



Mittuniversitetet

MID SWEDEN UNIVERSITY

Institutionen för hälsovetenskap

Examensarbete

IV054G

Idrottsvetenskap GR (C), 15 HP, VT 2014

**Frukostfrekvens, fysisk aktivitet, övervikt
och sömn bland ungdomar på Jämtlands
gymnasium.**

Emma Viberg

2014-05-19

Abstrakt

Introduktion. Oregelbunden frukostkonsumtion är vanligare bland ungdomar än bland barn under 10 år och vuxna över 65 år. De som ligger i störst riskzon att få frukosten oregelbunden är de ungdomar som sover dåligt, inte utför någon fysisk aktivitet samt är överviktig. *Syfte.* Syftet med denna studie var att undersöka om ungdomars frukostvanor hade ett samband med fysisk aktivitet, sömn och övervikt. *Metod.* Femtiofem ungdomar deltog i studien via enkät. Ett Chi² genomfördes. *Resultat.* Majoriteten av ungdomarna åt frukost dagligen. Att inte äta frukost på helger och vara inaktiv hade ett signifikant samband. Att inte äta frukost på veckodagar och sömn hade ett samband, dock inget samband mellan frukostfrekvens på helger och sömn. Övervikt och frukost hade inget samband. *Konklusion.* Till skillnad från andra studier som fått resultatet att ungdomar äter frukost sällan visade denna studie att frukostfrekvensen var hög bland dessa ungdomar. Sambandet mellan frukost och lite sömn kan också bero på att ungdomar var mer utvilade.

Nyckelord: Elever, kost, kön, Sverige, träningsfrekvens.

Innehållsförteckning.

Introduktion.	Sid 4.
Syfte och hypoteser.	Sid 6.
Metod.	Sid 6.
- Genomförande.	Sid 6.
- Analysering.	Sid 7.
- Etnisk övervägande.	Sid 7.
Resultat.	Sid 7.
Diskussion.	Sid 10.
- Resultatdiskussion.	Sid 10.
- Metoddiskussion.	Sid 11.
- Konklusion.	Sid 12.
Källförteckning.	Sid 13.
Frågeformulär/enkät.	Bilaga 1.

Introduktion

Fler ungdomar väljer att inte äta frukost i jämförelse med vuxna över 65 år och barn under 10 år (Ruxton & Kirk 1997). Enligt Svenska livsmedelsverket (SLV, 2007) så hoppar var tionde barn över frukosten regelbundet och detta i sin tur kan leda till att andra måltider under dagen utesluts. Frukostfrekvensen sjunker ytterligare desto äldre ungdomarna blir (Delva, O'Malley & Johnston, 2006). I studien av Bruno-Ambrosius, Swanholm, & Twetman, (2005) undersöktes frukostfrekvensen över en treårstid och det rapporterades att ju äldre tonåringarna blev desto mer sjönk frukostfrekvensen. Det sjönk från 81 % till 62 % mellan sjätte och nionde klass. I en studie (Vereecken et. al., 2009) undersöktes frukostfrekvensen i 41 länder med majoriteten av länderna belägna i Europa (icke europeiska länder: Canada, USA och Israel). Frukosten definierades som minst ett glas mjölk. I Malta, Grekland, Slovenien, Rumänien, Israel samt USA var frukostfrekvensen som lägst, upp till 67 % valde att inte äta frukost. Frukostfrekvensen var som högst i Portugal, Nederländerna, Sverige, Danmark samt Spanien där det endast var 25 % eller färre som inte åt frukost. Specifikt i Sverige var det 32 % eller färre som inte åt frukost. I nästan alla länder (bortsett från Makedonien och Island) är frukostfrekvensen lägre bland flickor än bland pojkar. Högst skillnad mellan könen kan man se i Canada, Italien, England, Scotland och Wales (9-11 % lägre frukostfrekvens bland flickor). I Sverige skiljde sig frukostfrekvensen med 5 % där det var flickorna som åt frukost mer sällan än pojkar. Detta kan även styrkas av en studie som undersökte frukostfrekvensen bland ungdomar i Västerbotten. Där rapporterades det att endast 15 % av pojkarna hoppade över frukosten medan bland flickorna var utebliven frukost hela 20 % (Vaezghasem, Lindqvist, Ivarsson, & Eurenus, 2012). Andra studier (Bruno-Ambrosius et. al., 2005; Magnusson, Hulthén, & Kjellgren, 2005) styrks det också att frukostfrekvensen bland ungdomar är låg i Sverige. Bland ungdomar på en skola i Sverige framgick det att utebliven frukost är mer vanligt än daglig frukostkonsumtion där 51 % av ungdomarna valde att inte äta frukost (Magnusson et. al., 2005). Livsmedelsverket och Statens hälsoinstitut (2009) rekommenderar att barn och ungdomar ska utföra minst 60 minuter fysisk aktivitet per dag, varav minst tre av passen bör vara intensiva. Aktivitet som utsträcker sig längre än 60 minuter vill ge ungdomarna hälsosamma fördelar. Utebliven frukost är associerad

