

11-15-ÅRIGES
LIVSSTIL OG SUNDHEDSVANER
1997-2003

2005

11-15-åriges livsstil og sundhedsvaner 1997-2003

11-15-åriges livsstil og sundhedsvaner. 1997-2003

Sundhedsstyrelsen
Islands Brygge 67
2300 Kbh. S.

Emneord: Børn; unge; livsstil; forebyggelse; alkohol; ernæring; fysisk aktivitet; narkotika

Elektronisk isbn: 87-7676-101-0

Version: 1.0

Versionsdato: 17. maj 2005

Udgivet af Sundhedsstyrelsen, maj 2005

Indledning og resumé	5
Resumé	5
1 Metode og dataindsamling	8
2 Social trivsel	9
2.1 Indledning	9
2.2 Trivsel i skolen	9
2.3 Fravær på grund af sygdom	10
2.4 Fravær på grund af pjæk	11
2.5 Vægt	12
2.6 Konklusion	14
3 Alkohol	15
3.1 Indledning	15
3.2 Alder for alkoholdebut (2002-2003)	15
3.3 Har nogensinde været fuld?	16
3.4 Har drukket alkohol den seneste måned?	18
3.5 Har drukket fem eller flere genstande på én dag i den seneste måned?	19
3.6 Har drukket alkopops/alkoholsodavand?	20
3.7 Har købt alkohol i en butik den seneste måned?	20
3.8 Konklusion	21
4 Tobak	23
4.1 Indledning.	23
4.2 Alder for rygedebut	23
4.3 Rygere og dagligrygere	23
4.4 Konklusion	25
5 Fysisk aktivitet	26
5.1 Indledning	26
5.2 Fysisk aktivitet	26
5.3 Fysisk inaktivitet	28
5.4 Egen beskrivelse af deres fysiske aktivitetsniveau	31
5.5 Egen vurdering af om man føler sig i god eller dårlig form?	32

5.6	Konklusion	35
6	Kostvaner	36
6.1	Indledning	36
6.2	Morgenmad	36
6.3	Frugt	37
6.4	Grøntsager	38
6.5	Frugt og grøntsager	39
6.6	Cola og sodavand	41
6.7	Slik og chokolade	42
6.8	Konklusion	44
7	Seksualvaner	45
7.1	Indledning	45
7.2	Seksualvaner	45
7.3	Konklusion	46

Indledning og resumé

Siden 1997 har Sundhedsstyrelsen én gang om året, i november-december måned, gennemført en undersøgelse af 11-15-åriges livsstil og sundhedsvaner. Undersøgelsen er gennemført blandt elever et repræsentativt udsnit af skoleelever på 5. – 10. klassetrin. De første år drejede spørgsmålene sig udelukkende om adfærd og holdninger til alkohol samt trivsel i skolen. Efterhånden kom også andre emner til at indgå i undersøgelsen – først tobak og senere spørgsmål om kostvaner, fysisk aktivitet samt et par enkelte spørgsmål om seksualvaner stillet til de ældre deltagere i undersøgelsen. Nærværende rapport omfatter resultater fra undersøgelsen, der blev gennemført i november/december 2003. Hvor der er sammenlignelige data fra tidligere undersøgelsesår, indgår disse også i rapporten.

Sundhedsstyrelsen vil gerne rette en særlig stor tak til alle elever, lærere og skoleledere, der har bidraget til undersøgelsen. Uden deres aktive og velvillige medvirken ville det ikke være muligt at tilvejebringe den solide og detaljerede viden om 11-15-åriges livsstil og sundhedsvaner, som foreligger i denne rapport.

Alle analyser er udarbejdet og kommenteret af sociolog Karl Marosi. Cand. scient. soc. Morten Wiberg, Sundhedsstyrelsen har skrevet og redigeret rapporten. Sekretær Benni Bees har været sekretær.

Resumé

Social trivsel og BMI

I 2003 oplyste to-tredjedele af de 11-15-årige børn, at de altid eller oftest er glade for skolen. Godt halvdelen af de 11-15-årige havde mistet mindst én dag på grund af sygdom, mens hver tiende 11-15-årige havde mistet mindst én dag den sidste måned på grund af pjæk i 2003.

På baggrund af oplysninger om deltagernes højde og vægt er der lavet en beregning af BMI (Body Mass Index). Fire ud af fem 11-15-årige er normalvægtige, mens ca. hver tiende er overvægtige henholdsvis undervægtige. Lidt flere drenge end piger er overvægtige, mens lidt flere piger end drenge er undervægtige. Andelen af overvægtige drenge henholdsvis undervægtige piger stiger med stigende alder.

Uanset alder er tre ud af fire 11-15-årige drenge tilfredse med deres vægt. Blandt pigerne falder andelen, der er tilfredse med deres vægt, successivt med alderen. Cirka hver tiende 11-15-årige dreng med normal vægt synes, at de vejer for meget, mens dette gælder for cirka hver tredje pige. Andelen af piger med normal vægt, der synes de vejer for meget, stiger markant fra 11- til 13-årsalderen, hvorefter det ligger stabilt.

Alkohol

I 2003 havde hver femte 12-årige haft sin alkoholdebut, defineret som at have drukket mindst én genstand, mens knapt halvdelen af 13-årige og tre fjerdedele af 14-årige drenge og piger havde haft deres alkoholdebut.

I de senere år ses en fortsat nedgang i andelen af 11–13-årige drenge og piger, der har været fulde, drukket alkohol i den seneste måned eller drukket fem eller flere genstande på én dag den seneste måned. Samme tendens ses også blandt 14-15-årige drenge og piger, om end ikke i samme omfang.

I 1998 blev der indført et forbud mod salg af alkohol til personer under 15 år. Siden loven blev indført, er tendensen, at stadig færre 11-14-årige har købt alkohol i en butik.

Tobak

Mindre end hver femte 12-årige dreng og pige har prøvet at ryge en hel cigaret. Til sammenligning har hver tredje 13-årige røget en cigaret, mens dette gælder for over halvdelen af 15-årige drenge og piger.

Der bliver færre lejlighedsvis rygere og dagligrygere blandt børn og unge. I 2003 ses et klart fald i andelen af lejlighedsvis rygere blandt 12-14-årige, sammenlignet med de foregående år. Samme udviklingstrend ses blandt dagligrygere. Blandt 15-årige er trenden mindre entydig. Godt hver fjerde 15-årige dreng henholdsvis hver tredje 15-årige pige ryger lejlighedsvis, mens godt hver tiende 15-årige dreng og pige ryger hver dag.

Fysisk aktivitet

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at børn er fysisk aktive i mindst 60 minutter om dagen. Cirka 70 procent af 11-årige henholdsvis ca. 50 procent af 15-årige lever op til denne anbefaling. Drengene er generelt mere fysisk aktive end pigerne.

67 procent af 11-årige henholdsvis godt 80 procent af 15-årige drenge bruger mindst 3 timer om dagen foran computer eller fjernsyn/video. Til sammenligning gælder dette for 35 procent af de 11-årige piger og 48 procent af de 15-årige piger. Der er en tendens til at overvægtige børn hyppigere laver stillesiddende aktiviteter i fritiden sammenlignet med de øvrige børn.

Blandt de 11-årige føler 48 procent af drengene og 44 procent af pigerne sig i god fysisk form. Blandt de 15-årige gælder dette for 25 procent af drengene og 15 procent af pigerne. Over halvdelen af alle børn vil gerne bevæge sig mere end de gør i dag. Lysten til at bevæge sig mere er mest udtalt blandt 11-15-årige som vurderer, at de er "i dårlig form".

Kostvaner

Børns kostvaner bliver stadig mere uhensigtsmæssige med stigende alder. Jo ældre de er, jo oftere springer de morgenmaden over, og jo færre spiser frugt og grønt hver dag. Samtidig er der en tendens til at forbruget af sodavand og slik stiger med stigende alder.

Piger spiser oftere frugt og grønt end drenge som til gengæld har et markant større forbrug af cola/sodavand sammenlignet med pigerne. Derimod er der ingen større forskel mellem drenge og piger i relation til at springe morgenmaden over eller at spise slik/chokolade fem-seks dage om ugen.

Overvægtige drenge har en større tendens til at springe morgenmaden over end normal- og undervægtige drenge. Denne tendens gælder ikke for pigerne. Der er ingen sammenhæng mellem BMI og forbruget af frugt og grønt. Til gengæld er der relativt færre overvægtige piger og drenge, der spiser slik og chokolade fem-seks dage om ugen sammenlignet med normal- og undervægtige børn. Det er dog uklart, om disse resultater afspejler reelle sammenhænge.

Seksualvaner

Ca. hver tyvende dreng og pige har haft sin seksuelle debut, inden de er fyldt 14 år. I 15-års alderen har næsten 40 procent af pigerne haft deres seksuelle debut, mens knap så mange drenge har haft det på dette tidspunkt.

Den seksuelle debutalder, defineret som at halvdelen af en årgang har haft deres debut, ligger tilsyneladende stabilt omkring 16 år. I UNG 99-undersøgelsen blev den seksuelle debutalder sat til 16,0 år for piger og 16,5 år for drenge¹. Denne undersøgelse peger ligeledes på, at de unge drenge og pigers seksuelle debutalder er i deres 16. leveår. Der er altså ikke tegn på, at unge i dag skulle blive tidligere seksuelt aktive end tidligere.

Af de drenge og piger som debuterer efter deres fyldte 14. år, angiver 92 procent af drengene og 83 procent af pigerne at have brugt kondom ved deres seksuelle debut. Der er således ikke sket en stigning i anvendelsen af kondom ved første samleje, sammenlignet med tidligere resultater². Det er stadig en væsentlig andel af især pigerne, som ikke anvender kondom ved deres seksuelle debut.

¹ Ung 99 - en Seksuel Profil 1. Frederiksberg: Forebyggelsessekretariatet, Frederiksberg Hospital, 1999.

² Ung 99 - en Seksuel Profil 1. Frederiksberg: Forebyggelses sekretariatet, Frederiksberg Hospital, 1999

1 Metode og dataindsamling

Undersøgelserne er blevet gennemført på følgende måde. Sundhedsstyrelsen udtrak først et antal tilfældigt udvalgte folkeskoler med elever på 5. – 10. klassetrin. Styrelsen kontaktede derefter skoleinspektøren eller dennes stedfortræder med en opfordring om, at skolen deltog i undersøgelsen. Indvilligede skolen i dette, sendte styrelsen en pakke med spørgeskemaer, et følgebrev samt en frankeret returkuvert til de respektive klasselærere på 5. – 10. klassetrin. På et for læreren passende tidspunkt blev spørgeskemaerne omdelt blandt eleverne, som udfyldte dem hver for sig i en time. Derefter indsamlede læreren skemaerne og returnerede dem til Sundhedsstyrelsen.

Selv om antallet af respondenter i undersøgelserne er forholdsvis højt, er antallet af skoler, som indgår i de respektive undersøgelser, forholdsvis lille. Dette betyder, at en enkelt atypisk skole kan få en uforholdsmæssig stor indflydelse på det samlede resultat.

Tabel 1. Datamateriale 1997 – 2003

Undersøgelsesår	Antal skoler	Antal respondenter
1997	19	946
1998	31	2493
1999	42	2448
2000	30	2330
2001	45	2471
2002	49	1386
2003	81	2574

For at reducere noget af den usikkerhed, som disse undersøgelser er behæftet med, besluttede Sundhedsstyrelsen i 2003 at sikre en større geografisk spredning af de klasser, der deltager i undersøgelsen. Til forskel fra tidligere valgte styrelsen således kun at udvælge ét klassetrin fra hver skole som skulle indgå i undersøgelsen. Denne metode indebærer, at antallet af deltagende skoler blev væsentligt højere, jf. tabel 1.

I undersøgelsen fra november 2003 blev 82 skoler kontaktet, hvoraf 81 indvilligede i at deltage. Af 183 skoleklasser, der modtog spørgeskemaer, returnerede 171 skoler skemaerne i udfyldt stand. Det giver en svarprocent på 93 på klasseniveau, hvilket må betegnes som helt usædvanligt højt. I alt indgår 2574 børn og unge i undersøgelsen fra 2003.

Alle data behandles anonymt, og der er ikke mulighed for at identificere, hvem der har udfyldt de enkelte skemaer.

2 Social trivsel

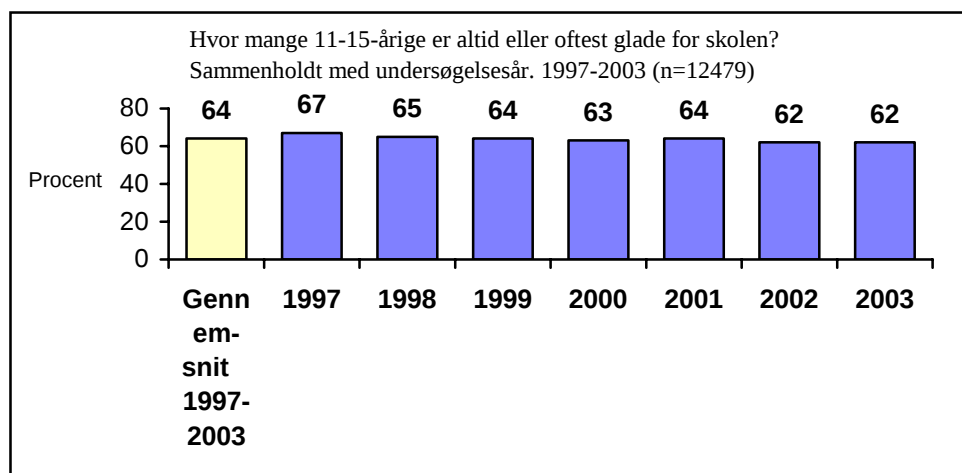
2.1 Indledning

Der er bred enighed om, at social trivsel er en væsentlig komponent for at have og opretholde en sund livsstil i hverdagen. I denne undersøgelse sættes der fokus på udvalgte parametre for "social trivsel" som et bidrag til at kortlægge 11-15-åriges trivsel i hverdagen. Der er blandt andet spurgt til, om de 11-15-årige er glade for deres skole, og om de har mistet mindst én skoledag de sidste 30 dage på grund af sygdom henholdsvis på grund af pjæk. Desuden er de 11-15-årige bedt om at oplyse egen højde og vægt. Disse data danner grundlag for en beregning af deres Body Mass Index (BMI). Endelig er de 11-15-årige spurgt om, de selv synes, de vejer for lidt, passende eller for meget.

2.2 Trivsel i skolen

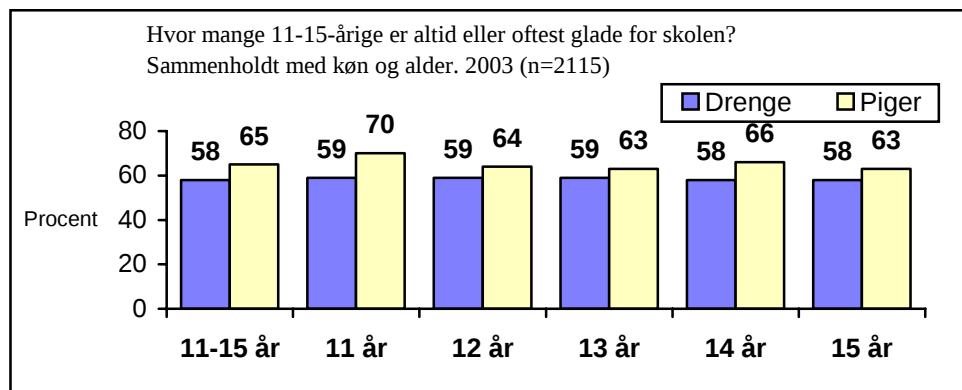
I 2003 var næsten to ud af tre 11-15-årige (62 procent) "altid" eller "oftest glade for skolen". Tallet for 2003 ligger tæt på gennemsnittet for perioden 1997-2003.

Figur 2.1.



I 2003 er der ingen sammenhæng mellem trivsel i skolen, og elevens alder (i aldersintervallet 11-15 år) – hverken blandt drenge eller piger. På hvert alderstrin er pigerne gennemgående lidt gladere for skolen end drengene.

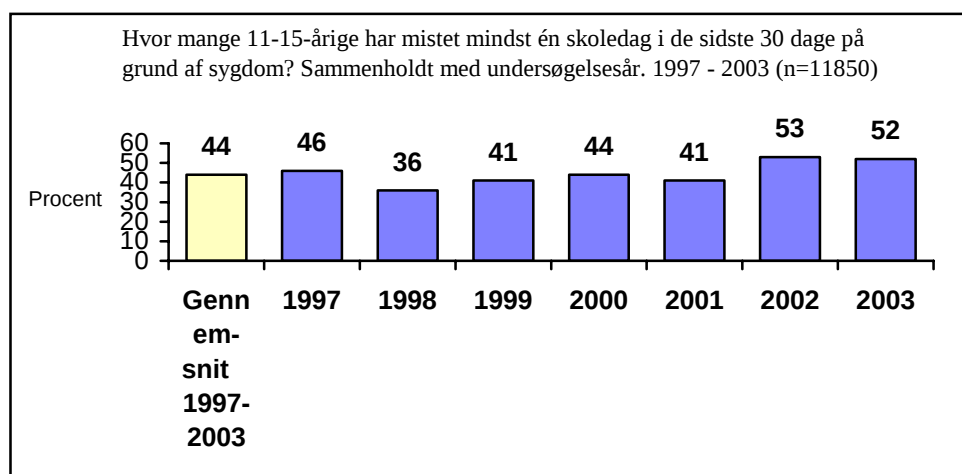
Figur 2.2.



2.3 Fravær på grund af sygdom

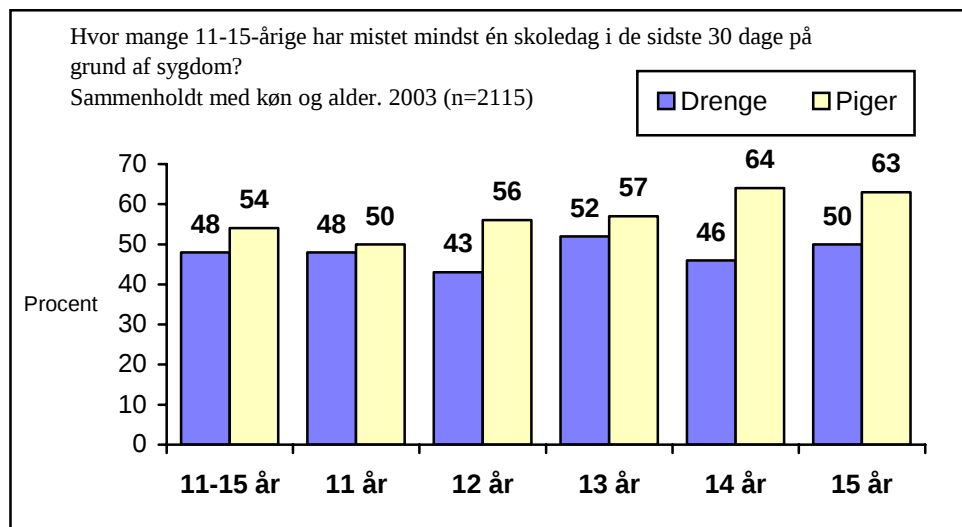
I 2003 havde godt halvdelen af de 11-15-årige (52 procent) mistet mindst én skoledag på grund af sygdom i løbet af de sidste 30 dage. Det er på niveau med 2002, men en markant større andel end de foregående år. Det er endnu for tidligt at vurdere, om der er tale om en ny trend.

