

Sundhed i 8.klasse

Marts 2005

Sundhed i 8. klasse

Udgiver:

Børnerådet, Vesterbrogade 35A 1620 KBH V

Tlf.: 3378 3300 Fax: 3378 3301

E-mail: brd@brd.dk

Hjemmeside: www.brd.dk

Tekst og analyse: Fuldmægtig Thomas Willer, Børnerådets sekretariat

Tryk. Socialministeriet

Oplag: 600

ISBN-nummer 87-90946-33-2

2. rev. oplag. marts 2005

Rapporten er gratis, dog betales forsendelsen ved bestilling af mere end et eksemplar. Rapporten kan bestilles på Børnerådets hjemmeside (www.brd.dk), hvor teksten også kan hentes gratis.

Børnerådet har etableret et elektronisk Børne- og Ungepanel, som besvarer rådets spørgeskemaer via Internettet. Her er tale om en nyskabelse i forhold til tidligere, til fremme af en direkte og tidssvarende kommunikationsform mellem Børnerådet og børn og unge.

Denne undersøgelse er foretaget blandt Børnerådets Elektroniske Børne- og Ungepanel, som består af 72 8. klasser.

Sundhed i 8.klasse

Børnerådet marts 2005

FORORD	5
RESUMÉ	7
OPLEVELSEN AF OVERVÆGT	7
SUNDHED	7
MELLEMMÅLTIDER I SKOLEN	7
IN/AKTIVITET	7
1. INDLEDNING	9
OPLEVELSEN AF OVERVÆGT OG SUNDHED I 8.KLASSE	10
HVAD TÆNKER 8. KLASSELEVER OM OVERVÆGTIGE	11
HVORDAN HAR DE OVERVÆGTIGE DET	13
OPSAMLING PÅ OPLEVELSEN AF OVERVÆGT	16
SUNDHED I DANMARK	16
OPSAMLING OMKRING SUNDHED	18
MAD I SKOLEN	20
FROKOST I SKOLEN	21
OPSAMLING PÅ FROKOST.	24
MELLEMMÅLTIDER I SKOLEN	24
OPSAMLING PÅ MELLEMMÅLTIDER	27
IN/AKTIVITET I SKOLEN OG UDENFOR	28
OMKLÆDNINGSFORHOLD	28
OPLEVELSEN AF FAGET IDRÆT.	31
AT BLIVE FORPUSTET	32
AT SVEDE	34
OPSAMLING OMKRING IDRÆT	36
AKTIVITETER UDEN FOR SKOLEN	36
KOST, OPLEVET VÆGT OG MOTION I 8.KLASSE EN KONKLUSION	39
METODE APPENDIKS	41

Forord

I denne rapport får du ting at vide, som både er nye og overraskende. Børne- og ungepanelet har besvaret spørgsmål om kost, spisevaner, motion og livsstil, og for første gang er nogen gået tættere på de unges syn på fænomener som overvægt og motion. Vi vidste godt i forvejen, at tykke børn har større risiko for at blive mobbet, nu ved vi også at børn i 8. klasse faktisk synes fedme er ulækkert og et udtryk for en svag karakter! Lidt nedslående at høre. Men vi ved heldigvis også, at overvægtige børn tilsyneladende ikke er mindre sammen med venner af den grund, selvom de ofte føler sig kede af det på grund af vægten, og også mobbes af den grund. Det er under alle omstændigheder aldeles uacceptabelt, at halvdelen af alle, som føler sig overvægtige, bliver mobbet af den grund. Der er i høj grad brug for at arbejde med børn og unges holdninger til hinanden.

Hvordan kommer vi overvægt og dårlige spisevaner til livs? Det har de unge selv flere forslag til. De foreslår mad i skolen, fx fra en skolebod med frugt og grønt. Og de foreslår flere timer i idræt selvom de samtidig giver badefaciliteterne dumpekarakter i denne undersøgelse.

Børnerådet kan helt tilslutte sig børnenes forslag, men vi vil indledningsvist foreslå, at børn og unges sundhed ikke kun anskues som et anliggende for de unge selv og deres familier. Naturligvis skal forældrene lære børnene gode kostvaner og støtte dem i at bruge deres krop, og børnene må med tiden lære selv at tage ansvar. Men samfundet har også et stort medansvar for borgernes sundhed, både voksnes og børns. Vi skal passe på ikke at stigmatisere de overvægtige børn. Det er ikke dem, der er problemet, men derimod de omstændigheder som bidrager til deres overvægt. Det må forebyggelsen først og fremmest have fokus på. Børnerådet vil derfor støtte kravet om forbud mod markedsføring af usunde fødevarer, og vi ser gerne et indgreb, som favoriserer sunde fødevarer og gør de usunde dyrere. Fx gennem en differentieret moms.

Men i børnenes nære miljø kan meget også gøres anderledes. Først og fremmest vil vi foreslå regeringen, at den sætter et mål om, at alle skoler skal tilbyde et sundt dagligt måltid til alle børn, indenfor en overskuelig periode. Kun ca. halvdelen af 8. klasseeleverne får i dag frokost hver dag. Mætte børn er også opmærksomme børn, og resultatet vil kunne måles på børnenes præstationer. Videre ønsker Børnerådet, at skolen får mulighed for at gøre meget mere ud af idræt, leg og bevægelse. Børnene selv vil gerne have flere timer, og mere bevægelse er godt for mange ting. Også for børnenes indlæring og deres generelle velbefindende. En time dagligt i skoletiden og/eller organiserede fysiske aktiviteter i skolefritidsordningen (SFO) kan gøre en stor forskel. Men heller ikke det er nok. Lærerne må opmuntre børnene til at lege og bevæge sig i frikvartererne og undervejs i lange undervisningsmoduler.

Børnerådet vil også gerne anbefale forældrene at hjælpe, støtte og lære børnene at tage ansvar for deres egen sundhed. Det kræver nemlig øvelse. Lær dem at cykle til skole, lav aftaler om slik derhjemme, spis selv sundt, gå ud og leg i sneen og vis ved jeres eget eksempel, hvordan motion kan være sjovt og ikke en sur pligt. Hvis vi alle tager et ansvar, kan vi måske undgå amerikanske tilstande og forebygge en egentlig ”fedmeepidemi”. Vil du læse mere om børn og unges tanker om sundhed, så klik ind på www.boernesyn.dk, som viser hvad børn og unge i to kommuner tænker og foreslår om bl.a. deres egen sundhed.

Klaus Wilmann
Formand

Resumé

Oplevelsen af overvægt

10,8 % af 8. klasseeleverne i Danmark vil betegne sig selv som overvægtige. Et flertal af disse overvægtige bliver mobbet, føler sig ensomme og er ofte kede af det. Der er dog en mindre gruppe blandt de overvægtige drenge, som oplever at have det okay, og som ikke i samme grad oplever det som negativt at være overvægtig.

De overvægtige synes i mindre grad end de ikke-overvægtige, at overvægtige skal hjælpe sig selv ved at spise mindre fedt og sukker og dyrke mere motion. Til gengæld er alle enige om, hvem der skal træde til med hjælp, så de kan tabe sig. Det skal primært de overvægtige selv og deres forældre, men også venner og sundhedsplejersken har en rolle at spille i denne sammenhæng.

Sundhed

8. klasseeleverne oplever danske børns sundhed meget forskelligt, men de er meget bevidste om, at det er dem selv og deres forældre, der har ansvaret for at fremme sundheden. Eleverne mener ikke, at tv-kampagner og reklamer vil hjælpe til at fremme sundheden blandt danske børn – det vil derimod bedre undervisning og det at tale med børnene én til én.

Frokost i skolen

Ca. $\frac{3}{4}$ af eleverne anser frokosten for vigtig. Alligevel er det kun godt halvdelen, som spiser frokost hver dag, og næsten 10 % spiser højst frokost en gang om ugen.

Over 40 % af teenagerne oplever gener, når de ikke får nok at spise og drikke - for eksempel: træthed, tunghed i hovedet, irritation. Det kan få konsekvenser for undervisningen. Generelt spiser børnene ikke usund mad til frokost, dog spiser en gruppe af drengene mindre frugt og grønt end resten og mere grillmad og pizza. Der er ingen sammenhæng mellem, hvad man vejer, og hvad man spiser til frokost.

Mellemmåltider i skolen

Der viser sig heller ikke at være nogen sammenhæng mellem, om man kun spiser de sunde ting eller kun de usunde ting. Hvis man ofte spiser mellemmåltider, spiser man mange forskellige ting. Dog kan man sige, at drengene spiser noget mere usundt end pigerne. Der er i hvert fald flere drenge end piger, der spiser slik og kage og drikker sodavand. Der viser sig ikke at være sammenhæng mellem vægten, og hvad man spiser, og heller ikke hvor ofte man spiser sunde eller usunde ting.

In/aktivitet

Der er en stor kønsforskel på drenges og pigers syn på idræt i skolen, omklædningsforhold og deres oplevelse af at bevæge sig, svede og være forpustede. Pigerne har det meget vanskeligere med omklædningsrummene i skolen, samt det at blive forpustet og svedig. Det er specielt de overvægtige piger, der har et problematisk forhold til deres krop. Næsten 60% er generte over deres krop og prøver at undgå at gå i bad i forbindelse med idræt. Samtidig er 40% af dem bekymrede for, om deres krop kan holde til, at de bliver forpustede.

De overvægtige dyrker langt mindre organiseret idræt end normalvægtige og undervægtige, og måske er det netop, her man skal finde den helt afgørende årsag til overvægt blandt børn – at de generelt bevæger sig for lidt.

Undersøgelsen åbner op for en række perspektiver vedrørende sundheden blandt danske børn. Nogle af perspektiverne er: at børn generelt skal bevæge sig mere, at man skal skabe en bedre undervisning i sundhed generelt og en bedre undervisning i idræt. Det er vigtigt, at sørge for, at alle børn får ordentlig og rigelig mad, mens de er i skole. Det gør de ikke i dag, hvor kun omkring halvdelen får frokost hver dag.

