

UNGKOST 3

**Landsomfattende kostholdsundersøkelse
blant elever i 4. og 8. klasse i Norge, 2015.**



UNIVERSITETET
I OSLO



Helsedirektoratet



folkehelseinstituttet

UNGKOST 3

Landsomfattende kostholdsundersøkelse blant elever i 4. og 8. klasse i
Norge, 2015

Lisa Brooke Hansen

Jannicke Borch Myhre

Anne Marte Wetting Johansen

Mari Mohn Paulsen

Lene Frost Andersen



UNIVERSITETET
I OSLO



Helsedirektoratet



folkehelseinstituttet

SAMMENDRAG

Ungkost 3 er en landsomfattende kostholdsundersøkelse blant elever i 4. og 8. klasse i Norge. Kostholdet ble kartlagt i et utvalg av 636 4. klassinger og 687 8. klassinger i løpet av 2015 ved hjelp av en internettbasert matdagbok. Undersøkelsen ble gjennomført av Avdeling for ernæringsvitenskap ved Universitetet i Oslo, i samarbeid med Folkehelseinstituttet, Helsedirektoratet og Mattilsynet.

Resultatene viser at kostholdet til barn og unge som deltok i Ungkost 3 i stor grad er i tråd med anbefalingene fra helsemyndighetene. De ernæringsmessige svakhetene i kostholdet består fortsatt av et for høyt inntak av mettet fett, tilsatt sukker, og lite frukt, grønnsaker og fisk.

I gjennomsnitt fikk 4. klassingene 16 % av energien fra protein, 32 % fra fett, og 51 % fra karbohydrat. Tilsatt sukker bidro med 12 % av energiinntaket og kostfiber med 2 %. Hos 8. klassingene var den gjennomsnittlige andelen av energi fra protein 16 %, fett 33 %, og karbohydrat 49 %. Tilsatt sukker bidro med 12 % av energiinntaket og kostfiber med 2 %.

Hos både 4. klassingene og 8. klassingene var andel energi fra mettet fett 13 %, mens andelen energi fra enumettet fett var 11 %. Andelen energi fra mettet fett og sukker er dermed over den anbefalte grensen på <10 energiprosent (E %) i begge klassetrinn. Andel energi fra flerumettet fett utgjorde i underkant av 5 % hos 4. klassingene og 8. klassingene, noe som er i nedre område av anbefalt nivå på 5-10 E %.

Gjennomsnittlig inntak av vitaminer og mineraler var stort sett i samsvar med anbefalingene med unntak av vitamin D som var lavere enn anbefalt i begge alderstrinn og hos begge kjønn. Inntaket av jern var også under anbefalt nivå hos 8. klassingene og jentene i 4. klasse. Når kosttilskudd ble inkludert i næringsstoffberegningene, kom det gjennomsnittlige inntaket av vitamin D nærmere anbefalingene, men var fortsatt lavere enn anbefalt nivå.

Det gjennomsnittlige inntaket av grønnsaker, frukt og bær (inkludert maksimalt 100 g juice/most per person) hos 4. klassingene var henholdsvis 195 og 200 gram per dag for gutter og jenter. Tilsvarende mengder for 8. klassingene var 179 gram hos guttene og 200 gram hos jentene. Det gjennomsnittlige daglige inntaket av fisk var lavt; 24 gram per dag i begge alderstrinn.

Resultater fra Ungkost 3 viser at det var færre 8. klassinger enn 4. klassinger som spiser frokost, og at 92 % av 4. klassingene og 81 % av 8. klassingene spiste frokost hver dag. Hos 4. klassingene var det 74 % som spiste lunsj hver dag, og 97 % hadde med seg matpakke på skolen 5 dager i uken. Det var 59 % av 8. klassingene som spiste lunsj hver dag, og 70 % hadde med seg matpakke 5 dager i uken. Få 4. klassinger rapporterte at de kjøpte lunsj, mens 24-29 % av 8. klassinger rapporterte at de kjøpte lunsj i matbod/kantine 1-2 dager i uken.

INNHOLDSFORTEGNELSE

INNHOLDSFORTEGNELSE	3
FORORD	5
1 INNLEDNING.....	6
2 UTVALG OG METODE.....	7
2.1 Utvalg.....	7
2.2 Design	7
2.3 Metode	8
2.4 Databearbeiding	9
2.5 Presentasjon av resultater.....	10
2.6 Nøyaktighet i rapportering av energiinntak	10
3 RESULTATER.....	11
3.1 Utvalg.....	11
3.2 Inntak av mat og drikke	14
3.3 Energi og næringsstoffer	16
3.4 Vurdering av eget kosthold	18
3.5 Betydningen av kosthold for egen helse	18
3.6 Vurdering av egen vekt	18
3.7 Røyk- og snusvaner.....	18
3.8 Kilder til næringsstoffer	18
3.9 Bruk av kosttilskudd	18
3.10 Måltidsmønster.....	19
3.11 Fysisk aktivitet	19
3.12 Stillesittende aktiviteter.....	19
3.13 Sammenligning av Ungkost 2000 og Ungkost 3.....	20
4 KONKLUSJON	21
5 TABELLOVERSIKT.....	22
6 LITTERATUR.....	26
7 VEDLEGG.....	28
7.1 Vedlegg 1 Utvalgsoversikt barneskoler	29
7.2 Vedlegg 2 Utvalgsoversikt ungdomsskoler	30
7.3 Vedlegg 3 Ungkost 3 invitasjonsbrosjyre med samtykkeskjema.....	31
7.4 Vedlegg 4 Utdrag fra matdagboken	35
7.5 Vedlegg 5 Kort spørreskjema.....	36
7.6 Vedlegg 6 Detaljert inntak av matvarer blant deltakere i 4. klasse (n=636).	39
7.7 Vedlegg 7 Vekting av data	51

7.8 Vedlegg 8 Matinntak blant 4. klassinger i Ungkost 3, vektete data	53
7.9 Vedlegg 9 Matinntak blant 8. klassinger i Ungkost 3, vektete data	54
7.10 Vedlegg 10 Inntak av energi og næringsstoffer blant 4. klassinger i Ungkost 3, vektete data	55
7.11 Vedlegg 11 Inntak av energi og næringsstoffer blant 8. klassinger i Ungkost 3, vektete data	56

FORORD

UNGKOST 3 – En landsomfattende kostholdsundersøkelse blant elever i 4. - og 8. klasse i Norge, 2015.

Ungkost 3 ble gjennomført i 2015-2016 av Avdeling for ernæringsvitenskap ved Universitetet i Oslo, i samarbeid med Mattilsynet, Helsedirektoratet og Folkehelseinstituttet.

Prosjektet har vært ledet av professor Lene Frost Andersen (Universitetet i Oslo). Referansegruppen for prosjektet har i tillegg bestått av Lars Johansson (Helsedirektoratet), Rønnaug Aarflot Fagerli (Mattilsynet) og Inger Therese Laugsand Lillegaard (VKM).

Følgende personer ved Universitetet i Oslo har vært tilknyttet prosjektet: Anne Marte Wetting Johansen har jobbet med utvikling og tilpassing av kostdagboken. Torunn Holm Totland og Lisa Brooke Hansen har planlagt prosjektet. Dataene ble samlet inn og bearbeidet av Helene Astrup, Lisa Brooke Hansen, Ida Sophie Kaasa og Marte Ekeberg-Sande. Jannicke Borch Myhre har vært prosjektkoordinator og har gjennomført de fleste kostholdsregninger og analyser, med bidrag fra Mari Mohn Paulsen og Anne Marte Wetting Johansen. Rapporten ble i hovedsak forfattet av Lisa Brooke Hansen.

Vi ønsker også å takke alle deltakerne som var med på Ungkost 3.

Oslo, juni 2016.

1 INNLEDNING

Kostholdet påvirker helsen vår på mange måter. Et sunt kosthold kan redusere risikoen for ulike livsstilsykdommer som hjerte- og karsykdommer, osteoporose, enkelte kreftformer og type 2-diabetes. Disse livsstilsykdommene er en stor utfordring for folkehelsen i Norge, så vel som i mange andre land (1). Kostvaner etableres ofte tidlig i barndommen. Det er derfor viktig at barn utvikler et sunt og balansert kosthold som bidrar til god helse fra starten av (2). Helsedirektoratet anbefaler et variert kosthold med mye grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter og fisk, og begrensede mengder med bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt, salt og sukker (3). I «Handlingsplan for bedre kosthold i befolkningen» (2007-2011) ble det presentert tiltak for å fremme helse og forebygge sykdom gjennom et sunnere kosthold (4), noe det også jobbes mot i ny Handlingsplan for bedre kosthold i befolkningen (2017-2021). Innhenting av ny kunnskap gjennom forskning er nevnt i «Handlingsplan for bedre kosthold i befolkningen» (2007-2011) som et viktig satsningsområde i den norske ernæringspolitikken (4).

I Norge er det tidligere gjennomført to landsdekkende kostholdsundersøkelser blant barn og unge, Ungkost-93 og Ungkost-2000. Ungkost-93 inngikk som en del av Statens ernæringsråds system for overvåking av kostholdet i den norske befolkningen, og ble gjennomført som et samarbeid mellom Statens ernæringsråd og Institutt for ernæringsforskning ved Universitetet i Oslo (UiO) (5). Undersøkelsen kartla kostholdet i et landsdekkende utvalg av 13- og 18-åringer ved hjelp av et matvarefrekvensskjema. I 2000-2001 ble det gjennomført en ny landsdekkende kostholdsundersøkelse (Ungkost-2000) blant barn og ungdom i alderen 4, 9 og 13 år (6). I Ungkost-2000 ble kostholdet kartlagt ved hjelp av en 4 dagers matdagbok og tilhørende bildebok på papir. Undersøkelsen ble gjennomført som et samarbeid mellom Sosial- og helsedirektoratet, Statens næringsmiddeltilsyn og Institutt for ernæringsforskning ved UiO.

Ungkost 3 (2015-2016) er den tredje nasjonale kostholdsundersøkelsen som er blitt gjennomført blant barn og unge i Norge. Formålet med Ungkost 3 er å innhente data som kan gi grunnlag for å beskrive utviklingen av kostholdet over tid og til å kunne vurdere om kostvanene er i tråd med anbefalingene. Dataene skal i tillegg gi grunnlag for beregning av eksponering for næringsstoffer og ikke-næringsstoffer til bruk i risikovurderinger.

Undersøkelsen er et samarbeid mellom Helsedirektoratet, Folkehelseinstituttet, Mattilsynet og Avdeling for ernæringsvitenskap ved Universitetet i Oslo. Denne rapporten presenterer data for inntak av matvarer og næringsstoffer hos et landsdekkende utvalg av 9- og 13-åringer. Det vil bli utarbeidet en egen rapport som presenterer resultater fra Ungkost 3 undersøkelsen blant 4-åringene.

2 UTVALG OG METODE

2.1 Utvalg

Et landsrepresentativt utvalg på 108 skoler i totalt 50 kommuner ble tilfeldig trukket ut i samarbeid med statistiker. Fra hver kommune ble en skole med 4. trinn (9-åringer) og en skole med 8. trinn (13-åringer) trukket ut til å delta. I storbyene Oslo, Trondheim og Bergen ble to skoler trukket ut på hvert trinn (Vedlegg 1 og 2). Det ble gjort tre uttrekksrunder grunnet avslag fra skoler i kommuner der det ikke var flere skoler å trekke, eller der skoler avslo og ny skole måtte trekkes. Ved hver av de uttrukne skolene, ble A-klassen spurt om å delta. Det endelige utvalget som ble invitert bestod av 2454 elever fordelt på 1164 elever i 4.klasse og 1290 elever i 8.klasse på totalt 108 skoler. I tillegg hadde to barneskoler i en kommune mottatt en forespørsel gjennom et felles postmottak og samtykket til å være med. Disse to siste skolene inkluderes ikke i det endelige utvalget, men ble brukt som testskoler for gjennomføringen av datainnsamlingen.

2.2 Design

Rektorene ved skolene som ble trukket ut fikk tilsendt et invitasjonsbrev. Etter en uke ble rektor kontaktet over telefon, for å sjekke at brevet var mottatt og lest. Om brevet ikke var mottatt eller lest, ble invitasjonsbrevet sendt til rektor på e-post. På skolene som ønsket å delta i undersøkelsen ble kontaktlærer for de aktuelle klassene (4A og 8A) kontaktet av en prosjektmedarbeider og informert om Ungkost 3. Det ble deretter avtalt et tidspunkt for når prosjektmedarbeideren kunne komme på besøk i klassen for å demonstrere bruk av matdagboken. Kontaktlærerne fikk tilsendt invitasjonsbrosjyrer med samtykkeskjema (Vedlegg 3) som skulle distribueres ut til elevene i A-klassene på 4. eller 8. trinn en til to uker før klassebesøket. Det var også anledning for elevene til å melde seg på i etterkant av klassebesøket. Foreldre ble bedt om å returnere samtykkeskjema enten ved å ta bilde av skjemaet og sende til UiO på e-post, som MMS, eller i ferdig frankert svarkonvolutt. Alle som samtykket til deltakelse fikk tilsendt en velkomst-e-post. Noen få dager før oppstart av registreringen i matdagboken, fikk deltakerne tilsendt e-post med brukernavn og passord til matdagboken samt generell informasjon om hvordan registreringen skulle gjøres. Deltakerne registrerte inntaket av all mat og drikke i fire sammenhengende dager i matdagboken. Oppstart av registreringen var enten en onsdag eller en søndag slik at tre ukedager og en helgedag ble inkludert. Alle elevene i samme klasse startet registreringen samtidig, dersom ikke annet ble avtalt med den enkelte deltaker. Etter endt kostregistrering fikk deltakerne tilsendt e-post med lenke til et kort elektronisk spørreskjema, som omtalt i avsnitt 2.3.3. Etter at det elektroniske spørreskjemaet var fylt ut, ble det sendt ut takkebrev og universalgavekort på kroner 200,- til den enkelte deltaker.

2.2.1 Datainnsamling

Fire prosjektmedarbeidere fra Universitetet i Oslo reiste rundt til alle deltakerskolene for å demonstrere bruken av matdagboken og informere om undersøkelsen. Dette tok cirka 30 minutter per besøk. Prosjektmedarbeiderne brukte omtrent 5 minutter til å fortelle om seg selv og om studien, og deretter 20-30 minutter på å demonstrere bruk av matdagboken. Elevene ble oppfordret til å komme med innspill under demonstrasjonen og prosjektmedarbeiderne viste aktivt sammen med elevene hvordan man registrerer mat og drikke i matdagboken. Til slutt ble invitasjonsbrevene delt ut på nytt og det ble informert om universalgavekortet de ville få etter endt gjennomføring av studien. De fleste elevene som deltok meldte seg på etter disse skolebesøkene.

2.3 Metode

2.3.1 Samtykkeskjema

For å delta i undersøkelsen fylte foresatte ut samtykkeskjema hvor de blant annet svarte på spørsmål angående barnets alder, kjønn, skole, foresattes utdanning og kontaktinformasjon, og selvrapportert høyde og vekt av barnet. Samtykkeskjemaet ble deretter returnert til prosjektmedarbeidere ved UiO, og foresatte fikk tilsendt velkomst e-post.

2.3.2 Matdagboken

Metoden som er brukt i Ungkost 3 er en internettbasert matdagbok som bygger på en dansk applikasjon (WebDAS) som er utviklet og eid av Danmarks Tekniske Universitet (DTU). Applikasjonen har vist seg å fungere godt som verktøy for å samle inn kostdata blant 9- og 11-åringer i Danmark (7). I samarbeid med forskere ved DTU er matdagboken blitt videreutviklet og tilpasset for bruk i Norge. Den norske versjonen av matdagboken inneholder en matvaredatabase bestående av 570 av de mest brukte mat- og drikkevarene i Norge. Matvaredatabasen ble utarbeidet på bakgrunn av inntaksdata fra Norkost-3 (8), og på bakgrunn av salgsstatistikk. I tillegg ble det lagt vekt på å inkludere typiske barne- og ungdomsprodukter som yoghurt, frokostblandinger og energidrikker.

Alle de 570 matvarene i matdagboken er knyttet til bildeserier med 2-4 bilder som viser ulike porsjonsstørrelser. En del av mat- og drikkevarene er koblet til den samme bildeserien; dette gjelder blant annet for noen smørbare pålegg og flere drikkevarer. Om lag halvparten av bildeseriene stammer fra den opprinnelige (danske) versjonen av matdagboken. I tillegg er det benyttet bilder fra Norkost-3 og utviklet egne bildeserier for matvarer som det manglet representative bilder for. Det gjelder for eksempel enkelte bakervarer, yoghurt i beger og brødskeer.

For å kunne logge inn, fikk deltakeren tilsendt en e-post med lenke til matdagboken, samt et brukernavn og passord. En tegneseriefigur (Tim, som vist i Vedlegg 3) veileder deltakeren gjennom registreringen i matdagboken via tekstbobler og tilhørende lyd.

2.3.3 Registrering av mat- og drikkevarer

Matdagboken er bygget opp rundt 6 måltider; 3 hovedmåltider (frokost, lunsj og middag) og 3 mellommåltider. For hovedmåltidene er det lagt til tilleggsspørsmål med forhåndsdefinerte svaralternativ, som dreier seg om omstendighetene rundt måltidene. Spørsmålene omhandler hvor maten ble spist, hvor den kom fra, hvor god tid det var til å spise, hvordan maten smakte, om maten ble spist sammen med noen og om TV stod på under måltidet.

Det er flere muligheter til å søke etter mat- og drikkevarer i matdagboken. Matvarene er gruppert i tre nivåer; hovedgruppe, undergruppe og enkeltmatvarer. Et eksempel på disse tre nivåene er: Brød/Knekkebrød; Mellomgrovt brød; Kneipp (Vedlegg 4).

Det er også mulig for deltakeren å søke etter matvarer ved enten å søke i et fritekst søkefelt eller ved å skrive de første bokstavene i matvarens navn i et annet søkefelt. Deltakerne kan også kopiere gårsdagens måltid om man har spist akkurat det samme som dagen før. Det finnes også et fritekstfelt i matdagboken for å beskrive ulike matvarer som ikke blir funnet.

For alle mat- eller drikkevarer som blir registrert skal også porsjonsstørrelse og antall porsjoner registreres. Hvis man glemmer å registrere smør/margarin, pålegg på brød eller drikke til måltidet, vil tegneseriefiguren Tim spørre (med lyd og tekst) om man har husket å registrere de nevnte mat/drikkevarene.

Når dagens registrering i matdagboken er fullført, vil det komme en oversikt over alle mat- og drikkevarer som er blitt registrert den dagen. Her har deltakeren anledning til å legge til eller fjerne mat- og drikkevarer som mangler eller feilaktig har blitt registrert.

Andre spørsmål som det blir spurt om under registrering i matdagboken er om det har vært en vanlig dag, og om deltakeren tar kosttilskudd. Man kan velge kosttilskudd fra en liste, eller legge til kosttilskudd i et fritekstfelt dersom det ikke finnes på listen.

Matdagboken er lagt opp slik at barn og unge kan gjøre mye selv, i samarbeid med sine foresatte. Det var elevenes foresatte som fikk tilsendt tilgang og passord. På skolebesøkene fikk alle elevene utlevert et enkelt notathefte slik at de kunne notere hva de spiste i løpet av dagen så ikke noe skulle bli glemt. Elevene ble anbefalt å registrere kosten i matdagboken på slutten av dagen da alle måltider var spist, og spørre sine foresatte om hjelp til å registrere riktig type matvare, for eksempel riktig grovhetsskala på brød.

Etter å ha fullført dagens kostregistrering kunne deltakeren spille et spill som kalles «Matkurven». Spillet går ut på å fange en bestemt type mat- eller drikkevarer i en kurv (som styres ved PC-musen) etter hvert som de kommer rullende på et samlebånd. Hvilken kategori som skal fanges og hastigheten på samlebåndet, endrer seg flere ganger underveis i spillet.

Dersom deltakeren hadde glemt å registrere kosten sitt en dag, mottok deltakerens foresatte en automatisk e-post med påminnelse om å registrere i matdagboken så fort som mulig neste dag.

2.3.4 Kort elektronisk spørreskjema

Etter å ha registrert 4 dagers kostenntak i matdagboken, fikk deltakernes foresatte tilsendt en e-post med en lenke til et kort spørreskjema (Vedlegg 5). Spørreskjemaet inneholdt spørsmål om deltakerens måltidsvaner, inntaksfrekvens for utvalgte matvarer, fysisk aktivitet og skjermtid. Spørreskjemaet til 13-åringene inneholdt også spørsmål om forhold til egen kroppsvekt samt bruk av tobakk.

2.4 Databearbeiding

2.4.1 Uttrekk av data

Matdagboken er koblet til en egen uttrekksmodul som brukes til å eksportere kostdataene. Via uttrekksmodulen kunne prosjektmedarbeiderne også følge med på registreringen til deltakerne mens den pågikk, og purre på dem som ikke var kommet i gang med registreringen til avtalt tid. Når registreringsperioden var over, ble kostdataene eksportert til en tekstfil som ble importert direkte til kostberegningssystemet KBS ved Avdeling for ernæringsvitenskap, UiO. Dataene på kosttilskudd og mat- og drikkevarer fra fritekstfeltet ble også hentet ut via uttrekksmodulen, kodet manuelt i en datafil og importert i KBS.

2.4.2 KBS Kostberegning

Inntak av mat, drikke og kosttilskudd er beregnet med kostberegningssystemet KBS og matvaredatabasen AE14. Beregningsdatabasen er en utvidet versjon av den offisielle norske matvaretabellen fra 2015 (www.matvaretabellen.no), supplert med beregnede oppskrifter og lånte analyserte verdier fra utenlandske matvaredatabaser.

2.4.3 Matvaregruppering

Brødvarer, kaker, farseprodukter av kjøtt og fisk, syltetøy og enkelte andre produkter er oppgitt som total produktvekt. Kjøtt og fisk er ellers oppgitt i rå vekt. Fiskepålegg inngår under hovedgruppen fisk. Tillagete matretter som pizza, pastaretter og gryteretter er delt opp i hovedingrediensene som kokt pasta, rått kjøtt, rå fisk og matlagingsfett. Kaffedrikker med melk er delt opp i kaffe og melk slik at den tilsatte melken inngår under melkeprodukter.

2.5 Presentasjon av resultater

Alle tabeller i denne rapporten er basert på deltakere som har fullført tre eller fire av totalt fire registreringsdager. Tabeller for inntak av næringsstoffer er presentert med og uten kosttilskudd. Bruk av kosttilskudd og betydningen av dette er beskrevet i avsnitt 3.9. I alle tabeller over næringsstoffer tilsvarer vitamin A retinolaktivitetsekvivalenter (RAE); retinol + 1/12 beta-karoten. Vitamin E tilsvarer alfa-tokoferol og vitamin D tilsvarer kolekalsiferol (D₃). Ved beregning er det ikke tatt hensyn til tap av næringsstoffer ved tillaging.