Figur 2.3.



I 2003 har pigerne på hvert alderstrin haft et mere omfattende fravær på grund af sygdom end drengene. Andelen af piger, der har mistet én skoledag på grund af sygdom inden for de seneste 30 dage stiger med alderen, mens andelen blandt drengene er nogenlunde konstant.

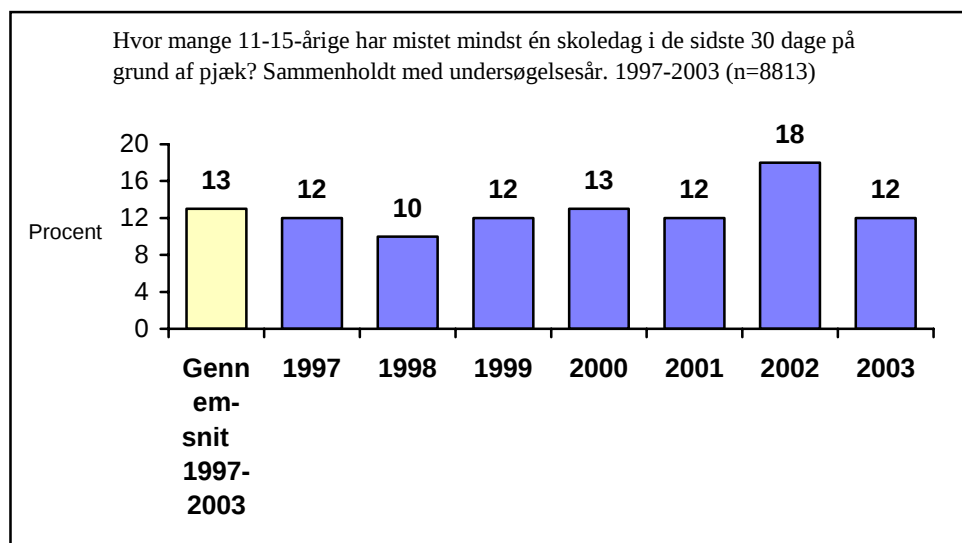
Figur 2.4.



2.4 Fravær på grund af pjæk

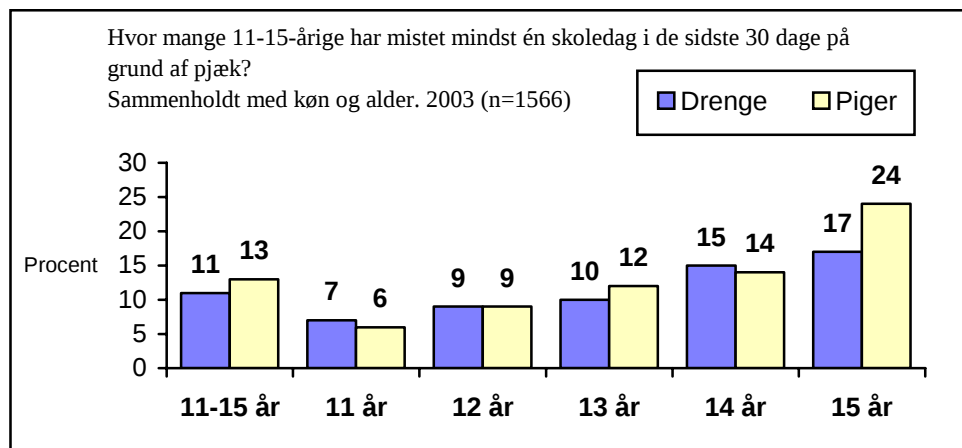
I 2003 var fravær på grund af pjæk blandt de 11-15-årige på niveau med tidligere år bortset fra 2002.

Figur 2.5.



Jo højere alder, desto større er sandsynligheden for pjæk. Hver fjerde pige (24 procent) i 15-årsalderen har mistet mindst én skoledag i de sidste 30 dage på grund af pjæk, mens dette er tilfældet for cirka hver sjette 15-årige dreng (17 procent). At flere 11-15-årige piger end drenge har pjækket de sidste 30 dage skyldes udelukkende de mange 15-årige piger, der har pjækket. I aldersgruppen 11-14 år er der stort set ingen forskel mellem drenge og piger.

Figur 2.6.

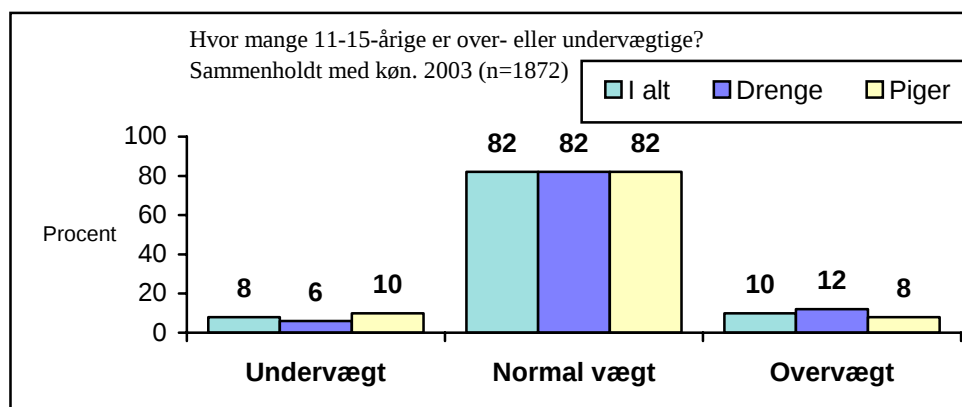


2.5 Vægt

Body Mass Index (BMI) er et indeks, der anvendes til at måle graden af overvægt (og undervægt) i befolkningsgrupper. Beregningen sker ved brug af følgende formel: personens vægt (kg) divideret med (højde(m) gange højde (m)). Når det drejer sig om at vurdere børn og unges BMI, skal der ikke bare tages hensyn til personens vægt og højde men også til alderen som udtryk for personens pubertetsudvikling. I denne undersøgelse anvendes derfor et såkaldt alderskorrigeret BMI-index, der tager højde for disse særlige forhold.

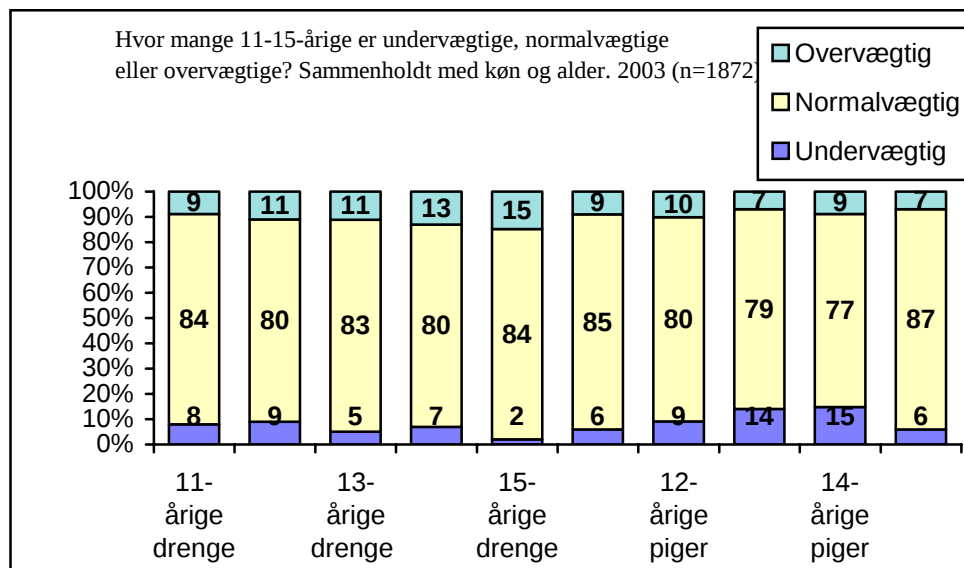
I 2003 havde 82 procent af de 11-15-årige drenge og piger en normal vægt, mens otte procent var undervægtige og ti procent var overvægtige. En lidt større andel drenge end piger i 11-15-årsalderen er overvægtig, mens en tilsvarende større andel piger end drenge er undervægtig.

Figur 2.7.



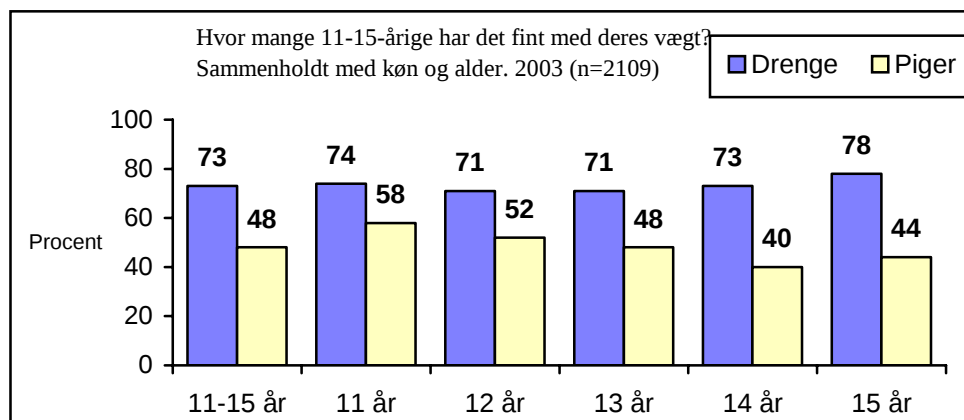
Blandt drenge stiger andelen af overvægtige med stigende alder, mens der blandt pigerne er en markant stigning i andelen af undervægtige op til 14-årsalderen.

Figur 2.8.



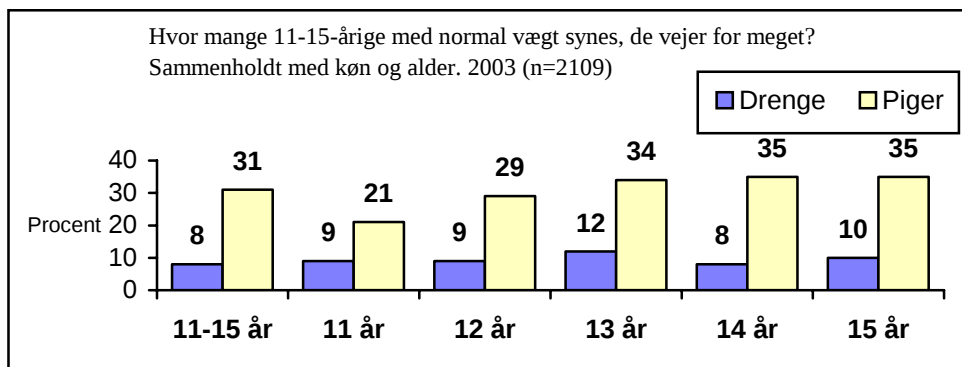
Tre fjerdele af drengene (73 procent) er tilfreds med deres vægt uanset alder, mens dette gælder for knap halvdelen af pigerne (48 procent). Andelen af piger, der er tilfredse med deres vægt, falder successivt med alderen fra 58 procent blandt de 11-årige til 44 procent blandt de 15-årige.

Figur 2.9.



Hver femte pige i 11-årsalderen og hver tredje i 13-15-årsalderen med normal vægt synes, at hun vejer for meget. Mindre end hver tiende 11-15-årige dreng med normal vægt synes, at han vejer for meget.

Figur 2.10.



2.6 Konklusion

I 2003 giver omtrent to tredjedele af de 11-15-årige drenge og piger udtryk for, at de altid eller oftest er glade for skolen. Dette niveau ligger på linje med de foregående undersøgelser (1997-2002). På hvert alderstrin er lidt flere piger end drenge glade for skolen i 2003.

I 2003 havde godt halvdelen af de 11-15-årige mistet mindst én dag på grund af sygdom i de sidste 30 dage. Dette niveau er det samme som 2002, men væsentligt højere end gennemsnittet for 1997-2003. I 2003 tegnede 11-15-årige piger sig for det største fravær på grund af sygdom de sidste 30 dage.

Godt hver tiende 11-15-årige havde mistet mindst én dag de sidste 30 dage på grund af pjæk i 2003. Dette niveau svarer til gennemsnittet for perioden 1997-2003. Der er ingen væsentlig kønsforskel i fravær på grund af pjæk. Dog har markant flere 15-årige piger (24 procent) end drenge (17 procent) mistet mindst én skoledag de sidste 30 dage på grund af pjæk i 2003.

Fire ud af fem 11-15-årige er normalvægtige, mens ca. hver tiende er overvægtige henholdsvis undervægtige. Lidt flere drenge end piger er overvægtige, mens lidt flere piger end drenge er undervægtige. Andelen af overvægtige drenge stiger med stigende alder og andelen af undervægtige piger stiger med stigende alder op til 14-årsalderen.

Drenge er gennemgående mere tilfredse med deres vægt end piger. Uanset alder er tre ud af fire 11-15-årige drenge tilfredse med deres vægt. Blandt pigerne falder andelen, der er tilfredse med deres vægt, successivt med alderen. Blandt de 11-årige piger er 58 procent tilfredse med deres vægt, mens det gælder for 44 procent af de 15-årige piger.

Cirka hver tiende 11-15-årig dreng med normal vægt synes, at de vejer for meget, mens dette gælder for cirka hver tredje pige. Andelen af piger med normal vægt, der synes de vejer for meget, stiger markant fra 11- til 13-årsalderen, hvorefter det ligger stabilt.

3 Alkohol

3.1 Indledning

I europæisk sammenhæng har danske unge et meget højt alkoholforbrug. I de såkaldte ESPAD-undersøgelser (The European School Survey Project on Alcohol and other Drugs), der er gennemført henholdsvis i 1995, 1999 og 2003 med deltagelse af et repræsentativt udsnit af de 14-16-årige unge fra 26 – 35 europæiske lande, har danske unge opnået ”Europarekord” i alkoholforbrug tre gange i træk³.

For at følge udviklingen i danske 11-15-åriges alkoholdebut og -forbrug på nærmere hold har Sundhedsstyrelsen stillet en række spørgsmål om alkoholadfærd. Spørgsmålene omhandler debutalder for alkohol, oplevet fuldskab samt det aktuelle alkoholforbrug, herunder beruselsesorienteret forbrug. Videre, om de 11-15-årige har drukket ”alkoholsodavand” (spiritus tilsat med sodavand eller limonade). Endeligt, om de har købt alkohol i en butik i den seneste måned. Formålet hermed er specifikt at vurdere effekten af forbuddet mod butikssalg af alkohol til personer under 15 år⁴.

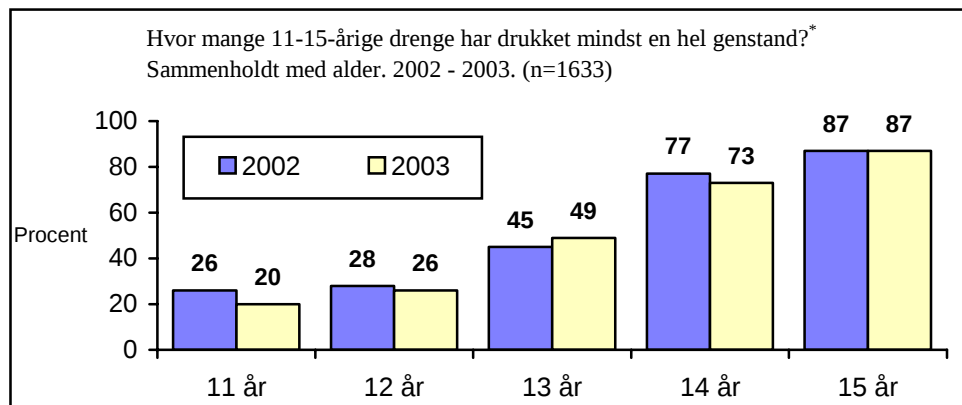
3.2 Alder for alkoholdebut (2002-2003)

Mange danske børn stifter bekendtskab med alkohol i en tidlig alder. I 2003 havde hver femte 11-årige dreng og hver ottende pige haft sin alkoholdebut (drukket mindst én hel genstand). Blandt de 13-årige drenge og piger havde næsten halvdelen debuteret med alkohol, mens dette gælder for tre ud af fire 14-årige drenge og to ud af tre 14-årige piger. Alkoholdebuten er slået helt igennem blandt de 15-årige drenge og piger, hvor ni ud af ti har drukket mindst én hel genstand. Den voldsomme stigning i 13-14-årsalderen kan forklares med, at mange forældre accepterer, at deres børn drikker, og måske også serverer alkohol til dem, fx ved konfirmation eller Blå Mandag.

³ Björn Hibell et al.: The ESPAD Report 2003. Alcohol and other Drug Use Among Students in 35 European Countries, CAN, Stockholm, 2004.

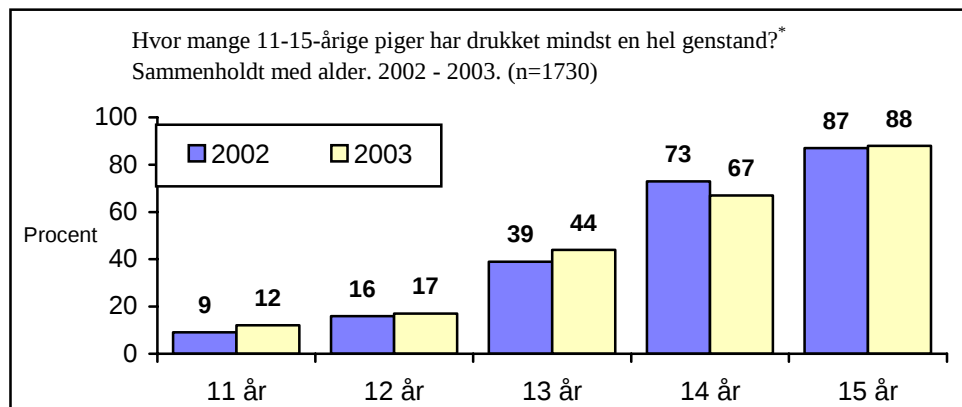
⁴ 1. juni 2004 blev aldersgrænsen hævet til 16 år, samtidig med at forbuddet blev udvidet til også at gælde salg af tobak.

