.3.4 Svensk respektive utländsk bakgrund

Som grund för beskrivningen av svensk/utländsk bakgrund används uppgifter huruvida ungdomarna själva och deras föräldrar är födda i Sverige eller ej.<sup>41</sup> Frågorna har följande formulering:

Är du (din pappa, mamma) född i Sverige? (Nej/Ja)

<sup>37</sup> Weber, 1983.

<sup>38</sup> Blomdahl, 1990; Elofsson, 1998; Nilsson, 1998; Larsson, 2008; Blomdahl & Elofsson, 2006.

<sup>39</sup> Skalan utgår från fyra frågor: om familjen har bil, om man haft semester de senaste 12 månaderna, hur många datorer man har i familjen samt om den svarande har eget sovrum eller ej.

<sup>40</sup> Currie m. fl, 2008.

<sup>41</sup> En utförligare beskrivning finns i Blomdahl/Elofsson, 2006, s 33-34.



Med utgångspunkt från svaren på dessa tre frågor grupperas ungdomarna i fyra grupper från ungdomar utan invandraranknytning till ungdomar med stark invandraranknytning på följande sätt: Ungdomar med svenskt ursprung (barnet och båda föräldrar födda i Sverige), svag invandraranknytning (t.ex. adoptivbarn eller de som har en förälder född utomlands), andra generations invandrare (bägge föräldrar födda utomlands, själv född i Sverige) samt första generations invandrare (själv och bägge föräldrar födda i Sverige).

### 3.3.5 Bostadsområde

En jämförelse med avseende på socioekonomisk bakgrund pekar mot att de tio bostadsområdena kan delas in i tre grupper. Genomsnittligt högst socioekonomisk bakgrund finner vi i Limhamn-Bunkeflo, Husie och Oxie. Limhamn-Bunkeflo skiljer också ut sig speciellt genom att andelen ungdomar med utländsk bakgrund är mycket låg (endast 10%). De båda övriga stadsdelarna skiljer inte ut sig på samma sätt när det gäller detta. I motsats till detta står Centrum<sup>42</sup>, Rosengård och Södra innerstaden, stadsdelar där den genomsnittliga socioekonomiska bakgrunden lägst. I de två senare stadsdelarna är också andelen ungdomar med utländsk bakgrund hög (i Rosengård så hög som 90%)<sup>43</sup>.

Polisens underrättelseavdelning har med utgångspunkt från uppgifter kring bland annat narkotikahandel, social oro och upplevd otrygghet som insamlats av Nationella operativa avdelningen (Noa) klassat 23 områden i Sverige som ”särskilt utsatta”. Till dessa hör i Malmö Rosengård, Södra Sofielund (del av stadsdelen Södra innerstaden) samt Nydala, Hermodsdal och Lindängen (som ingår i stadsdelen Fosie).

### 3.3.6 Fysisk aktivitet

Strävan efter att få fler personer fysiskt aktiva har länge funnits för att motverka övervikt och förbättra hälsan. Inom forskningen har man diskuterat vad som skall bedömas som tillräcklig fysisk aktivitet<sup>44</sup>. Det finns här olika förslag som vi har beskrivit och diskuterat i rapporten *Hur många motionerar/idrottar för lite och vilka är dom?*<sup>45</sup> En annan central fråga är hur man skall mäta den fysiska aktiviteten, fler studier visar att det finns risk att barn/ungdomar överskattar hur fysiskt aktiva de är vid en direkt fråga. Bägge dessa frågor har diskuterats utförligt i den ovan nämnda rapporten utifrån ett krav att man skall idrotta/motionera minst två gånger i veckan. Detta krav är relativt lågt jämfört med vad som rekommenderats av andra forskare vilket kan innebära att andelen som är tillräckligt fysiskt aktiva kan överskattas något.

För att få en total bild av den fysiska aktiviteten bildas följande mått som innefattar följande fyra grupper.

- Medlem i idrottsförening.
- Ej med i idrottsförening men deltar i organiserade fysiska aktiviteter minst två gånger i veckan. De organiserade verksamheter som tas med är gym/styrketräning, bodybalance/spinning/yoga eller liknande samt dans (t.ex. balett, showdans, hiphop eller street).
- Ägnar sig endast åt fysisk aktivitet i oorganiserad form. Utgångspunkten är här en fråga där barn/ungdomar fått ange hur ofta de ägnar sig åt egen motion. Som krav ställs på högstadiet och gymnasiet att det skall ha gjorts minst tre gånger per vecka (för att kompensera för eventuella överskattningar).
- Ej fysiskt aktiva, d. v. s. den grupp som inte är fysiskt aktiv utifrån de ovan givna definitionerna.

42 Indelningen utgår här från den genomsnittliga socioekonomiska bakgrund bland de elever som besvarat enkäten från denna stadsdel. Ser man till genomsnittsinkomsten ligger denna högre i de båda andra stadsdelarna.

43 I **Blomdahl m fl.** *Ung livsstil Malmö – En studie av ungdomar i högstadiet*, sid 40 presenteras uppgifter kring medelinkomst i de olika stadsdelarna.

44 Se t ex **Engström L-E.** *Skola-idrott-hälsa*; Samhällsmedicin vid Stockholms läns landsting, Statens folkhälsoinstitut. **Compass – en studie i sydvästra stor-Stockholm.** *Fysisk aktivitet, matvanor, övervikt och självkänsla bland ungdomar.*

45 **Blomdahl U. Elofsson S.** *Hur många motionerar/idrottar för lite och vilka är dom? – en studie av den unga befolkningen i Stockholm, Haninge, Helsingborg, Jönköping och Lidköping.*



### 3.3.7 Hälsa och livskvalitet

Självskattad hälsa är ett mått som bland vuxna visat sig ge en tydlig bild av hälsan, ett flertal studier har visat att individens egen bedömning av sin hälsa är starkt kopplad till framtida sjuklighet och dödlighet<sup>46</sup>. Kunskaperna kring hur det ser ut bland barn/ungdomar är mer begränsade men det finns vissa indikationer på ett likartat samband<sup>47</sup>. Man kan också notera att detta mått har använts i SCB:s levnadsnivåstudier för barn<sup>48</sup> och i Folkhälsoinstitutets kontinuerliga undersökningar kring skolbarns levnadsvillkor<sup>49</sup>. Det finns alltså en mycket utbredd föreställning om att självskattad hälsa kan ge en viktig bild av hälsosituationen även bland barn och ungdomar.

I undersökningen har ungdomarna fått bedöma sin hälsa i frågan *Hur tycker du din hälsa är?* med fem svarsalternativ: ”bra”, ”ganska bra”, ”varken bra eller dålig”, ”ganska dålig”, ”dålig”. I den fördjupade analysen studeras andelen som inte skattar sin hälsa som bra eller ganska bra med utgångspunkten från att det är rimligt att barn/ungdomar i det studerade åldersintervallet bör skatta sin hälsa som god.

Ett annat mått som använts i många undersökningar, även i de tidigare nämnda, handlar om förekomst av olika (speciellt psykiska) besvär. Detta mått har också fått en central plats i den omfattande debatten kring förekomst av stress och andra psykiska besvär bland dagens ungdom. I enkäterna har eleverna fått besvara frågan *Har du under de senaste 12 månaderna haft följande besvär?* Som indikationer på psykiska besvär ingår: ont i huvudet, ont i magen (inte mensvärk), känt dig stressad, känt dig deppig, svårt att somna eller sova, känt ångest/oro samt varit jättetrött. I våra analyser används ett medelvärde för psykiska besvär med följande kodning: 1=sällan eller aldrig, 2=ungefär en gång i månaden, 3=ungefär en gång i veckan, 4=i stort sett varje dag. Detta innebär alltså att ett högre medelvärde motsvarar högre förekomst av psykiska besvär.

Vid sidan av detta studeras ungdomarnas upplevelse av sin livskvalitet genom frågan: *Hur tycker du livet är som helhet?* på en skala från 1 till 10 (1=mycket dålig, 10=mycket bra). Även i detta fall används som mått medelvärdet.

Vid analyserna är det viktigt att ha i åtanke att de olika måtten som presenterats ovan rimligen mäter olika aspekter av barns/ungdomars hälsa och välmående. Möjligen kan man här tänka sig att skattningen av hälsa i högre utsträckning utgår från ett mer långsiktigt perspektiv.

46 Se **Idler EL, Benyamini Y.** *Self-rated health and mortality: a review of twenty-seven community studies.* Journal of Health and Social Behavior.

47 **Fosse NE, Haas SA.** *Validity and stability of self-reported health among adolescents in a longitudinal, nationally representative survey.* Pediatrics.

48 Statistiska Centralbyrån. Barns villkor. Tabeller baserade på undersökningarna av levnadsförhållanden (ULF). [http://www.scb.se/sv\\_/Hitta-statistik/Statistik-efter-amne/Levnadsforhallande/Undersokningar-av-barns-levnadsforhallande/produktrelaterad-standard/Barns-villkor/alternativt-Statistiska-Centralbyran-Barns-halsa-Levnadsforhallanden-rapport-115](http://www.scb.se/sv_/Hitta-statistik/Statistik-efter-amne/Levnadsforhallande/Undersokningar-av-barns-levnadsforhallande/produktrelaterad-standard/Barns-villkor/alternativt-Statistiska-Centralbyran-Barns-halsa-Levnadsforhallanden-rapport-115). <http://www.scb.se>.

49 Se t. ex. **Marklund U.** *Skolbarns hälsövanor under ett decennium.* Health Behavior in School-Aged Children. A WHO Collaborative Study. samt **Statens Folkhälsoinstitut.** *Svenska skolbarns hälsövanor 2009/10 grundrapport.* Östersund: Statens folkhälsoinstitut. <http://www.fhi.se>.



### 3.4 Statistisk metod

I ett första steg studeras skillnader i matvanor totalt mellan killar och tjejer. Skillnader mellan kön testas med  $\chi^2$ -test, Fishers exakta test eller t-test. Efter detta följer en analys av hur matvanorna varierar med olika faktorer som beskriver ungdomarnas sociala bakgrund. Genomgående presenteras resultat separat efter kön eftersom det bedöms att det finns betydande skillnader<sup>50</sup>. I dessa fall testas skillnader med  $\chi^2$ -test eller envägs variansanalys.

I rapporten kommer vi även att med hjälp av multivariat analys göra fördjupade analyser dels av hur ungdomarnas sociala bakgrund påverkar matvanorna, dels av matvanornas direkta påverkan på skattad hälsa och livskvalitet. Detta görs genom att studera kopplingen till matvanor efter kontroll för social bakgrund. Resultaten ger här dels en bild av hur olika bakgrundsfaktorer kan ”påverka” matvanor, dels en bild av hur matvanor ”påverkar” hälsa och livskvalitet. I det senare fallet inkluderas även fysisk aktivitet som en möjlig förklaringsfaktor, något som leder till att få vi en mer renodlad bild av matvanornas direkta betydelse i detta sammanhang. Även om det finns studier som tar upp detta, är det få som genomförts inom den aktuella åldersgruppen, högstadiel elever. De resultat som presenteras från olika undersökningar, och som med jämna mellanrum presenteras i massmedia, presenterar nästan genomgående resultat från bivariata analyser, d v s utan kontroll för social bakgrund i övrigt. De kopplingar som i dessa studier beskrivs när det gäller socioekonomisk och svensk/utländsk bakgrund liksom när det gäller skillnader mellan olika bostadsområden blir därför mycket osäkra. Det är från dessa bivariata analyser inte möjligt att avgöra vilken enskild påverkan den enskilda variabeln har eftersom dessa sinsemellan är starkt sammankopplade.

Bearbetningen av data har gjorts i SPSS, version 21.

---

<sup>50</sup> Resultat från tidigare forskning har också tydligt visat att detta gäller.

## 4. Goda och dåliga matvanor

Vid presentationen av resultaten har vi valt att genomgående göra en uppdelning mellan vad som kan betraktas som goda respektive dåliga matvanor. Till goda matvanor räknas att man alltid äter frukost respektive lunch samt att man ofta äter nyttig mat (frukt och grönsaker). I det senare fallet presentera ett medelvärde där ett (1) motsvarar ”sällan eller aldrig” medan fyra (4) motsvara varje dag. **Ett högre medelvärde innebär i detta fall att man oftare äter nyttig mat.** Till dåliga matvanor räknas att man ofta (flera ggr i veckan eller alltid) hoppar över frukost respektive lunch samt att man ofta äter onyttig mat. Till onyttig mat/dryck räknas snabbmat (t.ex. pizza, hamburgare, kebab), läsk/energidryck samt godis/chips/sötsaker. Även här presenteras i tabellerna ett medelvärde med liknande kodning som för god mat. **I detta fall innebär ett högre värde därför att man oftare äter onyttig mat/dryck, dvs. något negativt.**

### 4.1 Hur hänger matvanorna ihop?

Låt oss börja med att se hur olika former av matvanor hänger samman. I tabellen nedan redovisas korrelationer mellan hur ofta man hoppar över frukost respektive middag samt använder bra/nyttig mat respektive onyttig mat/dryck uppdelat efter kön. I tabellen nedan är mittlinjen inte ifylld. I den övre, högra delen av tabellen presenteras sambanden bland killar, i den nedre, vänstra sambanden bland tjejerna.

**Tabell 3. Samband mellan olika former av matvanor. Pearson's korrelationskoefficient efter kön.**

Killar/tjejer	Nyttig mat	Onyttig mat	Frukost	Lunch
Nyttig mat		-0.21	-0.17	-0.15
Onyttig mat	-0.13		0.33	0.15
Frukost	-0.17	0.28		0.27
Lunch	-0.18	0.24	0.30	

Ser vi till sambanden mellan hur ofta man äter bra/nyttig mat är korrelationerna i samtliga fall negativa, dvs. ungdomar som ofta äter bra/nyttig mat äter/dricker mindre ofta onyttig mat/dryck och hoppar i lägre utsträckning över frukost och lunch. Användningen av onyttig mat/dryck har positiva korrelationer till hur ofta man hoppar över frukost och lunch, dvs. ungdomar som oftare konsumerar onyttig mat/dryck hoppar också i högre utsträckning över dessa båda måltider. Ungdomar som oftare hoppar över frukosten hoppar också oftare över lunch.

I huvudsak är korrelationerna likartade för killar och tjejer men en skillnad bör dock noteras. Det negativa sambandet mellan nyttig mat och onyttig mat/dryck är starkare bland tjejer än bland killar. Detta skulle kunna tyda på något mer reglerade matvanor bland tjejerna.



## 4.2 Kön

I tabell 4 nedan presenteras mer detaljerade uppgifter kring matvanorna uppdelade efter kön.

**Tabell 4. Matvanor totalt samt efter kön. Andelar (%) respektive medelvärden (m).**

	Totalt	Killar	Tjejer	Sign nivå
<b>Goda matvanor</b>				
Alltid frukost (%)	46	51	41	***
Alltid lunch (%)	58	61	56	*
Frukt (m)	2.99	2.94	3.04	*
Grönsaker (m)	3.11	3.06	3.17	**
Nyttig mat (m)	3.05	3.00	3.10	**
<b>Sämre matvanor</b>				
Ofta ej frukost (%)	36	31	42	***
Ofta ej lunch (%)	18	16	20	*
Snabbmat (m)	1.93	1.94	1.92	
Läsk etc. (m)	2.18	2.23	2.12	**
Godis etc. (m)	2.34	2.28	2.40	***
Onyttig mat/dryck (m)	2.16	2.15	2.15	

+ p<0.10; \* p<0.05; \*\* p<0.01; \*\*\* p<0.001.

Om vi ser till hur ofta ungdomarna hoppar över måltider gäller att det är vanligare att de hoppar över frukost än lunch. **I bägge fallen finns en tydlig könsskillnad, tjejer hoppar oftare över måltider.** Trettio till fyrtio procent uppger att de ofta hoppar över frukosten, hälften eller färre att de aldrig gör det. Andelen som hoppar över lunchen är lägre, en av sex till en av fem uppger att de ofta gör det. Något mer än hälften uppger att de aldrig hoppar över lunchen. Sammantaget uppger 38 % av killarna och 28 % av tjejerna att de alltid äter både frukost och lunch<sup>51</sup>.