P-verdien for statistisk signifikant forskjell er satt til $\leq 0,01$. All statistisk bearbeiding er utført i IBM SPSS® Statistics, versjon 22.0.

2.6 Nøyaktighet i rapportering av energiinntak

En akseptabelrapportør karakteriseres som en deltaker som har rapportert et realistisk energiinntak basert på måleperiodens varighet og deltakerens basalmetabolisme (BMR). BMR ble utregnet basert på deltakerens selvrapporterte vekt, høyde og kjønn (9). Med utgangspunkt i registrert energiinntak og BMR ble en BMR-faktor regnet ut for hver deltaker ($\text{BMR-faktor} = \text{energiinntak} / \text{BMR}$). Andel akseptabelrapportører ble beregnet ut i fra Goldberg og medarbeideres grenseverdier for akseptabel BMR-faktor (9). For å beregne grenseverdiene i denne rapporten, er det benyttet et fysisk aktivitetsnivå (PAL) på 1,57 for 4. trinn og 1,73 for 8. trinn (10). For deltakere med 4 dagers registrering i matdagboken, resulterte dette i et BMR-faktorintervall for akseptabelrapportører på 1,04-2,38 for 4. klasse (1,02-2,43 for deltakere med 3 dagers registrering) og 1,14-2,62 for 8.klasse (1,12-2,67 for deltakere med 3 dagers registrering). En BMR-faktor under 1,04 for 4. klasse (1,02 for deltakere med 3 dagers registrering) og under 1,14 for 8. klasse (1,12 for deltakere med 3 dagers registrering) indikerer lavenergirapportering, mens en BMR-faktor over 2,38 for 4. klasse (2,43 for deltakere med 3 dagers registrering) og over 2,62 for 8. klasse (2,67 for deltakere med 3 dagers registrering) indikerer høyenergirapportering (9).

Tabell 1 viser grad av lav-, akseptabel- og høy-energi rapportering blant deltakerne i 4. og 8. klasse. I 4. klasse ble 86 % av deltakerne klassifisert som akseptabelrapportører, mens dette var tilfellet for 69 % av deltakerne i 8. klasse. Det er gjort beregninger med kun akseptabel rapportører i tabellene 27 og 28.

Tabell 1: Lav-, akseptabel og høy-energi rapportering blant deltakere i 4. og 8. klasse. Antall (%)

	Totalt	Gutter	Jenter
4. klasse^{1, 2}	n=608	n=285	n=323
Lav-energi rapportører	71 (12)	34 (12)	37 (11)
Akseptabelrapportører	524 (86)	244 (86)	280 (87)
Høy-energi rapportører	13 (2)	7 (2)	6 (2)
8. klasse^{3, 4}	n=657	n=319	n=338
Lav-energi rapportører	215 (33)	98 (31)	117 (35)
Akseptabelrapportører	434(66)	219 (69)	215 (64)
Høy-energi rapportører	8 (1)	2 (1)	6 (2)

¹Det er benyttet en fysisk aktivitetsfaktor (PAL) på 1,57 ved beregning, 28 deltakere manglet informasjon om høyde og/eller vekt og er derfor ikke inkludert.

² 4.klasse ubesvart, jenter: høyde 7, vekt 14. Ubesvart, gutter: høyde 5, vekt 9.

³Det er benyttet en fysisk aktivitetsfaktor (PAL) på 1,73 ved beregning, 30 deltakere manglet informasjon om høyde og/eller vekt og er derfor ikke inkludert.

⁴ 8.klasse ubesvart, gutter: høyde 8, vekt 8. Ubesvart, jenter; høyde 4, vekt 14.

3 RESULTATER

3.1 Utvalg

3.1.1 Deltakelse

Tabell 2 viser en oversikt over deltakelsen i Ungkost 3. I de videre beregningene og i alle tabeller inkluderes deltakere som gjennomførte tre eller fire dagers kostregistrering i matdagboken; henholdsvis 636 (55 %) elever i 4.klasse og 687 (53 %) elever i 8.klasse.

Tabell 2: Deltakelse i Ungkost 3, oppgitt i antall og (%) av alle inviterte.

	4.klasse	8.klasse
Inviterte	1164 (100)	1290 (100)
Inviterte som takket ja	688 (59)	746 (58)
Frafall ^a	52 (4)	59 (5)
Inkluderte		
- har fullført tre eller fire kostregistreringsdager	636 (55)	687 (53)
- har fullført fire registreringsdager	628 (54)	670 (52)
- levert spørreskjema	600 (51)	602 (47)

^a Frafall: personer som hadde trukket seg: 3 i 4.klasse og 2 i 8.klasse, ikke startet registrering: 30 i 4.klasse og 37 i 8.klasse, registrert kotholdet en dag eller mindre: 8 i 4.klasse og 13 i 8.klasse, registrert to dager: 8 i 4.klasse og 7 i 8.klasse, andre grunner: 5 i 4.klasse og 1 i 8.klasse.

Tabell 3 viser deltakelse blant elevene i 4. og 8. klasse fordelt på de ulike landsdelene. Blant 4. klassingene varierte andelen som fullførte 3-4 dager med registrering i matdagboken fra 49 % av

de forespurte på Sør-Østlandet til 62 % i Trøndelag, mens det i 8. klasse varierte fra 49 % i Oslo/Akershus til 60 % både i Hedmark/Oppland og i Trøndelag.

Tabell 3: Deltakelse i henhold til landsdel i Ungkost 3. Antall og (%).

	Inviterte	Fullført 3-4 dager matdagbok	Besvart spørreskjema
4. trinn	n=1164	n=636	n=600
Oslo og Akershus	239	132 (55)	123 (51)
Sør-Østlandet	196	96 (49)	93 (47)
Hedmark og Oppland	72	41 (57)	37 (51)
Agder og Rogaland	188	102 (54)	96 (51)
Vestlandet	206	109 (53)	100 (49)
Trøndelag	167	104 (62)	100 (60)
Nord-Norge	96	52 (54)	51 (53)
8. trinn	n=1290	n=687	n=602
Oslo og Akershus	245	120 (49)	107 (44)
Sør-Østlandet	197	98 (50)	85 (43)
Hedmark og Oppland	101	61 (60)	55 (54)
Agder og Rogaland	227	116 (51)	103 (45)
Vestlandet	231	134 (58)	121 (52)
Trøndelag	172	104 (60)	89 (52)
Nord-Norge	117	54 (46)	42 (36)

Tabell 4 viser kjønnsfordelingen blant deltakerne i 4. og 8. klasse.

Tabell 4: Antall og (%) gutter og jenter som deltok i Ungkost 3.

	Gutter	Jenter
4. klasse (n=636)	295 (46)	341 (54)
8. klasse (n=687)	332 (48)	355 (52)

3.1.2 Ukedagsfordeling

Tabell 5 viser fordelingen av ukedager fra registreringen i matdagboken. Onsdagene var overrepresentert siden onsdag inngikk i registreringsperioden for tilnærmet alle deltakerne (registreringsperiodene gikk fra søndag til onsdag eller fra onsdag til lørdag).

Tabell 5: Fordeling av ukedager i Ungkost 3. Antall og (%).

	Totalt	Gutter	Jenter
4. klasse (n=636)	2536 dager	1178 dager	1358 dager
Mandag	294 (12)	146 (12)	148 (11)
Tirsdag	294 (12)	147 (12)	147 (11)
Onsdag	620 (24)	292 (25)	328 (24)
Torsdag	367 (14)	162 (14)	205 (15)
Fredag	344 (14)	148 (13)	196 (14)
Lørdag	337 (13)	142 (12)	195 (14)
Søndag	280 (11)	141 (12)	139 (10)
8. klasse (n=687)	2731 dager	1310 dager	1421 dager
Mandag	257 (9)	140 (11)	117 (8)
Tirsdag	258 (9)	136 (10)	122 (9)
Onsdag	674 (25)	322 (25)	352 (25)
Torsdag	440 (16)	195 (15)	245 (17)
Fredag	430 (16)	192 (15)	238 (17)
Lørdag	419 (15)	188 (14)	231 (16)
Søndag	253 (9)	137 (11)	116 (8)

3.1.3 Høyde, vekt og kroppsmasseindeks

Tabell 6 viser selvrappportert høyde og vekt samt beregnet kroppsmasseindeks (KMI) for gutter og jenter i Ungkost 3. Gjennomsnittlig KMI var 16,9 kg/m² for gutter og 17,2 kg/m² for jenter i 4.klasse og 19,1 kg/m² for gutter og 19,4 kg/m² for jenter i 8.klasse.

Tabell 6: Høyde, vekt og KMI blant gutter og jenter i Ungkost 3. Oppgitt som gjennomsnitt og standardavvik.

4.klasse (9 år)				8.klasse (13 år)		
	Totalt	Gutter	Jenter	Totalt	Gutter	Jenter
	n=608	n=295	n=341	n=657	n=332	n=355
Høyde, cm	138,4 (6,2)	139,0 (6,2) ^a	137,8 (6,2) ^a	161,4 (7,8)	161,8 (8,6) ^b	160,9 (6,9) ^b
Vekt, kg	32,9 (6,2)	32,9 (5,6) ^a	32,9 (6,8) ^a	50,3 (9,6)	50,3 (10,5) ^b	50,3 (8,7) ^b
^c KMI	17,1 (2,7)	16,9 (2,2)	17,2 (2,7)	19,2 (2,8)	19,1 (2,8)	19,4 (2,8)

^a 4.klasse ubesvart, jenter: høyde 7, vekt 14. Ubesvart, gutter: høyde 5, vekt 9.

^b 8.klasse ubesvart, gutter: høyde 8, vekt 8. Ubesvart, jenter: høyde 4, vekt 14.

^c KMI 4.klasse jenter n=323, gutter n=285, KMI 8.klasse jenter n=338, gutter n=319

3.1.4 Foresattes utdanningsnivå

Tabell 7 og 8 viser foresattes utdanningsnivå i 4. klasse og 8. klasse. Andelen med universitet/høyskoleutdannelse var høyere blant deltakernes foreldre enn i den generelle norske befolkningen.

Tabell 7: Foreldres utdannelsesnivå, 4. klasse (n=633). Antall og (%).

	Totalt	Gutter	Jenter	Norge 2014*
Mors utdanning	n=630	n=294	n=336	%
Grunnskole eller lavere	22 (3)	12 (4)	10 (3)	20
Videregående skole	143 (23)	74 (25)	69 (21)	35
Universitet/høyskole under 4 år	231 (37)	107 (36)	124 (37)	34
Universitet/høyskole mer enn 4 år	234 (37)	101 (34)	133 (40)	12
Fars utdanning	n=610	n=280	n=330	
Grunnskole eller lavere	26 (4)	13 (5)	13 (4)	21
Videregående skole	222 (36)	103 (37)	119 (36)	45
Universitet/høyskole under 4 år	177 (29)	82 (29)	95 (29)	22
Universitet/høyskole mer enn 4 år	185 (30)	82 (29)	103 (31)	12

*Gjelder menn og kvinner i alderen 30-59 år, tall hentet fra Statistisk sentralbyrå. Oppgitt i %

Tabell 8: Foreldres utdannelsesnivå, 8. klasse (n=683). Antall og (%).

	Totalt	Gutter	Jenter	Norge 2014*
Mors utdanning	n=674	n=327	n=347	
Grunnskole eller lavere	37 (6)	17 (5)	20 (6)	20
Videregående	207 (31)	94 (29)	113 (33)	35
Universitet/høyskole under 4 år	230 (34)	113 (35)	117 (34)	34
Universitet/høyskole mer enn 4 år	200 (30)	103 (32)	97 (28)	12
Fars utdanning	n=662	n=323	n=339	
Grunnskole eller lavere	36 (5)	13 (4)	23 (7)	21
Videregående	298 (45)	144 (45)	154 (45)	45
Universitet/høyskole under 4 år	171 (26)	83 (26)	88 (26)	22
Universitet/høyskole mer enn 4 år	157 (24)	83 (26)	74 (22)	12

*Gjelder menn og kvinner i alderen 30-59 år, tall hentet fra Statistisk sentralbyrå. Oppgitt i %

3.2 Inntak av mat og drikke

Herfra vil alle tabeller det henvises til presenteres bakerst i rapporten.

3.2.1 Inntak av mat og drikke 4. klasse

Totalinntaket av brød hos 4. klassingene var 156 gram per dag (Tabell 10). Ingen av brødtypene skilte seg ut som dominerende. Inntaket av mellomgrovt og grovt brød stod for rundt 65 % av brødinntaket fordelt likt mellom grovt brød og mellomgrovt brød (Vedlegg 6).

Helsedirektoratet anbefaler for voksne et daglig inntak på minst 250 gram frukt (inkl. maksimalt 100 gram juice) og 250 gram grønnsaker (ikke inkl. poteter), til sammen 500 gram frukt og grønnsaker per dag (10). For barn er det ikke noen spesifikk mengdeanbefaling, men det anbefales også her 5 porsjoner totalt med frukt og grønnsaker med en noe redusert porsjonsstørrelse. Det

gjennomsnittlige inntaket av grønnsaker, frukt, juice og bær var 230 g/dag. Hvis man bare maksimalt inkluderer 100 gram med juice blir inntaket 197 g/dag, og bare 10 % har mer enn 351 g (gutter) og 336 g (jenter) (Tabell 9).

Totalinntaket av melk var 279 gram hvor lettmelk og ekstra lettmelk var de typer melk det ble drukket mest av, noe mer ekstra lett enn lettmelk. Inntaket av helmelk og skummet melk var generelt lavt (Tabell 10).

Det gjennomsnittlige fiskeinntaket var lavt, 24 g/dag mens inntaket av kjøtt var rundt 100 g per dag, fordelt på 13 % hvitt kjøtt og resten rødt kjøtt (Vedlegg 6).

Søtsaker og sjokolade bidrar primært med sukker og fett, mens drops, brus og saft med sukker bidrar primært med sukker. Gjennomsnittet var ca. 20 gram søtsaker og 1,5 desiliter saft/brus med sukker per dag (Vedlegg 6).

3.2.2 Inntak av mat og drikke 8. klasse

Det totale inntaket av brød hos 8. klassingene var 169 gram per dag (Tabell 11). Andelen av mellomgrovt og grovt brød var omtrent 55 % av det totale brødinntaket, fordelt på omtrent 50 gram mellomgrovt brød og 40 gram grovt brød (Vedlegg 6).

Det gjennomsnittlige inntaket av grønnsaker, frukt, juice og bær var 230 g/dag. Hvis man maksimalt inkluderer 100 gram med juice blir inntaket 190 g, og bare 10 % har mer enn 327 g (gutter) og 354 g (jenter) (Tabell 9).

Totalinntaket av melk var 251 gram hvor lettmelk og ekstra lettmelk var den typen melk det ble drukket mest av, noe mer ekstra lett enn lettmelk. Inntaket av helmelk og skummet melk var generelt lavt (Tabell 11).

Det gjennomsnittlige fiskeinntaket var lavt, 24 g/dag men inntaket av kjøtt var rundt 125 g/ dag, fordelt på ca. 15 % hvitt kjøtt og resten rødt kjøtt (Tabell 11).

I gjennomsnitt drakk elevene i 8. klasse omtrent 2 dl med saft/brus med sukker hver dag og spiste i tillegg rundt 30 gram søtsaker per dag (Tabell 11).

3.2.3 Kjønn

Gutter i begge klassetrinn hadde et høyere inntak av brød, kjøtt og melk/fløte/is enn jentene. I 4. klasse hadde guttene i tillegg et høyere inntak av ekstra lettmelk og lavere inntak av frukt/bær enn jentene. Guttene i 8. klasse hadde høyere inntak av helmelk og sukret brus/saft og lavere inntak av drikkevann, frukt/bær generelt og frisk frukt/bær enn jentene (Tabell 10 og 11). Ingen signifikante forskjeller mellom gutter og jenter ble funnet med hensyn til andre matvarer. Guttene på begge trinn hadde et høyere energiinntak enn jentene, noe som kan forklare forskjellene på inntak av de overnevnte matvarene.

3.2.4 Foreldres utdanningsnivå

Det var en tendens til at de elevene i 4. klasse hvor begge foreldre hadde grunn/videregående skole som høyeste utdanning hadde litt lavere inntak av grønnsaker, fisk, søtsaker og vann, sammenlignet med de elevene hvor minst en av foreldrene hadde høyere utdanning (Tabell 12). Dette kan skyldes et litt høyere energiinntak blant de elevene med foreldre med høyere utdanning. Forskjellen var mest markant blant gutter (Tabell 13). Man ser den samme tendensen for elever i 8. klasse når det gjelder inntak av grønnsaker og ekstra lettmelk (Tabell 14 og 15).

3.3 Energi og næringsstoffer

3.3.1 Energi og næringsstoffer 4. klasse

Det gjennomsnittlige inntaket av energi var 7,8 MJ/dag for gutter og 6,9 MJ/dag for jenter (Tabell 16). Jentene hadde et signifikant lavere energiinntak enn guttene. Den gjennomsnittlige andelen av energi fra protein var innenfor anbefalt nivå hos begge kjønn, og var noe høyere hos guttene enn hos jentene (henholdsvis 16,2 og 15,6 E %). Den gjennomsnittlige andelen energi fra fett var lik for gutter og jenter med 32 %. For gutter kom 50 % av energien fra karbohydrat, mens tilsvarende tall for jenter var 51 %. Dette er innenfor de anbefalte grenseverdiene. For både gutter og jenter utgjorde mettede fettsyrer i gjennomsnitt 13 % av energien og var over anbefalt nivå på maksimum 10 energiprosent. Inntaket av umettet fett var lavt hos begge kjønn, hvor enumettede fettsyrer bidro med 11 % av energiinntaket, som er i nedre grense av anbefalt nivå, og energiinntaket fra flerumettede fettsyrer var i underkant av anbefalt nivå som er 5 % av energiinntaket. Den gjennomsnittlige andelen av energi fra tilsatt sukker var over anbefalt maksnivå på 10 % for begge kjønn og bidro med 11 % av energien hos guttene og 12 % av energien hos jentene. Inntaket av kostfiber var likt hos guttene og jentene med 2 gram per MJ, noe som er i nedre sjikt, men innenfor anbefalt nivå.

Gjennomsnittlig inntak av vitaminer og mineraler var i samsvar med anbefalt nivå bortsett fra vitamin D for begge kjønn, og jern hos jentene. Når kosttilskudd ble inkludert i beregningen økte det gjennomsnittlige inntaket av vitamin D fra 3,8 µg til 7,0 µg, noe som fortsatt er lavere enn det anbefalte inntaket på 10 µg (Tabell 17).

Inntak av salt for barn mellom 2-10 år bør begrenses til 3-4 gram per dag. Hos 4. klassingene var inntaket av salt i underkant av 6 gram per dag, noe som er høyere enn anbefalt nivå. Rapportert inntak av salt er ufullstendig da informasjon om tilsetning av salt under matlaging og ved bordet ikke ble systematisk registrert i matdagboken. Salt som deltakeren tilsatte selv ble registrert dersom deltakeren oppga dette, men det ble ikke spurt spesielt om tilsetning av salt under registreringen i matdagboken.

3.3.2 Energi og næringsstoffer 8.klasse

Det gjennomsnittlige inntaket av energi var 8,6 MJ/dag for gutter og 7,4 MJ/dag for jenter (Tabell 18). Jentene hadde et signifikant lavere energiinntak enn guttene. Jentene fikk en lavere andel av energien fra protein mens de hadde en høyere andel av energien fra karbohydrat, sammenlignet med guttene. Protein bidro med 17 og 16 % av energien hos gutter og jenter, mens karbohydrater bidro med henholdsvis 49 og 50 %. Energiprosent fra totalt fett var lik for gutter og jenter og bidro med 33 % (Tabell 18). Andel energi fra mettede fettsyrer var 13 % og over anbefalt nivå for begge

kjønn. Inntaket av umettet fett var lavt hos begge kjønn, hvor enumettede fettsyrer bidro med 11-12 % av energiinntaket, som er i nedre grense av anbefalt nivå, og energiinntaket fra flerumettede fettsyrer var i underkant av anbefalt nivå som er 5 % av energiinntaket. Tilsatt sukker bidro med 12 % av energien hos guttene og 13 % av energien hos jentene, noe som er høyere enn anbefalt. Inntaket av kostfiber hos guttene og jentene var 2 gram per MJ. Inntaket av kostfiber er i nedre sjikt av anbefalt nivå hos begge kjønn.

Gjennomsnittlig inntak av vitaminer og mineraler var stort sett i samsvar med anbefalingene med unntak av vitamin D og jern hos begge kjønn. Når kosttilskudd ble inkludert i næringsstoffberegningene økte det gjennomsnittlige inntaket av vitamin D fra 3,9 µg til 7,0 µg, noe som fortsatt er lavere enn det anbefalte nivået på 10 µg (Tabell 19). Elevene i 8. klasse ligger generelt litt under eller rett over anbefalt inntak av flere næringsstoffer, noe som sannsynligvis skyldes at det er en del underrapportering blant disse (se diskusjon i avsnitt 2.6). Hvis vi kun ser på de som identifiseres som akseptabelrapportører blant 8. klassingene er det kun inntaket av vitamin D og jern som ligger under anbefalingene (Tabell 27).

Hos voksne bør inntaket av salt begrenses til 6 gram per dag. Inntaket av salt blant elevene i 8. klasse var i underkant av 7 gram for gutter og 6 gram for jenter, og er dermed rundt maksimalt anbefalt inntak. Rapportert inntak av salt er ufullstendig da informasjon om tilsetning av salt under matlaging og ved bordet ikke ble systematisk registrert i matdagboken. Salt som deltakeren tilsatte selv ble registrert dersom deltakeren oppga dette, men det ble ikke spurt spesielt om tilsetning av salt under registreringen i matdagboken.

3.3.3 Foreldrenes utdanningsnivå

Tabell 20-23 viser inntak av energi og næringsstoffer blant 4. klassinger og 8. klassinger delt inn etter foreldrenes utdanningsnivå. På begge trinn var inntaket av energi og de aller fleste næringsstoffer høyere blant deltakere som har minst en forelder med høy utdanning. Prosentandel energi fra energigivende næringsstoffer i de to gruppene var imidlertid ikke forskjellig. Fiberinntaket (g/MJ) var signifikant høyere blant 4. klassinger som har minst en forelder med høy utdanning.

