

11-15 ÅRIGES LIVSSTIL OG SUND-
HEDSVANER 2004
- og udviklingen siden 1997

2006

11-15-åriges livsstil og sundhedsvaner 2004 – og udviklingen siden 1997

Maj 2006

11-15-åriges livsstil og sundhedsvaner 2004 – og udviklingen siden 1997

Sundhedsstyrelsen
Islands Brygge 67
2300 København S

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

Elektronisk ISBN: 87-7676-314-5

Version: 1.0

Versionsdato: 24. maj 2006

Udgivet af Sundhedsstyrelsen, maj 2006

Indhold

1	Indledning og resumé	5
1.1	Resumé	5
1.1.1	Social trivsel og BMI	5
1.1.2	Alkohol	6
1.1.3	Tobak	6
1.1.4	Fysisk aktivitet	6
1.1.5	Kostvaner	7
1.1.6	Seksualvaner	7
2	Metode og dataindsamling	8
3	Social trivsel	9
3.1	Indledning	9
3.2	Trivsel i skolen	9
3.3	Fravær på grund af sygdom	10
3.4	Fravær på grund af pjæk	11
3.5	Vægt	12
3.6	Konklusion	14
4	Alkohol	16
4.1	Indledning	16
4.2	Alder for alkoholdebut (2002-2004)	16
4.3	Har nogensinde været fuld?	18
4.4	Har drukket alkohol inden for de sidste 30 dage?	19
4.5	Har drukket fem eller flere genstande på én dag inden for de sidste 30 dage?	20
4.6	Har drukket alkopops/alkoholsodavand inden for de sidste 30 dage?	21
4.7	Har købt alkohol i en butik inden for de sidste 30 dage?	23
4.8	Kender den ny aldersgrænse for køb af alkohol?	24
4.9	Konklusion	25
5	Tobak	26
5.1	Indledning	26
5.2	Alder for rygedebut	26
5.3	Dagligrygere og rygere i alt	27
5.4	Konklusion	29
6	Fysisk aktivitet	30
6.1	Indledning	30
6.2	Fysisk aktivitet	30
6.3	Fysisk inaktivitet	33

6.4	Egen beskrivelse af deres fysiske aktivitetsniveau	36
6.5	Egen vurdering af om man føler sig i god eller dårlig form?	37
6.6	Kunne børn tænke sig at bevæge sig mere, end man gør i dag?	39
6.7	Konklusion	41
7	Kostvaner	42
7.1	Indledning	42
7.2	Morgenmad	42
7.3	Frugt	44
7.4	Grøntsager	45
7.5	Frugt og grøntsager	46
7.6	Cola og sodavand	47
7.7	Slik og chokolade	49
7.8	Konklusion	50
8	Seksualvaner	52
8.1	Indledning	52
8.2	Seksualvaner	52
8.3	Konklusion	54

1 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 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 2004. 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 redigeret rapporten. Sekretær Anita Hansen har været sekretær.

1.1 Resumé

1.1.1 Social trivsel og BMI

I 2004 oplyste to-tredjedele af de 11-15-årige børn, at de altid eller oftest er glade for skolen. Uanset alder giver pigerne oftere udtryk for, at de altid eller oftest er glade for skolen. I løbet af de sidste 30 dage har halvdelen af de 11-15-årige mistet mindst én dag på grund af sygdom, mens hver ellevte 11-15-årige har mistet mindst én dag den på grund af pjæk. Generelt er flere piger end drenge fraværende fra skolen på grund af sygdom, mens der ikke ses nogen forskel mellem kønnene ved fravær på grund af pjæk.

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

Uanset alder er tre ud af fire 11-15-årige drenge tilfredse med deres vægt, mens dette kun gælder for lidt over halvdelen af pigerne. 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 næsten hver fjerde pige med normal vægt. Blandt 12-15-årige piger med normal vægt synes 29-31 procent, at de vejer for meget.

1.1.2 Alkohol

Mange danske børn stifter bekendtskab med alkohol i en tidlig alder. I 2004 har mere end hver fjerde 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 har haft deres alkoholdebut. Blandt de 15-årige drenge og piger har ni ud af ti haft deres alkoholdebut. Alkoholdebutalderen har ikke ændret sig siden 2002.

I de senere år ses en fortsat nedgang i andelen af 11–14-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 15-årige drenge og piger, om end ikke i samme omfang.

I 2004 blev der indført et forbud mod salg af alkohol til personer under 16 år. Forbuddet var en skærpelse af et tidligere forbud mod salg af alkohol til personer under 15 år, der blev indført i 1998. Siden forbuddet blev indført i 1998 ses et fortsat signifikant fald i andelen af 11-14-årige drenge og piger, der har købt alkohol i en butik. Efter loven blev skærpet 1. juli 2004, hvor aldersgrænsen for salg af alkohol blev hævet til 16 år, har også de 15-årige har reduceret deres alkoholindkøb. Signifikant færre 15-årige drenge og piger har således købt alkohol i en butik i løbet af sidste 30 dage i 2004 sammenlignet med 2003.

1.1.3 Tobak

Hver tiende 11-årige og hver femte 12-årige dreng og pige har prøvet at ryge en hel cigaret. Til sammenligning har lidt over halvdelen af de 15-årige drenge og piger gjort det.

Der bliver færre dagligrygere og lejlighedsvis rygere blandt børn og unge. Blandt de 11-13-årige er der næsten ingen, der ryger dagligt, blandt de 14-årige er der én af fjorten, og blandt de 15-årige er hver tiende dreng og hver tolvte pige dagligryger. Andelen, der ryger lejlighedsvist, har aldrig været så lav som i 2004 – uanset køn og alder.

1.1.4 Fysisk aktivitet

To ud af tre 11-årige drenge og piger er fysisk aktive i mere end 60 minutter om dagen, en andel der falder successivt med alderen til under halvdelen blandt 15-årige. 11-14-årige drenge er generelt mere fysisk aktive end de jævnaldrende piger. Blandt de 15-årige ses ingen forskel på drenge og piger.

67 procent af de 11-årige hhv. 73 procent af de 15-årige drenge plejer at bruge mindst 3 timer foran computer og/eller fjernsyn/video dagligt. For pigernes vedkommende gælder dette for 42 procent af de 11-årige hhv. 50 procent af de 15-årige. Der ses ikke nogen sammenhæng mellem omfanget af stillesiddende aktiviteter og fysisk aktivitet.

Blandt de 11-årige føler 45 procent af drengene og 40 procent af pigerne sig i god fysisk form. Blandt de 15-årige gælder dette for 32 procent af drengene og 18 procent af pigerne. Over halvdelen af alle 11-15-årige vil gerne bevæge sig mere end de gør i dag. Lysten til at bevæge sig mere er mest udtalt blandt dem som vurderer, at de er ”i dårlig form” og/eller er overvægtige.

1.1.5 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. 23 procent af 11-15-årige drenge og 35 procent af 11-15-årige piger spiser ikke morgenmad hver dag, inden de går i skole. 53 procent af drengene og 32 procent af pigerne spiser hverken frugt eller grøntsager hver dag. 22 procent af drengene og 12 procent af pigerne siger, at de drikker sodavand/cola 5-6 dage om ugen.

Piger spiser oftere frugt og grønt end drenge, men er mere tilbøjelige til at springe morgenmaden over. Til gengæld har drengene et markant større forbrug af cola/sodavand og de spiser også oftere slik/chokolade sammenlignet med pigerne.

Der er ingen sammenhæng mellem BMI og forbruget af frugt og grønt og cola/sodavand. Til gengæld er der relativt færre overvægtige piger og drenge, der spiser slik og chokolade sammenlignet med normal- og undervægtige børn.

1.1.6 Seksualvaner

Ca. hver tyvende dreng og pige har haft sin seksuelle debut, inden de er fyldt 14 år. I 15-års alderen har næsten 38 procent af pigerne haft deres seksuelle debut, mens dette gælder for 34 procent af drengene. Den seksuelle debutalder, defineret som at halvdelen af en årgang har haft deres debut, ligger antageligt omkring 16-årsalderen. 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 89 procent af drengene og 87 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 resultater¹.

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: Forebyggelses sekretariatet, Frederiksberg Hospital, 1999.

2 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 – 2004

Undersøgelsesår	Antal år	Antal Respondenter
1997	19	946
1998	31	2.493
1999	42	2.448
2000	30	2.330
2001	45	2.471
2002	49	1.386
2003	81	2.574
2004	96	3.330

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 2004 blev 97 skoler kontaktet, hvoraf 96 indvilligede i at deltage. Af 186 skoleklasser, der modtog spørgeskemaer, returnerede 178 skoler skemaerne i udfyldt stand. Det giver en svar-procent på 96 på klasseniveau, hvilket må betegnes som helt usædvanligt højt. I alt indgår 3.330 børn og unge i undersøgelsen fra 2004.

I år har vi valgt, at signifikansteste resultaterne primært i forhold til køn og alder samt udviklingen fra ét bestemt år til et andet. Hvis der fx er signifikant forskel mellem drenge og pigers alkoholdebut på 1%-niveau, betyder det, at der med 99% sandsynlighed er en reel forskel mellem kønnene på dette punkt. Er der derimod en signifikant forskel mellem drenge og pigers alkoholdebut på 5%-niveau betyder det, at der med 95% sandsynlighed er en forskel mellem kønnene. Rapporten omtaler kun resultater, der er signifikante på mindst 5%-niveauet. Øvrige resultater er ikke omtalt.

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

3 Social trivsel

3.1 Indledning

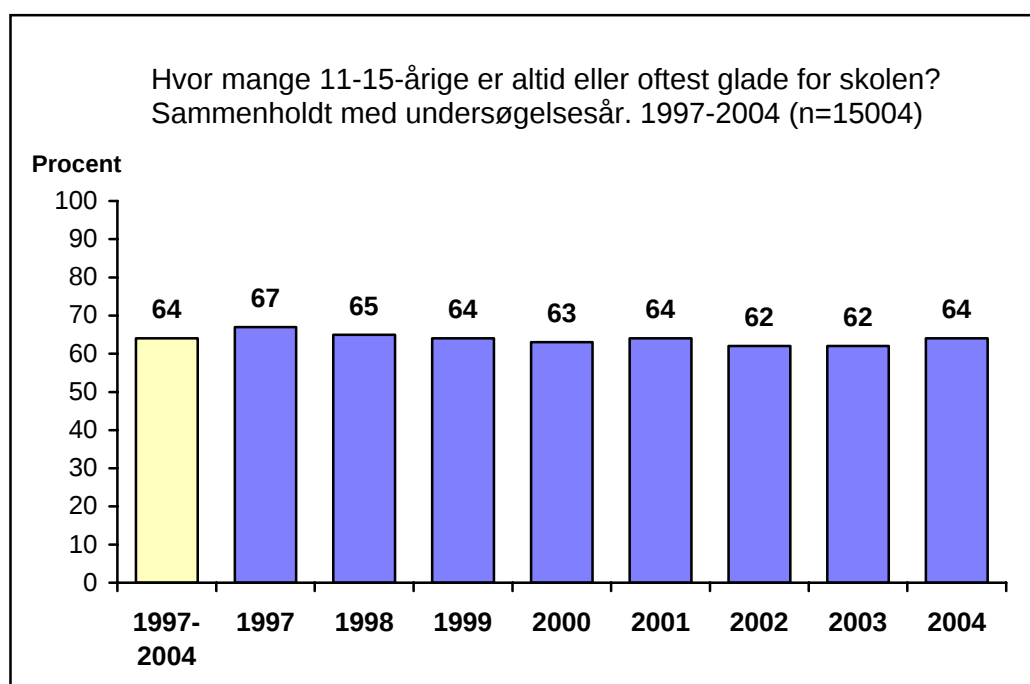
Der er bred enighed om, at social trivsel har en væsentlig betydning for at have og opretholde en sund livsstil i hverdagen. I denne undersøgelse sættes der fokus på udvalgte parametre for "social trivsel" som et bidrag til at kortlægge de 11-15-åriges trivsel i hverdagen.

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 bedt om at oplyse egen højde og vægt. Disse data danner grundlag for en beregning af deres BM (Body Mass Index). Endelig er de 11-15-årige spurgt om, de selv synes, de vejer for lidt, passende eller for meget.

3.2 Trivsel i skolen

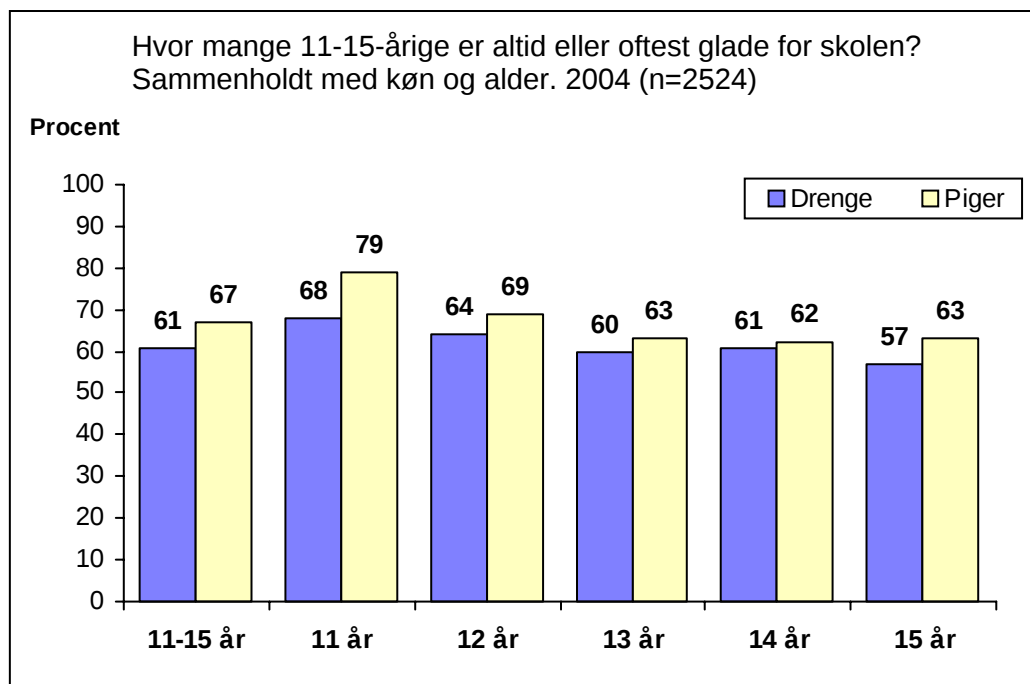
I 2004 var næsten to ud af tre 11-15-årige (64 procent) "altid" eller "oftest" glade for skolen. Tallet for 2004 svarer nøjagtigt til gennemsnittet for perioden 1997-2004, og set over hele perioden har andelen tilfredse 11-15-årige skoleelever været stort set uændret.

Figur 3.1



I 2004 var signifikant færre (1%) 11-15-årige drenge (61 procent) end piger (67 procent) "altid" eller "oftest" glade for skolen. Signifikant flere (1%) 11-årige piger end drenge er "altid" eller "oftest" glade for skolen. For de 12-15-årige ses ingen signifikant forskel mellem drenge og piger. Blandt de 11-15-årige drenge og piger er der en signifikant sammenhæng (hhv. 5% og 1) mellem andelen, der "altid" eller "oftest" er tilfreds med skolen.

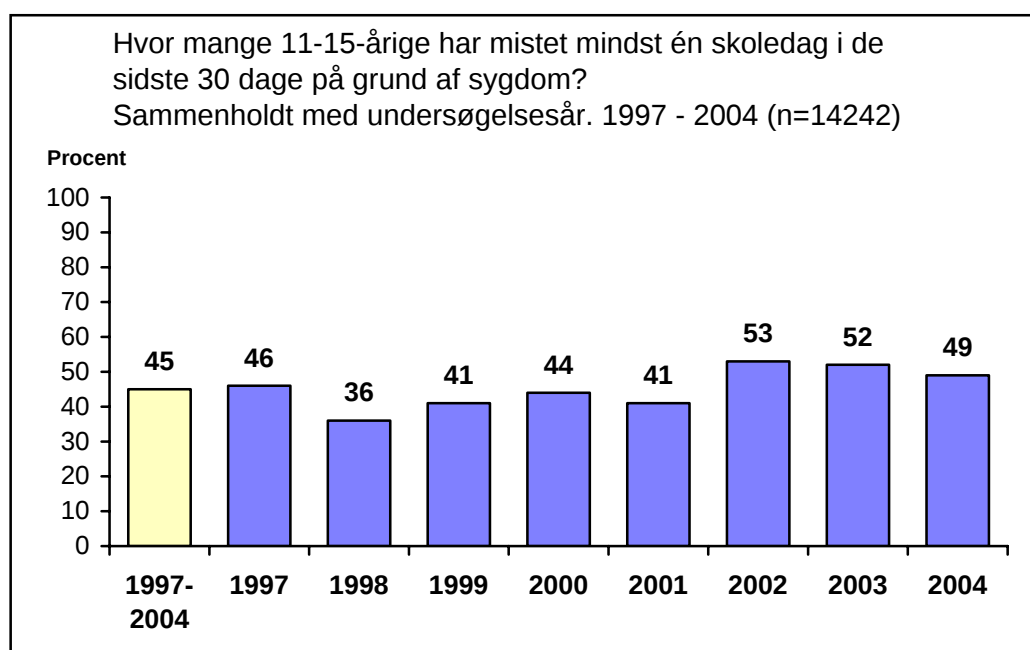
Figur 3.2



3.3 Fravær på grund af sygdom

I 2004 har halvdelen af de 11-15-årige (49 procent) mistet mindst én skoledag på grund af sygdom i løbet af de sidste 30 dage. De sidste tre år har fraværet på grund af sygdom været signifikant højere (5%) end i 1998-2001.

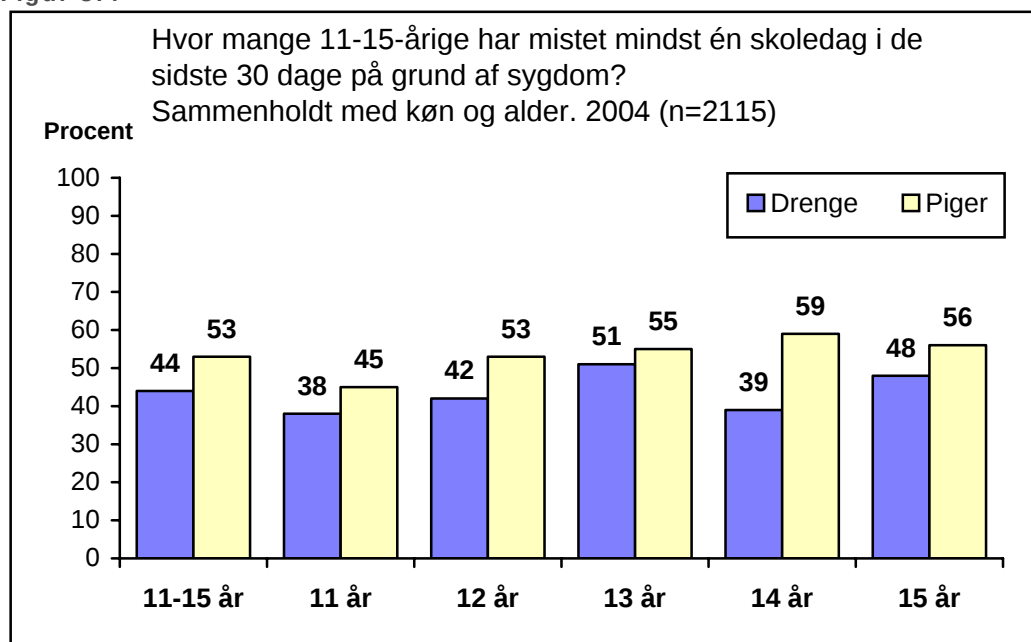
Figur 3.3



I 2004 mistede signifikant flere (1%) 11-15-årige piger (53 procent) end drenge (44 procent) mindst én skoledag på grund af sygdom inden for de sidste 30 dage.

Andelen af 11-15-årige piger, der har mistet mindst én skoledag på grund af sygdom inden for de seneste 30 dage, stiger signifikant (1%) med alderen. En tilsvarende tendens ses ikke blandt drengene.