Selve undersøgelsen

Børnepanelet bestod i denne undersøgelse af 1417 elever fordelt på 72 8.klasser

Der er indkommet 1113 svar, hvilket giver en svarprocent på 79, hvilket er ganske tilfredsstillende. Man må på denne baggrund sige, at der er en stor repræsentativitet i undersøgelsen

1. Indledning

Da den amerikanske dokumentarfilm ”Supersize me” havde premiere i de danske biografer i sommeren 2004, var det endnu et bidrag til den store diskussion, som har fyldt mere og mere i medierne gennem de seneste år – diskussionen om danskernes sundhed, og det nogle medier og Ernæringsrådet betegner som en ”fedmeepidemi” blandt danske børn. Filmen handlede om, hvordan de store multinationale selskaber har ansvaret for, at anslået 25% af børnene i USA er overvægtige.

USA er skræmmebilledet på usund livsstil, men Danmark er godt på vej. I HBSC-undersøgelsen fra 2002 fandt man ud af, ved brug af body-mass-index som målemetode, at der blandt danske 11-, 13-, og 15-årige er 13,8% overvægtige. I øjeblikket findes der ingen præcise tal for hvor mange overvægtige børn, der findes i Danmark. Flere eksperter peger på, at der findes mellem 10 og 15% overvægtige børn i Danmark. Men om 5-10 år kan vi, ifølge de samme eksperter, risikere at have 25% overvægtige børn.

Der er fokus på sundhed alle steder i øjeblikket, og Børnerådet ønsker med denne undersøgelse at sætte fokus på børns sundhed – set fra et børneperspektiv.

Sundhedsområdet er meget bredt, og derfor kan alle aspekter af børns sundhed ikke afdækkes i denne rapport. Vi har derfor udvalgt nogle temaer indenfor sundhedsområdet, som vi mener, vil give nogle nye perspektiver og ny viden omkring børn og sundhed.

Temaerne som vi har valgt er:

- Overvægt og oplevelsen af sundhed i 8. klasse
- Mad i skolen
- In-/aktivitet i skolen og udenfor

Vores hovedinteresse i denne undersøgelse er, at se hvordan børnene betragter og oplever overvægt og sundhed, og hvilket forhold de har til kost og motion. Det er ikke i så høj grad, hvor meget mad de har indtaget, og hvor meget idræt de dyrker, men mere oplevelsen af og synet på kost og motion, som vi kigger på.

Oplevelsen af overvægt og sundhed i 8.klasse

Som tidligere nævnt er der ingen undersøgelser, der giver et præcist bud på hvor mange overvægtige børn, der p.t. findes i Danmark. I forbindelse med nærværende undersøgelse, ville vi gerne forsøge at danne os et overblik over omfanget af overvægt blandt børn i 8. klasse.

En måde, hvorpå man kan undersøge børns vægt, er at udregne den med body-mass-indexet, hvilket kræver, at man kender højde og vægt for hvert enkelt barn. Da vi ikke var sikre på, at børnene kendte deres præcise højde og vægt, og resultaterne derfor ville blive noget usikre, valgte vi en anden løsning. Børnene skulle selv vurdere deres egen vægt. Naturligvis kan denne spørgemåde også give en vis usikkerhed – fx kan man føle sig overvægtig, uden rent faktisk at være det i forhold til en objektiv målemetode. Ved at spørge til vægt på denne måde, får vi dog et billede af hvor mange, der selv *oplever sig* som overvægtige, normalvægtige eller undervægtige.

Egenvurdering af vægt	
	Procent
Jeg er undervægtig	13,5
Min vægt er indenfor det normale	75,7
Jeg er overvægtig	10,8
Total	100,0

Tabel 1

Som man kan se i tabel 1, er det godt $\frac{3}{4}$ af 8.klasseeleverne, som betegner sig selv som værende normalvægtige, mens der er 13,5%, som betegner sig som undervægtige – 10,8% betegner sig som overvægtige. Når der i denne undersøgelse tales om overvægtige, er det altså dem, som *oplever* sig som overvægtige. Der er ikke tale om et objektivt mål for andelen af overvægtige, men en betegnelse som er præget af en høj grad af subjektivitet.

Vi har undersøgt, hvorvidt der skulle være en sammenhæng mellem overvægt og en række forskellige sociale faktorer:

- Køn
- Hvem børnene bor sammen med¹
- Etnicitet.

Der er ikke nogen signifikante sammenhænge mellem disse faktorer og vægten. Der hvor man kan se en tydelig sammenhæng, er mellem vægten og det sociale liv, som ligger udenfor familiens rammer.

¹ Her tænkes på, om man bor sammen med begge biologiske forældre, kun sin mor, kun sin far etc.

Sammenhængen mellem vægt og samværet med venner udenfor skoletiden

		Sammen med venner udenfor skoletiden				Total
		hver dag	3-5 dage	1-2 dage	næsten aldrig	
Egenvurdering af vægt	Jeg er undervægtig	19,7%	42,6%	30,3%	7,4%	100,0%
	Min vægt er indenfor det normale	22,5%	48,3%	21,9%	7,2%	100,0%
	Jeg er overvægtig	28,3%	34,3%	22,2%	15,2%	100,0%
Total		22,8%	46,1%	23,1%	8,1%	100,0%

Tabel 2

Tabel 2 viser, at det er blandt de overvægtige, der findes den største gruppe af børn, som næsten aldrig er sammen med venner. Samtidig er det dog også blandt de overvægtige, at den største gruppe af børn som hver dag er sammen med venner udenfor skoletiden findes.

Hvis man kigger på kategorierne ”1-2 dag” og ”næsten aldrig” samlet, viser det sig, at det samlede procenttal for de undervægtige er 38,1% og 37,4% for de overvægtige, mens tallet er nede på 29,1% for de normalvægtige.

Man kan altså konstatere, at vægten ser ud til at have betydning for relationerne udenfor skolen.

Hvad tænker 8. klasseelever om overvægtige

I undersøgelsen har vi spurgt, hvad 8.klasseeleverne tænker om overvægtige, og hvordan man tror, at overvægtige har det.

I nedenstående tabel har eleverne kunnet markere flere udsagn, alt efter hvilke de var enige i. Spørgsmålet der blev stillet var: *Hvad tænker du om andre, der er overvægtige?* Ved at ”krydse” dette spørgsmål med vægten, kan man få en indikation af, hvad 8. klasseeleverne tænker om overvægtige, og hvad de overvægtige tænker om at være overvægtig².

Hvad tænker du om overvægtige/vægt	Undervægtig	Normalvægtig	Overvægtig
De er ulækre	22,3%	21,5%	15,6%
De skulle tage sig sammen	67,5%	70,3%	58,8%
Jeg tænker ikke noget	39,7%	39,2%	39,2%
At de må have det svært	70,2%	81,1%	81,6%
At dem vil jeg ikke være sammen med	13,3%	12,7%	5,1%
At det er synd for dem	57,9%	60,5%	64,6%
At de kan ikke gøre for det, det er arveligt	19,7%	33,1%	45,5%

Tabel 3

² Det er vigtigt at understrege, at spørgsmålet ikke direkte siger noget om, hvad overvægtige tænker om sig selv, men man må formode, at når overvægtige skal svare på, hvad man tænker om andre overvægtige også tænker sig selv med ind i besvarelsen.

Tabel 3³ viser, at af de normalvægtige og undervægtige er det lidt mere end hver femte, som mener, at overvægtige er ulækre. Tallet er 15,6% blandt de overvægtige.

Omkring 70% af de normalvægtige og undervægtige mener, at de overvægtige skal tage sig sammen, underforstået at de skal tabe sig, mens tallet er 58,8% blandt de overvægtige. Der er altså et klart flertal af alle børn, som mener, at de overvægtige skal tage sig sammen, så de kan tabe sig i vægt. Det må være hårdt både fysisk og mentalt at være overvægtig, hvis det er normen blandt danske børn, at de overvægtige vejer for meget, fordi de ikke har taget sig sammen.

En tredje signifikant sammenhæng er mellem holdningen om, at de overvægtige har det svært og børnenes oplevelse af egen vægt. Det viser sig, at der blandt de undervægtige er langt færre, som mener de overvægtige har det svært, end der er blandt overvægtige og normalvægtige.

Den sidste signifikante sammenhæng, som viser sig i tabellen, er ved udsagnet om, at de overvægtige ikke kan gøre for, at de er overvægtige, da det er arveligt. Der er en langt højere procentdel af de overvægtige, der mener, at det er arveligt end i de to andre grupper.

Der viser sig en tydelig kønsforskel i forhold til, hvordan man tænker omkring overvægtige. Der er specielt fire udsagn, hvor kønnet spiller tydeligt ind.

- *At de er ulækre.* Der er 28,2% af drengene, der tænker, at overvægtige er ulækre, mens det kun er 14,2% af pigerne.
- *At de må have det svært.* Der er 86,5% af pigerne, der mener overvægtige har det svært, mens det kun er 73,1% af drengene.
- *At dem vil jeg ikke være sammen med.* Der er dobbelt så mange drenge i procent (16,2), som piger (8,1) som ikke vil være sammen med overvægtige
- *At det er synd for dem.* Der er 71,3% af pigerne, som tænker, at det er synd for de overvægtige, mens det er 49,3% af drengene.

De ovenstående tal viser, at pigerne har mere social empati end drengene. Forstået sådan, at langt flere piger end drenge forsøger at sætte sig ind i de overvægtiges situation, og forsøger at udtrykke omsorg. Drengene er mere tilbøjelige til at stigmatisere de overvægtige, idet de i langt højere grad synes, at de er ulækre og ikke vil være sammen med dem.