3.3.4 Landsdel

Tabell 24-25 viser inntak av energi og næringsstoffer i henhold til landsdel. For alle sammenligningene som er gjort er inntaket hos elevene fra Oslo og Akershus brukt som referanse. Det var ingen store forskjeller i inntak av næringsstoffer i henhold til hvor i landet deltakerne bodde. For deltakere fra Nord-Norge i 4. klasse var inntaket av flerumettet fett, fiber, vitamin B6, natrium og salt noe lavere enn blant deltakerne i Oslo og Akershus, mens energiprosenten fra sukker var noe høyere (Tabell 24). Blant deltakerne i 8. klasse var energiinntaket signifikant høyere blant deltakerne fra Vestlandet og Trøndelag, noe som også resulterte i høyere absoluttinntak av enkelte næringsstoffer blant deltakerne fra disse to landsdelene. Deltakerne fra Hedmark og Oppland og Vestlandet hadde en signifikant høyere energiprosent fra sukker enn deltakerne fra Oslo og Akershus (Tabell 25).

3.4 Vurdering av eget kosthold

De fleste av deltakerne hos begge kjønn i 4. og 8. trinn vurderte sitt kosthold som ganske sunt (67-87 %), mens 5-9 % av alle deltakerne vurderte kostholdet sitt som veldig sunt, og 1-7 % av alle deltakerne vurderte kostholdet sitt som usunt (Tabell 45).

3.5 Betydningen av kosthold for egen helse

De fleste av deltakerne hos begge kjønn i 4. og 8. klasse mente at kostholdet spiller en rolle for egen helse både nå og senere i livet (89-91 %), mens 1-5 % av alle deltakerne mente at kostholdet spiller en rolle for egen helse bare når de blir eldre. Det var få deltakere som mente at kostholdet ikke har betydning for egen helse (0-3 %) (Tabell 44).

3.6 Vurdering av egen vekt

De fleste hos begge kjønn i 8. klasse syntes at vekten sin var passe. Det var 9 % av guttene og 16 % av jentene som syntes at de veide for mye, mens 8 % av guttene og 3 % av jentene syntes de veide for lite (Tabell 47).

3.7 Røyk- og snusvaner

I 8. klasse var det en jente og en gutt som oppga at de brukte snus av og til, og en jente som oppga at hun røykte av og til (Tabell 46).

3.8 Kilder til næringsstoffer

Hos 4.klassingene var de største kildene til fett totalt kjøtt/kjøttprodukter (24 %), smør/margarin/olje (15 %) og ost (14 %). De samme matvaregruppene var også de største kildene til mettet fett, med henholdsvis 24 %, 13 % og 22 %. De største kildene til tilsatt sukker var sukker/søtsaker (31 %), saft/nektar/brus med sukker (26 %) og kaker (15 %). For vitamin D var hovedkildene smør/margarin/olje (29 %) og fisk/fiskeprodukter (26 %), mens de største kildene til jern var brød med 33 % og kjøtt/kjøttprodukter med 22 % (Tabell 51).

Hos 8.klassingene var de største kildene til fett totalt kjøtt/kjøttprodukter (23 %), smør/margarin/olje (15 %) og ost (14 %). De samme matvaregruppene var også de største kildene til mettet fett, med henholdsvis 23 %, 12 % og 22 %. De største kildene til tilsatt sukker var sukker/søtsaker (35 %), saft/nektar/brus med sukker (31 %) og kaker (13 %). For vitamin D var hovedkildene fisk/fiskeprodukter (30 %) og smør/margarin/olje (28 %), mens de største kildene til jern var brød med 32 % og kjøtt/kjøttprodukter med 24 % (Tabell 52).

3.9 Bruk av kosttilskudd

Inntak av næringsstoffer inkludert kosttilskudd er presentert i tabell 17 og 19. Hos 4. klassingene var det 49 % som hadde brukt kosttilskudd, hvorav 20 % hadde brukt tran, 8 % hadde brukt omega-3, 33 % hadde brukt multivitaminpreparat og 5 % oppga at de hadde brukt andre vitamin/mineral tilskudd som jern eller vitamin C (Tabell 48). Det var 43 % av 8. klassingene som rapporterte bruk av kosttilskudd, hvorav 17 % brukte tran, 11 brukte omega-3, 22 % brukte multivitaminpreparat, og 11 % brukte andre vitamin/mineral tilskudd som jern eller vitamin C (Tabell 48).

3.10 Måltidsmønster

Tabellene 29-32 viser måltidsmønsteret til deltakerne ut fra svar på spørsmål i det korte spørreskjemaet. Over nitti prosent av 4. klassingene spiste frokost hver dag, mens 2 % spiste frokost 2 ganger i uken eller mindre. Tilsvarende tall for elevene i 8. klasse viste at 81 % spiste frokost hver dag og 6 % spiste frokost 2 ganger i uken eller mindre enn det. Det var en høyere andel jenter enn gutter i 8. klasse som bare spiser frokost 2 ganger i uken eller mindre (Tabell 29).

Det var 74 % av 4. klassingene som rapporterte at de spiste lunsj hver dag, mens 59 % av 8. klassingene spiste lunsj hver dag. Av 4. klassingene var det 14 % som spiste lunsj 5 ganger per uke, og 26 % av 8. klassingene som spiste lunsj 5 dager per uke (Tabell 30).

Det var 97 % av 4. klassingene som hadde med seg matpakke 5 dager i uken (Tabell 33). I 8. klasse hadde 71 % som hadde med seg matpakke 5 ganger i uken (Tabell 33). Det var få av elevene i 4. klasse som kjøpte lunsj i matbod/kantine eller i butikk/kiosk (Tabell 34). Størstedelen av elevene i 8. klasse kjøpte aldri eller sjelden lunsj, men 27 % rapporterte at de kjøpte lunsj i matbod/kantine 1gang i uken og 9 % oppga at de kjøpte lunsj i butikk/kiosk 1 gang i uken (Tabell 35).

Størstedelen av 4. klassingene (94 %) og 8. klassingene (92 %) rapporterte at de spiser middag hver dag (Tabell 31). Av 4. klassingene var det 69 % og blant 8. klassingene 53 % som spiste kveldsmat hver dag. Det var 9 % av 4. klassingene og 14 % av 8. klassingene som spiste kveldsmat 5 ganger per uke (Tabell 32).

3.11 Fysisk aktivitet

3.11.1 Fysisk aktivitet 4.klasse

Selvrapportert aktivitetsnivå ble målt med fire spørsmål i det korte spørreskjemaet (Vedlegg 5). Guttene oppga generelt å være aktive flere ganger per uke enn jentene (Tabell 36). Av elevene i 4. klasse rapporterte 84 % av guttene og 73 % av jentene at de var aktive 2 ganger i uken eller mer. Rundt 65 % av 4. klassingene rapporterte at de gikk/syklet til og/eller fra skolen 5 dager i uker (Tabell 38 og 39).

3.11.2 Fysisk aktivitet 8. klasse

Samme tendens ble observert blant 8. klassingene som hos 4.klassingene, hvor guttene rapporterte at de var mer aktive enn jentene, men forskjellen var mindre (Tabell 36). Det var 81 % av guttene og 78 % av jentene som rapporterte at de var aktive 2 ganger i uken eller mer. De sammen tendensene ble funnet på spørsmålet om hvor mange timer i uken de var fysisk aktive (Tabell 37). Rundt 56-60 % av 8. klassingene rapporterte at de gikk/syklet til og/eller fra skolen.

3.12 Stillesittende aktiviteter

3.12.1 Stillesittende aktivitet 4. klasse

Når det gjelder stillesittende aktivitet så rapporterte 55 % av guttene og 60 % av jentene at de så på TV/DVD ½ -1 time per dag (Tabell 40). Det var 52 % av guttene og 42 % av jentene som rapporterte at de spilte på mobil/nettbrett i ½ -1 time per dag. Det var 18 % av jentene og 14 % av guttene som rapporterte at de brukte ½ -1 time per dag på å surfe på mobil/nettbrett (sosiale

medier etc.). Flere var 33 % av guttene og 9 % av jentene som brukte ½ -1 time per dag på å spille TV/PC spill.

3.12.2 Stillesittende aktivitet 8. klasse

Det var omtrent halvparten av guttene og jentene som rapporterte at de så på TV/DVD ½ -1 time per dag, og 35 % av guttene og 23 % av jentene som brukte ½ -1 time per dag på å spille på mobil/nettbrett (Tabell 41). Det var flere elever i 8.trinn som brukte mobil/nettbrett til å surfe (sosiale medier etc.), enn i 4.trinn, hvorav 38 % av guttene og 41 % av jentene brukte ½ -1 time per dag på å surfe på mobil/nettbrett.

3.13 Sammenligning av Ungkost 2000 og Ungkost 3

Sammenligning med resultater fra tidligere undersøkelser er av stor interesse. Ettersom metoden for datainnsamling i Ungkost 3 er en annen enn den man brukte i Ungkost-2000 er en direkte sammenligning av data vanskelig. Det er imidlertid gjennomført en kalibreringsstudie hvor et utvalg på 63 4. klassinger er blitt undersøkt både med den metoden som ble brukt i Ungkost 2000 (papir-basert dagbok) og metoden som ble brukt i Ungkost 3 for å få et bedre grunnlag for sammenligning av resultatene fra de to undersøkelsene (6,5). Resultatene fra kalibreringsstudien viste at det ikke er forskjell mellom de to metodene når det gjelder gjennomsnittlige inntak av energi, karbohydrat, fett og energiprosenten av disse. For mange mikronæringsstoffer og for størstedelen av matvaregruppene som ble undersøkt var det heller ikke signifikante forskjeller mellom de to metodene. Resultatene viser imidlertid at den nettbaserte dagboken tenderer til å gi lavere inntak av flere næringsstoffer og matvarer enn den papirbaserte kostdagboken. Analysene fra kalibreringsstudien som kun inkluderer akseptabelrapportører, viser som forventet færre forskjeller mellom de to metodene. Ulike metoder for å innhente mengdeinformasjon, ulike standardporsjoner og ulike beregningsdatabaser kan ha bidratt til de observerte forskjellene.

Tabell 50 viser en sammenligning for 4. klassingene i Ungkost-2000 og Ungkost 3 for andel av energi fra de energigivende næringsstoffer. Tilsvarende er også gjort for 8. klassingene men på denne aldersgruppen er det ikke gjennomført tilsvarende kalibreringsstudie. Ved sammenligning er det viktig å være klar over at deltakelsesprosenten i Ungkost-2000 var betydelig høyere enn deltakelsen i Ungkost 3. Dataene tyder på at det har vært en økning i andelen av energi fra protein på begge klassetrinn og for fett på 8. klassetrinn, mens andelen av energi fra karbohydrat har gått ned. Andelen av energi fra tilsatt sukker har hatt den største endringen med en reduksjon på 5-6 prosentpoeng. Andelen av energi fra mettet fett ser imidlertid ut til å være uendret.

4 KONKLUSJON

Undersøkelsen viser at kostholdet blant 9- og 13-åringer i Norge stort sett er i tråd med helsemyndighetenes anbefalinger for kostens innhold av næringsstoffer. Det er imidlertid fortsatt noen klare ernæringsmessige svakheter. Særlig inneholder kostholdet for mye mettet fett og det er fremdeles for mye tilsatt sukker i kostholdet, selv om det ser ut til å ha vært en reduksjon i sukkerinntaket fra 2000 til 2015. I forhold til anbefalingene for mikronæringsstoffer var det også for lavt inntak av vitamin D.

Helsedirektoratets kostråd egner seg også for barn og unge, men mengdene som er angitt i kostrådene tar utgangspunkt i matinntaket til voksne og det kan derfor ikke gjøres noen direkte sammenligning for Ungkost 3 dataene. Inntaket av grønnsaker, frukt og fisk er fortsatt noe lavt blant både 9- og 13-åringene. I Norkost 3-undersøkelsen blant voksne fant man at mange har et inntak som er langt under anbefalt inntak av grønnsaker, frukt og bær, fullkorn og fisk. Det tyder på at de utfordringer som ses blant voksne også er å finne blant barn.

En svakhet ved Ungkost 3 er frafallet blant de som ble trukket ut til å delta. Vi kan ikke utelukke at de som ikke deltok, har et kosthold som avviker fra de som deltok. Det var en høyere andel av jenter som deltok enn gutter. Andelen med foreldre med høyere utdanningsnivå var betydelig høyere blant deltakerne i Ungkost 3 enn i befolkningen for øvrig. For å se på betydningen av denne skjevheten, har vi vektet dataene med hensyn til foreldrenes utdanning. Disse analysene viste at det bare var mindre forskjeller i inntaket av matvarer og næringsstoffer mellom opprinnelige og vektete data (se vedlegg 8-11). De forskjellene vektingen avdekket tyder på at Ungkost 3 trolig viser et litt gunstigere gjennomsnittskosthold enn hva som forekommer i 4. og 8. klasse populasjonen generelt.

En annen svakhet ved Ungkost 3 er den relativt store underrapporteringen blant 8. klassingene. Det kan være flere årsaker til denne underrapporteringen; 13-åringene er ikke nødvendigvis så opptatt av å gjøre denne kostregistreringen, de har kanskje fokus andre steder og har mer spising utenfor hjemmet, noe som kan være en utfordring for foreldre å ha kunnskap om. I tillegg har de nok fått mindre hjelp/bistand av foreldrene til registreringen av kosten.

Sammenligning av Ungkost 3-dataene med dataene fra Ungkost-2000 viser en helsemessig fordelaktig utvikling når det gjelder andelen av energi fra tilsatt sukker, men fortsatt er inntaket av tilsatt sukker for høyt. Andelen av energi fra mettet fett er uendret og fortsatt for høy.

5 TABELLOVERSIKT

Tabell 1: Lav-, akseptabel og høy-energi rapportering blant deltakere i 4. og 8. klasse. Antall og (%).....	11
Tabell 2: Deltakelse i Ungkost 3, oppgitt i antall og (%) av alle inviterte.....	11
Tabell 3: Deltakelse i henhold til landsdel i Ungkost 3. Antall og (%).	12
Tabell 4: Antall og (%) gutter og jenter som deltok i Ungkost 3.....	12
Tabell 5: Fordeling av ukedager i Ungkost 3. Antall og (%).	13
Tabell 6: Høyde, vekt og KMI blant gutter og jenter i Ungkost 3. Oppgitt som gjennomsnitt og standardavvik.	13
Tabell 7: Foreldres utdannelsesnivå, 4. klasse (n=636). Antall og (%).	14
Tabell 8: Foreldres utdannelsesnivå, 8. klasse (n=687). Antall og (%).	14
Tabell 9: Samlet inntak av frukt ^a og grønnsaker, juice ^c og bær blant deltakerne. Gjennomsnitt (SD) og percentiler.	24
Tabell 10: Inntak av matvarer ^a blant deltakere i 4. klasse (n=636). Gjennomsnitt og standardavvik.	25
Tabell 11: Inntak av matvarer ^a blant deltakere i 8. klasse (n=687). Gjennomsnitt og standardavvik.	26
Tabell 12: Inntak av matvarer ^a i henhold til foreldrenes utdanning ^c blant deltakere i 4.klasse (n=633), gjennomsnitt og standardavvik.	27
Tabell 13: Inntak av matvarer ^a i henhold til foreldrenes utdanning ^c blant deltakere i 4. klasse inndelt etter kjønn (n=633), gjennomsnitt og standardavvik.	29
Tabell 14: Inntak av matvarer ^a blant deltakere i 8. klasse i henhold til foreldrenes utdanning ^c (n=683). Gjennomsnitt og standardavvik.	29
Tabell 15: Inntak av matvarer ^a blant deltakere i 8. klasse inndelt etter kjønn i henhold til foreldrenes utdanning ^c (n=683). Gjennomsnitt og standardavvik.	30
Tabell 16: Inntak av energi og næringsstoffer ^a uten kosttilskudd blant 4. klassinger (n=636), fordelt på kjønn ^b . Gjennomsnitt og standardavvik.	31
Tabell 17: Inntak av energi og næringsstoffer inkludert kosttilskudd ^a blant 4. klassinger i Ungkost 3 (n=636), fordelt på kjønn ^b . Gjennomsnitt og standardavvik.	32
Tabell 18: Inntak av energi og næringsstoffer ^a blant 8. klassinger i Ungkost 3 (n=687), fordelt på kjønn ^b . Gjennomsnitt og standardavvik.	33
Tabell 19: Inntak av energi og næringsstoffer inkludert kosttilskudd ^a blant 8. klassinger i Ungkost 3 (n=687), fordelt på kjønn ^b . Gjennomsnitt og standardavvik.	34

Tabell 20: Inntak av energi og næringsstoffer ^a blant 4. klassinger i Ungkost 3 (n=633), delt inn etter foreldrenes utdanningsnivå ^b . Gjennomsnitt og standardavvik.	35
Tabell 21: Inntak av næringsstoffer ^a blant deltakere i 4. klasse inndelt etter kjønn i henhold til foreldrenes utdanning (n=683). Gjennomsnitt og standardavvik.	36
Tabell 22: Inntak av energi og næringsstoffer ^a blant 8. klassinger i Ungkost 3 (n=687), delt inn etter foreldrenes utdanningsnivå ^b . Gjennomsnitt og standardavvik.	37
Tabell 23: Inntak av energi og næringsstoffer ^a blant 8. klassinger i Ungkost 3 (n=687), delt inn etter kjønn og foreldrenes utdanningsnivå ^b . Gjennomsnitt og standardavvik.	38
Tabell 24: Inntak av energi og næringsstoffer blant gutter og jenter i 4. klasse i henhold til landsdel (n=636). Gjennomsnitt og standardavvik.	39-40
Tabell 25: Inntak av energi og næringsstoffer blant gutter og jenter i 8. klasse i henhold til landsdel (n=687). Gjennomsnitt og standardavvik.	41-42
Tabell 26: Inntak av energigivende næringsstoffer (E%) i henhold til svar på spørsmålet «Hvordan vurderer du ditt eget kosthold?».....	9
Tabell 27: Inntak av energi og næringsstoffer ^a blant 8. klassinger som ikke er lav-energi rapportører eller høy-energi rapportører ^b (n=417), fordelt på kjønn ^c . Gjennomsnitt og standardavvik.....	10
Tabell 28: Inntak av grønnsaker, frukt og fisk blant 8. klassinger i Ungkost 3 som ikke er lav-energi rapportører eller høy-energi rapportører ^a (n=417), fordelt på kjønn ^b . Gjennomsnitt og standardavvik.....	11
Tabell 29: Hvor mange ganger per uke jenter og gutter i Ungkost 3 spiser frokost. Antall og (%).	11
Tabell 30: Hvor mange ganger per uke jenter og gutter i Ungkost 3 spiser lunsj. Antall og (%).	12
Tabell 31: Hvor mange ganger per uke jenter og gutter i Ungkost 3 spiser middag. Antall og (%).	12
Tabell 32: Hvor mange ganger per uke jenter og gutter i Ungkost 3 spiser kveldsmat. Antall og (%).	13
Tabell 33: Antall og (%) som har med matpakke hjemmefra av de som spiser lunsj, 4.- og 8. klasse.	47
Tabell 34: Antall og (%) som kjøper lunsj/formiddagsmat i kantine/matbod på skolen eller i butikk/kiosk i nærheten, 4. klasse.	48
Tabell 35: Antall og (%) som kjøper lunsj/formiddagsmat i kantine/matbod på skolen eller i butikk/kiosk i nærheten, 8. klasse.	48
Tabell 36: Andel % deltakere i Ungkost 3 som trener, mosjonerer eller leker så mye at de blir svette utenom skoletid.	48

Tabell 37: Antall timer i uka som Ungkost 3 deltakerne trener eller mosjonerer slik at de blir svette, utenom skoletid. Andel %.....	49
Tabell 38: Andel % deltakere som går eller sykler til skolen	49
Tabell 39: Andel % deltakere som går eller sykler fra skolen.	50
Tabell 40: Tidsbruk på ulike skjermaktiviteter blant jenter og gutter i 4. klasse på hverdager. Oppgitt som %.....	50
Tabell 41: Tidsbruk på ulike skjermaktiviteter blant jenter og gutter i 8. klasse på hverdager. Oppgitt som %.....	51
Tabell 42: Tidsbruk på ulike skjermaktiviteter blant 4. klassinger, både gutter og jenter på helgedager. Oppgitt som %.	52
Tabell 43: Tidsbruk på ulike skjermaktiviteter blant 8.klassinger, både gutter og jenter på helgedager. Oppgitt som %.	53
Tabell 44: Deltakernes svar på om de tror kostholdet spiller noen rolle for egen helse	19
Tabell 45: Deltakernes vurdering av sitt eget kosthold.....	20
Tabell 46: Røyk- og snusvaner hos 8. klassinger. Antall og %.....	20
Tabell 47: Deltakernes syn på/vurdering av egen vekt hos 8. klassinger.....	20
Tabell 48: Bruk av kosttilskudd ¹	21
Tabell 49: Bruk av kosttilskudd ¹ i henhold til foreldrenes utdannelsesnivå (minst en forelder med universitet/høyskoleutdannelse). Oppgitt som antall brukere og prosent (%).	22
Tabell 50: Næringstoffinntak hos deltakere i Ungkost 2000 og Ungkost 3.	23
Tabell 51: Kilder til næringsstoffer ^a . Alle deltakere i 4. klasse i Ungkost 3 (n=636). Prosent av totalt inntak per person per dag (%)	58
Tabell 52: Kilder til næringsstoffer ^a . Alle deltakere i 8. klasse i Ungkost 3 (n=687. Prosent av totalt inntak per person per dag (%)	59

Tabell 9: Samlet inntak^a av grønnsaker, frukt, juice^b og bær. Gjennomsnitt (SD) og persentiler.

		Snitt (SD)	P10	P25	P50	P75	P90
4. trinn	Gutter (n=295)	195 (117)	54	114	173	264	351
	Jenter (n=341)	200 (105)	76	115	190	264	336
8. trinn	Gutter (n=332)	179 (110)	44	100	162	245	327
	Jenter (n=355)	200 (115)	63	111	192	269	354

^a Resultatene er basert på 3-4 dagers registrering i matdagbok

^b Maksimalt 100 g juice per person er inkludert i beregningene

Tabell 10: Inntak av matvarer^a blant deltakere i 4. klasse (n=636). Gjennomsnitt og standardavvik.

