

---

# UNGDOM OG SKOLEMATVANER

---

Tale Litleré Bjerknes, Christina Solveig Borge, Silje Vevle  
Nordtvedt, Troy Nøstdal

Bergen Handelsgymnasium

VK1, 2006

Holbergprisen i skolen

## **FORORD**

Denne forskningsrapporten er utarbeidet av fire elever fra VK1 ved Bergen Handelsgymnasium i Bergen. Elevene som har deltatt i prosjektet er Tale Bjerknes, Christina Borge, Silje Nordtvedt og Troy Nøstdal. Da vår lærer i samfunnslære, Ida Sjøstrand, foreslo at vi skulle melde oss på prosjektet Holbergprisen i skolen, var klassen enstemmig i at dette måtte vi delta i.

Etter en del drøfting kom gruppen til at vi ville konsentrere oss om ungdom og kosthold. Vi samlet og studerte stoff som tidligere var publisert om emnet, og bestemte oss for å studere ungdom og skolematvaner. Dette er et område der det synes å være begrenset med kunnskap fra tidligere. Vi syntes det kunne være spesielt interessant å finne ut om det var forskjeller mellom jenter og gutter på dette området, og også om det å ha kantine på skolen kunne ha påvirkning på ungdommens skolematvaner. Vi ønsket derfor å gjennomføre en spørreundersøkelse på to sentrums skoler i Bergen som ligger nært hverandre, en med skolekantine og en uten.

Holbergprisen i skolen skal skape interesse og engasjement for samfunnsvitenskap, juss, teologi og humanistiske fag. Disse målene går også igjen i fagplanen i samfunnslære. Derfor passet dette prosjektet godt som alternativ læringsform. Vi håpet å få en smakebit på hvordan det er å gjennomføre et forskningsprosjekt, og spesielt hvordan det er å skaffe fram ny kunnskap om vår egen aldersgruppe.

## INNHALDSFORTEGNELSE

	Side
Forord .....	s. 2
Innholdsfortegnelse .....	s. 3
Innledning .....	s. 4
Faktadel .....	s. 5
Beskrivelse av egen undersøkelse .....	s. 5
Metode .....	s. 5
Resultat .....	s. 6
Drøfting .....	s. 8
Konklusjon .....	s. 10
Liste over litteraturreferanser .....	s. 11
Kilder/kildekritikk .....	s. 11

## INNLEDNING

Ungdoms kosthold er et tema som er oppe i media med jevne mellomrom. Særlig skolematvanene diskuteres, både med tanke på hva ungdom spiser og om det å ha tilgang til å kjøpe mat medfører usunne matvaner. Vi mener selv å ha erfart en forskjell i matpakkevanene fra ungdomsskoletiden til nå, da vi på en videregående sentrumsskole har lett adgang til å kjøpe mat som et tillegg til eller i stedet for matpakken.

En godt gjennomtenkt matpakke vil kunne dekke behovet for mat på en tilfredsstillende måte i hverdagen. Det er gjort en del undersøkelser om spisevaner i barneskolen og til dels i ungdomsskolen, men det er mindre kunnskap om elevenes matvaner i den videregående skolen. Ungdom på videregående har større tilgang på penger, slik at det kan være en tendens til at elevene vil velge mer fristende alternativer til matpakken. Imidlertid kan disse alternativene gjerne være mer usunne.

Det er i noen sammenhenger hevdet at blant ungdom er jenter mer opptatt av at det de spiser skal være sunt enn det som er tilfelle for guttene. Dette kan ha sammenheng med at jenter generelt synes å være mer opptatt av å slanke seg. Vi vet i dag ikke om det er klare forskjeller på jenters og gutters skolematvaner på vår skole.

Når man har en kantine på skolen, kan utvalget der tenkes å påvirke hva elevene kjøper av mat og drikke. Kantinen gir også mulighet for et felles oppholdssted der elever fra forskjellige klasser kan møtes. Vi ser at på Bergen Handelsgymnasium, der vi ikke har dette tilbudet, har vi ikke den muligheten til å treffes i matpausen. De ulike klassene har heller ikke faste klasserom, noe som gjør det vanskelig å treffe hverandre på tvers av klassene. Vi har sett at det å gå ned på Bergen Storsenter, er blitt en rutine for mange av Bergen Handelsgymnasiums elever i spisetiden. På Bergen Katedralskole har de derimot en kantine der elevene kan møtes i matpausen og spise matpakken eller produkter fra kantinen. Det kunne derfor være interessant å undersøke om tilgang til en kantine kan ha innvirkning på elevenes skolematvaner.