Figur 3.1.



* En "genstand" er her defineret som én hel øl eller ét glas vin eller ét glas spiritus eller én alkoholsodavand.

Figur 3.2.

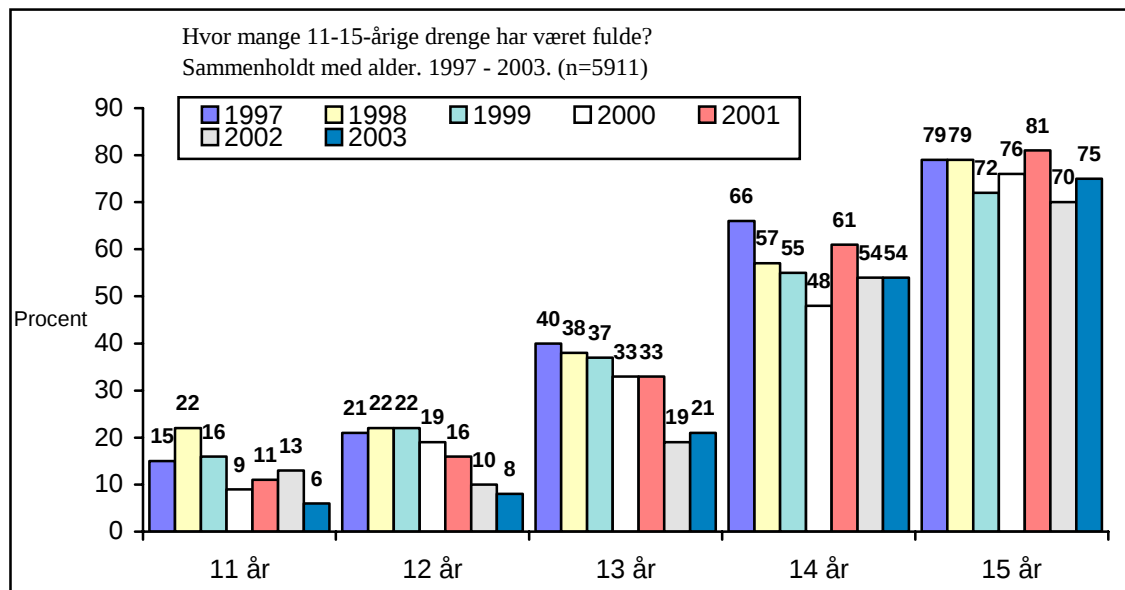


En "genstand" er her defineret som én hel øl eller ét glas vin eller ét glas spiritus eller én alkoholsodavand.

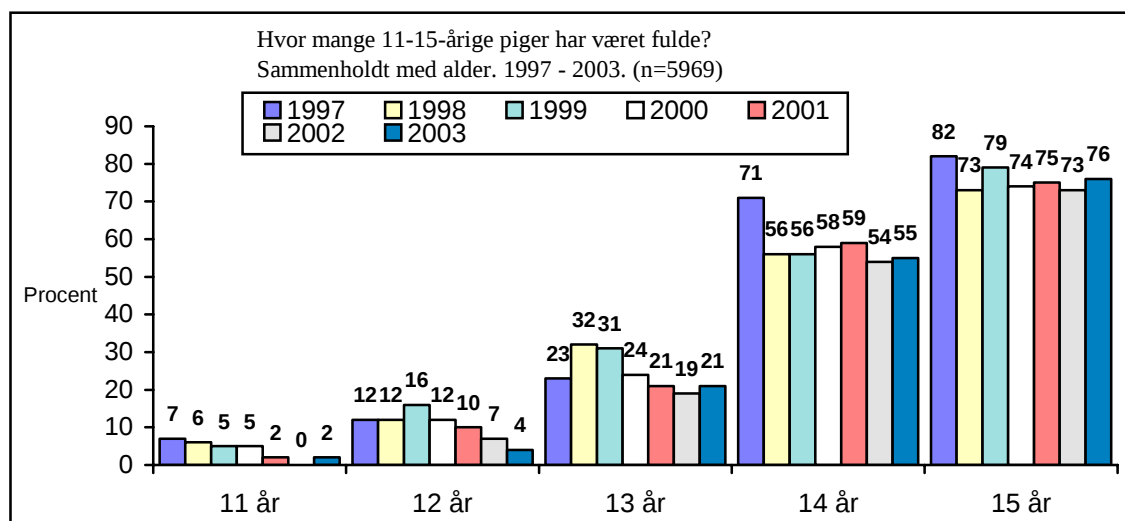
3.3 Har nogensinde været fuld?

Børnene er spurgt, om de har oplevet at "være fulde" efter de har drukket alkohol. Af gode grunde er der tale om en subjektiv oplevelse, og det er også det væsentlige i denne sammenhæng. De børn, der har svaret "ja" til, at de har været fulde, har sandsynligvis oplevet en følelsesmæssig forandring efter de har drukket alkohol.

Figur 3.3.



Figur 3.4.



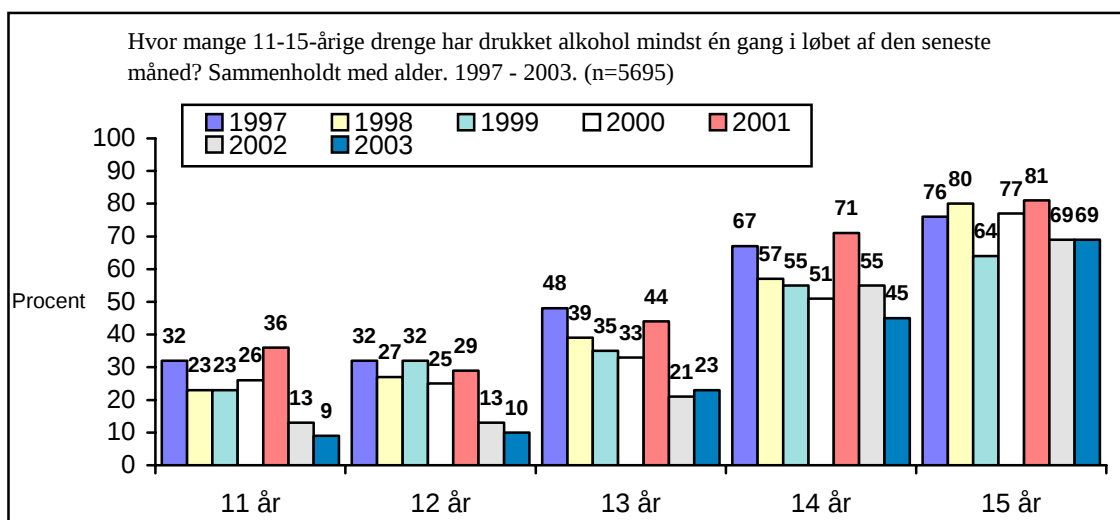
Blandt de 11-12-årige angiver markant flere drenge end piger, at de har "været fulde". Dette kan være et udtryk for, at flere har følt sig påvirkede, efter de har drukket alkohol. Men det kan også skyldes, at drenge overdriver deres oplevelser med alkohol. Blandt de 13-15-årige ses der ingen forskel mellem drenge og piger, som "har været fulde".

Siden 1999 har andelen 11-13-årige drenge og piger, der angiver at have "været fulde", været fortsat faldende. Samme fald ses imidlertid ikke blandt de 14-15-årige. I 2003 angiver godt halvdelen af de 14-årige og trefjerdedele af de 15-årige, at de har "været fulde". Dette gælder for både drenge og piger.

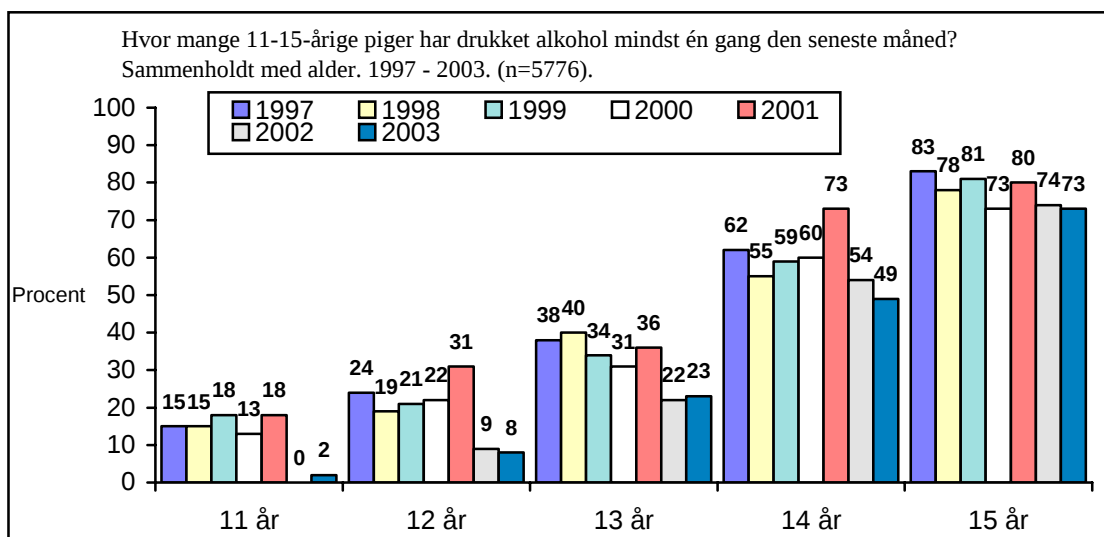
3.4 Har drukket alkohol den seneste måned?

Når børn drikker alkohol, sker det som oftest ved særlige lejligheder, fx fester eller sammenkomster. Med spørgsmålet om man har drukket alkohol mindst én gang i den seneste måned, fås et øjebliksbillede af forbrugsmønsteret blandt de 11–15-årige.

Figur 3.5.



Figur 3.6.

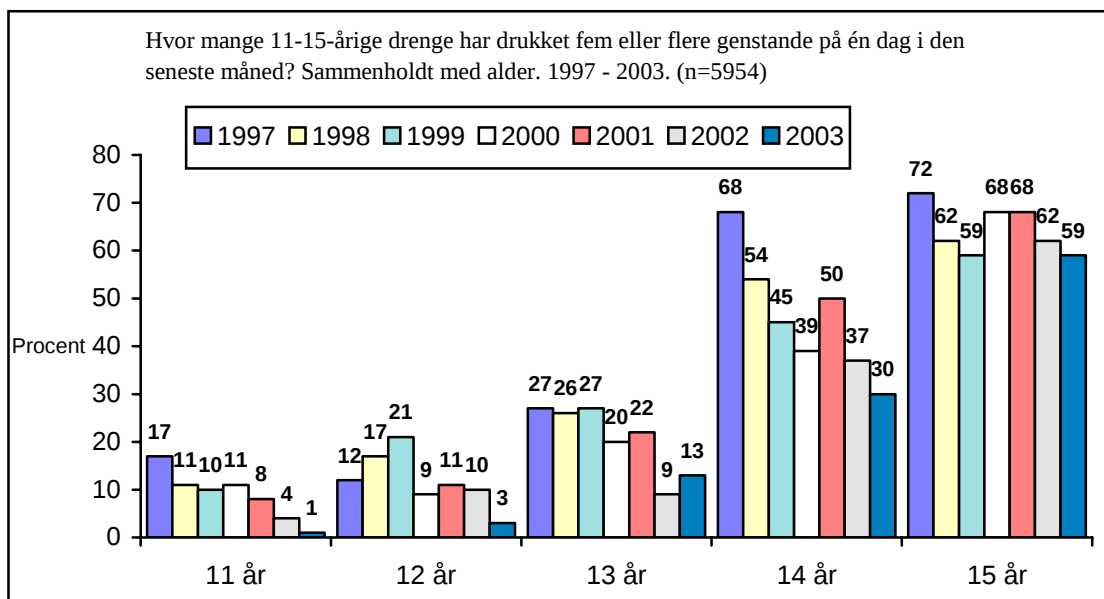


Siden 2001 ses et markant fald i andelen, der har drukket alkohol mindst én gang i den seneste måned. Dette gælder for såvel drenge som piger. Nedgangen er størst blandt de 11-14-årige.

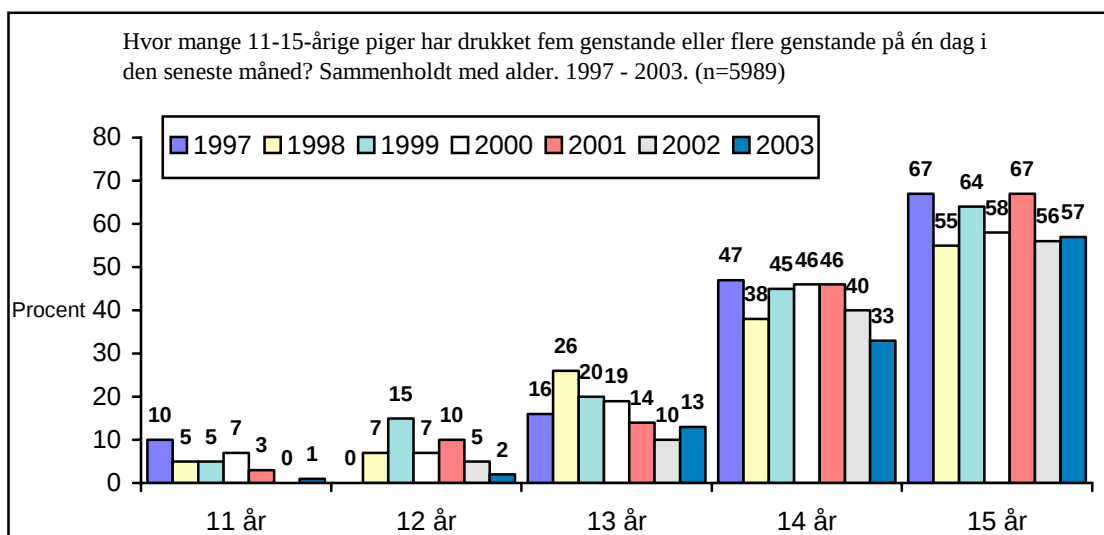
3.5 Har drukket fem eller flere genstande på én dag i den seneste måned?

I undersøgelsen er der også spurgt til, om de 11-15-årige har drukket fem eller flere genstande på én dag i den seneste måned. Formålet med dette spørgsmål er at beskrive omfanget af et beruselsesorienteret forbrug.

Figur 3.7.



Figur 3.8.



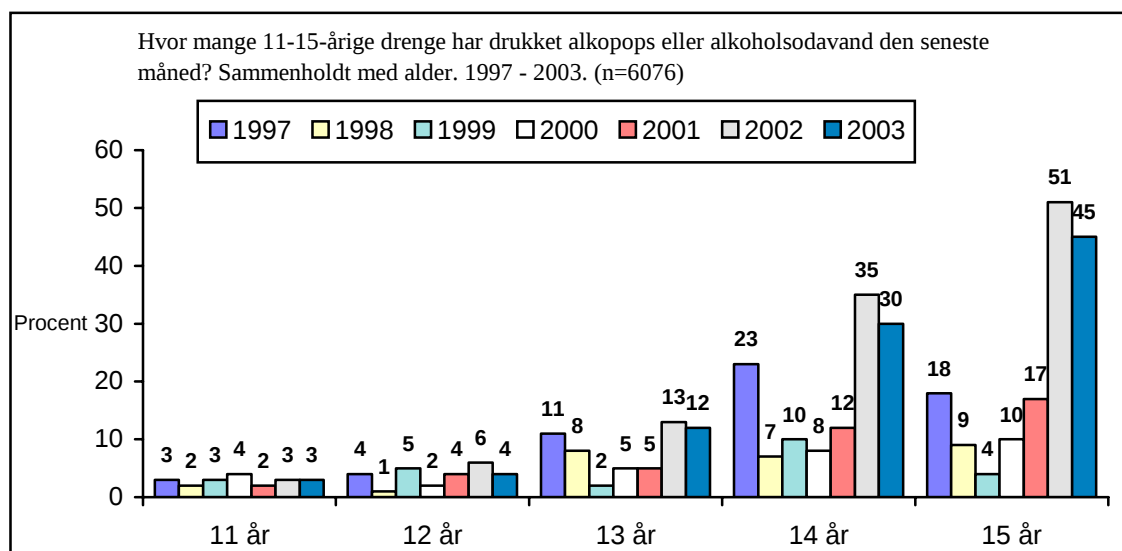
Siden 1997 er der en tendens til nedgang i andelen, der har drukket fem eller flere genstande på én dag i den seneste måned – i særdeleshed i de seneste to år. Det beruselsesorienterede forbrug er, ikke overraskende, mest udbredt blandt de ældre

børn. Således har hver tredje 14-årige og godt halvdelen af de 15-årige drenge og piger drukket fem eller flere genstande på én dag i den seneste måned.

3.6 Har drukket alkopops/alkoholsodavand?

”Alkopops” er spiritus, tilsmalet med limonade i forskellige farver, der sælges i små flasker. Alkopops kom frem i slutningen af 1990’erne, men fik aldrig rigtig fodfæste på det danske marked. Alkopops blev afløst af ”alkoholsodavand” (fx ”Bacardi Breezer” og ”Smirnoff Ice”) som kom på markedet i 2001-2002. Alkoholsodavand består af spiritus, blandet med sodavand i stærke farver. Alkoholsodavand sælges blandt andet i supermarkeder, kiosker og på caféer. Producenterne fastholder, at produktet henvender sig til et modent publikum (19-35-årige), og ikke til børn og unge.

Figur 3.9.



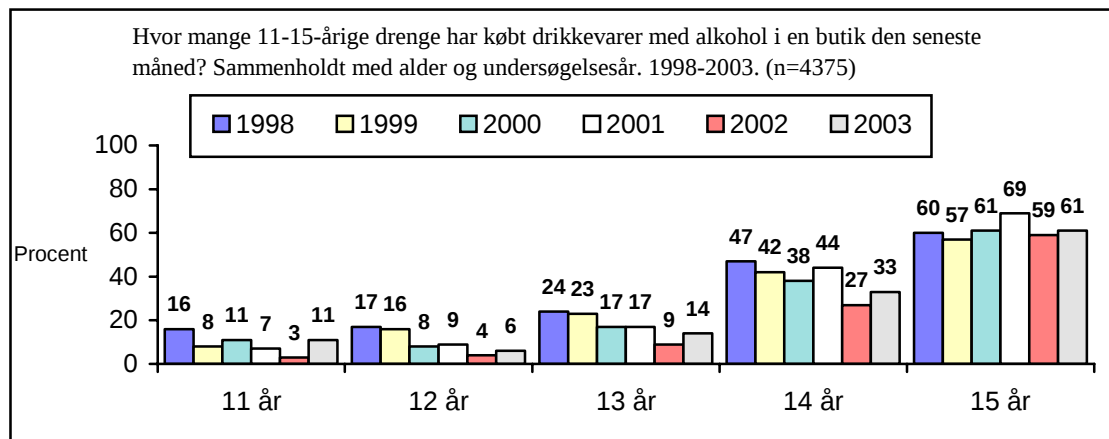
Figur 3.10.