	Totalt	Gutter^b	Jenter^b
	n=636	n=295	n=341
Brød	156 (69)	171 (71)	143 (64)
Kornvarer	99 (94)	104 (98)	94 (90)
Kaker	37 (43)	40 (46)	36 (40)
Poteter	29 (33)	30 (33)	29 (34)
Grønnsaker	81 (62)	84 (69)	79 (56)
Grønnsaker, friske, frosne	60 (52)	60 (55)	60 (49)
Grønnsaker, konserverte	21 (28)	24 (32)	19 (22)
Frukt, bær	68 (63)	63 (63)	73 (62)
Frukt, frisk	67 (62)	62 (63)	71 (61)
Frukt, hermetisk, tillaget	1 (6)	1 (5)	1 (8)
Frukt, tørket	1 (4)	1 (3)	1 (4)
Juice, smoothie	81 (104)	79 (100)	82 (107)
Syltetøy	9 (16)	10 (19)	8 (13)
Nøtter, frø	1 (4)	1 (5)	1 (4)
Kjøtt, blod, innmat	103 (68)	114 (80)	93 (54)
Rødt kjøtt	89 (64)	99 (76)	81 (51)
Hvitt kjøtt	13 (25)	14 (28)	12 (23)
Fisk, skalldyr	24 (30)	27 (32)	21 (28)
Egg	11 (18)	12 (20)	10 (16)
Melk, yoghurt, fløte, is	331 (196)	361 (199)	306 (190)
Melk, totalt	279 (195)	308 (200)	254 (188)
Helmelk	12 (54)	15 (61)	9 (48)
Lettmelk	95 (145)	103 (160)	89 (130)
Ekstra lettmelk	107 (155)	128 (170)	88 (139)
Skummet melk	7 (41)	7 (45)	7 (36)
Smakstilsatt melk	40 (71)	39 (73)	41 (70)
Yoghurt	33 (44)	33 (44)	33 (44)
Fløte, rømme, is, meieridesserter	17 (28)	17 (24)	17 (30)
Ost	35 (31)	37 (34)	32 (29)
Smør, margarin, olje	14 (11)	15 (12)	14 (11)
Margarin	3 (6)	3 (7)	3 (5)
Lettmargarin, brelett	3 (6)	3 (6)	2 (5)
Smør, bremykt	3 (6)	3 (6)	4 (6)
Matolje, annet fett	0 (1)	0 (1)	0 (1)
Majones, dressing	2 (5)	2 (6)	2 (5)
Sukker, søtsaker	27 (29)	26 (29)	28 (28)
Sjokolade og søtsaker	21 (26)	19 (26)	22 (26)
Drikkevarer	555 (275)	552 (270)	557 (280)
Saft/nektar/brus med sukker	145 (149)	145 (152)	145 (146)
Saft/brus lett	50 (93)	46 (86)	55 (98)
Drikkevann	350 (256)	356 (263)	345 (251)
Snacks	4 (8)	5 (8)	4 (8)

^a Resultatene er basert på 3-4 dagers registrering i matdagbok.

^b Uthevet tall markerer statistisk signifikant forskjell i inntak mellom gutter og jenter, testet med Mann-Whitney U-test ($p \leq 0,01$).

Tabell 11: Inntak av matvarer^a blant deltakere i 8. klasse (n=687). Gjennomsnitt og standardavvik.

	Totalt	Gutter^b	Jenter^b
	n=687	n=332	n=355
Brød	169 (80)	191 (89)	148 (65)
Kornvarer	92 (89)	97 (98)	86 (80)
Kaker	37 (51)	35 (50)	39 (52)
Poteter	33 (39)	35 (41)	31 (37)
Grønnsaker	90 (70)	92 (74)	89 (66)
Grønnsaker, friske, frosne	61 (51)	60 (52)	63 (49)
Grønnsaker, konserverte	29 (35)	32 (39)	26 (31)
Frukt, bær	49 (64)	41 (63)	57 (63)
Frukt, frisk	48 (61)	39 (60)	55 (62)
Frukt, hermetisk, tillaget	1 (9)	2 (12)	1 (6)
Frukt, tørket	1 (4)	1 (3)	1 (4)
Juice, smoothie	91 (117)	86 (124)	94 (111)
Syltetøy	7 (14)	7 (15)	7 (13)
Nøtter, frø	1 (7)	2 (8)	1 (5)
Kjøtt, blod, innmat	124 (78)	139 (83)	109 (69)
Rødt kjøtt	106 (70)	120 (77)	92 (60)
Hvitt kjøtt	18 (32)	19 (38)	17 (27)
Fisk, skalldyr	24 (37)	28 (44)	21 (29)
Egg	11 (20)	12 (22)	11 (18)
Melk, yoghurt, fløte, is	308 (240)	346 (267)	272 (206)
Melk, totalt	251 (228)	295 (251)	209 (196)
Helmelk	20 (82)	27 (91)	13 (71)
Lettmelk	72 (137)	79 (152)	64 (122)
Ekstra lettmelk	92 (166)	117 (199)	68 (124)
Skummet melk	9 (51)	13 (63)	6 (35)
Smakstilsatt melk	46 (88)	47 (98)	45 (78)
Yoghurt	37 (64)	33 (60)	40 (67)
Fløte, rømme, is, meieridesserter	19 (31)	17 (28)	21 (34)
Ost	38 (31)	41 (34)	35 (28)
Smør, margarin, olje	16 (14)	16 (13)	16 (14)
Margarin	3 (6)	3 (7)	3 (6)
Lettmargarin, brelett	2 (5)	2 (6)	2 (5)
Smør, bremykt	3 (6)	3 (7)	3 (6)
Matolje, annet fett	0 (1)	0 (1)	0 (1)
Majones, dressing	4 (9)	3 (8)	4 (10)
Sukker, søtsaker	38 (51)	38 (54)	38 (48)
Sjokolade og søtsaker	29 (46)	27 (49)	31 (44)
Drikkevarer	688 (473)	683 (505)	693 (442)
Saft/nektar/brus med sukker	204 (258)	231 (297)	179 (212)
Saft/brus lett	72 (142)	83 (164)	62 (117)
Drikkevann	398 (398)	359 (362)	435 (426)
Snacks	7 (12)	7 (14)	7 (11)

^a Resultatene er basert på 3-4 dagers registrering i matdagbok.

^b Uthevet tall markerer statistisk signifikant forskjell i inntak mellom gutter og jenter, testet med Mann-Whitney U-test ($p \leq 0,01$).

Tabell 12: Inntak av matvarer^a i henhold til foreldrenes utdannelse^c blant deltakere i 4.klasse (n=633), gjennomsnitt og standardavvik.

	Grunn/videregående Skole^b	Universitet/høyskole^b
	n=124	n=509
Brød	149 (69)	158 (69)
Kornvarer	89 (106)	101 (91)
Kaker	32 (43)	39 (43)
Poteter	32 (35)	29 (33)
Grønnsaker	64 (55)	86 (63)
Grønnsaker, friske, frosne	46 (46)	63 (53)
Grønnsaker, konserverte	17 (24)	22 (28)
Frukt, bær	61 (66)	70 (62)
Frukt, frisk	60 (66)	68 (61)
Frukt, hermetisk, tillaget	0 (4)	1 (7)
Frukt, tørket	0 (2)	1 (4)
Juice, smoothie	74 (101)	83 (105)
Syltetøy	7 (17)	9 (16)
Nøtter, frø	1 (5)	1 (4)
Kjøtt, blod, innmat	105 (68)	102 (68)
Rødt kjøtt	90 (61)	89 (65)
Hvitt kjøtt	15 (29)	13 (24)
Fisk, skalldyr	18 (27)	25 (30)
Egg	9 (17)	11 (18)
Melk, yoghurt, fløte, is	302 (188)	338 (197)
Helmelk	7 (32)	13 (59)
Lettmelk	112 (163)	92 (140)
Ekstra lettmelk	76 (121)	114 (162)
Skummet melk	1 (6)	8 (45)
Fløte, rømme, is, meieridesserter	18 (38)	17 (24)
Ost	32 (32)	35 (31)
Smør, margarin, olje	14 (13)	14 (11)
Margarin	3 (7)	3 (6)
Lettmargarin, brelett	3 (7)	2 (5)
Smør, bremykt	3 (5)	3 (6)
Matolje, annet fett	0 (1)	0 (1)
Majones, dressing	3 (8)	2 (4)
Sukker, søtsaker	23 (28)	29 (29)
Sjokolade og søtsaker	17 (24)	22 (26)
Drikkevarer	560 (329)	554 (261)
Saft/nektar/brus med sukker	178 (173)	137 (141)
Saft/brus lett	64 (107)	47 (89)
Drikkevann	310 (296)	360 (246)
Snacks	3 (6)	5 (9)

^a Resultatene er basert på 3-4 dagers registrering i matdagbok.

^b Uthevet tall markerer statistisk signifikant forskjell i henhold til foreldrenes utdannelse, testet med Mann-Whitney U-test ($p \leq 0,01$).

^c Minst en forelder med høyere utdanning

Tabell 13: Inntak av matvarer^a i henhold til foreldrenes utdanning^c blant deltakere i 4. klasse inndelt etter kjønn (n=633), gjennomsnitt og standardavvik.

	Gutter		Jenter	
	Grunn/ videregående Skole ^b	Universitet/ høyskole ^b	Grunn/ videregående Skole ^b	Universitet/ høyskole ^b
	n=63	n=231	n=61	n=278
Brød	154 (70)	177 (70)	143 (68)	143 (63)
Kornvarer	94 (128)	106 (88)	83 (77)	97 (93)
Kaker	35 (51)	41 (45)	29 (32)	37 (41)
Poteter	34 (35)	29 (32)	31 (35)	28 (33)
Grønnsaker	59 (51)	91 (72)	69 (60)	82 (54)
Grønnsaker, friske, frosne	41 (34)	66 (59)	52 (56)	62 (48)
Grønnsaker, konserverte	18 (28)	25 (33)	16 (17)	20 (23)
Frukt, bær	45 (58)	68 (63)	78 (70)	72 (60)
Frukt, frisk	44 (57)	66 (63)	77 (70)	69 (59)
Frukt, hermetisk, tillaget	1 (6)	1 (4)	0 (0)	1 (8)
Frukt, tørket	1 (3)	1 (3)	0 (2)	1 (4)
Juice, smoothie	70 (92)	82 (103)	78 (110)	83 (106)
Syltetøy	9 (22)	11 (18)	5 (11)	8 (14)
Nøtter, frø	1 (3)	1 (5)	1 (6)	1 (4)
Kjøtt, blod, innmat	111 (67)	115 (83)	99 (68)	92 (50)
Rødt kjøtt	92 (57)	102 (80)	88 (65)	79 (47)
Hvitt kjøtt	19 (35)	13 (26)	12 (21)	12 (23)
Fisk, skalldyr	19 (23)	29 (34)	17 (31)	22 (27)
Egg	9 (18)	13 (20)	10 (16)	10 (17)
Melk, yoghurt, fløte, is	330 (204)	368 (197)	274 (168)	313 (194)
Helmelk	13 (44)	16 (65)	2 (10)	11 (53)
Lettmelk	124 (181)	97 (154)	99 (142)	87 (127)
Ekstra lettmelk	89 (137)	139 (176)	62 (102)	94 (146)
Skummet melk	2 (8)	8 (51)	0 (0)	8 (40)
Fløte, rømme, is, meieridesserter	16 (24)	18 (25)	19 (49)	17 (24)
Ost	35 (34)	38 (34)	28 (30)	33 (29)
Smør, margarin, olje	15 (14)	14 (11)	14 (12)	14 (10)
Margarin	3 (6)	3 (7)	4 (7)	3 (5)
Lettmargarin, brelett	4 (8)	2 (5)	2 (5)	2 (5)
Smør, bremykt	3 (6)	3 (6)	3 (5)	4 (6)
Matolje, annet fett	0 (1)	0 (1)	0 (1)	0 (1)
Majones, dressing	2 (9)	2 (5)	3 (8)	1 (4)
Sukker, søtsaker	20 (27)	28 (30)	26 (30)	29 (28)
Sjokolade og søtsaker	14 (22)	20 (27)	19 (25)	23 (26)
Drikkevarer	513 (282)	563 (267)	608 (368)	547 (257)
Saft/nektar/brus med sukker	186 (184)	134 (141)	170 (163)	139 (141)
Saft/brus lett	55 (98)	43 (83)	74 (116)	51 (93)
Drikkevann	267 (253)	380 (261)	355 (330)	344 (231)
Snacks	4 (6)	5 (9)	2 (6)	5 (9)

^a Resultatene er basert på 3-4 dagers registrering i matdagbok.

^b Uthevet tall markerer statistisk signifikant forskjell i henhold til foreldrenes utdanning, testet med Mann-Whitney U-test ($p \leq 0,01$). ^c Minst en forelder med høyere utdanning

Tabell 14: Inntak av matvarer^a blant deltakere i 8. klasse i henhold til foreldrenes utdanning^c (n=683). Gjennomsnitt og standardavvik.

	Alle deltakere (n=683)	
	Grunn/videregående skole	Universitet/høyskole ^b
	n=201	n=482
Brød	159 (70)	174 (84)
Kornvarer	85 (82)	94 (91)
Kaker	33 (55)	38 (50)
Poteter	33 (38)	33 (39)
Grønnsaker	85 (79)	92 (66)
Grønnsaker, friske, frosne	56 (55)	63 (49)
Grønnsaker, konserverte	29 (36)	29 (34)
Frukt, bær	45 (58)	51 (65)
Frukt, frisk	43 (56)	49 (63)
Frukt, hermetisk, tillaget	1 (11)	1 (8)
Frukt, tørket	1 (3)	1 (4)
Juice, smoothie	88 (127)	91 (113)
Syltetøy	6 (11)	8 (15)
Nøtter, frø	1 (4)	2 (8)
Kjøtt, blod, innmat	123 (77)	123 (78)
Rødt kjøtt	105 (72)	106 (70)
Hvitt kjøtt	18 (28)	17 (34)
Fisk, skalldyr	23 (39)	25 (37)
Egg	10 (19)	12 (20)
Melk, yoghurt, fløte, is	258 (198)	328 (253)
Helmelk	27 (96)	16 (75)
Lettmelk	63 (118)	75 (145)
Ekstra lettmelk	57 (116)	106 (182)
Skummet melk	1 (9)	12 (60)
Fløte, rømme, is, meieridesserter	18 (35)	19 (29)
Ost	34 (28)	40 (32)
Smør, margarin, olje	15 (13)	17 (14)
Margarin	2 (5)	3 (7)
Lettmargarin, brelett	2 (7)	2 (5)
Smør, bremykt	3 (6)	3 (7)
Matolje, annet fett	0 (1)	0 (1)
Majones, dressing	3 (8)	4 (9)
Sukker, søtsaker	39 (56)	37 (49)
Sjokolade og søtsaker	30 (52)	28 (43)
Drikkevarer	692 (555)	687 (436)
Saft/nektar/brus med sukker	223 (307)	195 (235)
Saft/brus lett	91 (171)	65 (128)
Drikkevann	364 (371)	414 (410)
Snacks	7 (13)	7 (12)

^a Resultatene er basert på 3-4 dagers registrering i matdagbok.

^b Uthevet tall markerer statistisk signifikant forskjell i henhold til foreldrenes utdanning, testet med Mann-Whitney U-test ($p \leq 0,01$).

^c Minst en forelder med høyere utdanning

Tabell 15: Inntak av matvarer^a blant deltakere i 8. klasse inndelt etter kjønn i henhold til foreldrenes utdannelse^c (n=683). Gjennomsnitt og standardavvik.

	Gutter		Jenter	
	Grunn/videregående skole	Universitet/høyskole ^b	Grunn/videregående skole	Universitet/høyskole ^b
	n=63	n=231	n=61	n=278
Brød	184 (73)	195 (94)	138 (59)	153 (66)
Kornvarer	88 (78)	101 (105)	82 (87)	87 (76)
Kaker	30 (47)	37 (51)	36 (61)	40 (48)
Poteter	37 (43)	34 (40)	29 (33)	32 (39)
Grønnsaker	90 (84)	93 (71)	81 (76)	92 (60)
Grønnsaker, friske, frosne	57 (61)	61 (48)	55 (49)	66 (49)
Grønnsaker, konserverte	32 (35)	32 (40)	26 (38)	26 (27)
Frukt, bær	33 (55)	45 (65)	55 (60)	58 (65)
Frukt, frisk	30 (50)	43 (63)	54 (59)	56 (63)
Frukt, hermetisk, tillaget	2 (15)	1 (10)	1 (4)	1 (7)
Frukt, tørket	0 (3)	1 (3)	1 (3)	1 (4)
Juice, smoothie	98 (156)	82 (109)	80 (96)	101 (116)
Syltetøy	6 (11)	8 (16)	6 (10)	7 (14)
Nøtter, frø	0 (3)	2 (9)	1 (5)	2 (6)
Kjøtt, blod, innmat	147 (87)	137 (82)	103 (62)	111 (72)
Rødt kjøtt	127 (81)	118 (75)	87 (57)	94 (62)
Hvitt kjøtt	21 (31)	18 (40)	17 (24)	16 (28)
Fisk, skalldyr	28 (50)	28 (41)	19 (24)	22 (32)
Egg	10 (18)	13 (22)	11 (20)	11 (17)
Melk, yoghurt, fløte, is	285 (225)	370 (278)	236 (170)	287 (219)
Helmelk	47 (128)	19 (72)	11 (53)	13 (78)
Lettmelk	72 (133)	82 (159)	55 (103)	68 (130)
Ekstra lettmelk	61 (137)	138 (216)	54 (95)	75 (135)
Skummet melk	1 (10)	17 (73)	1 (8)	8 (42)
Fløte, rømme, is, meieridesserter	15 (27)	17 (28)	21 (40)	20 (30)
Ost	38 (32)	42 (35)	31 (23)	37 (30)
Smør, margarin, olje	17 (15)	16 (13)	13 (10)	17 (15)
Margarin	3 (6)	3 (7)	2 (4)	4 (7)
Lettmargarin, brelett	3 (9)	2 (5)	2 (4)	2 (5)
Smør, bremykt	3 (7)	3 (7)	2 (6)	3 (6)
Matolje, annet fett	0 (1)	1 (1)	0 (1)	0 (1)
Majones, dressing	4 (8)	3 (8)	3 (7)	4 (11)
Sukker, søtsaker	43 (68)	35 (47)	36 (43)	39 (51)
Sjokolade og søtsaker	30 (62)	25 (42)	30 (43)	31 (44)
Drikkevarer	774 (704)	648 (400)	623 (377)	726 (467)
Saft/nektar/brus med sukker	280 (406)	211 (242)	174 (174)	179 (227)
Saft/brus lett	126 (215)	67 (137)	61 (114)	63 (119)
Drikkevann	354 (400)	362 (348)	373 (346)	465 (458)
Snacks	8 (17)	7 (13)	7 (9)	7 (12)

^a Resultatene er basert på 3-4 dagers registrering i matdagbok.

^b Uthevet tall markerer statistisk signifikant forskjell i henhold til foreldrenes utdannelse, testet med Mann-Whitney U-test ($p \leq 0,01$).

^c Minst en forelder med høyere utdanning

Tabell 16: Inntak av energi og næringsstoffer^a uten kosttilskudd blant 4. klassinger (n=636), fordelt på kjønn^b. Gjennomsnitt og standardavvik.

	Totalt	Gutter	Jenter	Anbefalt inntak
Antall	n=636	n=295	n=341	
Mengde per person per dag				
Energi, MJ	7,3 (1,9)	7,8 (2,0)	6,9 (1,8)	
Protein, g	68 (21)	74 (22)	63 (19)	
Fett, g	63 (21)	68 (22)	60 (20)	
mettede fettsyrer, g	26 (10)	28 (10)	25 (9)	
enumettede fettsyrer, g	22 (8)	24 (9)	21 (7)	
flerumettede fettsyrer, g	9 (4)	10 (4)	9 (4)	
Kolesterol, mg	187 (99)	203 (107)	173 (89)	
Karbohydrat, g	217 (59)	228 (59)	207 (58)	
tilsatt sukker, g	52 (29)	53 (30)	51 (29)	
Kostfiber, g	16 (6)	17 (6)	15 (5)	
Alkohol, g	0 (0)	0 (0)	0 (0)	
Vitamin A, RAE	648 (557)	694 (670)	607 (434)	400
Vitamin D, µg	3,8 (2,7)	4,1 (2,8)	3,6 (2,6)	10
Vitamin E, mg	8 (3)	9 (3)	8 (3)	6
Tiamin, mg	1,1 (0,4)	1,2 (0,5)	1,1 (0,3)	0,9
Riboflavin, mg	1,4 (0,5)	1,5 (0,5)	1,3 (0,4)	1,1
Vitamin B6, mg	1,0 (0,4)	1,1 (0,4)	1,0 (0,3)	1,0
Vitamin B12, µg	4,9 (2,2)	5,3 (2,3)	4,5 (2,1)	1,3
Folat, µg	183 (61)	192 (59)	175 (61)	130
Vitamin C, mg	47 (35)	45 (33)	49 (36)	40
Kalsium, mg	807 (326)	866 (321)	756 (323)	700
Jern, mg	8 (2)	9 (3)	7 (2)	9
Magnesium, mg	254 (72)	272 (74)	239 (67)	200
Natrium, g	2,3 (0,8)	2,5 (0,9)	2,2 (0,7)	
Salt, g	5,8 (2,0)	6,3 (2,2)	5,4 (1,8)	3-4
Kalium, g	2,4 (0,7)	2,5 (0,7)	2,2 (0,6)	2,0
Fosfor, mg	1304 (402)	1411 (410)	1211 (370)	540
Selen, µg	34 (13)	37 (14)	31 (11)	30
Andel av energiinntak (%)				
Protein, E%	15,9 (2,6)	16,2 (2,7)	15,6 (2,6)	10-20
Fett, E%	31,8 (5,2)	31,9 (5,2)	31,7 (5,2)	25-40
mettede fettsyrer, E%	13,0 (2,8)	13,0 (2,8)	13,0 (2,8)	<10
enumettede fettsyrer, E%	11,0 (2,1)	11,1 (2,2)	11,0 (2,1)	10-20
flerumettede fettsyrer, E%	4,7 (1,4)	4,7 (1,4)	4,7 (1,5)	5-10
Karbohydrater, E%	50,5 (6,0)	50,1 (6,0)	50,9 (6,0)	45-60
tilsatt sukker, E%	12,0 (5,9)	11,4 (5,7)	12,4 (6,0)	< 10
Kostfiber, g/MJ	2,2 (0,5)	2,2 (0,6)	2,2 (0,5)	2-3
Alkohol, E%	0 (0)	0 (0)	0 (0)	

^a Resultatene er basert på 3-4 dagers registrering i matdagbok og inkluderer ikke bruk av kosttilskudd.

^b Uthevet tall markerer statistisk signifikant forskjell i inntak mellom gutter og jenter, testet med Mann-Whitney U-test ($p \leq 0,01$).

Tabell 17: Inntak av energi og næringsstoffer inkludert kosttilskudd^a blant 4. klassinger (n=636), fordelt på kjønn^b. Gjennomsnitt og standardavvik.