³ Vi har valgt at kommentere de sammenhænge, som har vist sig at være signifikante

Hvordan har de overvægtige det

Vi vil i nedenstående tabel forsøge at afdække, hvordan overvægtige har det. Vi har spurgt: *Hvordan tror du, at overvægtige har det?* Naturligvis er det kun overvægtige, der kan svare fyldestgørende på dette spørgsmål. Derfor er svarene også fordelt på egenvurderingen af vægt. På den måde kan man også se, om det, som ikke-overvægtige børn forestiller sig om overvægtiges situation, stemmer overens med virkeligheden.

Hvordan tror du overvægtige har det?/vægt	<i>Undervægtig</i>	<i>Normalvægtig</i>	<i>Overvægtig</i>
Man er ofte ked af det	69,4%	75,7%	61,2%
Man føler sig ensom	72,5%	73,5%	53,1%
Man har det ok	48,7%	42,4%	60,4%
Man føler hele tiden, man skal tabe sig	70,3%	79,5%	81,8%
Man har det ikke anderledes end andre	37,8%	41,6%	34,7%
Man føler sig som et godt offer for mobning	65,5%	76,6%	61,5%
Man har aldrig lyst til at være med til idræt	52,1%	62,6%	44,3%

Tabel 4

Tabel 4 viser overordnet, at de overvægtige har det bedre, end hvad andre tror. Det betyder dog ikke, at alle overvægtige har det godt.

For eksempel er der færre overvægtige end normalvægtige og undervægtige, som svarer, at man ofte er ked af det, og der er flere overvægtige, som svarer at man har det ok. Der er også færre overvægtige, som svarer, at man aldrig har lyst til idræt. Til gengæld er der flere overvægtige end specielt de undervægtige, som svarer, at man hele tiden føler, at man skal tabe sig.

Som man kan se, er der 61,2% af de overvægtige, der siger, at man som overvægtig ofte er ked af det, 53,1% siger, at man føler sig ensom, 81,8% føler hele tiden, at man skal tabe sig, og 61,5% føler sig som gode ofre for mobning. Disse tal viser, at der er et flertal blandt de overvægtige, som har en del negative oplevelser omkring deres vægt.

På trods af de negative oplevelser siger 60,4%, at man har det ok som overvægtig.

Blandt de 60,4%, som siger, at de har det ok, viser det sig, at de i langt mindre grad har negative oplevelser med deres vægt. Det ser altså ud til, at der er to forskellige grupper blandt de overvægtige. En gruppe som ikke i så høj grad oplever de negative dimensioner ved deres overvægt, og en lidt større gruppe som rent faktisk oplever det som negativt at være overvægtig – en gruppe man måske kan betegne som stigmatiseret.

Er du blevet mobbet med din vægt?

		Mobbet med vægt		Total
		ja	nej	
Egenvurdering af vægt	Jeg er undervægtig	22,0%	78,0%	100,0%
	Min vægt er indenfor det normale	13,9%	86,1%	100,0%
	Jeg er overvægtig	54,1%	45,9%	100,0%
Total		19,4%	80,6%	100,0%

Tabel 5

Som man kan se af tabellen, er der langt flere blandt de overvægtige, som er blevet mobbet med deres vægt end i de andre vægtgrupper. Ved at være overvægtig skiller man sig markant ud fra flertallet, og som Børnerådet har vist i tidligere undersøgelser⁴, kan det blotte faktum, at man skiller sig ud, være grund nok til blive mobbet.

I den seneste undersøgelse, som Børnerådet har lavet omkring mobning, viste det sig, at nogle af konsekvenserne for mobbeofrene er ensomhed, og at man bliver ked af det. Så det, at et flertal af de overvægtige oplever ensomhed og ofte er kede af det, kan hænge sammen med, at man også bliver mobbet.

Overordnet kan man altså sige, at et flertal af overvægtige har det vanskeligt. De fleste ikke-overvægtige synes, at de bare skal tage sig sammen og tabe sig, og over 80% af de overvægtige føler et konstant pres for at tabe sig. Samtidig bliver et flertal af dem mobbet med deres vægt, og måske netop derfor oplever et flertal blandt de overvægtige sig ensomme og ofte kede af det. Samtidig ser det ud til, at der også er en mindre gruppe, som har det fint og ikke oplever det som noget overvejende negativt at være overvægtig.

Hvad skal de overvægtige gøre...?

En del af vores forforståelse i forbindelse med denne undersøgelse er, at det er farligt for ens helbred at være overvægtig. På denne baggrund har vi spurgt, 8.klasseeleverne, hvad de synes, de overvægtige burde gøre. (Det har kun været muligt at sætte et kryds.)

⁴ Der henvises til Børnerådets Barne- og Ungepanelrapport, ”Mobning i 7. klasse”, se mere på www.brd.dk

Hvad synes du de overvægtige skal gøre

	Procent
De skal tabe sig	27,5
De skal spise mindre fedt og sukker og så dyrke motion	46,7
De må selv bestemme hvordan de ser ud	18,1
De skal være ligeglade med hvad andre synes	7,8
Total	100,0

Tabel 6

Som man kan se af tabellen, synes de fleste af eleverne, at de overvægtige skal spise mindre fedt og sukker og dyrke motion, hvilket jo netop også er de typiske råd i forbindelse med overvægt.

Hvad synes du overvægtige skal gøre?

		hvad skal de gøre				Total
		De skal tabe sig	De skal spise mindre fedt og sukker og så dyrke motion	De må selv bestemme hvordan de ser ud	De skal være ligeglade med hvad andre synes	
Egenvurdering af vægt	Jeg er undervægtig	30,9%	47,2%	11,4%	10,6%	100,0%
	Min vægt er indenfor det normale	27,0%	48,3%	18,0%	6,8%	100,0%
	Jeg er overvægtig	27,3%	35,4%	26,3%	11,1%	100,0%
Total		27,5%	46,7%	18,0%	7,8%	100,0%

Tabel 7

Der viser sig at være en signifikant sammenhæng mellem vægt, og hvad man synes overvægtige skal gøre. Som man kan se, at det specielt ved to kategorier, at de overvægtige skiller sig ud.

35,4% af de overvægtige synes, at man skal spise mindre fedt og sukker, mens tallet er omkring 48% for de to andre grupper. At kun ca. 1/3 af de overvægtige mener, at man skal spise mindre fedt og mindre sukker og dyrke mere motion er tankevækkende, når det netop er det råd, man generelt giver til overvægtige. Den anden kategori, hvor de overvægtige adskiller sig fra de andre grupper, er ”De må selv bestemme, hvordan de ser ud”. Der er langt flere blandt de overvægtige, der mener dette i forhold til de to andre grupper – måske fordi mange er trætte af presset om, at man skal tabe sig.

Men hvem synes 8. klasseeleverne så skal hjælpe de overvægtige med en sundere livsstil og at tabe sig?

Hvem skal hjælpe de overvægtige?/vægt	Undervægtig	Normalvægtig	Overvægtig
De skal hjælpe sig selv	88,5%	91,3%	92,9%

Forældre	90,9%	92,3%	91,9%
Venner	70,2%	73,2%	77,1%
Lærere	36,4%	33,8%	34,0%
Sundhedsplejerske	69,7%	71,2%	68,7%
De skal på julemærkehjem	43,1%	43,9%	36,8%
Der skal laves særlige projekter for dem i skolen	24,2%	22,3%	25,0%
De kan ikke gøre noget, det er arveligt	16,1%	17,4%	18,6%

Tabel 8

Tabel 8 viser, at ligegyldigt hvilken vægt man har i 8. klasse, så er man ret enige om, hvad der skal hjælpe de overvægtige med at tabe sig. Det er i høj grad dem selv og deres forældre, som har et ansvar for dette. Der er også forholdsvis mange, der mener, at vennerne og sundhedsplejersken har en rolle at spille. Samtidig er det også værd at bemærke, at omkring ¼ mener, at der skal laves særlige projekter for de overvægtige i skolen. Omkring 17% af 8.klasseeleverne mener ikke, der er så meget at gøre ved overvægten, da den er arvelig.

Opsamling på oplevelsen af overvægt

10,8% af 8.klasseeleverne i Danmark vil betegne sig selv som overvægtige. Et flertal af disse overvægtige bliver mobbet, føler sig ensomme og er ofte kede af det. Samtidig er der en mindre gruppe blandt de overvægtige, som oplever at have det okay og ikke i samme grad oplever det som negativt at være overvægtig

De overvægtige synes i mindre grad end de ikke-overvægtige, at de overvægtige skal hjælpe sig selv ved at spise mindre fedt og sukker og dyrke mere motion. Til gengæld er alle enige om, hvem der skal træde til med hjælp, så de overvægtige kan tabe sig. Det skal primært de overvægtige selv og deres forældre, men også venner og sundhedsplejersken har en rolle at spille i denne sammenhæng.

Sundhed i Danmark

Det er svært at undgå overskrifterne i tv og aviser – danske børn lever usundt. Ofte hører man læger, sundhedsplejersker og andre eksperter udtale sig om, hvordan danske børn igennem de seneste år er blevet mere og mere usunde. Men hvad mener børnene selv om danske børns sundhed?

46,3% af eleverne i 8.klasse mener, at danske børn generelt har vaner, der fremmer deres sundhed, mens 53,7% af eleverne er uenige i dette udsagn. Når vi derimod spørger, om de generelt synes, at danske børn er sunde, er svaret et lidt andet.

Hvor sunde synes du, at danske børn generelt er, hvor 1 er meget sund og 6 er meget usund

	Procent	Kumulativ procent
1. Meget sund	3,1	3,1
2	8,0	11,1
3	42,7	53,8
4	32,0	85,8
5	10,4	96,2
6. Meget usund	3,8	100,0
Total	100,0	

Tabel 9

Som man kan se af tabel 9 har 53,8% sat kryds ved kategorierne 1, 2 eller 3 - med langt de fleste svar i kategori 3. Det tyder på, at et lille flertal af eleverne generelt set mener, at danske er mere sunde end usunde – altså det modsatte af hvad vi så før, hvor et flertal mente, at danske børn generelt ikke havde vaner, der fremmede sundheden.