till inaktivitet (Keski-Rahkonen, Kaprio, Rissanen, Virkkunen, & Rose, 2003; Sandercock, Voss, & Dye, 2010). I majoriteten av länderna i Europa är fysisk aktivitet en stor faktor till daglig konsumtion av frukost (Vereecken et al. 2009). I en studie undersöktes om fysisk aktivitet hade någon inverkan på daglig frukostkonsumtion och det konstaterades att desto mer aktiva ungdomarna var desto mer regelbunden var deras konsumtion. Ungdomarna fick både svara på en enkät samt göra en fyra dagars kostregistrering. Resultatet visade att deras egna uppskattade konsumtion av frukost var fler till antalet än deras faktiska (Corder et al. 2014). I en tidigare studie av Corder et al. (2010) visade det att det inte var ett samband mellan daglig frukostkonsumtion och fysisk aktivitet bland ungdomar. Det enda de kunde konstatera var att de ungdomar som valde att äta frukost någon gång ibland var mer sällan fysisk aktiva på morgonen än dem som åt frukost regelbundet. I en studie där avsikten var att undersöka frukostfrekvens bland flickor och pojkar upptäckte de inte enbart att frukostfrekvensen var lägre bland flickor utan också att fler flickor försökte gå ner i vikt i jämförelse med pojkar (Pedersen, Meilstrup, Holstein & Rasmussen, 2012). Fler flickor än pojkar rapporterade att de dessutom kände sig överviktiga eller feta. Att detta var en orsak till varför fler flickor än pojkar hoppade över frukosten kunde dock inte författarna konstatera. Trots att regelbundet frukostintag har bevisat sig att vara bra vid viktnedgång är det ändå många som väljer att inte äta frukost på grund av att de vill gå ner i vikt (Ruxton & Kirk, 1997). Dagligt intag av frukost och övervikt har ett negativt samband (Dupuy, Godeau, Vignes, & Ahluwalia, 2011; Berkey, Rockett, Gillman, Field, & Colditz, 2003). I en studie med 14-18 åriga flickor var frukostfrekvensen lägre bland dem som var överviktiga än hos dem som var normalviktiga (Maddah, Rashidi, Mohammadpour, Vafa & Karandish, 2009). Normalviktiga ungdomar som inte åt frukost regelbundet hade en högre risk att gå upp i vikt senare i livet. Detta gällde inte redan överviktiga personer som valde att inte äta frukost eftersom de sänkte sitt BMI senare i livet (Berkey et al. 2003). I en studie av Alricsson, Domalewski, Romild & Asplund (2008) undersöktes sömnvanor bland ungdomar på två skolor i Australien. Studien visade att pojkar sov bättre än flickor men medellängden på sömnen var densamma för både pojkar och flickor (8,4 h). Det var mer vanligt att de ungdomar som utförde ingen eller låg fysisk aktivitet sov på dagarna i jämförelse med dem som utförde

medel till intensiv fysisk aktivitet (53,3% vs 32,4%). I en mindre stad i Sverige gjordes en undersökning bland ungdomar i åldrarna 13-18 år om deras sömnvanor. Av 16-18 åringarna var det 46,4 % av flickorna och 27,2% av pojkarna som uppskattade sin sömn som dålig. Det var skillnad på frukostfrekvensen mellan dem med dålig sömn och dem med bra sömn där dålig sömn och oregelbunden frukost hade ett samband (Holmberg, & Hellberg, 2008).

Fysisk inaktivitet, övervikt samt dålig sömn har ett samband med ett oregelbundet frukostintag både runt om i världen men även i Sverige, framför allt hos tjejer. Det som inte har studerats är om detta även gäller gymnasieelever i Östersund.