Om man ser till bra och onyttig mat/dryck äter ungdomarna oftare nyttig mat än onyttig mat/dryck. I genomsnitt anger de att de äter nyttig mat (frukt, grönsaker) flera gånger i veckan, något oftare bland tjejer än bland killar. Den genomsnittliga användningen av onyttig mat (snabbmat, läsk, godis) ligger strax över en gång/vecka – lika för killar och tjejer.

Sammantaget stämmer resultaten väl med vad som framkommit inom tidigare forskning

I flera av de undersökningar som genomförts på högstadiet inom projektet *Ung livsstil* vid ungefär samma tidpunkt ingår liknande frågor kring matvanor<sup>52</sup>. I vissa fall ingår dock inte alla frågor. I Stockholm ingår inte alternativen kring hur ofta man äter frukost respektive lunch. I Täby och Värmdö har man inte med alternativen kring hur ofta man äter frukt och grönsaker, d.v.s. nyttig mat. I tabell 5 presenteras hur ofta ungdomar i olika kommuner äter frukost respektive lunch uppdelat efter kön.

51 Dessa siffror har beräknats separat och kan inte direkt utläsas från tabellen.

52 En skillnad är att svarsalternativen i många fall har en motsatt ordning, dvs. från sällan/aldrig till varje dag.

**Tabell 5. Hur ofta ungdomar äter frukost respektive lunch efter kön och kommun. Andelar (%).**

Kommun	Frukost				Lunch			
	Alltid		Sällan		Alltid		Sällan	
	K	TJ	K	TJ	K	TJ	K	TJ
Malmö	51	41***	31	42	61	56*	16	20
Haninge	47	35***	37	49	53	43+	26	30
Huddinge	53	45**	27	38	57	53*	16	23
Täby	69	61***	16	25	71	63*	12	16
Värmdö	56	54	24	29	61	54	17	21
Nacka	63	47***	21	33	58	46**	19	28
Lidingö	47	40*	20	27	41	34	19	19
Kalmar	71	59***	17	25	80	68***	7	12

+ p<0.10; \* p<0.05; \*\* p<0.01; \*\*\* p<0.001.

Ser vi till hur många av högstadiellevorna som äter frukost respektive lunch regelbundet ligger Malmö relativt lågt, under medianvärdet för de studerade kommunerna. När det gäller andelen som ofta hoppar över frukosten ligger Malmö näst högst, dock klart lägre än Haninge. Ser vi till hur många som ofta hoppar över lunch ligger Malmö bättre till, något över medianen. Samtidigt skall vi notera att lunchätande är markant sämre än i Kalmar och Täby. I samtliga studier gäller att tjejer mindre ofta äter frukost eller lunch.

**Tabell 6. Hur ofta ungdomar äter nyttig respektive onyttig mat/dryck efter kön och kommun. Medelvärden.**

Kommun	Nyttig mat		Onyttig mat/dryck	
	K	TJ	K	TJ
Malmö	3.00	3.10**	2.15	2.15
Haninge	2.87	2.96	2.09	2.21*
Huddinge	2.95	3.13***	2.20	2.15
Täby	#	#	2.16	2.01**
Värmdö	#	#	2.08	1.93**
Nacka	3.14	3.37***	2.12	2.12
Kalmar	2.79	3.05**	2.05	1.85***
Stockholm	2.24	3.08**	2.02	1.92***

+ p<0.10; \* p<0.05; \*\* p<0.01; \*\*\* p<0.001. I dessa fall ingår inte dessa alternativ.

När det gäller hur ofta högstadiellever äter nyttig mat (frukt och grönsaker) ligger Malmö kring genomsnittet, killar något över. Bilden är något sämre när det gäller hur ofta man nyttjar onyttig mat/dryck. Här ligger Malmö något över medianen. Ser man till könsskillnader tycks relativt genomgående gälla att tjejer oftare äter nyttig mat. I många fall, dock ej genomgående och speciellt inte i Malmö, gäller att det är mindre vanligt att tjejer i mindre utsträckning nyttjar onyttig mat/dryck.

Sammantaget finns vissa indikationer på att matvanorna är något sämre i Malmö än bland genomsnittet för de övriga kommunerna. Vi kan notera att:

- Relativt många hoppar över frukosten.
- Något fler hoppar över lunch.
- Det är något vanligare att man nyttjar onyttig mat/dryck.

Samtidigt ska inte skillnaden överdrivas, andelen elever som regelbundet (alltid eller nästan

alltid) äter frukost och lunch ligger i Malmö kring genomsnittet bland övriga kommuner liksom genomsnittet när det gäller nyttig mat (grönsaker och frukt). **Sammantaget tyder dock resultaten på att det är något fler i Malmö än i andra studerade kommuner som har sämre matvanor.**

### 4.3 Ålder

Eleverna på högstadiet är i de flesta fall 13–15 år gamla. Frågan är om det sker förändringar i matvanor inom detta relativt korta åldersintervall.

**Tabell 7. Matvanor i relation till årskurs efter kön. Andelar (%) respektive medelvärden (m).**

	Kön	7	8	9	Sign. nivå
<b>Goda matvanor</b>					
Alltid frukost (%)	K	56	51	46	**
	TJ	49	40	36	***
Alltid lunch (%)	K	64	58	51	
	TJ	59	54	55	
Nyttig mat (m)	K	3.06	3.04	2.91	*
	TJ	3.14	3.08	3.08	
<b>Sämre matvanor</b>					
Ofta ej frukost (%)	K	23	34	35	**
	TJ	35	42	47	***
Ofta ej lunch (%)	K	16	20	15	
	TJ	18	22	19	
Onyttig mat/dryck (m)	K	2.07	2.12	2.24	**
	TJ	2.09	2.13	2.20	+

+  $p < 0.10$ ; \*  $p < 0.05$ ; \*\*  $p < 0.01$ ; \*\*\*  $p < 0.001$ .

**Både bland killar och bland tjejer ser vi tecken på en försämring av matvanorna från årskurs 7 till 9.** Tydligast framträder detta när det gäller frukosten, allt färre äter alltid frukost och allt fler hoppar ofta över den. Däremot sker det inga signifikanta förändringar när det gäller lunch, men även här pekar resultaten på att eleverna i årskurs 7 något oftare uppger att de alltid äter lunch. Ser vi till hur vanligt det är att man äter bra respektive onyttig mat/dryck tycks de största förändringarna ske bland killar. **Bland killar är det i årskurs 9 mindre vanligt att man äter nyttig mat, mer vanligt med onyttig mat/dryck.** Det bör dock påpekas att det finns tecken på ( $p < 0.10$ ) att även tjejer i årskurs 9 oftare konsumerar onyttig mat/dryck.

## 4.4 Familjesituation

Wesslén (2000) fann i sin studie att matvanor och matrelaterat beteende påverkas mer av familj än av kamrater. Vi börjar med att se till sambandet med familjekonstellation.

**Tabell 8. Matvanor i relation till familjekonstellation efter kön. Andelar (%) respektive medelvärden (m).**

	Kön	Båda föräldrar	Växelvis	Ensam mamma	Ensam pappa	En förälder med ny partner	Sign. nivå
<b>Goda matvanor</b>							
Alltid frukost (%)	K	53	53	32	38	44	***
	TJ	43	48	38	19	15	***
Alltid lunch (%)	K	64	57	49	44	46	***
	TJ	59	48	46	63	50	***
Nyttig mat (m)	K	3.02	3.04	2.85	2.75	2.86	
	TJ	3.11	3.07	3.10	2.78	3.30	
<b>Sämre matvanor</b>							
Ofta ej frukost (%)	K	29	29	40	32	36	***
	TJ	39	40	50	69	68	***
Ofta ej lunch (%)	K	14	20	22	31	29	***
	TJ	16	26	33	31	20	***
Onyttig mat/dryck (m)	K	2.14	2.08	2.31	1.99	2.21	*
	TJ	2.12	2.06	2.21	2.48	2.38	**

+  $p < 0.10$ ; \*  $p < 0.05$ ; \*\*  $p < 0.01$ ; \*\*\*  $p < 0.001$ .

Ungdomar som bor med bägge sina föräldrar eller har växelvis boende har klart bättre matvanor än ungdomar som bor i andra familjekonstellationer. Bland dessa senare verkar dock matvanorna vara något bättre bland de som bor med en ensamstående mamma än de som bor med en ensamstående pappa (vilket dock är ett fåtal) och framför allt bland dem som bor med en förälder som har en ny partner. Tyvärr har vi i detta fall i svarsalternativet inga uppgifter om det handlar om mamma eller pappa.

I enkäten har ungdomarna separat fått ange vilka personer de har förtroende för. Bland de alternativ man kan välja att kryssa för ingår mamma och pappa. En majoritet har också kryssat för dessa båda alternativ. Ser man till kön är det lika vanligt att tjejer och killar angett att de har förtroende för mamma medan det är mer vanligt att killar angett att de har förtroende för pappa än att tjejer angett detta. Generellt gäller att man i högre utsträckning uppger att man har förtroende för mamma än för pappa. Även om man begränsar sig till gruppen som bor med bägge föräldrar eller har växelvis boende gäller, speciellt bland tjejer, att man i lägre utsträckning har förtroende för pappa än för mamma.

I analyser av frågan har vi tolkat fallen där man inte kryssat för mamma och/eller pappa som ett tecken på att det finns en form av problem i relationen till denna förälder. Ibland kan det ju handla om att man inte har någon kontakt. Frågan är då hur matvanorna kopplas till relationen till föräldrarna (förtroende för föräldrar). Man kan här tänka sig att en mer problematisk situation kan innebära att man oftare hoppar över frukosten och oftare äter skräpmat. I tabellen nedan studeras även, vid sidan av förtroende till mamma respektive pappa, hur många av föräldrarna (ingen till båda) man angett att man har förtroende för.

**Tabell 9. Matvanor i relation till förtroende för föräldrar efter kön. Andelar (%) respektive medelvärden (m).**

	Kön	Förtroende för mamma		Förtroende för pappa		Förtroende för föräldrar		
		Nej	Ja	Nej	Ja	Ingen	En	Båda
<b>Goda matvanor</b>								
Alltid frukost (%)	K	38	53***	37	55***	36	40	55***
	TJ	26	44***	27	47***	25	29	48***
Alltid lunch (%)	K	57	61**	54	63**	59	40	63**
	TJ	46	58***	45	61***	46	45	61***
Nyttig mat (m)	K	2.84	3.02**	2.82	3.04**	2.83	2.84	3.04**
	TJ	2.87	3.14***	2.97	3.15**	2.84	3.08	3.16***
<b>Sämre matvanor</b>								
Ofta ej frukost (%)	K	44	28***	34	27***	46	36	27***
	TJ	57	39***	52	38***	57	49	37***
Ofta ej lunch (%)	K	22	16**	25	15**	22	30	14**
	TJ	26	18***	26	17***	25	29	16***
Onyttig mat/dryck (m)	K	2.36	2.11***	2.34	2.10***	2.37	2.27	2.10***
	TJ	2.35	2.11**	2.27	2.10***	2.35	2.23	2.05***

+ p<0.10; \* p<0.05; \*\* p<0.01; \*\*\* p<0.001.

Om vi börjar med kopplingen till förtroende för mamma respektive pappa kan vi direkt notera att det finns en klar koppling mellan matvanor och om man angett att man har förtroende för dessa. **Ungdomar som angett att de har förtroende för mamma eller pappa har klart bättre matvanor.** Detta gäller både om vi ser till goda och sämre matvanor. Det går knappast att se någon systematisk skillnad beroende på om det gäller mamma eller pappa.

Om vi ser till hur många av föräldrarna som man markerat att man har förtroende för är bilden mycket klar och tydlig. **Ungdomar som kryssat för att de har förtroende för både mamma och pappa har klart bäst matvanor.** De som inte angett att de har förtroende för någon förälder har oftast de sämsta matvanorna men skiljer sig trots allt relativt lite från dem som markerat förtroende för endast en av föräldrarna. **Resultaten tyder alltså på att "goda relationer" till bägge föräldrar har stor betydelse för att barnen skall ha goda matvanor.**

## 4.5 Socioekonomisk bakgrund

Hur varierar då matvanor mellan ungdomar med olika socioekonomisk bakgrund?

**Tabell 10. Matvanor i relation till familjens socioekonomiska bakgrund efter kön. Andelar (%) respektive medelvärden (m).**

	Kön	Hög	Ganska hög	Medel	Ganska låg	Låg	Sign. nivå
<b>Goda matvanor</b>							
Alltid frukost (%)	K	61	61	52	41	41	***
	TJ	46	49	45	29	35	***
Alltid lunch (%)	K	68	63	61	60	53	*
	TJ	54	58	59	51	54	*
Nyttig mat (m)	K	3.15	3.10	2.99	2.93	2.85	+
	TJ	3.23	3.29	3.12	2.95	2.94	***
<b>Sämre matvanor</b>							
Ofta ej frukost (%)	K	27	24	30	36	42	***
	TJ	46	35	39	50	48	***
Ofta ej lunch (%)	K	16	15	15	20	21	*
	TJ	31	15	18	24	28	*
Onyttig mat/dryck (m)	K	2.13	2.07	2.14	2.21	2.25	
	TJ	2.03	2.09	2.12	2.25	2.14	

+  $p < 0.10$ ; \*  $p < 0.05$ ; \*\*  $p < 0.01$ ; \*\*\*  $p < 0.001$ .

Resultaten visar att det finns en tydlig koppling mellan matvanor och socioekonomisk bakgrund. **I många fall följer sambandet ett ganska kontinuerligt mönster – lägre socioekonomisk bakgrund kopplas till sämre matvanor.** Samtidigt finns det en del tecken som tyder på att matvanorna är speciellt dåliga bland dem som har lägst eller näst lägst socioekonomisk bakgrund. Till exempel är det ovanligt att man alltid äter frukost bland dessa, kring 40% bland killar och endast en tredjedel bland tjejer.

## 4.6 Svensk och utländsk bakgrund

I tidigare forskning har man i flera fall funnit skillnader mellan ungdomar med svensk respektive utländsk bakgrund. Frågan är då hur det ser ut på högstadiet i Malmö. Vi vet att fler bland de som har utländsk bakgrund än bland dem som har svensk bakgrund kommer från familjer med låg socioekonomisk ställning.

**Tabell 11. Matvanor i relation till grad av invandraranknytning efter kön. Andelar (%) respektive medelvärden (m).**

	Kön	Svenskt ursprung	Svag	Andra gen invand.	Första gen invand.	Sign. nivå
<b>Goda matvanor</b>						
Alltid frukost (%)	K	67	51	40	39	***
	TJ	56	45	33	29	***
Alltid lunch (%)	K	65	62	56	58	**
	TJ	58	55	53	58	
Nyttig mat (m)	K	3.10	2.91	2.98	2.90	***
	TJ	3.21	3.24	2.94	3.07	***
<b>Sämre matvanor</b>						
Ofta ej frukost (%)	K	19	33	39	40	***
	TJ	30	36	51	50	***
Ofta ej lunch (%)	K	12	16	20	21	**
	TJ	18	19	22	19	
Onyttig mat/dryck (m)	K	2.03	2.12	2.27	2.22	***
	TJ	1.99	2.04	2.31	2.21	***

+ p<0.10; \* p<0.05; \*\* p<0.01; \*\*\* p<0.001.

**Bland killar är resultaten mycket entydiga, killar som har utländsk bakgrund har klart sämre matvanor än de som har svenskt ursprung.** Det äter mindre ofta frukost och lunch och nyttig mat och i större utsträckning använder onyttig mat/dryck. Skillnaden mellan första och andra generationens invandrarkillar är genomgående liten.

Även bland tjejerna finns klara tecken på sämre matvanor bland invandrantjejerna. Ett undantag är här dock lunch, vilket äts lika ofta som bland tjejer med svensk bakgrund. I övrigt gäller dock att invandrantjejer har sämre matvanor, men med en indikation på att de är något sämre bland andra generationens invandrare än bland första. Skillnaden är dock inte speciellt stor.