Alkopops har kun haft en marginal betydning som alkoholdrik blandt de 11-15-årige bortset fra 1997, hvor forholdsvis mange 14-15-årige havde drukket alkopops den seneste måned. Alkoholsodavand, derimod, som blev lanceret 2001/2002, har tordnet frem på markedet. Efteråret 2003 havde cirka hver tredje 14-årige og over halvdelen af de 15-årige drukket alkoholsodavand den seneste måned. Forbruget er lidt højere blandt piger end blandt drenge.

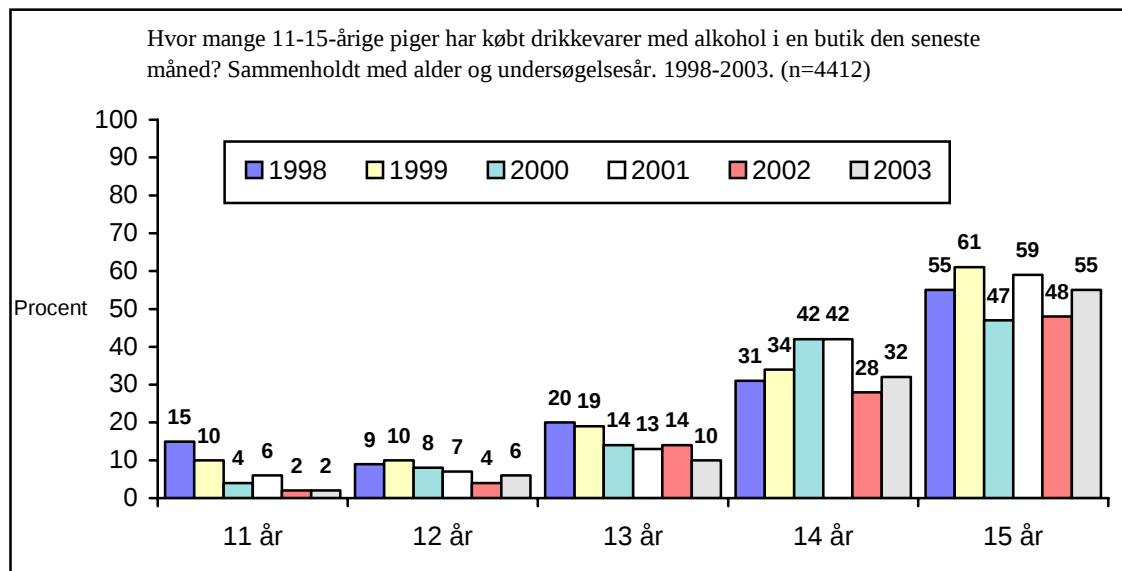
3.7 Har købt alkohol i en butik den seneste måned?

I 1998 blev der indført et forbud mod salg af alkohol til personer under 15 år. Formålet er at begrænse børn og unges adgang til alkohol, og dermed også at udsætte deres alkoholdebut og -forbrug. Formålet med at spørge 11-15-årige, om de har købt alkohol i en butik den seneste måned er at ”måle”, hvor effektivt loven håndhæves i praksis. Svarene er således lige så meget en indikator på børnenes ønske om at købe alkohol som butikernes vilje til at sælge alkohol til børnene, selv om de ikke er fyldt 15 år.

Figur 3.11.



Figur 3.12.



Siden 1998 er tendensen at stadig færre 11-14-årige drenge og piger har købt alkohol i en butik, mens loven tilsyneladende ikke har haft den samme effekt på salget til 14-årige piger, hvor andelen, der har købt alkohol i en butik i 2003, er på samme niveau som 1998.

I 2003 havde hver tredje dreng og pige i 14-årsalderen købt alkohol i en butik den seneste måned, mens dette gælder over halvdelen af de 15-årige drenge og piger.

3.8 Konklusion

I 2003 havde hver femte 12-årige haft sin alkoholdebut, defineret som at have drukket mindst én genstand, mens knapt halvdelen af de 13-årige og tre fjerdedele af de 14-årige drenge og piger havde haft deres alkoholdebut. Der kan ikke

iagttages ændringer i alkoholdebitalderen blandt børn i 2003, sammenlignet med 2002.

I 2003 ses et fald i andelen af de 11–13-årige drenge og piger, der har været fulde, drukket alkohol i den seneste måned eller drukket fem eller flere genstande på én dag i den seneste måned. For eksempel er andelen af de 13-årige drenge, der har drukket alkohol seneste måned, faldet fra hver anden i 1997 til hver fjerde i 2003. Blandt de 13-årige piger er andelen tilsvarende faldet fra 38 procent i 1997 til 23 procent i 2003.

Også blandt de 14-15-årige drenge og piger ses en tendens til nedgang i alkoholforbruget, opgjort som at de har drukket alkohol den seneste måned eller drukket fem eller flere genstande på én dag den seneste måned. For eksempel er andelen af de 15-årige drenge, der har drukket fem eller flere genstande på én dag den sidste måned faldet fra 72 procent i 1997 til 59 procent i 2003. Blandt de 15-årige piger er andelen faldet fra 67 procent i 1997 til 57 procent i 2003.

I 1998 blev der indført et forbud mod salg af alkohol til personer under 15 år. Formålet er at begrænse børn og unges adgang til alkohol og dermed også at udsætte deres alkoholdebut og -forbrug. Siden loven blev indført, er tendensen, at stadig færre 11-14-årige har købt alkohol i en butik. Det kan skyldes, at børnene selv er blevet opmærksomme på, at der ikke må sælges alkohol til dem, men også at butikkerne selv håndhæver forbudet mere effektivt.

4 Tobak

4.1 Indledning

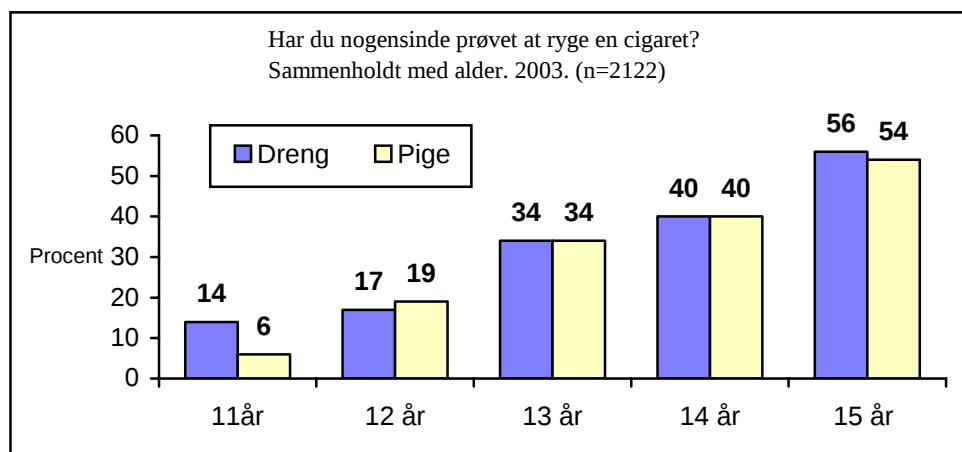
Danske børn og unge er blandt de mindst rygende børn og unge i Europa. En WHO-undersøgelse fra 2001 viser, at andelen af dagligrygere blandt danske 11-, 13- og 15-årige ligger under det europæiske gennemsnit for dagligrygere i disse aldersgrupper⁵. WHO-undersøgelsen, som er gennemført hvert fjerde år siden 1984, viser, at færre danske børn og unge har prøvet at ryge i 2001, sammenlignet med 1980'erne. Ligeledes er der i 2001-undersøgelsen færre rygere og dagligrygere sammenlignet med 1998-undersøgelsen.

For at følge udviklingen i danske børns og unges rygevaner på nærmere hold, er der i denne undersøgelse spurgt til 11-15-åriges eventuelle rygedebut. Endvidere er der spurgt til, om de 11-15-årige er ikke-rygere, lejlighedsvis rygere eller dagligrygere.

4.2 Alder for rygedebut

Rygedebut defineres her som at have røget én hel cigaret. Næsten hver femte 12-årige har prøvet at ryge en cigaret, mens dette gælder for hver tredje 13-årige, og ca. hver anden 15-årige. Dette mønster gælder for både drenge og piger.

Figur 5.1.

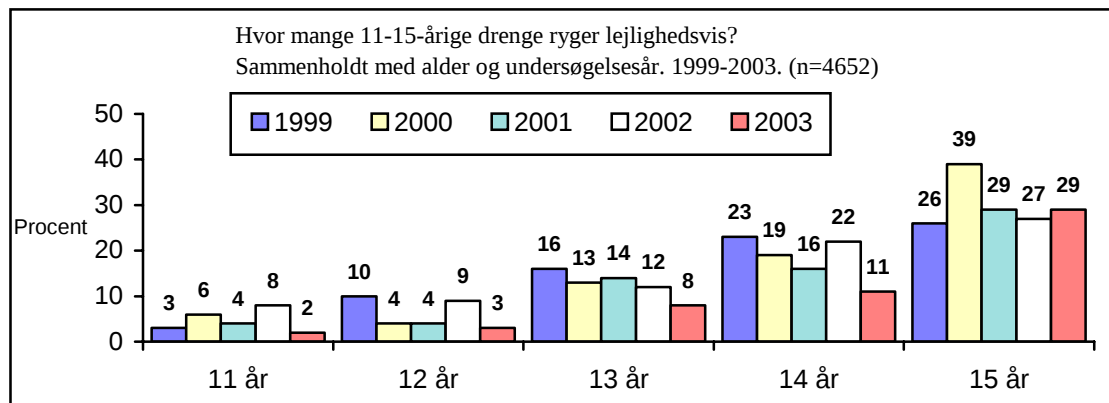


4.3 Rygere og dagligrygere

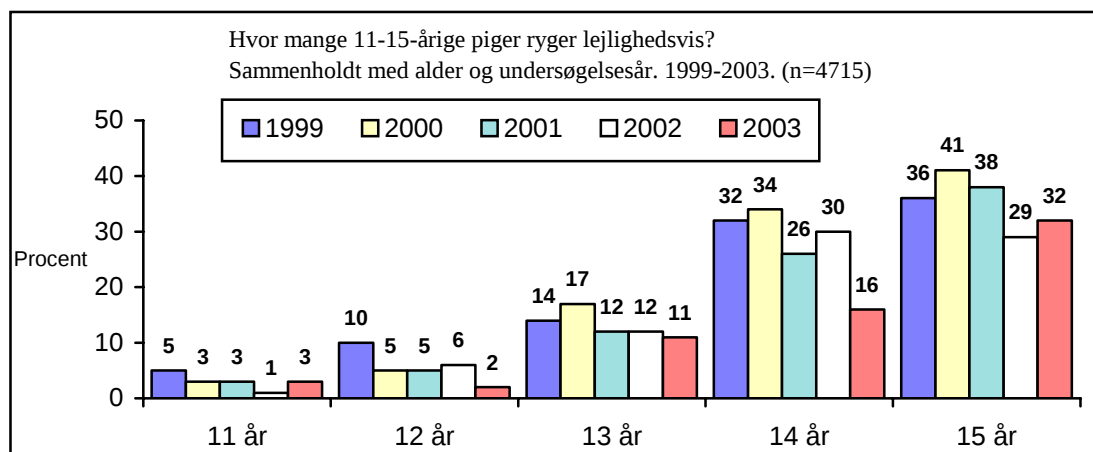
De 11-15-årige er spurgt, om de ryger dagligt eller lejlighedsvist (fx til fester). Siden 1999-2000 er tendensen en nedgang i andelen af lejlighedsvis rygere blandt de 11-14-årige drenge og piger – i særdeleshed blandt de 14-årige. Blandt de 15-årige er andelen af lejlighedsvis rygere stort set uforandret i de senere år.

⁵ Young people's health in context. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: International Report from 2001/2002 survey. Edited by Candace Currie et al., World Health Organization 2004, Denmark

Figur 4.2.

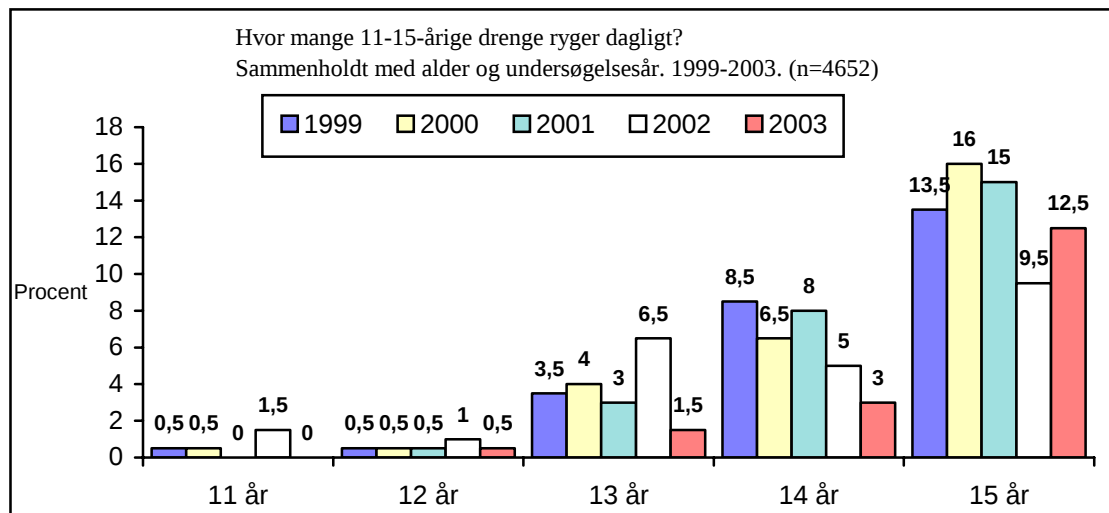


Figur 4.3.

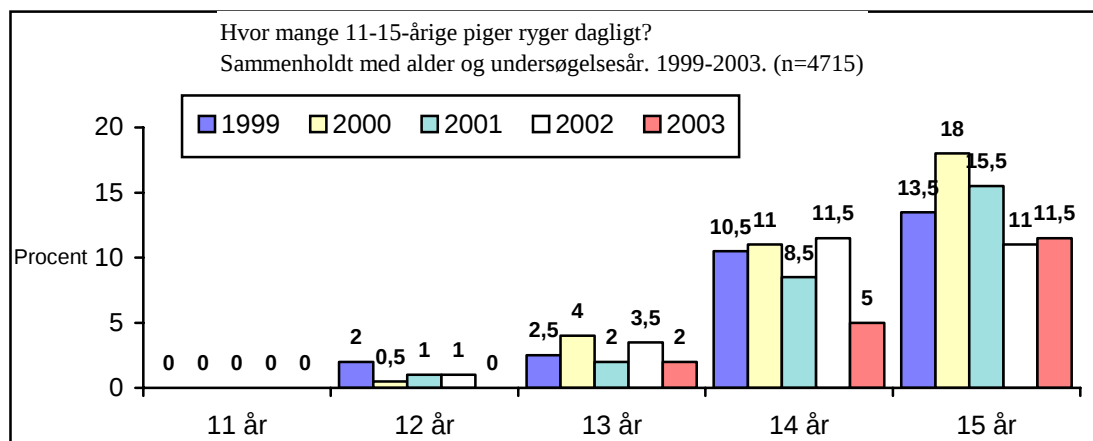


Tilsvarende ses i de seneste år en tendens til et fald i andelen af ”dagligrygere” blandt de 12-14-årige drenge og piger. Det skal understreges, at basen af ”dagligrygere” er forholdsvis lille og at usikkerheden i resultaterne er tilsvarende stor.

Figur 4.4.



Figur 4.5.



4.4 Konklusion

Mindre end hver femte 12-årige dreng og pige har prøvet at ryge en hel cigaret. Til sammenligning har hver tredje 13-årige røget en cigaret, mens dette gælder for over halvdelen af de 15-årige drenge og piger.

Der bliver færre lejlighedsvis rygere og dagligrygere blandt børn og unge. I 2003 er der et klart fald i andelen af lejlighedsvis rygere blandt de 12-14-årige. For eksempel var hver fjerde 14-årige dreng lejlighedsvis ryger i 1999, mens dette kun gælder for hver niende 14-årige i 2003. Tilsvarende røg hver tredje 14-årige pige i 1999 mod hver sjette i 2003. Samme udviklingstrend ses blandt dagligrygere.

Blandt de 15-årige er tallene mindre entydige. I 2003 røg godt hver fjerde 15-årige dreng henholdsvis hver tredje 15-årige pige lejlighedsvis. Ser man specifikt på dagligrygere, angiver godt hver tiende blandt de 15-årige drenge og piger, at de ryger hver dag.

5 Fysisk aktivitet

5.1 Indledning

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at børn har mindst én times fysisk aktivitet af moderat intensitet dagligt. Aktiviteterne kan omfatte sport og idræt, leg eller ved at gå eller cykle mellem hjem og skole.

Tidligere undersøgelser har vist, at gennem de sidste 15-20 år er der sket en polarisering af det fysiske aktivitetsniveau hos henholdsvis 9-10-årige og 15-16-årige⁶. Sagt anderledes er der blevet større forskel mellem børnene med den bedste og den dårligste kondition. Undersøgelser har også dokumenteret, at to tredjedele af de 11-15-årige ikke lever op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger⁷.

I denne undersøgelse har Sundhedsstyrelsen sat fokus på fysisk aktivitet blandt de 11-15-årige. Formålet er at besvare spørgsmålet: Hvor fysisk aktive er børn? Undersøgelsen søger at beskrive dette gennem en række indikatorspørgsmål om, hvornår og hvor ofte børnene selv oplever at være fysisk aktive – og hvornår de er fysisk inaktive. Undersøgelsen afspejler således børnenes egen oplevelse af, om de er fysisk aktive eller inaktive i hverdagen. Børnene er endvidere spurgt om, om de føler sig i god eller dårlig form, og om de har lyst til at bevæge sig mere end de gør det i dag.