Der er altså ingen klar tendens i, hvordan 8.klasseeleverne oplever danske børns sundhedstilstand generelt.

Vi har tidligere set, hvordan kønnet kan spille en rolle i forhold til forskellige anskuelser, men det viser sig her, at kønnet ikke spiller nogen rolle for, om man generelt mener, at danske børn har vaner, der fremmer sundheden. Til gengæld viser det sig, at ens vægt har betydning for, hvad man mener om danske børns sundhedsvaner.

Synes du, at danske børn generelt har vaner, der fremmer sundhed?

		vaner der fremmer sundhed		Total
		Ja	Nej	
Egenvurdering af vægt	Jeg er undervægtig	47,5%	52,5%	100,0%
	Min vægt er indenfor det normale	44,4%	55,6%	100,0%
	Jeg er overvægtig	58,5%	41,5%	100,0%
Total		46,3%	53,7%	100,0%

Tabel 10

Det er blandt de overvægtige, at flest synes, at danske børn har vaner, der fremmer sundheden, hvilket jo er tankevækkende, da det er den gruppe, man umiddelbart ville pege på som eksponenter for en usund livsstil.

Hvem skal gøre noget?

Hvem skal gøre noget, så danske børn kommer til at leve sundere og får mere motion?

	Procent
Forældrene	39,1
Børnene selv	45,4
Kommunen	7,8
Sundhedsplejersker og læger	4,4
Skolen	3,3
Total	100,0

Tabel 11

Tabel 11 viser, at børnene mener, at det primære ansvar for en sundere livsstil ligger hos børnene selv og forældrene. Det er forældrene og børnene i fællesskab, som ifølge eleverne sammen må gøre noget for sikre, at danske børn kommer til at leve sundere og får mere motion. Men *hvordan* skal man så gøre det?

Hvordan skal man gøre noget	<i>Procent</i>
Bedre idrætsundervisning	70,9
Mere idrætsundervisning	68,5
Bedre undervisning i skolen om hvordan man fremmer sin sundhed	68,0
Tale med børnene en ad gangen	66,0
Mere hjælp fra sundhedsplejersken/lægen	59,6
Mere undervisning om sundhed i skolen	57,2
Kampagner i TV, radio og blade	54,4
TV reklamer	38,2

Tabel 12

Som man kan se af tabel 12, har eleverne i 8. klasse ikke den store tiltro til, at tv-reklamer og kampagner i tv, radio og blade vil kunne hjælpe til at fremme sundheden blandt danske børn og unge. Til gengæld tror de:

- at mere og bedre idrætsundervisning, samt det
- at tale med børnene en ad gangen, men også
- at bedre undervisning i skolen om, hvordan man fremmer sin sundhed vil være med til at hjælpe på sundheden blandt danske børn.

Opsamling omkring sundhed

Som vi har set, er der ingen entydig tendens at spore i, hvordan 8. klasseeleverne anskuer danske børns sundhed, men de er meget bevidste om, at det er dem selv og deres forældre, der har ansvaret for at fremme sundheden. De fleste synes, at løsningen for de overvægtige er at spise mindre sukker og fedt og dyrke mere motion, dog er det ikke helt så mange i gruppen af overvægtige, der mener dette. Samtidig mener de ikke, at tv-kampagner og reklamer vil være med til at fremme sundheden blandt danske børn – det vil derimod bedre undervisning og at tale med børnene én til én.

Mad i skolen

Følgende anbefalinger kommer sundhedsstyrelsen med i forbindelse med mad og drikke i skolen:

- Skoleelever bør have adgang til at få eller købe sund og velsmagende mad i skoler og fritidsinstitutioner.
- Skoleelever bør have adgang til at få eller købe skummet- og letmælk samt frugt og grønt – gerne forskellige slags. Koldt drikkevand bør være let tilgængeligt hele dagen.
- Slik og sodavand bør begrænses og forbeholdes til særlige lejligheder.

I afsnittet om mad i skolen vil vi først undersøge, om eleverne efterlever eller har mulighed for at efterleve sundhedsstyrelsens anbefalinger. Derefter vil vi mere specifikt se på frokost i skolen og derefter mellemmåltider i skolen.

Der er 13,5% af eleverne, som hverken har kantine eller skolebod på skolen, hvilket betyder, at det vil være vanskeligt for dem at købe eller få sund og velsmagende mad på skolen.

Der er 51% af eleverne, som har mulighed for at købe grøntsager/salat på skolen, mens 75% har mulighed for at købe frugt. Men for 25% er det ikke let at få fat i frugt, og for 50% vedkommende er det ikke let at få fat i grøntsager.

Hvor let er det at få fat i frisk vand, mens du er i skole?

	Procent
Meget let	58,4
Let	14,7
Lidt let	9,4
Lidt svært	5,1
Svært	4,6
Meget svært	7,8
Total	100,0

Tabel 13

Som man kan se af tabellen, er der 73,1%, som synes, det er enten meget let eller let at få frisk vand på skolen, hvilket lever op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger. Resten af eleverne oplever ikke, at skolen lever op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger om en let tilgang til friskt drikkevand.

Omkring 1/3 af eleverne mener, at det enten er meget let eller let at få adgang til slik og sodavand, mens de er i skole. Dog er det kun på ca. hver tiende skole, at man kan købe slik og sodavand. Men eleverne får i stedet fat på slik og sodavand ved at købe det uden for skolens grund. 18,3% af 8. klasseeleverne spiser slik mindst 3-4 dage om ugen i en almindelig skoleuge, mens tallet er 15,5% for sodavand

Som man kan se af ovenstående tal, er det langt fra alle skoler, der lever op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger omkring kost i skolen, og det er også langt fra alle elever, der lever efter sundhedsstyrelsens anbefalinger, hvilket naturligvis kan få konsekvenser for sundheden.

Frokost i skolen

5 ud af 7 dage foregår frokosten i skoletiden. Derfor vil vi i dette afsnit fokusere på, hvordan børnene oplever frokosten, og hvad de spiser til frokost. Senere vil vi se på mellemmåltiderne i skolen.

I den senere tid har der i medierne været stor debat omkring frokosten i skolen, og om man skulle have kantiner på skolerne, som skulle stå for frokosten.

Vil du gerne have kantine på din skole?	
	Procent
Ja	44,2
Nej	5,2
Ved ikke	17,4
Vi har allerede Kantine på skolen	33,2
Total	100,0

Tabel 14

Som man kan se, har 1/3 af eleverne kantine på skolen. Hvis man trækker den tredjedel ud af tabellen, kan man se på, hvor mange af de elever, som ikke har kantine på skolen, som gerne vil have det. Tallene ser således ud

- Ja, jeg vil gerne have kantine på skolen: 66,2%
- Nej, jeg ikke have kantine på skolen: 7,7%
- Ved ikke: 26,1%

Der er altså et stort flertal blandt de elever, som ikke har kantine på skolen, som gerne vil have en kantine på skolen. Men hvor vigtig synes eleverne i grunden, at frokosten er?

Hvor vigtig anser du frokosten for at være	
	Procent
Meget vigtig	37,8
Noget vigtig	21,4
Lidt vigtig	16,0
Lidt uvigtig	9,4
Noget uvigtig	9,9
Slet ikke vigtig	5,4
Total	100,0

Tabel 15

Som man kan se af tabel 15, anser over 50% af 8.klasseeleverne frokosten for meget vigtig eller ret vigtigt. Der er dog en tendens til, at pigerne anser frokosten som noget vigtigere end drengene.

Denne kønsforskel gør sig dog ikke gældende i forhold til, hvor tit man så rent faktisk spiser frokost i løbet af en skoleuge. Her er fordelingen meget lige mellem drenge og piger.

Er der nogen skoledage, hvor du ikke spiser frokost?

	Procent
Jeg spiser altid frokost	52,6
Jeg springer frokosten over mindst en dag om ugen	26,8
Jeg springer frokosten over mindst 2-3 gange om ugen	12,0
Jeg springer frokosten over mindst 4 gange om ugen	8,6
Total	100,0

Tabel 16

Det er kun godt halvdelen af 8.klasseeleverne, som spiser frokost hver dag, hvilket betyder, at næsten halvdelen af eleverne ikke får de tre hovedmåltider hver dag.

Der er 8,6% som spiser frokost maksimum en dag i en almindelig skoleuge. Ikke overraskende er der en sammenhæng mellem, hvor vigtig man anser frokosten for at være, og hvor mange dage om ugen man spiser frokost. 30,6% af dem som mener, at frokosten slet ikke er vigtig, springer den over mindst 4 gange om ugen, mens tallet kun er 2,3% for dem, som mener, at frokosten er meget vigtig.

Tallene tyder på, at viden og bevidsthed om frokostens betydning har indflydelse på, hvor ofte man rent faktisk spiser frokost. Man kunne forestille sig, at en yderligere bevidstgørelse om frokostens betydning blandt danske børn ville betyde, at endnu flere børn spiste frokost hver dag.

Det er vigtigt for denne aldersgruppe at spise ordentligt og regelmæssigt, på grund af deres fysiske udvikling. Desuden kan for lidt mad blandt andet også få betydning for undervisningen i skolen, hvilket følgende tabel viser.

Hvordan mærker du det, når du ikke får nok at spise eller drikke?

	Procent
Jeg mærker ikke noget	15,5
Svimmelhed	10,6
Tørst	1,7
Sult	10,4
Sulten gnaver i maven	30,5
Tung i hovedet	6,0
Svært ved at koncentrere sig	15,9
Træt	4,8
Irritabel	3,3
Sur	1,3
Total	100,0

Tabel 17

Som man kan se af tabellen, kan det have nogle ret uheldige konsekvenser, når man ikke får nok at spise og drikke. 41,9% af 8. klasseeleverne bliver enten svimle, tunge i hovedet, ukoncentrerede, trætte, irritable eller sure. Det er alt sammen noget, som kan være med til at forstyrre undervisningen for både lærere og elever, samt den normale sociale interaktion med klassekammeraterne. Så der er ingen tvivl om, at frokosten er vigtig – ikke bare for elevernes sundhed, men også for undervisningen og de sociale omgivelser.