Syfte

Syftet med denna studie var att undersöka det eventuella sambandet mellan frukostfrekvens, fysisk aktivitet, vikt och sömn bland ungdomar i åldrarna 18-20 år på gymnasieskolor i Östersund.

Hypoteser:

- Ungdomar som väljer att inte äta frukost regelbundet utför mer sällan fysisk aktivitet än dem som äter frukost regelbundet.
- Det finns ett samband mellan oregelbunden frukostfrekvens och högt BMI.
- Att sova lite per natt och oregelbundet frukostintag har ett samband.

Metod

Genomförande.

En enkät framställdes (bilaga 1) med avsikt att undersöka frukostfrekvensen, den fysiska aktiviteten, sömnvanor samt BMI (längden gånger längden i meter delat på vikten i kilo)(Abrahamsson, Andersson, Becker, & Nilsson, 2008). BMI att delades upp i fyra kategorier; undervikt (<18,5), normalvikt (18,5-25), övervikt (25-30) samt fetma (>30)(Abrahamsson et al. 2008). Frukost definierades som minst ett glas mjölk.

Majoriteten av frågorna var kryssfrågor med flera svarsalternativ. En av frågorna var en öppen fråga för att få svar på eventuella orsaker till varför ungdomarna valde att inte äta frukost.

Rektor på Jämtlands gymnasium i Östersund kontaktades som i sin tur hänvisade till mentorer för olika gymnasieklasser och därefter sändes ett mail ut till dessa mentorer. Mentorerna från bygg, hotell & restaurang, humanistiska samt naturvetenskapliga programmet svarade och meddelade att deras elever ville delta i studien (totalt fyra klasser). Ungdomarna skulle ha fyllt 18 år samt kunna behärska svenska både i skrift och i läsning. Därefter besöktes eleverna och enkäten blev ifylld på plats under lektionstid. Totalt 64 elever deltog i studien varav 55 (21 pojkar och 34 flickor) svarade på enkäten fullständigt. Varje besök tog ca 15 minuter.

Statistisk analys.

Antalet fullständigt ifyllda formulär analyserades i programmet Statistical Program for Social Science (SPSS). Chi² test utfördes för att undersöka ett eventuellt samband mellan variablerna. Signifikansnivån var satt till $p < 0.05$.

Etiska överväganden.

Samtliga deltagare fick ta del av arbetets innehåll samt att mentorerna till eleverna skulle få ta del av den färdiga uppsatsen. Deltagarna blev informerade att deltagandet var frivilligt och att de kunde välja att inte svara på alla frågor. Deltagarna informerades om att all data som används i detta arbete skulle numreras och kunde därför inte spåras till någon enskild person. All data från deltagarna användes endast i denna uppsats och kommer inte användas varken av andra eller i andra arbeten. Såvida inte deltagarna godkänner detta vid senare tillfälle.