Det er tanken, at denne selvrapportering på længere sigt skal følges op af direkte målinger af børns fysiske aktivitetsniveau, samt målinger af resultatet af et givent aktivitetsniveau – børns fysiske form.

5.2 Fysisk aktivitet

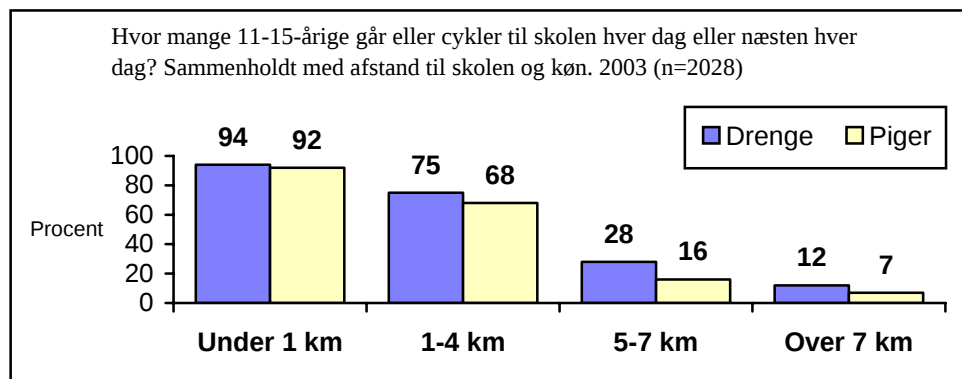
Som indikation på 11-15-åriges fysiske aktivitetsniveau er der anvendt to parametre; nemlig andelen der går eller cykler til og fra skole hver dag eller næsten hver dag, sammenholdt med afstanden til skolen, *henholdsvis* andelen der angiver at bruge mindst én time om dagen på at cykle, gå, lege, dyrke sport osv.

Jo større afstand der er mellem hjem og skole, desto mindre er sandsynligheden for at 11-15-årige går eller cykler til/fra skole. 11-15-årige drenge er lidt mere tilbøjelige til at gå eller cykle til skole end piger, uanset afstanden mellem hjem og skole.

⁶ Wedderkopp N, Froberg K, Hansen HS, Andersen LB. Secular trends in physical fitness and fatness in Danish 9-year old girls and boys. Odense School child Study and Danish substudy of The European Youth Heart Study. Scand J Med Sci Sports Exerc 2003.

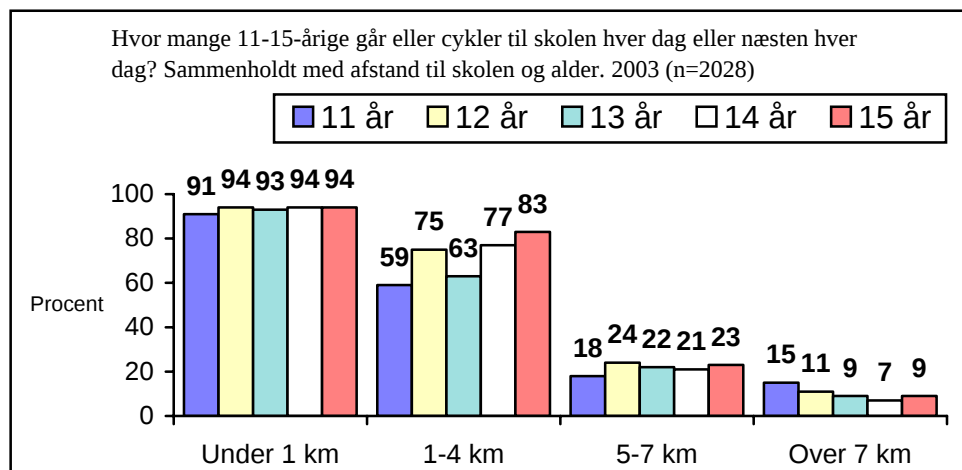
⁷ Young people's health in context. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: International Report from 2001/2002 survey. Edited by Candace Currue et al., World Health Organization 2004, Denmark

Figur 5.1.



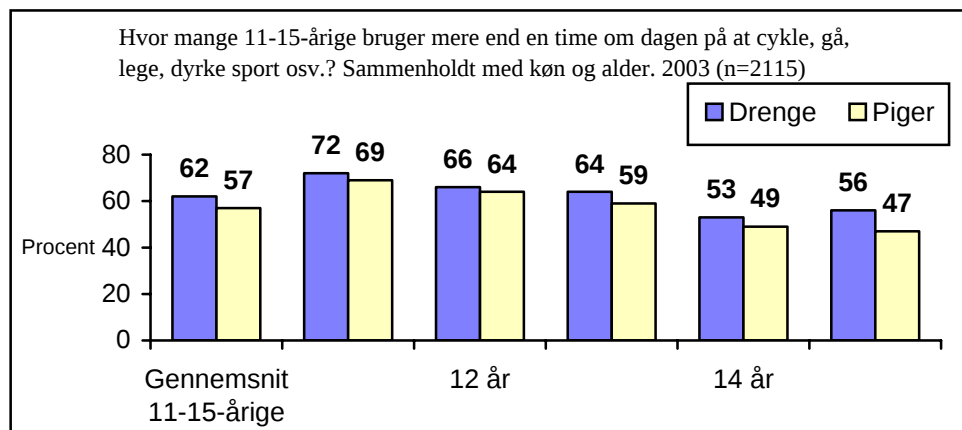
Derimod er der ingen sammenhæng mellem om barnet går eller cykler til skole og dets alder.

Figur 5.2.



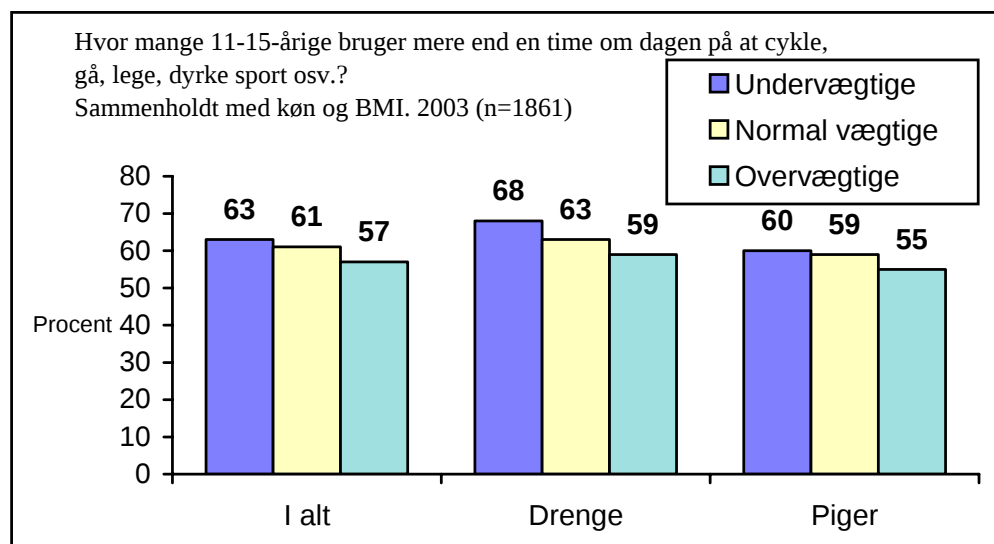
Lidt flere drenge (62 procent) end piger (57 procent) opfylder Sundhedsstyrelsens anbefaling om at være fysisk aktiv mindst én time om dagen. Andelen af de 11-15-årige børn der bruger mere end én time om dagen på at dyrke sport, cykle, gå, lege m.m. aftager dog med stigende alder. Dette gælder for både drenge og piger.

Figur 5.3.



Opgøres 11-15-årige efter deres BMI-værdier (Body Mass Index), viser det sig, at en mindre andel blandt overvægtige end blandt undervægtige er fysisk aktiv mere end en time om dagen, mens normalvægtige indtager en mellemposition⁸.

Figur 5.4.



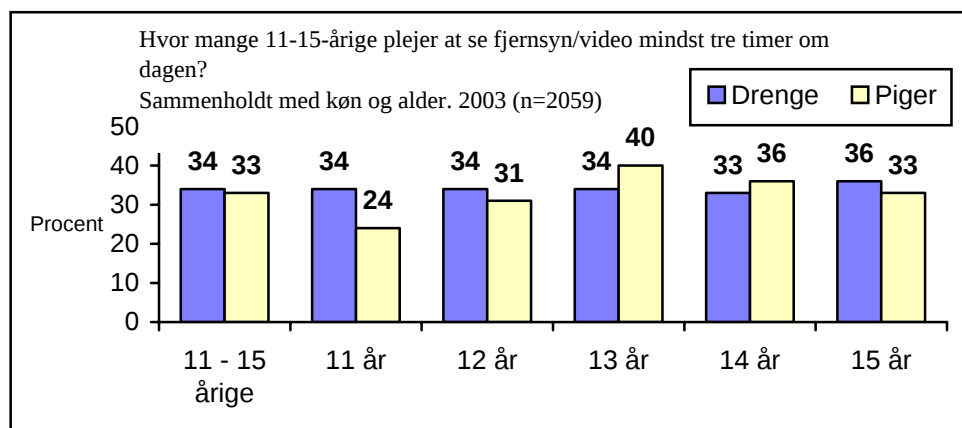
5.3 Fysisk inaktivitet

Som indikation på fysisk *in*aktivitet er 11-15-årige spurgt, om de plejer at se fjernsyn/video mindst tre timer dagligt *eller* plejer at bruge sin computer mindst tre timer dagligt.

Godt hver tredje 11-15-årige dreng og 12-15-årige pige plejer at se fjernsyn eller video mindst tre timer om dagen, mens dette gælder for hver fjerde 11-årig pige.

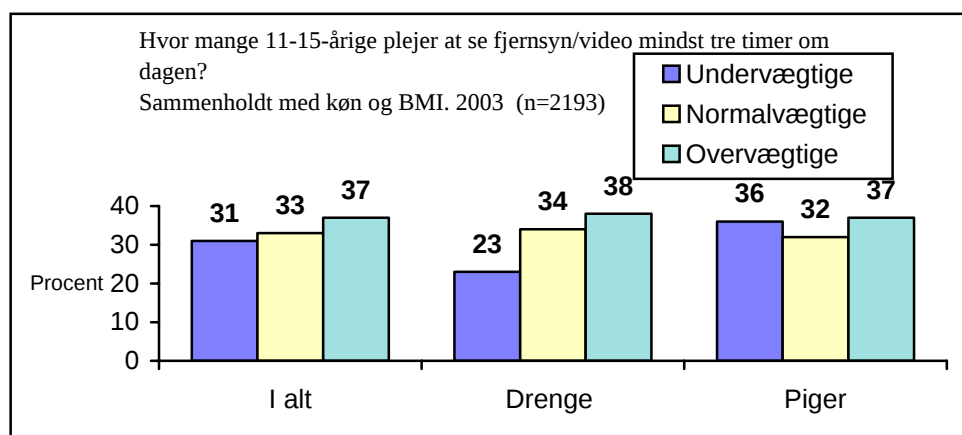
Figur 5.5.

⁸ For en uddybende redegørelse for BMI-værdier blandt 11-15-årige, se side 23.



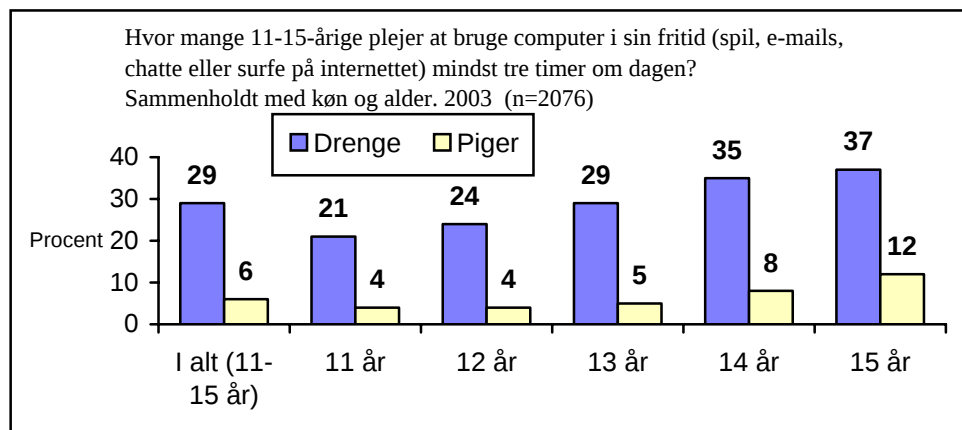
Overvægtige drenge i 11-15-årsalderen plejer at bruge markant mere tid på fjernsyn/video, sammenlignet med undervægtige drenge, men kun lidt mere end normalvægtige. Derimod ses ingen sammenhæng mellem 11-15-årige pigers BMI og deres forbrug af fjernsyn/video.

Figur 5.6.



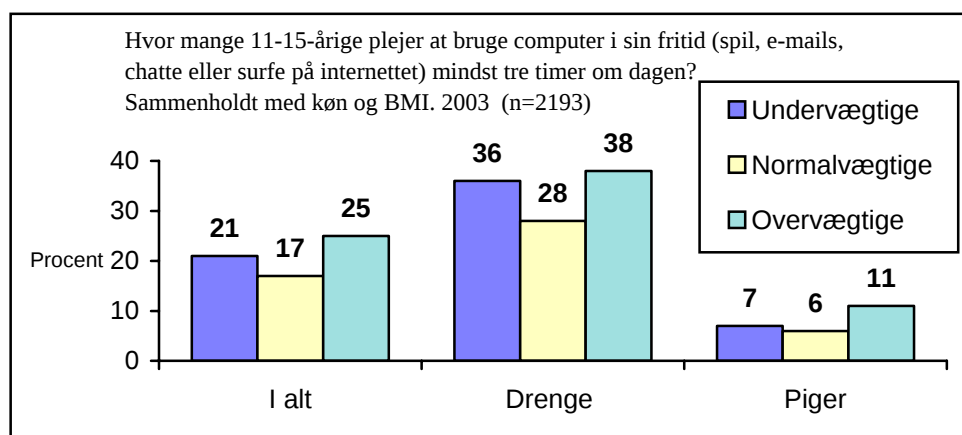
Markant flere drenge end piger plejer at bruge computer i sin fritid mindst tre timer daglig. Cirka hver femte dreng i 11-årsalderen plejer at bruge computeren mindst tre timer om dagen, mens dette gælder for godt hver tredje 14-15-årige dreng. For pigernes vedkommende gælder dette for hver tyvende i 11- til 13-årsalderen (4 til 5 procent) henholdsvis for hver tiende i 15-årsalderen (12 procent).

Figur 5.7.



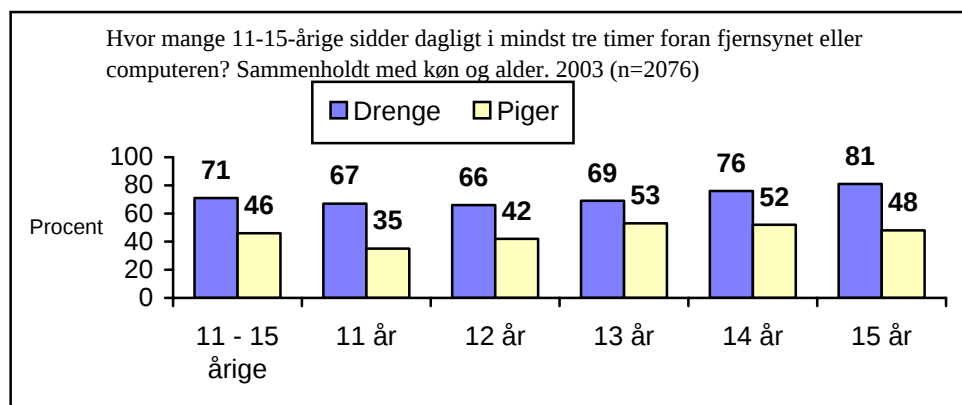
Der ses ingen systematisk sammenhæng mellem andelen der plejer at bruge computeren mindst tre timer om dagen og deres BMI (Body Mass Index).

Figur 5.8.



71 procent af de 11-15-årige drenge henholdsvis 46 procent af pigerne plejer at sidde tre timer eller mere foran fjernsynet *eller* computeren i deres fritid.

Figur 5.9.

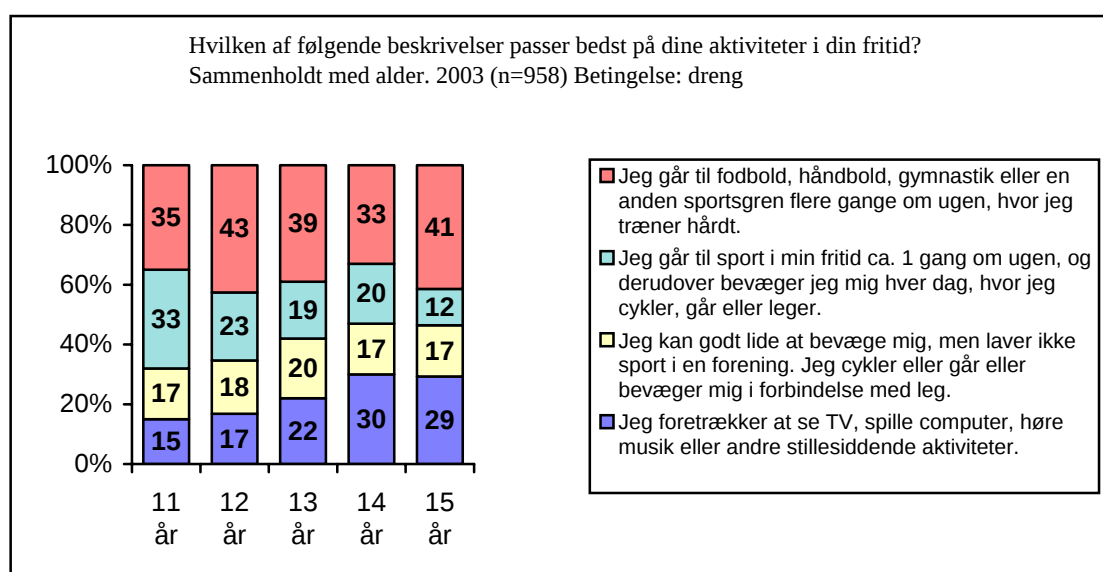


Cirka to tredjedele af de 11-13-årige drenge plejer at bruge mindst tre timer dagligt på fjernsyn, video og/eller computer, mens dette gælder for fire ud af fem 15-årige drenge. Blandt pigerne er tidsforbruget markant mindre sammenlignet med drengene, og det toppe i 13-14-årsalderen, hvor lidt mere end hver anden dagligt plejer at se fjernsyn/video eller sidde foran computeren mindst tre timer dagligt.