Hvad spiser de til frokost?

Hvad spiser du til frokost i løbet af en almindelig skoleuge	Procent
Rugbrødsmadder	54,0
Salat	36,4
Frugt	73,9
Grøntsager	39,7
Cup-Noodles	5,1
Bolle	69,0
Grillmad	8,5
Pizza	25,9
Sandwich	52,4

Tabel 18

De fleste 8.klasseelever spiser frugt (73,9%) i løbet af en almindelig skoleuge, det næstflest spiser er en bolle. Over halvdelen spiser rugbrødsmadder (54%) og sandwiches (52,4%). Cup-Noodles (5,1%) og grillmad (8,5%) er det, som færrest spiser.

At tage madpakke med i skole, er ikke altid lige let. 28,1% har oplevet, at der er foregået mobning i forbindelse med madpakkerne i skolen. Hvis man oplever at blive mobbet i forbindelse med sin

madpakke, kan dette naturligvis også have indflydelse på, hvorvidt man ønsker at spise frokost og tage madpakke med i skole.

Hvem spiser hvad

Der viser sig at være en tydelig sammenhæng mellem kønnet og hvad man spiser til frokost. Det viser sig, at drengene spiser noget mere usundt end pigerne. I den nedenstående tabel kan man se, for hvilken slags mad, der er en signifikant sammenhæng med kønnet.

Spiser til frokost i en skoleuge/procent	<i>Drenge</i>	<i>Piger</i>
Frugt	66,1%	82,3%
Grøntsager	33,1%	46,7%
Grillmad	12,2%	4,6%
Pizza	29,5%	22,2%

Tabel 19

Som man kan se, er der en tydelig tendens til, at drengene spiser mindre frugt og færre grøntsager end pigerne. Samtidig spiser de mere grillmad og pizza. Man må altså konstatere, at der er en gruppe af drenge, som spiser mindre sund mad og mere fedt end flertallet af pigerne.

Når man ser på sammenhængen mellem 8.klasseelevernes egen vurdering af deres vægt, og hvad de spiser til frokost, er det faktisk kun ved en type af kost til frokost, hvor der kan findes en sammenhæng, og det er ved frugt. Her viser det sig, at færre overvægtige spiser frugt i forbindelse med frokost, end de undervægtige og normalvægtige. Der er altså nærmest ingen forskel på, hvad undervægtige, normalvægtige og overvægtige spiser til frokost.

Opsamling på frokost

Konklusionen omkring 8.klasseelevernes frokost i skoleugen må være, at der er en stor gruppe, som anser frokosten for vigtig. Alligevel er det kun godt halvdelen, som spiser frokost hver dag, og næsten 10% spiser højst frokost en gang om ugen. Der viser sig at være en signifikant sammenhæng mellem, hvor vigtig man synes frokosten er og hvor ofte man spiser frokost.

Over 40% af teenagerne oplever forskellige former for gener, når de ikke får nok at spise og drikke, hvilke kan få konsekvenser for undervisningen. Det ser ikke ud til, at nogen spiser decideret usund frokost, dog spiser en gruppe af drengene mindre frugt og grønt end resten, og mere grillmad og pizza. Der er ingen sammenhæng mellem, hvad man vejer og hvad man spiser til frokost.

Mellemmåltider i skolen

Udover at spise frokost i spisefrikvarteret, er der en del andre tidspunkter i skoletiden, hvor man har mulighed for enten at spise eller drikke.

I hvor mange frikvarterer spiser eller drikker du noget?

	Procent
Alle	30,7
2-3	21,6
1	18,0
Jeg spiser kun i spisefrikvarteret	26,0
Jeg spiser og drikker slet ikke på skolen	3,7
Total	100,0

Tabel 20

Omkring 30% spiser ikke udover i spisefrikvarteret, mens der er 30,7%, som spiser i alle frikvarterer i løbet af en skoledag. Så for størsteparten er mellemmåltidet en væsentlig del af skoledagen.

Man kunne forestille sig, at hvis man havde en skolebod på skolen, ville der være større sandsynlighed for, at man spiste og drak i frikvartererne, da mad og drikke så ville være lettere tilgængeligt. Det er dog ikke tilfældet. Der kan ikke spores en sammenhæng mellem det at have en skolebod på skolen, og det at spise mellemmåltider.

Hvor ofte spiser du følgende ting i løbet af en almindelige skoleuge (ikke til frokost)?

Spise/hvor ofte	Hver dag	3-4 dage	1-2 dage	Sjældent/aldrig
<i>Slik</i>	6,0	12,5	32,6	48,8
<i>Chokolade</i>	2,2	6,4	34,0	57,3
<i>Juice</i>	11,5	17,2	22,3	49,0
<i>Frugt</i>	29,3	26,1	20,3	24,3
<i>Grøntsager</i>	23,0	17,8	23,5	35,8
<i>Brød</i>	49,2	17,8	17,8	15,1
<i>Pizza</i>	1,4	4,4	32,2	62,1
<i>Cup noddles</i>	0,8	1,9	6,1	91,2
<i>Toast</i>	4,1	5,3	19,7	71,0
<i>Vand</i>	56,4	14,3	14,6	14,7
<i>Mælk</i>	26,2	8,6	11,5	53,6
<i>Kakao</i>	5,0	7,6	26,2	61,2
<i>Yoghurt</i>	2,6	4,8	14,3	76,3
<i>Sodavand</i>	4,2	11,3	26,0	58,4
<i>Kage</i>	1,3	4,9	26,4	67,4
<i>Chips</i>	1,2	4,5	20,7	73,5
<i>Sandwich</i>	9,6	12,0	28,2	50,1
<i>Drikkeyoghurt</i>	1,3	2,3	9,1	87,3

Tabel 21

Som man kan se af tabel 21, bliver der spist og drukket mange forskellige ting i løbet af en skoleuge. Ligesom ved frokosten er den primære forskel, som man kan spore i indtagelsen af mellemmåltider ikke betinget af, hvad man vejer, men hvilket køn, man har.

Drengene er langt mere tilbøjelige end pigerne, til at spise og drikke de sukkerholdige fødevarer som sodavand, slik, chokolade og drikkeyoghurt.

Hvis man dykker lidt mere ned i talmaterialet, kunne det være interessant at undersøge, om der er en sammenhæng mellem de ting, man spiser - fx hvis man spiser meget frugt, er man så mere tilbøjelig til at spise mindre slik, altså om man kan finde et mønster i 8.klasseelevernes madvaner.

Efter at have testet flere forskellige sammenhænge, ser det ud til, at den primære sammenhæng, som findes mellem indtagelsen af de forskellige fødevarer, ikke handler om, at hvis man spiser frugt og grønt, så vil man ikke være så tilbøjelig til at spise mindre af de usunde ting.

Mønstret omkring mellemmåltiderne er, at hvis man spiser meget af det ene, vil man også spise meget af de andre ting. For eksempel hvis man spiser meget frugt, så vil man også være tilbøjelig til at spise meget brød og slik og drikke meget juice i mellemmåltiderne.

Så man kan konkludere, at det handler om vaner. Hvis man spiser mellemmåltider i frikvartererne, så gør man det ofte, og har en tendens til at spise mange forskellige ting. Man spiser og drikker mere og flere forskellige ting, end de, der ikke normalt spiser et mellemmåltid.

Er du sammen med dine venner, når du spiser eller drikker i frikvartererne?	
	Procent
Jeg spiser og/eller drikker altid sammen med venner	57,7
Jeg spiser og/eller drikker ofte sammen med venner	28,6
Jeg spiser og/eller drikker sjældent sammen med venner	7,9
Jeg spiser og/eller drikker aldrig sammen med venner	1,8
Jeg spiser og/eller drikker aldrig i frikvartererne	3,9
Total	100,0

Tabel 22

Tabel 22 viser, at når man spiser og drikker i frikvartererne, så foregår det sjældent alene. 86,3% spiser og/eller drikker ofte eller altid sammen med deres venner i frikvartererne. Det er en social ting at spise, og det kan meget hurtigt blive en del af en kammeratskabsgruppes måde at omgås hinanden på.

Interessant er det dog at bemærke, at der også i denne forbindelse er forskel på drenge og piger. 82,3% af drengene spiser og/eller drikker ofte eller altid sammen med deres venner i frikvartererne, mens tallet er 89,9% for pigerne. Drengene er mere tilbøjelige til at spise alene end pigerne er.

Opsamling på mellemmåltider

For størstedelen af 8. klasseeleverne er mellemmåltiderne en del af skolehverdagen. Der viser sig ikke at være nogen sammenhæng mellem, om man kun spiser de sunde ting eller kun de usunde ting. Hvis man ofte spiser mellemmåltider, spiser man mange forskellige ting, og der er ingen sundhedsmæssig sammenhæng i de ting man spiser. Dog kan man sige, at drengene spiser noget mere usundt end pigerne. Der er i hvert fald flere drenge end piger, der spiser slik og kage og drikker sodavand. Der viser sig ikke at være sammenhæng mellem vægten, og hvad man spiser, og heller ikke hvor ofte man spiser de forskellige ting.

In/aktivitet i skolen og udenfor

Følgende anbefaling finder man hos Sundhedsstyrelsen:

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at børn og unge i skolealderen er aktive mindst en time om dagen. Motionen kan godt stykkes sammen af flere korte perioder. Egentligt gælder de samme anbefalinger for børn og voksne – minimum 30 minutters fysisk aktivitet om dagen - men erfaringen viser, at børns lege og aktiviteter foregår mere ujævnt. Derfor anbefales det, at børn bevæger sig mindst en time om dagen.