	Totalt	Gutter	Jenter	Anbefalt inntak
Antall	n=636	n=295	n=341	
Mengde per person per dag				
Energi, MJ	7,3 (1,9)	7,8 (2,0)	7,0 (1,8)	
Protein, g	68 (21)	74 (22)	63 (19)	
Fett, g	64 (21)	68 (22)	60 (20)	
mettede fettsyrer, g	26 (10)	28 (10)	25 (9)	
enumettede fettsyrer, g	22 (8)	24 (9)	21 (7)	
flerumettede fettsyrer, g	10 (4)	10 (4)	9 (4)	
Kolesterol, mg	190 (99)	207 (108)	177 (90)	
Karbohydrat, g	217 (59)	228 (59)	207 (58)	
tilsatt sukker, g	52 (29)	53 (30)	51 (29)	
Kostfiber, g	16 (6)	17 (6)	15 (5)	
Alkohol, g	0 (0)	0 (0)	0 (0)	
Vitamin A, RAE	737 (570)	780 (675)	699 (458)	400
Vitamin D, µg	7,0 (5,4)	7,1 (5,6)	6,8 (5,2)	10
Vitamin E, mg	11 (5)	12 (6)	11 (5)	6
Tiamin, mg	1,2 (0,5)	1,3 (0,5)	1,2 (0,4)	0,9
Riboflavin, mg	1,5 (0,5)	1,5 (0,5)	1,4 (0,5)	1,1
Vitamin B6, mg	1,3 (0,5)	1,3 (0,5)	1,2 (0,5)	1,0
Vitamin B12, µg	5,1 (2,2)	5,5 (2,3)	4,7 (2,1)	1,3
Folat, µg	205 (72)	212 (69)	199 (74)	130
Vitamin C, mg	60 (48)	57 (43)	63 (52)	40
Kalsium, mg	807 (326)	866 (321)	756 (323)	700
Jern, mg	8 (3)	9 (3)	8 (2)	9
Magnesium, mg	256 (73)	274 (74)	240 (67)	200
Natrium, g	2,3 (0,8)	2,5 (0,9)	2,2 (0,7)	
Salt, g	5,8 (2,0)	6,3 (2,2)	5,4 (1,8)	3-4
Kalium, g	2,4 (0,7)	2,5 (0,7)	2,2 (0,6)	2,0
Fosfor, mg	1304 (402)	1411 (410)	1211 (370)	540
Selen, µg	34 (14)	37 (15)	31 (12)	30

^a Resultatene er basert på 3-4 dagers registrering i matdagbok og inkluderer bruk av kosttilskudd.

^b Uthevet tall markerer statistisk signifikant forskjell i inntak mellom gutter og jenter, testet med Mann-Whitney U-test ($p \leq 0,01$).

Tabell 18: Inntak av energi og næringsstoffer^a uten kosttilskudd blant 8. klassinger (n=687), fordelt på kjønn^b. Gjennomsnitt og standardavvik.

	Totalt	Gutter	Jenter	Anbefalt inntak
Antall	n=687	n=332	n=355	Gutter/Jenter
Energi, MJ	8,0 (2,7)	8,6 (2,7)	7,4 (2,6)	
Protein, g	75 (26)	83 (27)	68 (22)	
Fett, g	71 (27)	76 (27)	66 (27)	
mettede fettsyrer, g	29 (12)	31 (12)	27 (12)	
enumettede fettsyrer, g	25 (10)	27 (10)	23 (10)	
flerumettede fettsyrer, g	10 (5)	11 (5)	10 (5)	
Kolesterol, mg	204 (118)	218 (121)	190 (114)	
Karbohydrat, g	232 (87)	247 (90)	219 (82)	
tilsatt sukker, g	62 (51)	64 (54)	60 (47)	
Kostfiber, g	16 (6)	17 (6)	15 (5)	
Alkohol, g	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0
Vitamin A, RAE	677 (723)	718 (752)	639 (694)	600
Vitamin D, µg	3,9 (3,4)	4,3 (3,9)	3,6 (2,7)	10
Vitamin E, mg	9 (4)	10 (4)	9 (4)	8/7
Tiamin, mg	1,2 (0,5)	1,4 (0,5)	1,1 (0,4)	1,1/1,0
Riboflavin, mg	1,4 (0,6)	1,5 (0,6)	1,3 (0,5)	1,3/1,2
Vitamin B6, mg	1,2 (0,5)	1,2 (0,5)	1,1 (0,4)	1,2/1,1
Vitamin B12, µg	5,3 (3,7)	5,8 (2,8)	4,9 (4,3)	2
Folat, µg	196 (76)	210 (81)	183 (69)	200
Vitamin C, mg	46 (35)	44 (33)	48 (36)	50
Kalsium, mg	832 (393)	918 (432)	752 (332)	900
Jern, mg	8 (3)	9 (3)	8 (3)	11
Magnesium, mg	265 (91)	289 (96)	243 (81)	280
Natrium, g	2,5 (0,9)	2,7 (1,0)	2,3 (0,8)	2,3
Salt, g	6,3 (2,4)	6,8 (2,5)	5,8 (2,1)	6
Kalium, g	2,5 (0,9)	2,7 (0,9)	2,3 (0,8)	3,3/2,9
Fosfor, mg	1361 (484)	1499 (511)	1231 (417)	700
Selen, µg	35 (15)	39 (17)	31 (13)	40
Andel av energiinntak (E%)				
Protein, E%	16,3 (3,2)	16,8 (3,5)	15,9 (2,8)	10-20 E%
Fett, E%	32,7 (5,3)	32,8 (5,6)	32,5 (5,1)	25-40 E%
mettede fettsyrer, E%	13,4 (2,9)	13,4 (3,0)	13,4 (2,8)	<10 E%
enumettede fettsyrer, E%	11,5 (2,3)	11,6 (2,5)	11,3 (2,1)	10-20 E%
flerumettede fettsyrer, E%	4,8 (1,5)	4,8 (1,6)	4,8 (1,5)	5-10 E%
Karbohydrater, E%	49,4 (6,4)	48,8 (6,9)	49,9 (5,8)	45-60 E%
tilsatt sukker, E%	12,4 (7,2)	11,9 (7,3)	12,8 (7,1)	<10 E%
Kostfiber, g/MJ	2,1 (0,5)	2,0 (0,5)	2,1 (0,6)	2-3
Alkohol, E%	0 (0)	0 (0)	0 (0)	

^a Resultatene er basert på 3-4 dagers registrering i matdagbok og inkluderer ikke bruk av kosttilskudd.

^b Uthevet tall markerer statistisk signifikant forskjell i inntak mellom gutter og jenter, testet med Mann-Whitney U-test ($p \leq 0,01$).

Tabell 19: Inntak av energi og næringsstoffer inkludert kosttilskudd^a blant 8. klassinger (n=687), fordelt på kjønn^b. Gjennomsnitt og standardavvik.

	Totalt	Gutter	Jenter	Anbefalt inntak
Antall	n=687	n=332	n=355	Gutter/Jenter
Energi, MJ	8,0 (2,7)	8,6 (2,7)	7,4(2,6)	
Protein, g	75 (26)	83 (27)	68 (22)	
Fett, g	71 (27)	77 (27)	66 (27)	
mettede fettsyrer, g	29 (12)	31 (12)	27 (12)	
enumettede fettsyrer, g	25 (10)	27 (10)	23 (10)	
flerumettede fettsyrer, g	11 (5)	12 (5)	10 (5)	
Kolesterol, mg	207 (119)	221 (121)	193 (116)	
Karbohydrat, g	232 (87)	247 (90)	219 (82)	
tilsatt sukker, g	62 (51)	64 (54)	60 (47)	
Kostfiber, g	16 (6)	17 (6)	15 (5)	
Alkohol, g	0 (0)	0 (0)	0 (0)	
Vitamin A, RAE	765 (745)	812 (785)	721 (704)	600
Vitamin D, µg	7,0 (6,2)	7,6 (6,9)	6,5 (5,5)	10
Vitamin E, mg	12 (7)	13 (8)	11 (6)	8/7
Tiamin, mg	1,3 (0,5)	1,4 (0,6)	1,2 (0,5)	1,1/1,0
Riboflavin, mg	1,5 (0,6)	1,6 (0,6)	1,4 (0,6)	1,3/1,2
Vitamin B6, mg	1,4 (0,6)	1,5 (0,7)	1,3 (0,6)	1,2/1,1
Vitamin B12, µg	5,6 (3,8)	6,1 (2,9)	5,1 (4,3)	2
Folat, µg	220 (96)	235 (104)	206 (86)	200
Vitamin C, mg	60 (48)	59 (50)	61 (47)	50
Kalsium, mg	833 (392)	918 (432)	754 (332)	900
Jern, mg	9 (3)	9 (3)	8 (4)	11
Magnesium, mg	268 (94)	291 (98)	246 (84)	280
Natrium, g	2,5 (0,9)	2,7 (1)	2,3 (0,8)	2,3
Salt, g	6,3 (2,4)	6,8 (2,5)	5,8 (2,1)	6
Kalium, g	2,5 (0,9)	2,7 (0,9)	2,3 (0,8)	3,3/2,9
Fosfor, mg	1361 (484)	1499 (511)	1231 (417)	700
Selen, µg	36 (16)	39 (17)	32 (13)	40

^a Resultatene er basert på 3-4 dagers registrering i matdagbok og inkluderer bruk av kosttilskudd.

^b Uthevet tall markerer statistisk signifikant forskjell i inntak mellom gutter og jenter, testet med Mann-Whitney U-test ($p \leq 0,01$).

Tabell 20: Inntak av energi og næringsstoffer^a blant 4. klassinger^c (n=633), delt inn etter foreldrenes utdanningsnivå^b. Gjennomsnitt og standardavvik.

	Grunn/videregående skole (n=124)	Universitet/høyskole (n=509)
Energi, MJ	6,8 (2,0)	7,4 (1,9)
Protein, g	63 (22)	69 (21)
Fett, g	59 (24)	65 (21)
mettede fettsyrer, g	24 (10)	26 (9)
enumettede fettsyrer, g	21 (9)	22 (8)
flerumettede fettsyrer, g	9 (4)	10 (4)
Kolesterol, mg	175 (95)	190 (100)
Karbohydrat, g	201 (58)	221 (59)
tilsatt sukker, g	49 (32)	53 (29)
Kostfiber, g	14 (5)	17 (5)
Alkohol, g	0 (0)	0 (0)
Vitamin A, RAE	589 (411)	663 (588)
Vitamin D, µg	3,3 (2,4)	4,0 (2,8)
Vitamin E, mg	7 (3)	9 (3)
Tiamin, mg	1,0 (0,4)	1,2 (0,4)
Riboflavin, mg	1,3 (0,5)	1,4 (0,4)
Vitamin B6, mg	1,0 (0,4)	1,1 (0,4)
Vitamin B12, µg	4,7 (2,1)	4,9 (2,2)
Folat, µg	167 (62)	187 (60)
Vitamin C, mg	43 (34)	48 (35)
Kalsium, mg	750 (338)	822 (322)
Jern, mg	7 (3)	8 (2)
Magnesium, mg	229 (73)	261 (71)
Natrium, g	2,2 (0,8)	2,4 (0,8)
Salt, g	5,5 (2,1)	5,9 (2,0)
Kalium, g	2,1 (0,7)	2,4 (0,7)
Fosfor, mg	1190 (416)	1333 (394)
Selen, µg	31 (12)	34 (13)
Andel av energiinntak (E%)		
Protein, E%	15,9 (2,6)	15,9 (2,6)
Fett, E%	31,7 (5,9)	31,8 (5,0)
mettede fettsyrer, E%	13,0 (3,1)	13,0 (2,7)
enumettede fettsyrer, E%	11,0 (2,3)	11,0 (2,0)
flerumettede fettsyrer, E%	4,5 (1,5)	4,8 (1,4)
Karbohydrater, E%	50,8 (6,9)	50,5 (5,8)
tilsatt sukker, E%	12,3 (7,1)	11,9 (5,5)
Kostfiber, g/MJ	2,1 (0,6)	2,3 (0,5)
Alkohol, E%	0 (0)	0 (0)

^a Resultatene er basert på 3-4 dagers registrering i matdagbok og inkluderer ikke bruk av kosttilskudd.

^b Uthevet tall markerer statistisk signifikant forskjell i inntak mellom barn av foreldre med lav utdanning (ingen av foreldrene har fullført utdanning på høyskole- eller universitetsnivå) og barn av foreldre med høy utdanning (minst én av foreldrene har utdanning på høyskole- eller universitetsnivå), testet med Mann-Whitney U-test ($p \leq 0,01$).^c For 3 barn manglet data på utdanning for begge foreldrene

Tabell 21: Inntak av næringsstoffer^a blant deltakere i 4. klasse inndelt etter kjønn i henhold til foreldrenes utdanning (n=633). Gjennomsnitt og standardavvik.

	Gutter		Jenter	
	Grunn/videregående skole	Universitet/høyskole ^b	Grunn/videregående skole	Universitet/høyskole ^b
	n=63	n=231	n=61	n=278
Energi, MJ	7,0 (2,0)	8,0 (1,9)	6,5 (2,0)	7,0 (1,8)
Protein, g	66 (23)	76 (22)	60 (20)	64 (18)
Fett, g	62 (24)	69 (21)	56 (23)	61 (19)
mettede fettsyrer, g	26 (10)	28 (9)	23 (10)	25 (9)
enumettede fettsyrer, g	22 (9)	24 (8)	19 (8)	21 (7)
flerumettede fettsyrer, g	9 (4)	10 (4)	8 (4)	9 (4)
Kolesterol, mg	183 (102)	208 (108)	167 (88)	175 (90)
Karbohydrat, g	206 (58)	234 (58)	195 (58)	210 (57)
tilsatt sukker, g	50 (34)	54 (29)	49 (30)	52 (28)
Kostfiber, g	14 (5)	18 (6)	14 (5)	16 (5)
Alkohol, g	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
Vitamin A, RAE	615 (455)	717 (718)	563 (363)	619 (449)
Vitamin D, µg	3,4 (2,3)	4,3 (3,0)	3,2 (2,5)	3,7 (2,6)
Vitamin E, mg	8 (4)	9 (3)	7 (3)	8 (3)
Tiamin, mg	1,1 (0,4)	1,3 (0,5)	1,0 (0,3)	1,1 (0,3)
Riboflavin, mg	1,3 (0,5)	1,5 (0,4)	1,2 (0,5)	1,3 (0,4)
Vitamin B6, mg	1,0 (0,4)	1,1 (0,4)	0,9 (0,4)	1,0 (0,3)
Vitamin B12, µg	4,9 (2,1)	5,4 (2,3)	4,5 (2,2)	4,5 (2,0)
Folat, µg	166 (56)	199 (59)	167 (69)	177 (58)
Vitamin C, mg	34 (27)	48 (34)	51 (38)	48 (35)
Kalsium, mg	806 (370)	883 (305)	693 (294)	771 (327)
Jern, mg	7 (3)	9 (3)	7 (3)	7 (2)
Magnesium, mg	235 (75)	283 (70)	222 (71)	243 (65)
Natrium, g	2,3 (0,8)	2,6 (0,9)	2,1 (0,8)	2,2 (0,7)
Salt, g	5,8 (2,1)	6,5 (2,2)	5,1 (2,0)	5,5 (1,7)
Kalium, g	2,2 (0,7)	2,6 (0,7)	2,1 (0,7)	2,3 (0,6)
Fosfor, mg	1251 (452)	1455 (389)	1127 (368)	1231 (369)
Selen, µg	31 (12)	39 (15)	30 (12)	31 (11)
Andel av energiinntak (E%)				
Protein, E%	15,9 (2,7)	16,2 (2,7)	15,8 (2,6)	15,6 (2,6)
Fett, E%	32,1 (6,4)	31,9 (4,7)	31,2 (5,5)	31,8 (5,2)
mettede fettsyrer, E%	13,3 (3,4)	13,0 (2,6)	12,7 (2,9)	13,1 (2,8)
enumettede fettsyrer, E%	11,3 (2,4)	11,1 (2,1)	10,7 (2,2)	11,0 (2,1)
flerumettede fettsyrer, E%	4,5 (1,4)	4,8 (1,4)	4,6 (1,6)	4,7 (1,4)
Karbohydrater, E%	50,3 (7,4)	50,0 (5,6)	51,3 (6,4)	50,8 (6,0)
tilsatt sukker, E%	11,8 (7,2)	11,3 (5,3)	12,7 (7,1)	12,3 (5,7)
Kostfiber, g/MJ	2,0 (0,6)	2,3 (0,6)	2,2 (0,5)	2,2 (0,5)
Alkohol, E%	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)

^a Resultatene er basert på 3-4 dagers registrering i matdagbok og inkluderer ikke bruk av kosttilskudd

^b Uthevet tall markerer statistisk signifikant forskjell i inntak mellom barn av foreldre med lav utdanning (ingen av foreldrene har fullført utdanning på høyskole- eller universitetsnivå) og barn av foreldre med høy utdanning (minst én av foreldrene har utdanning på høyskole- eller universitetsnivå), testet med Mann-Whitney U-test ($p \leq 0,01$).

Tabell 22: Inntak av energi og næringsstoffer^a blant 8. klassinger^c (n=683), delt inn etter foreldrenes utdanningsnivå^b. Gjennomsnitt og standardavvik.

	Grunn/videregående skole (n=201)	Universitet/høyskole^b (n=482)
Energi, MJ	7,6 (2,8)	8,1 (2,6)
Protein, g	71 (25)	77 (26)
Fett, g	67 (29)	73 (26)
mettede fettsyrer, g	27 (13)	30 (12)
enumettede fettsyrer, g	24 (11)	25 (10)
flerumettede fettsyrer, g	9 (4)	11 (5)
Kolesterol, mg	191 (119)	208 (117)
Karbohydrat, g	222 (94)	236 (84)
tilsatt sukker, g	63 (57)	61 (48)
Kostfiber, g	15 (6)	17 (6)
Alkohol, g	0 (0)	0 (0)
Vitamin A, RAE	604 (686)	701 (729)
Vitamin D, µg	3,6 (3,3)	4,0 (3,4)
Vitamin E, mg	8 (4)	9 (4)
Tiamin, mg	1,2 (0,5)	1,3 (0,5)
Riboflavin, mg	1,3 (0,5)	1,4 (0,6)
Vitamin B6, mg	1,1 (0,5)	1,2 (0,5)
Vitamin B12, µg	4,9 (2,5)	5,5 (4,1)
Folat, µg	182 (78)	202 (75)
Vitamin C, mg	42 (34)	48 (35)
Kalsium, mg	745 (338)	868 (409)
Jern, mg	8 (3)	9 (3)
Magnesium, mg	244 (85)	274 (92)
Natrium, g	2,4 (0,9)	2,6 (0,9)
Salt, g	5,9 (2,3)	6,4 (2,3)
Kalium, g	2,3 (0,8)	2,5 (0,9)
Fosfor, mg	1248 (432)	1407 (497)
Selen, µg	33 (16)	36 (15)
Andel av energiinntak (%)		
Protein, E%	16,3 (3,4)	16,3 (3,1)
Fett, E%	32,3 (5,9)	32,9 (5,1)
mettede fettsyrer, E%	13,2 (3,1)	13,5 (2,8)
enumettede fettsyrer, E%	11,5 (2,6)	11,5 (2,2)
flerumettede fettsyrer, E%	4,7 (1,3)	4,9 (1,6)
Karbohydrater, E%	49,8 (7,2)	49,2 (6,1)
tilsatt sukker, E%	12,9 (7,5)	12,1 (7,0)
Kostfiber, g/MJ	2,0 (0,5)	2,1 (0,6)
Alkohol, E%	0 (0)	0 (0)

^a Resultatene er basert på 3-4 dagers registrering i matdagbok og inkluderer ikke bruk av kosttilskudd.

^b Uthevet tall markerer statistisk signifikant forskjell i inntak mellom barn av foreldre med lav utdanning (ingen av foreldrene har fullført utdanning på høyskole- eller universitetsnivå) og barn av foreldre med høy utdanning (minst én av foreldrene har utdanning på høyskole- eller universitetsnivå), testet med Mann-Whitney U-test ($p \leq 0,01$).

^c For 4 barn manglet data på utdanning for begge foreldrene

Tabell 23: Inntak av energi og næringsstoffer^a blant 8. klassinger (n=683), delt inn etter kjønn og foreldrenes utdanningsnivå^b. Gjennomsnitt og standardavvik.

	Gutter		Jenter	
	Grunn/videregående skole	Universitet/høyskole ^b	Grunn/videregående skole	Universitet/høyskole ^b
	n=92	n=239	n=109	n=243
Energi, MJ	8,4 (2,7)	8,6 (2,7)	6,9 (2,7)	7,7 (2,5)
Protein, g	80 (25)	84 (28)	63 (21)	70 (22)
Fett, g	75 (28)	77 (26)	60 (28)	68 (26)
mettede fettsyrer, g	31 (12)	31 (12)	24 (13)	28 (11)
enumettede fettsyrer, g	27 (12)	27 (10)	21 (10)	24 (9)
flerumettede fettsyrer, g	10 (4)	11 (5)	9 (4)	10 (5)
Kolesterol, mg	209 (116)	221 (122)	176 (120)	196 (112)
Karbohydrat, g	243 (96)	248 (88)	205 (88)	224 (78)
tilsatt sukker, g	69 (66)	62 (48)	57 (48)	61 (47)
Kostfiber, g	16 (6)	18 (7)	14 (6)	16 (5)
Alkohol, g	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
Vitamin A, RAE	686 (850)	733 (713)	535 (502)	671 (744)
Vitamin D, µg	4,1 (4,0)	4,3 (3,9)	3,2 (2,5)	3,7 (2,8)
Vitamin E, mg	9,1 (3,7)	9,6 (3,9)	7,6 (4,2)	8,9 (3,8)
Tiamin, mg	1,4 (0,5)	1,4 (0,5)	1,0 (0,4)	1,1 (0,4)
Riboflavin, mg	1,4 (0,5)	1,5 (0,6)	1,1 (0,5)	1,3 (0,5)
Vitamin B6, mg	1,2 (0,5)	1,2 (0,5)	1,0 (0,4)	1,1 (0,4)
Vitamin B12, µg	5,6 (2,8)	5,9 (2,8)	4,3 (2,1)	5,1 (5,0)
Folat, µg	200 (84)	214 (80)	167 (70)	190 (67)
Vitamin C, mg	42 (35)	45 (33)	42 (34)	51 (37)
Kalsium, mg	833 (377)	953 (448)	672 (284)	786 (348)
Jern, mg	9 (3)	9 (3)	7 (3)	8 (2)
Magnesium, mg	272 (83)	296 (99)	221 (79)	253 (80)
Natrium, g	2,6 (0,9)	2,8 (1,0)	2,2 (0,9)	2,3 (0,8)
Salt, g	6,5 (2,3)	7,0 (2,5)	5,4 (2,2)	5,9 (2,0)
Kalium, g	2,5 (0,8)	2,7 (0,9)	2,0 (0,8)	2,4 (0,8)
Fosfor, mg	1402 (429)	1539 (535)	1117 (390)	1279 (419)
Selen, µg	38 (17)	40 (17)	29 (13)	32 (12)
Andel av energiinntak (E%)				
Protein, E%	16,7 (3,9)	16,8 (3,4)	16 (2,9)	15,8 (2,7)
Fett, E%	32,9 (6,4)	32,8 (5,3)	31,8 (5,3)	32,9 (4,9)
mettede fettsyrer, E%	13,5 (3,1)	13,4 (2,9)	12,9 (3,0)	13,6 (2,7)
enumettede fettsyrer, E%	11,9 (2,9)	11,6 (2,3)	11,2 (2,2)	11,4 (2,1)
flerumettede fettsyrer, E%	4,6 (1,5)	4,9 (1,6)	4,7 (1,2)	4,9 (1,6)
Karbohydrater, E%	48,8 (8,1)	48,7 (6,5)	50,6 (6,2)	49,6 (5,6)
tilsatt sukker, E%	12,8 (8,0)	11,5 (7,0)	13,0 (7,1)	12,7 (7,0)
Kostfiber, g/MJ	1,9 (0,5)	2,1 (0,5)	2,1 (0,5)	2,1 (0,6)
Alkohol, E%	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)

^a Resultatene er basert på 3-4 dagers registrering i matdagbok og er ikke inkludert kosttilskudd

^b Uthevet tall markerer statistisk signifikant forskjell i henhold til foreldrenes utdannelse, testet med Mann-Whitney U-test ($p \leq 0,01$).