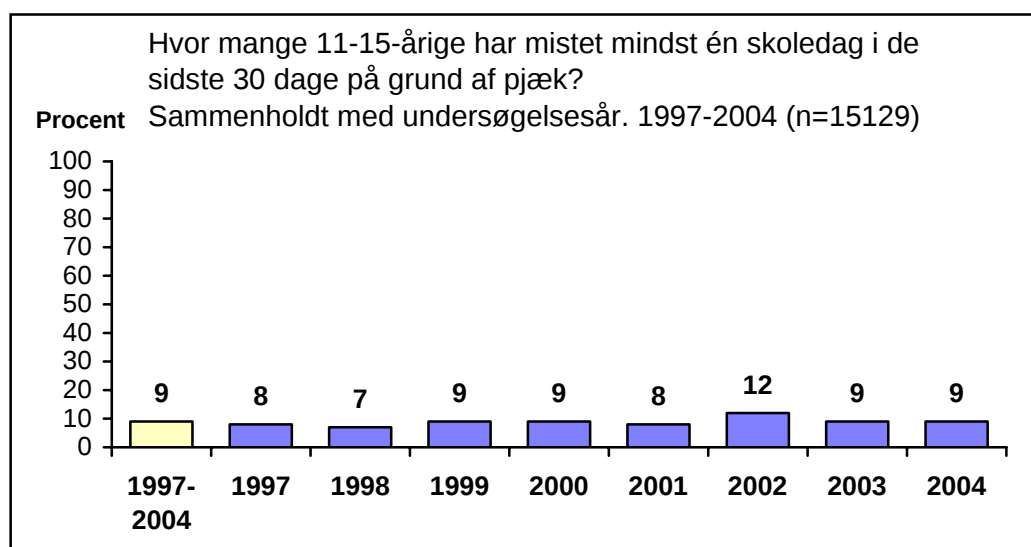
Figur 3.4



3.4 Fravær på grund af pjæk

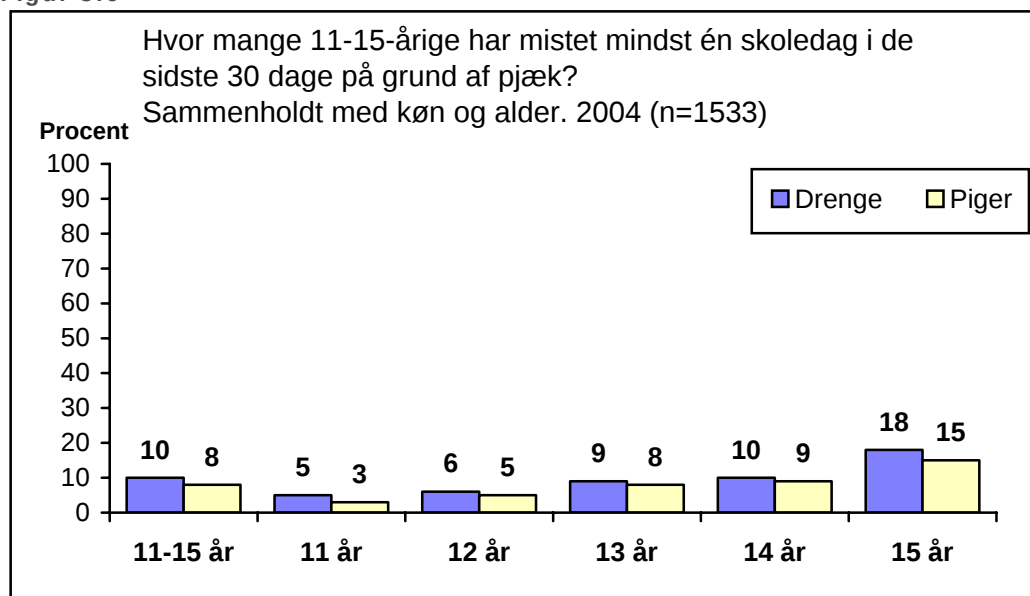
Bortset fra år 2002 har andelen, der har pjækket mindst en skoledag inden for de sidste 30 dage, ligget stabilt på 8-9 procent de senere år, hvilket også var tilfældet i 2004

Figur 3.5



I 2004 er der ingen signifikant forskel mellem 11-15-årige drenge og pigers tilbøjelighed til at pjække. Derimod er der en signifikant sammenhæng (1%) mellem at pjække og alder - både blandt drenge og piger. Jo ældre man er, desto større er sandsynligheden for, at man har pjækket. I 2004 mistede næsten hver femte 15-årige dreng (18 procent) mindst én skoledag i de sidste 30 dage på grund af pjæk, mens dette kun er tilfældet for hver tyvende 11-årige drenge (5 procent). Blandt pigerne er der fem gange så stor en andel, der har pjækket blandt de 15-årige (15 procent) sammenlignet med de 11-årige (3 procent).

Figur 3.6



3.5 Vægt

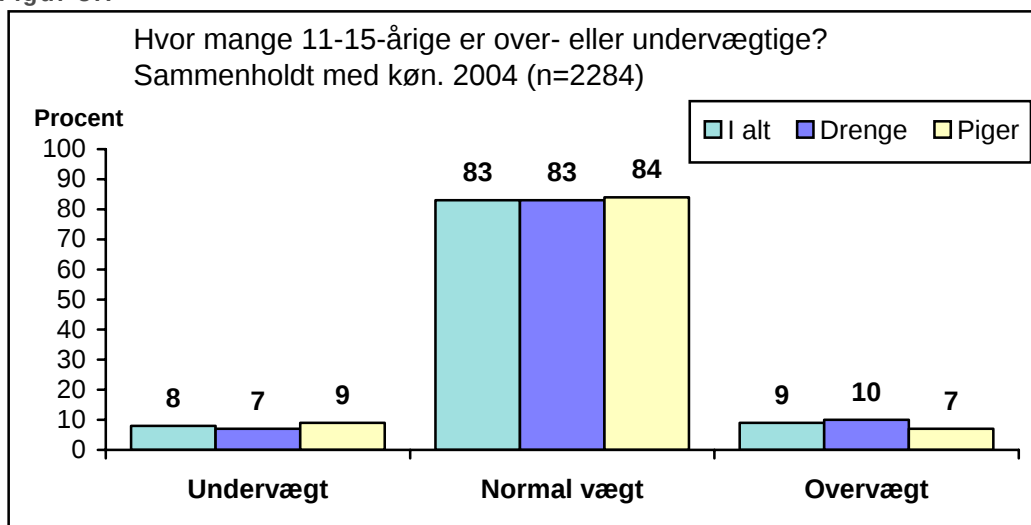
BMI (Body Mass Index) er et indeks, der anvendes til at måle graden af overvægt (og undervægt) i befolkningsgrupper. Beregningen sker ved brug af følgende formel: Personens vægt (kg) divideret med (højde (m) gange højde (m)). Hvis en person fx vejer 60 kilo og er 170 cm høj, er vedkommendes BMI: $60/(1,7 \times 1,7) = 20,76 \text{ kg/m}^2$.

Når det drejer sig om at vurdere børn og unges BMI, skal der tages hensyn til, at børns BMI varierer meget med alderen. Derfor anvendes i denne undersøgelse et såkaldt *alderskorrigeret BMI*².

I 2004 har 83 procent af de 11-15-årige drenge og piger en normal vægt, mens 8 procent var undervægtige og 9 procent var overvægtige. Der er en signifikant større (1%) andel overvægtige drenge end piger, mens det omvendte gælder for de undervægtige.

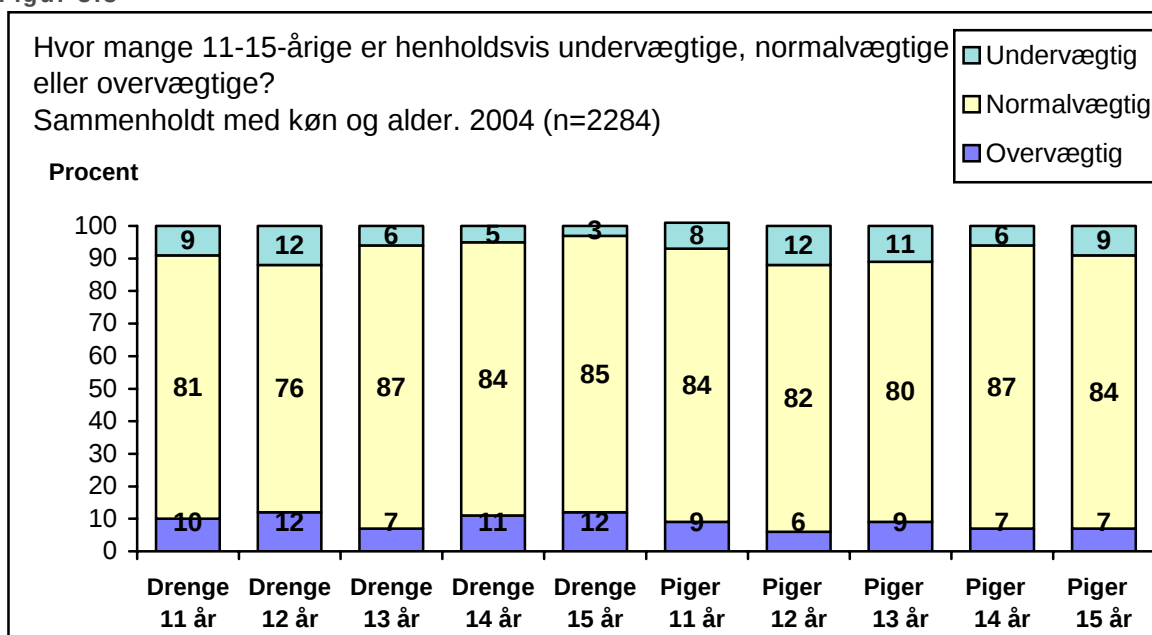
² Michaelsen KF, Grønbæk H, og Mølgaard C: Børn og fedme, Pfizer, Danmark, 2004

Figur 3.7



Hverken blandt drenge eller piger er der en signifikant sammenhæng mellem alder og overvægt i aldersintervallet 11-15 år. Derimod er der et signifikant fald (1%) i andelen af undervægtige med stigende alder blandt 11-15-årige drenge. En tilsvarende signifikant sammenhæng ses ikke blandt pigerne.

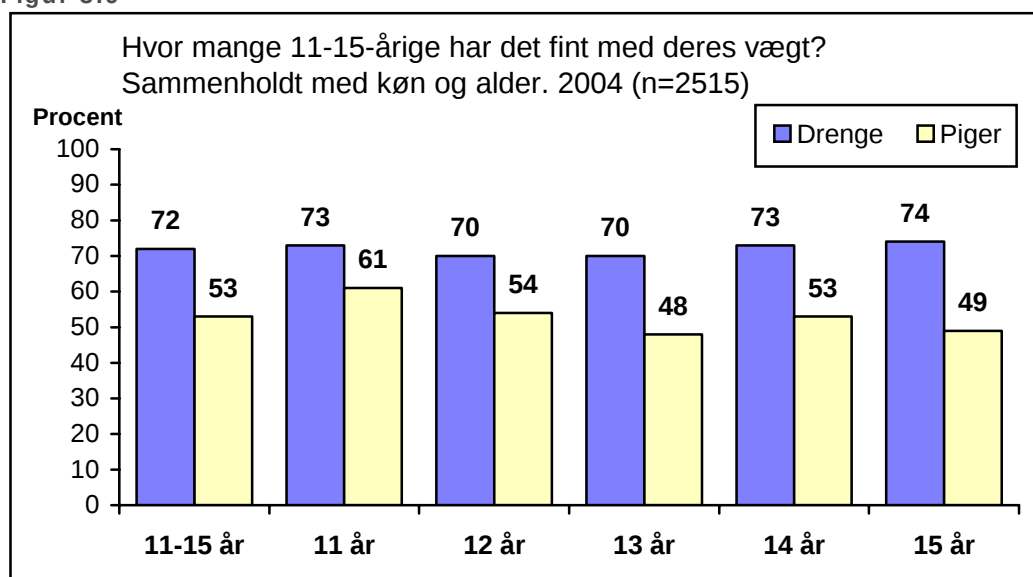
Figur 3.8



Signifikant flere (1%) 11-15-årige drenge (72 procent) end piger (53 procent) har det fint med deres vægt. Denne forskel mellem drenge og piger er signifikant (1%) for alle aldersgrupper, dog kun på 5%-niveau for de 11-årige.

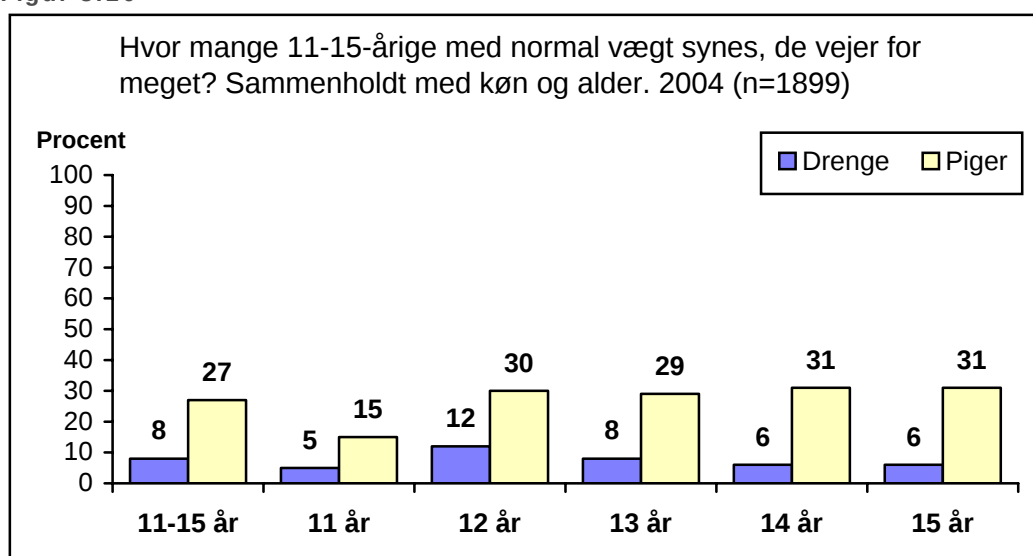
Blandt piger er der også signifikant sammenhæng (1%) mellem alder og hvorvidt man er fint med sin vægt. 61 procent blandt de 11-årige henholdsvis 49 procent blandt de 15-årige siger, at de er fint med sin vægt. En tilsvarende signifikant sammenhæng ses ikke blandt drengene.

Figur 3.9



Næsten hver tredje pige i 12-15-årsalderen (29-31 procent) med normal vægt synes, at hun vejer for meget. Omtrent hver tiende 11-15-årige dreng (8 procent) med normal vægt synes, at han vejer for meget. Der er signifikant forskel (1%) mellem drenge og piger indenfor alle aldersgrupper.

Figur 3.10



3.6 Konklusion

I 2004 giver omtrent to tredjedele 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 undersøgelsesår 1997-2003. På hvert alderstrin er lidt flere piger end drenge glade for skolen i 2004.

I 2004 har halvdelen af de 11-15-årige mistet mindst én dag på grund af sygdom i de sidste 30 dage. Dette niveau er lavere end i de to foregående år, men højere end gennemsnittet for 1997-2004. På hvert alderstrin er der en markant større andel piger end drenge, der har været væk fra skolen på grund af sygdom.

9 procent af de 11-15-årige har mistet mindst én dag de sidste 30 dage på grund af pjæk i 2004. Dette niveau svarer nøjagtig til gennemsnittet for perioden 1997-2004. I 204 er der ingen signifikant forskel mellem drenge og piger i tilbøjeligheden til at pjække.

Godt fire ud af fem 11-15-årige er normalvægtige, mens næsten hver tiende er henholdsvis overvægtige eller undervægtige. Signifikant flere drenge end piger er overvægtige, mens flere piger end drenge er undervægtige. Andelen af overvægtige drenge og piger er stort set den samme uanset alder.

Drenge er gennemgående mere tilfredse med deres vægt end piger. Uanset alder er næsten tre ud af fire 11-15-årige drenge tilfredse med deres vægt mens dette kun gælder for halvdelen af pigerne. Blandt pigerne falder andelen, der er tilfredse med deres vægt, successivt med alderen. Blandt de 11-årige piger er 61 procent tilfredse med deres vægt, mens det kun gælder for 49 procent af de 15-årige piger.

8 procent af de 11-15-årige drenge med normal vægt synes, at de vejer for meget, mens dette gælder for hver fjerde pige. Blandt 12-15-årige piger mener 29-31 procent af de normalvægtige, at de vejer for meget.

4 Alkohol

4.1 Indledning

I europæisk sammenhæng har danske unge et meget højt alkoholforbrug. I tre europæiske undersøgelser af unges alkoholvaner og -forbrug, gennemført henholdsvis i 1995, 1999 og 2003, har danske unge haft "Europarekord" i druk³.

For at følge udviklingen blandt danske 11-15-åriges alkoholdebut og -forbrug på nærmere hold er der stillet en række spørgsmål om alkoholadfærd. Spørgsmålene omhandler debutalder for alkohol, oplevet fuldskab, alkoholforbrug den seneste måned, 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, samt om de kender til forbuddet mod salg af alkohol til personer under 16 år (indtil 1. juli 2004 var aldersgrænsen 15 år). Formålet hermed er specifikt at vurdere effekten af dette forbud⁴.

4.2 Alder for alkoholdebut (2002-2004)

Mange danske børn stifter bekendtskab med alkohol i en tidlig alder. I 2004 har hver fjerde 11-årige dreng (26 procent) og hver ottende 11-årige pige (12 procent) drukket mindst én hel genstand ved én lejlighed. Blandt de 13-årige har 52 procent af drengene og 38 procent af pigerne drukket mindst én genstand, mens dette gælder for ni ud af ti 15-årige drenge og piger. Andelen, der har drukket mindst en genstand stiger signifikant (1%) med stigende alder. Derudover er der signifikant flere drenge end piger på hvert alderstrin fra 11 til 14 år, der har drukket mindst en genstand - på 1% niveau blandt de 11-13-årige hhv. 5% niveau blandt de 14-årige. I 15-årsalderen er der ingen forskel mellem drenge og piger.

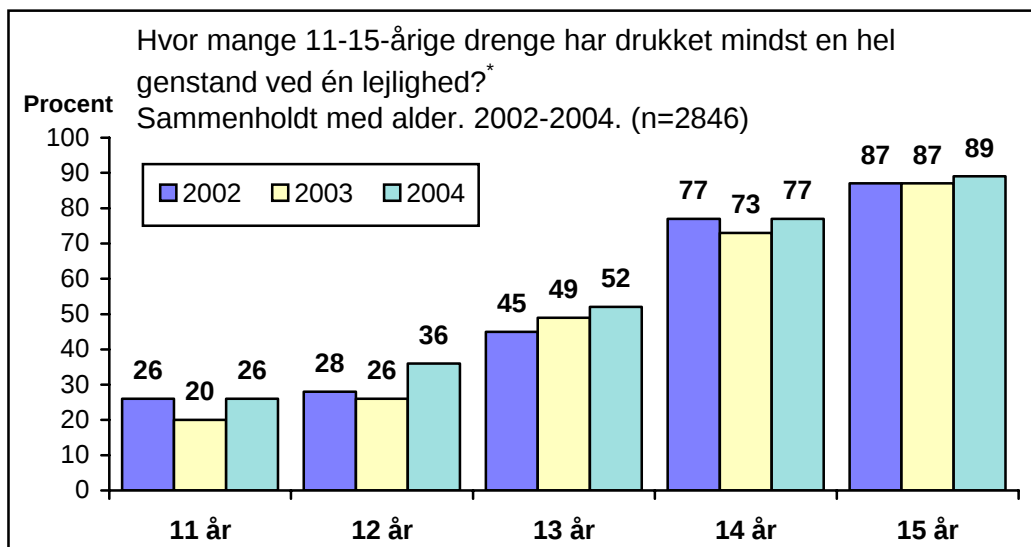
Den voldsomme stigning i alkoholdebuten blandt de 13-14-årige kan forklares med, at mange forældre accepterer, at deres børn drikker, og måske også serverer alkohol til dem, fx ved konfirmation eller Blå Mandag.

Uanset hvilken underkategori af køn og alder vi ser på, har andelen, der har drukket mindst en hel genstand, været nogenlunde stabil i perioden 2002 til 2004.

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

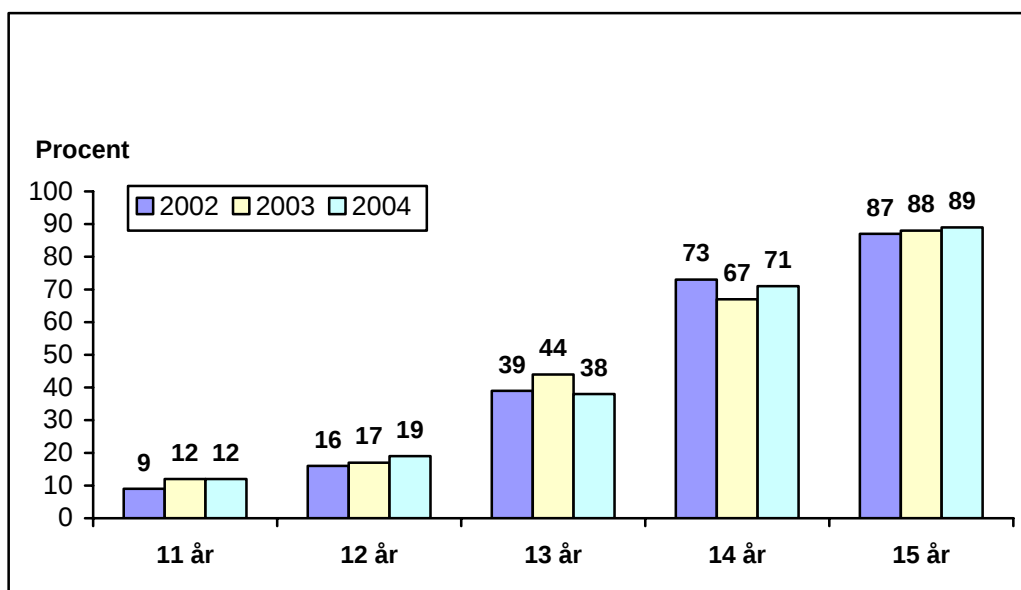
⁴ 1. juli 2004 blev aldersgrænsen hævet til 16 år, samtidig med at forbuddet blev udvidet til også at gælde salg af tobak.

Figur 4.1



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

Figur 4.2



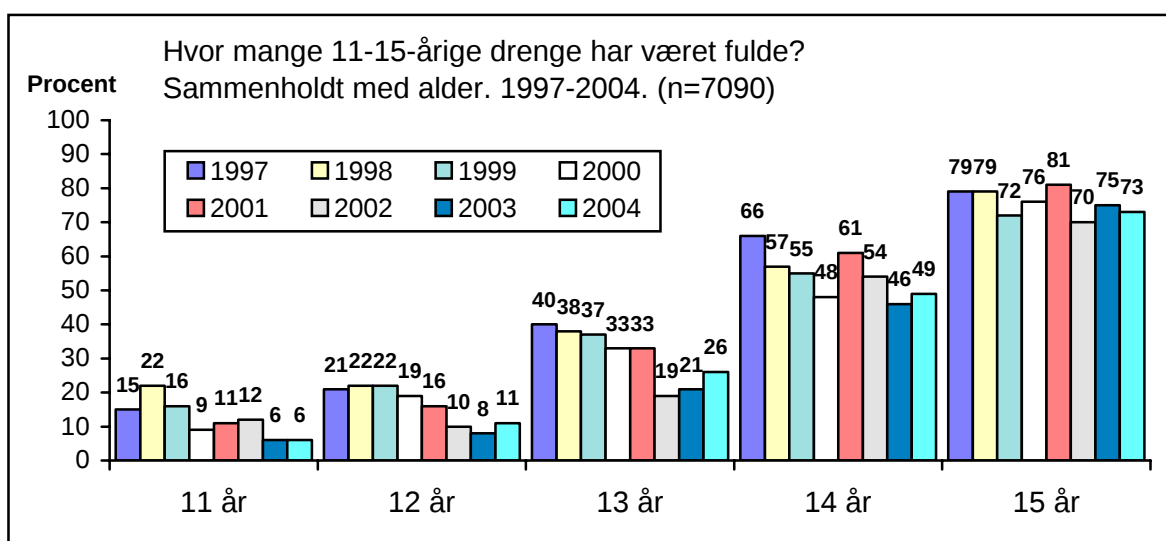
* En "genstand" er her defineret som én hel øl eller ét glas vin eller ét glas spiritus eller én alkoholsodavand.