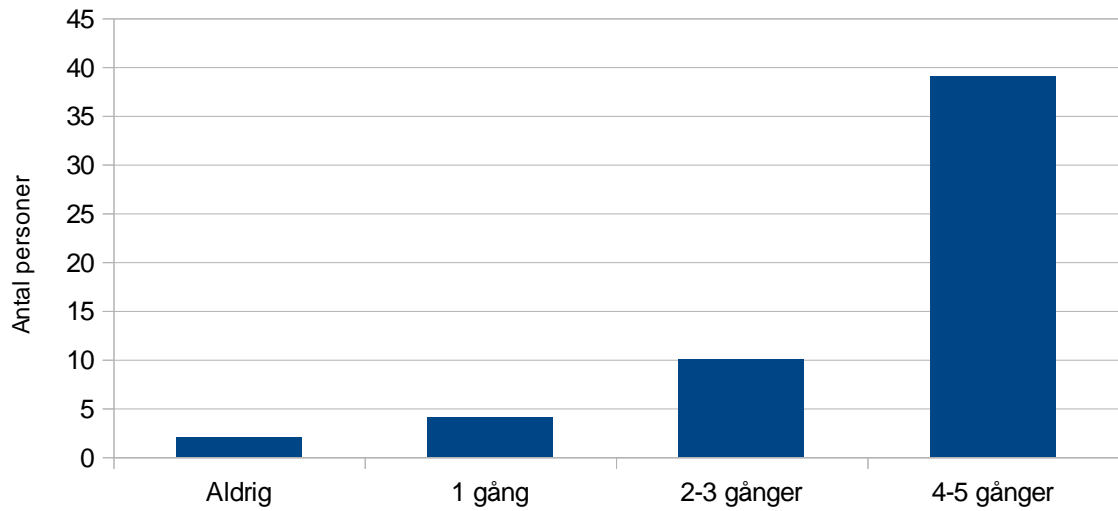
Resultat

Femtiofem elever svarade på enkäten fullständigt, i de resterande nio enkäterna hade inte frågan om kön besvarats och därför uteslöts dessa enkäter ur studien. Eleverna var mellan 18-20 år gamla med en medelålder på 18,5 år.

Att äta frukost 4-5 gånger på vardagarna samt 2 gånger på helgerna var vanligt där 39 av 55 av eleverna åt frukost på vardagarna (figur 1). Orsakerna till eventuell utebliven frukost var tidsbrist, trötthet, lust, magsmärtor, dålig aptit, diet, dålig ekonomi, sover för länge på helgerna eller ingen orsak.

Det var ett signifikant samband mellan frukostfrekvensen på helger med antalet träningstimmar per vecka ($P=0,01$; tabell 1) men inte på frukostfrekvensen på vardagar med antalet träningstimmar per vecka ($P=0,06$). Om de nio enkäterna som uteslöts skulle inkluderas i analysen så skulle det vara ett signifikant samband mellan frukost på vardagar med träningsfrekvens ($P=0,008$). BMI och frukostfrekvens hade inget samband ($P=0,48$). Alla elever som var överviktiga eller feta åt frukost minst 2 gånger på vardagarna eller mer. Av dem som valde att hoppa över frukosten var samtliga normalviktiga. Av de 55 elever som svarade på enkäten var det 38 elever som hade en annan idealtvikt än sin nuvarande. Vid analysering mellan viktönskemål (upp eller ner i vikt) och träningsfrekvens såg man att de personerna som försökte att gå upp i vikt var de eleverna som tränade som mest ($P=0,01$; tabell 2). Att sova få timmar per natt och äta frukost oregelbundet på vardagar hade ett signifikant samband ($P=0,01$; tabell 3). 64,1 % av eleverna som åt frukost 4-5 gånger på vardagar sov 7-8 timmar per natt. Antalet regelbundna frukostar sjönk för de som sov fler eller färre timmar än dessa 7-8 timmar (tabell 3). Det var inget signifikant samband mellan frukost på helger och sömn ($P=0,12$) eller mellan kön och frukostfrekvens ($P=0,84$).

Frukostfrekvens vardagar



Figur 1. Fördelningen mellan frukostfrekvensen på vardagar bland ungdomar (N=55)

Tabell 1. Tränings- och frukostfrekvens på helger (N=55; P=0,01)

Frukostfrekvens	Träningsfrekvens				
	0 h	1<2 h	2<4 h	4<6h	6h<
Aldrig	2	0	0	0	2
1 gång	1	2	4	4	1
2 gånger	2	13	1	7	16

Tabell 2. Träningsfrekvens och viktönskemål (N=38; P=0,01)

	Ner	Upp

0	3	2
1<2 h	6	2
2<4 h	4	0
4<6 h	9	0
6<	4	8

Tabell 3. Sömn och frukostfrekvens på vardagar (N=55; P=0.01)

Sömn (timmar)	Frukostfrekvens			
	Aldrig	1 gång	2-3 gånger	4-5 gånger
<3	0	1	1	0
3<6 h	2	0	2	5
6<8 h	0	2	3	25
8<9 h	0	1	4	9

Diskussion

Resultatdiskussion.

Syftet med denna studie var att undersöka det eventuella sambandet mellan frukostfrekvens, fysisk aktivitet, vikt och sömn bland ungdomar på gymnasiet i Östersund. Studien visade att det fanns ett samband mellan frukostfrekvens och variablerna sömn och träningsfrekvens (på helger). Antalet personer som åt frukost dagligen var hög i denna studie vilket kan bero på det externa bortfallet. Ett okänt antal elever valde att inte delta i studien och orsakerna är okända. Detta går att spekuleras i eftersom andra studier i Sverige har fått fram att frukostfrekvensen är låg bland ungdomar (Bruno-Ambrosius, Swanholm, & Twetman, 2005; Vaezghasem et al., 2012; Magnusson, Hulthén, & Kjellgren,