Tabell 24: Inntak av energi og næringsstoffer blant gutter og jenter i 4. klasse i henhold til landsdel (n=636). Gjennomsnitt og standardavvik.

	Oslo og Akershus	Sør-Østlandet	Hedmark og Oppland	Agder og Rogaland	Vestlandet	Trøndelag	Nord-Norge
	n=132	n=96	n=41	n=102	n=109	n=103	n=53
Energi, MJ	7,4 (1,8)	7,4 (2,0)	7,2 (2,0)	7,5(2,0)	7,5 (1,9)	7,2 (1,9)	6,7 (1,8)
Protein, g	67 (17)	67 (19)	66 (20)	71 (26)	71 (25)	68 (20)	62 (17)
Fett, g	63 (19)	64 (23)	64 (24)	66 (22)	64 (21)	63 (20)	58 (21)
mettede fettsyrer, g	26 (9)	26 (11)	27 (11)	27 (9)	26 (9)	26 (9)	24 (11)
enumettede fettsyrer, g	22 (8)	22 (9)	22 (9)	23 (9)	22 (8)	21 (7)	20 (7)
flerumettede fettsyrer, g	10 (4)	9 (4)	10 (5)	10 (5)	10 (4)	9 (4)	8 (3)
Kolesterol, mg	190 (89)	185 (101)	187 (115)	198 (117)	187 (100)	178 (87)	182 (91)
Karbohydrat, g	221 (60)	222 (64)	212 (57)	216 (56)	222 (56)	212 (60)	200 (56)
tilsatt sukker, g	53 (30)	56 (32)	50 (25)	48 (30)	51 (28)	50 (30)	58 (31)
Kostfiber, g	17 (6)	17 (6)	15 (5)	16 (5)	17 (6)	16 (6)	14 (4)
Alkohol, g	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
Vitamin A, RAE	645 (713)	679 (582)	632 (483)	638 (423)	699 (669)	666 (420)	487 (237)
Vitamin D, µg	3,7 (2,2)	3,4 (2,4)	3,7 (3,1)	4,3 (3,4)	4,2 (3,0)	3,6 (2,6)	3,7 (2,3)
Vitamin E, mg	9 (3)	8 (3)	8 (3)	9 (4)	8 (3)	8 (3)	7 (3)
Tiamin, mg	1,1 (0,3)	1,2 (0,4)	1,1 (0,3)	1,2 (0,4)	1,2 (0,6)	1,1 (0,3)	1,0 (0,3)
Riboflavin, mg	1,3 (0,4)	1,3 (0,5)	1,4 (0,5)	1,4 (0,5)	1,4 (0,5)	1,4 (0,4)	1,2 (0,4)
Vitamin B6, mg	1,0 (0,3)	1,1 (0,4)	1,0 (0,3)	1,1 (0,5)	1,1 (0,4)	1,0 (0,3)	0,9 (0,2)
Vitamin B12, µg	4,6 (1,8)	4,6 (2,0)	5,1 (2,4)	5,3 (2,8)	5,0 (2,3)	5,1 (2,2)	4,4 (1,5)
Folat, µg	184 (61)	186 (57)	190 (67)	185 (58)	183 (56)	182 (68)	164 (60)
Vitamin C, mg	48 (38)	47 (27)	59 (42)	48 (36)	43 (26)	46 (37)	45 (40)
Kalsium, mg	768 (281)	794 (322)	771 (334)	831 (357)	829 (324)	859 (350)	763 (319)
Jern, mg	8 (3)	8 (2)	8 (3)	8 (3)	8 (3)	8 (2)	7 (2)
Magnesium, mg	254 (71)	265 (75)	246 (74)	259 (76)	263 (73)	249 (68)	225 (56)
Natrium, g	2,4 (0,8)	2,4 (0,8)	2,3 (0,7)	2,4 (0,7)	2,5 (1,0)	2,2 (0,7)	1,9 (0,7)
Salt, g	6,0 (2,0)	6,0 (2,1)	5,8 (1,9)	5,9 (1,8)	6,2 (2,6)	5,5 (1,7)	4,9 (1,7)
Kalium, g	2,3 (0,6)	2,4 (0,6)	2,4 (0,7)	2,4 (0,7)	2,4 (0,7)	2,4 (0,7)	2,1 (0,5)
Fosfor, mg	1274 (345)	1311 (391)	1244 (390)	1338 (461)	1350 (441)	1330 (398)	1198 (347)
Selen, µg	34 (11)	33 (12)	33 (15)	35 (17)	35 (14)	33 (12)	31 (11)

	Oslo og Akershus	Sør-Østlandet	Hedmark og Oppland	Agder og Rogaland	Vestlandet	Trøndelag	Nord-Norge
Andel av energiinntak (%)							
Protein, E%	15,7 (2,5)	15,6 (2,5)	15,6 (2,3)	16,2 (2,9)	16,0 (2,9)	16,0 (2,5)	15,9 (2,5)
Fett, E%	31,6 (4,8)	31,4 (5,8)	32,3 (5,3)	32,7 (4,8)	31,4 (5,2)	32,0 (5,2)	31,5 (5,8)
mettede fettsyrer, E%	12,8 (2,7)	12,8 (3,1)	13,3 (2,5)	13,3 (2,5)	12,8 (2,7)	13,3 (2,7)	13,0 (3,2)
enumettede fettsyrer, E%	11,0 (2,1)	11,0 (2,2)	11,1 (2,3)	11,3 (2,1)	10,8 (2,0)	10,8 (2,1)	11,2 (2,2)
flerumettede fettsyrer, E%	4,8 (1,4)	4,6 (1,2)	4,8 (1,7)	4,9 (1,6)	4,7 (1,4)	4,7 (1,6)	4,4 (1,2)
Karbohydrater, E%	51,0 (5,5)	51,1 (6,7)	50,4 (5,9)	49,3 (5,8)	50,8 (6,1)	50,3 (6,2)	50,9 (6,3)
tilsatt sukker, E%	11,9 (5,5)	12,5 (6,0)	11,8 (5,6)	10,9 (6,6)	11,7 (5,4)	11,7 (5,6)	14,5 (6,4)
Kostfiber, g/MJ	2,3 (0,5)	2,4 (0,6)	2,2 (0,5)	2,2 (0,5)	2,3 (0,5)	2,2 (0,6)	2,1 (0,5)

^a Resultatene er basert på 3-4 dagers registrering i matdagbok og inkluderer ikke bruk av kosttilskudd.

Uthevet tall markerer statistisk signifikant forskjell i henhold til landsdel (Oslo og Akershus er referanse), testet med Mann-Whitney U-test ($p \leq 0,01$).

Tabell 25: Inntak av energi og næringsstoffer blant gutter og jenter i 8. klasse i henhold til landsdel (n=687). Gjennomsnitt og standardavvik.

	Oslo og Akershus	Sør-Østlandet	Hedmark og Oppland	Agder og Rogaland	Vestlandet	Trøndelag	Nord-Norge
	n=120	n=98	n=61	n=116	n=134	n=104	n=54
Energi, MJ	7,5 (2,4)	7,8 (3,0)	8,0 (2,2)	8,1(2,9)	8,3 (2,6)	8,5 (2,9)	7,3 (2,2)
Protein, g	73 (25)	73 (25)	77 (25)	74 (27)	76 (23)	83 (29)	69 (20)
Fett, g	66 (24)	72 (32)	73 (27)	72 (32)	73 (24)	75 (28)	64 (21)
mettede fettsyrer, g	27 (10)	30 (14)	31 (13)	29 (14)	30 (11)	31 (12)	26 (9)
enumettede fettsyrer, g	23 (8)	25 (12)	26 (10)	26 (12)	26 (9)	26 (10)	22 (8)
flerumettede fettsyrer, g	10 (5)	10 (5)	10 (4)	11 (5)	10 (5)	11 (6)	10 (4)
Kolesterol, mg	210 (111)	223 (147)	213 (137)	181 (114)	197 (102)	219 (119)	182 (86)
Karbohydrat, g	215 (76)	222 (90)	229 (62)	239 (93)	246 (92)	247 (95)	215 (78)
tilsatt sukker, g	50 (41)	55 (45)	65 (35)	63 (55)	76 (64)	60 (47)	63 (48)
Kostfiber, g	15 (6)	16 (7)	15 (5)	17 (6)	16 (5)	17 (7)	15 (5)
Alkohol, g	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
Vitamin A, RAE	563 (378)	665 (626)	735 (716)	732 (760)	733 (992)	703 (785)	584 (409)
Vitamin D, µg	4,0 (3,7)	4,3 (3,5)	4,2 (4,8)	3,7 (2,9)	3,6 (2,9)	4,1 (3,3)	3,4 (2,1)
Vitamin E, mg	9 (4)	9 (5)	8 (3)	9 (4)	9 (4)	10 (4)	8 (3)
Tiamin, mg	1,2 (0,5)	1,2 (0,4)	1,2 (0,4)	1,3 (0,5)	1,2 (0,4)	1,4 (0,5)	1,1 (0,4)
Riboflavin, mg	1,3 (0,5)	1,4 (0,6)	1,4 (0,6)	1,4 (0,6)	1,4 (0,5)	1,6 (0,6)	1,2 (0,4)
Vitamin B6, mg	1,1 (0,5)	1,2 (0,5)	1,2 (0,4)	1,2 (0,5)	1,1 (0,4)	1,2 (0,5)	1,0 (0,4)
Vitamin B12, µg	5,0 (2,5)	5,3 (2,6)	5,6 (2,8)	5,1 (2,7)	5,8 (6,6)	5,7 (2,6)	4,6 (1,7)
Folat, µg	183 (63)	191 (91)	189 (68)	197 (72)	202 (73)	220 (90)	183 (59)
Vitamin C, mg	44 (31)	49 (41)	44 (33)	46 (31)	48 (34)	46 (36)	48 (37)
Kalsium, mg	745 (336)	763 (353)	845 (415)	836 (424)	890 (382)	962 (452)	735 (297)
Jern, mg	8 (3)	8 (3)	8 (3)	8 (3)	8 (2)	9 (3)	8 (3)
Magnesium, mg	250 (91)	261 (95)	256 (81)	271 (93)	272 (85)	291 (101)	242 (75)
Natrium, g	2,4 (0,9)	2,5 (1,0)	2,5 (0,9)	2,5 (0,9)	2,5 (0,9)	2,7 (1,1)	2,4 (0,9)
Salt, g	6,1 (2,2)	6,3 (2,4)	6,2 (2,3)	6,3 (2,3)	6,3 (2,3)	6,6 (2,5)	5,9 (2,2)
Kalium, g	2,3 (0,8)	2,5 (1,0)	2,5 (0,9)	2,5 (0,9)	2,5 (0,8)	2,7 (1,0)	2,3 (0,7)
Fosfor, mg	1289 (485)	1320 (473)	1353 (477)	1365 (510)	1382 (444)	1528 (536)	1219 (349)
Selen, µg	35 (17)	36 (17)	35 (18)	35 (15)	34 (14)	38 (16)	31 (10)

	Oslo og Akershus	Sør-Østlandet	Hedmark og Oppland	Agder og Rogaland	Vestlandet	Trøndelag	Nord-Norge
Andel av energiinntak (%)							
Protein, E%	17 (3,3)	16,1 (2,6)	16,4 (3,5)	15,9 (3,7)	15,9 (2,9)	16,6 (2,7)	16,5 (3,8)
Fett, E%	32,5 (5)	33,6 (5,8)	33,2 (5,6)	32,3 (5,7)	32,5 (5,1)	32,4 (5,3)	32,4 (4,7)
mettede fettsyrer, E%	13,2 (2,6)	13,8 (3,0)	14,1 (3,0)	13,1 (3,2)	13,4 (2,8)	13,3 (2,9)	13,1 (2,4)
enumettede fettsyrer, E%	11,3 (2,1)	11,8 (2,7)	11,7 (2,4)	11,4 (2,4)	11,5 (2,2)	11,3 (2,3)	11,4 (2,0)
flerumettede fettsyrer, E%	4,9 (1,5)	5,0 (1,4)	4,5 (1,8)	4,9 (1,6)	4,7 (1,4)	4,8 (1,5)	4,9 (1,5)
Karbohydrater, E%	48,9 (6,2)	48,6 (6,7)	48,9 (6,1)	50,0 (6,9)	50,0 (6,1)	49,3 (6,3)	49,4 (6,6)
tilsatt sukker, E%	10,8 (6,9)	11,4 (6,4)	13,6 (6,0)	12,0 (7,8)	14,6 (7,7)	11,2 (6,5)	13,6 (7,9)
Kostfiber, g/MJ	2,1 (0,6)	2,1 (0,5)	1,9 (0,4)	2,2 (0,6)	2,0 (0,5)	2,1 (0,6)	2,0 (0,5)

^a Resultatene er basert på 3-4 dagers registrering i matdagbok og inkluderer ikke bruk av kosttilskudd.

Uthevet tall markerer statistisk signifikant forskjell i henhold til landsdel (Oslo og Akershus er referanse), testet med Mann-Whitney U-test ($p \leq 0,01$).

Tabell 26: Inntak av energigivende næringsstoffer (E %) i henhold til svar på spørsmålet «Hvordan vurderer du ditt eget kosthold?»

	Veldig sunt	Ganske sunt	Usunt	Vet ikke
4. trinn¹ (n=598)	n=40	n=502	n=11	n=45
Energi, MJ/dag	8,1 (2,4)	7,3 (1,8)	8,0 (2,6)	7,1 (2,0)
Protein, E%	15,6 (2,8)	15,8 (2,5)	15,5 (3,7)	15,9 (2,6)
Fett, E%	33,1 (5,5)	31,7 (5,1)	30,7 (6,2)	32,4 (5,4)
mettede fettsyrer, E%	13,4 (3,1)	13,0 (2,7)	11,9 (2,7)	13,4 (2,6)
enumettede fettsyrer, E%	11,6 (2,2)	11,0 (2,1)	11,2 (2,9)	11,2 (2,1)
flerumettede fettsyrer, E%	5,0 (1,4)	4,7 (1,4)	4,7 (1,4)	4,7 (1,7)
Karbohydrater, E%	49,3 (6,5)	50,7 (5,9)	52,2 (6,6)	50,1 (6,1)
tilsatt sukker, E%	10,3 (5,8)	12,2 (5,8)	14,8 (4,4)	12,1 (5,9)
Kostfiber, g/MJ	2,5 (0,6)	2,2 (0,5)	2,0 (0,6)	2,0 (0,6)
8. trinn² (n=600)	Veldig sunt	Ganske sunt	Usunt	Vet ikke
	n=46	n=425	n=37	n=92
Energi, MJ/dag	7,4 (2,2)	8,0 (2,5)	8,7 (3,3)	8,3 (2,6)
Protein, E%	17,7 (3,1)	16,4 (3,0)	14,7 (3,7)	15,2 (2,9)
Fett, E%	33,3 (5,6)	32,7 (5,4)	32,6 (4,8)	32,4 (4,9)
mettede fettsyrer, E%	13,3 (2,9)	13,4 (2,9)	13,2 (3,2)	13,2 (2,7)
enumettede fettsyrer, E%	11,6 (2,3)	11,4 (2,3)	11,8 (2,3)	11,6 (2,3)
flerumettede fettsyrer, E%	5,1 (1,4)	4,8 (1,4)	4,8 (1,7)	4,7 (1,6)
Karbohydrater, E%	47,3 (6,2)	49,3 (6,2)	51,2 (6,6)	51,0 (6,3)
tilsatt sukker, E%	10,5 (5,7)	11,8 (6,2)	15,9 (9,5)	16,2 (9,3)
Kostfiber, g/MJ	2,2 (0,6)	2,1 (0,5)	1,9 (0,7)	1,8 (0,5)

¹2 av 600 deltakere som besvarte spørreskjemaet hadde ikke svart på dette spørsmålet.

²2 av 602 deltakere som besvarte spørreskjemaet hadde ikke svart på dette spørsmålet.

Tabell 27: Inntak av energi og næringsstoffer^a blant 8. klassinger som ikke er lav-energi rapportører eller høy-energi rapportører^b (n=434), fordelt på kjønn^c. Gjennomsnitt og standardavvik.

	Totalt	Gutter	Jenter	Anbefalt inntak
	n=434	n=219	n=215	Gutt/Jente
Energi, MJ	9,2 (2,0)	9,8 (2,0)	8,6 (1,7)	
Protein, g	85 (22)	94 (23)	76 (17)	
Fett, g	82 (22)	88 (22)	76 (20)	
mettede fettsyrer, g	34 (10)	36 (11)	32 (9)	
enumettede fettsyrer, g	29 (9)	31 (9)	27 (7)	
flerumettede fettsyrer, g	12 (4)	13 (5)	11 (4)	
Kolesterol, mg	231 (119)	250 (127)	213 (107)	
Karbohydrat, g	267 (70)	281 (74)	253 (62)	
tilsatt sukker, g	75 (51)	77 (56)	73 (46)	
Kostfiber, g	18 (5)	19 (6)	17 (5)	
Alkohol, g	0 (0)	0 (0)	0 (0)	
Vitamin A, RAE	803 (832)	859 (862)	747 (799)	600
Vitamin D, µg	4,6 (3,7)	5,1 (4,3)	4,1 (2,8)	10
Vitamin E, mg	10 (3)	11 (3)	10 (3)	8/7
Tiamin, mg	1,4 (0,4)	1,5 (0,5)	1,2 (0,3)	1,1/1,0
Riboflavin, mg	1,6 (0,5)	1,7 (0,6)	1,4 (0,4)	1,3/1,2
Vitamin B6, mg	1,3 (0,5)	1,4 (0,5)	1,2 (0,4)	1,2/1,1
Vitamin B12, µg	6,2 (4,2)	6,8 (2,9)	5,6 (5,2)	2,0
Folat, µg	224 (67)	237 (72)	210 (58)	200
Vitamin C, mg	53 (36)	49 (35)	57 (37)	50
Kalsium, mg	971 (380)	1068 (420)	873 (304)	900
Jern, mg	9 (3)	10 (3)	9 (2)	11
Magnesium, mg	304 (78)	329 (81)	279 (65)	280
Natrium, g	2,8 (0,8)	3,1 (0,9)	2,6 (0,7)	2,3
Salt, g	7,1 (2,1)	7,6 (2,2)	6,5 (1,7)	Maks 6
Kalium, g	2,8 (0,8)	3,0 (0,8)	2,6 (0,7)	3,3/2,9
Fosfor, mg	1560 (426)	1714 (453)	1403 (330)	700/700
Selen, µg	40 (16)	45 (17)	35 (12)	40
Andel av energiinntak (%)				
Protein, E%	15,9 (2,9)	16,5 (3,1)	15,3 (2,5)	10-20 E%
Fett, E%	33,1 (4,9)	33,2 (4,9)	32,9 (4,9)	5-10 E%
mettede fettsyrer, E%	13,6 (2,7)	13,6 (2,7)	13,7 (2,8)	<10 E%
enumettede fettsyrer, E%	11,7 (2,2)	11,9 (2,3)	11,5 (2,1)	10-20 E%
flerumettede fettsyrer, E%	4,8 (1,5)	4,8 (1,6)	4,8 (1,4)	5-10 E%
Karbohydrater, E%	49,4 (6,0)	48,7 (6,2)	50,1 (5,7)	45-60 E%
tilsatt sukker, E%	13,5 (7,2)	12,9 (7,2)	14,1 (7,3)	<10 E%
Kostfiber, g/MJ	2,0 (0,5)	2,0 (0,5)	2,0 (0,5)	
Alkohol, E%	0 (0)	0 (0)	0 (0)	

^a Resultatene er basert på 3-4 dagers registrering i matdagbok og inkluderer ikke bruk av kosttilskudd.

^b BMR-faktor i intervallet mellom 1,14 og 2,62.

^c Uthevet tall markerer statistisk signifikant forskjell i inntak mellom gutter og jenter, testet med Mann-Whitney U-test (p ≤ 0,01).

Tabell 28: Inntak av grønnsaker, frukt og fisk blant 8. klassinger i Ungkost 3 som ikke er lav-energi eller høy-energi rapportører^a (n=434), fordelt på kjønn^b. Gjennomsnitt og standardavvik.

	Totalt n=434	Gutter n=21	Jenter n=215
Grønnsaker	101 (67)	102 (76)	100 (57)
Grønnsaker, friske, frosne	68 (49)	65 (53)	71 (46)
Grønnsaker, konserverte	33 (35)	37 (39)	29 (29)
Frukt, bær	56 (67)	48 (67)	65 (66)
Frukt, frisk	54 (64)	46 (64)	63 (64)
Frukt, hermetisk, tillaget	1 (10)	2 (12)	1 (7)
Frukt, tørket	1 (3)	1 (3)	1 (3)
Fisk, skalldyr	28 (42)	35 (49)	22 (30)

^a BMR-faktor i intervallet mellom 1,14 og 2,62 basert på 3-4 dagers registrering i matdagbok.

^b Uthevet tall markerer statistisk signifikant forskjell i inntak mellom gutter og jenter, testet med Mann-Whitney U-test ($p \leq 0,01$).

Tabell 29: Hvor mange ganger per uke jenter og gutter i Ungkost 3 spiser frokost. Antall og (%)

4.klasse (9 år)				8.klasse (13 år)		
	Totalt	Gutter	Jenter	Totalt	Gutter	Jenter
	n=598	n=277	n=321	n=602	n=291	n=311
Aldri/sjelden	2 (0,3)	1 (0)	1 (0)	17 (3)	7 (2)	10 (3)
1 gang per uke	3 (1)	2 (1)	1 (0)	6 (1)	2 (1)	4 (1)
2 ganger per uke	6 (1)	1 (0)	5 (2)	14 (2)	1 (0)	13 (4)
3 ganger per uke	6 (1)	4 (2)	2 (1)	15 (3)	6 (2)	9 (3)
4 ganger per uke	9 (2)	1 (0)	8 (3)	10 (2)	5 (2)	5 (2)
5 ganger per uke	12 (2)	4 (2)	8 (3)	23 (4)	10 (3)	13 (4)
6 ganger per uke	11 (2)	6 (2)	5 (2)	28 (5)	9 (3)	19 (6)
Hver dag	549 (92)	258 (93)	291 (91)	489 (81)	251 (86)	238 (77)

Tabell 30: Hvor mange ganger per uke jenter og gutter i Ungkost 3 spiser lunsj. Antall og (%).