4.3 Har nogensinde været fuld?

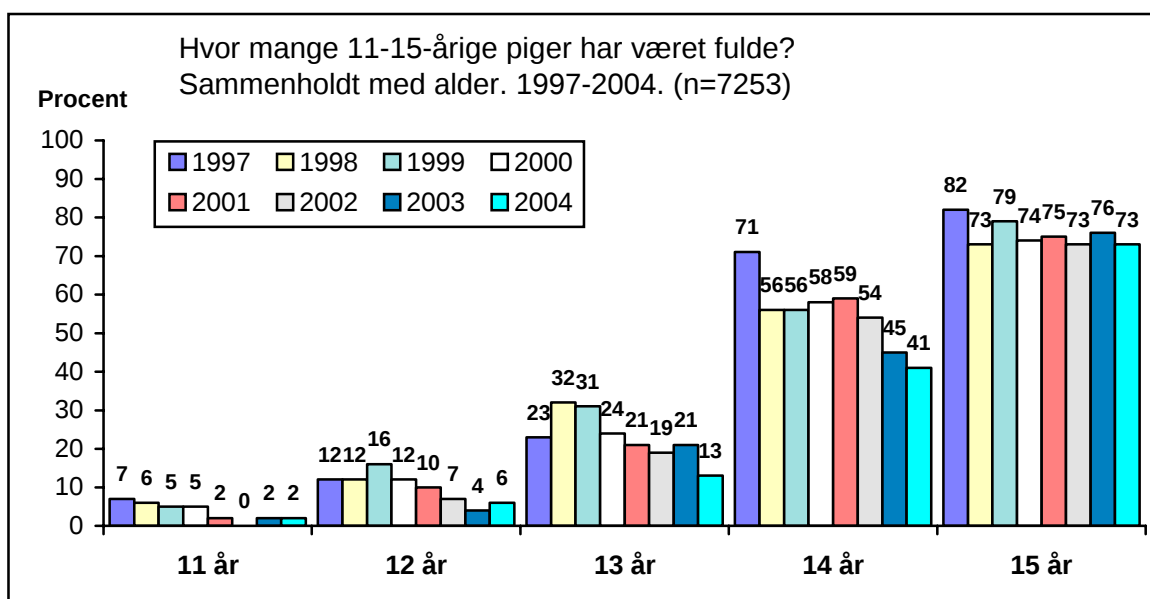
De 11-15-årige er spurgt, om de har oplevet at "være fulde", efter de har drukket alkohol. Af gode grunde er der tale om en subjektiv oplevelse, om man har "været fuld", og det er også det væsentlige i denne sammenhæng. De personer, der har svaret "ja" til, at de har været fulde, har sandsynligvis oplevet en følelsesmæssig forandring, efter de har drukket alkohol.

I 2004 angiver signifikant (5%) flere 11-13-årige drenge end piger, at de har "været fulde". Dette kan være et udtryk for, at flere drenge har følt sig påvirkede, efter de har drukket alkohol. Men det kan også skyldes, at nogle drenge overdriver deres oplevelser med alkohol.

Figur 4.3



Figur 4.4

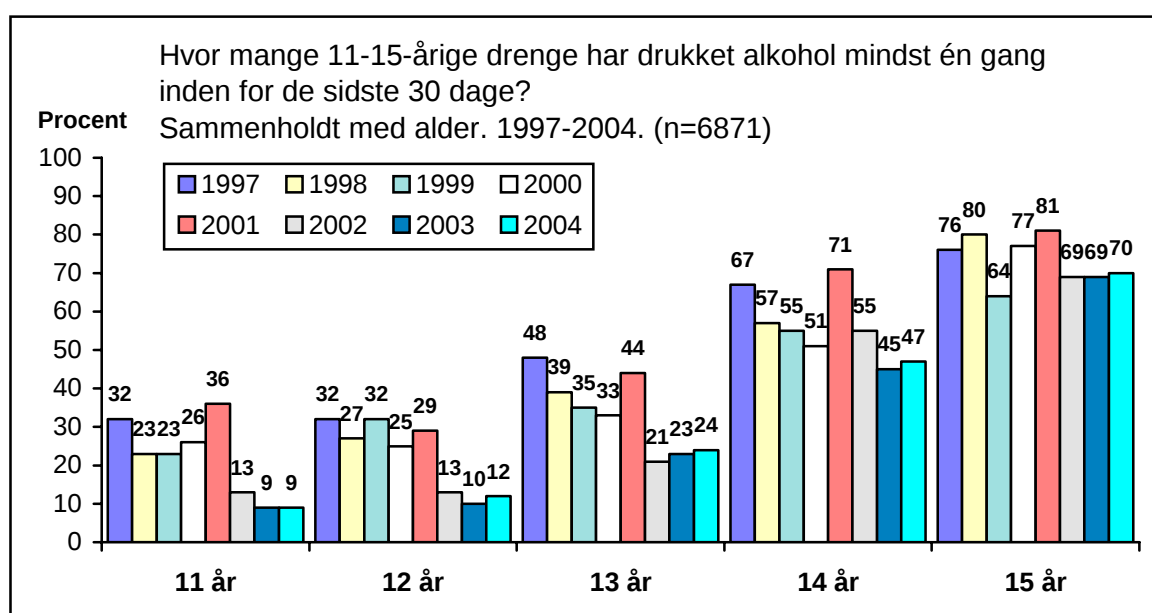


Blandt de 11-14-årige drenge og piger har der i perioden 1997-2004 været et signifikant fald i andelen, der har været fulde, mens andelen der har været fulde blandt de 15-årige drenge og piger stort set har været uændret siden 1997.

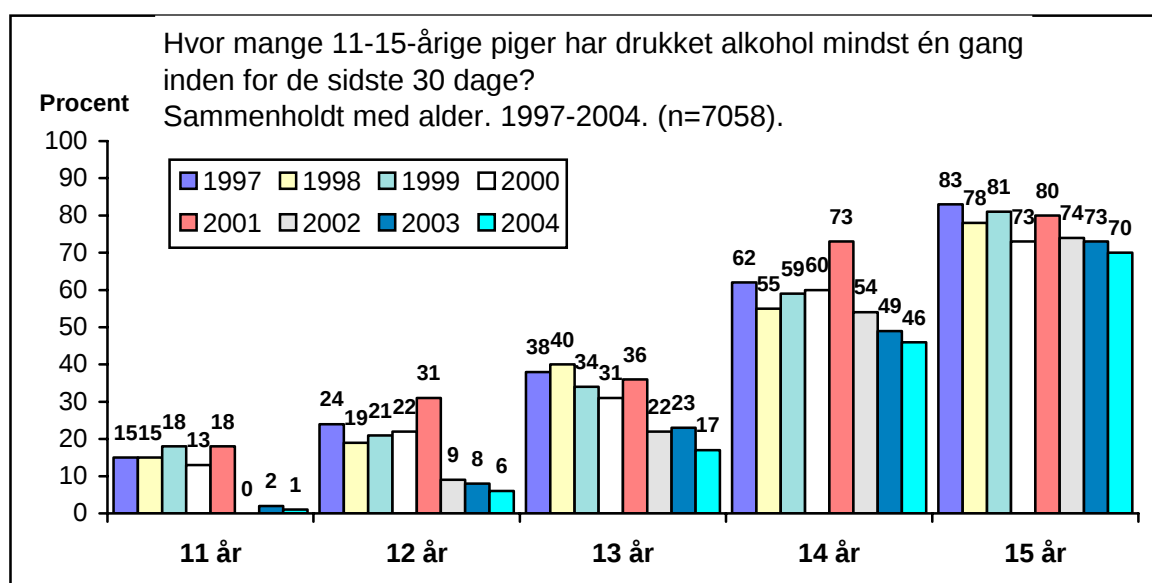
4.4 Har drukket alkohol inden for de sidste 30 dage?

Når de 11-15-årige drikker alkohol, sker det som oftest ved særlige lejligheder, fx til fester eller sammenkomster. Med spørgsmålet om man har drukket alkohol mindst én gang inden for de sidste 30 dage, fås et øjebliksbillede af forbrugsmønstret blandt de 11-15-årige.

Figur 4.5



Figur 4.6



I perioden 1997-2004 er der en signifikant nedgang (1%) i andelen der har drukket alkohol mindst én gang i de sidste 30 dage. Denne nedgang ses i samtlige aldersgrupper blandt både drenge og piger.

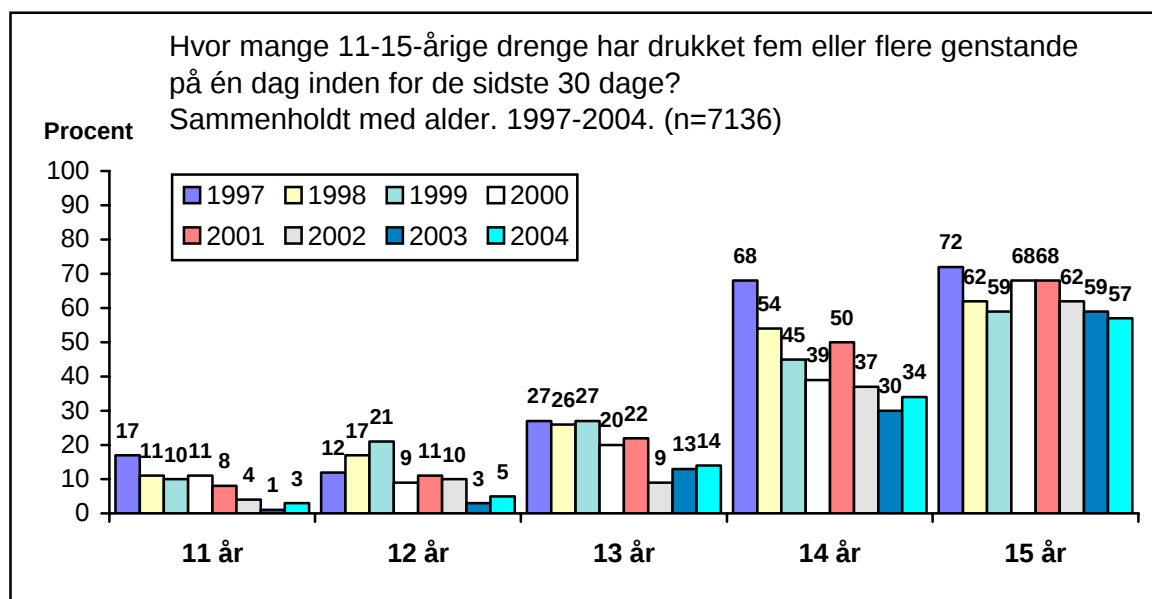
I 2002 sker et markant fald i andelen af de 11-13-årige drenge og piger, der har drukket alkohol mindst én gang inden for de sidste 30 dage sammenlignet med tidligere år, mens faldet blandt de 14- og 15-årige er mere moderat - i særdeleshed hvis man ser bort fra de usædvanligt høje tal i 2001. Efter 2002 fortsætter andelen at falde blandt pigerne, mens drenges forbrug har ligget forholdsvis stabilt de sidste tre år. For de 11-13-årige er andelen, der har drukket alkohol mindst én gang de sidste 30 dage, stort set uændret i 2002-2004. Dette gælder for såvel drenge som piger.

4.5 Har drukket fem eller flere genstande på én dag inden for de sidste 30 dage?

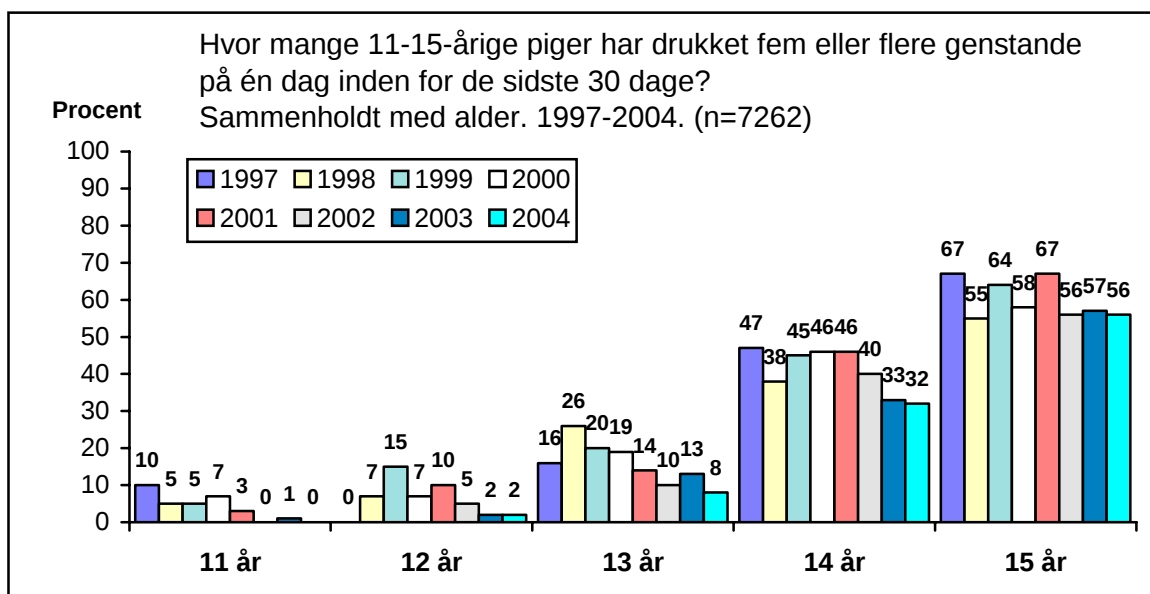
De 11-15-årige er også spurgt, om de har drukket fem eller flere genstande på én dag inden for de sidste 30 dage. Formålet med dette spørgsmål er at beskrive omfanget af et beruselsesorienteret forbrug.

Dette forbrug er, ikke overraskende, mest udbredt blandt de ældre børn. I 2004 har hver tredje af de 14-årige og godt halvdelen af de 15-årige drenge og piger drukket fem eller flere genstande på én dag i de sidste 30 dage.

Figur 4.7



Figur 4.8

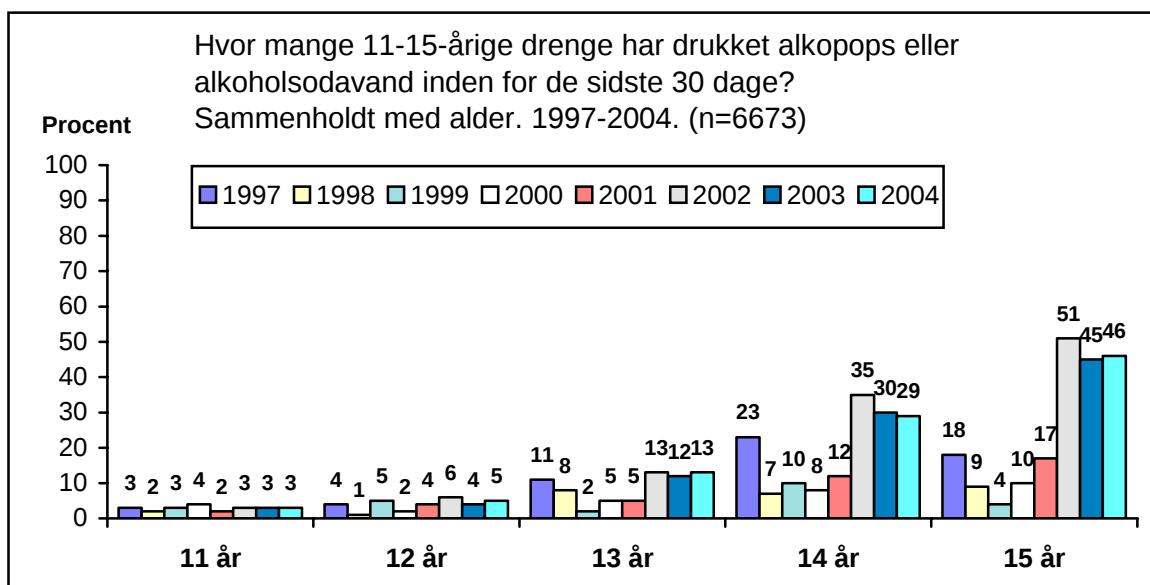


Siden 1997 har der været en fortsat nedgang i andelen af 11-14-årige drenge og piger, der har drukket fem eller flere genstande på én dag inden for de sidste 30 dage. Blandt de 11-14-årige drenge og piger har der været et signifikant fald (1%) i perioden 1997 til 2004. Blandt de 15-årige drenge har der ligeledes været et signifikant fald (5%) i samme periode, mens andelen af 15-årige piger, der inden for de sidste 30 dage har drukket fem genstande eller mere på én dag, stort set stabil.

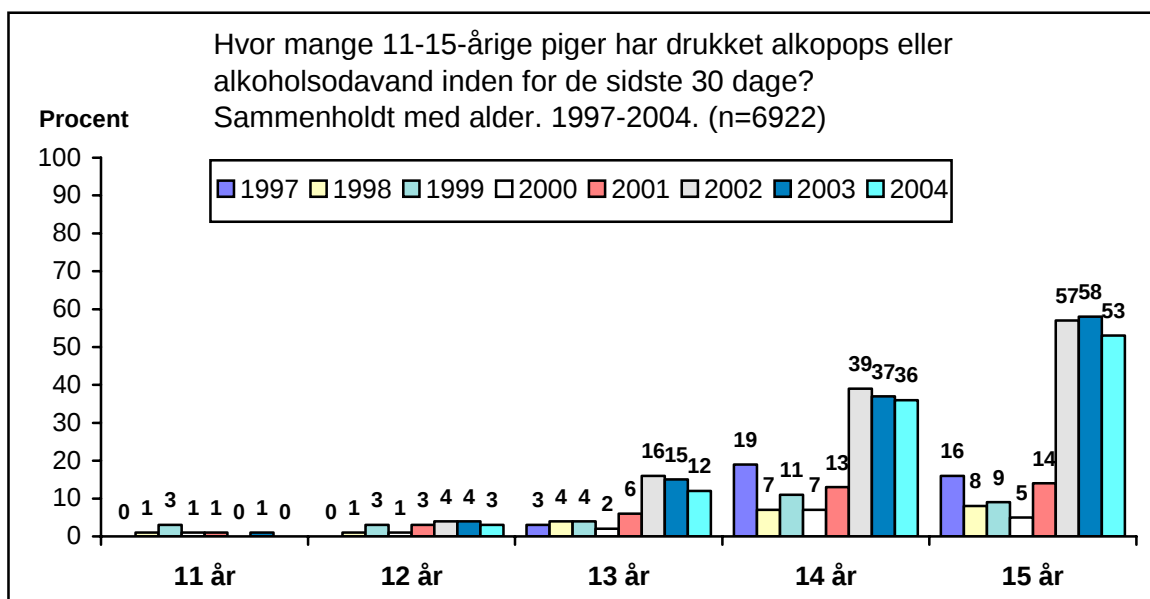
4.6 Har drukket alkopops / alkoholsodavand inden for de sidste 30 dage?

”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. Producenterne fastholder, at produktet henvender sig til et modent publikum (19-35-årige) og ikke til børn og unge.

Figur 4.9



Figur 4.10



Alkopops har kun haft en marginal betydning som alkoholdrik blandt de 11-15-årige. Alkoholsodavand, derimod, som blev lanceret 2001/2002, har tordnet frem på markedet. Springet fra 2001 til 2002 er signifikant (1%), da andelen 13-15-årige, der har drukket alkoholsodavand mere end tredobledes fra det ene år til det næste. Efteråret 2002 har mere end hver tredje 14-årige og over halvdelen af de 15-årige drukket alkoholsodavand inden for de sidste 30 dage.

I 2004 er niveauet stadigvæk det samme som i 2002. Der har ikke været nogen signifikant udvikling i nogen af aldersgrupperne - hverken blandt drenge eller piger - siden 2002. Derimod har forbruget af alkoholsodavand i perioden 2002-2004 været

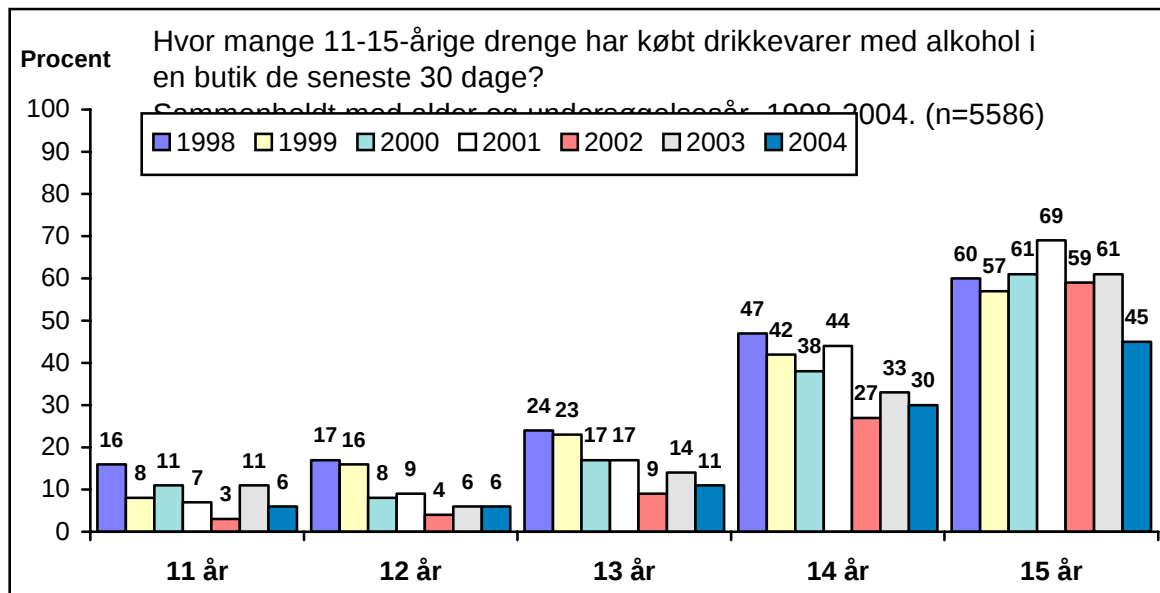
signifikant højere (5%) blandt de 14-årige og de 15-årige piger end blandt drengene i tilsvarende alder.