2005). Skillnaden mellan studierna var antalet deltagare då endast 55 ungdomar deltog i denna studie och i refererande studier var deltagandet från 114 - 6768 barn och ungdomar. Att jämföra denna studie med studierna som redan har introduceras kan missledas eftersom i studien av Vereecken et al. (2009) jämfördes fysisk aktivitet och frukostfrekvens över flera antal länder (41 stycken) och i denna studie endast på en specifik målgrupp. Däremot gjorde Magnusson et al. (2005) en studie från Sverige och deras resultat visade, i linje med den här studien, att fysisk aktivitet och daglig frukostkonsumtion hade ett samband. Att övervikt och oregelbundet frukostintag inte hade något samband i undersökningen gör att ytterligare en av hypoteserna falsifieras trots att sambandet i andra undersökningar tyder på det motsatta (Ruxton & Kirk, 1997; Dupuy, et al. 2001; Berkey, et al. 2003; Maddah et al. 2009). Holmberg, & Hellberg (2008) såg ett samband mellan frukostfrekvens och dålig sömn där majoriteten av dem som sov dåligt också åt frukost oregelbundet. Om eleverna som sov 7-8 timmar per natt även kände sig utvilade överensstämmer resultaten med den här studiens. Nu har det dock inte sömnkvalitén undersökts utan endast sömnens längd. Att det inte var något signifikant samband mellan frukostfrekvens på helger och sömn kunde kanske bero på att de under helgerna sov längre och då eventuellt hoppade över frukosten, eftersom några av eleverna rapporterade att *"sova för länge"* var en bidragande orsak till utebliven frukost.

Metoddiskussion.

Antalet deltagare i studien var endast 55 personer och detta kan påverka resultatet. Eftersom frukostfrekvensen endast är besvarad genom enkät och inte genom kostregistrering så finns det en risk att den faktiska frekvensen är lägre än den egna uppskattade vilket har bevisats i en annan studie (Corder et. al., 2014). Att säga att denna grupp skulle representera en hel population skulle vara vilseledande. Studien skulle få en ökad generaliserbarhet av resultaten om fler deltagare hade inkluderats i studien. Frågorna i formuläret var utformade för att kunna besvara studiens hypoteser, dock kan det inte med säkerhet säga att studien har kunnat genomföra detta. Det beror på att enkäten inte testades innan samt att frågorna var för få om varje kategori. Dessutom kunde även en fråga om vad eleverna åt till frukost vara relevant vilket skulle möjliggöra för studien att analysera om eleverna åt en tillräckligt näringsrik frukost eller inte. I studien

framgick aldrig någon exakt definition när frukosten skulle intas. Att sätta ett visst tidsintervall då frukosten skulle intas kunde ha gett mer trovärdiga resultat eftersom flera elever svarade att de inte åt frukost på helgerna eftersom de klev upp sent.

I studien ingick aldrig den vardagliga motionen som promenad till och från skolan, promenader och andra korta förflyttningar utan endast träning där ungdomarna faktiskt blev svettiga. Vardagsmotion kan vara en bidragande faktor till varför fler väljer att äta frukost men detta är inget som kan utläsas i denna studie. Att ställa frågor om vardagsmotionen skulle vara ett bra alternativ till en bättre inblick om frukost och fysisk aktivitet faktiskt har ett samband eller inte. Eftersom orsakerna till utebliven frukost kan anses vara många gjordes valet att ha en öppen fråga om detta för att fånga upp så många orsaker som möjligt. Svaren blev trots detta ändå ganska lika. Att ungdomarna inte hann äta frukost, de var för trötta eller att de inte kände sig hungriga var de genomgående svaren. Att inte hinna och vara för trötta kunde ha ett samband med dålig planering. Alla dessa tre orsaker går att förbygga genom att gå och lägga sig tidigare på kvällen samt att kliva upp tidigare på morgonen.

Konklusion.

Att majoriteten av ungdomarna åt frukost och motionerade regelbundet visar att denna trend att ungdomar blir mer inaktiva och äter frukost mer sällan kanske håller på att vända (om det externa bortfallet bortses). Om dessa ungdomar dessutom lägger sig tidigare på kvällen så att de får mer tid till sömn kommer kanske antalet frukosttillfällen att öka. Fler studier bör genomföras om varför en del ungdomar sover så lite samt om det går att göra något åt deras oregelbundna frukostintag. Om andra forskare vill studera detta ytterligare rekommenderas att ha ett högt antal försöksdeltagare, kanske större spridning mellan de olika skolinriktningar i skolan samt eventuellt också ungdomar som inte går på gymnasiet.