Resultaten från COMPASS-studien visar på skillnader i matvanor beroende på moderns födelseland. Med tanke på att kvinnor nog fortfarande oftast har det övergripande ansvaret för matlagningen i hemmet kan detta också stämma väl med Wessléns slutats att familjen spelar större roll än kamrater när det gäller ungdomars matvanor. Ett skäl till att fördjupa analysen av hur matvanorna kan variera beroende på invandrarungdomarnas bakgrund är också de upptäckter man gjort kring att fetma/övervikt bland barn i utsatta områden tycks öka (se inledningen). Även om fetma/övervikt inte enbart kopplas samman med matvanor, fysisk aktivitet är också en viktig faktor, spelar dessa en viktig roll. Studien i Malmö ger ovanligt goda möjligheter till en fördjupade analyser, mer än hälften av ungdomarna har en mor som är född utomlands, bland ungdomarna själva är en femtedel själva födda utomlands. Samtidigt är det viktigt att vara medveten om att det finns stora variationer bland dessa, de grupper som kan studeras med någorlunda tillförlitlighet kan variera avsevärt i sin sammansättning.

För att studera denna fråga närmare presenteras i tabellerna 12 a-c uppgifter kring matvanor uppdelat efter moderns födelseland. Här har vi gjort en sammanslagning till sju grupper, trots att mer än hälften av eleverna har en mor som är född utanför Sverige blir det endast få länder med tillräckligt många observationer för att uppgifterna skall bli säkra<sup>53</sup>.

<sup>53</sup> I rapporten **Blomdahl m fl. Ung livsstil Malmö – En studie av ungdomar i högstadiet** ges en beskrivning av denna gruppering när det gäller de utlandsfödda elevernas födelseland. Den aktuella indelningen av moderns födelseland följer samma mönster.

I bilagan presenteras även uppgifter för enskilda länder i de fall antalet svarande inte är alltför litet. Vi börjar med att presentera uppgifter gäller frukost- och lunchätandet.

**Tabell 12.a. Hur ofta frukost i relation till moderns födelseland efter kön. Andelar (%).**

Moderns födelseland	Frukost					
	Antal elever		Alltid		Sällan	
	K	TJ	K	TJ	K	TJ
Norden	26	36	62	44	19	39
Övriga Västeuropa/USA	19	21	58	57	21	29
Östeuropa	129	159	44	39	35	45
Afrika (ej Syrien, Libanon)	18	21	41	35	24	50
Asien (ej Afghanistan)	54	57	39	42	46	46
Turkiet/Libanon etc.(#)	68	102	28	29	48	57
Irak/Iran/Afghanistan	106	125	38	23	39	56
Sign. nivå			*	**		
Född utanför Sverige			40	33	38	49
Född i Sverige			63	53	23	31
Sign. nivå			***	***		

+ p<0.10; \* p<0.05; \*\* p<0.01; \*\*\* p<0.001.# Innefattar Turkiet/Libanon/Syrien/Jordanien/Palestina/Kurdistan/Libyen.

**Det första vi kan konstatera är, om vi jämför alla ungdomar, att ungdomar som har en mor född i Sverige oftare äter frukost.** Bland killar gäller även motsvarande för lunch medan skillnaden i detta fall är liten bland tjejerna. Här stämmer resultaten väl med de som framkommer i COMPASS-studien. **Ser vi till grupper av födelseland är det uppenbart att de som har en mor född i Norden, Västeuropa eller USA i högre utsträckning äter frukost.** I övrigt skiljer sig resultaten så från hela gruppen som har en utrikes född mor men det finns vissa indikationer på något sämre frukostvanor bland killar som har en mor född i Turkiet/Libanon etc. och till viss del även för de killar som har en asiatisk mor. Bland tjejer är skillnaden mindre, möjligen kan man notera att relativt få av de som har en mor född i Iran/Irak alltid äter frukost.

Ser vi till enskilda länder (tabell B.1) tycks det vara speciellt vanligt att äta frukost bland killar som har en mor född i Danmark eller Bosnien och tjejer som har en mor född i Turkiet. I gengäld är det mindre vanligt med frukost bland killar med en mor född i Somalia eller Syrien och bland tjejer med en mor född i Syrien.

Frågan är hur det ser ut när det gäller lunch.



Tabell 12.b. Hur ofta lunch i relation till moderns födelseland efter kön. Andelar (%).

Moderns födelseland	Lunch					
	Antal elever		Alltid		Sällan	
	K	TJ	K	TJ	K	TJ
Norden	26	36	65	50	15	22
Övriga Västeuropa/USA	19	21	47	43	32	19
Östeuropa	129	159	65	60	13	16
Afrika (ej Syrien, Libanon)	18	21	61	53	6	26
Asien (ej Afghanistan)	54	57	68	60	21	21
Turkiet/Libanon etc.(#)	68	102	52	47	18	28
Irak/Iran/Afghanistan	106	125	62	52	19	23
Sign. nivå			Ns	Ns		
Född utanför Sverige			59	54	20	21
Född i Sverige			63	58	13	18
Sign. nivå			*	Ns		

+ p<0.10; \* p<0.05; \*\* p<0.01; \*\*\* p<0.001.# Innefattar Turkiet/Libanon/Syrien/Jordanien/Palestina/Kurdistan/Libyen.

**Som redan påpekats framträder signifikant skillnad mellan de som har en svenskfödd mor och övriga endast bland killar.** De olika grupperna skiljer sig inte speciellt mycket men man kan dock notera att det är mindre vanligt att killar som har en mor född Västeuropa/USA något oftare hoppar över lunchen. Det finns också vissa tecken på att killar som har en mor född i Turkiet/Libanon etc. i lägre utsträckning alltid äter lunch. Resultaten för enskilda länder pekar också mot att lunchätandet är mindre vanligt just bland killar som har en mor född i Turkiet (se tabell B.2).

Sammantaget kan vi alltså notera att ungdomar med en svenskfödd mor i betydligt högre utsträckning äter lunch. Till stor del tycks detta även gälla de som har en mor född i övriga Norden eller Västeuropa/USA. **Sambanden med moderns födelseland är betydligt mer framträdande för frukost än för lunch.** I den utsträckning mamman har en påverkan tycks denna tonas ned avsevärt när man kommer utanför hemmet – till lunchen som oftast aväts i skolan.

Frågan är hur det ser ut när det gäller nyttjande av nyttig mat respektive onyttig mat/dryck.

**Tabell 12.c. Hur ofta nyttig mat respektive onyttig mat/dryck i relation till moderns födelseland efter kön. Medelvärden (m).**

Moderns födelseland	Antal elever		Nyttig mat		Onyttig mat/ dryck	
	K	TJ	K	TJ	K	TJ
Norden	26	36	3.06	3.11	2.08	2.06
Övriga Västeuropa/USA	19	21	2.87	3.14	2.16	1.90
Östeuropa	129	159	2.87	3.13	2.23	2.35
Afrika (ej Syrien, Libanon)	18	21	3.06	3.12	2.28	2.29
Asien (ej Afghanistan)	54	57	2.74	2.99	2.15	2.14
Turkiet/Libanon etc.(#)	68	102	2.99	2.84	2.27	2.37
Irak/Iran/Afghanistan	106	125	3.05	3.04	2.28	2.33
Sign. nivå			Ns	Ns	Ns	*
Född utanför Sverige			2.95	3.00	2.22	2.26
Född i Sverige			3.05	3.23	2.07	1.98
Sign. nivå			+	***	***	***

+  $p < 0.10$ ; \*  $p < 0.05$ ; \*\*  $p < 0.01$ ; \*\*\*  $p < 0.001$ .# Innefattar Turkiet/Libanon/Syrien/Jordanien/Palestina/Kurdistan/Libyen.

När det gäller hur ofta man äter bra/nyttig mat framträder endast en tydlig signifikant skillnad bland tjejer. Tjejer med en svenskfödd mor äter oftare nyttig mat. Även bland killar finns en liknande tendens. Ser man till de som har en utländsk mor tycks det främst vara tjejer som har en mor född i Turkiet/Libanon etc. som skiljer ut sig. I denna grupp är det mindre vanligt med nyttig mat. Ser vi till de enskilda länderna (se tabell B.3) tycks det här vara de som har en mor född i Somalia som skiljer ut sig. Både för killar och tjejer gäller att dessa äter nyttig mat i mindre utsträckning. Bland tjejer tycks också de som har en mor född i Libanon även ligga ganska dåligt till. Men vi finner här också fall där bilden är avsevärt mer positiv. Killar som har en mor född i Danmark, Syrien eller Afghanistan tycks ovanligt ofta äta nyttig mat.

För onyttig mat/dryck framträder en klar, signifikant skillnad mellan de som har en svenskfödd och de som har en utrikes född mor både bland killar och tjejer. Ungdomar som har en mor född utanför Sverige nyttjar oftare onyttig mat/dryck. Situationen bland de senare tycks var något bättre bland de som har en mor född i Norden och för tjejer bland de som har en mor född i Västeuropa/USA. Ser vi till enskilda länder (se tabell B.4) tycks bland killar som har en mor född i Irak eller Bosnien vara sämre när det gäller detta, medan de som har en mor född i Iran är bättre. Bland tjejer kan vi notera att de som har en mor född i Danmark i mindre utsträckning än andra tjejer som har en utrikesfödd mor nyttjar onyttig mat/dryck.

**De samlade resultaten pekar mot att ungdomar med en mor född i Sverige har bättre matvanor än de ungdomar som har en mor född utomlands.** Dessa skillnader framträder tydligt om vi ser till hur ofta ungdomarna äter frukost liksom hur ofta de använder onyttig mat/dryck. När det gäller lunchätandet framträder dock endast skillnad bland killarna och denna är avsevärt mindre än när det gäller frukost. För hur ofta man äter nyttig mat får vi en tydlig skillnad bland tjejer, av ungefär samma storleksordning som när det gäller onyttig mat/dryck medan det endast finns en tendens ( $p < 0.10$ ) till skillnad bland killar. **Sammantaget tycks alltså frågan om modern är född i Sverige få starkast genomslag när det gäller frukostätande och att undvika onyttig mat/dryck.**

**Bilden när det gäller enskilda länder är långt ifrån entydig men det tycks vara så att ungdomar som har en mor född i Danmark har de bästa matvanorna bland dem som har en utrikesfödd mor. I motsats förefaller matvanorna att vara något sämre bland ungdomar som har en mor född i Somalia eller Libanon.**

Analysen av sambandet med hur länge de utrikesfödda ungdomarna bott i Sverige utgår från ett helt annat perspektiv, nämligen att dessa integreras in i svenska matvanor. De olikheter vi ovan fann när det gäller frukost- och lunchätande skulle tyda på att det finns en påverkan från skola (man äter i allmänhet lunchen där) och kanske även från kamrater. Från ett sådant integrationsperspektiv borde matvanorna bli alltmer lika de som ungdomar med svensk bakgrund har ju längre tid man bott i Sverige. Speciellt borde detta då gälla lunchätandet. Vid tolkningen är det viktigt att ha i minnet att den genomsnittliga socioekonomiska bakgrunden skiljer sig, de som har varit kortare tid i Sverige har i genomsnitt lägre socioekonomisk ställning. Generellt gäller att tjejer kommer från familjer med något lägre socioekonomisk ställning, i gruppen som varit längst tid i Sverige är dock denna skillnad ganska liten.

**Tabell 13.a. Hur ofta frukost respektive lunch i relation till när man om till Sverige efter kön. Andelar (%).**

Kom till Sverige	Antal elever		Frukost				Lunch			
			Alltid		Sällan		Alltid		Sällan	
	K	TJ	K	TJ	K	TJ	K	TJ	K	TJ
1999–2006	90	95	52	43	28	38	67	60	15	19
2007–2110	51	72	40	21	38	55	58	57	26	23
2011–	71	56	32	26	45	49	53	46	21	27
Sign. nivå			**	*			Ns	+		

+ p<0.10; \* p<0.05; \*\* p<0.01; \*\*\* p<0.001.

Även i detta fall är sambanden mer framträdande när det gäller frukost än för lunch, i det senare fallet endast tendens till samband bland tjejer. **Ser vi till frukostätandet finns en tydlig tendens – ungdomar som varit längre i Sverige äter i högre utsträckning frukost.** Även om sambandet inte är signifikant finns en liknande tendens även när det gäller lunch. Frågan är hur det ser ut när det gäller nyttig mat respektive onyttig mat/dryck

**Tabell 13.b. Hur ofta nyttig mat respektive onyttig mat/dryck i relation till när man om till Sverige efter kön. Medelvärden (m).**

Kom till Sverige	Antal elever		Nyttig mat		Onyttig mat/dryck	
	K	TJ	K	TJ	K	TJ
1999–2006	90	95	3.01	3.11	2.16	2.26
2007–2110	51	72	2.77	3.04	2.22	2.21
2011–	71	56	2.98	3.02	2.24	2.25
Sign. nivå			Ns	Ns	Ns	Ns

+ p<0.10; \* p<0.05; \*\* p<0.01; \*\*\* p<0.001.

Här framträder inga signifikanta skillnader i något fall vilket pekar på att kopplingen mellan hur länge man varit i Sverige och hur ofta man nyttjar nyttig mat respektive onyttig mat/dryck är svag.

## 4.7 Bostadsområde

Hur ser det då ut i olika bostadsområden? Som redan påpekats finns det betydande skillnader i den sociala strukturen mellan dessa. En jämförelse med avseende på socioekonomisk bakgrund pekar mot att områdena kan delas in i tre grupper. Genomsnittligt högst socioekonomisk bakgrund finner vi i Limhamn-Bunkeflo, Husie och Oxie. Limhamn-Bunkeflo skiljer också ut sig speciellt genom att andelen ungdomar med utländsk bakgrund är myck-

et låg (endast 10%). De båda övriga stadsdelarna skiljer inte ut sig på samma sätt när det gäller detta. I motsats till detta står Centrum, Rosengård och Södra innerstaden, stadsdelar där den genomsnittliga socioekonomiska bakgrunden är lägst. I de två senare stadsdelarna är också andelen ungdomar med utländsk bakgrund hög (i Rosengård så hög som 90%). Resultaten redovisas i tabellerna 7–9. I det citat från SVT Skåne som citeras i inledningen framhävs att det finns mycket stora skillnader mellan olika bostadsområden när det gäller förekomst av fetma.

*I Limhamn/Bunkeflo var bara 1 procent av flickorna feta, i Oxie 10 procent och i Rosengård 15 procent. Bland pojkarna var fem procent feta i Hyllie och Västra innerstaden, medan i Södra innerstaden 13 % och Rosengård 14 %.*

*– I Malmö fortsätter fetman att öka. Det beror på olika faktorer, men den sociala miljön är ofta belastad och i andra städer med liknande områden ökar också fetman, säger Carl Erik Flodmark, överläkare på Barnöverviktsenheten. Fetma beror en tredjedel på arv och två tredjedelar på miljö. Familjen är det ena, men lika stark betydelse har var man bor<sup>54</sup>.*

Frågan är hur matvanorna ser ut i de olika stadsdelarna – vi börjar med att se på frukost- och lunchätande.

**Tabell 14.a. Äter alltid frukost respektive lunch i olika bostadsområden efter kön. Andel (%).**

Bostadsområde	Alltid/ofta				Sällan			
	Frukost		Lunch		Frukost		Lunch	
	K	TJ	K	TJ	K	TJ	K	TJ
Centrum	53	43	60	52	27	37	19	19
Fosie	41	32	57	55	35	55	20	17
Husie	44	49	64	74	31	42	16	14
Hyllie	42	44	60	60	37	44	20	16
Kirseberg	57	36	53	49	29	44	18	30
Limhamn-Bunkeflo	70	58	70	56	18	42	11	20
Oxie	51	40	59	60	31	51	13	24
Rosengård	28	32	57	56	48	51	22	18
Södra innerstaden	41	26	58	44	39	51	11	35
Västra innerstaden	77	39	54	53	18	36	18	8
Sign nivå	***	**	*	+	***	**	*	+

+ p<0.10; \* p<0.05; \*\* p<0.01; \*\*\* p<0.001.

54 Ref: <https://www.svt.se/nyheter/lokalt/skane/fattiga-barn-i-malmo-allt-fetare>

Tabell 14.b. Matvanor i olika bostadsområden efter kön. Medelvärden (m).

Bostadsområde	Nyttig mat		Onyttig mat/dryck	
	Killar	Tjejer	Killar	Tjejer
Centrum	3.00	3.05	2.10	2.17
Fosie	2.85	2.96	2.29	2.26
Husie	2.95	3.16	2.17	2.08
Hyllie	2.99	3.08	2.20	2.20
Kirseberg	3.10	3.10	2.14	2.05
Limhamn-Bunkeflo	3.16	3.36	1.97	1.97
Oxie	2.92	3.12	2.06	2.07
Rosengård	2.83	2.91	2.40	2.36
Södra innerstaden	2.88	2.94	2.14	2.21
Västra innerstaden	3.05	3.28	2.06	2.02
Sign nivå	**	***	***	***

+ p<0.10; \* p<0.05; \*\* p<0.01; \*\*\* p<0.001.