Som man kan se, anbefaler Sundhedsstyrelsen mindst en times bevægelse om dagen. Vi har spurgt 8. klasseleverne, hvor meget de bevæger sig i løbet af en dag. Der er ikke forskel på, hvor meget drenge og piger bevæger sig, til gengæld kan man spore en forskel i forhold til vægten.

Hvor meget fysisk aktivitet (løb, cykle, dans etc.) foretager du i gennemsnit hver dag?				
		Anbefalet motion		
		Mindre end det anbefalede	Det anbefalede eller mere	Total
Egenvurdering af vægt	Jeg er undervægtig	58,5%	41,5%	100,0%
	Min vægt er indenfor det normale	56,7%	43,3%	100,0%
	Jeg er overvægtig	68,0%	32,0%	100,0%
Total		58,2%	41,8%	100,0%

Tabel 23

Tabellen viser, at et flertal i alle grupper bevæger sig mindre end den anbefalede time. Men værst ser det dog ud for gruppen af overvægtige, hvor 68% bevæger sig mindre end det anbefalede. Det er bekymrende for sundheden generelt blandt 8.klasselever i Danmark, at kun 41,8% af dem bevæger sig så meget, som Sundhedsstyrelsen anbefaler.

Skolen er et af de steder, hvor alle 8.klasselever har mulighed for at dyrke motion. Igennem de senere år har der været en heftig debat om idrætsundervisningen i skolen i kølvandet på den store sundheds- og fedmediskussion. Omdrejningspunktet har været, om der har været nok idrætsundervisning, og om den har været god nok.

I diskussionen har man ofte glemt børneperspektivet, det vil sige, hvordan børnene oplever idrætsundervisningen, omklædningsforholdene og det at dyrke motion. Det er nogle af de forhold, som vil blive belyst i dette afsnit.

Omklædningsforhold

Omklædningsforholdene spiller en væsentlig rolle i forbindelse med idræt i skolen. Det er i omklædningsrummene, at man skifter tøj før og efter idræt, og her man går i bad. Samtidig er det også i omklædningsrummet, at man udstiller sin krop.

**Hvad synes du om omklædningsrummene i forbindelse med idræt i skolen?
(De skulle sætte kryds ud for de udsagn, de var enige i)**

Mening/køn (procent)	Dreng	Pige	Total
De er godt rengjorte	57,2	44,3	51,0
De er ulækre	36,7	49,9	44,1
De er for små	54,3	48,1	51,3
Der er ikke nok spejle	39,4	66,2	52,5
De er tilpas	46,9	41,4	49,4
Omklædningsrummene tager hensyn til, at mange i min alder er generte over deres krop	23,5	20,2	21,9
Jeg er genert over min krop, og det er ubehageligt med de omklædningsforhold, vi har	15,0	28,7	21,7
Vi har gode bademuligheder	63,0	45,9	54,7
Jeg prøver at undgå at bade efter idræt	23,0	39,8	31,3
Der er en dejlig ren luft i vores omklædningsrum	30,5	21,8	26,3
Der lugter grimt i vores omklædningsrum	54,5	58,8	56,6

Tabel 24

Som man kan se, oplever drenge og piger omklædningsrummene meget forskelligt. Det virker som om, at drengene ikke er bevidste omkring forholdene i omklædningsrummene. Eller måske har de ikke de samme krav til badefaciliteter, som pigerne har.

Der er mange forhold, som 8. klasseleverne er utilfredse med. Som man kan se, er der 40% af pigerne, som prøver at undgå badet, fordi badeforholdene er for ringe. Hvis man helst ikke vil i bad efter idræt, har det naturligvis også indflydelse på motivation til at bevæge sig og få pulsen op i idræt. Man vil sikkert helst undgå at svede og blive forpustet, hvis man ikke vil i bad bagefter.

Et andet problematisk forhold omkring omklædningsrummene er, at de ikke tager hensyn til, at mange af eleverne er generte over deres krop, og synes det er ubehageligt at klæde om. Næsten 1/3 af pigerne har det ubehageligt med omklædningsforholdene, og problemstillingen bliver endnu mere tydelig, når man ser på det i forhold til både køn og vægt.

Jeg er genert over min krop, og det er ubehageligt med de omklædningsforhold, som vi har

Køn			Jeg er genert over min krop		Total
			Ja	Nej	
Dreng	Egenvurdering af vægt	Jeg er Undervægtig	17,5%	82,5%	100,0%
		Min vægt er indenfor det normale	13,9%	86,1%	100,0%
		Jeg er overvægtig	30,4%	69,6%	100,0%
	Total	16,2%	83,8%	100,0%	
Pige	Egenvurdering af vægt	Jeg er Undervægtig	35,1%	64,9%	100,0%
		Min vægt er indenfor det normale	23,4%	76,6%	100,0%
		Jeg er overvægtig	57,7%	42,3%	100,0%
	Total	28,6%	71,4%	100,0%	

Tabel 25

Tabel 25 viser, at både de overvægtige drenge og piger har det ubehageligt med de omklædningsforhold, som skolerne tilbyder i forbindelse med idrætsundervisningen.

De overvægtige piger har det dog specielt problematisk med omklædningsforholdene. Hele 57,7% af dem har det ubehageligt i forbindelse med omklædningen, og er generte over deres krop. Også mange af de undervægtige piger (35,1%) er generte over deres krop.

Der er også en tydelig forskel hos drengene, hvor 30,4% af de overvægtige er generte over deres krop, hvilket er langt flere, end blandt de normalvægtige og undervægtige drenge.

Der er en del forhold i omklædningsrummet, som de overvægtige piger er langt mere utilfredse med end de andre grupper. De synes i langt højere grad end deres skolekammerater, at der lugter grimt, og at der er for få spejle. Langt flere overvægtige piger mener også, at omklædningsrummet er en arena for mobning.

Er du blevet mobbet i forbindelse med omklædning før eller efter idræt pga. dit udseende?

Køn			mobbet idræt		Total
			Ja	Nej	
Dreng	Egenvurdering af vægt	Jeg er undervægtig	12,3%	87,7%	100,0%
		Min vægt er indenfor det normale	9,1%	90,9%	100,0%
		Jeg er overvægtig	10,9%	89,1%	100,0%
	Total	9,8%	90,2%	100,0%	
Pige	Egenvurdering af vægt	Jeg er undervægtig	1,8%	98,2%	100,0%
		Min vægt er indenfor det normale	5,0%	95,0%	100,0%
		Jeg er overvægtig	22,6%	77,4%	100,0%
	Total	6,6%	93,4%	100,0%	

Tabel 26

Som man kan se af tabel 26, er det specielt de overvægtige piger, som har haft problemer med mobning i forbindelse med idræt. De overvægtige drenge har slet ikke de samme markante problemer, som pigerne har i forhold til mobning i omklædningsrummet. Til gengæld ser det ud til, at de undervægtige drenge har problemer med mobning i omklædningsrummet, hvor 12,3% er blevet mobbet, mens tallet for de undervægtige piger kun er på 1,8%.

Omkleddningsforholdene spiller en stor rolle i forbindelse med idræt, og specielt 8. klassepigerne oplever ikke forholdene som optimale, hvilket også kan få betydning for, hvordan de oplever og forholder sig til idræt og motion i skolen.

Oplevelsen af faget idræt

For nogle vil idræt i skolen være noget af det eneste motion, som de får i løbet af en uge. For andre er det blot et supplement i forhold til den organiserede idræt, som de i fritiden deltager i. For en generation, hvor leg udendørs ofte er erstattet med mere stillesiddende aktiviteter som tv og computere, spiller idræt en vigtigere og vigtigere rolle som modvægt til de mange stille aktiviteter.

Hvad synes du om idræt i skolen?

Holdning/køn (%)	Dreng	Pige	Total
Det er sjovt	80,1	68,7	74,6
Jeg hader idræt	14,4	20,9	17,6
Det er dejligt at røre sig	80,0	86,6	83,2
Jeg gider ikke bevæge mig	24,9	19,3	22,2

Tabel 27

Som man kan se, er der forskel på, hvordan drenge og piger oplever idræt. Generelt kan man sige, at drengene opfatter idræt mere positivt end pigerne.

		Jeg hader idræt		
		hader idræt		Total
		Ja	Nej	
Egenvurdering af vægt	Jeg er undervægtig	21,5%	78,5%	100,0%
	Min vægt er indenfor det normale	14,9%	85,1%	100,0%
	Jeg er overvægtig	29,5%	70,5%	100,0%
Total		17,3%	82,7%	100,0%

Tabel 28

Som man kan se af ovenstående tabel, er det næsten 1/3 del af de overvægtige elever, som hader idræt. Det har højst sandsynligt også betydning for motivationen til at dyrke motion, og det viser sig da også, at hver femte overvægtige elev ikke gider bevæge sig i forbindelse med idræt. Dog skal det siges, at dette kun gælder 18,2% af de overvægtige drenge, mens det gælder 39,2% af overvægtige piger, så der er en tydelig kønsforskel.

En naturlig del af det at dyrke motion er, at man bliver forpustet og ofte også begynder at svede, men hvordan oplever børnene det at blive forpustet og svede.

At blive forpustet

Som vi har set tidligere i denne undersøgelse er der stor forskel på, hvordan drenge og piger oplever sundhed, motion og kost, og det at blive forpustet er ingen undtagelse. 8. klasseleverne er blevet stillet en række forskellige spørgsmål med hensyn til, hvordan de oplever at blive forpustede. Ved nogle af spørgsmålene kan man ikke finde nogen sammenhæng med køn, mens man på andre spørgsmål finder en signifikant sammenhæng. I det følgende vil vi derfor vise en tabel, der viser svarfordelingen for de forskellige spørgsmål og efterfølgende vise et par tabeller, som viser nogle af de mere interessante sammenhænge mellem køn, vægt og oplevelsen af at være forpustet.