I starten av prosjektperioden valgte vi temaet ”Ungdom og kosthold”. Vi fant fort ut at problemstillinger knyttet til helseproblemer, vekt og usunn livsstil ble sensitivt og vanskelig å studere, selv i en anonym spørreundersøkelse. Derfor bestemte vi oss for å begrense oppgaven til å omfatte ungdoms skolematvaner, og å gjennomføre en anonym spørreundersøkelse. I denne undersøkelsen mener vi med skolematvaner all form for inntak av mat og drikke (inkludert godteri) i løpet av skoledagen.

Den 28.08.06. hadde skolen besøk av Ragnhild Sundsbakk og medarbeidere fra Holbergprisen som holdt et foredrag om forskningsprosessen i samfunnsvitenskapene, der vi lærte om forskjellige former for undersøkelser (kvalitative og kvantitative), hvordan en undersøkelse skal gjennomføres og hvordan en skriver en prosjektrapport. Med bakgrunn i denne gjennomgangen og diskusjoner i gruppen begrenset vi undersøkelsen til elever på to sentrumsskoler i Bergen, Bergen Handelsgymnasium og Bergen Katedralskole. Disse skolene ligger bare et par hundre meter fra hverandre, og kan dermed sies å ha den samme tilgangen til matprodukter utenfor skolen. I kantinen på Bergen Katedralskole selges det ikke varm mat, men det selges rundstykker og bagetter som kan varmes i mikrobølgeovn. Det selges også et variert utvalg av drikke (bl.a. melk og brus m/u sukker) og noen typer godteri.

På bakgrunn av dette formulerte vi følgende problemstillinger:

- Hvordan er skolematvanene til elever på to videregående skoler i Bergen sentrum (Bergen Handelsgymnasium og Bergen Katedralskole)?
- Er det forskjell på jenter og gutters skolematvaner, og hva går disse i tilfelle ut på?
- Er det forskjell i skolematvaner hos elever som går på en skole med kantine sammenlignet med elever fra en skole uten kantine?

## FAKTADEL

Professor Bente Wold ved Universitetet i Bergen ble i et intervju i 2003 spurt om forskjellige aspekter rundt helse og livsstil (Referanse nummer 1). Blant annet sa hun at utviklingen av kostholdsmønstrene blant ungdom er ugunstige. Hun nevnte spesielt at unge i dag blir stadig utsatt for reklamepåvirkning, og at hjerte- og karsykdommer, som har en nedgang, igjen kan øke.

På nettsiden [www.kilden.forskningsradet.no](http://www.kilden.forskningsradet.no) er det skrevet en artikkel som heter *Ungdom, kjønn og mat* (Referanse nummer 2). I denne oversikten hevdes det at: "Gutter tenker lite på hva de spiser, så lenge de forbrenner maten ved å trene og dermed unngår å legge på seg. Jenter begrenser matinntaket av hensyn til kroppens utseende og vekt."

Forfatterne av boken *Fra boller til burritos* utgitt av Sosial- og helsedirektoratet omtaler bl.a. ungdom og kosthold (Referanse nummer 3). I boken går det fram at fiberinnholdet i kostholdet til ungdommene er for lavt fordi de spiser for lite grovt brød, frukt og grønnsaker. Det blir også referert til at det største problemet blant ungdom, som hos voksne, er det store inntaket av fett og sukker. I dag får to av tre ungdommer i seg dobbelt så mye sukker som de bør, mens en av to har for høyt fettinntak.

I *Helseprofil for barn og unge i Akershus* av Nasjonalt kunnskapssenter for helsetjenesten har de funnet ut at i 2003 hadde 92 % av elevene i videregående skoler i Akershus tilgang på skolekantine, mens 95 % kunne kjøpe mat utenfor skolen (Referanse nummer 4). Om lag en tredjedel svarte i samme undersøkelse at de ofte spiste grovbrød/knekkebrød, og nesten like mange svarte bagetter/smørbrød. Inntak av brus/leskedrikk var også utbredt. Når man sammenlignet hva gutter og jenter spiste i løpet av skoletiden, fant man at andelen som spiste grønnsaker, grovbrød, frukt og bagetter/smørbrød var høyere blant jentene. Derimot var andelen som inntok brus/leskedrikk, pølser/burgere og boller høyere blant guttene.