Referenser

Abrahamsson, L., Andersson, A., Becker, W., & Nilsson, G. (2008). Näringslära för högskolan. Stockholm: Liber AB.

Alricsson, M., Domalewski, D., Romild, U., & Asplund, R. (2008). Physical activity, health, body mass index, sleeping habits and body complaints in Australian senior high school students. *International Journal of Adolescent Medicine and Health, 20*(4), 501-512.

Berkey, C. S., Rockett, H. R. H., Gillman, M. W., Field, A. E., & Colditz, G. A. (2003). Longitudinal study of skipping breakfast and weight change in adolescents. *International Journal of Obesity, 27*, 1258-1266.

Bruno-Ambrosius, K., Swanholm, G., & Twetman, S. (2005) Eating habits, smoking and toothbrushing in relation to dental caries: a 3-year study in Swedish female teenagers. *International Journal of Paediatric Dentistry, 15*, 190-196.

Corder, K., van Sluijs, E. MF., Steele, R. M., Stephen, A. M., Dunn, V., Bamber, D., Goodyer, I., Griffin, S. J., & Ekelund, U. (2010). Breakfast consumption and physical activity in British adolescents. *British Journal of Nutrition 105*, 316-321.

Corder, K., van Sluijs, E. MF., Ridgway, C. L., Steele, R.M., Prynne, C. J., Stephen, A. M., Bamber, D. J., Dunn, V. J., Goodyer, I. M., & Ekelund, U. (2014) Breakfast consumption and physical activity in adolescents: daily associations and hourly patterns. *The American Journal of Clinical Nutrition, 99*, 361-368.

Delva, J., O'Malley, P. M. & Johnston, L. D. (2006). Racial/Ethnic and Socioeconomic Status Differences in Overweight and Health-Related Behaviors among American Students: National Trends 1986-2003. *Journal of Adolescent Health, 39*, 536-545.

Dupuy, M., Godeau, E., Vignes, C., & Ahluwalia N. (2011). Socio-demographic and lifestyle factors associated with overweight in a representative sample of 11-15 year olds in France: Results from the WHO-Collaborative Health Behavior in School-ages Children (HBSC) cross-sectional study. *BMC public health, 11*, 1-11.

Holmberg, L. I., & Hellberg, D. (2008). Behavioral and other characteristics of relevance for health in adolescents with self-preceived sleeping problems. *International Journal of Adolescent Medicine and Health, 20*(3), 353-365.

Keski-Rahkonen, A., Kaprio, J., Rissanen, A., Virkkunen, M., & Rose RJ. (2003). Breakfast skipping and health-compromising behavior in adolescents and adults. *European Journal of Clinical Nutrition, 57*, 842-853.

Maddah, M., Rashidi, A., Mohammadpour, B., Vafa, R., & Karandish, M. (2009). In-school Snacking, Breakfast Consumption, and Sleeping Patterns of Normal and Overweight Iranian High School Girls: A study in Urban and Rural Areas in Guilan, Iran. *Journal of Nutrition Education and Behavior, 41*, 27-31.

Magnusson, M. B., Hulthén, L., & Kjellgren, K. I. (2005). Obesity, dietary pattern and physical activity among children in a suburb with high proportion of immigrants. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 18, 187-194.

Pedersen, T. P., Meilstrup, C., Holstein, B. E., & Rasmussen, M. (2012). Fruit and vegetable intake is associated with frequency of breakfast, lunch and evening meal: cross-sectional study of 11-, 13, and 15-year olds. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9, 1-10.

Ruxton, C. H. S., & Kirk T. R. (1997). Breakfast: a review of associations with measures of dietary intake, physiology and biochemistry. *British Journal of Nutrition*, 78, 199-213.

Sandercock, GRH., Voss, C., & Dye, L. (2010). Associations between habitual school-day breakfast consumption, body mass index, physical activity and cardiorespiratory fitness in English schoolchildren. *European Journal of Clinical Nutrition*, 64, 1086-1092.