Hvordan har du det med at blive forpustet	Procent
Det er jeg ligeglad med	76,6
Det bliver jeg lidt flov over	11,3
Det er godt at mærke	77,4
Det giver en god fornemmelse i kroppen	63,1
Jeg er bekymret for om min krop kan holde til det	10,4
Det er ubehageligt	20,4
Jeg prøver at undgå at blive forpustet	20,2

Tabel 29

Et flertal af børnene er ligeglade med at blive forpustede, og de synes, det giver en god fornemmelse i kroppen, og det er godt at mærke. Samtidig er det ca. hver femte, der prøver at undgå at blive forpustet, og som synes, at det er ubehageligt at blive forpustet. 10,4% er bekymrede for om deres krop kan holde til at blive forpustet.

Køn

Jeg bliver lidt flov over at blive forpustet				
		Lidt flov		
		Ja	Nej	Total
Køn	Dreng	4,6%	95,4%	100,0%
	Pige	18,4%	81,6%	100,0%
Total		11,4%	88,6%	100,0%

Tabel 30

Som man kan se, er der langt flere piger end drenge, som bliver lidt flove over at blive forpustede. Der kan være mange grunde til, at det forholder sig på denne måde, men det viser i hvert fald et billede af en tydelig kønsforskel omkring oplevelsen af at bevæge sig og blive forpustet. En kønsforskel man må tage højde for, når man arbejder med drenge og piger i forbindelse med motion og idræt.

De andre sammenhænge man finder mellem køn og oplevelsen af at være forpustet, er ved svarene:

- Det er jeg ligeglad med
- Det giver en god fornemmelse i kroppen
- Jeg er bekymret for om min krop kan holde til det
- Det er ubehageligt

Der er langt flere drenge end piger, som er ligeglad med, om de bliver forpustede og som synes, at det giver en god fornemmelse i kroppen, mens der er langt flere piger end drenge, som er bekymrede for, om kroppen kan holde til det og synes, at det er ubehageligt.

Drengene har det altså langt bedre med at blive forpustede end pigerne, hvilket naturligvis også har betydning for motivationen til at bevæge sig.

Vægt

		Jeg undgår at blive forpustet		
		undgår det		Total
		Ja	Nej	
Egenvurdering af vægt	Jeg er undervægtig	23,4%	76,6%	100,0%
	Min vægt er indenfor det normale	19,2%	80,8%	100,0%
	Jeg er overvægtig	34,4%	65,6%	100,0%
Total		21,4%	78,6%	100,0%

Tabel 31

Som det fremgår af tabel 31 har de overvægtige det ikke godt med at blive forpustede. Der er over 1/3 af de overvægtige, som forsøger at undgå at blive forpustede. Cirka 1/3 af de overvægtige er også flove over at blive forpustede og finder det ubehageligt. Samtidig er 22,9% af de overvægtige bekymrede for om deres krop kan holde til at blive forpustet.

En stor gruppe af de overvægtige har det ikke godt med at være forpustede. Men som følgende tabel viser, er det primært de overvægtige piger, som oplever det som problematisk.

Jeg er bekymret for om min krop kan holde til at blive forpustet

Køn			bekymret		Total
			Ja	Nej	
Dreng	Egenvurdering af vægt	Jeg er undervægtig	8,2%	91,8%	100,0%
		Min vægt er indenfor det normale	7,6%	92,4%	100,0%
		Jeg er overvægtig	6,7%	93,3%	100,0%
	Total	7,6%	92,4%	100,0%	
Pige	Egenvurdering af vægt	Jeg er undervægtig	21,8%	78,2%	100,0%
		Min vægt er indenfor det normale	10,4%	89,6%	100,0%
		Jeg er overvægtig	37,3%	62,7%	100,0%
	Total	14,7%	85,3%	100,0%	

Tabel 32

Tabel 32 viser, at 37,3% af de overvægtige piger er bekymrede for om deres krop kan holde til, at de bliver forpustede, hvilket er langt flere end i nogen af de andre grupper. Det viser på den ene side, at det kan være vanskeligt at få de overvægtige piger aktiveret, da de er bekymrede for om deres krop kan holde til fysisk aktivitet. På den anden side viser tabellen også, at både de overvægtige piger og til dels også de undervægtige piger er ret uvidende om, hvad deres krop kan holde til, hvilket kan tyde på et problematisk forhold til egen krop.

At svede

Under normale omstændigheder, er det nok de færreste, som bryder sig om at svede. Når vi har spurgt 8.klasseeleverne om deres holdning til- og oplevelse af at svede, er det da også i forbindelse med idræt i skolen.

Hvordan har du det med at svede i forbindelse med idræt i skolen?	Procent
Jeg er ligeglad med det	75,3
Jeg bliver flov	17,2
Det er godt at mærke	72,9
Det er sejt	26,4
Det er klamt	38,7
Jeg bliver bekymret for hvad andre tænker om mig	19,3
Jeg undgår det fordi min makeup bliver ødelagt	17,4 (tallet for piger)
Det er pinligt	24,5

Tabel 33

Næsten hver femte pige forsøger at undgå at svede i forbindelse med idræt, da det ødelægger makeuppen. 75,3% er ligeglade med, om de sveder i forbindelse med idræt, dog viser der sig at være en stor forskel på drenge og piger. Der er 83,1% af drengene som er ligeglade med at svede til idræt, mens det kun er 66,9% af pigerne, som er ligeglade. Pigerne tænker langt mere på, hvordan omgivelserne reagerer på, at de sveder.

Jeg er bekymret for, hvad andre tænker om mig, når jeg sveder				
		bekymret		
		Ja	Nej	Total
Køn	Dreng	10,9%	89,1%	100,0%
	Pige	28,3%	71,7%	100,0%
Total		19,4%	80,6%	100,0%

Tabel 34

Tabel 34 viser, at 28,3% af pigerne er bekymrede for, hvad andre tænker om dem, når de sveder, mens det kun er 10,9% af drengene. Den sammenhæng man kan spore i denne tabel, kan man også finde i forbindelse med nogle af de andre spørgsmål. Blandt andet synes 38,1% af pigerne, at det er pinligt at svede, mens det kun er 11,4% af drengene.

Det ser altså ud til, at pigerne er langt mere opmærksomme på omgivelsernes reaktion i forbindelse med at de sveder til idræt, end drengene er.

Vægt

Der ikke så stor sammenhæng mellem egen vurderingen af vægt og hvordan man oplever det at svede. Der er dog på nogle enkelte spørgsmål en signifikant sammenhæng mellem vægt og det at svede.

Jeg bliver flov, når jeg sveder				
		flov		
		Ja	Nej	Total
Egen vurdering af vægt	Jeg er undervægtig	13,2%	86,8%	100,0%
	Min vægt er indenfor det normale	17,5%	82,5%	100,0%
	Jeg er overvægtig	28,1%	71,9%	100,0%
Total		18,1%	81,9%	100,0%

Tabel 35

Som man kan se af tabel 35, er der langt flere overvægtige, som er flove over at svede. På mange måder kan man anse det at svede som et tabu. I hvert fald så vi tidligere, at over halvdelen af 8.klasseeleverne synes, det er klamt at svede, og hvis man i forvejen er genert over sin krop, kan man få det endnu værre med forholdet til sin krop, hvis man også sveder.

Jeg bliver flov, når jeg sveder i forbindelse med idræt

Køn			flov		Total
			Ja	Nej	
Dreng	Egenvurdering af vægt	Jeg er undervægtig	6,3%	93,7%	100,0%
		Min vægt er indenfor det normale	8,5%	91,5%	100,0%
		Jeg er overvægtig	6,8%	93,2%	100,0%
	Total	8,0%	92,0%	100,0%	
Pige	Egenvurdering af vægt	Jeg er undervægtig	21,4%	78,6%	100,0%
		Min vægt er indenfor det normale	25,8%	74,2%	100,0%
		Jeg er overvægtig	46,2%	53,8%	100,0%
	Total	27,6%	72,4%	100,0%	

Tabel 36

Ligesom i forrige afsnit om oplevelsen af at blive forpustet, er det også her blandt de overvægtige piger, at flest oplever at blive flove. Det ser ud til, at det er de overvægtige piger, som har det vanskeligst i forhold til motion og idræt. Drengene giver ikke udtryk for de helt samme problemer. Men det er klart, at der er problemer med at få hele gruppen af overvægtige piger til at bevæge sig, når halvdelen bliver flove, når de sveder, hvilket er svært at undgå i forbindelse med idræt.

Opsamling omkring idræt

Man må konstatere, at der er en stor kønsforskel i drenges og pigers syn på idræt og omklædningsforhold samt deres oplevelse af at bevæge sig, svede og blive forpustet. Samtidig ser det ud til, at specielt de overvægtige piger har et problematisk forhold til deres krop. En stor gruppe er generte over deres krop og prøver at undgå at gå i bad i forbindelse med idræt. Samtidig er de bange for om deres krop kan holde til, at de bliver forpustede.

Aktiviteter uden for skolen

I forbindelse med dette afsnit vil vi se på, hvordan 8. klasseeleverne bruger deres fritidsliv. Det er ikke en tilbundsående analyse af fritidslivet, men vi har blot forsøgt at skabe et overordnet billede over fritidslivet, for at se i hvor stort omfang eleverne er inaktive eller aktive.

Tv, computer og musik

Der er ingen tvivl om, at medier og musik spiller en stor rolle i teenagernes hverdagsliv.

Hvor mange timers TV ser du i gennemsnit på en hverdag

	Procent	Kumulativ Procent
1 time	22,1	22,1
2 timer	28,3	50,4
3 timer	20,5	70,9
Mere end 3 timer	22,2	93,1
Jeg bruger sjældent eller aldrig tid ved fjernsynet	6,9	100,0
Total	100,0	

Tabel 37

Hvor mange timer bruger i gennemsnit ved computeren til hverdag?