Det er således noe tilgjengelig kunnskap om ungdom og skolematvaner, men vi kjenner ikke til hvordan dette er i vårt nærområde. Vi vet heller ikke noe om hvordan en skolekantine kan påvirke hva elevene spiser.

## BESKRIVELSE AV EGEN UNDERSØKELSE

### METODER

**Spørreskjema:** Vi ønsket å få opplysninger om elever i videregående skole sine skolematvaner. Ut fra gjennomgang av litteratur og rapporter på internett og diskusjoner i gruppen, utarbeidet vi et spørreskjema med 13 hovedspørsmål, samt en rekke underspørsmål og svaralternativer. Spørreskjemaet ble kopiert på begge sider av et A4-ark. Et eksemplar av skjemaet er lagt ved denne rapporten (Vedlegg 1).

**Uvalg av respondenter:** Vi valgte elever på VK1 og VK2 på Bergens Handelsgymnasium og Bergen Katedralskole som respondenter. Til sammen 115 elever fylte ut spørreskjemaet.

**Gjennomføring:** Elevene fikk en kort informasjon om undersøkelsen før de fikk utlevert skjemaene. Her ble det opplyst at skjemaet skulle fylles ut anonymt.

Alle skjemaene var nummerert på forhånd, slik at det ikke skulle bli forvekslinger i databehandlingen.

**Statistiske analyser:** Vi laget et plotteskjema der alle svaralternativer ble kodet. Vi benyttet dataprogrammet NSD Stat til å analysere frekvenser (dvs. hvordan de ulike svaralternativene fordelte seg). I tillegg overførte vi det samlede datamaterialet til statistikkprogrammet SPSS, der vi også gjorde analyser ved hjelp av chi-kvadrattester av hvordan grupper av respondenter (for eksempel gutter og jenter) hadde svart, og om eventuelle forskjeller var statistisk signifikant forskjellige. Dette uttrykkes ved at det er mindre enn 5 % sjanse for at gruppene har svart likt. Dette skrives ved en såkalt p-verdi, og statistisk signifikante forskjeller har vi da satt til  $p < 0,05$ .

### RESULTATER

**Deltagere:** Det var 115 elever som var med i undersøkelsen (Tabell 1). Det var omtrent like mange gutter og jenter som deltok, og omtrent like mange som deltok fra Bergen Handelsgymnasium og Bergen Katedralskole. I underkant av to tredjedeler av elevene var andreklassinger, mens resten gikk i tredje klasse.

**Tabell 1:** Bakgrunnsdata (totalt antall respondenter 115)

	n	%
<b>Kjønn</b>		
Jente	57	49,6
Gutt	58	50,4
<b>Skole</b>		
Bergens Handelsgymnasium	60	52,2
Bergen Katedralskole	54	47,0
<b>Klassetrinn</b>		
2.klasse	71	61,7
3.klasse	42	36,5

**Hovedresultater:** I vår undersøkelse rapporterte 52,2 % av elevene at de hadde med matpakke på skolen hver dag, men også at så mye som 8,7 % aldri har med matpakke på skolen (Tabell 2, vedlegg 2). Innholdet i matpakken var oftest sunne matvarer, og de fleste elevene, 76,5 %, syntes at matpakken smakte ”nokså godt” eller ”ganske godt”. Så mye som 87,8 % av elevene svarte at de kjøpte annen mat i løpet av skoletiden (Tabell 2, vedlegg 2). Det som hyppigst ble kjøpt var boller (47 %), frukt (44,3 %), fin brødmat (37,4 %), varm mat (29,6 %) og godteri (27,8 %). De fleste kjøpte ekstra mat i matbutikk, og litt over halvparten av elevene svarte at venner påvirket dem til å kjøpe mat i skoletiden.