Resultaten pekar mot att Limhamn-Bunkeflo och Rosengård utgör två motpoler. **Ungdomar i Limhamn-Bunkeflo har i nästan alla avseenden de bästa matvanorna medan de som bor i Rosengård har de sämsta.** Dessa stadsdelar är också två stadsdelar med helt olika sociala strukturer. Bland de övriga stadsdelarna ligger Västra innerstaden något över genomsnittet medan Fosie och Södra innerstaden ligger något under.

Innan vi fördjupar oss allt för mycket i att söka tolka de skillnader som framträder är det viktigt att notera att det finns tydliga skillnader mellan de olika stadsdelarna när det gäller den sociala strukturen. Vi kan konstatera att det finns skillnader i matvanor. Dessa skillnader kan bero på olikheter när det gäller socioekonomisk och svensk/utländsk bakgrund men också påverkas specifikt av bostadsområdet, t.ex. från kamrater och vuxna. För att söka få en bild av själva bostadsområdets påverkan måste vi ta hänsyn till skillnader i den sociala strukturen. En sådan analys redovisas senare – i avsnittet ”Vad förklarar matvanorna?”. En mer fördjupa analys får därför vänta till detta avsnitt.

## 4.8 Fysisk aktivitet och matvanorna

Då man inom forskningen diskuterar matvanornas betydelse för hälsa och livskvalitet kommer även fysisk aktivitet in som en central faktor. I många fall är man oense om vilket som har störst betydelse, men i de flesta fall anser man att bägge är viktiga. Detta innebär att vi inför en mer fördjupad analys av matvanornas inverkan på hälsa och livskvalitet måste ta hänsyn till om ungdomarna är fysiskt aktiva eller ej. Utifrån de krav vi ställt på fysisk aktivitet är 64 % av killarna och 47 % av tjejerna fysiskt aktiva. Nedan presenteras de direkta samband som finns med olika bakgrundsvariabler<sup>55</sup>.

En analys av sambanden med olika bakgrundsvariabler visar att de generella könsskillnaderna<sup>56</sup> är begränsade men att dessa tydligt varierar med svensk/utländsk bakgrund och till viss del även med ålder och i olika bostadsområden<sup>57</sup>. Könsskillnaderna (killar mer fysiskt aktiva) är större bland de som har utländsk bakgrund, speciellt bland andra generationens invandrare. Detta gäller efter kontroll för social bakgrund i övrigt. Könsskillnaderna, till tjejers nackdel, är också större i årskurs nio än i de tidigare årskurserna. Speciellt låg fysisk

55 Detaljerade uppgifter och resultat redovisas i **Blomdahl m fl. Ung livsstil Malmö – En studie av ungdomar i högskolan, kapitel 17 sid 66-74.** Om du känner dig osäker kring vad detta innebär, läs inledningen till sammanfattningen. I denna ges en mer konkret beskrivning av innebörden av direkta samband, dvs. samband som framträder efter kontroll för andra bakgrundsvariabler.

56 Med generella könsskillnader avses könsskillnader som kvarstår efter kontroll för övriga bakgrundsvariabler, vilket innebär könsskillnader som framträder i alla sociala grupper. Detta är en indikation på att kön i sig självt har en direkt inverkan. Vid sidan av detta kan dock könsskillnaderna vara större eller mindre inom vissa grupper.

57 Detaljerade uppgifter och resultat redovisas i **Blomdahl m fl. Ung livsstil Malmö – En studie av ungdomar i högskolan, kapitel 17 sid 66-74.**

aktivitet, efter kontroll för skillnader i social struktur, finner vi i Centrum, Oxie och Rosengård. I motsats är nästan lika många tjejer som killar fysiskt aktiva i Limhamn-Bunkeflo. Det är också i denna stadsdel som andelen fysiskt aktiva högstadieelever är högst.

Bland övriga bakgrundsvariabler påverkar fyra variabler direkt, dvs. efter kontroll för övriga bakgrundsfaktorer. Dessa är familjekonstellation, de som bor med bägge föräldrar är i högst utsträckning fysiskt aktiva, socioekonomisk bakgrund, svensk/utländsk bakgrund samt bostadsområde. Ungdomar med högre socioekonomisk bakgrund är i högre utsträckning fysiskt aktiva. Ungdomar med utländsk bakgrund, speciellt tjejer, är i mindre utsträckning aktiva. Bland killar framträder detta främst hos första generationens invandrare. Ser vi till bostadsområde är andelen fysiskt aktiva, efter hänsyn tagits till skillnader i social struktur, hög i Limhamn-Bunkeflo. Detta gäller både killar och tjejer. I motsats är andelen fysiskt aktiva låg i Centrum, speciellt bland tjejer.

Hur ser då matvanor ut bland de som är fysiskt aktiva jämfört med hos fysiskt icke aktiva? Liksom tidigare presenteras resultaten uppdelat efter kön. Bland killarna är 64 %, bland tjejerna 47 % fysiskt aktiva.

**Tabell 15. Matvanor i relation till fysisk aktivitet efter kön. Andelar (%) respektive medelvärden (m).**

	Killar			Tjejer		
	Fysiskt aktiv			Fysiskt aktiv		
	Nej	Ja	Sign. nivå	Nej	Ja	Sign. nivå
<b>Goda matvanor</b>						
Alltid frukost (%)	40	57	***	36	47	***
Alltid lunch (%)	53	65	***	52	61	**
Nyttig mat (m)	2.80	3.11	***	2.94	3.27	***
<b>Sämre matvanor</b>						
Ofta ej frukost (%)	38	27	***	46	37	**
Ofta ej lunch (%)	23	13	***	22	16	*
Onyttig mat/dryck (m)	2.21	2.12	*	2.26	2.02	***

+ p<0.10; \* p<0.05; \*\* p<0.01; \*\*\* p<0.001.

**Resultaten visar mycket entydigt på bättre matvanor hos de som är fysiskt aktiva. Ungdomar som är fysiskt aktiva har i högre utsträckning goda matvanor och i lägre utsträckning sämre matvanor.** I huvudsak är skillnaderna likartade bland killar och tjejer men kanske bör två saker noteras. Skillnaden mellan de fysiskt aktiva och övriga är bland killar större när det gäller att alltid äta frukost. I gengäld blir skillnaden större bland tjejer när det gäller frågan om att undvika onyttig mat/dryck.

Frågan är hur matvanorna mer direkt kopplas samman med fysisk aktivitet. Både matvanor och fysisk aktivitet påverkas i stor utsträckning av ungdomarnas sociala bakgrund. För att få en bild av detta presenteras i tabell 16 resultaten från en multipel diskriminantanalys, där matvanor för de fysiskt aktiva jämförs med matvanor bland övriga ungdomar efter kontroll för social bakgrund (kön, ålder, familjesituation, socioekonomisk och svensk/utländsk bakgrund samt boendeområde).

**Tabell 16. Matvanor i relation till fysisk aktivitet. Resultat från multipel variansanalys – förekomst av signifikanta samband.**

Bakgrundsvariabler	Fysiskt aktiv
N=	1919
Kön	*
Årskurs	
Familjekonstellation	+
Förtroende för föräldrar	
Socioekonomisk bakgrund	**
Utländsk bakgrund	**
Bostadsområde	***
Alltid frukost	
Alltid lunch	
Nyttig mat	***
Ofta ej frukost	
Ofta ej lunch	
Onyttig mat/dryck	
<i>Interaktioner kön</i>	
Årskurs	+
Familjekonstellation	
Förtroende för föräldrar	
Socioekonomisk bakgrund	
Utländsk bakgrund	
Bostadsområde	*
Alltid frukost	
Alltid lunch	
Nyttig mat	
Ofta ej frukost	
Ofta ej lunch	
Onyttig mat/dryck	
Matvanor - dåliga	
Frukost	
Lunch	
R <sup>2</sup>	15.3

+ p<0.10; \* p<0.05; \*\* p<0.01; \*\*\* p<0.001.

Här är det viktigt att observera att analysen studerar skillnader mellan fysiskt aktiva och icke fysiskt aktiva efter det att vi tagit hänsyn till olikheter i den sociala bakgrunden<sup>58</sup>. Det som främst skiljer ut de fysiskt aktiva är att de oftare äter nyttig mat (frukt och grönsaker). När det gäller matvanor i övrigt framträder inga signifikanta skillnader mellan de som är fysiskt aktiva och de övriga efter hänsyn tagits till olikheter när det gäller social bakgrund.

<sup>58</sup> Som redan konstaterats är ju fysisk aktivitet klar kopplat till ålder, svensk/utländsk bakgrund och skiljer sig – även efter kontroll för olikheter i den sociala strukturen – mellan olika bostadsområden.

## 4.9 Vad förklarar matvanorna?

Resultaten ovan visar på en mycket tydlig koppling mellan matvanor och ungdomarnas sociala bakgrund. Signifikanta samband framträder med alla de variabler vi analyserat, kön, ålder, familjeförhållanden (familjekonstellation och förtroende för föräldrar), socioekonomisk bakgrund, svensk/utländsk bakgrund och bostadsområde. I flera fall korrelerar dessa bakgrundsvariabler med varandra, t.ex. gäller att ungdomar med utländsk bakgrund oftare har lägre socioekonomisk bakgrund och det finns betydande skillnader mellan bostadsområdena när det gäller den sociala strukturen (genomsnittlig socioekonomisk bakgrund och andel ungdomar med utländsk bakgrund). **Vilken eller vilka av dessa bakgrundsfaktorer påverkar främst matvanorna?** För att besvara denna fråga har materialet analyserats med multipel varians- respektive diskriminantanalys (då utfallsvariabeln endast har två möjliga utfall). Dessa analyser innebär att vi studerar sambandet med var och en av de enskilda förklaringsvariablerna efter kontroll för inverkan från andra förklaringsvariabler som ingår i modellen. För att få en mer detaljerad bild av könsskillnaderna, i vilken utsträckning de är allmänna, generella eller om de varierar beroende på social bakgrund i övrigt har i modellen också förts in alla tvåvägs interaktioner med kön.

Resultaten från analyserna, förekomst av signifikanta samband samt förklaringsgrad, presenteras i tabell 17 nedan<sup>59</sup>. I den mer detaljerade presentationen av resultaten används även skattade värden utifrån modellen. Dessa redovisas dock ej för att inte överbelasta presentationen.

**Tabell 17. Matvanor. Resultat från multipel variansanalys – förekomst av signifikanta samband.**

Bakgrundsvariabler	Alltid frukost	Alltid lunch	Nyttig mat	Ofta ej frukost	Ofta ej lunch	Onyttig mat/dryck
Kön	+			*		
Årskurs	**			***		**
Familjekonstellation		**		+	***	
Förtroende för föräldrar	**	**	**	**	**	***
Socioekonomisk bakgrund			*			
Utländsk bakgrund	***			***	+	**
Bostadsområde	**		**	*		**
<i>Interaktioner kön</i>						
Årskurs						
Familjekonstellation						
Förtroende för föräldrar		+				
Socioekonomisk bakgrund						
Utländsk bakgrund			**			
Bostadsområde	*				*	
R <sup>2</sup>	9.6	2.3	4.3	7.8	3.0	5.8

+ p<0.10; \* p<0.05; \*\* p<0.01; \*\*\* p<0.001.

**Resultaten pekar mot att familjen, speciellt förtroende för föräldrar, det vill säga relationen till dem, spelar en stor roll för ungdomars matvanor.** Detta stämmer väl med Annika Wessléns slutsats att familjens spelar en central roll. Vid sidan av detta framträder dock även direkt koppling till ålder, svensk/utländsk bakgrund samt signifikanta skillnader mellan bostadsområdena (även efter hänsyn tagits till skillnader i den sociala strukturen).

<sup>59</sup> Om du känner dig osäker kring vad detta innebär, läs inledningen till sammanfattningen. I denna ges en mer konkret beskrivning av innebörden av direkta samband, dvs samband som framträder efter kontroll för andra bakgrundsvariabler.



Kön och socioekonomisk bakgrund tycks däremot ha en mer begränsad inverkan när hänsyn tagits till skillnaderna i den sociala strukturen.

Annika Wesslén drar i sin avhandling, som handlar om gymnasieelever, slutsatsen att det finns en klar skiljelinje mellan killar och tjejer när det gäller matvanor och relation till mat. Ser vi till resultaten ovan tycks kön, om vi ser till generella skillnader, inte intar en sådan central roll. Vi skall dock notera att det också finns tydliga könsskillnader inom vissa sociala undergrupper. Här blir två frågor naturliga. Kan det vara så att könsskillnaderna, även om de existerar, är mindre markerade i tidiga tonåren? Eller kan det vara så att det skett förändringar över tid? Wesslén genomförde sina studier under 1994–95, dvs. 20 år före vår studie.

I resultaten kan vi notera att tjejer oftare hoppar över frukosten. Könsskillnaderna varierar dock mellan de olika stadsdelarna. Störst är könsskillnaderna i Västra innerstaden här är det en ovanligt hög andel av killarna som alltid äter frukost medan det är relativt sett få bland flickorna. Husie, Hyllie och Rosengård framstår som en tydlig motsats med mycket små könsskillnader. Till stor del kan detta förklaras av att en relativt låg andel bland killarna alltid äter frukost i just dessa stadsdelar. Det finns även en signifikant interaktion mellan kön och bostadsområde när det gäller hur många som ofta hoppar över lunchen. Könsskillnaden, till killarnas nackdel, är även här stor i Västra innerstaden beroende på att det är många killar i denna stadsdel som ofta hoppar över lunchen. I Södra innerstaden, Oxie, Kirseberg och Limhamn-Bunkeflo har vi en motsatt situation där det är vanligare att tjejer ofta hoppar över lunchen, speciellt stor är könsskillnaden i Södra innerstaden. I alla dessa fyra stadsdelar utom Kirseberg tycks relativt få killar uppge att de ofta hoppar över lunchen. I Kirseberg är könsskillnaden stor trots att det är relativt sett är få både bland killar och tjejer som ofta hoppar över lunchen (killar gör det i ännu mindre utsträckning än tjejer).

**Trots det korta åldersintervallet sker under högstadiet tydliga förändringar i matvanorna. Bakom de signifikanta sambanden döljer sig faktumet att de yngsta (årskurs 7) mindre ofta hoppar över frukosten och i lägre utsträckning nyttjar onyttig mat/dryck.**

Som redan påpekats finns det en mycket stark koppling mellan familj och matvanor där förtroende för föräldrar väger tyngst. Ett genomgående drag är att vi finner bäst matvanor hos ungdomar som angett att de har förtroende för båda föräldrarna (78 % bland killarna, 67 % bland tjejerna). Skillnaden mellan de båda övriga grupperna (förtroende för ingen respektive endast en förälder) tycks vara mycket begränsad. **Bra relationer till bägge föräldrar tycks alltså vara ytterst betydelsefullt för att ungdomar skall ha nyttiga matvanor.**

Den andra faktorn som kopplas samman med matvanor är svensk/utländsk bakgrund. **Invandrarungdomar äter mindre ofta frukost och äter/dricker oftare onyttig mat/dryck.** Andra generationens invandrare avviker dock genom att de mindre ofta hoppar över lunchen (något positivt).

De bivariata analyserna visar att matvanor ser klart olika ut i de olika stadsdelarna. Även den multipla analysen – där vi kontrollerar för den sociodemografiska sammansättningen – visar att det finns skillnader som direkt kan kopplas till boendeområdet. **Ser man till den samlade bilden tycks matvanorna vara bäst i Limhamn-Bunkeflo, Västra innerstaden och Kirseberg, sämst i Södra innerstaden, Fosie och Rosengård.**

Om man jämför med vad som påverkar fysisk aktivitet finns både likheter och olikheter. Även när det gäller fysisk aktivitet finns en koppling till familjesituationen men i detta fall handlar det om familjekonstellationen inte förtroende till föräldrar. I detta fall tycks alltså familjens sammansättning, kanske möjligheter att hjälpa till med skjuts eller en pappa som inspirerar, ha större betydelse än relationen till föräldrar.