	Procent	Kumulativ procent
1 time	27,3	27,3
2 timer	20,8	48,1
3 timer	12,1	60,2
Mere end 3 timer	19,2	79,3
Jeg bruger sjældent eller aldrig tid ved computeren	20,7	100,0
Total	100,0	

Tabel 38

Hvor mange timer sidder du og lytter til musik på dit værelse til hverdag?

	Procent	Kumulativ procent
1 time	31,8	31,8
2 timer	18,5	50,3
3 timer	13,5	63,8
Mere end 3 timer	19,1	82,9
Jeg bruger sjældent eller aldrig tid på at lytte til musik	17,1	100,0
Total	100,0	

Tabel 39

Tabellerne viser tallene for nogle af de mere stillesiddende aktiviteter, som børn i 8. klasse kan foretage sig. Der viser sig ikke, at være nogen sammenhæng mellem køn og omfanget af fjernsynskiggeri, dog viser det sig, at drengene har en tendens til at være lidt mere foran computeren, mens pigerne til gengæld lytter lidt mere til musik end drengene. Vægten spiller ikke ind på hvor mange timer man bruger på stillesiddende aktiviteter.

Fjernsynet spiller en stor rolle for 8. klasseeleverne. 53,8% af eleverne mener at de går glip af noget vigtigt, hvis de ikke ser fjernsyn, 27,5% mener ikke de går glip af noget, mens 18,8% er i tvivl om, hvorvidt de går glip af noget. Det er primært tv-serier, som de er bange for at gå glip af.

Fritidsaktiviteter

Aktivitet	Procent
Organiseret idræt	66,3
Spejder	6,6
Rollespil	7,9
Ungdomsklub	39,2

Tabel 40

Som man kan se, er der forholdsvis mange, som dyrker organiseret idræt, og der er ingen sammenhæng mellem køn og om man dyrker organiseret idræt. Til gengæld har vægten betydning for, hvorvidt man dyrker organiseret idræt.

Dyrker du organiseret idræt (fodbold, badminton, dans etc.)?

		org. idræt			
		Ja	Nej	jeg har gjort det tidligere	Total
Egenvurdering af vægt	Jeg er undervægtig	63,4%	12,2%	24,4%	100,0%
	Min vægt er indenfor det normale	69,3%	6,5%	24,2%	100,0%
	Jeg er overvægtig	42,4%	16,2%	41,4%	100,0%
Total		65,6%	8,3%	26,1%	100,0%

Tabel 41

Som man kan se af tabellen, er det kun 42,4% af de overvægtige, som dyrker organiseret idræt, hvilket er et langt lavere tal end for de to andre grupper. Af dem som så dyrker organiseret idræt, er det de overvægtige, som dyrker det færrest timer om ugen. På de andre områder, som vi har undersøgt (kost, aktiviteter og bevægelse), har den største forskel mellem de overvægtige og de andre grupper, at de overvægtige ikke har et godt forhold til deres krop, ikke har en positiv oplevelse af idræt og har en del negative erfaringer med deres vægt. Det er ikke forhold, der som sådan har direkte indflydelse på sundheden.

Men lige præcis omkring det at dyrke organiseret idræt i fritiden viser der sig en markant livsstilsforskel. De overvægtige dyrker altså langt mindre motion end normalvægtige og undervægtige, og måske er det netop her man skal finde årsagen til overvægt blandt børn – at de bevæger sig for lidt.

Kost, oplevet vægt og motion i 8.klasse - en konklusion

Der er 10,8% af børnene i 8. klasse, som vil betegne sig som overvægtige. I vores undersøgelse er der ingen sammenhæng mellem køn og vægt.

De overvægtige børn i 8. klasse ser generelt ud til ikke at have det godt. En del føler sig ensomme og er ofte kede af det, samtidig med at over 80% af de overvægtige hele tiden føler et pres om, at de skal tabe sig. Børnenes syn på de overvægtige skolekammerater er på mange måder kønsbestemt. Pigerne viser stor medfølelse overfor de overvægtige, mens en stor gruppe af drengene mener, at de overvægtige bare skal tage sig sammen og tabe sig.

Med hensyn til mad i skolen, er det kun 52,6% som spiser frokost hver dag i skolen, og næsten hver tiende springer frokosten over mindst 4 skoledage om ugen. Når 8. klasseeleverne bliver sultne oplever de gener som irritation, ondt i hovedet, sult som gnaver i maven etc. Gener som kan få negative konsekvenser for undervisningen og det sociale liv. Der er ikke forskel på den mad, som de overvægtige og de andre spiser til frokost og til mellemmåltider. Til gengæld er der en tydelig kønsforskel. Det ser ud til, at drengene spiser og drikker noget mere usundt end pigerne.

Der er sammenhæng mellem køn/vægt og oplevelsen af og synet på idræt. Både de overvægtige drenge og pigerne oplever omklædningsforholdene i forbindelse med idræt som problematiske. Omklædningsrummene er for små, og specielt de overvægtige og pigerne oplever ikke at omklædningsrummene tager højde for, at mange er generte over deres krop. Samtidig er badeforholdene så ringe, at mange forsøger at undgå badet efter idræt. Det kan få betydning for, hvor meget de engagerer sig i idrætstimerne. Det er specielt de overvægtige piger, som oplever omklædningsforholdene som problematiske.

Drengene er generelt set glade for idræt, og det rører dem ikke at blive forpustet eller at svede. De overvægtige drenge er lidt mindre glade for idræt end de andre drenge, men det er slet ikke på samme niveau som de overvægtige piger, hvor næsten 40% af dem hader idræt. Samtidig er der også næsten 40% af de overvægtige piger, som er bekymrede for om deres krop kan holde til, at de bliver forpustede.

Det er omkring deltagelsen i den organiserede idræt, vi finder den tydeligste livsstilsforskel mellem de overvægtige og de normalvægtige børn. Børn med normalvægt dyrker langt mere motion end overvægtige børn.

”Supersize me” filmen har højst sandsynligt ret i, at børn i dag spiser mere usundt end tidligere, også selvom den er lavet ud fra en amerikansk kontekst. Men den store forskel på børnene og som også kan vise sig at være en afgørende faktor for helbredet og vægten er, hvorvidt man dyrker motion. Desuden mener børnene at det vil hjælpe at tale med dem, så de får en større forståelse for hele sundhedsspørgsmålet.

Perspektiver for undersøgelsen

Som eleverne i undersøgelsen selv peger på, ligger en del af ansvaret for bedre sundhed hos dem selv. Det vil derfor være naturligt at inddrage børn og unge i diskussionen, når nye initiativer på sundhedsområdet skal foretages.

Et andet perspektiv som undersøgelsen åbner op for er: undervisningen – både idrætsundervisningen og den generelle undervisning i sundhed. Eleverne efterlyser både mere og bedre undervisning.. Så her er et meget konkret område, man kan arbejde videre med.

Et tredje perspektiv er rammerne omkring idrætsundervisningen. Omklædningsfaciliteterne i forbindelse med idræt oplever eleverne som meget utilfredsstillende, og de lever slet ikke op til de behov og krav, som børn i den alder har. Mange af børnene er generte over deres krop, og det er væsentligt både af respekt for børnene og for motivationen til at dyrke idræt, at rammerne lever op til børnenes behov og krav.

Et fjerde perspektiv handler om mad i skolen. Undersøgelsen viser ikke umiddelbart, at børnene spiser meget usundt i skolen. Men undersøgelsen viser, at det kun er omkring halvdelen af børnene, som spiser frokost hver dag. Konsekvenserne af ikke at få nok mad er ifølge dem selv, at de bliver ukoncentrerede, trætte, tunge i hovedet etc. Konsekvenser som også får betydning for undervisningen. Så det er vigtigt, at børnene får nok og ordentlig mad i skolen.

Et femte perspektiv er, at en del skoler ikke lever op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger. Man må arbejde hen imod, at alle skoler lever op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger om en let tilgængelighed af friskt vand, frugt og grøntsager.

Et sjette perspektiv undersøgelsen giver er, at børnene generelt bevæger sig for lidt. Det er vigtigt, at børnene bliver aktiveret fysisk, da mange af deres aktiviteter i løbet af dagen er stillesiddende. Undersøgelsen viser dog også, at man ikke bare skal tage fat i at aktivere de unge fysisk, da mange af de overvægtige har et misforstået forhold til deres krop og måske ikke er de mest velfungerende – socialt set.

Så indsatsen overfor sundhed handler ikke bare om mere motion og mere sund mad, det handler også om at tage sig tid til den enkelte og drage omsorg for den enkeltes sociale situation

Metode-appendiks

Børnerådet har i en årrække lavet kvantitative undersøgelser af børns vilkår og børns syn på diverse emner ved hjælp af Børnerådets Børnepanel. Respondenterne skulle udfylde spørgeskemaet på internettet.

Udvalg af respondenterne

Børnepanelet bestod i denne undersøgelse af 1417 elever fordelt på 72 8.klasser. De 72 klasser var blevet udvalgt ved en vilkårlig udtrækning, som blev foretaget af Danmarks Pædagogiske Universitet.

Hver elev modtager et password, så den enkelte elev kun kan logge sig ind på spørgeskemaet og sende det én gang. På denne måde sørger man for, at man kun kan svare én gang og dermed skulle repræsentativiteten være sikret, hvis man opnår en høj nok svarprocent

Indsamling af data

Der er indkommet 1113 svar, hvilket giver en svarprocent på 79, hvilket er ganske tilfredsstillende. Man må på denne baggrund sige, at der er en stor repræsentativitet i undersøgelsen

Udover de kvantitative data er der blevet foretaget et fokusgruppeinterview.

Statistiske Test

Det eneste statistiske test, som bliver benyttet er χ^2 testet, som indikerer en sammenhæng mellem to variable.

—