Et stort flertall, 94,8 %, av elevene svarte at de drakk vann en eller flere dager i uken (Tabell 2, vedlegg 2). I tillegg rapporterte rett over halvparten at de drakk juice (54,7 %) eller varm drikke (53,8 %) en eller flere ganger i uken. I tillegg svarte 53 % av elevene at de drakk brus i skoletiden i løpet av en uke. Det var flere (34,8 %) som drakk brus med sukker enn med andre søtningsstoffer (18,2 %). Samlet var det henholdsvis 36,6 % og 30,4 % av elevene som svarte at de drakk melk og iste en eller flere ganger i uken.

Litt over halvparten av elevene, 56,5 %, rapporterte at de spiste snop på skolen en eller flere dager i uken (Tabell 2, vedlegg 2).

De fleste, 87 %, svarte likevel av de var ”nokså”, ”ganske” eller ”veldig” tilfreds med egne skolematvaner, mens 13 % ikke var tilfreds med egne vaner (Tabell 2, vedlegg 2). Rundt 10 % av elevene rapporterte at de syntes at spisemiljøet på skolen var ”lite hyggelig”, og så mye som 87 % svarte at dersom det hadde vært et tilbud om å bli servert et sunt måltid ved skolen så ville de ha benyttet seg av det.

**Kjønn:** Ved å dele elevene inn etter kjønn kunne vi vise at det var en tendens til at gutter som kjøper mat, spiser mer boller enn jentene ( $p = 0,075$ ) (Tabell 3). Vi fant også at av de som kjøpte varm mat, var det en signifikant overvekt av gutter ( $p = 0,047$ ). Av de som kjøper mat, var det klart flere jenter enn gutter som kjøper frukt ( $p < 0,001$ ). Det var også en klar forskjell mellom kjønnene når det gjaldt sukkerholdig brus ved at kun 13 av 57 jenter sammenlignet med 27 av 58 gutter drikker sukkerholdig brus i løpet av uken ( $p = 0,009$ ). Vi fant også en tendens til at flere jenter enn gutter spiser snop på skolen i løpet av skoletiden ( $p = 0,068$ ).

**Tabell 3:** Sammenligning av gutter og jenter for et utvalg av spørsmål i undersøkelsen

	Jenter (antall)	Gutter (antall)	p-verdi
Har med matpakke på skolen (en eller flere dager i uken)	52/57	53/58	0,852
Kjøper mat i løpet av skoletiden (en eller flere ganger i uken)	49/57	52/58	0,491
Kjøper boller i løpet av skoletiden (en eller flere ganger i uken)	22/57	32/58	0,075
Kjøper varm mat i løpet av skoletiden (en eller flere ganger i uken)	12/57	22/58	0,047
Kjøper frukt i løpet av skoletiden (en eller flere ganger i uken)	35/57	16/58	< 0,001
Drikker sukkerholdig brus i skoletiden (en eller flere ganger i løpet av uken)	13/57	24/58	0,009
Spiser snop i skoletiden (en eller flere ganger i løpet av uken)	37/57	27/58	0,068

**Skole:** Den andre analysen vi kjørte, gikk på forskjeller i matvaner mellom skolene. Bergen Katedralskole har kantine, mens Bergen Handelsgymnasium har det ikke. Vi kunne da vise at de fleste som kjøper mat gjør dette i matbutikk, men at andelen er litt større på Bergen Handelsgymnasium (62 %) enn på Bergen Katedralskole (50 %) (Tabell 4). Vi så også at på Bergen Katedralskole kjøper 44 % av elevene maten i kantinen på skolen, mens det var fire ganger så mange på Bergen Handelsgymnasium (20 % mot 5 % på Bergen Katedralskole) som går på Burger King / McDonalds og lignende steder for å handle mat.

En annen forskjell var en tendens i retning av at det er flere elever på Bergen Katedralskole (23 av 54) enn på Bergen Handelsgymnasium (18 av 60) som svarte at de drakk melk i skoletiden ( $p = 0,063$ ).

Vi fant også at klart flere på Bergen Handelsgymnasium var negative til spisemiljøet på skolen enn det som var tilfelle på Bergen Katedralskole ( $p = 0,009$ ), og for eksempel sa 18,3 % og 0 % av elevene på henholdsvis Bergen Handelsgymnasium og Bergen Katedralskole at spisemiljøet var "lite hyggelig".