En annan skillnad som finns är att fysisk aktivitet är klart kopplad till socioekonomisk bakgrund, ungdomar med högre socioekonomisk bakgrund är i högre utsträckning fysiskt aktiva. Någon sådan koppling finns ej när det gäller matvanor, efter kontroll för social bakgrund i övrigt. Ett gemensamt drag är att både matvanor och fysisk aktivitet starkt skiljer sig mellan ungdomar med svensk respektive utländsk bakgrund liksom mellan olika bostadsområden.

Resultaten visar alltså på delvis likartade förklaringsmönster men också olikartade. Vi kan i tabell 15 se tydliga skillnader i matvanor mellan fysiskt aktiva och icke fysiskt aktiva. Efter kontroll för social bakgrund tycks dessa i stor utsträckning kunna återföras till att fysiskt aktiva i högre utsträckning äter nyttig mat.

#### **4.10 Hälsa/livskvalitet och matvanorna**

Inom forskningen är man ganska enig om att matvanor, liksom fysisk aktivitet, har inverkan på hälsan. I det här avsnittet skall vi se närmare på hur matvanor kan tänkas påverka hälsa och livskvalitet. Som utfall studeras andelen ungdomar som inte skattar sin hälsa som bra eller ganska bra, genomsnittlig förekomst av psykiska besvär samt genomsnitt för skattad livskvalitet. För att jämförelsegrupper skall bli tillräckligt stora har mätten nyttig mat och onyttig mat/dryck delats in i tre grupper – sällan, medel, ofta. I tabell 18 nedan presenteras resultat från bivariata analyser uppdelat efter kön. I tabellen redovisas också sambandet mellan fysisk aktivitet och hälsa/livskvalitet.

**Tabell 18. Hälsa, förekomst av psykiska besvär samt livskvalitet i relation till matvanor efter kön. Andelar (%) respektive medelvärden (m).**

	Värde	Ej bra hälsa (%)		Psykiska besvär (m)		Livskvalitet (m)	
		Killar	Tjejer	Killar	Tjejer	Killar	Tjejer
<b>Goda matvanor</b>							
Alltid frukost	Nej	16	32	2.07	2.55	7.98	6.74
	Ja	10	18	1.84	2.17	8.45	7.65
Sign. nivå		**	***	***	***	***	***
Alltid lunch	Nej	18	35	2.11	2.59	7.85	6.64
	Ja	9	19	1.85	2.24	8.47	7.51
Sign. nivå		***	***	***	***	***	***
Nyttig mat	Sällan	22	43	1.91	2.25	7.37	6.85
	Medel	19	37	1.98	2.50	7.77	6.80
	Ofta	10	22	1.96	2.38	8.45	7.25
Sign. nivå		***	***		*	***	*
<b>Sämre matvanor</b>							
Ofta ej frukost	Nej	10	20	1.89	2.22	8.67	7.51
	Ja	19	35	2.11	2.63	7.86	6.56
Sign. nivå		***	***	***	***	**	***
Ofta ej lunch	Nej	12	22	1.91	2.32	8.37	7.31
	Ja	18	44	2.16	2.68	7.49	6.39
Sign. nivå		*	***	***	***	***	***
Onyttig mat/dryck	Sällan	11	21	1.82	2.24	8.25	7.40
	Medel	12	27	1.99	2.42	8.25	7.02
	Ofta	20	35	2.15	2.64	8.06	6.81
Sign. nivå		*	***	***	***		**
Fysiskt aktiv	Nej	23	33	1.99	2.41	7.82	6.84
	Ja	7	18	1.94	2.36	8.45	7.42
Sign. nivå		***	***			***	***

+ p<0.10; \* p<0.05; \*\* p<0.01; \*\*\* p<0.001.

Resultaten är mycket entydiga. **Bra matvanor kopplas mycket entydigt till bättre hälsa, lägre förekomst av besvär och högre livskvalitet. För dåliga matvanor gäller motsatsen.** Ser vi till fysisk aktivitet gäller att de fysiskt aktiva skattar sin hälsa och livskvalitet högre, däremot tycks fysisk aktivitet inte leda till lägre förekomst av psykiska besvär om man ser till genomsnittsbilden.

Nu skall man vara medveten om att bakom dessa samband kan dölja sig ungdomarnas sociala bakgrund. Både matvanor och hälsa/livskvalitet varierar beroende på hur denna bakgrund är. För att få en tydlig bild av hur matvanor och fysisk aktivitet i sig själva inverkar måste vi studera sambanden efter kontroll för social bakgrund, innefattande kön, ålder, familj, socioekonomisk bakgrund, svensk/utländsk bakgrund samt boendeområde. Detta görs med hjälp av multipel variansanalys. Liksom vid analysen av vilka faktorer som främsta påverkar matvanorna tas också samtliga tvåvägs interaktioner med kön med i modellen. I tabell 19 nedan presenteras resultat från dessa analyser, förekomst av signifikanta samband samt förklaringsgrad.

**Tabell 19. Hälsa och livskvalitet. Resultat från multipel variansanalys – förekomst av signifikanta samband.**

Bakgrundsvariabler	Självskattad hälsa	Psykiska besvär	Livskvalitet
N=	1897	1900	1765
Kön		**	*
Årskurs	***	***	+
Familjekonstellation	+		*
Förtroende föräldrar	**	***	***
Socioekonomisk bakgrund			
Utländsk bakgrund	*		
Bostadsområde	+	*	
Alltid frukost		**	
Alltid lunch	**	***	*
Nyttig mat	*	*	
Ofta ej frukost	**	**	*
Ofta ej lunch		*	*
Onyttig mat/dryck/dryck		***	+
Fysiskt aktiv	***		**
<i>Interaktioner kön</i>			
Årskurs			
Familjekonstellation			
Förtroende föräldrar			
Socioekonomisk bakgrund			
Utländsk bakgrund			*
Bostadsområde		**	
Alltid frukost			
Alltid lunch			
Nyttig mat		+	
Ofta ej frukost	*	+	
Ofta ej lunch	**		
Onyttig mat/dryck/dryck			
Fysiskt aktiv	+		
R <sup>2</sup>	16.0	24.0	20.0

+ p<0.10; \* p<0.05; \*\* p<0.01; \*\*\* p<0.001.

Eftersom huvudsyftet med rapporten är att analysera ungdomarnas matvanor och hur dessa inverkar på hälsa och livskvalitet gör vi ingen mer fördjupad analys av sambanden mellan ungdomarnas sociala bakgrund och deras hälsa/livskvalitet. Huvudskälet till att dessa är med är ju att få en tydligare bild av hur matvanor och fysisk aktivitet mer direkt påverkar hälsan och livskvaliteten. En kort sammanfattning av den sociala bakgrundens betydelse för hälsa/livskvalitet måste dock göras. Den läsare som vill få en mer detaljerad bild och diskussion hänvisas till rapporten *Ung livsstil Malmö – en studie av ungdomar i högstadiet*<sup>60</sup>.

För det första kan vi konstatera att det finns tydliga, generella könsskillnader både då det gäller förekomst av besvär och skattad livskvalitet. Däremot finns det inga könsskillnader när det gäller skattningen av hälsan efter kontroll för social bakgrund, matvanor och fysisk aktivitet. Ser man till skillnaden mellan killar och tjejer utan kontroll finns en mycket tydlig

<sup>60</sup> Detaljerade uppgifter och resultat redovisas i Blomdahl m fl. *Ung livsstil Malmö – En studie av ungdomar i högstadiet, kapitel 19 sid 81-93.*

skillnad, det är nästan dubbelt så vanligt att tjejer inte skattar sin hälsa som bra. **Resultaten ovan pekar alltså mot att en stor del av dessa könsskillnader kan förklaras av olikheter när det gäller förtroende för föräldrar, matvanor och fysisk aktivitet.** Ett resultat som måste ses som mycket intressant.

**Ser vi till ålder kan vi notera en mer kontinuerlig förändring när det gäller skattad hälsa, denna försämras alltså kontinuerligt med ökad ålder.** Den högsta årskursen (9) redovisar högre förekomst av psykiska besvär och lägre livskvalitet.

Bakom det signifikanta sambandet mellan svensk/utländsk bakgrund och självskattad hälsa döljer sig faktumet att första generationens invandrarungdomar skattar sin hälsa högre än andra ungdomar – alltså en ur invandrarperspektiv positiv bild. Efter kontroll för social bakgrund i övrigt blir skillnaderna mellan de olika stadsdelarna marginella.

Om vi ser till matvanor är sambandsmönstret till viss del olika för de tre måtten. Ett gemensamt drag är dock att det framträder signifikanta samband i samtliga fall med att ofta hoppa över frukost samt att alltid äta lunch. Ungdomar som ofta hoppar över frukosten skattar sin hälsa lägre (gäller speciellt tjejer), redovisar högre förekomst av besvär (speciellt tjejer) och skattar sin livskvalitet lägre. I motsats gäller att ungdomar som alltid äter lunch skattar hälsa och livskvalitet högre samt redovisar färre besvär. Att äta lunch regelbundet tycks alltså ha central betydelse för hälsa/livskvalitet. Samtidigt är det inte bra att alltför ofta hoppa över frukosten. Den negativa effekten av detta tycks vara större bland tjejer än bland killar.

Vid sidan av dessa mer övergripande samband framträder mer specifika samband. Att alltid äta frukost tycks ur hälsosynpunkt ha en positiv inverkan när det gäller förekomst av psykiska besvär – ungdomar som anger att de alltid gör det ha färre besvär. Att hoppa över lunch ofta får en negativ inverkan på besvär och livskvalitet. Lunchens centrala roll markeras alltså extra tydligt i dessa båda fall.

Nyttig mat kopplas samman med självskattad hälsa och förekomst av besvär. De som oftare äter nyttig mat skattar sin hälsa högre. När det gäller besvär går dock sambandet i motsatt riktning, de som ofta äter nyttig mat har i genomsnitt fler besvär. En förklaring skulle kunna vara att vi i denna grupp även har med en del som kanske har någon form av ätstörning, detta skulle kunna förklara att de har mer besvär. Att äta/dricka onyttig mat/dryck kopplas i sin tur samman med förekomst av besvär. I detta fall pekar resultatet mot att de som undviker detta oftare har besvär, ett resultat som stämmer med det vi fick med att äta nyttig mat.

Fysisk aktivitet kopplas tydligt till självskattad hälsa och upplevd livskvalitet även då vi tagit hänsyn till social bakgrund och matvanor. De fysiskt aktiva skattar både sin hälsa och sin livskvalitet i genomsnitt högre än de som inte är fysiskt aktiva. Som vi visat tidigare (se malmörapporten) är de fysiskt aktiva i mycket hög utsträckning med i idrottsförening, vilket i fler studier visat sig vara kopplat till bättre hälsa och högre livskvalitet<sup>61</sup>. I den mindre grupp som endast ägnar sig åt annan organiserad motionsverksamhet eller åt egen motion är de positiva effekterna mer tveksamma. Något förvånande tycks det däremot inte finnas någon klar koppling till förekomst av besvär, när man tar hänsyn till social bakgrund och matvanor. Fysiskt aktiva redovisar inte lägre förekomst. Detta är något som vi också noterat i andra fall för högstadieselever, trots att vi i dessa fall endast kontrollerat för social bakgrund<sup>62</sup>. I denna senare rapport visar det sig dock att det finns en klar koppling mellan fysisk aktivitet och förekomst av besvär i gymnasiet och bland tjejer i mellanstadiet, varför man skall vara något försiktig med att dra alltför långtgående slutsatser.

61 Se **Blomdahl m fl.** *Ung livsstil Malmö – En studie av ungdomar i bögstadiet.*

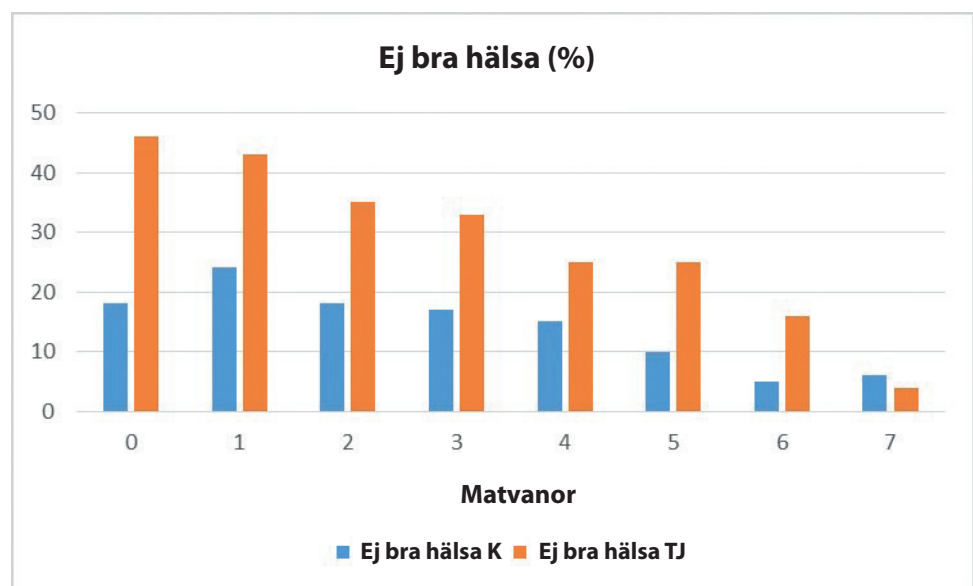
62 **Blomdahl & Elofsson.** *Jämställd och jämlik! En studie av hälsa och offentligt resursutnyttjande på fritidsområdet bland barn och ungdomar i Stockholm.*

För att ge en mer övergripande bild av matvanornas påverkan på hälsa och livskvalitet har vi bildat ett mått som anger i vilken utsträckning ungdomarna har goda matvanor. Till goda matvanor räknas

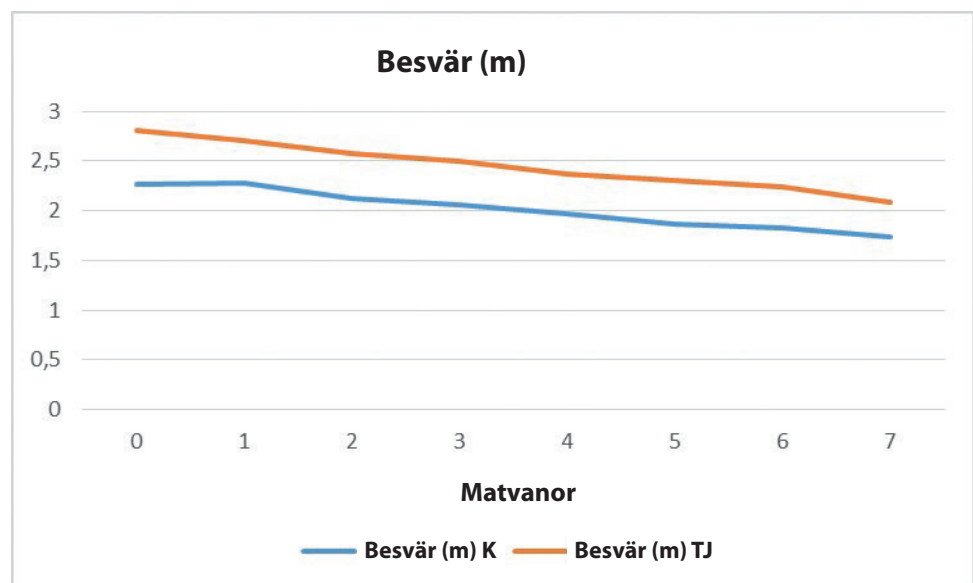
- Att man hoppar över frukost eller lunch högst en gång per vecka.
- Att man äter frukt, grönsaker varje dag.
- Att man äter godis, snabbmat eller dricker läsk högst en gång per vecka.