Svenska Livsmedelsverket. (2007). *Mat och näring*.
<http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Matvanor---undersokningar/Barn-och-ungdomar/>. [Hämtad maj,19, 2014]

Svenska Livsmedelsverket, & Statens hälsoinstitut. (2009). Underlag handlingsplan slutrapport.
http://www.slv.se/upload/dokument/rapporter/mat_naring/uppdrag_underlag_05/underlag_handlingsplan_slutappport.pdf, 77 [Hämtad maj,19, 2014]

Vaezghasem, M., Lindkvist, M., Ivarsson, A., & Eurenus, E. (2012). Overweight and lifestyle among 13-15 year olds: A cross-sectional study in northern Sweden. *Scandinavian Journal of Public Health*, 40, 221-228.

Vereecken, C., Dupuy, M., Rasmussen, M., Kelly, C., Nansel, T. R., Sabbah, H. A., Baldassari, D., Jordan, M. D., Maes, L., Niclasen, B. V. -L., Ahluwalia, N., & HBSC Eating & Dieting Focus Group. (2009). Breakfast consumption and its socio-demographic and lifestyle correlations in schoolchildren in 41 countries participating in the HBSC study. *International Journal of Public Health*, 54, 180-190

Bilaga 1.

Frågeformulär.

Detta frågeformulär är anonymt och jag uppskattar om ni är helt uppriktiga. Frågeformuläret har både kryssfrågor och frågor ni ska fylla i. Detta är tydligt beskrivet under varje fråga. Vissa frågor är om hur mycket du äter/dricker ett visst livsmedel, var då noga att läsa måttenheten.

Allmänt

Program: _____

Kön: Tjej Kille

Hur gammal är du? ____ år

Hur lång är du? _____ cm

Hur mycket väger du? ____ kg

Kost

Hur ofta äter du frukost på veckodagarna (minst ett glas mjölk)?

Kryssa i det svarsalternativ som passar bäst

Aldrig 1 gång 2-3 gånger 4-5 gånger

Hur ofta äter du frukost på helgerna (minst ett glas mjölk)

Kryssa i det svarsalternativ som passar bäst

aldrig 1 gång 2 gånger

Om du hoppar över frukosten, vad beror det på?

Fyll i på den tomma raden.

svar:

Hur många gånger i veckan dricker du sockerbaserade drycker (läsk, saft)?

Måttenhet: 33 cl

Kryssa i det svarsalternativ som passar bäst

0-1 gång 2-3 gånger 4-6 gånger 7 gånger eller mer

Hur många gånger i veckan äter du snask (godis, chips, kakor etc)? måttenhet: en hand full

Kryssa i det svarsalternativ som passar bäst

Aldrig 1-3 gånger/veckan 4-6 gånger 7 gånger eller mer

Hur många gånger i veckan äter du frukt?

Kryssa i det svarsalternativ som passar bäst

0-1 gång 2-3 gånger 4-6 gånger 7 gånger eller mer

Hur ofta äter du grönsaker?

Kryssa i det svarsalternativ som passar bäst

0-1 gång 2-3 gånger 4-6 gånger 7 gånger eller mer

Träning

Hur många timmar i veckan tränar du (så att du får upp ett flås och behöver ta en dusch efteråt)?

Kryssa i det svarsalternativ som passar bäst

0 h 1<2 h 2<4 h 4<6h >6

Vilken intensitet har du under passet i genomsnitt (BORG)?

Kryssa i det svarsalternativ som passar bäst

11-12 13-15 16-17 18-20

Övrigt

Hur många timmar i veckan kollar du på tv eller spelar tv- dataspel?

Kryssa i det svarsalternativ som passar bäst

0 1-3h 4-6h 7-9h 10-12h 13h eller mer

Hur skulle du uppskatta din fysiska hälsa?

Kryssa i det svarsalternativ som passar bäst

Väldigt bra. Bra. Tillräcklig. Dålig. Mycket dålig.

Hur skulle du uppskatta din psykiska hälsa?

Kryssa i det svarsalternativ som passar bäst

Väldigt bra. Bra. Tillräcklig. Dålig. Mycket dålig.

Bor du hemma eller själv?

Kryssa i det alternativ som passar bäst

hemma delvis/hemma på helger själv

Vilken är din idealvikt (vad du vill väga)? _____kg Har ingen

Hur många timmar per natt sover du?

Kryssa i det alternativ som passar bäst

<3h 3<6 h 6<8h 8< 9h

/Emma Viberg, Idrottsvetenskap.