4.7 Har købt alkohol i en butik inden for de sidste 30 dage?

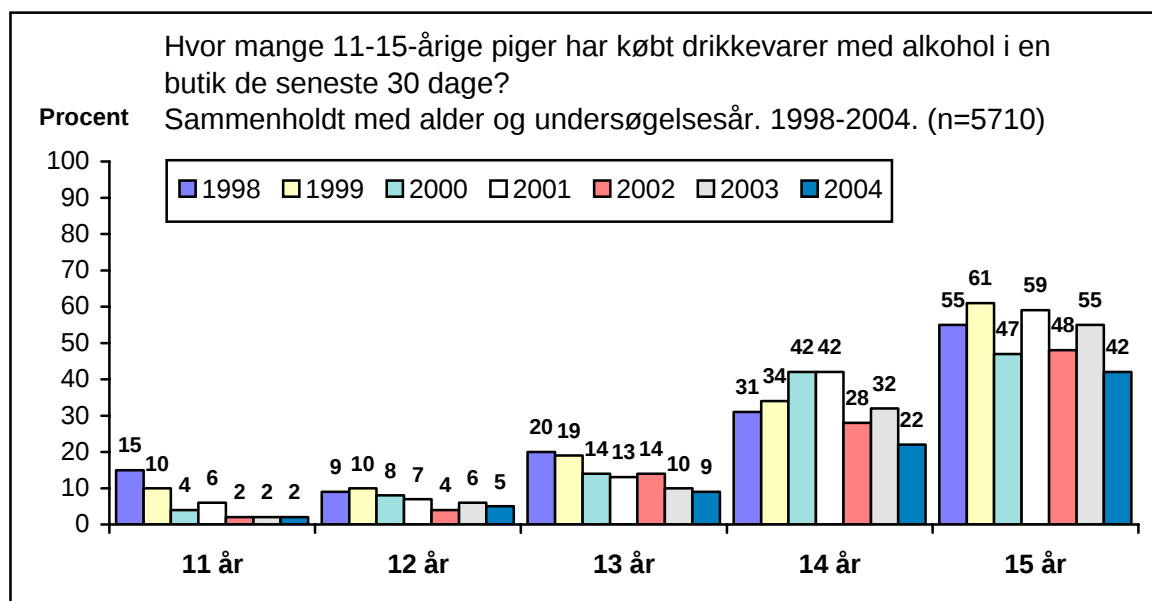
I 1998 blev der indført et forbud mod salg af alkohol til personer under 15 år. 1. juli 2004 blev loven skærpet yderligere, idet aldersgrænsen blev hævet til 16 år. Samtidig blev der indført forbud mod salg af tobak til personer under 16 år. Formålet er at begrænse børn og unges adgang til alkohol og tobak og dermed også at udsætte deres debut og begrænse deres forbrug af henholdsvis alkohol og tobak.

I undersøgelsen er de 11-15-årige spurgt, om de har købt alkohol i en butik inden for de sidste 30 dage. Formålet er at "måle", hvor effektivt loven håndhæves i praksis. Svarene er således lige så meget en indikator på, om børnene har købt alkohol som butikkernes vilje til at sælge alkohol til børnene, selv om de ikke er fyldt 16 år.

Figur 4.11



Figur 4.12



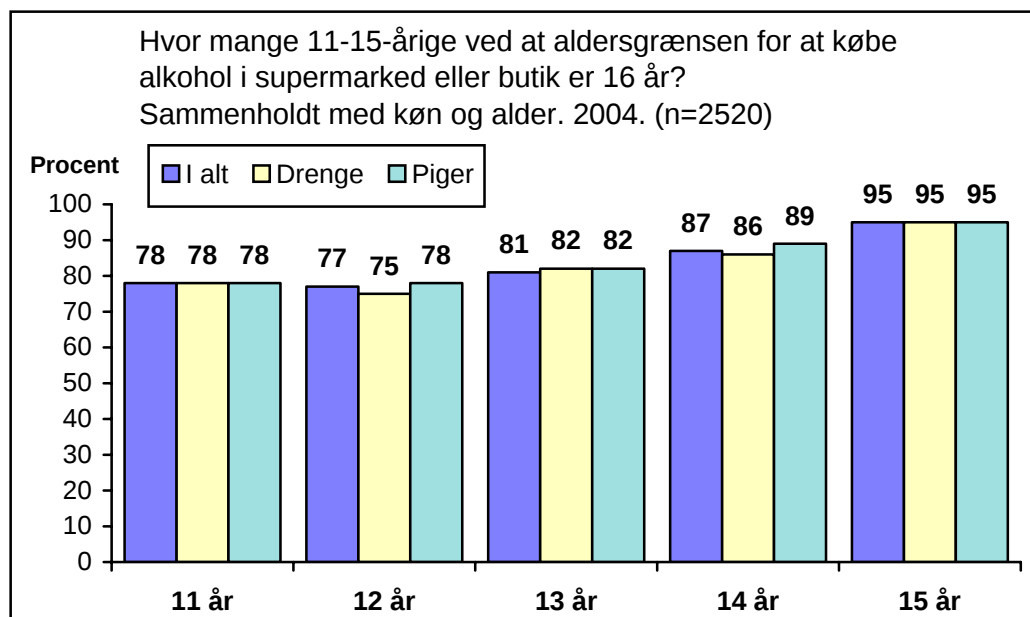
I 1. juli 2004 blev aldersgrænsen for salg af alkohol, som nævnt, hævet til 16 år. Den nye aldersgrænse har tydeligvis også begrænset de 15-åriges køb af alkohol. I 2004 har signifikant færre (1%) 15-årige drenge og piger købt alkohol i en butik i løbet af sidste 30 dage i 2004 sammenlignet med 2003.

Set over hele perioden 1998-2004 er der i alle aldersgrupper et signifikant fald (1%) i andelen, der har købt alkohol i en butik i løbet af de sidste 30 dage. I samme periode er der signifikant flere drenge end piger i alle aldersgrupper, der har købt alkohol i en butik inden for de sidste 30 dage.

4.8 Kender den ny aldersgrænse for køb af alkohol?

Allerede blandt de 11-12-årige ved næsten fire ud af fem, at aldersgrænsen er 16 år og blandt de 15-årige kender næsten alle til aldersgrænsen. Sammenhængen mellem alder og viden om aldersgrænse for salg af alkohol er signifikant (1%).

Figur 4.13



4.9 Konklusion

I 2004 har hver fjerde 11-årige dreng og hver ottende 11-årige pige haft sin alkoholdebut, defineret som at have drukket mindst én genstand. Andelen stiger successivt blandt både drenge og piger til 15-årsalderen, hvor godt ni ud af ti har drukket mindst en hel genstand ved en lejlighed. Der kan ikke iagttages ændringer i alkoholdebutalderen blandt børn i 2004, sammenlignet med 2002 og 2003.

I perioden 1997 til 2004 ses et markant signifikant fald i andelen af 11-13-årige drenge og piger, der har været fulde, drukket alkohol i de sidste 30 dage eller drukket fem eller flere genstande på én dag i de sidste 30 dage.

Blandt de 14-årige drenge og i særdeleshed blandt de 14-årige piger ses også et signifikant fald i alkoholforbruget siden 1997, mens de 15-årige, drenge såvel som piger, kun i yderst beskedent omfang hvis over hovedet har reduceret deres alkoholforbrug, opgjort som at de har drukket alkohol inden for de sidste 30 dage eller drukket fem eller flere genstande på én dag inden for de sidste 30 dage.

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. Efter loven blev skærpet 1. juli 2004, hvor aldersgrænsen for salg af alkohol blev hævet til 16 år, har også de 15-årige har reduceret deres alkoholindkøb. Signifikant færre 15-årige drenge og piger har således købt alkohol i en butik i løbet af sidste 30 dage i 2004 sammenlignet med 2003. 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.

5 Tobak

5.1 Indledning

Danske børn og unge er blandt de mindst rygende børn og unge i Europa. En WHO-undersøgelse fra 2001/2002 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.

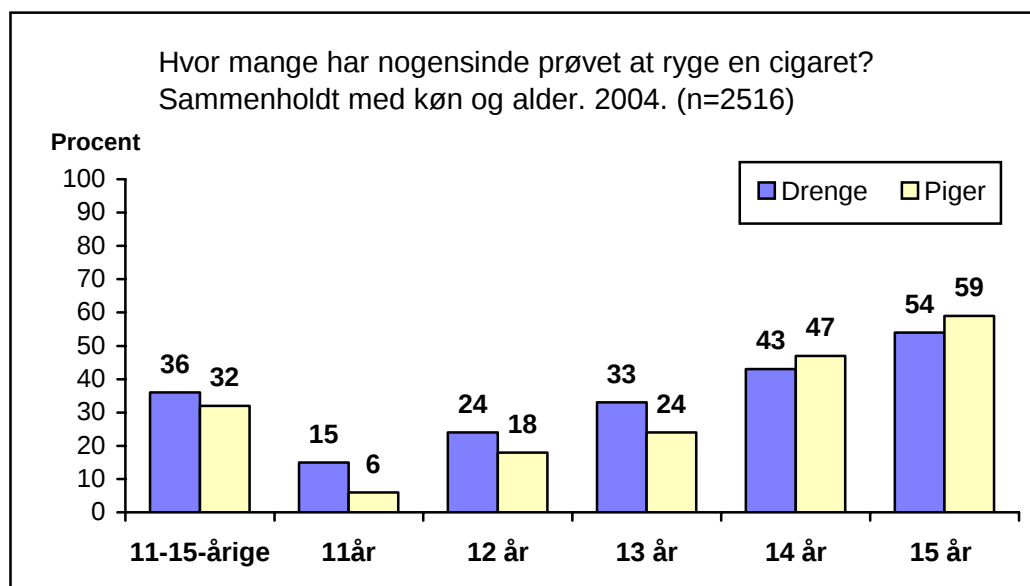
For at følge udviklingen i danske børn og unges rygevaner på nærmere hold er der i denne undersøgelse spurgt til de 11-15-åriges rygedebut. Endvidere er der spurgt til, om de 11-15-årige er ikke-rygere, lejlighedsvis rygere eller dagligrygere.

5.2 Alder for rygedebut

Rygedebut defineres her som at have røget en hel cigaret. Andelen, der nogensinde har prøvet at ryge en cigaret, stiger signifikant (1%) med stigende alder.

Drenge debuterer tidligere end piger. Der er signifikant (1%) flere drenge end piger i 11-13-årsalderen, der har røget mindst én cigaret. Næsten hver fjerde 12-årige dreng og hver tredje dreng på 13 år har prøvet at ryge en cigaret, mens dette kun gælder for hver femte pige i 12-årsalderen og hver fjerde i 13-årsalderen. Blandt de 14- og 15-årige drenge og piger er der ingen signifikant forskel i andelen, der har røget mindst en cigaret.

Figur 5.1



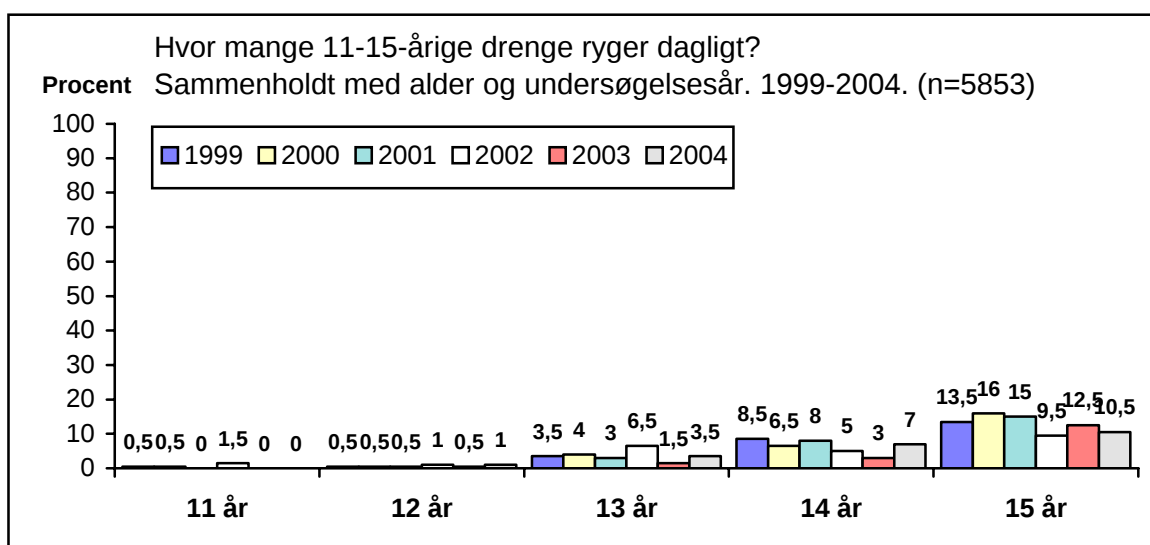
⁵ Young people's health in context. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: International Report from 2001/2002 survey. Edited by Candace Currie et al., World Health Organization 2004, Denmark

5.3 Dagligrygere og rygere i alt

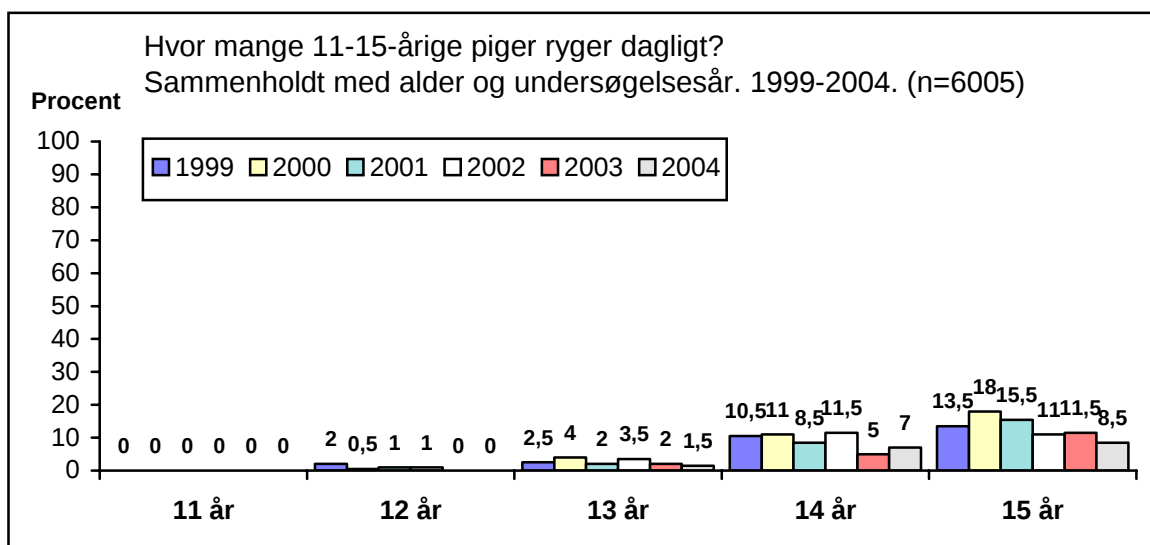
De 11-15-årige er spurgt, om de ryger dagligt eller lejlighedsvist (fx kun til fester). Mens der stort set ikke ses dagligrygere blandt de 11-12-årige, ses en tendens til et fald i andelen af dagligrygere blandt de 13-15-årige drenge og piger. Det skal understreges, at basen af dagligrygere er forholdsvis lille og at usikkerheden i resultaterne er tilsvarende stor. Ikke desto mindre er der siden 1999 et signifikant (5%) fald i andelen af dagligrygende piger og i særdeleshed blandt de 13- og 14-årige, hvor der har været et signifikant fald på henholdsvis 5% og 1% niveau.

Blandt de 14-årige er der signifikant (5%) flere piger end drenge, der er dagligrygere, mens der ikke er nogen signifikante forskelle i andelen dagligrygere blandt henholdsvis de 13-årige og de 15-årige.

Figur 5.2



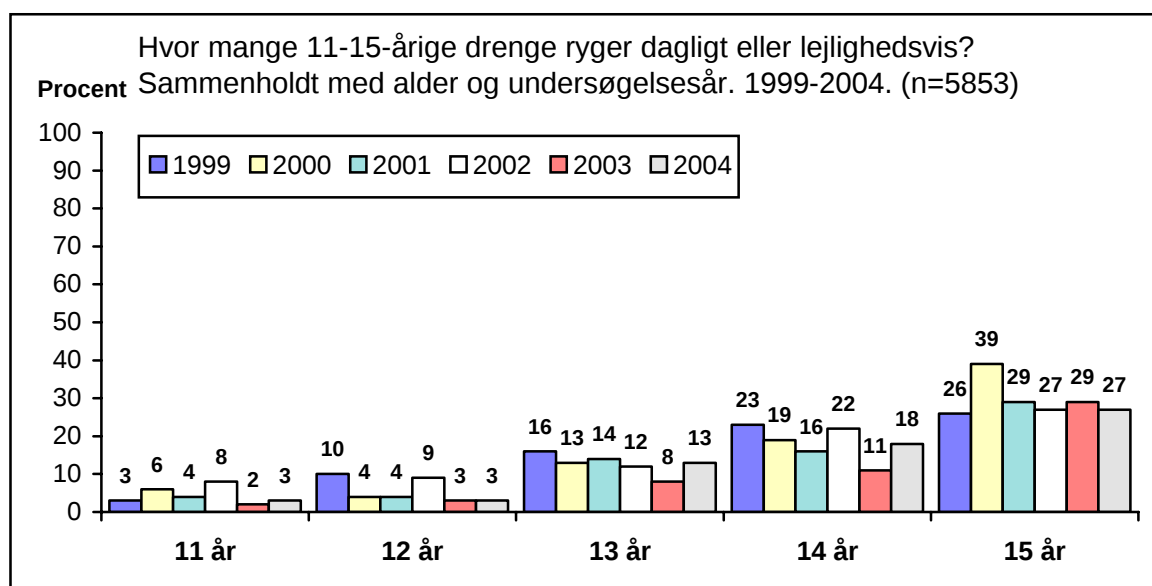
Figur 5.3



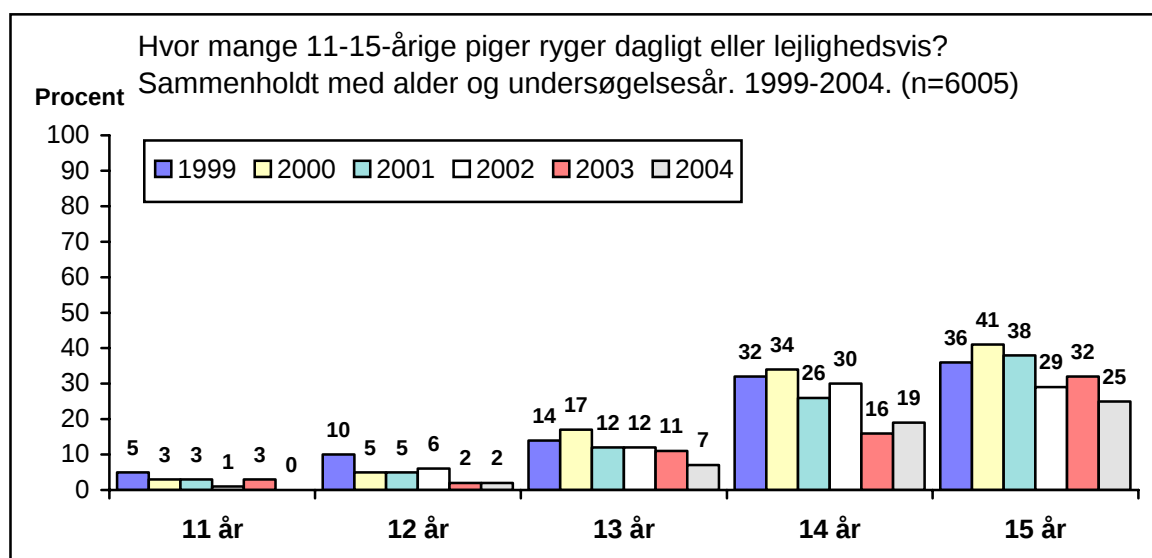
Generelt er der et signifikant fald (1%) i andelen af rygere blandt de 11-15-årige i perioden 1999-2004. Frem til 2002 var i alt 16-18 procent dagligrygere eller lejlighedsrygere blandt de 11-15-årige, mens tallet de seneste to år har ligget på cirka 12 procent. (Data ikke vist).

I årene 1999-2001 var der signifikant (1%) flere dagligrygere eller lejlighedsrygere blandt de 14- og 15-årige piger, sammenlignet med drenge på samme alder. I de seneste tre år er der ingen signifikante forskelle i andelen af dagligrygere eller lejlighedsrygere blandt 11-15-årige drenge og piger.

Figur 5.4



Figur 5.5



5.4 Konklusion

Hver tiende 11-årige og hver femte 12-årige dreng og pige har prøvet at ryge en hel cigaret. Til sammenligning har lidt over halvdelen af de 15-årige drenge og piger gjort det.

Der bliver færre dagligrygere blandt børn og unge under 16 år. Blandt de 11-13-årige er der næsten ingen, der ryger dagligt, blandt de 14-årige er der én af fjorten, der ryger hver dag, og blandt de 15-årige er hver tiende dreng og hver tolvte pige dagligryger. Andelen af lejlighedsrygere er samlet set også faldende. Sammenfattende ses således en positiv udvikling i retning af færre 11-15-årige rygere.