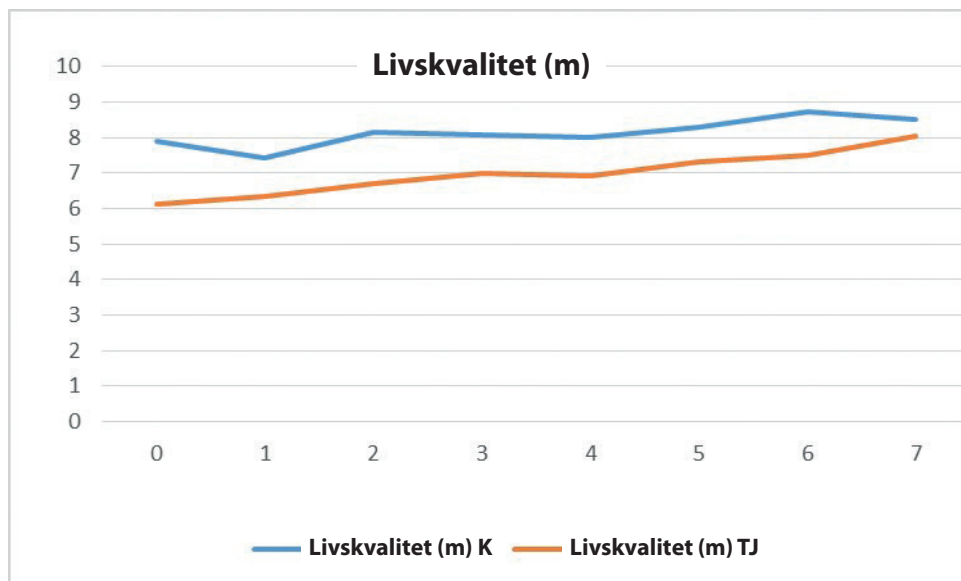
Summeras dessa får vi en poängskala som går från noll till sju, där sju står för genomgående goda vanor, medan noll står för motsatsen, dvs inga goda matvanor. En analys av fördelningen (se figur B.1 i bilagan) visar att medianvärdet ligger på 4 och att det inte finns några signifikanta skillnader mellan killar och tjejer. I figurerna 1–3 presenteras skattningar – efter kontroll för kön, ålder, social bakgrund i övrigt samt fysisk aktivitet – av måtten på hälsa och livskvalitet i relation till detta mått.

**Figur 1. Andel (%) som uppger att hälsan ej är bra i relation till kön och matvanor.**



**Figur 2. Förekomst av besvär (m) i relation till kön och matvanor.**



**Figur 3. Livskvalitet (m) i relation till kön och matvanor.**

## 5. Sammanfattning och slutdiskussion

Sammanfattningen inleds med en beskrivning av syfte och material. Efter detta presenteras resultat kring hur ofta ungdomarna äter frukost, lunch, nyttig mat respektive äter/dricker onyttig mat/dryck. När det gäller sambanden med olika bakgrundsfaktorer presenteras först förekomst av enkla, bivariata samband, därefter resultat från de multivariata analyserna, där vi kontrollerar för inverkan från andra bakgrundsfaktorer och därmed får en bild av olika faktorerers ”direkta” påverkan. Efter detta kommer en diskussion kring hur de samlade resultaten stämmer med vad som presenterats inom tidigare forskning.

Syftet med denna rapport är att studera hur matvanor bland högstadiel elever varierar samt att analysera hur dessa direkt kopplas till upplevd hälsa och livskvalitet. Med utgångspunkt från den centrala roll fysisk aktivitet också har i detta sammanhang analyseras därmed den inverkan matvanor kan ha efter kontroll för fysisk aktivitet. Syftet kan sammanfattas i följande tre frågeställningar:

- Undersöka hur matvanor ser ut och hur de varierar beroende på kön och social bakgrund.
- Studera koppling mellan matvanor och fysisk aktivitet.
- Studera inverkan av matvanor och fysisk aktivitet på hälsa och livskvalitet.

Underlaget för rapporten har hämtats från den enkätundersökning som genomförts inom projektet *Ung livsstil* år 2016. Som underlag för analysen av ungdomarnas matvanor används två frågor. Den första tar upp hur ofta man äter frukost respektive lunch, den andra hur ofta man äter frukt, grönsaker, snabbmat och godis samt hur ofta man dricker läsk. I detta fall har dessa kombinerats till två mått, nyttig mat (frukt och grönsaker) och onyttig mat/dryck (snabbmat, godis, läsk).

### 5.1 Vad påverkar ungdomarnas matvanor?

För att hjälpa den läsare som har mindre vana vid statistiska metoder kan följande exempel belysa skillnaderna mellan enkla, bivariata och direkta samband och därmed ge en bild av hur dessa två skiljer sig. Om vi ser till hur vanligt det är att ungdomarna äter frukost finns kopplingar till alla de studerade bakgrundsvariablerna. Killar äter oftare frukost än tjejer. Andelen som alltid eller nästan alltid äter frukost minskar från årskurs 7 till årskurs 9. Det finns en tydlig koppling till familjesituation – ungdomar som bor med bägge föräldrar eller har växelvis boende äter oftare frukost och inte minst gäller att de som har förtroende till bägge föräldrar (en indikation på att de har en bra relation till dem) äter oftare frukost. Ser vi till socioekonomisk bakgrund är det mindre vanligt att man alltid eller nästan alltid äter frukost bland ungdomar som har lägre socioekonomisk bakgrund. Det finns också en klar skillnad mellan de som har svensk respektive utländsk bakgrund, ungdomar med utländsk bakgrund äter mindre ofta frukost. Slutligen kan vi också konstatera att det finns olikheter mellan bostadsområden, där Limhamn-Bunkeflo och Rosengård framstår som två tydliga motpoler. I Limhamn-Bunkeflo är det ovanligt många som äter frukost, i Rosengård ovanligt få. Allt detta handlar om enkla, bivariata samband som analyserats separat efter kön.

Frågan är dock vad som främst påverkar, inverkar på om ungdomar äter frukost eller ej. Problemet när man skall försöka förstå detta är att de olika bakgrundsvariablerna är sammankopplade med varandra. Ungdomar med utländsk bakgrund kommer i högre utsträckning från familjer med lägre socioekonomisk bakgrund – detta i sig själv kan vara orsaken till att vi får skillnader mellan de som har svensk respektive de som har utländsk bakgrund. Ser vi till bostadsområde finns stora skillnader i den sociala strukturen. Till exempel karakteriseras Limhamn-Bunkeflo av att många ungdomar har hög socioekonomisk bakgrund och att det finns få med utländsk bakgrund. För Rosengård gäller motsatsen. Kan dessa skillnader förklara de olikheter vi finner mellan bostadsområdena eller finns det skillnader som inte kan förklaras av dessa olikheter?

För att förstå vad som påverkar ungdomarnas frukostvanor – och därmed få ett mer relevant underlag för eventuella insatser/åtgärder är det viktigt att utreda alla dessa frågeteck-





en. Detta är något vi söker göra med hjälp av multivariata analysen (se tabell 17, sid 35). Denna analys visar att frukostätandet i första hand påverkas av kön, ålder, förtroende för föräldrar, svensk/utländsk bakgrund samt att det skiljer sig mellan olika bostadsområden (även efter att man tagit hänsyn till olikheter i den sociala strukturen). Efter kontroll blir kopplingen till familjekonstellation och socioekonomisk bakgrund svag. Detta senare pekar mot att insatser som inriktas mot ungdomar i speciella familjekonstellationer eller mer allmänt mot ungdomar med lägre socioekonomisk bakgrund kan tänkas få mer begränsade effekter, medan en inriktning mot de faktorer där direkta samband framträder (efter kontroll för övriga variablers påverkan) torde vara mer effektiva. I modellen framträder även en signifikant interaktion mellan kön och bostadsområde som visar på att könsskillnaderna är små i Husie, Hyllie och Rosengård. Till stor del kan detta förklaras av att det är relativt få killar i dessa stadsdelar som alltid eller nästan alltid äter frukost. I motsats är könsskillnaden ovanligt stor i Västra innerstaden beroende på att det här är ovanligt många killar som ofta äter frukost. Allt detta har självklart betydelse om man strävar efter ökad jämställdhet när det gäller frukostätandet. En allmän målsättning mot att öka frukostätandet bland tjejer behöver kanske kombineras med mer specifika strategier där strävan efter jämställdhet kanske skall kombineras med en jämlikhetssträvan. Den här rapporten ger inte underlag för vilka insatser som bör göras men resultaten från de multivariata analyserna kan ge ett underlag för att söka efter lämpliga effektiva åtgärder.

Eftersom fysisk aktivitet generellt bedöms som en viktig faktor som påverkar hälsa och livskvalitet är det nödvändigt att ta hänsyn till hur fysiskt aktiva ungdomarna är för att få en klar bild av matvanornas inverkan på hälsa/livskvalitet. I ett eget avsnitt redovisas hur ungdomarnas sociala bakgrund påverkar om de är fysiskt aktiva eller ej. Här diskuteras också likheter och olikheter när det gäller den sociala bakgrundens inverkan på fysisk aktivitet och matvanor.

Sammanfattningen avslutas därefter med en presentation av hur matvanor kan kopplas till ungdomarnas skattning av sin hälsa och livskvalitet. Här är det viktigt att komma ihåg att analyserna görs på tvärsnittsdata, varför inga slutsatser om kausalitet – vad påverkar vad – kan dras. Dåliga matvanor kan påverka hälsa/livskvalitet men det skulle också kunna vara tvärtom – hälsa/livskvalitet påverkar matvanorna. Eller är det kanske så att det finns en ömsesidig påverkan som går åt bägge håll. Självklart skulle det också kunna vara så att det finns en bakomliggande faktor som påverkar båda två. Detta problem kring kausalitet kan inte lösas med hjälp av multivariata analyser.

Vad den multivariata analysen däremot kan bidra med är att identifiera vilka sociala bakgrundsfaktorer det är som främst påverkar matvanor och hälsa/livskvalitet. Eftersom sådana bakgrundsfaktorer är inbördes korrelerade med varandra, till exempel finns en tydlig koppling mellan svensk/utländsk bakgrund respektive bostadsområde och socioekonomisk bakgrund. Bakom ett samband som observeras med en enskild variabel, exempelvis socioekonomisk bakgrund, kan dölja sig en påverkan från andra bakgrundsfaktorer. Det den multivariata analysen kan åstadkomma är att (söka) identifiera de bakgrundsfaktorer som har en mer direkt påverkan.

## 5.2 Hur ofta äter man frukost?

Totalt är det hälften av killarna och 40 % av tjejerna som uppger att de alltid äter frukost. Ungefär en femtedel av killarna och 40 % av tjejerna uppger att de hoppar över frukosten flera gånger i veckan. Detta gör att Malmöeleverna ligger sämre till än genomsnittet bland de kommuner vi kan jämföra med som genomfört undersökningar vid ungefär samma tidpunkt, t.ex. ligger man klart lägre än Kalmar och Täby.

Som redan angavs i inledningen till sammanfattningen framträder enkla, bivariata samband med samtliga bakgrundsvariabler. Dessa resultat upprepas inte här men när det gäller utländsk bakgrund kan det vara av värde att notera att frukostätandet är ovanligt lågt bland killar som har en mor född i Turkiet/Libanon. Ser man till hur länge ungdomar som är

födda utomlands gäller också att de som varit kortats tid i Sverige i mindre utsträckning äter frukost.

En analys av sambanden med olika bakgrundsvariabler visar att könsskillnaderna är generella, tjejer hoppar i högre utsträckning över frukost. Det finns dock vissa skillnader mellan olika stadsdelar, där könsskillnaderna är speciellt stora i Västra innerstaden. I denna stadsdel äter ovanligt många av killarna frukost, däremot få av tjejerna. Husie, Hyllie och Rosengård framstår som motsatser med små könsskillnader. Till stor del kan detta förklaras av att relativt få killar i dessa stadsdelar alltid äter frukost.

Trots det korta åldersintervallet framträder tydliga skillnader mellan olika årskurser, frukostvanorna är bättre i årskurs 7 än i de senare årskurserna.

Familjesituationen, speciellt relationen till föräldrarna, har en tydlig direkt inverkan. Ungdomar som markerat förtroende för bägge föräldrar äter i större utsträckning frukost. Det finns också en tydlig koppling till svensk/utländsk bakgrund. Ungdomar med utländsk bakgrund äter mindre ofta frukost. Vid sidan av detta framträder även skillnader mellan olika stadsdelar som inte kan kopplas till skillnader i den sociala strukturen (alltså även andelen ungdomar med utländsk bakgrund).

### 5.3 Hur ofta äter man lunch?

Bilden blir mer positiv om vi ser till lunchätandet. Nästan 60 % (något färre bland tjejerna) uppger att de alltid äter lunch. Endast en sjättedel av killarna och en femtedel av tjejerna anger att de hoppar över lunchen flera gånger i veckan eller alltid. Detta gör att Malmö ligger bättre till – över medianvärdet bland övriga studerade kommuner dock klart sämre än Kalmar och Täby.

Ser vi till enkla, bivariata samband kan vi konstatera att det är vanligare att killar äter lunch. Både bland killar och tjejer gäller att andelen som ofta äter lunch minskar med ökad ålder. Det finns också en koppling till familjesituation, ungdomar som bor med bägge föräldrar eller har växelvis boende äter oftare lunch. Speciellt framträdande blir skillnaden om vi ser till förtroende för föräldrar, ungdomar som angett att de har förtroende till bägge föräldrar äter oftare lunch än övriga ungdomar. Det finns också en koppling till socioekonomisk bakgrund, ungdomar med lägre bakgrund äter mindre ofta lunch. Kopplingen till svensk/utländsk bakgrund framträder i första hand bland killar, bland tjejer framkommer här inga tydliga skillnader. Killar med utländsk bakgrund äter lunch i mindre utsträckning än killar med svensk bakgrund. Även här är det killar som har en mor född i Turkiet/Libanon som skiljer ut sig. Dessa äter i ovanligt låg utsträckning lunch. Liksom när det gäller frukost finns också skillnader mellan de olika bostadsområdena. Bilden är dock här inte lika entydig som när det gäller frukost och skiljer sig delvis mellan könen. Bland killar är det ovanligt många som äter lunch i Limhamn-Bunkeflo, däremot få i Kirseberg och Västra innerstaden. Bland tjejer är det flest som gör detta i Hyllie och Oxie däremot ovanligt få i Södra innerstaden.

Efter kontroll för social bakgrund framstår könsskillnaderna i detta fall som små. Inte heller ålder har en större inverkan. Däremot får familjesituationen, både familjekonstellation och förtroende till föräldrar, större inverkan. Det mest framträdande är att, liksom för frukosten, att ungdomar som uppgett att de har förtroende för bägge föräldrar även i högre utsträckning äter lunch. Däremot tycks både socioekonomisk bakgrund, svensk/utländsk bakgrund och bostadsområde ha en mer begränsad inverkan. Här kan man fundera över om den allmänna skollunchen har en positiv inverkan.

### 5.4 Hur ofta nyttig och onyttig mat?

Hur ofta äter då ungdomarna frukt och grönsaker (nyttig mat) respektive nyttjar onyttig mat/dryck (snabbmat, godis, läsk)? I genomsnitt uppger ungdomarna att de äter nyttig mat flera gånger i veckan, dock inte varje dag. Genomsnittet för onyttig mat/dryck ligger



något högre än en gång i veckan. Alltså i detta fall en relativt positiv bild. Könsskillnaderna är relativt små. I jämförelse med andra kommuner skiljer sig Malmö relativt lite från genomsnittet (medianen). Man kan dock notera att ungdomarna i Malmö något oftare äter/dricker onyttig mat/dryck än högstadieeleverna i Stockholm, men skillnaden skall inte överdrivas. Könsskillnaderna är genomgående små i de studerade kommunerna.