5.4 Egen beskrivelse af deres fysiske aktivitetsniveau

I undersøgelsen blev 11-15-årige præsenteret for fire beskrivelser på et fysisk aktivitetsniveau i fritiden og bedt om at udpege den beskrivelse, der passer bedst på dem selv. Beskrivelserne spænder fra at dyrke sport hårdt og regelmæssigt til mere eller mindre udelukkende at hengive sig til stillesiddende aktiviteter.

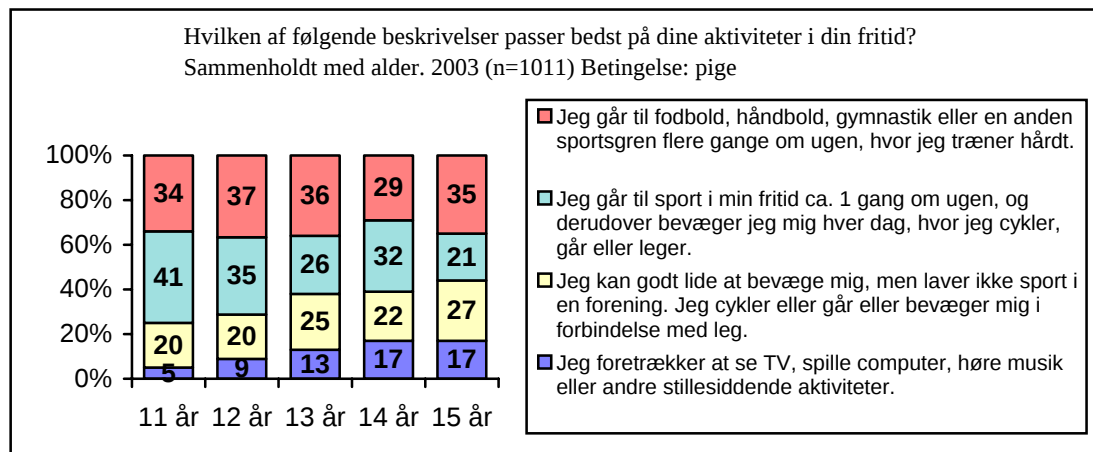
Figur 5.10.



Andelen af de 11-15-årige drenge, der går til sport og træner hårdt flere gange om ugen, er nogenlunde ens i de forskellige aldersgrupper. Derimod stiger andelen af fysisk inaktive fra 15 procent i 11-årsalderen til 29-30 procent i 14-15-årsalderen, mens drenge med et moderat aktivitetsniveau (går til sport én gang om ugen eller bevæger sig og leger i fritiden) falder fra 50 procent blandt de 11-årige til 29 procent blandt de 15-årige.

For pigernes vedkommende ses samme mønster. Cirka en tredjedel går til sport og træner hårdt flere gange om ugen, uanset alder. Andelen med et moderat aktivitetsniveau falder fra 61 procent blandt de 11-årige piger til 48 procent blandt de 15-årige, mens andelen af inaktive piger tilsvarende stiger med alderen – fra fem procent blandt de 11-årige til 17 procent blandt de 15-årige.

Figur 5.11.

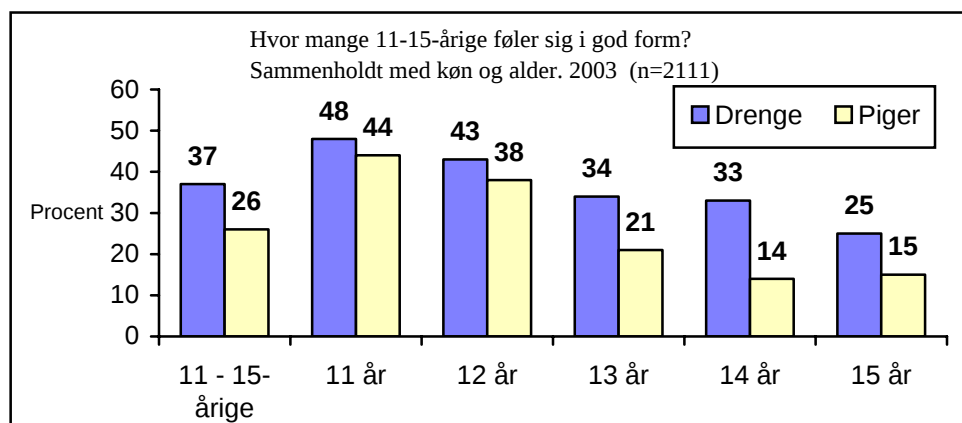


5.5 Egen vurdering af om man føler sig i god eller dårlig form?

Mere end hver tredje dreng i 11-15-årsalderen (37 procent) føler sig i god form, mens dette er tilfældet for hver fjerde pige (26 procent) i tilsvarende alder. På hvert alderstrin er der en større andel drenge end piger, der føler sig i god form.

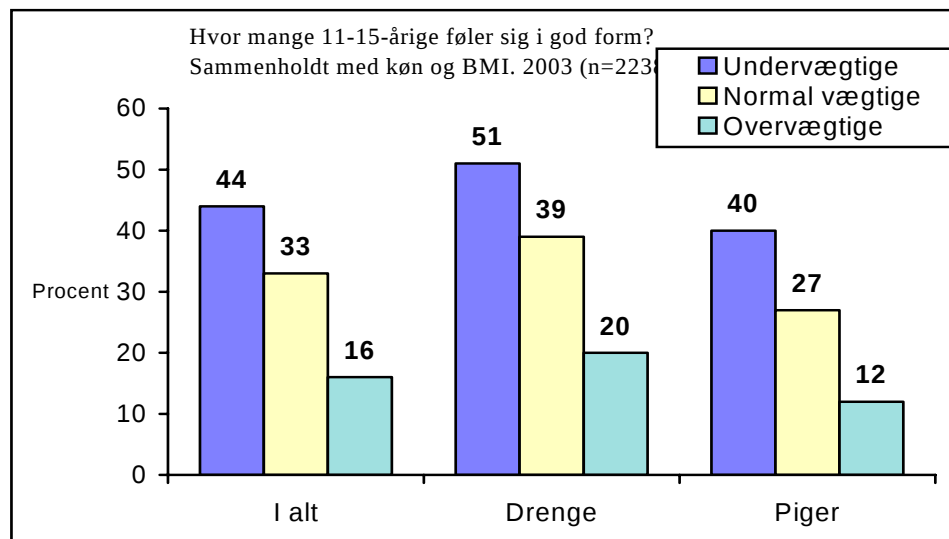
Andelen, der føler sig i god form, falder dramatisk fra 11- til 15-årsalderen. Blandt drenge halveres andelen fra 48 til 25 procent, mens andelen blandt piger reduceres fra 44 til 15 procent.

Figur 5.12.



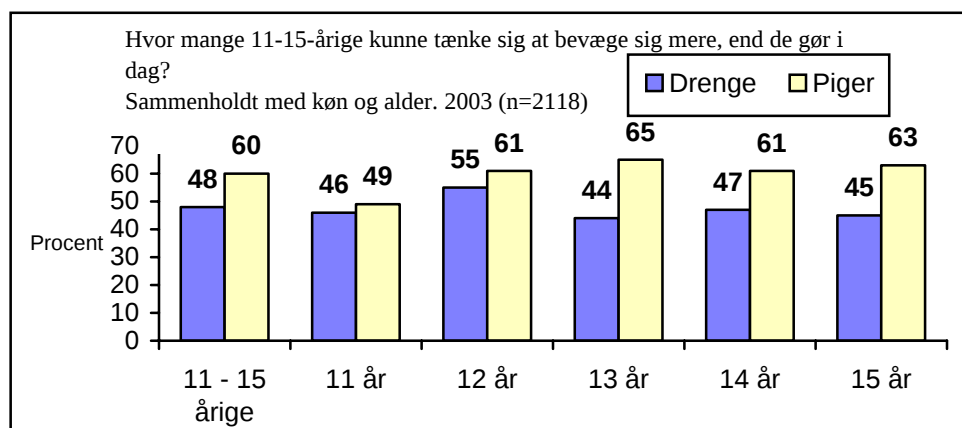
Overvægtige drenge og piger føler sig meget sjældnere i god form end normalvægtige og undervægtige drenge og piger.

Figur 5.13.



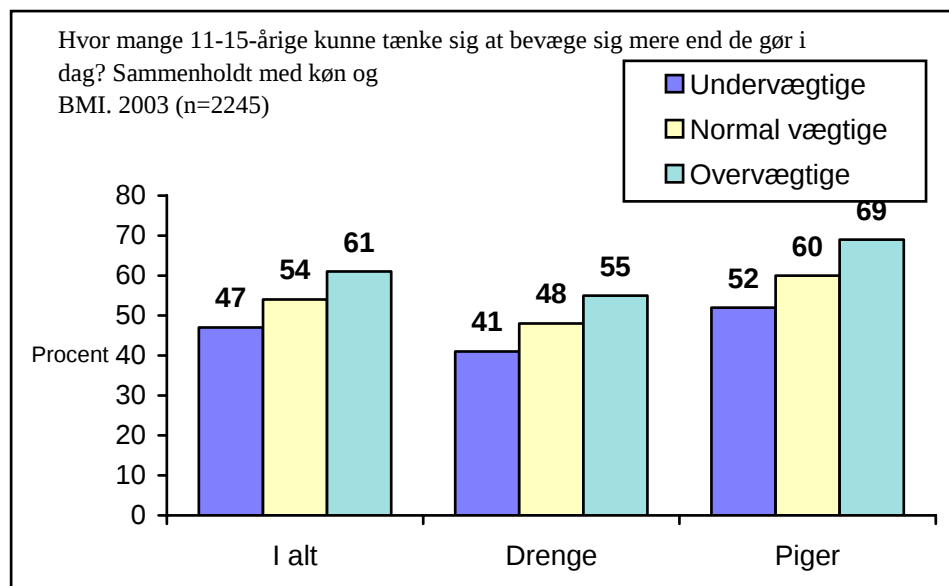
Godt halvdelen af de 11-15-årige kunne tænke sig at bevæge sig mere, end de gør i dag. Der er generelt flere piger end drenge i hver aldersgruppe, der kunne tænke sig at bevæge sig mere, end de gør i dag.

Figur 5.14



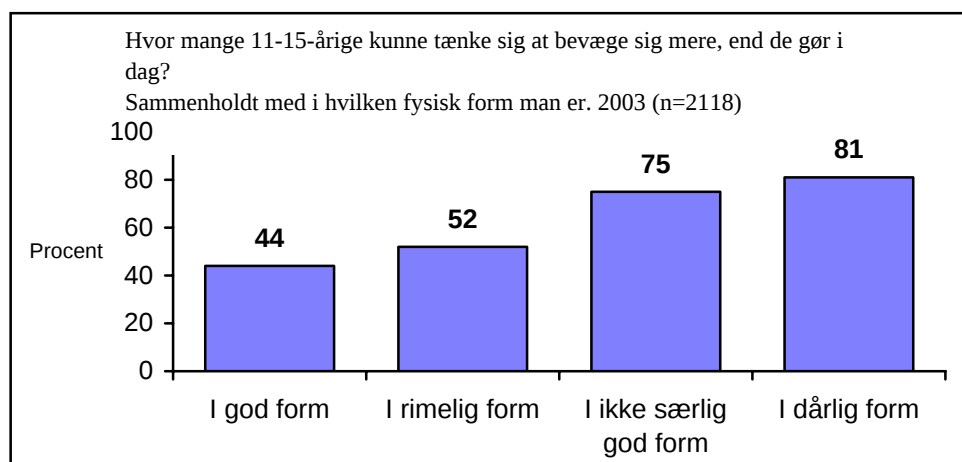
Mens markant færre overvægtige end øvrige føler sig i god form, er det kun lidt flere overvægtige end øvrige, der kunne tænke sig at bevæge sig mere, end de gør i dag.

Figur 5.15.



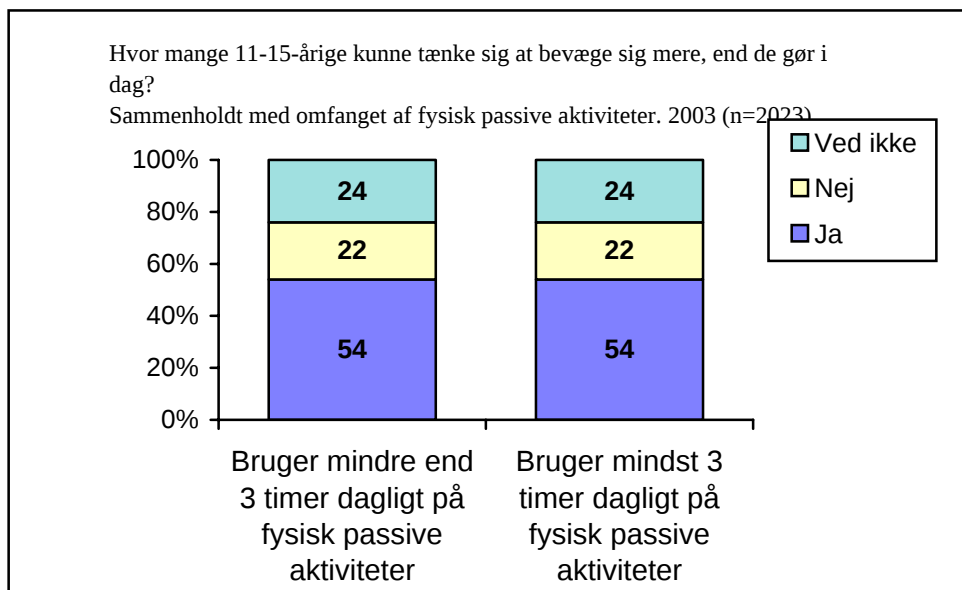
Jo dårligere form 11-15-årige drenge og piger vurderer de har, desto større er sandsynligheden for, at de kunne tænke sig at bevæge sig mere. Fire af fem, der vurderer, at de er ”i dårlig form” kunne tænke sig at bevæge sig mere end de gør i dag. Men også mange af dem, der føler sig i god fysisk form, ønsker at bevæge sig mere.

Figur 5.16.



Andelen, der kunne tænke sig at bevæge sig mere, er nøjagtig den samme uanset om man plejer at bruge mindst tre timer dagligt på at se fjernsyn og bruge computer i fritiden eller om man bruger mindre end tre timer på dette.

Figur 5.17.



5.6 Konklusion

Cirka 70 procent af de 11-årige lever op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger for fysisk aktivitet. Blandt de 15-årige er denne andel faldet til ca. 50 procent. Drengene er generelt mere fysisk aktive end pigerne.

67 procent af de 11-årige drenge plejer at bruge mindst 3 timer om dagen foran computer eller fjernsyn/video. Til sammenligning gælder dette for 81 procent af de 15-årige drenge. 35 procent af de 11-årige piger og 48 procent af de 15-årige plejer at sidde mindst tre timer dagligt foran fjernsynet eller computeren. Undersøgelsen viser, at der ikke er nogen sammenhæng mellem omfanget af fysisk aktivitet og forbruget af stillesiddende aktiviteter – uanset om det drejer sig om at se fjernsyn/video eller sidde foran computeren. Dog er der en tendens til at overvægtige børn hyppigere laver stillesiddende aktiviteter i fritiden sammenlignet med de øvrige børn.

48 procent af drengene og 44 procent af pigerne føler sig i god fysisk form som 11-årige. Blandt de 15-årige gælder dette for 25 procent af drengene og 15 procent af pigerne.

Over halvdelen af alle børn vil gerne bevæge sig mere end de gør i dag. Lysten til at bevæge sig mere er mest udtalt blandt de 11-15-årige som vurderer, at de er ”i dårlig form”.

Sammenfattende viser undersøgelsen, at der er et stort sundhedspotentiale i at gøre børn mere fysisk aktive. Det er her positivt, at flertallet af børnene selv giver udtryk for, at de gerne vil være mere fysisk aktive, og at interessen er størst blandt de børn, der føler sig i dårlig form.

6 Kostvaner

6.1 Indledning

Børns kostvaner har afgørende betydning for deres sundhed på både kort og lang sigt. Det er derfor vigtigt, at børnene får de næringsstoffer, de har behov for til vækst og udvikling. Desuden er det vigtigt for børnenes trivsel og præstationsevne, at de får tilført en passende mængde energi og næringsstoffer i dagens løb. Derfor anbefales det, at børn og unge spiser 3 måltider og 2-3 mellemmåltider om dagen, og at børn over 10 år spiser 600 gram frugt og grønt om dagen. For at sikre at børnene har appetit til næringsrig mad, anbefales det, at sukker udgør maksimalt 10 procent af den energi, børnene indtager.

Undersøgelser af danskernes kostvaner⁹ viser imidlertid, at børn over 10 år gennemsnitlig spiser 400 gram frugt og grønt om dagen. Samme undersøgelser viser, at otte ud af ti børn får alt for meget sukker - primært fra sodavand, saft og slik. Børn, der indtager meget sukker i kosten, risikerer at blive mætte uden at få de næringsstoffer, de har brug for. Populært sagt "fortynder" sukker kostens næringsværdi. Et højt indhold af sukker og fedt i kosten øger desuden risikoen for at udvikle overvægt.

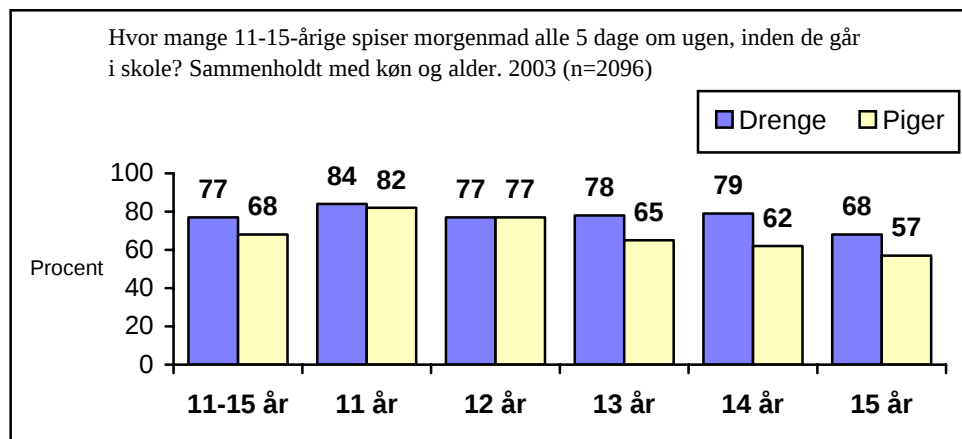
I denne undersøgelse stilles en række indikatorspørgsmål om børnenes kostvaner. Spørgsmålene omhandler blandt andet, hvor ofte børnene spiser morgenmad, frugt og grøntsager. Desuden er der spørgsmål om, hvor ofte de spiser slik og chokolade henholdsvis drikker cola/sodavand. Formålet med disse spørgsmål er at beskrive børnenes kostadfærd og -bevidsthed. Spørgsmålene kan dog ikke afdække, hvad børnene rent faktisk spiser og drikker til hverdag.