**Tabell 4:** Sammenligning av elever fra Bergens Handelsgymnasium (BHG) og Bergen Katedralskole (BKS) for et utvalg av spørsmål i undersøkelsen

	<b>BHG (antall)</b>	<b>BKS (antall)</b>	<b>p-verdi</b>
Har med matpakke på skolen (en eller flere dager i uken)	56/60	48/54	0,454
Kjøper mat i løpet av skoletiden (en eller flere ganger i uken)	55/60	45/54	0,327
Kjøper mat i matbutikk	37/60	27/54	< 0,001
Kjøper mat på Burger King, McDonalds, og lignende (en eller flere ganger i uken)	12/60	3/54	< 0,001
Drikket melk i skoletiden (en eller flere ganger i løpet av uken)	18/60	23/54	0,063
Lite fornøyde med spisemiljøet på skolen	11/60	0/54	0,009

## DRØFTING

Det første denne studien forteller, er at bare 52,2 % av elever på videregående skole har med seg matpakke hver dag, og at så mange som 8,7 % av elevene aldri tar med seg matpakke på skolen slik at de må kjøpe mat. Årsaker til at elevene ikke tar med matpakke på skolen, kan være at de ikke har tid om morgenen. Det kan også være mer fristende med andre matvarer som er mer appetittlige og smaker bedre enn matpakken. Likevel er nok det viktigste at alle elevene som svarte på undersøkelsen vår, har tilgang til å kjøpe mat enten på eller i nærheten av skolen hver dag. I tråd med dette svarte hele 87,8 % av elevene at de kjøpte mat en eller flere ganger i løpet av skoleuken. I denne sammenheng kan vi også merke oss at så mange som 87 % av elevene svarte at dersom det ble servert et sunt måltid på skolen, så ville de benytte seg av det.



De elevene som har med seg matpakke på skolen, har som regel med seg sunne matvarer som grovt brød, frukt eller grønnsaker. De fleste hjem har nok ikke usunn mat som boller og kaker tilgjengelig hver dag, i tillegg lager foreldrene matpakken for mange elever. Foreldre vil nok i mange tilfeller også at barna skal ha med sunne matvarer på skolen. Dette er kanskje også en viktig årsak til at så pass mange som 52,2 % av elevene har med seg matpakke hver dag.

Av de elevene som har med seg matpakke, er hele 76,5 % nokså eller ganske fornøyd med matpakken sin. Dette tyder på at de fleste elevene synes matpakken er et helt greit skolemåltid, men at man i det daglige nok kan legge litt mer arbeid i å gjøre matpakken variert. Dette kan nok også være medvirkende til at hele 87,8 % av elevene kjøper annen mat i løpet av skoletiden.

Den maten som blir kjøpt i skoletiden, frister nok mer enn matpakken, og naturlig nok er en del av disse fristelsene usunne. Det som blir hyppigst kjøpt i denne kategorien er boller, varm mat og godteri. Likevel svarte så mange som 44 % at de kjøpte frukt i løpet av skoletiden. Vi så en tendens til at det var flere gutter enn jenter som kjøpte boller, varm mat og drakk sukkerholdig brus. Til sammenligning var det en signifikant overvekt av jenter som kjøpte frukt. Dette er i tråd med det som ble funnet ved undersøkelsen i Akershus (Referanse nummer 4). Disse funnene tyder trolig på at gutter generelt bryr seg mindre om hva de spiser (i skoletiden). Guttene kjøper mer usunne matvarer enn jentene. Men vi fant også ut at det var en tendens til at jenter spiser mer snop i løpet av skoletiden enn gutter. Kanskje det er slik at jentene hovedsakelig spiser sunn mat, men unner seg noe ekstra godteri oftere enn guttene?

Det var et stort flertall av elevene som drakk vann i løpet av skoletiden. Dette skyldes nok at det både på Bergen Handelsgymnasium og Bergen Katedralskole finnes vannmaskiner tilgjengelig. Det blir da et mer fristende tilbud enn om elevene måtte ta vannet direkte fra springen. Vi fant at hele 53 % av elevene drakk brus en eller flere ganger i løpet av en skoleuke. Et flertall drakk brus med sukker. Dette kan skyldes at det er et mer variert tilbud av brus med sukker, og at noen elever føler at de blir mer våkne av sukkerbrus, spesielt om man ikke har spist tilstrekkelig for eksempel til frokost. Det var også signifikant flere gutter enn jenter som drakk sukkerholdig brus. Dette passer med at jentene i mange sammenhenger er mer opptatt av hva de tar inn, med tanke på konsekvensene kaloriinntaket kan ha for vekt og utseende.