Ser vi till enkla, bivariata samband gäller att det är vanligare att tjejer äter nyttig mat medan könsskillnaderna är begränsade när det gäller onyttig mat. Bland killar finns också en koppling till ålder – äldre killar, speciellt de äldsta äter mindre ofta nyttig mat. Bland tjejerna är däremot sambandet med ålder svagt, möjligen en svag tendens till att de äldre oftare äter onyttig mat. Hur ofta man äter nyttig, onyttig mat kopplas klart till familjesituationen och då främst till förtroende för föräldrarna. Ungdomar som angett att de har förtroende till båda föräldrarna äter oftare nyttig mat, mindre ofta onyttig mat än övriga ungdomar. När det gäller onyttig mat finns också en koppling till familjekonstellation. De som bor med bägge föräldrarna eller har växelvis boende äter sådan mindre ofta. När det gäller kopplingen till socioekonomisk bakgrund framträder endast ett tydligt samband bland tjejer. Tjejer med lägre socioekonomisk bakgrund äter mindre ofta nyttig mat. Däremot finns en klar koppling till svensk/utländsk bakgrund både bland killar och bland tjejer. Ungdomar med utländsk bakgrund äter mindre ofta nyttig mat, oftare onyttig mat. Speciellt dåligt tycks det i detta avseende vara bland andra generationens invandrartjejer. Att äta nyttig mat är speciellt ovanligt bland ungdomar som har en mor född i Somalia. Generella gäller att ungdomar som har en mor född i Sverige, Norden eller Västeuropa/USA oftare äter nyttig mat, mindre ofta onyttig. Det är med dessa utgångspunkter knappast förvånande att det framträder skillnader mellan de olika bostadsområden. Limhamn-Bunkeflo och Rosengård framstår här som två motpoler: I Limhamn-Bunkeflo äter man mest nyttig mat och minst onyttig, för Rosengård gäller motsatsen.

Svensk/utländsk bakgrund liksom bostadsområde (när hänsyn tagits till olikheter i den sociala strukturen) är två centrala faktorer som inverkar på hur ofta man äter nyttig och onyttig mat. Ungdomar med utländsk bakgrund konsumerar i högre utsträckning onyttig mat/dryck, mindre ofta nyttig mat. Ser man till den samlade bilden tycks matvanorna (efter hänsyn tagen till den sociala strukturen) vara bäst i Limhamn-Bunkeflo, Västra innerstan och Kirseberg, där Limhamn-Bunkeflo är ett högstatusområde. En motpol till dessa områden är Södra innerstaden, Fosie och Rosengård där matvanorna är sämre. Både Rosengård och Södra innerstaden är lågstatusområden. Resultaten pekar knappast på en entydig uppdelning mellan hög- och lågstatusområden, även om man kan se indikationer på sämre matvanor i lågstatus-områdena.

## 5.5 Jämförelse med tidigare forskning

Vid de enklaanalyserna av könsskillnaderna framträdde vissa skillnader mellan killar och tjejer, som dock inte gav någon entydig bild av markanta skillnader i matvanor. Efter kontroll för övriga bakgrundsvariablers påverkan blir det direkta sambandet mellan kön och matvanor relativt svagt. Detta måste ses som mycket framträdande om vi jämför med tidigare forskning. Efter kontroll för social bakgrund i övrigt framträder endast generella, allmänna könsskillnader när det gäller frukostätandet. Ser vi till lunch, nyttig mat och onyttig mat/dryck försvinner de som framträder i den enkla, inledande jämförelsen när vi kontrollerar för social bakgrund. Viktigt att notera är också att könsskillnaderna i stor utsträckning ser likartade ut inom olika sociala grupper. En sak bör dock uppmärksammas. Ser vi till konsumtion av nyttig mat – där inga generella könsskillnader framträder varierar skillnaden mellan könen beroende på svensk/utländsk bakgrund. Bland andra generationens invandrare är denna mycket mindre än i övriga grupper beroende på att tjejer inom denna grupp i ovanlig låg utsträckning äter nyttig mat. Dessa resultat står i klar motsats inte minst till Wesslén (2000), där ju kön betonas som en central faktor när det gäller attityder till mat och matvanor. Möjligen skulle det kunna handla om skillnaden mellan attityder och realitet, men detta är knappast en trolig förklaring. Troligen handlar det mer om att hon inte gjort någon kontroll för inverkan från andra bakgrundsfaktorer, det är ju inte helt

ovanligt att man stannar vi att konstatera inledande skillnader, Detta innebär också att man i många sammanhang kan överdriva betydelsen av kön.

I resultaten har familjesituationen (speciellt relationen till föräldrarna – förtroende för föräldrar) en central plats. Ungdomar som har förtroende för bägge sina föräldrar har klart bättre matvanor. Detta stämmer däremot väl med de resultat som Wesslén presenterar. Här skall dock observeras att i vårt fall spelar familjekonstellationen – vilka man bor med – mer underordnad roll.

Inom den tidigare forskningen har socioekonomisk bakgrund främst studerats via moderns utbildningsnivå. Man finner här en klar koppling till såväl frukost- och lunchätande liksom till konsumtion av nyttig mat och onyttig mat/dryck. Här i rapporten används ett annat mått som utgår från familjens boende och tillgång till bil, båt, sommarstuga. Även om de båda måtten skiljer sig torde det finnas en klar korrelation mellan dem. I övrigt tar tidigare forskning upp klasskillnader när det gäller förekomst av övervikt/fetma, barn/ungdomar från lägre klasser har oftare detta. Därför kan det framstå som något förvånande att vi i den här undersökningen endast finner en tydlig koppling till konsumtion av nyttig mat, ungdomar med lägre socioekonomisk bakgrund gör detta mindre ofta. En förklaring skulle kunna vara att vi har kontrollerat för både svensk/utländsk bakgrund och boendeområde, vilket inte gjorts i de tidigare studierna. En del av skillnaden kan återföras till påverkan från dessa två faktorer.

Om vi ser till svensk/utländsk bakgrund visar man i COMPASS-studien på en tydlig koppling till moderns födelseland. Speciellt stor blir denna beroende på om modern är född i Sverige eller ej. Vi finner också i den här studien en mycket tydlig skillnad, ungdomar som har en svenskfödd mor har genomgående bättre matvanor. COMPASS-studien finner vissa skillnader mellan utrikesfödda mödrar från olika regioner men dessa är avsevärt mindre. Även detta stämmer väl med resultaten i den här studien där det är svårt att se en klar, tydlig skillnad när det gäller matvanor. I bägge fallen skulle detta kunna bero på att det är svårt att definiera och identifiera tillräckligt stora grupper som är homogena. Även om modern kommer från ett visst land finns olikheter beroende på utbildningsnivå, om man kommer från stad eller landsbygd osv.

Liksom när det gäller socioekonomisk bakgrund tar tidigare forskning upp att det är högre förekomst av övervikt/fetma bland dem som har utländsk bakgrund (eller allmänt bor i områden med hög andel av sådana). I vårt material finner vi att ungdomar med utländsk bakgrund äter frukost i mindre utsträckning och i högre utsträckning konsumerar onyttig mat/dryck. Detta kan väl kopplas till att övervikt/fetma skulle vara vanligare. Vi bör dock notera att resultaten inte pekar mot att ungdomar med utländsk bakgrund i mindre utsträckning skulle äta lunch eller nyttig mat. Resultaten pekar alltså inte på att dessa genomgående har sämre matvanor.

Några detaljerade, djupgående analyser av bostadsområdet specifika inverkar presenteras inte i tidigare forskning. Det som presenteras är att förekomsten av övervikt och fetma är högre i socialt utsatta områden. Därför blir det knappast relevant att konfrontera den här rapportens resultat mot tidigare forskning. Den bild som framträder är att matvanorna skiljer sig mellan de olika bostadsområdena – även efter att vi tagit hänsyn till olikheter i den sociala strukturen – utom när det gäller lunchätandet. Detta senare får ses som speciellt intressant – kan det vara så att den allmänna skollunchen gör att vi inte får någon skillnad. Annars kan vi generellt se att matvanorna är bättre i högstatusområden, Limhamn-Bunkeflo och Oxie, sämre i lågstatusområden, Södra innerstaden, Rosengård, även efter kontroll för olikheter i den sociala strukturen. Själva boendeområdet har i sig själv, kanske utifrån inställningen hos vuxna och kamrater, en direkt påverkan på matvanorna.



## 5.6 Fysisk aktivitet

Vid analysen av matvanornas betydelse för hälsa och livskvalitet är det nödvändigt att ta hänsyn till hur fysiskt aktiva ungdomarna är. Ett flertal studier ha visat att det finns en tydlig koppling mellan fysisk aktivitet och självskattad hälsa och upplevd livskvalitet. I de studier vi arbetat med har kravet för att man skall vara fysiskt aktiv i tillräcklig omfattning ställts vid att man skall vara med i idrottsförening eller ägnat sig åt andra organiserade fysiska aktiviteter minst två gånger i veckan eller åt oorganiserad fysisk aktivitet minst tre gånger per vecka. Ser man till de krav som ställts på ”nödvändig” fysisk aktivitet som ställts från olika håll är detta krav relativt lågt<sup>63</sup>. Utifrån detta krav är 64 % av killarna och 47 % av tjejerna i högstadiet i Malmö fysiskt aktiva<sup>64</sup>. Liksom när det gäller matvanor påverkas andelen fysiskt aktiva av svensk/utländsk bakgrund och bostadsområde. Ungdomar med utländsk bakgrund, speciellt tjejer men även första generationens invandrakillar är mindre fysiskt aktiva än vad som kan förklaras av deras sociala bakgrund i övrigt. Ser man till olika bostadsområden är andelen fysiskt aktiva, med liten skillnad mellan killar och tjejer, mycket hög i Limhamn-Bunkeflo (ett högstatusområde), medan den, speciellt bland tjejer, är mycket låg i Centrum. Bland tjejer är andelen fysiskt aktiva även låg i Oxie (högstatusområde) och Rosengård (lågstatusområde). Jämför man med matvanor kan vi alltså notera både bättre matvanor och hög fysisk aktivitet i högstatusområdet Limhamn-Bunkeflo medan matvanor är sämre och den fysiska aktiviteten (speciellt bland tjejer) är låg i Rosengård. Här finns alltså en klar koppling till områdets status men vi skall komma ihåg att denna koppling inte är fullständig.

Ser man till kopplingen till övriga bakgrundsvariabler finns däremot tydliga skillnader. Fysisk aktivitet är starkt kopplad till socioekonomisk bakgrund, något som hade begränsad inverkan på matvanor. Ungdomar med högre socioekonomiska bakgrund är oftare fysiskt aktiva, vilket kan kopplas till högre deltagande i idrottsförening som spelar en central roll för fysisk aktivitet. Kopplingen till familjesituationen ser också olika ut. Fysisk aktivitet kopplas till familjekonstellationen, ungdomar som bor med båda föräldrar är oftare fysiskt aktiva. Familjekonstellationen har begränsad betydelse när det gäller matvanor däremot finns här en stark koppling till förtroende för föräldrar, ungdomar som har angett förtroende för bägge föräldrar har bättre matvanor. Innan vi ger oss in på hur matvanor och fysisk aktivitet inverkar på hälsa och livskvalitet är det intressant att se hur matvanorna skiljer sig mellan de som är fysiskt aktiva och de som inte är det. En multipel analys visar att fysiskt aktiva oftare äter nyttig mat medan skillnaderna i övrigt är begränsade när man tagit hänsyn till olikheter i social bakgrund.

## 5.7 Hur påverkar matvanor och fysisk aktivitet hälsa/ livskvalitet?

Det första vi kan konstatera är att fysisk aktivitet har en klar påverkan på självskattad hälsa respektive upplevd livskvalitet. Oberoende av matvanor och social bakgrund skattar de fysiskt aktiva (i genomsnitt) sin hälsa och livskvalitet högre. Däremot är kopplingen till förekomst av (främst psykiska) besvär svag. Detta gäller även om vi ser till resultat från högstadiet i Stockholm<sup>65</sup>. Här skall dock noteras att det i mellanstadiet och gymnasiet finns en klar koppling mellan fysisk aktivitet och besvär. På dessa båda stadier, i Stockholm, redovisar i genomsnitt lägre förekomst av besvär bland fysiskt aktiva.

Om vi ser till matvanor finns det för det första en tydlig koppling (fristående från varandra) till hur ofta man äter frukost respektive lunch. Ungdomar som ofta hoppar över frukosten (speciellt tjejer) skattar sin hälsa och livskvalitet lägre och redovisar högre förekomst av (psykiska) besvär. Motsatsen gäller för de som uppger att de alltid äter lunch. **Både fru-**

63 Blomdahl U, Elofsson S. Hur många motionerar/idrottar för lite och vilka är dom? – en studie av den unga befolkningen i Stockholm, Haninge, Helsingborg, Jönköping och Lidingö.

64 För en diskussion av jämförelse med andra kommuner se Malmö stad Ung livsstil Malmö. En studie av ungdomar i högstadiet.

65 Se Blomdahl/Elofsson, *Jämställd och jämlik! – en studie av hälsa och offentligt resursutnyttjande inom fritidsområdet bland barn och ungdomar i Stockholms stad.*



**kost och lunch framstår alltså som mycket centrala.** Ungdomar som oftare äter nyttig mat skattar sin hälsa högre. Däremot redovisar de i genomsnitt högre förekomst av besvär. Sambandet pekar här mot att ungdomar som ofta äter onyttig mat i genomsnitt har fler (psykiska) besvär. Möjligen kan ätstörningar finnas med i bakgrunden.

## 6. Avslutning

I avslutningen presenteras rapportens centrala slutsatser i punktform. Dessa omfattar dels resultat från enkla samband med olika bakgrundsvariabler uppdelat efter kön, dels direkta samband efter kontroll för övriga variabelers inverkan. De enkla sambanden ger möjligheter att identifiera grupper med bättre eller sämre matvanor., de senare ger en bild av vilka bakgrundsfaktorer som främst påverkar ungdomarnas matvanor. Vi börjar med de enkla där resultaten visar på skillnader kopplade till

- **Kön.** Killar äter oftare frukost och lunch, tjejer oftare nyttig mat.
- **Ålder.** Äldre killar äter mindre ofta än yngre frukost och nyttig mat, däremot oftare onyttig mat.
- **Familjens sammansättning.** Ungdomar som bor med båda föräldrar eller har växelvis boende har bäst matvanor. De som bor med en ensamstående mamma har något bättre matvanor än övriga
- **Relation till föräldrar.** Ungdomar som uppger att de har förtroende till bägge sina föräldrar har bättre matvanor än övriga ungdomar.
- **Socioekonomisk bakgrund.** Ungdomar med högre socioekonomisk bakgrund har bättre matvanor. Ofta är dessa speciellt dåliga bland de som har lägst bakgrund.
- **Svensk/utländsk bakgrund.** Ungdomar med utländsk bakgrund har sämre matvanor än de som har svensk bakgrund. Bland tjejer är det dock lika vanligt att tjejer med utländsk bakgrund äter lunch som de som har svensk bakgrund. Bland de som har utländsk bakgrund kan man se ett samband med moderns födelseland. Det finns tecken på att ungdomar som har en mor född i Somalia eller Libanon har sämre matvanor. Bäst är dessa bland dem som har en mor född i Sverige.
- **Boendeområde.** Matvanorna skiljer sig tydligt mellan de olika bostadsområdena. Bäst är de i Limhamn-Bunkeflo, sämst i Rosengård.

För att ta hänsyn till att flera av dessa bakgrundsvariabler är korrelerade med varandra har speciella analyser gjorts få att få en bild av varje enskild faktors påverkan på matvanorna genom att kontrollera för övriga bakgrundsvariabelers inverkan. Resultat från dessa analyser ger följande bild av hur de olika bakgrundsvariablerna påverkar matvanorna bland ungdomarna

- **Kön** har en mer begränsad betydelse, men inom vissa sociala undergrupper framträder könsskillnader.
- **Familjen** har en mycket klar påverkan på matvanorna. Speciellt central är här relationen till bägge föräldrar. Ungdomar som har förtroende för bägge sina föräldrar har klart bättre matvanor.
- **Svensk/utländsk bakgrund** har en egen inverkan på matvanor. Ungdomar med utländsk bakgrund har, även efter kontroll för skillnader när det gäller socioekonomisk bakgrund och boendeområde, sämre matvanor.
- **Boendeområdet** påverkar i sig självt matvanorna. Även efter kontroll för olikheter i social struktur framträder en klar påverkan

Ett centralt syfte med rapporten har varit att närmare studera hur matvanor påverkar ungdomarnas egenskattade hälsa, livskvalitet och förekomst av psykiska besvär. Ser man till enkla samband, uppdelade efter kön, kan vi genomgående se en tydlig koppling mellan matvanor och dessa tre mått. Bättre matvanor kopplas samman med högre hälsa och livskvalitet samt färre psykiska besvär. Bakom dessa enkla samband kan dock skilja sig en inverkan från andra faktorer som är korrelerade med matvanorna. Detta kan handla om t ex socioekonomisk bakgrund, ungdomar med högre sådan har både bättre matvanor och skattar sin hälsa och livskvalitet högre. En annan sådan faktor är fysisk aktivitet. Ungdomar som är fysiskt aktiva skattar hälsa och livskvalitet högre, de har också i vissa avseenden



bättre matvanor. För att få en bild av matvanornas betydelse och påverkan måste man alltså kontrollera för ungdomarnas sociala bakgrund och om de är fysiskt aktiva eller ej. En sådan analys visar att ungdomarnas skattning av sin hälsa/livskvalitet påverkas av.