6 Fysisk aktivitet

6.1 Indledning

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at børn og unge er fysisk aktive af moderat intensitet mindst 60 minutter dagligt. Og mindst to gange om ugen skal pulsen helt i top i minimum 20 minutter. Aktiviteterne kan omfatte fx sport og idræt, leg eller ved at gå eller cykle mellem hjem og skole.

Tidligere undersøgelser har vist, at der gennem de sidste 15-20 år er 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 vist, 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.

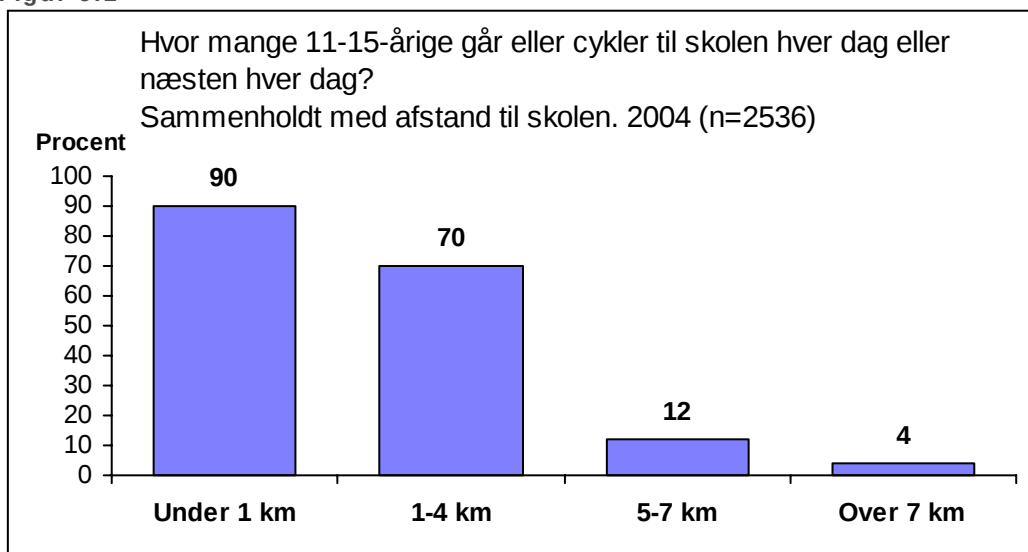
6.2 Fysisk aktivitet

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 mv.

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.

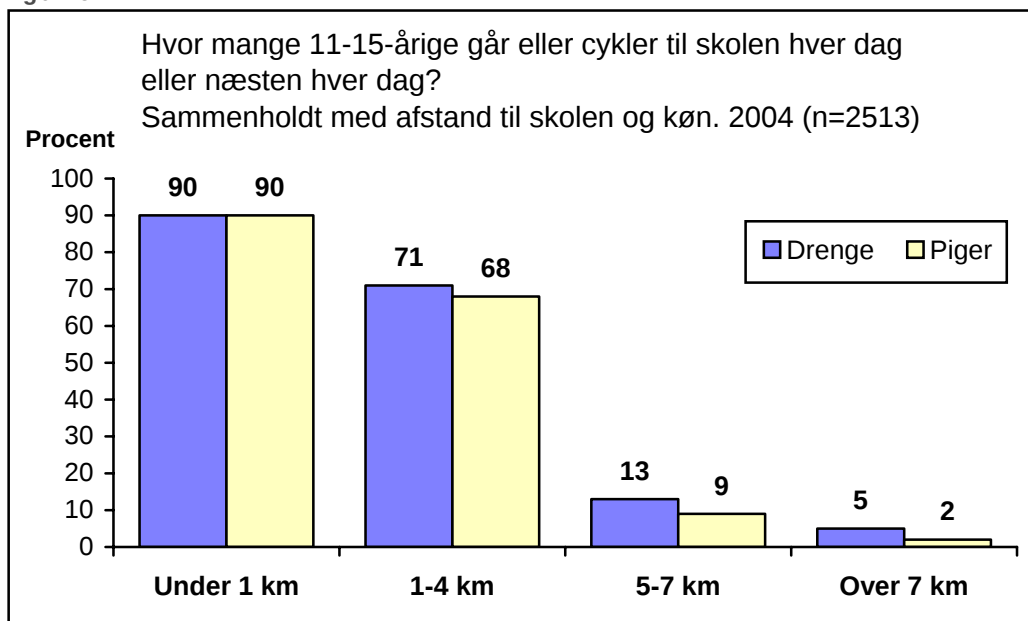
⁷ Young people's health in context. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: International Report from 2001/2002 survey. Edited by Candace Currie et al., World Health Organization 2004, Denmark

Figur 6.1



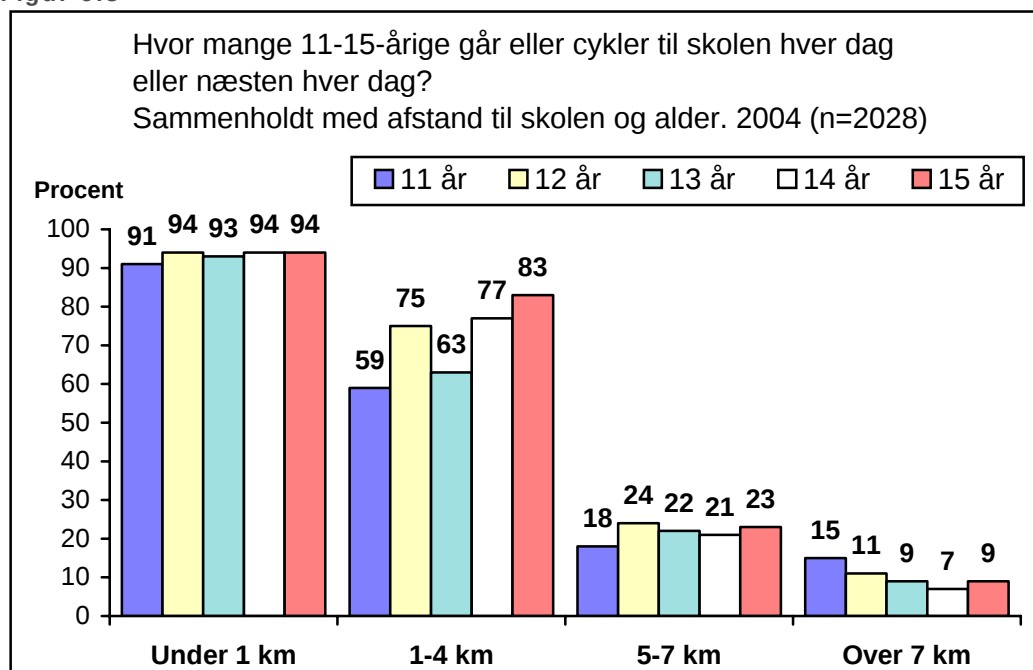
Der er en signifikant sammenhæng (1%) mellem afstand til skolen og måden man kommer til skolen på. Jo større afstand der er mellem hjem og skole, desto mindre er sandsynligheden for, at 11-15-årige går eller cykler til/fra skole. Dette gælder for både drenge og piger.

Figur 6.2



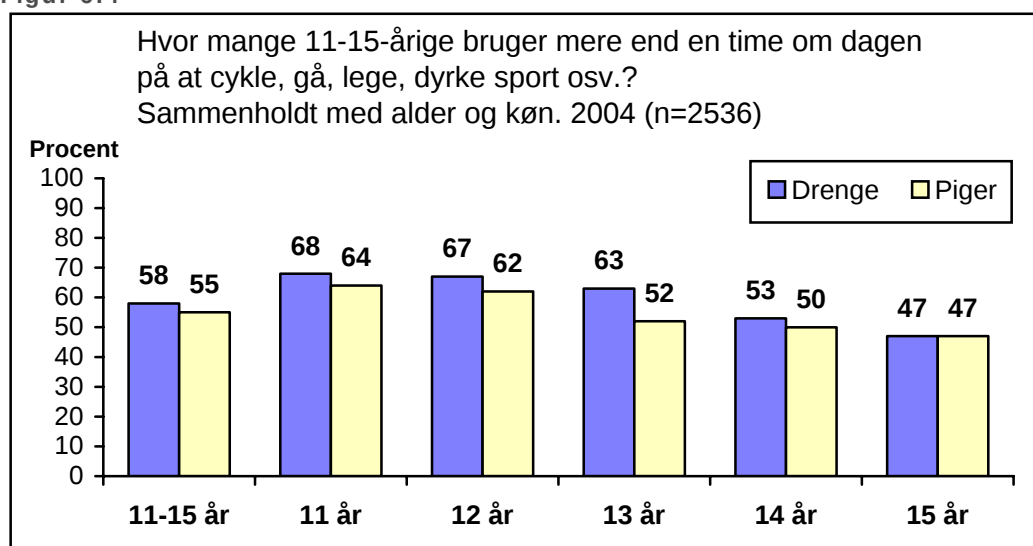
Der er ingen sammenhæng mellem om barnet går eller cykler til skole og dets alder, hvis afstanden til skolen er mindre end én eller mere end fire kilometer. Derimod er der forskel mellem aldersgrupperne blandt dem, der bor 1-4 kilometer fra skolen. Her er sandsynligheden for, at man går eller cykler til skolen signifikant større (1%), jo ældre man er.

Figur 6.3



Andelen, der bruger mere end én time om dagen på at dyrke sport, cykle, gå, lege m.m. falder signifikant (1%) med stigende alder. Dette gælder for både drenge og piger. Den fysiske aktivitet, målt på denne måde, falder markant fra 12- til 13-årsalderen blandt piger og fra 13- til 14-årsalderen blandt drenge.

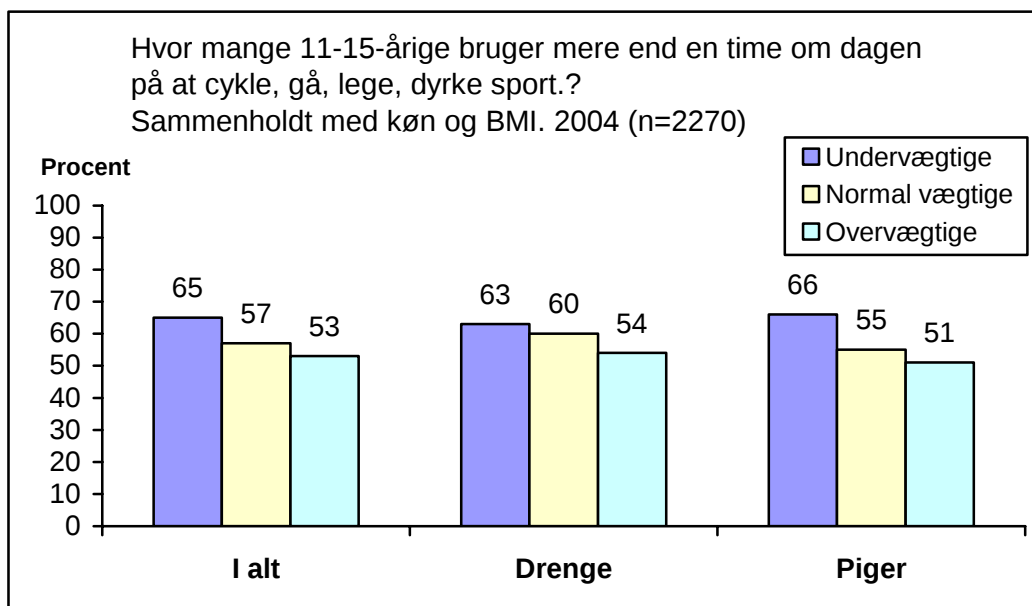
Figur 6.4



Opgøres 11-15-årige efter deres BMI (Body Mass Index) ses der ingen signifikante forskelle - hverken i relation til alder eller køn⁸.

⁸ For en uddybende redegørelse for BMI blandt 11-15-årige, se side 13.

Figur 6.5

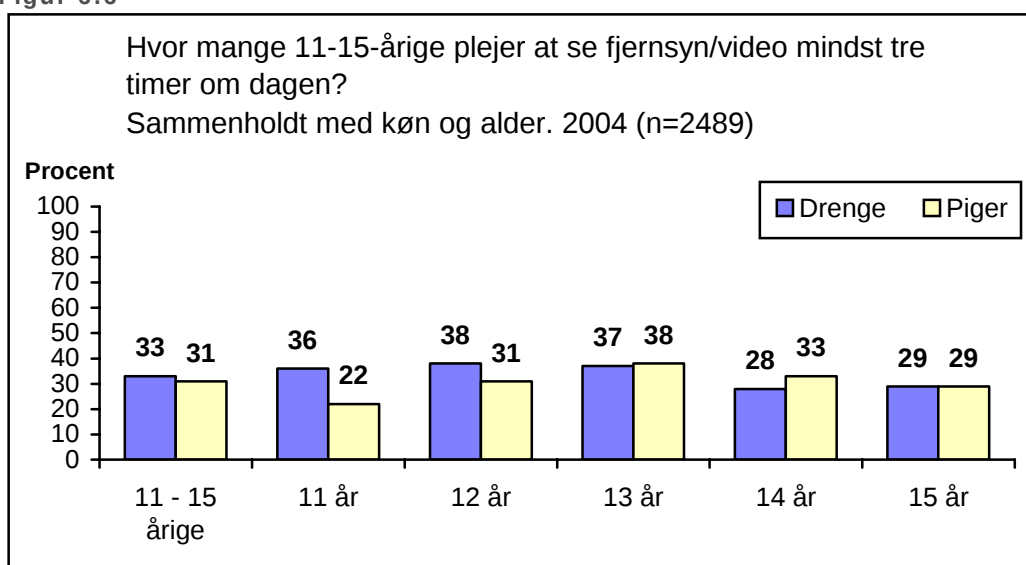


6.3 Fysisk inaktivitet

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

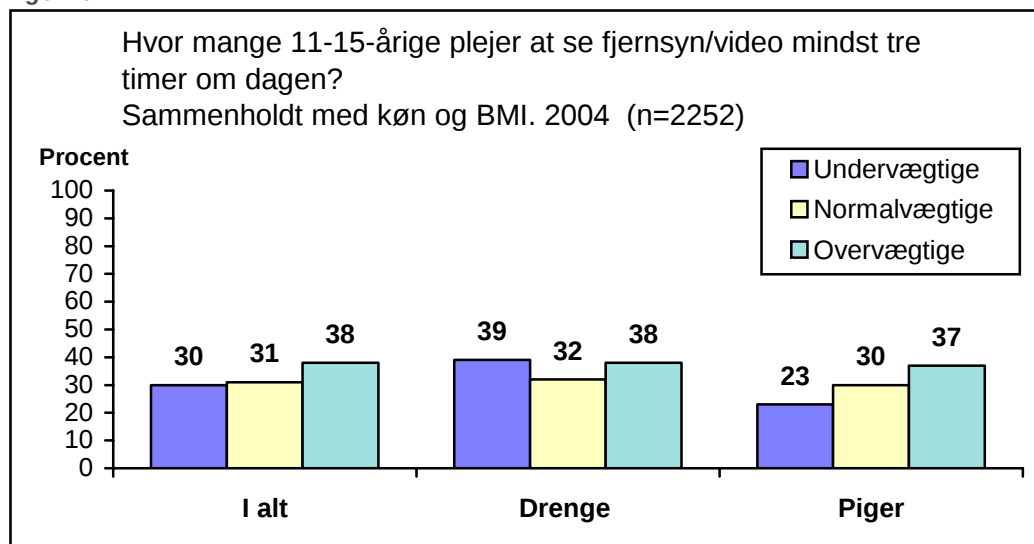
Blandt de 11-15-årige drenge er der et signifikant fald (1%) i fjernsyn/video-forbruget med stigende alder. Der er en markant større andel drenge i 11-13-årsalderen end i 14-15-årsalderen, der dagligt ser fjernsyn/video tre timer eller mere. For pigernes vedkommende ses ikke en tilsvarende signifikant sammenhæng mellem alder og forbrug af fjernsyn/video.

Figur 6.6



Der er ingen signifikant sammenhæng mellem BMI og hvor meget fjernsyn/video man ser som dreng. Derimod stiger andelen af piger der ser fjernsyn/video mindst tre timer om dagen, signifikant (5%) med stigende BMI.

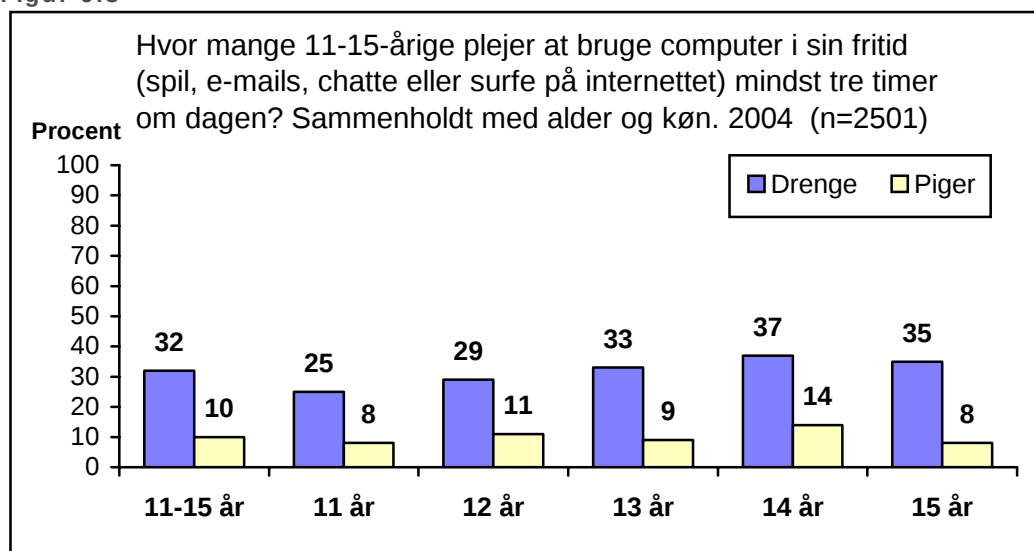
Figur 6.7



På hvert alderstrin er der en signifikant større (1%) andel drenge end piger, der bruger mindst 3 timer foran computeren i deres fritid. Hver tredje dreng i 11-15-årsalderen sidder mindst tre timer om dagen foran computeren i fritiden, mens dette kun er tilfældet for hver tiende pige.

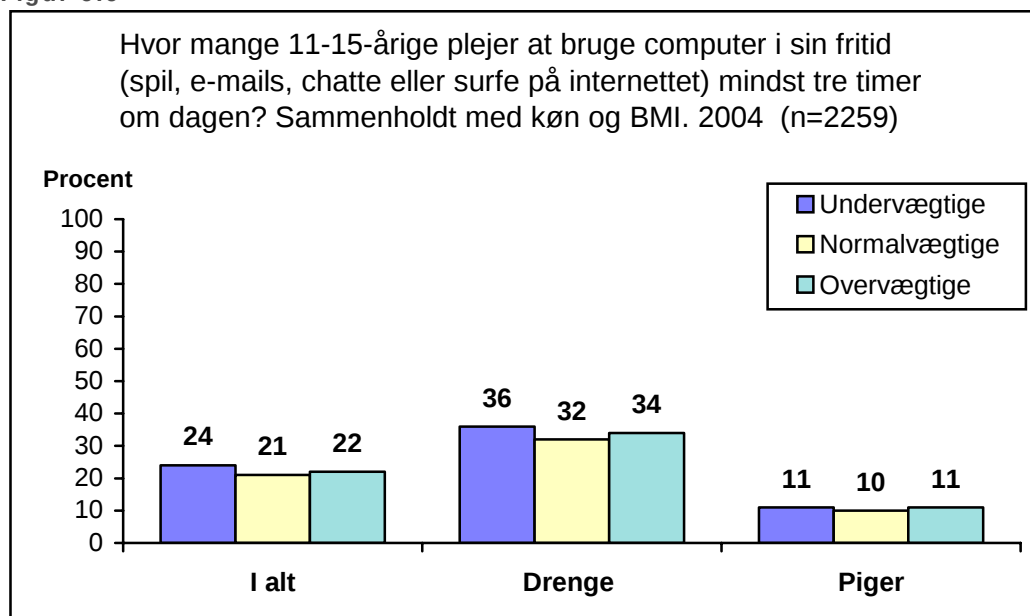
Blandt drengene, til forskel for pigerne, er der en signifikant sammenhæng (1%) mellem alder og tidsforbrug. Jo ældre drengene er, desto større er sandsynligheden for, at de sidder foran computeren tre timer eller mere i deres fritid. Det ser altså ud til at der er en tendens til at drengenes TV forbrug falder med alderen, men til gengæld stiger deres forbrug af computer.

Figur 6.8



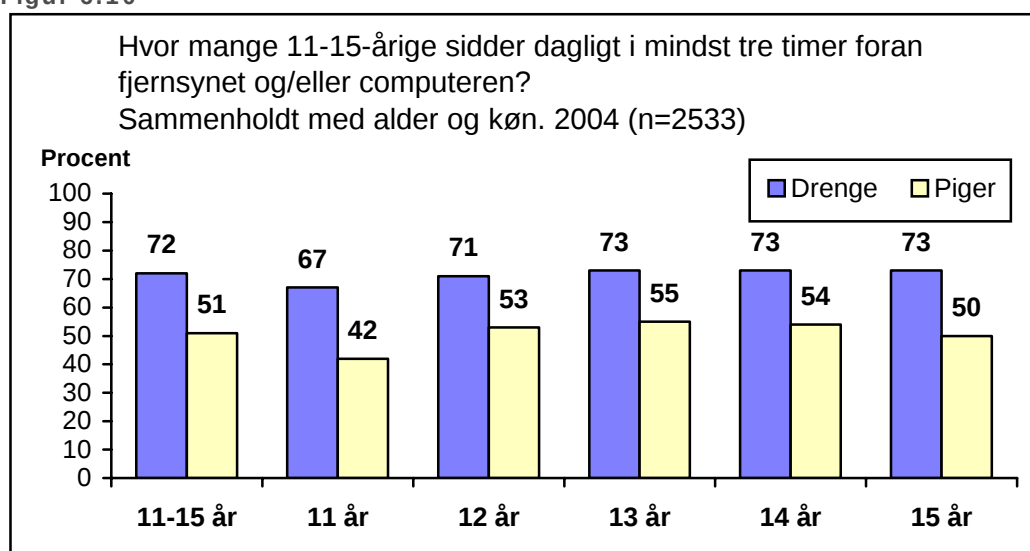
Der ses ingen sammenhæng mellem andelen af 11-15-årige, der plejer at bruge computeren mindst tre timer om dagen og deres BMI – hverken blandt drenge eller piger.