4.klasse				8.klasse		
	Totalt	Gutter	Jenter	Totalt	Gutter	Jenter
	n=599	n=278	n=321	n=599	n=291	n=308
Aldri/sjelden	7 (1)	5 (2)	2 (1)	4 (1)	1 (0)	3 (1)
1 gang per uke	3 (1)	2 (1)	1 (0)	3 (1)	2 (1)	1 (0)
2 ganger per uke	0 (0)	0 (0)	0 (0)	5 (1)	2 (1)	3 (1)
3 ganger per uke	4 (1)	4 (1)	0 (0)	10 (2)	6 (2)	4 (1)
4 ganger per uke	3 (1)	2 (1)	1 (0)	10 (2)	1 (0)	9 (3)
5 ganger per uke	83 (14)	33 (12)	50 (16)	155 (26)	80 (28)	75 (24)
6 ganger per uke	58 (10)	26 (9)	32 (10)	59 (10)	29 (10)	30 (10)
Hver dag	441 (74)	206 (74)	235 (73)	353 (59)	170 (58)	183 (59)

Tabell 31: Hvor mange ganger per uke jenter og gutter i Ungkost 3 spiser middag. Antall og (%).

4.klasse				8.klasse		
	Totalt	Gutter	Jenter	Totalt	Gutter	Jenter
	n=598	n=277	n=321	n=600	n=332	n=355
Aldri/sjelden	1 (0)	1 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
1 gang per uke	1 (0)	1 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
2 ganger per uke	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
3 ganger per uke	1 (0)	0 (0)	1 (0)	1 (0)	0 (0)	1 (0)
4 ganger per uke	6 (1)	3 (1)	3 (1)	6 (1)	2 (1)	4 (1)
5 ganger per uke	8 (1)	3 (1)	5 (2)	12 (2)	4 (1)	8 (3)
6 ganger per uke	17 (3)	6 (2)	11 (3)	30 (5)	14 (5)	16 (5)
Hver dag	564 (94)	263 (95)	301 (94)	551 (92)	271 (93)	280 (91)

Tabell 32: Hvor mange ganger per uke jenter og gutter i Ungkost 3 spiser kveldsmat. Antall og (%).

4.klasse				8.klasse		
	Totalt	Gutter	Jenter	Totalt	Gutter	Jenter
	n=594	n=273	n=321	n=597	n=289	n=308
Aldri/sjelden	12 (2)	6 (2)	6 (2)	51 (9)	14 (5)	37 (12)
1 gang per uke	7 (1)	5 (2)	2 (1)	11 (2)	8 (3)	3 (1)
2 ganger per uke	4 (1)	2 (1)	2 (1)	20 (3)	8 (3)	12 (4)
3 ganger per uke	22 (4)	7 (3)	15 (5)	37 (6)	17 (6)	20 (7)
4 ganger per uke	28 (5)	14 (5)	14 (4)	35 (6)	14 (5)	21 (7)
5 ganger per uke	53 (9)	26 (10)	27 (8)	82 (14)	31 (11)	51 (17)
6 ganger per uke	59 (10)	21 (8)	38 (12)	43 (7)	23 (8)	20 (7)
Hver dag	409 (69)	192 (70)	217 (68)	318 (53)	174 (60)	144 (47)

Tabell 33: Antall og (%) som har med matpakke hjemmefra av de som spiser lunsj, 4.- og 8. klasse.

4.klasse				8.klasse		
	Totalt (n=594)	Gutter (n=295)	Jenter (n=319)	Totalt (n=593)	Gutter (n=286)	Jenter (n=307)
Aldri/sjelden	8 (1)	7(3)	1	19 (3)	9 (3)	10 (3)
1 gang i uken	0	2 (1)	0 (1)	2 (0)	1 (0)	1(0)
2 ganger i uken	2 (0)	0	0	13 (2)	5 (2)	8 (3)
3 ganger i uken	3 (1)	3 (1)	0	30 (5)	13 (5)	17 (6)
4 ganger i uken	5 (1)	2 (1)	3 (1)	110(19)	54 (20)	56 (18)
5 ganger i uken	576(97)	261(95)	315 (99)	419 (71)	204 (71)	215 (70)

Tabell 34: Antall og (%) som kjøper lunsj/formiddagsmat i kantine/matbod på skolen eller i butikk/kiosk i nærheten, 4. klasse.

Kjøper lunsj i kantine/matbod skolen				Kjøper lunsj i butikk/kiosk		
	Totalt (n=529)	Gutter (n=248)	Jenter (n=281)	Totalt (n=526)	Gutter (n=246)	Jenter (n=280)
Aldri/sjelden	511 (97)	240 (97)	271 (96)	521 (99)	244 (99)	277 (99)
1 gang i uken	6 (1)	2(1)	4 (1)	3 (1)	2 (1)	1 (0)
2 ganger i uken	1 (0)	1(0)	0 (0)	0	0	0
3 ganger i uken	2 (0)	0	2 (1)	0	0	0
4 ganger i uken	1 (0)	1 (0)	0 (0)	0	0	0
5 ganger i uken	8 (2)	4(2)	4 (1)	2 (0)	0	2 (1)

Tabell 35: Antall og (%) som kjøper lunsj/formiddagsmat i kantine/matbod på skolen eller i butikk/kiosk i nærheten, 8. klasse.

Kjøper lunsj i kantine/matbod skolen				Kjøper lunsj i butikk/kiosk		
	Totalt (n=565)	Gutter (n=272)	Jenter (n=293)	Totalt (n=552)	Gutter (n=270)	Jenter (n=282)
Aldri/sjelden	338 (60)	158 (58)	180 (61)	469 (85)	222 (82)	247 (88)
1 gang i uken	151 (27)	80 (29)	71 (24)	51 (9)	29 (11)	22 (8)
2 ganger i uken	38 (7)	15 (6)	23 (8)	18 (3)	9 (3)	9 (3)
3 ganger i uken	13 (2)	7(3)	6 (2)	8 (1)	6 (2)	2 (1)
4 ganger i uken	0	0	0	2 (0)	2 (1)	0
5 ganger i uken	25 (4)	12 (4)	13 (4)	4 (1)	2 (1)	2 (1)

Tabell 36: Andel % deltakere i Ungkost 3 som trener, mosjonerer eller leker så mye at de blir svette utenom skoletid.

	4.klasse			8.klasse		
	Total n=599	Gutter (n=278)	Jenter (n=322)	Total n=601	Gutter (n=290)	Jenter (n=311)
	Andel %	Andel %	Andel %	Andel %	Andel %	Andel %
Aldri	1,5	1	2	3	4	3
Mindre enn 1 gang i mnd.	0	0	1	2	1	2
1-3 ganger i mnd.	5	4	5	5	5	5
En gang i uken	16	12	21	11	9	13
2-3 ganger i uken	53	48	58	38	34	42
4-6 ganger i uken	20	29	12	35	40	30
Hver dag	5	7	3	6	7	6

Tabell 37: Antall timer i uka som Ungkost 3 deltakerne trener eller mosjonerer slik at de blir svette, utenom skoletid. Andel %

	4.klasse			8.klasse		
	Total n=599	Gutter (n=278)	Jenter (n=322)	Total n=601	Gutter (n=290)	Jenter (n=311)
	Andel %	Andel %	Andel %	Andel %	Andel %	Andel %
Ingen	3	2	3	5	6	4
Omtrent ½ time	3	2	4	8	7	8
Omtrent 1 time	13	12	14	10	7	13
Omtrent 2-3 timer	46	39	51	23	23	23
Omtrent 4-6 timer	28	34	24	32	30	34
7 timer eller mer	7	11	4	23	27	19

Tabell 38: Andel % deltakere som går eller sykler til skolen

	4.klasse			8.klasse		
	Total n=598	Gutter (n=278)	Jenter (n=321)	Total n=601	Gutter (n=291)	Jenter (n=310)
	Andel %	Andel %	Andel %	Andel %	Andel %	Andel %
0 dager, jeg kjøres med, buss eller annet transportmiddel	21	23	19	35	35	36
1 dag	2	3	1	1	1	1
2 dager	3	2	4	2	3	2
3 dager	6	7	5	2	1	2
4 dager	6	4	8	4	3	4
5 dager	63	62	63	56	57	55

Tabell 39: Andel % deltakere som går eller sykler fra skolen.

	4.klasse			8.klasse		
	Total n=597	Gutter (n=278)	Jenter (n=320)	Total n=600	Gutter (n=290)	Jenter (n=310)
	Andel %	Andel %	Andel %	Andel %	Andel %	Andel %
0 dager, jeg kjøres med, buss eller annet transportmiddel	17	18	15	32	32	31
1 dag	3	4	2	2	1	2
2 dager	3	3	3	3	2	3
3 dager	7	8	5	2	2	3
4 dager	6	3	9	4	3	5
5 dager	65	63	67	58	60	57

Tabell 40: Tidsbruk på ulike skjermaktiviteter blant jenter og gutter i 4. klasse på hverdager. Oppgitt som %.

Gutter (n=295)	Ubesvart ¹	Ikke noe tid	Mindre enn en halv time	1/2-1 time	2-3 timer	4 timer eller mer
Se på TV/DVD	22	7	25	55	11	2
Spille på TV/PC spill	24	30	34	33	4	0
Spille på mobil/nettbrett	25	15	25	52	6	2
Chatter med andre på internett	28	84	12	3	1	0
Skriver eller lese e-post	30	96	3	1	0	0
Bruker PC på andre ting	27	55	37	7	1	0
Surfer på mobil/nettbrett	26	50	33	14	3	0
(sosiale medier, video etc.)						
Jenter (n=341)	Ubesvart ¹	Ikke noe tid	Mindre enn en halv time	1/2-1 time	2-3 timer	4 timer eller mer
Se på TV/DVD	22	7	20	60	12	2
Spille på TV/PC spill	34	69	21	9	2	0
Spille på mobil/nettbrett	29	12	39	42	7	0
Chatter med andre på internett	35	83	15	2	0	0
Skriver eller lese e-post	32	97	3	0	0	0
Bruker PC på andre ting	32	44	43	12	1	0
Surfer på mobil/nettbrett (sosiale medier, video etc.)	31	47	33	18	1	0

¹Ubesvart: andel av innleverte skjema hvor dette spørsmålet ikke var besvart, prosentene for hver svarkategori inkluderer kun deltakere som har besvart spørsmålet

Tabell 41: Tidsbruk på ulike skjermaktiviteter blant jenter og gutter i 8. klasse på hverdager. Oppgitt som %.

Gutter (n=332)	Ubesvart ¹	Ikke noe tid	Mindre enn en halv time	1/2-1 time	2-3 timer	4 timer eller mer
Se på TV/DVD	43	13	25	45	14	4
Spille på TV/PC spill	45	14	20	32	27	7
Spille på mobil/nettbrett	45	13	35	35	14	5
Chatter med andre på internett	47	23	43	24	7	4
Skriver eller lese e-post	48	70	28	1	1	0
Bruker PC på andre ting	45	28	37	27	7	2
Surfer på mobil/nettbrett (sosiale medier, video etc.)	43	12	31	38	13	6
Jenter (n=355)	Ubesvart ¹	Ikke noe tid	Mindre enn en halv time	1/2-1 time	2-3 timer	4 timer eller mer
Se på TV/DVD	47	11	25	46	14	4
Spille på TV/PC spill	47	72	14	8	4	2
Spille på mobil/nettbrett	45	22	36	23	13	6
Chatter med andre på internett	46	13	31	34	13	9
Skriver eller lese e-post	48	70	27	3	0	0
Bruker PC på andre ting	50	21	38	31	6	3
Surfer på mobil/nettbrett (sosiale medier, video etc.)	46	3	17	41	25	15

¹Ubesvart: andel av innleverte skjema hvor dette spørsmålet ikke var besvart, prosentene for hver svarkategori inkluderer kun deltakere som har besvart spørsmålet

Tabell 42: Tidsbruk på ulike skjermaktiviteter blant 4. klassinger, både gutter og jenter på helgedager. Oppgitt som %.

Gutter (n=295)	Ubesvart	Ikke noe tid	Mindre enn en halv time	1/2-1 time	2-3 timer	4 timer eller mer
Se på TV/DVD	22	4	7	31	49	9
Spille på TV/PC spill	23	24	22	34	15	4
Spille på mobil/nettbrett	19	8	16	42	27	7
Chatter med andre på internett	27	82	14	3	1	0
Skriver eller lese e-post	28	96	3	1	0	0
Bruker PC på andre ting	31	71	23	5	1	0
Surfer på mobil/nettbrett (sosiale medier, video etc.)	25	47	24	22	6	1
Jenter (n=341)	Ubesvart	Ikke noe tid	Mindre enn en halv time	1/2-1 time	2-3 timer	4 timer eller mer
Se på TV/DVD	23	3	4	31	55	7
Spille på TV/PC spill	36	63	19	12	5	1
Spille på mobil/nettbrett	29	12	25	42	19	3
Chatter med andre på internett	34	83	13	3	0	0
Skriver eller lese e-post	34	98	1	0	0	0
Bruker PC på andre ting	34	62	27	11	1	0
Surfer på mobil/nettbrett (sosiale medier, video etc.)	31	46	21	25	8	1

Tabell 43: Tidsbruk på ulike skjermaktiviteter blant 8.klassinger, både gutter og jenter på helgedager. Oppgitt som %.

Gutter (n=332)	Ubesvart	Ikke noe tid	Mindre enn en halv time	1/2-1 time	2-3 timer	4 timer eller mer
Se på TV/DVD	43	8	13	35	34	10
Spille på TV/PC spill	44	10	11	27	30	23
Spille på mobil/nettbrett	46	11	31	33	19	7
Chatter med andre på internett	49	22	35	22	15	6
Skriver eller lese e-post	47	74	25	1	0	0
Bruker PC på andre ting	45	40	33	17	7	2
Surfer på mobil/nettbrett (sosiale medier, video, etc.)	45	12	26	38	14	10
Jenter (n=355)	Ubesvart	Ikke noe tid	Mindre enn en halv time	1/2-1 time	2-3 timer	4 timer eller mer
Se på TV/DVD	48	8	12	35	33	12
Spille på TV/PC spill	50	67	17	7	5	4
Spille på mobil/nettbrett	52	19	28	29	15	9
Chatter med andre på internett	51	13	27	30	19	11
Skriver eller lese e-post	50	73	24	1	1	1
Bruker PC på andre ting	54	32	32	25	7	4
Surfer på mobil/nettbrett (sosiale medier, video etc.)	48	4	14	31	33	19

Tabell 44: Deltakernes svar på om de tror kostholdet spiller noen rolle for egen helse

	4.klasse		8.klasse	
	Gutter (n=278)	Jenter (n=321)	Gutter (n=290)	Jenter (n=311)
	Andel %	Andel %	Andel %	Andel %
Nei	1	0	3	2
Ja, men ikke nå, bare når jeg blir eldre	2	2	5	1
Ja, både nå og senere i livet	89	89	89	91
Vet ikke	8	9	4	5

Tabell 45: Deltakernes vurdering av sitt eget kosthold.

	4.trinn		8.trinn	
	Gutter (n=278)	Jenter (n=320)	Gutter (n=290)	Jenter (n=310)
	Andel %	Andel %	Andel %	Andel %
Det er veldig sunt	8	5	7	9
Det er ganske sunt	81	87	75	67
Det er usunt	3	1	6	7
Vet ikke	8	7	13	17

Tabell 46: Røyk- og snusvaner hos 8. klassinger. Antall og %

	Røyk		Snus	
	Gutter (n=289)	Jenter (n=308)	Gutter (n=288)	Jenter (n=308)
	Antall (%)	Antall (%)	Antall (%)	Antall (%)
Nei	289 (100%)	307 (100%)	287 (100%)	307 (100%)
Ja, av og til	0	1	1	1
Ja, daglig	0	0	0	0

Tabell 47: Deltakernes syn på/vurdering av egen vekt hos 8. klassinger.

	Gutter (n=289)	Jenter (n=311)
	Andel %	Andel %
Den er passe	83	81
Jeg veier for mye	9	16
Jeg veier for lite	8	3

Tabell 48: Bruk av kosttilskudd¹

	Totalt n (%)	Gutter n (%)	Jenter n (%)
4. klasse	n=636	n=295	n=341
Brukt kosttilskudd minst en dag [*]	309 (49)	133 (45)	176 (52)
Brukt tran ² minst en dag [*]	130 (20)	58 (20)	72 (21)
Brukt omega-3 ³ minst en dag [*]	52 (8)	27 (9)	25 (7)
Brukt multivitaminpreparat ⁴ minst en dag [*]	209 (33)	84 (28)	125 (37)
Brukt annet tilskudd ⁵ minst en dag [*]	33 (5)	16 (5)	17 (5)
8. klasse	n=687	n=332	n=355
Brukt kosttilskudd minst en dag [*]	295 (43)	136 (41)	159 (45)
Brukt tran ² minst en dag [*]	114 (17)	54 (16)	60 (17)
Brukt omega-3 ³ minst en dag [*]	77 (11)	39 (12)	38 (11)
Brukt multivitaminpreparat ⁴ minst en dag [*]	154 (22)	75 (23)	79 (22)
Brukt annet tilskudd ⁵ minst en dag [*]	74 (11)	36 (11)	38 (11)

¹Basert på 3-4 dagers registrering i matdagbok. Inkluderer bare kosttilskudd som inneholder stoffer som er oppgitt i denne rapporten. ^{*}Minst en dag definert som inntak av kosttilskudd minimum en gang iløpet av 3-4 registreringsdager.

²Flytende tran

³Omega-3 tilskudd, flytende eller kapsel

⁴Vitamin/mineralpreparat som inneholder flere vitaminer eller mineraler, flytende eller kapsel

⁵Andre vitamin/mineralpreparater, f.eks. jern eller vitamin C

Tabell 49: Bruk av kosttilskudd¹ i henhold til foreldrenes utdannelsesnivå (minst en forelder med universitet/høyskoleutdannelse). Oppgitt som antall brukere og prosent (%).

	Totalt		Gutter		Jenter	
	Grunn/ videregående skole	Universitet/ høyskole	Grunn/ videregående skole	Universitet/ høyskole	Grunn/ videregående skole	Universitet/ høyskole
4. trinn	n=124	n=509	n=63	n=231	n=61	n=278
Kosttilskudd minst en dag [*]	56 (45)	252 (50)	25 (40)	107 (46)	31 (51)	145 (52)
Tran ² minst en dag [*]	19 (15)	110 (22)	7 (11)	50 (22)	12 (20)	60 (22)
Omega-3 ³ minst en dag [*]	11 (9)	41 (8)	7 (11)	20 (9)	4 (7)	21 (8)
Multipreparat ⁴ minst en dag [*]	32 (26)	176 (35)	10 (16)	73 (32)	22 (36)	103 (37)
Annet tilskudd ⁵ minst en dag [*]	6 (5)	27 (5)	5 (8)	11 (5)	1 (1)	16 (6)
8. trinn	n=201	n=482	n=92	n=239	n=109	n=243
Kosttilskudd minst en dag [*]	93 (46)	201 (42)	43 (47)	93 (39)	50 (46)	108 (44)
Tran ² minst en dag [*]	32 (16)	82 (17)	13 (14)	41 (17)	19 (17)	41 (17)
Omega-3 ³ minst en dag [*]	24 (12)	53 (11)	13 (14)	26 (11)	11 (10)	27 (11)
Multipreparat ⁴ minst en dag [*]	43 (21)	111 (23)	20 (22)	55 (23)	23 (21)	56 (23)
Annet tilskudd ⁵ minst en dag [*]	24 (12)	49 (10)	14 (15)	22 (9)	10 (9)	27 (11)

¹Basert på 3-4 dagers registrering i matdagbok. Inkluderer bare kosttilskudd som inneholder stoffer som er oppgitt i denne rapporten ^{*}Minst en dag definert som inntak av kosttilskudd minimum en gang iløpet av 3-4 registreringsdager.

²Flytende tran

³Omega-3 tilskudd, flytende eller kapsel

⁴Vitamin/mineralpreparat som inneholder flere vitaminer eller mineraler, flytende eller kapsel

⁵Andre vitamin/mineralpreparater, for eksempel jerntilskudd, tilskudd av vitamin C

Uthevet tall markerer statistisk signifikant forskjell i henhold til foreldrenes utdannelse, testet med Chi-Square test ($p \leq 0,01$).

Tabell 50: Næringsstoffinntak hos deltakere i Ungkost 2000 og Ungkost 3.

	Ungkost- 2000*	Ungkost 3	Ungkost- 2000*	Ungkost 3
	4. klasse n=810	4. klasse n=636	8. klasse n=1005	8. klasse n=687
Deltakelse %	80	55	85	53
Protein, E%	14,4	15,9	14,5	16,3
Fett, E%	31,8	31,8	30,9	32,7
mettede fettsyrer, E%	13,7	13,0	13,6	13,4
enumettede fettsyrer, E%	9,8	11,0	9,8	11,5
flerumettede fettsyrer, E%	5,4	4,7	4,9	4,8
Karbohydrater, E%	52,2	50,5	53,0	49,4
tilsatt sukker, E%	17,3	12,0	19,1	12,4
Kostfiber, g/MJ	2,1	2,2	1,9	2,1

*Resultatene fra Ungkost-2000 er reberegnet med AE-10 databasen for å inkludere energi fra fiber, slik at tallene ikke er direkte sammenlignbare med Ungkost 2000-rapporten (6).

Tabell 51. Kilder til næringsstoffer^a. Alle deltakere i 4. klasse (n=636). Prosent av totalt inntak per person per dag (%).