Litt over halvparten av elevene rapporterte at de spiste snop på skolen en eller flere dager i uken. Dette tyder igjen på at elevene lar seg friste av andre tilbud enn matpakken. Her kan også venner være med å påvirke. Dersom en ikke har så mye penger, er det faktisk også et poeng at usunne ting kan være billigere enn ordentlig mat.

Over halvparten av elevene svarte at de ble påvirket av venner til å kjøpe annen mat i løpet av skoletiden. Da vi sammenlignet skolene, fant vi også ut at klart flere elever ved Bergen Handelsgymnasium enn ved Bergen Katedralskole syntes spisemiljøet på skolen var lite hyggelig. Skolene er stort sett like, gamle sentrumsskoler, men den store forskjellen er at Bergen Katedralskole har kantine. Dette tyder på at et oppholdssted der elevene kan møtes og spise i fellesskap, er viktig for trivselen og det sosiale miljøet. Det er viktig at elevene kan treffes på tvers av klassene. Et slikt tilbud kan være med å forbedre samhandlingen mellom elevene også om skolearbeid.

Hovedforskjellen i skolematvaner mellom de to skolene, fant vi når det gjaldt inntak av melk, samt kjøp av varm mat på Burger King, McDonalds, og lignende. Elevene ved Bergen Katedralskole, drakk mer melk og kjøpte mindre varm mat utenfor skolen enn elevene ved

Bergen Handelsgymnasium. Dette skyldes nok at på Bergen Katedralskole tilbyr melk i kantinen. De av elevene som drakk melk i grunnskolen, har dermed en bedre mulighet til å videreføre dette også på videregående. Elevene på Bergen Handelsgymnasium må kjøpe melk på butikken, der det også er et mye større utvalg, slik at elevene lettere velger bort skolemelken. Elevene som kjøper mat, kjøper denne oftest på matbutikk. Dette gjelder både Bergen Katedralskole og Bergen Handelsgymnasium, men andelen er større på Bergen Handelsgymnasium der elevene ikke har kantine. Hele 44 % av elevene som kjøper mat på Bergen Katedralskole, kjøper denne oftest i kantinen på skolen. Dette betyr at kantinen blir mye brukt av elevene, både som oppholdssted og til å kjøpe mat. Siden kantinen ikke selger pølser eller burgere, blir det også færre ved denne skolen som kjøper varm mat i løpet av skoletiden.

## KONKLUSJONER

- Bare litt over halvparten av elevene på Bergen Handelsgymnasium og Bergen Katedralskole har med seg matpakke hver dag, og knappe 10 % av elevene har ikke med matpakke på skolen.
- Nesten 90 % av elevene kjøper mat en eller flere ganger i løpet av skoleuken.
- De fleste som kjøper mat, kjøper boller, fin brødmat og varm mat, men 44 % kjøper også frukt.
- Selv om de fleste drikker vann i løpet av skoledagen, drikker vel 50 % av elevene brus en eller flere ganger i løpet av skoleuken, og et flertall av disse drikker brus med sukker.
- Gutter synes å ha noe mer usunne skolematvaner ved at de kjøper mer boller og varm mat, samt at de drikker mer sukkerholdig brus.
- Elevene ved Bergen Katedralskole, som har kantine, er mer fornøyde med spisemiljøet, drikker mer melk og kjøper sjeldnere varm mat på Burger King, McDonalds og lignende.
- Generelt ser det ut til at skolematvanene til elever ved de to skolene vi har undersøkt kan forbedres, og at det er mulig at en kantine med fornuftig utvalg, evt. at det serveres et sunt måltid på skolen, kan legge til rette for både økt trivsel og sunnere kosthold for ungdom i videregående skole.