Figur 6.9



Blandt de 11-15-årige sidder henholdsvis 72 procent af drengene og 51 procent af pigerne i gennemsnit tre timer eller mere foran fjernsynet og/eller computeren i deres fritid – hver dag. Forskellen mellem kønnene er signifikant (1%) ikke kun for hele aldersintervallet men også på hvert enkelt alderstrin.

Figur 6.10

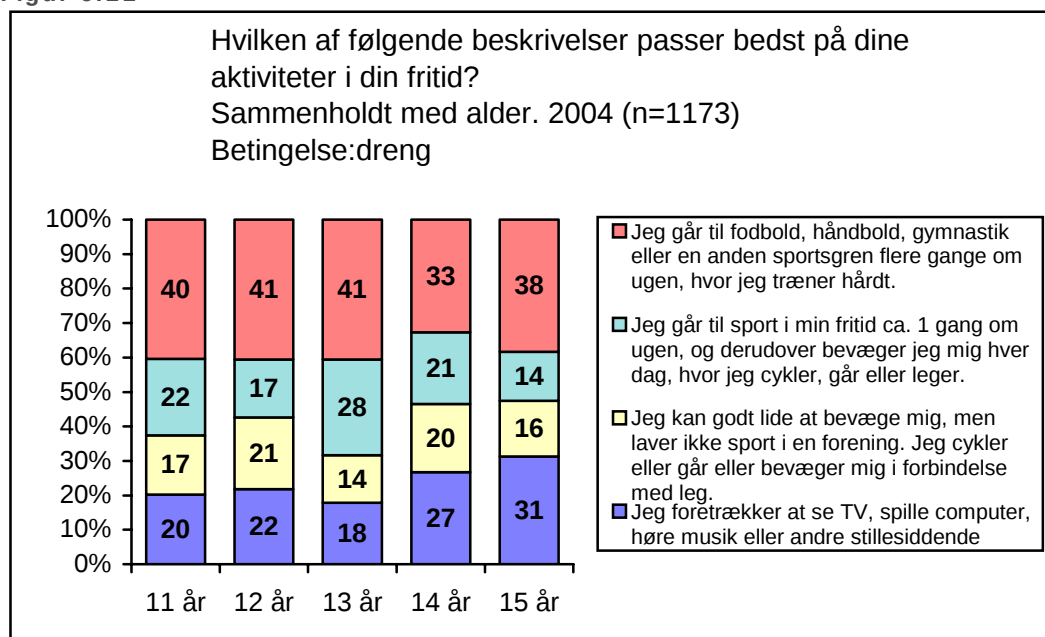


Hverken blandt drenge eller piger er der signifikant sammenhæng mellem alder og det samlede daglige tidsforbrug foran fjernsynet og computeren.

6.4 Egen beskrivelse af deres fysiske aktivitetsniveau

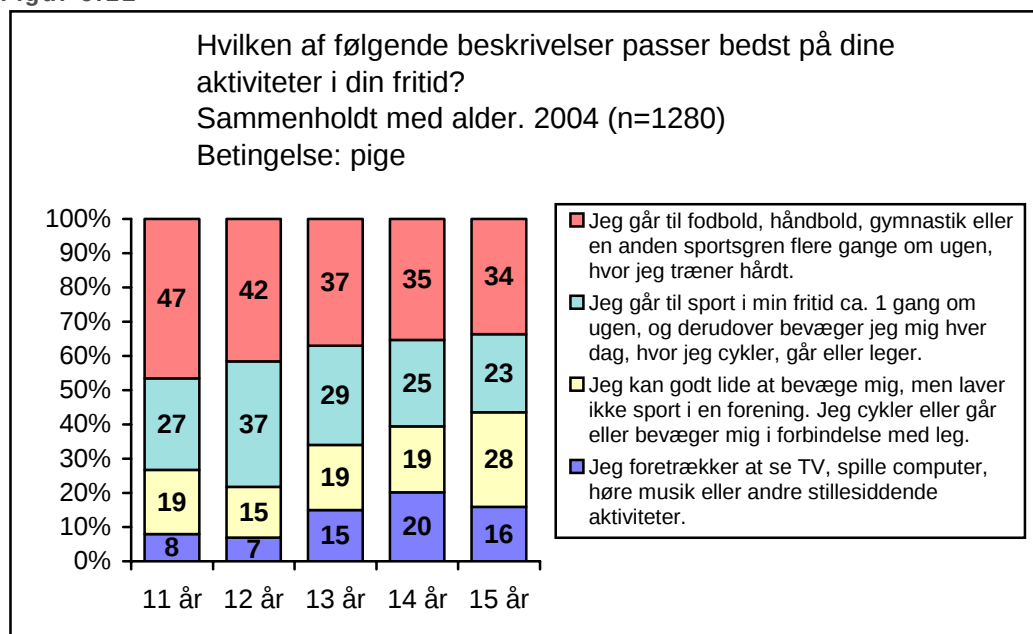
I undersøgelsen blev de 11-15-årige præsenteret for fire beskrivelser på et fysisk aktivitetsniveau i fritiden og bedt om at udpege den beskrivelse, der passer bedst på dem selv. Beskrivelserne spænder fra at dyrke sport hårdt og regelmæssigt til mere eller mindre udelukkende at hengive sig til stillesiddende aktiviteter. På baggrund af de 11-15-åriges egen beskrivelse af deres aktivitetsniveau er de blevet inddelt i fire segmenter, jf. figuren nedenfor.

Figur 6.11



Jo yngre drengene er, desto større er sandsynligheden for, at de indgår i én af de fysisk aktive kategorier, og jo ældre de er, desto større er sandsynligheden for, at de dyrker mere stillesiddende aktiviteter. Sammenhængen er signifikant på 5% niveau. Blandt pigerne forholder det sig på samme måde, men her er sammenhængen signifikant på 1% niveau.

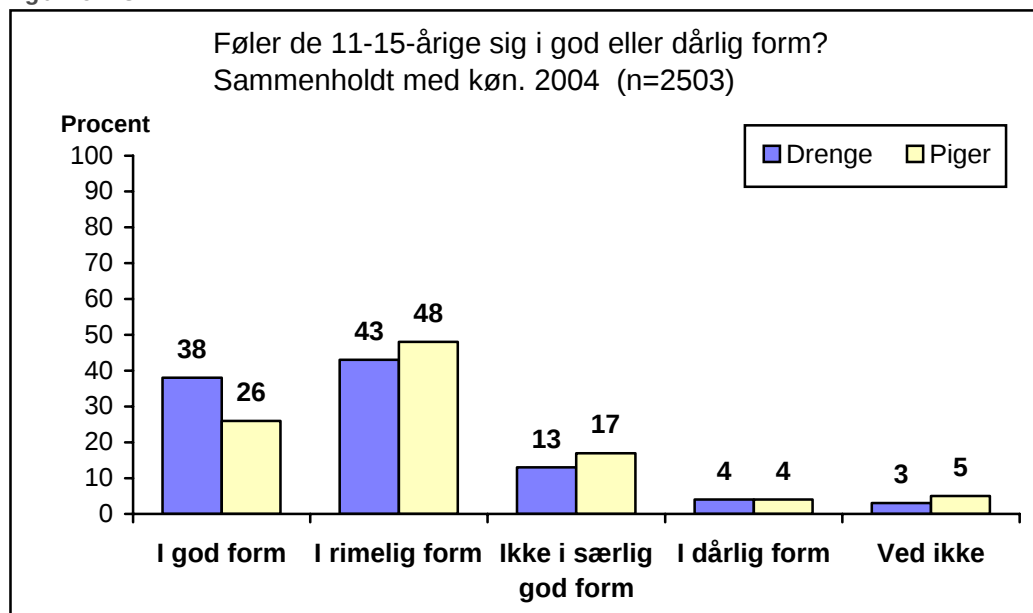
Figur 6.12



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

Signifikant flere (1%) drenge end piger i 11-15-årsalderen føler sig i god form. Mere end hver tredje dreng (38 procent) synes han er i god form, mens dette er tilfældet for hver fjerde pige (26 procent).

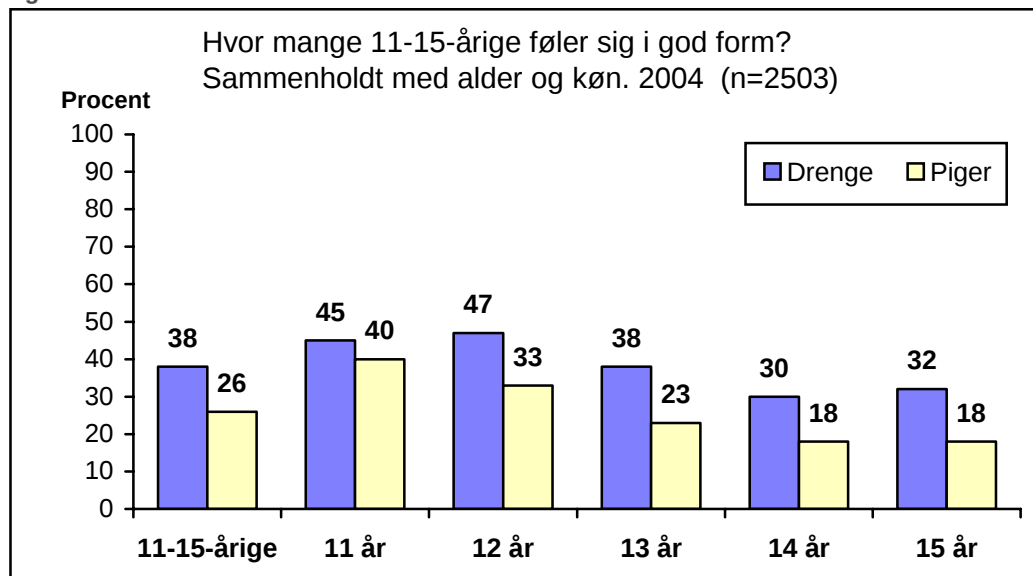
Figur 6.13



I hele aldersintervallet er der en signifikant større andel (1%) drenge end piger, der føler sig i god form og bortset fra de 11-årige, hvor opfattelsen er den samme mellem drenge og piger. Blandt de 11-15-årige drenge og piger er der en signifikant

sammenhæng (1%) mellem alder og hvorvidt man føler sig i god form. Andelen, der føler sig i god form, falder fra 11-15-årsalderen. Blandt drenge falder andelen fra 45 til 32 procent, mens andelen blandt piger mere end halveres fra 40 til 18 procent.

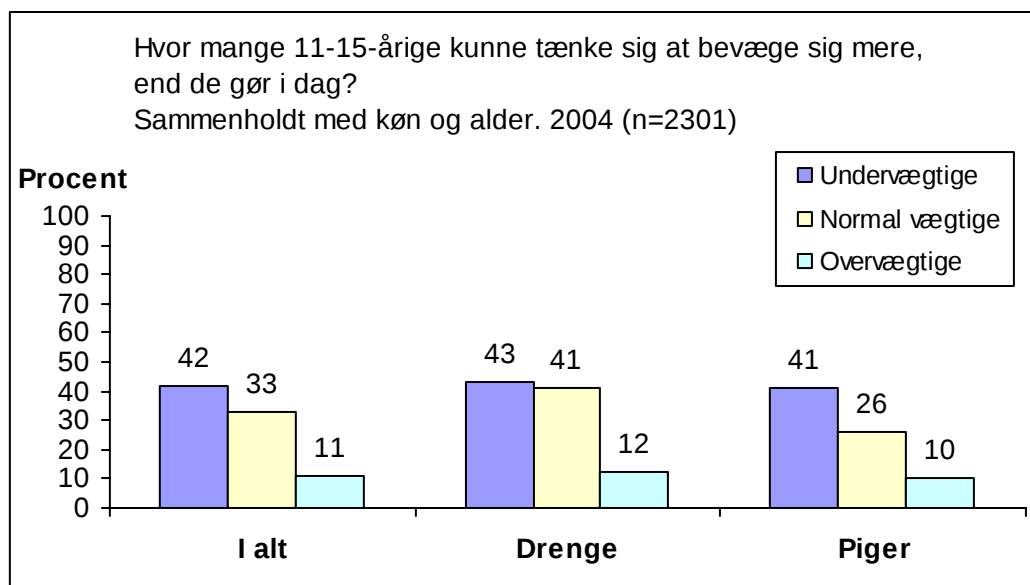
Figur 6.14



Blandt de 11-15-årige er der en signifikant sammenhæng (1%) mellem BMI og hvorvidt man føler sig i god form. 42 procent af de undervægtige føler sig i god form, mens dette gælder for 33 procent af de normalvægtige og kun 11 procent af de overvægtige. Dette forhold gælder for både drenge og piger.

Tidligere har vi i figur 3.10. (side 15) set, at cirka hver tredje pige med normal vægt, synes at hun vejer for meget. Det er netop disse normalvægtige piger, som er utilfredse med deres egen vægt, som også synes, at de er i dårlig form.

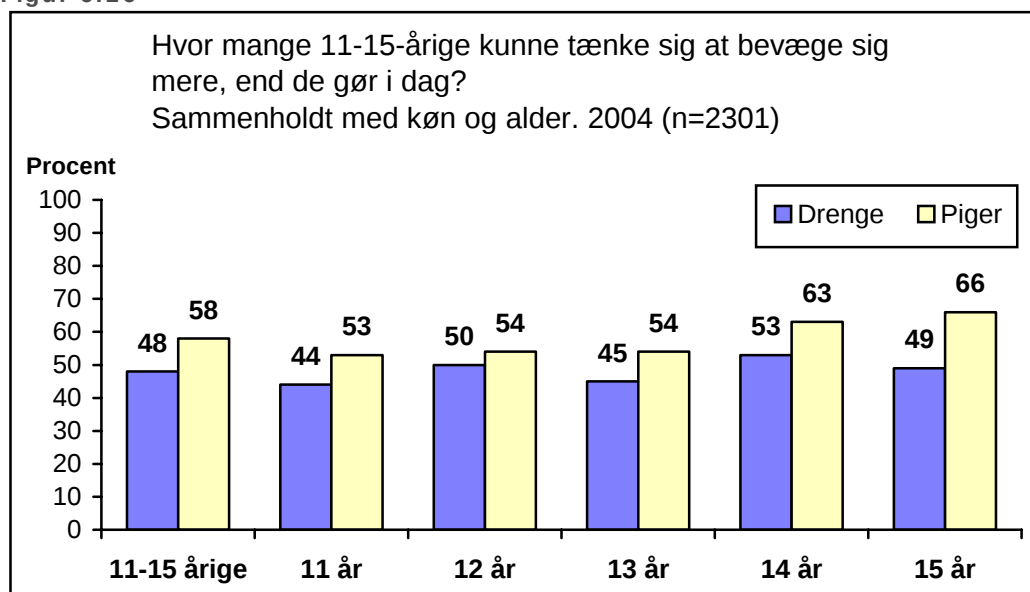
Figur 6.15



6.6 Kunne børn tænke sig at bevæge sig mere, end man gør i dag?

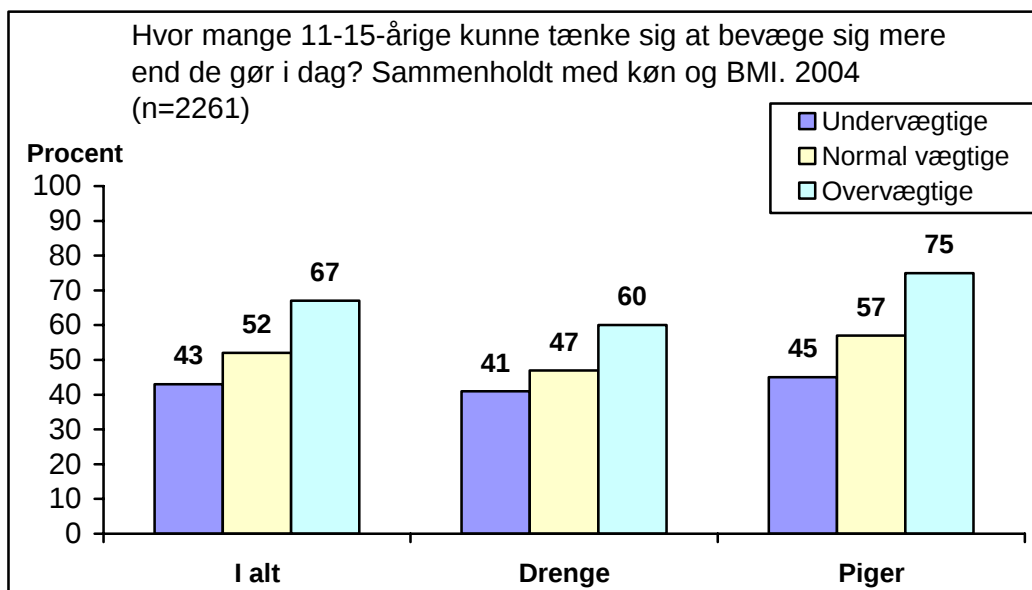
Lidt under halvdelen af de 11-15-årige drenge (48 procent) og mere end halvdelen af pigerne (58 procent) kunne tænke sig at bevæge sig mere, end de gør i dag. Forskellen mellem kønnene er signifikant (1%). Ser vi desuden på respondenternes alder, ses der kun en signifikant forskel (1%) blandt de 15-årige drenge og piger.

Figur 6.16



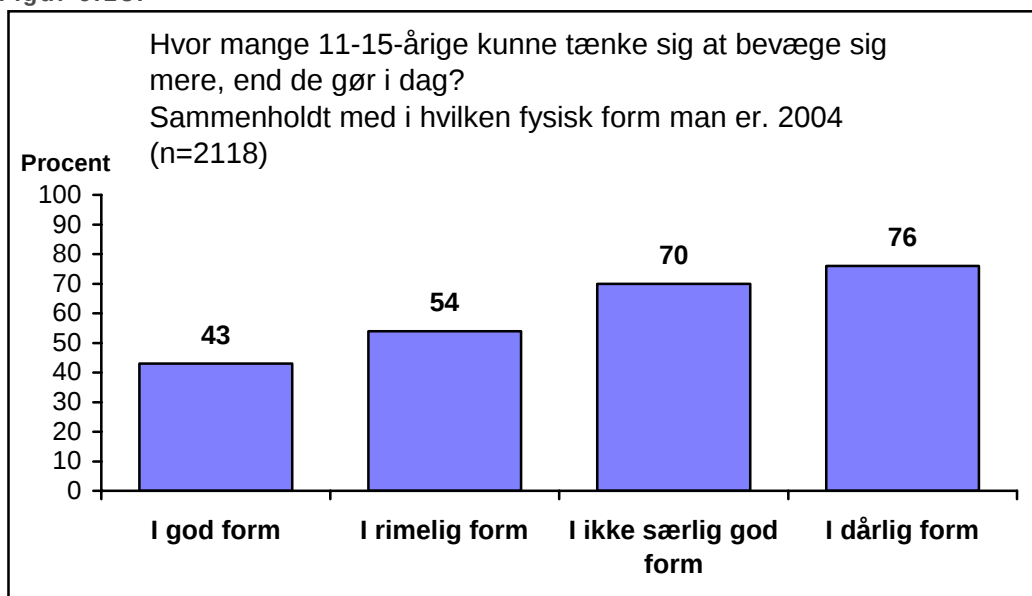
Blandt de 11-15-årige er der en signifikant sammenhæng (1%) mellem BMI og ønsket om at bevæge sig mere, end man gør i dag. Jo højere BMI, desto større en andel kunne tænke sig at bevæge sig mere. Der er en signifikant forskel mellem de forskellige "BMI-grupper" både blandt drenge og piger, men sammenhængen er stærkere blandt pigerne (1%) end blandt drengene (5%).

Figur 6.17



Jo dårligere form 11-15-årige selv vurderer de har, desto større er sandsynligheden for, at de kunne tænke sig at bevæge sig mere. Tre af fire, der vurderer, at de er ”i dårlig form” kunne tænke sig at bevæge sig mere end de gør i dag, mens dette er tilfældet for under halvdelen af dem, der synes de er ”i god form”. Forskellene er signifikante på 1% niveau for hele aldersgruppen men også for drenge og piger hver for sig.

Figur 6.18.



6.7 Konklusion

66 procent af de 11-årige lever op til Sundhedsstyrelsens anbefaling for fysisk aktivitet om mindst 60 minutters aktivitet om dagen. Men med stigende alder falder andelen successivt, til 55 procent af de 15-årige. Drengene er mere fysisk aktive end pigerne op til 14-årsalderen, mens der ikke er nogen forskel blandt de 15-årige.

67 procent af de 11-årige drenge plejer at bruge mindst 3 timer om dagen foran computer og/eller fjernsyn/video. Til sammenligning gælder dette for 73 procent af de 15-årige drenge. 42 procent af de 11-årige piger og 50 procent af de 15-årige plejer at sidde mindst tre timer dagligt foran fjernsynet og/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.

45 procent af drengene og 40 procent af pigerne føler sig i god fysisk form som 11-årige. Blandt de 15-årige gælder dette for 32 procent af drengene og 18 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 børn som vurderer, at de er ”i dårlig form” og/eller er overvægtige.

Ud fra denne undersøgelse kan det ikke konkluderes hvor mange 11-15-årige, der reelt lever op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger, da vi ikke kender intensitetsniveauet for aktiviteterne.

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.