6.2 Morgenmad

En god og ernæringsrigtig morgenmad er en vigtig start på dagen. Næsten tre fjerdedele (73 procent) af de 11-15-årige spiser morgenmad inden de går i skole alle fem dage om ugen. Blandt de 11-12-årige spiser ca. 80 procent morgenmad hver skoledag. Men allerede i 13-årsalderen springer hver tredje pige morgenmaden over en eller flere dage om ugen. Samme mønster ses blandt de 15-årige drenge, hvor godt hver tredje dreng springer morgenmaden over en eller flere dage, inden de går i skole, mens dette gælder for 43 procent af de 15-årige piger.

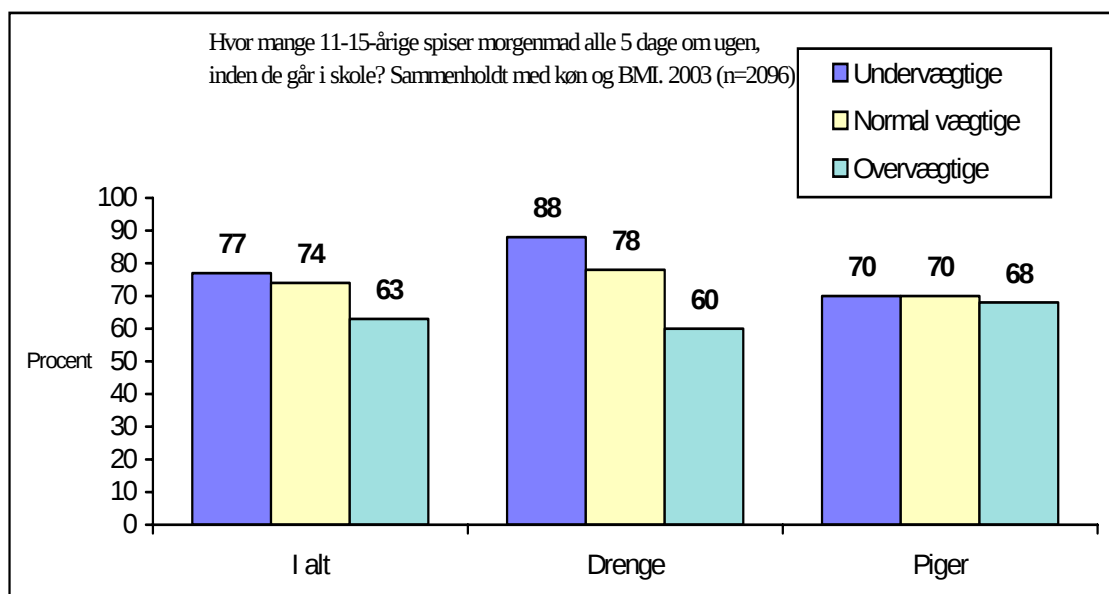
⁹ Udviklingen i danskernes kostvaner 1985-2001. Danmarks Fødevare- og Veterinærforskning, 2004

Figur 6.1.



Overvægtige drenge spiser sjældnere morgenmad end normalvægtige drenge, som til gengæld spiser morgenmad sjældnere end drenge med undervægt. For pigernes vedkommende er der ingen sammenhæng mellem BMI, og hvor ofte man spiser morgenmad¹⁰.

Figur 6.2.

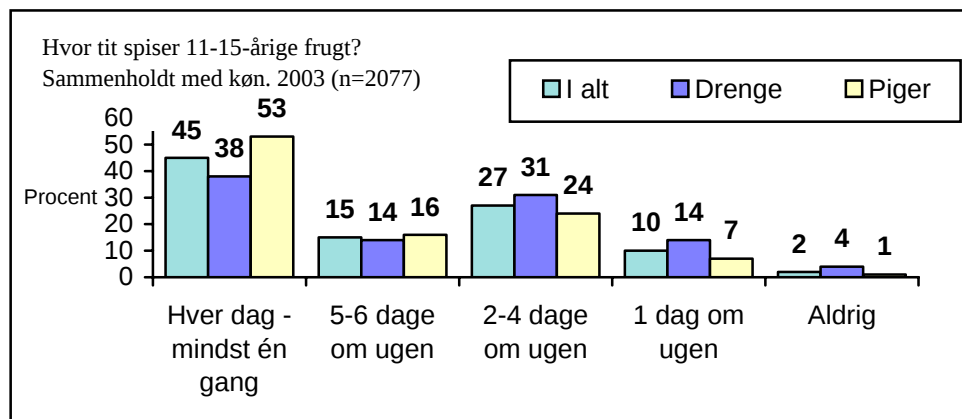


6.3 Frugt

45 procent af de 11-15-årige spiser frugt hver dag. Men der er store forskelle på, hvor hyppigt drenge og piger spiser frugt. Således spiser godt hver tredje dreng (38 procent) frugt hver dag, mens dette gælder for godt halvdelen af pigerne (53 procent). Hver tiende af de 11-15-årige spiser frugt kun én dag om ugen, mens to procent oplyser, at de aldrig spiser frugt.

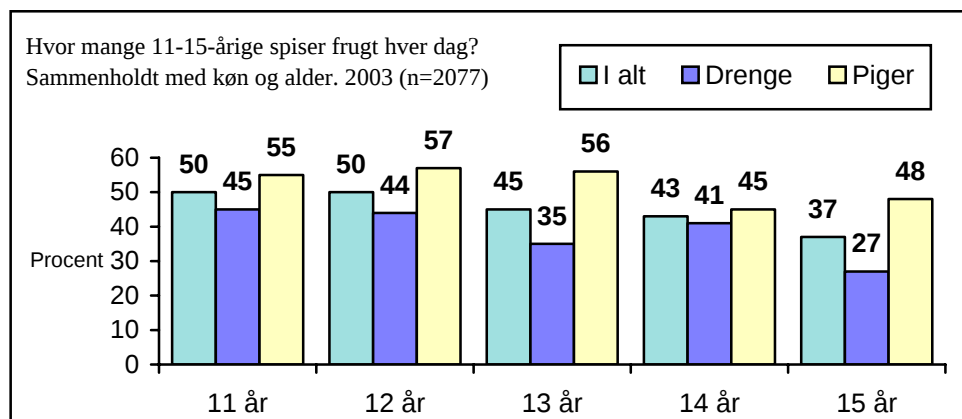
¹⁰ For en uddybende redegørelse for BMI-værdier blandt 11-15-årige, se side 23.

Figur 6.3.



Blandt de 11-årige drenge spiser under halvdelen (45 procent) frugt dagligt, mens dette gælder for godt hver fjerde 15-årige dreng (27 procent). Til sammenligning spiser 55 procent af de 11-årige piger og 48 procent af de 15-årige piger frugt hver dag.

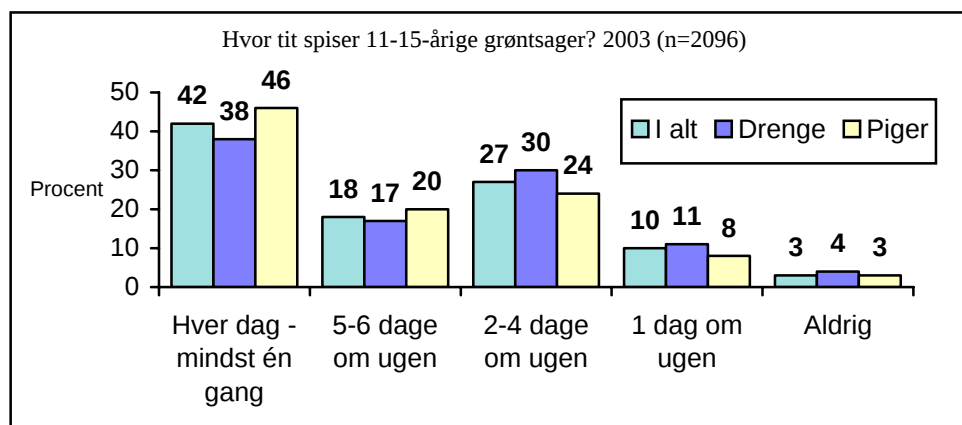
Figur 6.4.



6.4 Grøntsager

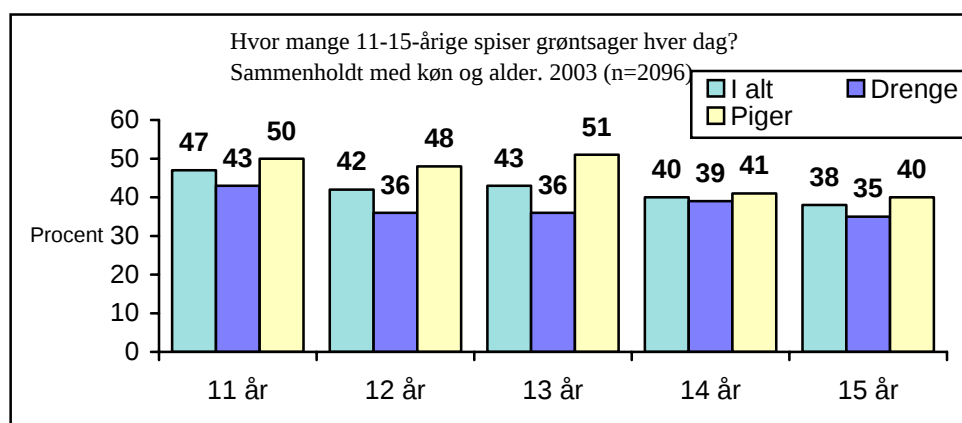
42 procent af de 11-15-årige drenge og piger spiser grøntsager hver dag. Flere piger end drenge spiser grøntsager hver dag, selv om forskellene ikke er ligeså udtalte som ved frugt. Hver tiende 11-15-årige dreng og pige spiser grøntsager én gang om ugen, mens cirka hver tyvende 11-15-årige oplyser, at de aldrig spiser grøntsager.

Figur 6.5.



Der er en tendens til, at jo ældre børnene er, desto sjældnere spiser de grøntsager dagligt. Fra 12-årsalderen er der kun lidt mere end hver tredje dreng, der dagligt spiser grøntsager. For pigernes vedkommende sker dette fald først i 14-årsalderen.

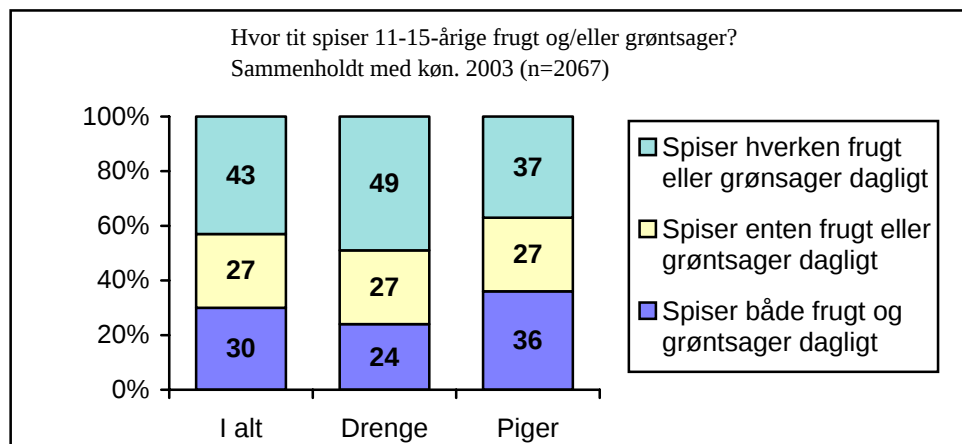
Figur 6.6.



6.5 Frugt og grøntsager

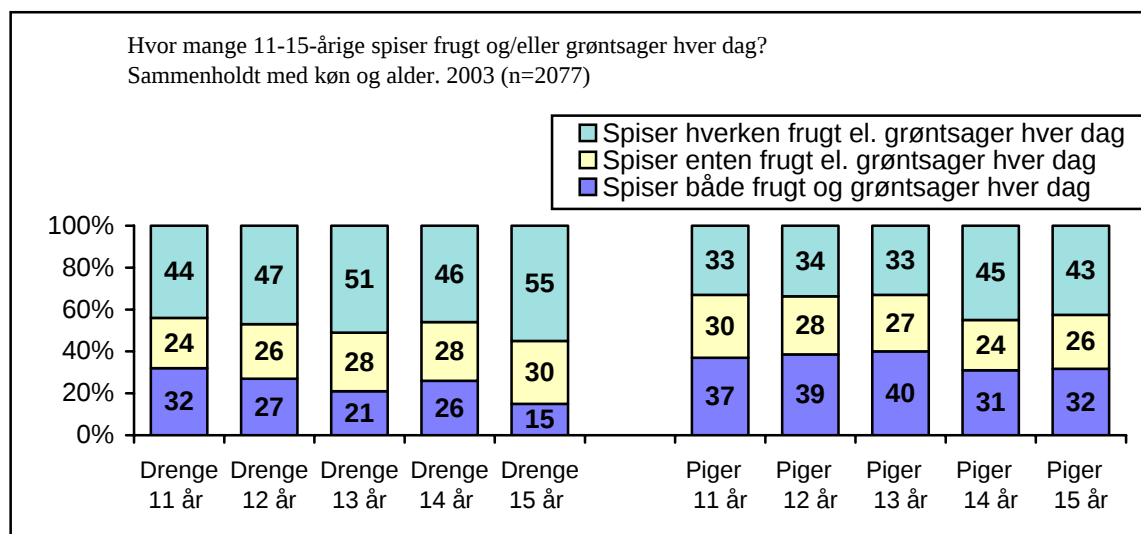
30 procent af de 11-15-årige spiser både frugt og grøntsager hver dag. For drengenes vedkommende drejer det sig dog kun om hver fjerde (24 procent), mens halvdelen af drengene (49 procent) hverken spiser frugt eller grøntsager dagligt. Til sammenligning spiser godt en tredjedel (36 procent) af pigerne både frugt og grøntsager dagligt, mens ligeså mange (37 procent) hverken spiser frugt eller grøntsager hver dag.

Figur 6.7.



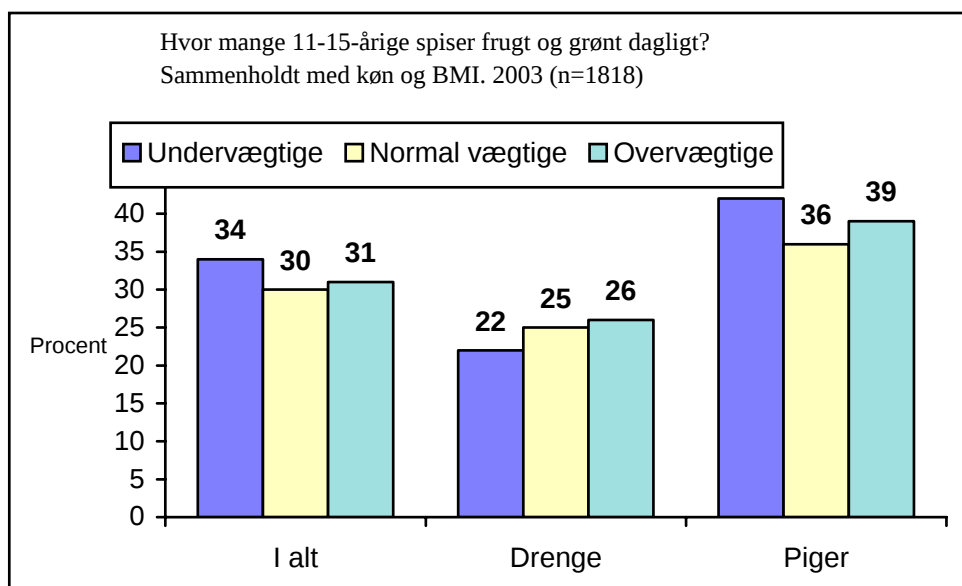
Med stigende alder falder andelen, der spiser frugt og grøntsager dagligt. Andelen af drenge, der dagligt spiser frugt og grøntsager falder fra cirka hver tredje i 11-årsalderen (32 procent) til mindre end hver sjette (15 procent) blandt de 15-årige. For pigernes vedkommende spiser 37-40 procent af de 11-13-årige frugt og grøntsager hver dag, mens dette er tilfældet blandt 31-32 procent af de 14-15-årige.

Figur 6.8.



Der er ingen sammenhæng mellem 11-15-åriges BMI og deres indtagelse af frugt eller grøntsager – hverken for piger og drenge. Studier har dog vist, at overvægtige voksne har en større tilbøjelighed til at ”pynte” på deres kostvaner end ikke overvægtige. Det er uklart om dette forhold også gør sig gældende i denne sammenhæng.

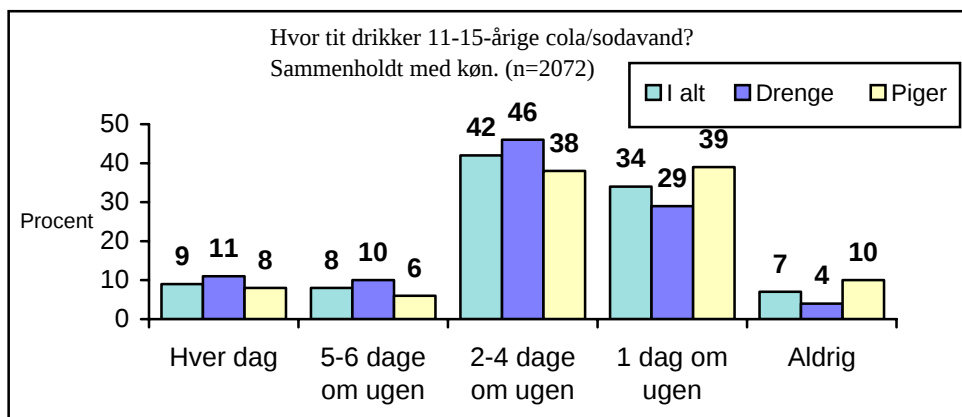
Figur 6.9.