## LISTE OVER LITTERATURREFERANSER

1. *Ungdom – helse og livsstil*, professor Bente Wold intervjuet av Gudrun Vindsrygg. [http://www.helsenytt.no/artikler/ungdom\\_helse.htm](http://www.helsenytt.no/artikler/ungdom_helse.htm)
2. *Ungdom, mat og kjønn*, [www.kilden.forskningsradet.no](http://www.kilden.forskningsradet.no)
3. Gaarder, Amland A, mfl. *Fra boller til burritos*, Sosial og Helsedirektoratet, Oslo, 2003.
4. Nasjonalt kunnskapssenter for helsetjenesten: *Helseprofil for barn og ungdom i Akershus. Ungdomsrapport. Oslo, 2004.*

## KILDER OG KOMMENTAR TIL KILDENE

- a) Oellingrath IM, Røsvik Nærum K. *Kosthold blant ungdom i Porsgrunn, Tidsskrift for ungdomsforskning 2006; 6:89-96.*
- b) Granlund L. *Forskningsprosessen i Samfunnsvitenskapene*, stensil basert på kapittel 8 og 13 i Samfunnsvitenskaplige tenkemåter – et hjelpehefte skrevet av Granlund L og Andersen G, utgitt på Universitetsforlaget, 2005.

De oppgitte kildene anses pålitelige. Publiseringdatoene er nye, artiklene er objektive og avsender prøver ikke å fremme et spesielt synspunkt.

## Spørreundersøkelse

# Ungdom og kosthold

Jente

Gutt

Skole

Klassetrinn

- 1) Hvor ofte har du med matpakke på skolen?  
Ingen dager i uken  
1-2 dager i uken  
3-4 dager i uken  
Alle dager i uken
- 2) Hvis du har med matpakke, hva inneholder den som regel? (Ett eller flere kryss)  
Grovt brød  
Fint brød  
Frukt / grønnsaker  
Kake / boller (søtsaker)
- 3) Hvor ofte spiser du opp hele matpakken?  
Ingen dager i uken  
1-2 dager i uken  
3-4 dager i uken  
Alle dager i uken
- 4) Hvor godt syntes du matpakken din smaker?  
Lite godt  
Nokså godt  
Ganske godt  
Veldig godt
- 5) Hvor ofte kjøper du annen mat i løpet av skoletiden?  
Ingen dager i uken  
1-2 dager i uken  
3-4 dager i uken  
Alle dager i uken
- 6) Hvis du kjøper mat, hvilken av disse matvarene pleier du å kjøpe? (Ett eller flere kryss)  
Boller  
Fin brødmatt  
Grov brødmatt  
Varm mat  
McDonald's / Burger King  
Salat  
Frukt  
Godteri, o.l.
- 7) Hvis du kjøper mat, hvor kjøper du da denne oftest? (Ett eller to kryss)  
Kantine  
Kiosk  
Automat  
Matbutikk  
Burger King / McDonald's / Bon Appetit / Big Bite  
Andre steder

8) Hvor ofte påvirker vennene dine deg til å kjøpe mat?

- Ingen dager i uken
- 1-2 dager i uken
- 3-4 dager i uken
- Alle dager i uken

9) Hvor ofte drikker du disse drikkene i løpet av skoletiden? (Ett kryss per drikk)

<p><b>Vann</b> Ingen dager i uken 1-2 dager i uken 3-4 dager i uken Alle dager i uken</p> <p><b>Brus (med sukker)</b> Ingen dager i uken 1-2 dager i uken 3-4 dager i uken Alle dager i uken</p> <p><b>Brus (uten sukker)</b> Ingen dager i uken 1-2 dager i uken 3-4 dager i uken Alle dager i uken</p> <p><b>Varm drikke</b> Ingen dager i uken 1-2 dager i uken 3-4 dager i uken Alle dager i uken</p>	<p><b>Melk</b> Ingen dager i uken 1-2 dager i uken 3-4 dager i uken Alle dager i uken</p> <p><b>Juice</b> Ingen dager i uken 1-2 dager i uken 3-4 dager i uken Alle dager i uken</p> <p><b>Iste</b> Ingen dager i uken 1-2 dager i uken 3-4 dager i uken Alle dager i uken</p>
---	--

10) Hvor ofte spiser du snop i løpet av skoletiden?

- Ingen dager i uken
- 1-2 dager i uken
- 3-4 dager i uken
- Alle dager i uken

11) Hva synes du om spisemiljøet på skolen?