7 Kostvaner

7.1 Indledning

Børns kostvaner har afgørende betydning for deres sundhed på både kort og lang sigt. Det er derfor vigtigt, at børn får de næringsstoffer, de har behov for til vækst og udvikling. Desuden er det vigtigt for børns 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 børn har appetit til næringsrig mad, anbefales det, at sukker udgør maksimalt 10 procent af den energi, børnene indtager på en dag.

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 og -adfærd. 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. Spørgsmålene kan ikke afdække præcist, hvad børnene rent faktisk spiser og drikker til hverdag. Men de kan give et fingerpeg om børnenes egen oplevelse af, hvad - og hvor meget - de spiser og drikker til dagligt.

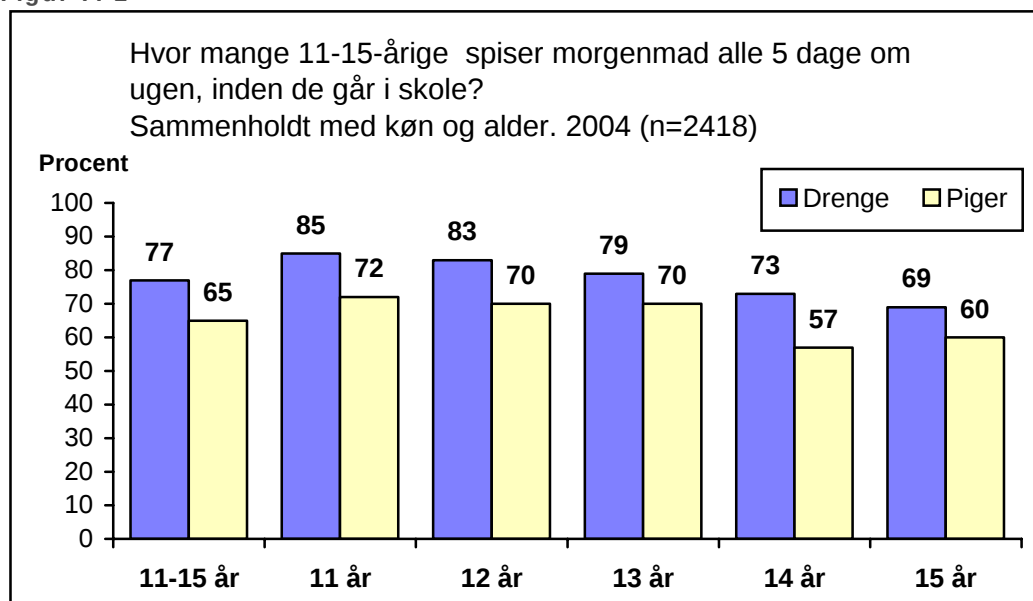
7.2 Morgenmad

En god og ernæringsrigtig morgenmad er en vigtig start på dagen. Tre fjerdedele (77 procent) af de 11-15-årige drenge spiser morgenmad, inden de går i skole, alle fem dage om ugen, mens dette kun gælder for to tredjedele (65 procent) af pigerne. Signifikant (1%) flere drenge end piger spiser morgenmad hver dag, inden de går i skole.

Både blandt drenge og piger falder andelen, der spiser morgenmad hver dag, successivt med stigende alder. Denne sammenhæng er signifikant (1%) for både drenge og piger.

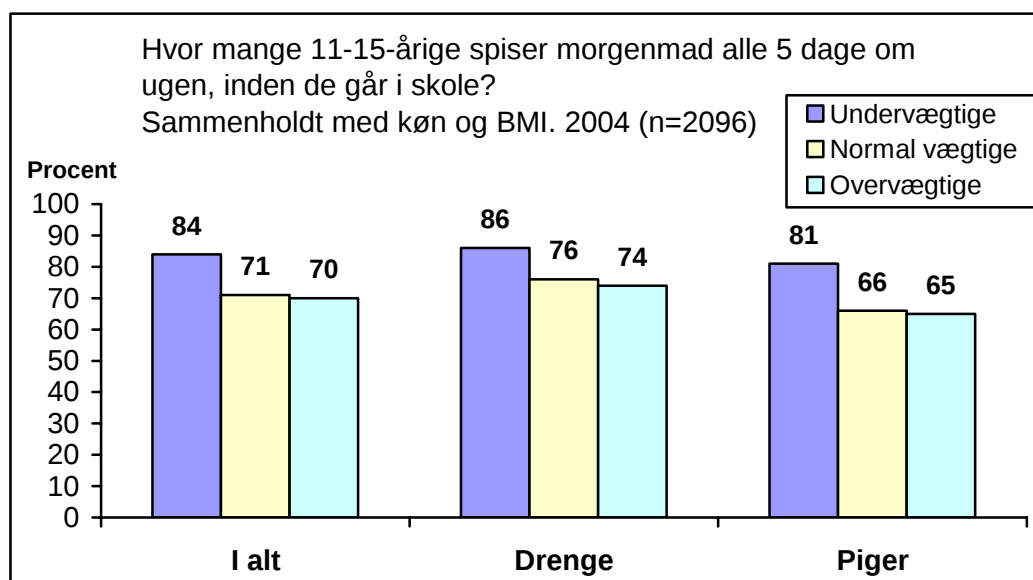
⁹ Udviklingen i danskernes kostvaner 1985-2001. Danmarks Fødevare- og Veterinærforskning, 2004

Figur 7. 1



Der er ingen forskel mellem overvægtige og normalvægtige piger, når det handler om at spise morgenmad dagligt, hvorimod undervægtige piger signifikant (5%) ofte spiser morgenmad dagligt end både normal og overvægtige piger. For drenge ses ingen signifikante forskelle mellem vægtklasserne¹⁰.

Figur 7.2

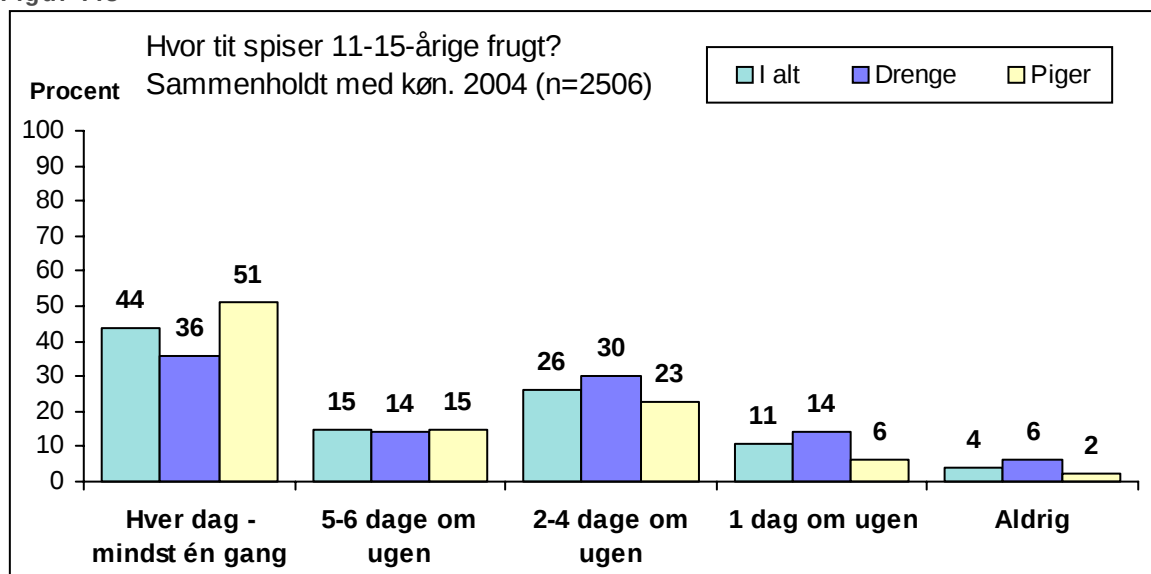


¹⁰ For en uddybende redegørelse for BMI blandt 11-15-årige, se side 13.

7.3 Frugt

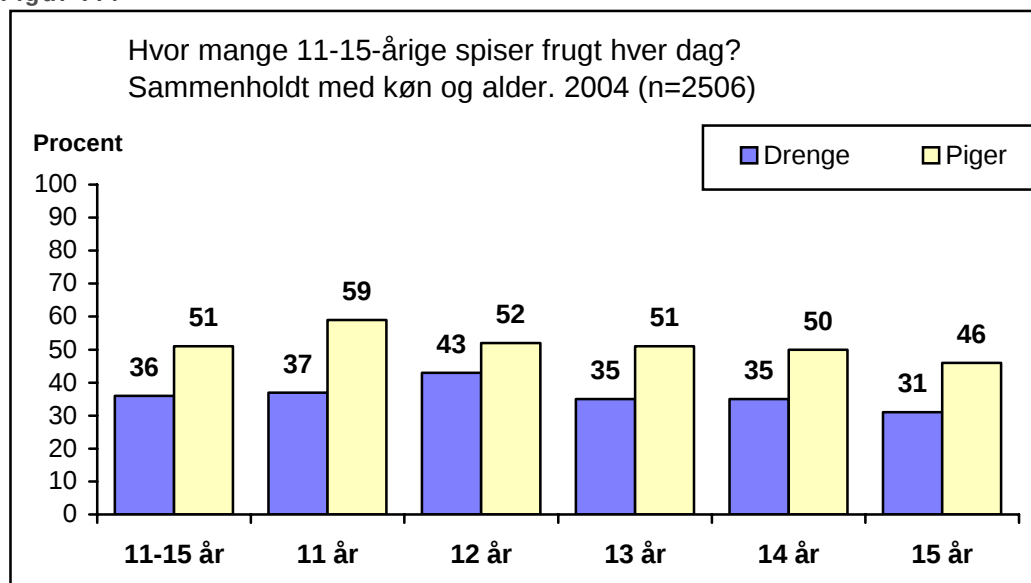
44 procent af de 11-15-årige spiser frugt hver dag, mens 15 procent højst spiser frugt 5-6 dage om ugen. Signifikant (1%) flere piger end drenge spiser frugt mindst én gang hver dag. Således spiser halvdelen af pigerne (51 procent) frugt hver dag, mens det kun gælder for hver tredje dreng (36 procent). Hver femte dreng (20 procent) og hver tolvte pige (8 procent) spiser frugt højst en gang om ugen. Denne forskel mellem kønnene er signifikant (1%).

Figur 7.3



På alle alderstrin er der signifikant (1%) flere piger end drenge, der spiser frugt mindst en gang hver dag. For både drenge og piger gælder, at der er en signifikant sammenhæng (5%) mellem alder og tilbøjeligheden til at spise frugt hver dag. Jo ældre de 11-15-årige er, desto mindre tilbøjelige er de til at spise frugt hver dag.

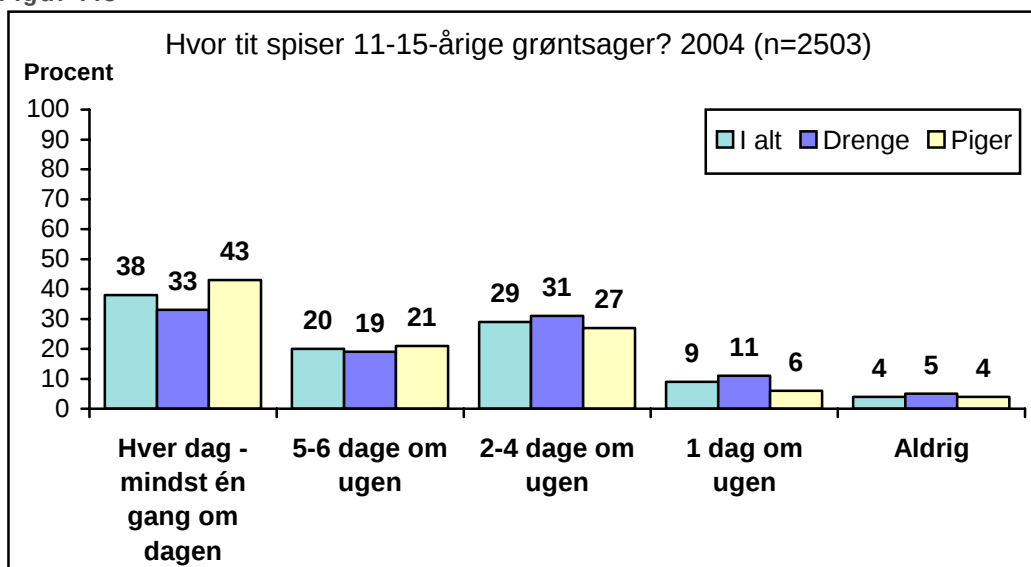
Figur 7.4



7.4 Grøntsager

38 procent af de 11-15-årige drenge og piger spiser grøntsager hver dag mens 9 procent spiser grøntsager én dag om ugen.

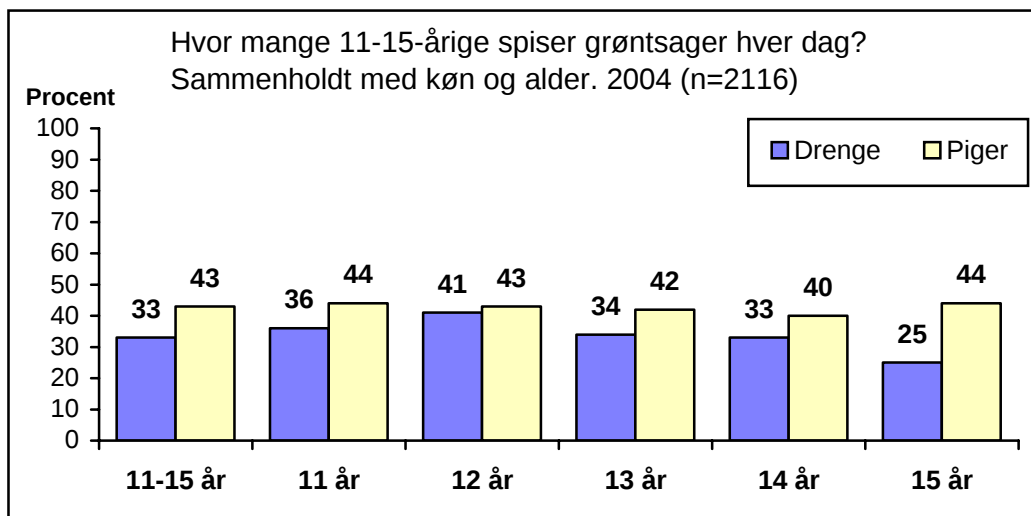
Figur 7.5



Der er en signifikant sammenhæng (1%) mellem køn og tilbøjeligheden til at spise grøntsager. Piger spiser oftere grøntsager end drenge i 11-15-årsalderen. 43 procent af pigerne spiser grøntsager hver dag, mens dette kun er tilfældet for hver tredje dreng (33 procent). 11 procent af drengene og 6 procent af pigerne spiser grøntsager højst en dag om ugen.

Blandt drengene er der desuden signifikant sammenhæng (1%) mellem alder og hvor ofte man spiser grønt. Jo ældre drengene er desto mindre sandsynligt er det, at de spiser grøntsager hver dag. En tilsvarende sammenhæng ses ikke blandt de jævnaldrende piger. Uanset alder spiser 40-44 procent af de 11-15-årige piger grøntsager hver dag.

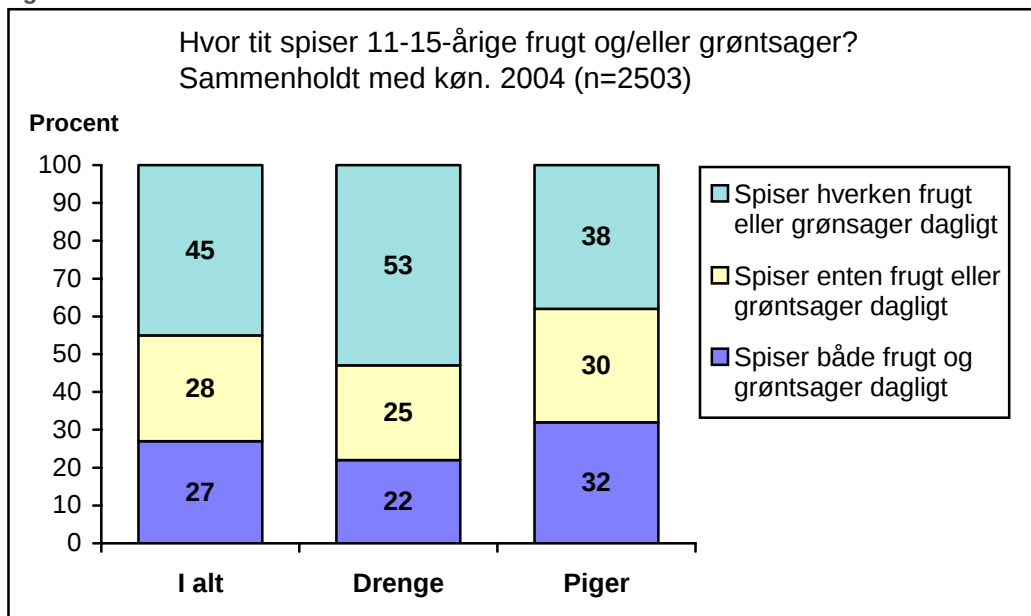
Figur 7.6



7.5 Frugt og grøntsager

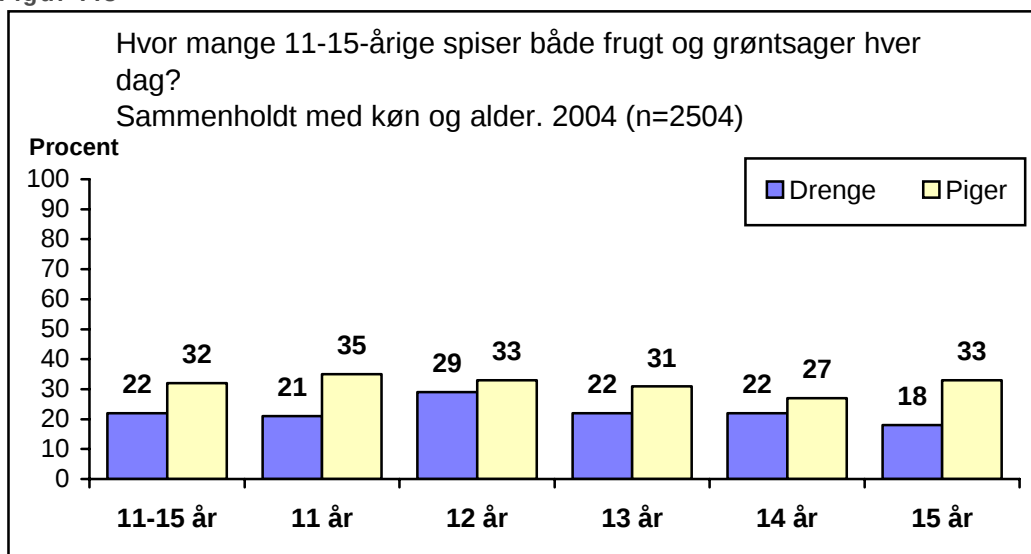
Godt hver fjerde (27 procent) 11-15-årige dreng og pige spiser både frugt og grøntsager hver dag, mens lidt under halvdelen (45 procent) hverken spiser frugt eller grøntsager dagligt. Hver tredje pige (32 procent) spiser både frugt og grønt hver dag, mens det kun gælder for hver femte dreng (22 procent). 53 procent af drengene og 38 procent af pigerne spiser hverken spiser frugt eller grønt hver dag. Forskellene mellem de to køn er signifikante (1%).

Figur 7.7



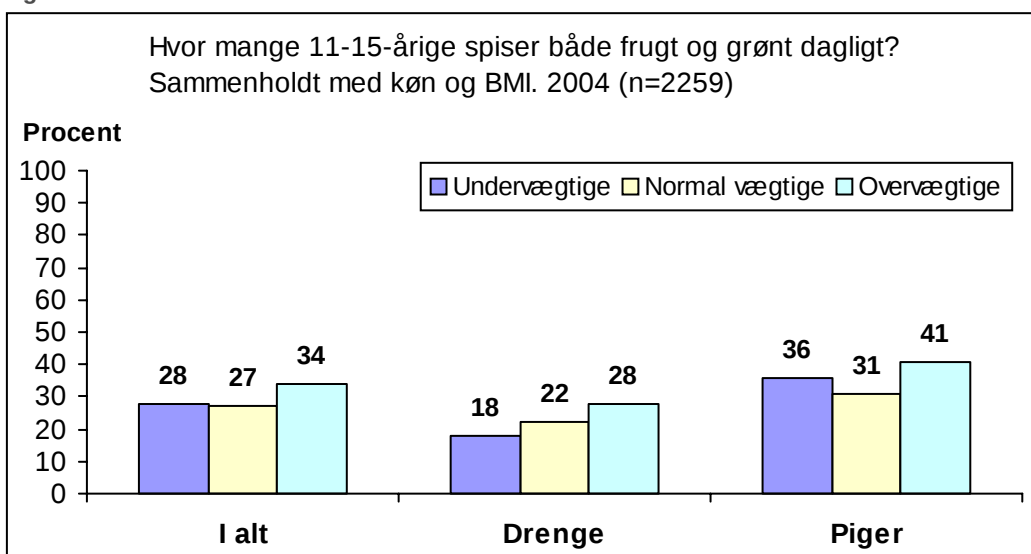
Opdelt på aldersgrupper er der ingen signifikante forskelle på hverken 11-15-årige drenge og pigers tilbøjelighed til spise frugt og/eller grøntsager hver dag.

Figur 7.8



Der er ingen signifikant sammenhæng mellem de 11-15-åriges tilbøjelighed til at spise frugt og grøntsager og deres BMI - hverken for piger eller drenge.