6.6 Cola og sodavand

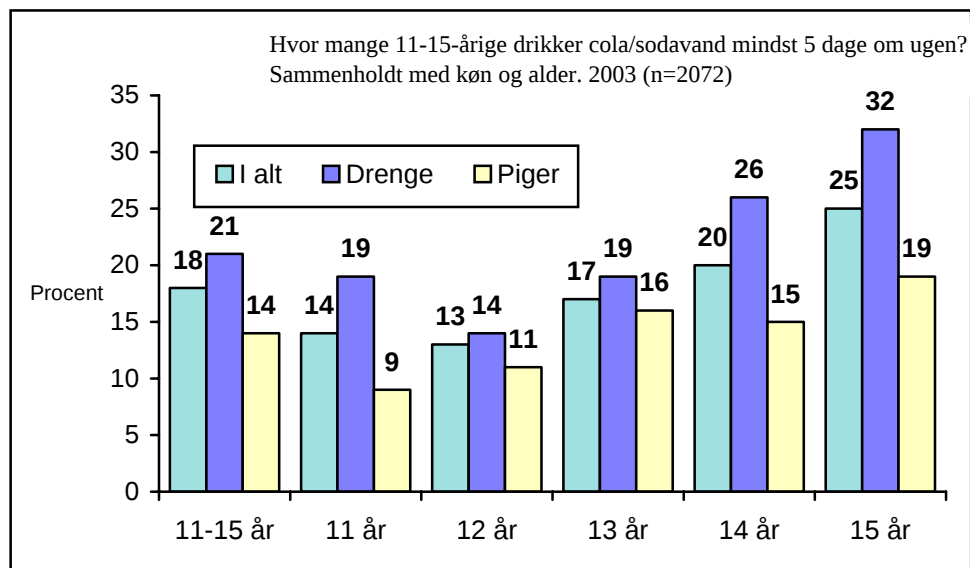
Over 90 procent af de 11-15-årige drikker cola/sodavand mindst en gang om ugen, og godt halvdelen drikker det mere end to gange om ugen. Drengene drikker markant oftere cola/sodavand end pigerne. To tredjedele af drengene i 11-15-årsalderen drikker cola/sodavand flere gange om ugen, mens dette kun er tilfældet for cirka halvdelen af pigerne.

Figur 6.10.



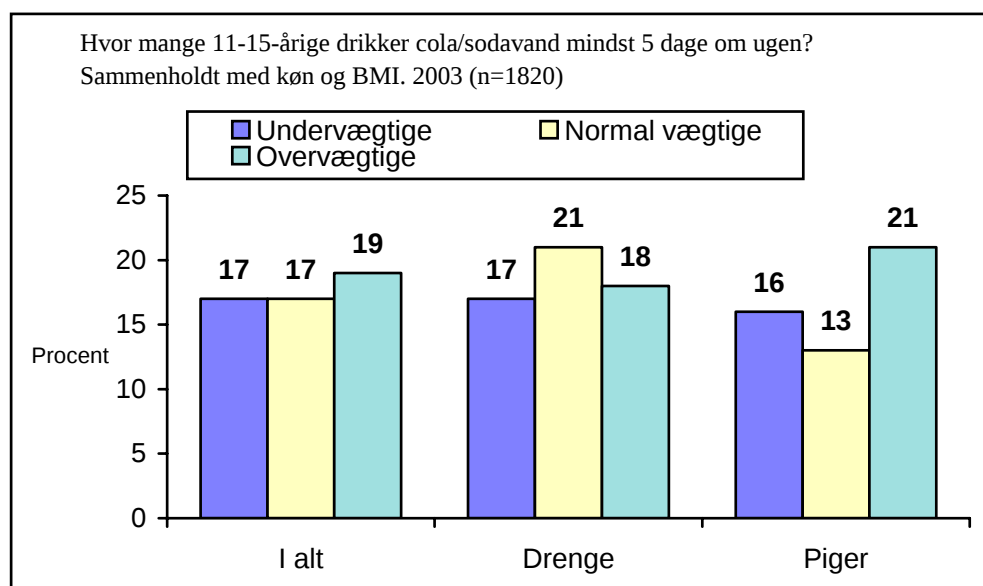
Hver fjerde 14-årige og hver tredje 15-årige dreng drikker cola/sodavand mindst fem dage om ugen. Pigerne forbrug af cola/sodavand stiger også med stigende alder, men er dog gennemgående lavere end drengenes, uanset alderstrin. Hver femte pige i 15-årsalderen drikker dagligt eller næsten dagligt cola/sodavand.

Figur 6.11.



Der er ingen sammenhæng mellem BMI og hvor ofte man drikker cola/sodavand.

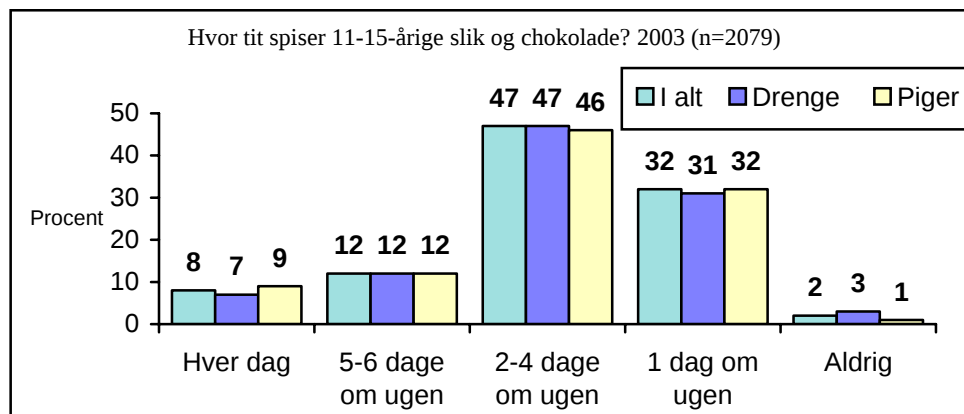
Figur 6.12.



6.7 Slik og chokolade

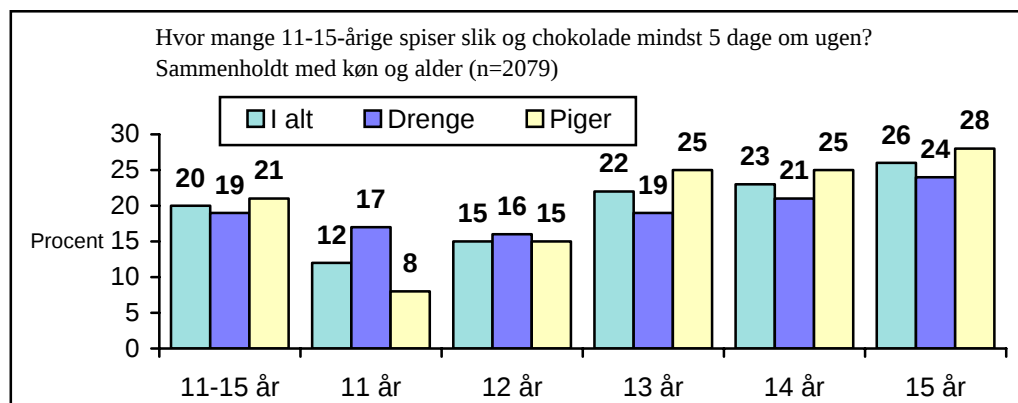
Stort set alle 11-15-årige spiser slik og chokolade mindst én gang om ugen, og to tredjedele gør det mere end én gang om ugen.

Figur 6.13.



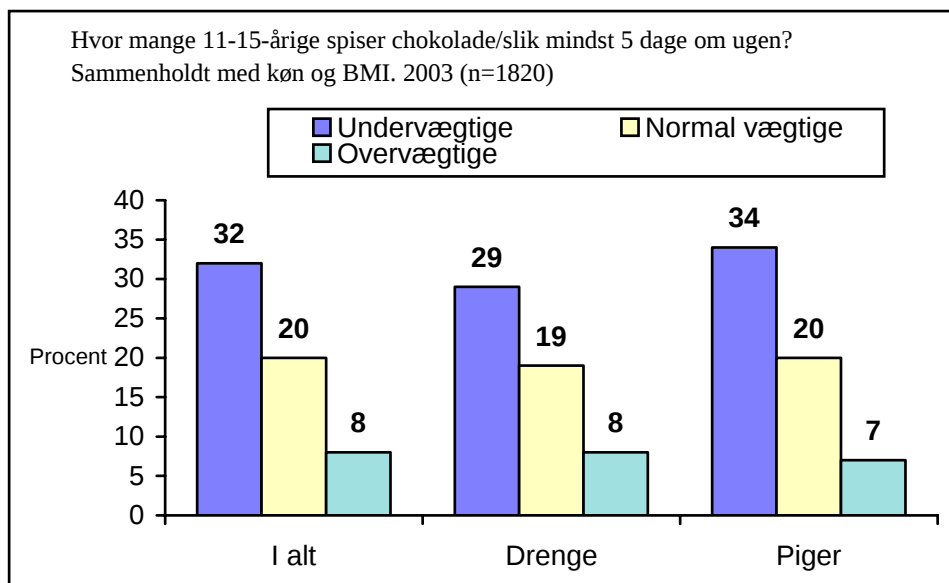
Forbruget af slik og chokolade stiger med stigende alder både for drenge og for piger, som det også var tilfældet med cola og sodavand. 11-12-årige drenge spiser oftere slik og chokolade end pigerne i den samme alder, mens det modsatte forhold mellem drenge og piger gør sig gældende i 13-15-årsalderen.

Figur 6.14.



Både for drenge og pigers vedkommende er der en omvendt sammenhæng mellem BMI, og hvor ofte man spiser slik og chokolade. Jo højere BMI, jo sjældnere indtag af slik og chokolade. Der er yderst få overvægtige, der oplyser, at de dagligt eller næsten dagligt spiser slik og chokolade, mens næsten hver tredje af de undervægtige rapporterer et dagligt/næsten dagligt forbrug.

Figur 6.15.



Det er ikke muligt at vurdere, om børnene generelt har undervurderet deres eget forbrug af slik og chokolade, og om de overvægtige børn i højere grad har undervurderet deres forbrug end normalvægtige børn. Som tidligere nævnt, viser andre studier, at overvægtige voksne har en større tilbøjelighed til at "pynte" på deres kostvaner end ikke overvægtige. Det er dog uklart om dette forhold også gør sig gældende her.

6.8 Konklusion

Set under ét viser undersøgelsen, at børns kostvaner i alderen 11-15 år, målt ved de valgte indikatorer, bliver stadig mere uhensigtsmæssige med alderen. Jo ældre børnene er, jo oftere springer de morgenmaden over, ligesom stadig færre spiser frugt og grønt hver dag. Samtidig er der en tendens til at forbruget af sodavand og slik stiger med stigende alder.

Undersøgelsen viser endvidere, at piger oftere spiser frugt og grønt end drenge, som til gengæld har et markant større forbrug af cola/sodavand sammenlignet med pigerne. Derimod er der ingen større forskel mellem drenge og piger i relation til at springe morgenmaden over eller at spise slik/chokolade fem-seks dage om ugen.

Når det drejer sig om overvægt, er billedet lidt mere modsætningsfyldt. Overvægtige drenge i alle aldersgrupper har en større tendens til at springe morgenmaden over end normal- og undervægtige drenge. Denne tendens gælder ikke for pigerne. Der er ingen sammenhæng mellem BMI og forbruget af frugt og grønt. Til gengæld er der færre blandt de overvægtige piger og drenge, der spiser slik og chokolade fem-seks dage om ugen sammenlignet med normal- og undervægtige børn. Det er dog uklart, om disse resultater afspejler reelle sammenhænge.

7 Seksualvaner

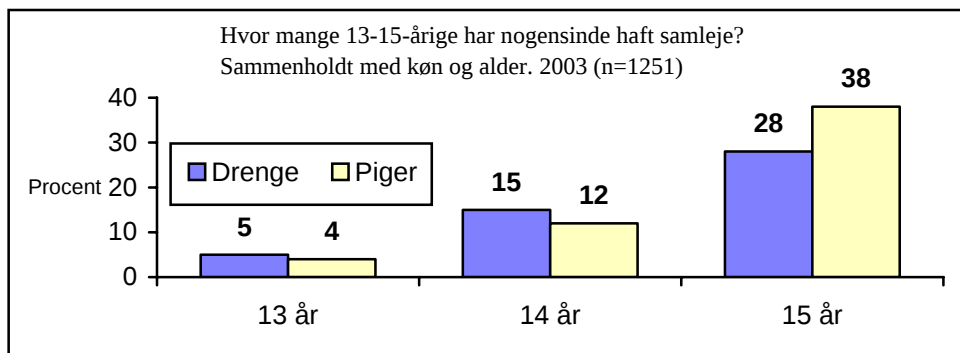
7.1 Indledning

Tidligere undersøgelser har vist, at halvdelen af danske unge har haft deres seksuelle debut inden de er fyldt 17 år, og at 69 procent har brugt kondom ved deres seksuelle debut¹¹. For at vurdere eventuelle forskydninger i unges seksuelle debutalder henholdsvis deres kondombrug stilles der spørgsmål herom i denne undersøgelse. Det vurderes, at spørgsmål om seksualadfærd normalt først har relevans blandt de 14-15-årige. Derfor indgår elever under 13 år ikke i denne rapportering.

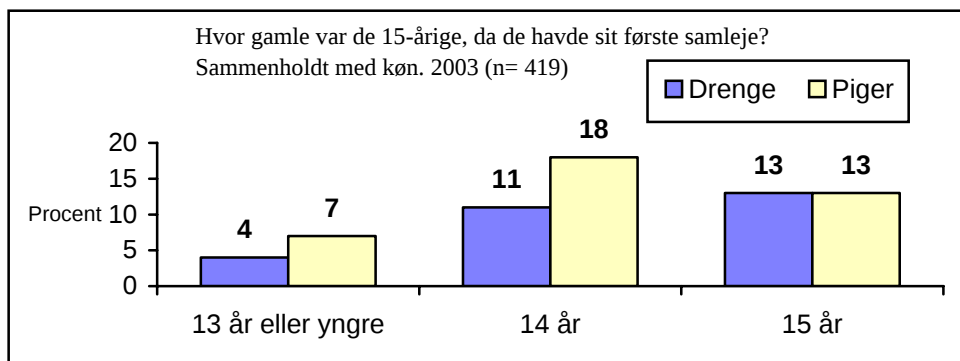
7.2 Seksualvaner

Hver tyvende 13-årige dreng og pige (fire-fem procent) oplyser, at de har haft en seksuel debut. Til sammenligning har henholdsvis 28 procent og 38 procent 15-årige drenge og piger har haft samleje. Man skal dog være opmærksom på, at 15-årige i undersøgelsen i gennemsnit er 15,5 år. Man kan derfor forvente, at endnu flere 15-årige får deres seksuelle debut, inden de fylder 16 år.

Figur 7.1.



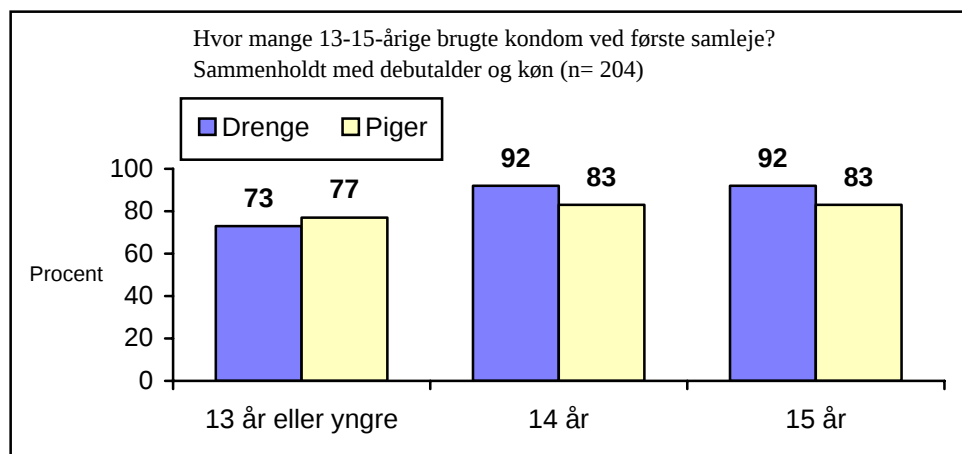
Figur 7.2.



¹¹ Ung 99 - en Seksuel Profil 1. Frederiksberg: Forebyggelses sekretariatet, Frederiksberg Hospital, 1999

De unge, der debuterede inden de blev 14 år, brugte i mindre omfang kondom ved første samleje end de, der debuterede i en senere alder. Drenge i 14-15-årsalderen var en smule mere tilbøjelige til at bruge kondom ved første samleje end piger i tilsvarende alder.

Figur 7.3.



7.3 Konklusion

Undersøgelsen viser, at ca. hver tyvende dreng og pige har haft sin seksuelle debut, inden de er fyldt 14 år. Blandt disse angiver tre ud af fire, at de anvendte kondom ved deres første samleje. Dette kan hænge sammen med, at 13-årige endnu ikke har modtaget seksualundervisning i skolen, som typisk gennemføres i 7. klasse.

De unge begynder for alvor at debutere seksuelt efter deres fyldte 14. år, og i 15-års alderen har næsten 40 procent af pigerne haft deres seksuelle debut, mens knap så mange drenge har haft det på dette tidspunkt.

Den seksuelle debutalder, defineret som at halvdelen af en årgang har haft deres debut, ligger tilsyneladende stabilt omkring 16 år. I UNG 99-undersøgelsen blev den seksuelle debutalder sat til 16,0 år for piger og 16,5 år for drenge¹². Denne undersøgelse peger ligeledes på, at de unge drenge og pigers seksuelle debutalder er i deres 16. leveår. Der er altså ikke tegn på, at unge i dag skulle blive tidligere seksuelt aktive end tidligere.

Af de drenge og piger som debuterer efter deres fyldte 14. år, angiver 92 procent af drengene og 83 procent af pigerne at have brugt kondom ved deres seksuelle debut. Der er således ikke sket en stigning i anvendelsen af kondom ved første samleje, sammenlignet med tidligere resultater¹³. Det er stadig en væsentlig andel af især pigerne som ikke anvender kondom ved deres seksuelle debut.

¹² Ung 99 - en Seksuel Profil 1. Frederiksberg: Forebyggelses sekretariatet, Frederiksberg Hospital, 1999

¹³ Ung 99 - en Seksuel Profil 1. Frederiksberg: Forebyggelses sekretariatet, Frederiksberg Hospital, 1999

Alt i alt kan det konstateres, at det fortsat bør tilstræbes at unge modtager seksualundervisning inden de fylder 14 år, og at der fortsat bør være fokus på at forberede de unge til at bruge kondom.