- hur ofta ungdomarna äter frukost. Ungdomar som ofta hoppar över frukosten har sämre hälsa, fler besvär och lägre livskvalitet.
- hur ofta ungdomarna äter lunch. Ungdomar som alltid äter lunch har bättre hälsa och livskvalitet samt färre besvär.
- hur ofta ungdomarna äter nyttig mat. Ungdomar som oftare äter nyttig mat skattar sin hälsa som bättre.
- hur ofta ungdomarna äter onyttig mat. Ungdomar som ofta nyttjar onyttig mat/dryck har fler psykiska besvär
- om ungdomar är fysisk aktiva. Ungdomar som är fysiskt aktiva skattar sin hälsa och livskvalitet högre, däremot redovisar de i genomsnitt inte färre psykiska besvär.

## Referenser

- Anderssen SA, Melzer HM, Pedersen JI (2004).** *Nordic Nutrition Recommendations 2004 – Integrating nutrition and physical activity.* Copenhagen: Nordic Council of Ministers; Nord 2004:13.
- Andersson Dan, Fransson Anna (2011).** *Kalorier kostar – en ESO-rapport om vikten av vikt.* Regeringskansliet: Finansdepartementet. Rapport till Expertgruppen för studier i offentlig ekonomi 2011:3.
- Barnombudsmannen (2007).** *Upp till 18 – fakta om barn och ungdomar.* Stockholm: BR 2007:4. <https://www.barnombudsmannen.se/barnombudsmannen/publikationer/ovriga-publikationer/upp-till-18---fakta-om-barn-och-ungdom-2007/>
- Becker W, Enghardt Barbieri H (2003).** *Livsmedels- och näringsintag bland barn i Sverige.* Livsmedelsverket: Avdelningen för Information och Nutrition. [https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/matvanor-halsa-miljo/kostrad-matvanor/matvaneundersokningar/riksmaten--barn\\_2003\\_livsmedels\\_och\\_naringsintag\\_bland\\_barn\\_i\\_sverige1.pdf](https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/matvanor-halsa-miljo/kostrad-matvanor/matvaneundersokningar/riksmaten--barn_2003_livsmedels_och_naringsintag_bland_barn_i_sverige1.pdf)
- Bramhagen Ann-Cathrine, Carlsson Anna (red) (2013).** *Hälsofrämjande arbete för barn och ungdomar.* Lund: Studentlitteratur.
- Bergmark K (2017).** *Projektberättelse Ung livsstil 2015-2016.*
- Blomdahl U. (1990)** *PM – angående offentligt resursutnyttjande inom fritidsområdet.* Forskningsenheten Fritid Stockholm.
- Blomdahl U, Elofsson S (2006).** *Hur många motionerar/idrottare för lite och vilka är dom? – en studie av den unga befolkningen i Stockholm, Haninge, Helsingborg, Jönköping och Lidingö.* Stockholms universitet: Institutionen för socialt arbete, Stockholms stad: Idrottsförvaltningen, forskningsenheten.
- Blomdahl U, Elofsson S, Åkesson M, Lengheden L (2014).** *Segrar föreningslivet? – en studie av svenskt föreningsliv under 30 år bland barn och ungdomar.* Stockholms universitet: Institutionen för socialt arbete, Stockholms stad: Idrottsförvaltningen, forskningsenheten.
- Blomdahl U, Elofsson S, Bergmark K, Lengheden L (2017).** *Ung livsstil Malmö. En studie av ungdomar i högstadiet.* Malmö stad, Stockholms universitet: Institutionen för socialt arbete.
- Blomdahl U, Elofsson S (2017).** *Jämställd och jämlik! Hälsa och offentligt resurs-utnyttjande på fritidsområdet bland barn och ungdomar.* Stockholms stad
- Booker Cara L, Skew Alexandra J, Sacker Amanda, Kelly Yvonne J. ((2014).** *Well-Being in Adolescence – An Association with Health-Related Behaviors: Findings from “Understanding Society”, the UK Household Longitudinal Study.* Journal of Early Adolescence, Vol 34(4) 518-538.
- Currie C, Molcho M, Boyce W, Holstein B, Torsheim T, Tichter M. (2008).** *Researching health inequalities in adolescents: The development of the Health Behavior in School-Aged Children (HBSc) Family Affluence Scale.* Social science & medicine 66(2008)
- Danielson M (2006).** *Svenska skolbarns hälsovanor 2005/2006.* Stockholm: Statens folkhälsoinstitut.
- Enghardt Barbieri H, Pearson M, Becker W (2006).** *Riksmaten – barn 2003: livsmedels- och näringsintag bland barn i Sverige.* Uppsala: Livsmedelsverket.
- Elofsson S. 1998.** *Kulturskolan.* Stockholms universitet: Institutionen för socialt arbete. Stockholm stad: Idrotts- och kulturförvaltningarna: forskningsenheten
- Engström L-E (2004).** *Skola-idrott-hälsa.* Samhällsmedicin vid Stockholms läns landsting, Statens folkhälsoinstitut.
- Ericsson I, Karlsson M K (2012).** *Daglig idrott och hälsa förbättrar motorik och skolprestationer: en 9-årig interventionsstudie.* Svenska idrottslärares föreningen.
- Ericsson, Ingegerd (2013).** *Motorik, koncentrationsförmåga och skolprestationer: en interventionsstudie i skolår 1-3.* Diss. Lund: univ., 2003. <http://dspace.mah.se/handle/2043/7975>.
- Flodmark C-E, Marcus C, Britton M (2006).** *Interventions to prevent obesity in children and adolescents: a systematic literature review.* International Journal of Obesity; London 30.4 (Apr 2006): 579-89
- Fosse NE, Haas SA (2009).** *Validity and stability of self-reported health among adolescents in a longitudinal, nationally representative survey.* Pediatrics.



- Idler EL, Benyamini Y (1997).** Self-rated health and mortality: a review of twenty-seven community studies. *Journal of Health and Social Behavior*.
- Ivert A-K (2013).** *Hälsofrämjande arbete för barn och ungdomar* i Bramhagen & Carlsson (red), 2013.
- Larsson Christel (2013).** Hälsofrämjande matvanor för barn och ungdomar i **Bramhagen**
- Larsson C (2013).** Så äter svenska barn. *Vår Föda*, 55 (6), 26-27.
- Larsson, 2008.** *Ungdomar och idrotten. Tonåringars idrottande i fyra skilda miljöer.* Stockholms universitet: Pedagogiska institutionen.
- Livsmedelsverket. Rekommendationer.** <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-balsa--miljo/kostrad-och-matvanor/barn-och-ungdomar/barn-2-18-ar>
- Livsmedelsverket. Riksmaten.** <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-balsa--miljo/kostrad-och-matvanor/matvanor--undersokningar/riksmaten-ungdom/om-riksmaten-ungdom>
- Marklund U (1997).** *Skolbarns hälsovanor under ett decennium. Health Behavior in School-Aged Children. A WHO Collaborative Study.* Stockholm: Folkhälsoinstitutet. Rapport 1996:110.
- Nilsson P, (1998).** Fritid i skilda världar. Stockholm: Ungdomsstyrelsen.
- Perlhagen J, Flodmark C-E, Hernell O (2007).** *Fetma hos barn – prevention enda realistiska lösningen på problemet.* *Läkartidningen*, 2007, nr 3. <http://ww2.lakartidningen.se/07engine.php?articleId=5861>
- Rasmussen F (Red), Eriksson M, Bokedl C, Schäfer Elinder L (2004).** *Fysisk aktivitet, matvanor, övervikt och självkänsla bland ungdomar.* Stockholm: Samhällsmedicin, Statens Folkhälsoinstitut, R 2004:1.
- Sandström B, Aro A, Becker W, Lyhne N, Pedersen JI, Porsdottir I (1996).** *Nordiska näringsrekommendationer 1996. [Nordic nutrition recommendations 1996.]* Copenhagen: Nordisk Ministerråd, 1996 (in Swedish).
- Shepherd J, Harden A, Rees R, Burton G, Garcia J, Oliver S, Oakley A. (2006).** *Young people and healthy eating: a systematic review of research on barriers and facilitators.* *Health Education Research, Theory and Practice*. Vol 21, no 2, pages 239-257.
- Sjöberg A (2004).** *Food habits in Swedish adolescents. Meal pattern, food choice and bioavailability of iron 1994 and 2000.* Göteborg. Thesis Sahlgrenska Academy at Göteborg University, department of clinical nutrition.
- Socialstyrelsen (2009)** *Folkhälsoberättelse 2009.* Stockholm: Socialstyrelsen.
- Statens Folkhälsoinstitut (2011).** Svenska skolbarns hälsovanor 2009/10 grundrapport. Östersund: Statens Folkhälsoinstitut.
- Statistiska centralbyrån (SCB) *Undersökningarna av barns levnadsförhållanden (Barn-ULF).* Statistiska centralbyrån (SCB);
- Statistiska Centralbyrån (2007).** *Barns villkor. Tabeller baserade på undersökningarna av levnadsförhållanden (ULF).* [http://www.scb.se/sv\\_/Hitta-statistik/Statistik-efter-amne/Levnadsforhallande/Undersokningar-av-barns-levnadsforhallande/produktrelaterad-standard/Barns-villkor/](http://www.scb.se/sv_/Hitta-statistik/Statistik-efter-amne/Levnadsforhallande/Undersokningar-av-barns-levnadsforhallande/produktrelaterad-standard/Barns-villkor/)
- Statistiska Centralbyrån (2007).** *Barns hälsa. Levnadsförhållanden rapport 115.* <http://www.scb.se>.
- Sydsvenskan (2011).** *Vårt fjärde barn överviktigt.* <https://www.sydsvenskan.se/2011-10-12/vart-fjarde-malmobarn-overviktigt>
- SVT Skåne (2017).** *Fattiga barn i Malmö allt fetare.* <https://www.svt.se/nyheter/lokalt/skane/fattiga-barn-i-malmo-allt-fetare>
- Thorén A, Claude M. (2016).** *Fetma hos barn.* <http://www.internetmedicin.se/page.aspx?id=5155>.
- Von Post-Skagegård M, et al. (2002).** *Changes in food habits in healthy Swedish adolescents during the transition from adolescence to adulthood.* *Eur J Clin Nutr* 2002, 56(6): p. 532-538.
- Weber M. (1980).** *Ekonomi och samhälle. Förståelsesociologins grund.* Argos
- Wesslén A, Abrahamsson L, Fjellström C (2000).** *Food Is a Family Business.* Uppsala University: Department of Domestic Sciences.
- Wesslén A, Fjellström C (2000).** *Hungry Boys and Slim Girls. – Gender Aspects of Teenagers' Attitudes towards Food.* Uppsala University: Department of Domestic Sciences.
- Wesslén Annika (2000).** *Teenagers and Food. The impact of Culture and Gender on Attitudes towards Food.* Uppsala: Uppsala universitet.
- Västra Götalandsregionen (2010).** *Ung i Västra Götaland. Rapport 2: Livsmedelsval och matvanor.* Västra Götalandsregionen, Folkhälsokommittén.

# Bilaga

Tabell B.1. Hur ofta frukost i relation till moderns födelse land efter kön. Andelar (%).

Moderns födelse land	Frukost					
	Antal elever		Alltid		Sällan	
	K	TJ	K	TJ	K	TJ
Danmark	177	24	52	37	18	54
Irak	70	82	36	23	38	54
Iran	16	15	38	33	38	53
Libanon	36	72	26	28	43	58
Polen	14	29	31	31	39	45
Somalia	18	19	22	32	56	47
Syrien	16	14	25	14	62	72
Turkiet	14	15	36	53	50	40
Afghanistan	17	19	47	16	41	58
Bosnien	23	32	57	41	14	53
Kosovo	22	26	32	35	59	46
Utanför Sverige			40	33	38	49
Sverige			63	53	23	31

# Innefattar Turkiet/Libanon/Syrien/Jordanien/Palestina/Kurdistan/Libyen.

Tabell B.2. Hur ofta lunch i relation till moderns födelse land efter kön. Andelar (%).

Moderns födelse land	Lunch					
	Antal elever		Alltid		Sällan	
	K	TJ	K	TJ	K	TJ
Danmark	177	24	65	46	18	29
Irak	70	82	63	49	16	21
Iran	16	15	69	67	19	27
Libanon	36	72	56	46	15	29
Polen	14	29	57	55	21	28
Somalia	18	19	65	58	24	21
Syrien	16	14	50	36	19	29
Turkiet	14	15	43	67	29	27
Afghanistan	17	19	56	44	25	28
Bosnien	23	32	68	66	11	22
Kosovo	22	26	71	62	10	0
Utanför Sverige			59	54	20	21
Sverige			63	58	13	18

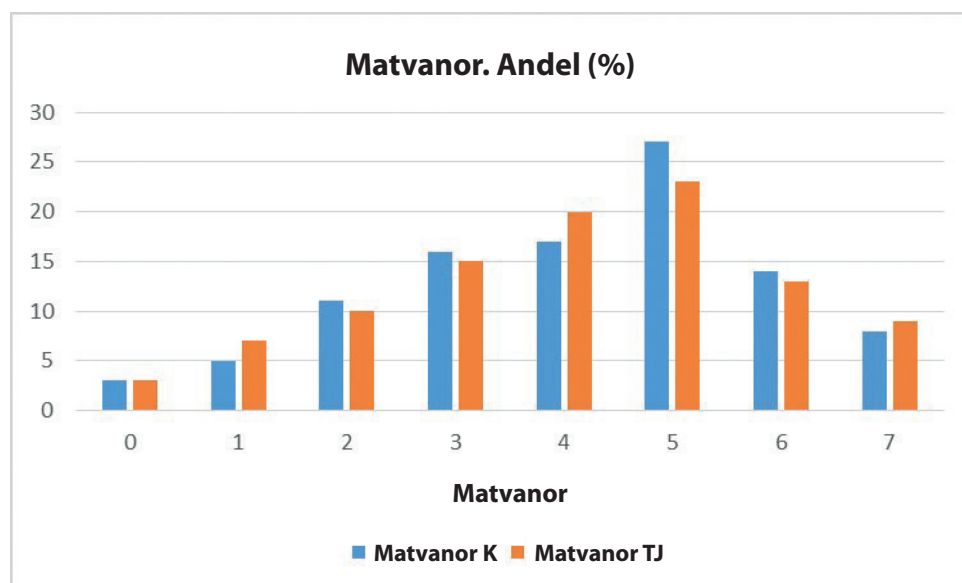
# Innefattar Turkiet/Libanon/Syrien/Jordanien/Palestina/Kurdistan/Libyen.

**Tabell B.3. Hur ofta nyttig mat respektive onyttig mat/dryck i relation till moderns födelse land efter kön. Medelvärden (m).**

Moderns födelse land	Antal elever		Nyttig mat		Onyttig mat/dryck	
	K	TJ	K	TJ	K	TJ
Danmark	177	24	3.15	3.08	2.10	2.06
Irak	70	82	3.05	3.07	2.38	2.30
Iran	16	15	2.97	3.17	1.92	2.26
Libanon	36	72	2.96	2.80	2.30	2.43
Polen	14	29	2.96	2.98	2.12	2.46
Somalia	18	19	2.17	2.71	2.07	2.19
Syrien	16	14	3.13	2.89	2.23	2.33
Turkiet	14	15	2.86	2.90	2.21	2.16
Afghanistan	17	20	3.12	2.87	2.20	2.48
Bosnien	23	32	2.83	3.21	2.38	2.35
Kosovo	22	26	3.00	2.96	2.33	2.42
Utanför Sverige			2.95	3.00	2.22	2.26
Sverige			3.05	3.23	2.07	1.98

# Innefattar Turkiet/Libanon/Syrien/Jordanien/Palestina/Kurdistan/Libyen.

**Figur B.1. Matvanor efter kön. Andel (%)**





# **MATVANOR OCH HÄLSA**

En rapport från Ung livsstil Malmö