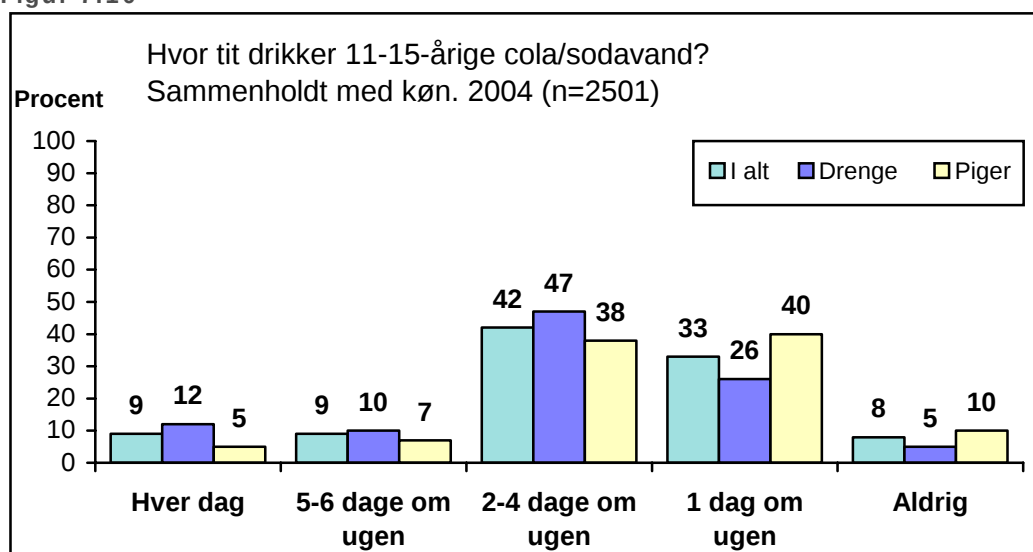
Figur 7.9



7.6 Cola og sodavand

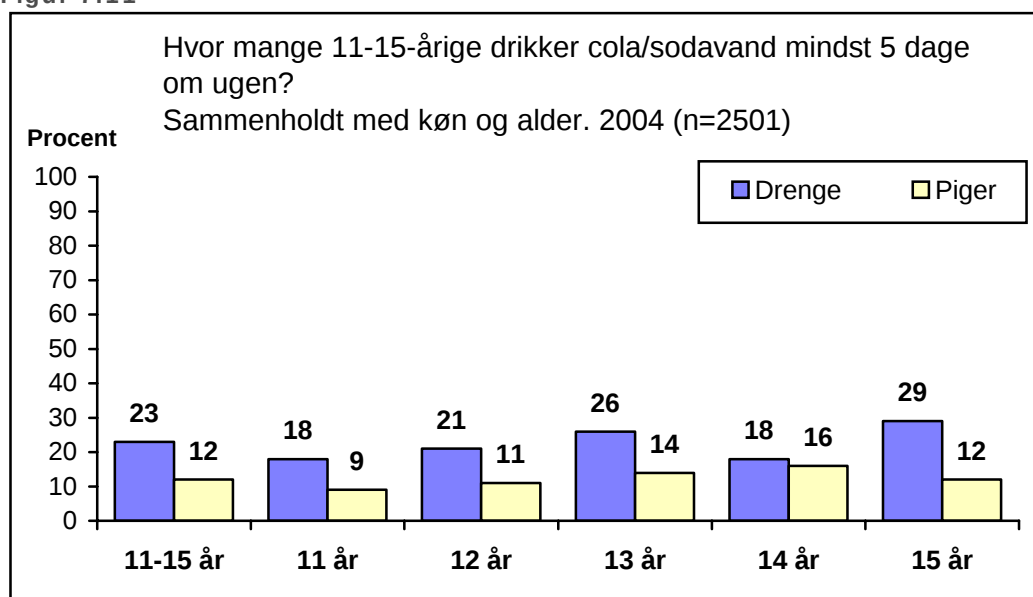
92 procent af de 11-15-årige drikker cola/sodavand mindst en dag om ugen, og 60 procent drikker det oftere end én dag om ugen. Drengene drikker signifikant (1%) oftere cola/sodavand end pigerne. Mere end to tredjedele af drengene i 11-15-årsalderen (69 procent) drikker cola/sodavand mindst 2-4 dage om ugen, mens det kun gælder for halvdelen af pigerne (50 procent).

Figur 7.10



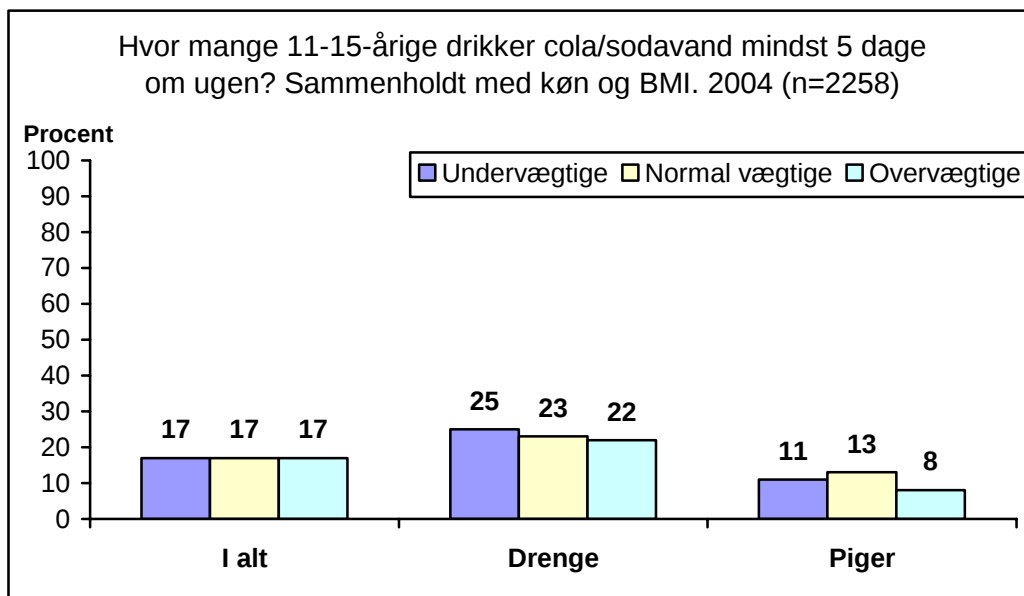
Bortset fra de 14-årige er der i alle aldersgrupper signifikant (1%) flere drenge end piger, der drikker cola/ sodavand mindst 5 dage om ugen. For de 11-15-årige drenge vedkommende stiger andelen der drikker cola/sodavand mindst 5 dage om ugen signifikant (5%) med alderen. Blandt pigerne er der en signifikant stigning (5%) i andelen der drikker cola/sodavand mindst 5 dage om ugen fra 11- til 14-årsalderen, hvorefter andelen falder i 15-årsalderen.

Figur 7.11



Der er ingen signifikant sammenhæng mellem drenge og piger, der drikker cola/sodavand 5 eller flere dage om ugen og deres BMI.

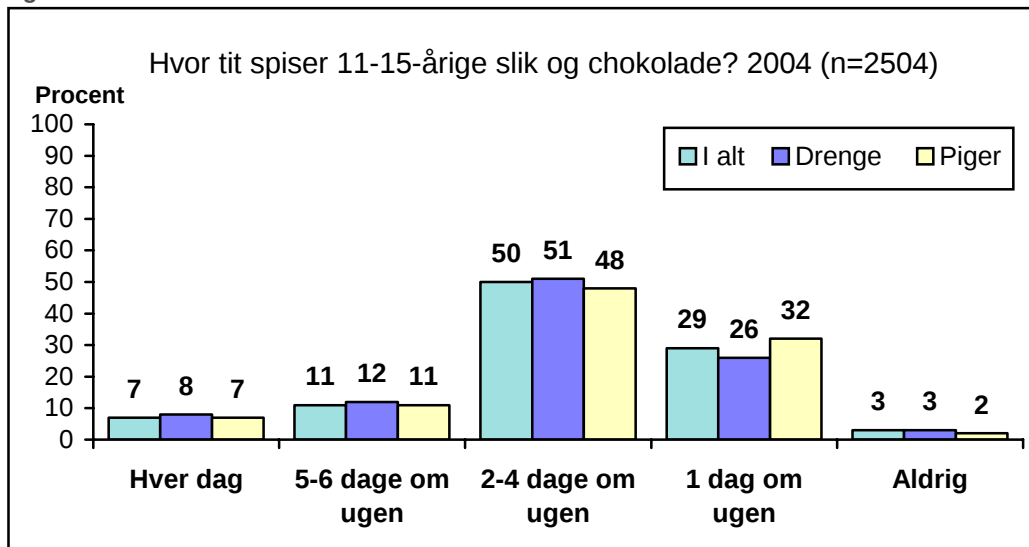
Figur 7.12



7.7 Slik og chokolade

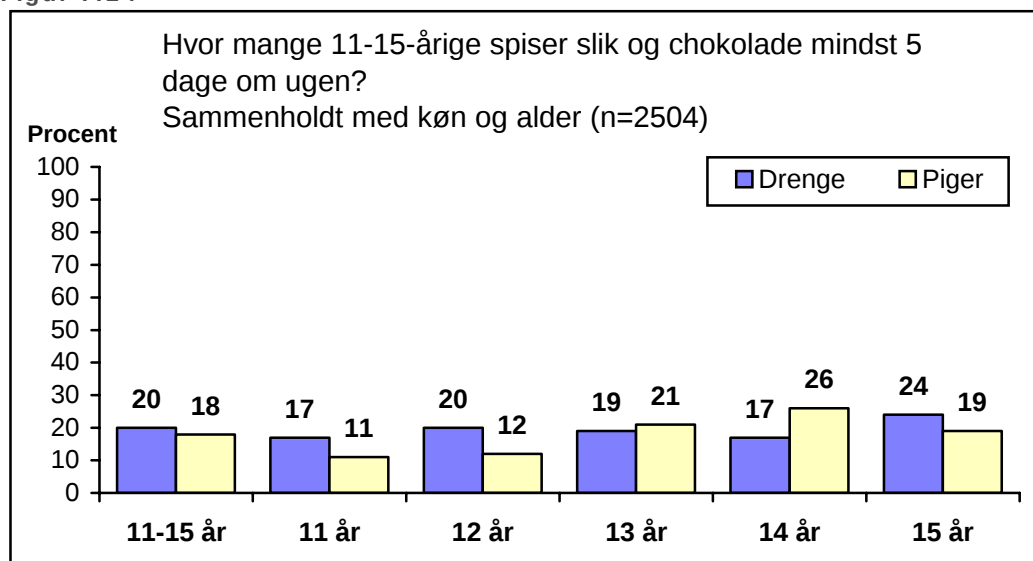
Stort set alle 11-15-årige drenge og piger (97 procent) spiser slik og chokolade mindst én dag om ugen, og to tredjedele (68 procent) gør det mere end én dag om ugen. Der er ingen signifikant forskel mellem drenge og piger på dette punkt.

Figur 7.13



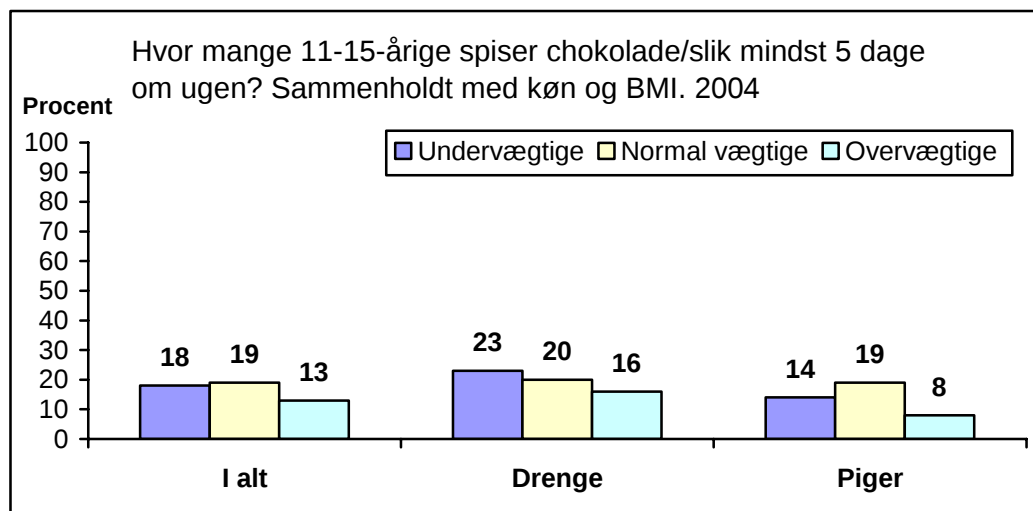
Andelen af piger, der spiser slik og chokolade mindst 5 dage om ugen, stiger signifikant (1%) med alderen. Blandt drengene er der ikke nogen sammenhæng mellem alder og tilbøjeligheden til at spise slik.

Figur 7.14



For både drenge og piger gælder, at andelen, der spiser slik og chokolade mindst 5 dage om ugen, er ens uanset deres BMI.

Figur 7.15



7.8 Konklusion

Undersøgelsen viser store forskelle mellem 11-15-årige drenge og pigers daglige kostvaner og -adfærd.

Hver fjerde dreng (23 procent) og hver tredje pige (35 procent) springer morgenmaden over mindst én dag om ugen, inden de går i skole. På spørgsmål om frugt og grøntsager oplyser hver femte dreng (22 procent), at de spiser både frugt og grønt hver dag, mens halvdelen (53 procent) siger, at de hverken spiser frugt eller grøntsager hver dag. Blandt pigerne oplyser hver tredje (32 procent), at de spiser både frugt og grøntsager hver dag, mens godt hver tredje (38 procent) siger, at de hverken spiser frugt eller grøntsager hver dag.

Blandt de 11-15-årige drikker godt hver femte dreng (22 procent) og godt hver tiende pige (12 procent) cola/sodavand mindst 5-6 dage om ugen, mens hver fjerde dreng (26 procent) og fire ud af ti piger (40 procent) drikker cola/sodavand én dag om ugen. Omtrent hver femte 11-15-årige dreng og pige (hhv. 20 og 18 procent) oplyser, at de spiser slik/chokolade mindst 5-6 dage om ugen., mens hver fjerde dreng (26 procent) og hver tredje pige (32 procent) siger, at de spiser slik og chokolade en dag om ugen.

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, jo hyppigere drikker de cola/sodavand og spiser slik og chokolade, og jo sjældnere spiser de frugt hver dag. For drengene gælder dette også for grøntsager.

Der er ingen større forskelle mellem under-, normal- og overvægtige drenge og pigers kostvaner. Undervægtige piger springer sjældnere morgenmaden over end normal- og overvægtige piger, mens der ingen forskelle er for drengenes vedkommende.

Der er ingen signifikante sammenhænge mellem børnenes BMI og om de spiser frugt og grønt hver dag, eller om de henholdsvis drikker sodavand/cola eller spiser chokolade/slik mindst fem dage om ugen. Adskillige studier har vist, at overvægtige voksne har en større tilbøjelighed til at ”pynte” på deres kostvaner i tråd med anbefalingerne end ikke-overvægtige. Det er ikke muligt at vurdere, om dette forhold også gør sig gældende for de overvægtige børn i denne undersøgelse.

8 Seksualvaner

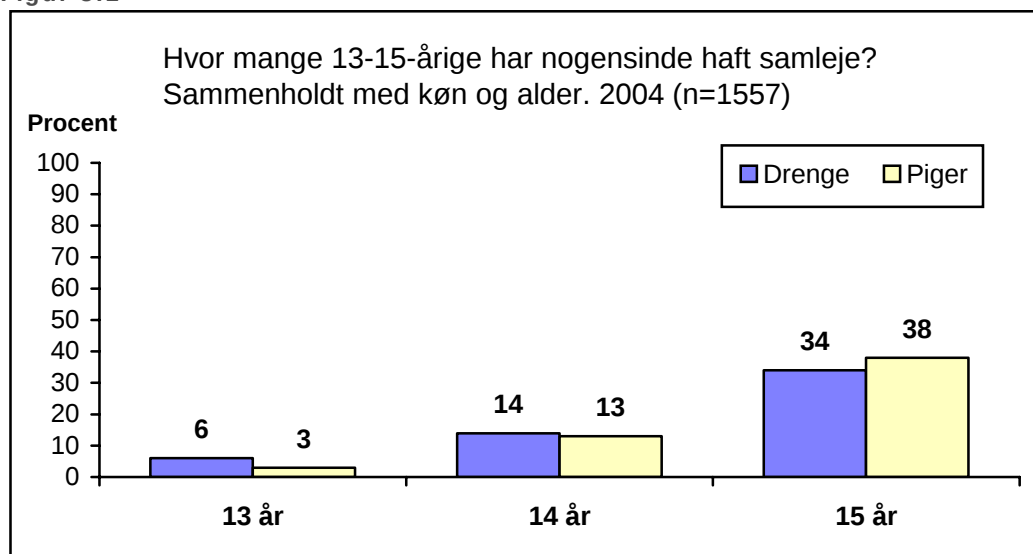
8.1 Indledning

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.

8.2 Seksualvaner

Godt hver tredje (34 procent) 15-årig dreng har haft samleje nogensinde, mens dette gælder for knap fire ud af ti 15-årige piger (38 procent). Der er ingen signifikant forskel mellem drenge og piger i nogen af de tre aldersgrupper, men under alle omstændigheder er der grund til at tage svarene med et vist forbehold. Da piger normalt som oftest er sammen med drenge, der er ældre end dem selv (og drenge således med piger, der er yngre end dem selv) synes det ikke særlig sandsynligt, at en større andel drenge end piger i 13-14-årsalderen har haft seksuel debut

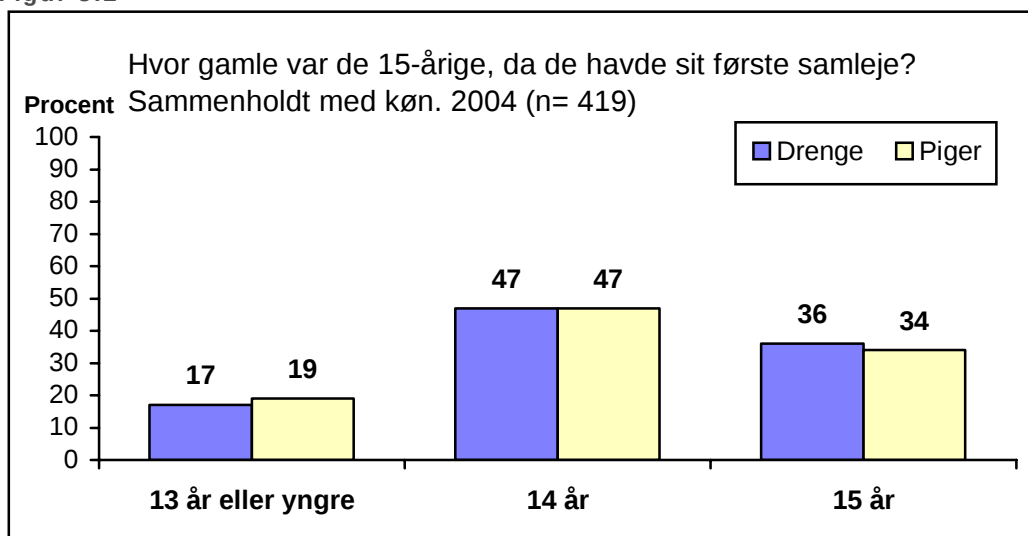
Figur 8.1



Blandt de 15-årige drenge og piger, der har haft deres seksuelle debut, angiver næsten hver femte, at de var 13 år eller yngre første gang, de havde samleje, mens næsten halvdelen siger, at de var 14 år, og hver tredje at de var 15 år. Der er således ingen forskel på drenge og piger i denne sammenhæng.

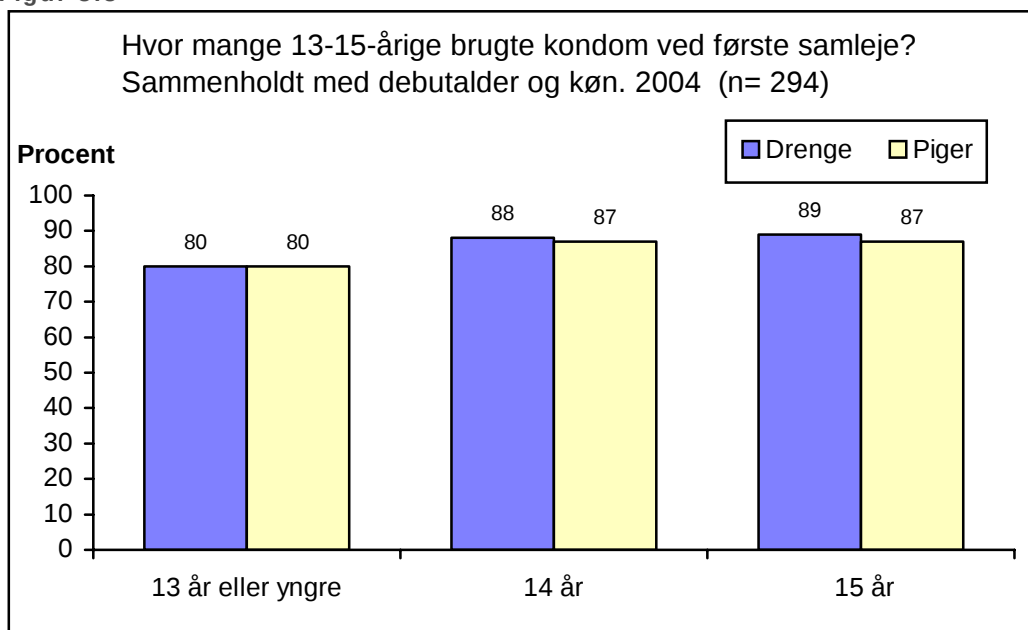
¹¹ Ung 99 - en Seksuel Profil 1. Frederiksberg: Forebyggelsessekretariatet, Frederiksberg Hospital, 1999

Figur 8.2



Blandt 13-15-årige som har haft deres seksuelle debut, benyttede fire ud af fem kondom ved deres første samleje. Denne tendens gælder uanset om den pågældende dreng eller pige var 15 år, 14 år eller 13 år eller yngre, da de havde deres første samleje.

Figur 8.3



8.3 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.

De unge begynder for alvor at debutere seksuelt efter deres fyldte 14. år. I 15-års alderen har 38 procent af pigerne hhv. 34 procent af drengene haft deres seksuelle debut. 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 antagelig sker 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.

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.

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

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