- Lite hyggelig
- Nokså hyggelig
- Ganske hyggelig
- Veldig hyggelig

12) Hvor tilfreds er du med egne skolematvaner?

- Lite tilfreds
- Nokså tilfreds
- Ganske tilfreds
- Veldig tilfreds

13) Hvis det ble servert et sunt måltid ved din skole hver dag, ville du benyttet deg av dette tilbudet?

- Ja
- Nei

Takk for hjelpen!

**Tabell 2**

Svar på de enkelte spørsmål om skolematvaner

Spørsmål nummer	Spørsmålstekst	n	%
<b>1</b>	<b>Hvor ofte har du med deg matpakke på skolen?</b>		
	Ingen dager i uken	10	8,7
	1-2 dager i uken	15	13,0
	3-4 dager i uken	30	26,1
	Alle dager i uken	60	52,2
<b>2</b>	<b>Hvis du har med matpakke, hva inneholder den som regel?</b>		
	Grovt brød	88	67,5
	Fint brød	21	18,3
	Frukt / Grønnsaker	46	40,0
	Kaker / Boller (søtsaker)	3	2,6
<b>3</b>	<b>Hvor ofte spiser du opp hele matpakken?</b>		
	Ingen dager i uken	8	7,0
	1-2 dager i uken	21	18,3
	3-4 dager i uken	40	34,8
	Alle dager i uken	44	38,3
<b>4</b>	<b>Hvor godt synes du matpakken din smaker?</b>		
	Lite godt	12	10,4
	Nokså godt	46	40,0
	Ganske godt	42	36,5
	Veldig godt	11	9,6
<b>5</b>	<b>Hvor ofte kjøper du annen mat i løpet av skoletiden?</b>		
	Ingen dager i uken	14	12,2
	1-2 dager i uken	59	51,3
	3-4 dager i uken	28	24,3
	Alle dager i uken	14	12,2
<b>6</b>	<b>Hvis du kjøper mat, hvilken av disse matvarene pleier du å kjøpe?</b>		
	Boller	54	47,0
	Fin brødmat	43	37,4
	Grov brødmat	24	20,9
	Varm mat	34	29,6
	McDonald's/Burger King o.l.	6	5,2
	Salat	11	9,6
	Frukt	51	44,3
	Godteri	32	27,8

Ungdom og skolematvaner

<b>7</b>	<b>Hvis du kjøper mat, hvor kjøper du da denne oftest?</b>		
	Kantine	25	21,7
	Kiosk	2	1,7
	Automat	3	2,6
	Matbutikk	65	56,5
	McDonald's / Burger King o.l.	15	13,0
	Andre steder	3	2,6
<b>8</b>	<b>Hvor ofte påvirker vennene dine deg til å kjøpe mat?</b>		
	Ingen dager i uken	54	47,0
	1-2 dager i uken	53	46,1
	3-4 dager i uken	4	4,3
	Alle dager i uken	1	0,9
<b>9</b>	<b>Hvor ofte drikker du disse drikkene i løpet av skoletiden? (≥ 1 dag pr. uke)</b>		
	Vann	109	94,8
	Brus med sukker	40	34,8
	Brus uten sukker	21	18,2
	Varm drikke	62	53,8
	Melk	42	36,6
	Juice	63	54,7
	Iste	35	30,4
<b>10</b>	<b>Hvor ofte spiser du snop i løpet av skoletiden?</b>		
	Ingen dager i uken	50	43,5
	1-2 dager i uken	52	45,2
	3-4 dager i uken	11	9,6
	Alle dager i uken	1	0,9
<b>11</b>	<b>Hva synes du om spisemiljøet på skolen?</b>		
	Lite hyggelig	11	9,6
	Nokså hyggelig	27	23,5
	Ganske hyggelig	49	42,6
	Veldig hyggelig	27	23,5
<b>12</b>	<b>Hvor tilfreds er du med egne skolematvaner?</b>		
	Lite tilfreds	15	13,0
	Nokså tilfreds	40	34,8
	Ganske tilfreds	42	36,5
	Veldig tilfreds	17	14,8
<b>13</b>	<b>Hvis det ble servert et sunt måltid ved din skole hver dag, ville du benyttet deg av dette tilbudet?</b>		
	Ja	100	87,0
	Nei	13	11,3