Matvare	Fett, totalt			Mettet fett			Sukker			Vitamin D			Jern		
	Alle	Gutter	Jenter	Alle	Gutter	Jenter	Alle	Gutter	Jenter	Alle	Gutter	Jenter	Alle	Gutter	Jenter
	n=636	n=295	n=341	n=636	n=295	n=341	n=636	n=295	n=341	n=636	n=295	n=341	n=636	n=295	n=341
Brød	8	8	8	4	4	4	2	3	2	1	0	1	33	34	32
Kornvarer	5	5	5	2	2	2	3	4	3	1	1	1	11	12	11
Kaker	9	9	9	8	8	8	15	15	14	12	12	12	5	5	5
Poteter	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	3	2	3
Grønnsaker	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	6	4	5
Frukt, bær (inkl. syltetøy)	0	0	0	0	0	0	7	8	6	0	0	0	1	1	1
Juice, smoothie	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	4	4
Kjøtt, kjøttprodukter	24	24	23	24	25	23	0	0	0	5	5	6	22	22	22
Fisk, fiskeprodukter	3	4	3	2	2	2	0	0	0	26	26	26	1	1	1
Egg	2	2	2	1	1	1	0	0	0	11	12	11	3	4	3
Melk, yoghurt	7	7	7	11	11	10	9	9	10	12	13	11	4	4	4
Helmelk	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Lettmelk	2	2	2	3	3	3	0	0	0	1	0	1	0	0	0
Ekstra lett melk	1	1	1	2	2	1	0	0	0	11	13	10	0	0	0
Skummetmelk	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fløte, fløteprodukter	4	3	4	6	5	6	3	4	3	0	0	1	0	0	0
Ost	14	14	14	22	22	22	0	0	0	0	0	0	1	1	1
Smør, margarin, olje	15	15	16	13	12	13	0	0	0	29	28	30	0	0	0
Margarin	4	4	4	2	3	2	0	0	0	8	8	8	0	0	0
Lettmargarin, brelett	2	2	2	1	1	1	0	0	0	7	6	7	0	0	0
Smør, bremykt	4	4	5	6	5	7	0	0	0	9	8	10	0	0	0
Matolje, annet fett	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Majones, dressing	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sukker, søtsaker	4	4	4	4	4	4	31	29	33	0	0	0	3	2	3
Sjokolade og søtsaker	2	2	3	3	3	3	23	20	25	0	0	0	1	1	1
Saft/nektar/brus, med sukker	0	0	0	0	0	0	26	25	26	0	0	0	0	0	0
Snacks	2	2	2	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1

^a Resultatene er basert på 3-4 dagers registrering i matdagbok.

Tabell 52. Kilder til næringsstoffer^a. Alle deltakere i 8. klasse (n=687). Prosent av totalt inntak per person per dag (%).

Matvare	Fett, totalt			Mettet fett			Sukker			Vitamin D			Jern		
	Alle	Gutter	Jenter	Alle	Gutter	Jenter	Alle	Gutter	Jenter	Alle	Gutter	Jenter	Alle	Gutter	Jenter
	n=687	n=330	n=357	n=687	n=330	n=357	n=687	n=330	n=357	n=687	n=330	n=357	n=687	n=330	n=357
Brød	8	8	7	4	4	4	1	1	1	1	1	1	32	33	30
Kornvarer	4	4	4	2	2	2	2	3	2	1	1	1	10	10	9
Kaker	7	7	8	7	7	8	13	12	13	10	9	11	5	4	5
Poteter	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	2	2	3
Grønnsaker	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	5	6
Frukt, bær (inkl. syltetøy)	0	0	0	0	0	0	5	5	4	0	0	0	1	1	1
Juice, smoothie	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	4	3	4
Kjøtt, kjøttprodukter	23	24	21	23	25	21	0	0	0	6	6	6	24	25	23
Fisk, fiskeprodukter	3	4	3	2	2	1	0	0	0	30	32	28	1	1	1
Egg	2	2	2	1	1	1	0	0	0	11	11	12	4	3	3
Melk, yoghurt	6	6	6	10	10	9	8	7	10	10	11	8	4	3	5
Helmelk	1	1	1	2	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Lettmelk	1	1	1	2	2	2	0	0	0	1	0	1	0	0	0
Ekstra lett melk	1	1	1	1	1	1	0	0	0	9	11	8	0	0	0
Skummetmelk	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fløte, fløteprodukter	4	3	5	6	5	7	3	2	3	1	0	1	0	0	0
Ost	14	14	14	22	23	22	0	0	0	0	0	0	1	1	1
Smør, margarin, olje	15	14	15	12	12	12	0	0	0	28	27	29	0	0	0
Margarin	3	3	3	2	2	2	0	0	0	8	7	8	0	0	0
Lettmargarin, brelett	1	1	1	1	1	1	0	0	0	6	5	6	0	0	0
Smør, bremykt	4	3	3	5	4	5	0	0	0	8	7	8	0	0	0
Matolje, annet fett	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Majones, dressing	2	2	2	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sukker, søtsaker	7	7	6	7	6	7	35	33	36	0	0	0	4	3	4
Sjokolade og søtsaker	4	4	5	6	5	7	26	23	29	0	0	0	2	2	3
Saft/nektar/brus med sukker	0	0	0	0	0	0	31	34	28	0	0	0	0	0	0
Snacks	3	3	3	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1

^a Resultatene er basert på 3-4 dagers registrering i matdagbok.

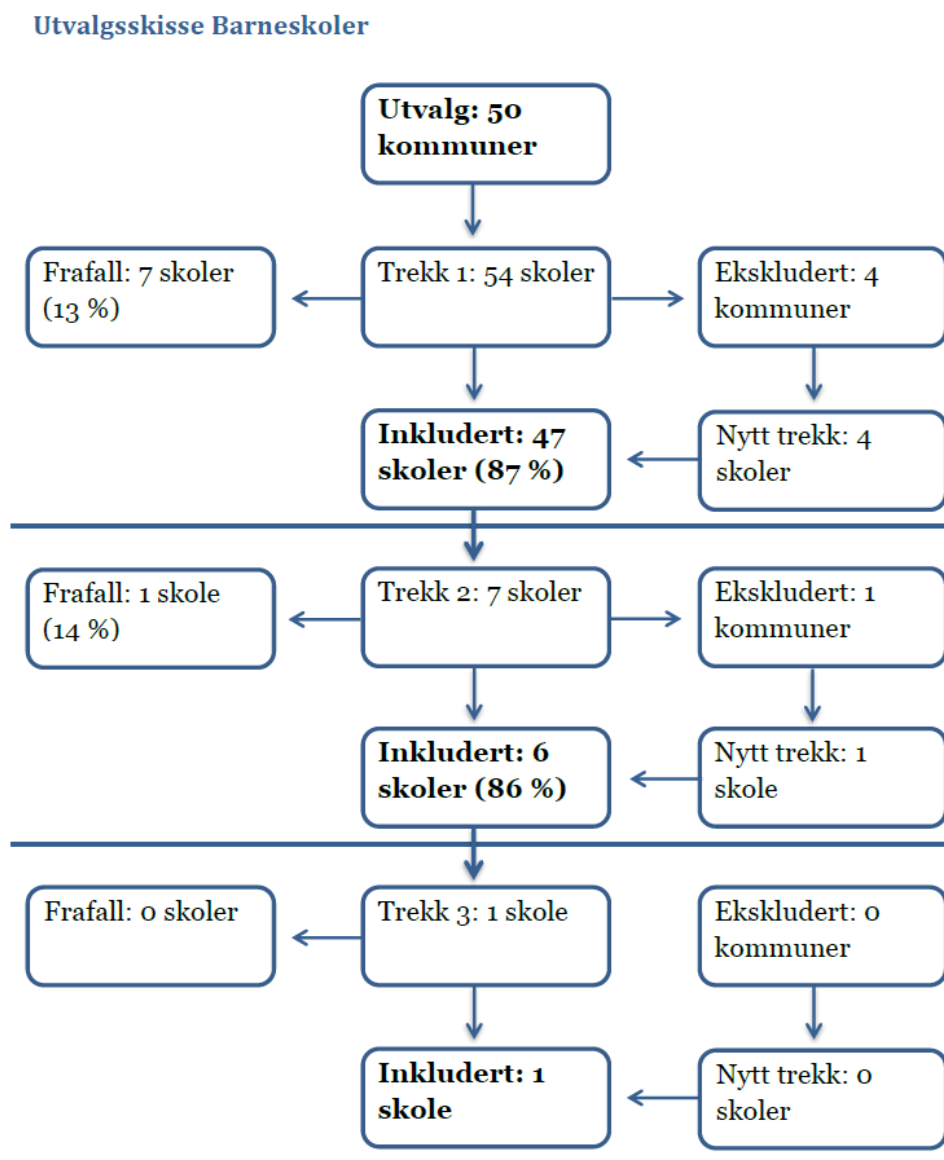
6 LITTERATUR

1. Kimokoti, RW., Millen, BE. (2016) *Nutrition for the Prevention of Chronic Diseases. Med Cli N Am* 100 (2016) 1185-1198
2. Craigie, AM., Lake, AA., Kelly, SA., Adamson, AJ., Mathers J.C. (2011) *Tracking of obesity-related behaviours from childhood to adulthood: A systematic review. Maturitas* 70 (2011) 266–284
3. Helsedirektoratet. (2015) *Helsedirektoratets kostråd*, Brosjyre utgitt 14.10. 2015 (IS-2377) Hentet fra <https://helsedirektoratet.no/publikasjoner/helsedirektoratets-kostrad>
4. Departementene. (2012) *Handlingsplan for et bedre kosthold i befolkningen (2007-2011), Oppskrift for et sunnere kosthold*. Hentet fra <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/handlingsplan-for-bedre-kosthold/id445573/>
5. Statens ernæringsråd. UNGKOST-93. Rapport. Oslo, 1997
6. Helsedirektoratet. (2002) *Ungkost 2000-Landsomfattende kostholdsundersøkelse blant elever i 4.- og 8. klasse (2000)*. (IS-0447) Hentet fra <https://helsedirektoratet.no/publikasjoner/ungkost-2000-landsomfattende-kostholdsundersokelse-blant-elever-i-4-og-8-klasse>
7. Anja Biloft-Jensen, Mads F. Hjorth, Ellen Trolle, Tue Christensen, Per B. Brockhoff, Lene F. Andersen, Inge Tetens and Jeppe Matthiessen. (2013) *Comparison of estimated energy intake using Web-based Dietary Assessment Software with accelerometer-determined energy expenditure in children*. Food & Nutrition Research 2013; 57: 10.
8. Helsedirektoratet. (2012) *Norkost 3- En landsomfattende kostholdsundersøkelse blant menn og kvinner i Norge i alderen 18-70 år, 2010-1*. (IS-2000) Hentet fra <https://helsedirektoratet.no/publikasjoner/norkost-3-en-landsomfattende-kostholdsundersokelse-blant-menn-og-kvinner-i-norge-i-alderen-1870-ar-201011>
9. Black, AE. (2000) *Critical evaluation of energy intake using the Goldberg cut-off for energy intake: basal metabolic rate. A practical guide to its calculation, use and limitations*. International Journal of Obesity 2000; 24: 1119-1130.

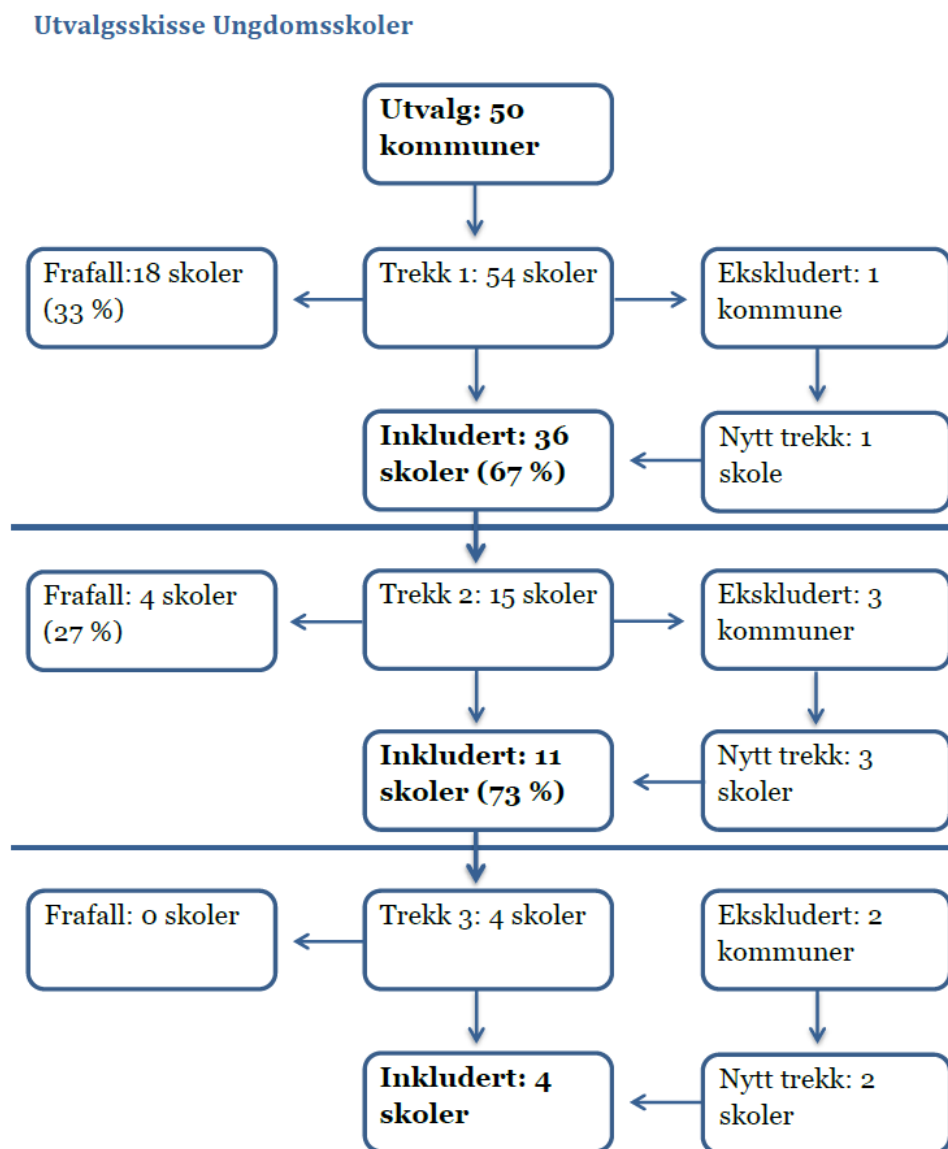
10. Helsedirektoratet. (2014). *Anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet* (IS 2170) Hentet fra <https://helsedirektoratet.no/publikasjoner/anbefalinger-om-kosthold-ernering-og-fysisk-aktivitet>

7 VEDLEGG

7.1 Vedlegg 1 Utvalgsoversikt barneskoler



7.2 Vedlegg 2 Utvalgsoversikt ungdomsskoler



7.3 Vedlegg 3 Ungkost 3 invitasjonsbrosjyre med samtykkeskjema





HVA ER DETTE?

Dette er en forespørsel til elever og foresatte om å delta i Ungkost. Ungkost er en undersøkelse som skal finne ut hva barn og unge i Norge spiser. Ungkost gjennomføres i samarbeid mellom Universitetet i Oslo, Helsedirektoratet og Mattilsynet.

HVA SKAL JEG GJØRE?

Du skal sammen med dine foresatte registrere alt du spiser og drikker i løpet av 4 sammenhengende dager i en web-basert matdagbok. Til slutt vil vi be dere svare på et kort spørreskjema. Dette er ikke en prøve, og det er ingen svar som er feil eller riktige.



HVORDAN KAN JEG DELTA?

Dersom du ønsker å delta, fyller du snarest ut vedlagte **svarslipp** sammen med dine foresatte. Ta bilde av den ferdig utfylte svarslippen og send det på e-post til **Norsk-kosthold@basalmed.uio.no**. Alternativt kan dere sende bildet på MMS til 482 38 227 eller selve svarslippen per post i den vedlagte svarkonvolutten.

Når vi har mottatt svarslippen, vil dere få en velkomstmil på den e-post adressen dere har oppgitt. Denne vil fortelle når og hvordan registreringen i matdagboken skal gjøres. Vi vil også besøke din klasse for å vise hvordan registreringen fungerer.



HVORFOR SPØR VI DEG OM Å DELTA?

Alle elever i din klasse på skolen er invitert til å delta i Ungkost. For å undersøke hva barn og unge spiser i Norge trenger vi deltakere fra hele landet. Din klasse er tilfeldig trukket ut til å være med på å representere barn og ungdom i den norske befolkningen. Maten vi spiser varierer fra person til person og fra dag til dag. For oss er derfor hver deltaker like viktig, og vi håper at du vil være med.

HVORFOR ER UNGKOST VIKTIG?

Matvaner i barne- og ungdomsårene følger en ofte inn i voksen alder og kan ha stor betydning for helse og sykdom senere i livet. Opplysningene som samles inn i denne undersøkelsen blir brukt til å finne ut mer om våre matvaner og sammenhengen mellom kosthold og helse blant barn og unge i Norge.

DELTAKELSE ER FRIVILLIG

Det er frivillig å delta i denne undersøkelsen. Dere samtykker til deltakelse ved å fylle ut og sende inn **svarslippen** på e-post, på MMS eller i posten. Som deltaker kan man la være å svare på enkeltpørsmål underveis. Alle som er med i undersøkelsen står fritt til å trekke seg når som helst uten å oppgi noen begrunnelse.

FORDELER MED Å DELTA

Ved å delta i Ungkost vil du få se hvordan forskning kan foregå i praksis. Resultatene er av stor betydning for Helsedirektoratets helsefremmende arbeid rettet mot barn og unge. Alle som fullfører 4 dagers registrering i matdagboken og fyller ut det korte spørreskjema vil få tilsendt et universalgavekort på 200 kr i posten (www.presentkort.no).



ANSVAR OG PERSONVERN

Avdeling for ernæringsvitenskap ved Universitetet i Oslo er ansvarlig for studien. Professor Lene Frost Andersen er databehandlingsansvarlig. Prosjektet er tilrådd av Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelige datatjeneste.

I studien vil vi be dere registrere deltakerens navn, adresse, kjønn, alder, høyde, vekt, kosthold og aktivitetsnivå. I tillegg ber vi om foresattes kontakinformasjon, etnisitet og utdanningsnivå. Det vil kun være prosjektmedarbeidere ved Universitetet i Oslo som har tilgang til dataene og alle opplysninger vil behandles konfidensielt. Prosjektet avsluttes i løpet av 2016, og innen utgangen av året vil alle personopplysninger anonymiseres slik at det ikke er mulig å gjenkjenne enkeltpersoner i datamaterialet.



SVARSLIPP

Jeg/vi har mottatt og lest informasjon om undersøkelsen, og samtykker til at mitt/vårt barn **KAN DELTA**:

Elevens navn (BLOKKBOKSTAVER):	
Elevens adresse* :	
Foresattes e-post:	
Elevens fødselsår:	Elevens fødselsmåned:
Elevens høyde (cm):	Elevens vekt (kg):
Elevens skole:	Klasse/gruppe:
Elevens kjønn (jente/gutt):	Foresattes mobilnr:
Dato, sted og foresattes signatur:	

* For å kunne sende gavekort når studien er gjennomført

Spørsmål om foresattes bakgrunn:

1) Hva er høyeste fullførte utdanning hos elevens foresatte? <i>Sett ett kryss per foresatt</i>	Elevens mor/ (Foresatt A)	Elevens far/ (Foresatt B)
Utdanning på grunnskolenivå eller lavere		
Utdanning på videregående skolenivå (gymnas/fagbrev)		
Utdanning på universitets- eller høyskolenivå (4 år eller mindre)		
Utdanning på universitets- eller høyskolenivå (mer enn 4 år)		
2) I hvilket land er du født? (eks: Norge, Polen, Pakistan) <i>Gi ett svar per foresatt</i>		

DENNE SVARSLIPPEN tas bilde av med smarttelefon og sendes per e-post til Norsk-kosthold@basalmed.uio.no eller MMS til 482 38 227, den kan også returneres snarest i vedlagte frankerte svarkonvolutt.

SVARFRIST: 1 UKE

KONTAKTINFORMASJON



Ta gjerne kontakt med oss dersom du lurer på noe om undersøkelsen!

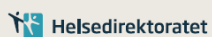
E-post: **Norsk-kosthold@basalmed.uio.no**

Telefon: 482 38 227

ungkost.no



UiO : Universitetet i Oslo



7.4 Vedlegg 4 Utdrag fra matdagboken

LET ETTER MATVARER I MATVARELISTEN

Mat registrert totalt i matdagboken: 6.34 Kg. [Logg ut](#)

Frøkost Lunsj Middag Spill

Frøkost
Hva har du spist og drukket til frøkost?

Begrett, randdykke	Brød, ekstra grovt	Birkebeinerbrød	Matvare Fjern/Legg til
Boller, kaker, kjeks	Brød, fet	Dansk rugbrød	
Brød, knekkebrød	Brød, grovt	Glutenfritt grovbrød	
Dessert, is	Brød, senfongrovt	Grov knekke	
Dressing, saus	Flatbrød	Grovt brød, hvetesekt	
Drille	Knekkebrød	Grovt brød, kjøtt	

[Legg til](#)

Søk etter matvare (starter med) Søk etter matvare (fritekst) [Søk](#)

[Legg til ny matvare](#)

Eksempel: Brød, knekkebrød → Brød, grovt → Birkebeinerbrød → Legg til.

Hva har du spist og drukket?

Alle matvaregrupper og matvarer står i alfabetisk rekkefølge.

Trykk på den gruppen i første kolonne som du tror din mat-/drikkevare er i, og en rekke undergrupper kommer opp i andre kolonne.

Trykk på den undergruppen du tror din mat-/drikkevare er i, og en rekke matvarer kommer opp i tredje kolonne. Trykk på din mat-/drikkevare og trykk på "Legg til".

SØK ETTER MATVARER

Mat registrert totalt i matdagboken: 54.12 Kg. [Logg ut](#)

Frøkost Lunsj Middag Spill

Frøkost
Hva har du spist og drukket til frøkost?

Begrett, randdykke		Frøkost	Matvare Fjern/Legg til
Boller, kaker, kjeks		Gulrot	
Brød, knekkebrød		Gulrot, Dittard	
Dessert, is		Gulrot, lett	
Dressing, saus		Gulrot	
Drille		Gulrot	

[Legg til](#)

Søk etter matvare (starter med) Søk etter matvare (fritekst) [Søk](#)

[Legg til ny matvare](#)

Eksempel 1: Gul → Gulrot → Legg til

Eksempel 2 : Melk → Tine melk, ekstra lett → Legg til

Hva har du spist og drukket?

Du kan søke etter matvarer på to måter- i "Søk etter matvare (starter med)" og feltet "Søk etter matvare (fritekst)".

I tredje kolonne vises mat-/drikkevarer som stemmer med ditt søk.

Trykk på din mat-/drikkevare og trykk på "Legg til".

7.5 Vedlegg 5 Kort spørreskjema

Kort spørreskjema for 8. trinn

Side 1

1. Er du jente eller gutt? *

- ☐ Jente
☐ Gutt

2. Hvilken måned er du født i? *

Velg ... ▼

3. Hvilken skole går du på? *

Side 2

Sideskift

4. Utenom skoletid: Hvor OFTE driver du idrett, eller mosjonerer så mye at du blir andpusten og/eller svett?

- ☐ Aldri
☐ Mindre enn 1 gang i mnd
☐ 1-3 ganger i mnd
☐ 1 gang i uka
☐ 2-3 ganger i uka
☐ 4-6 ganger i uka
☐ Hver dag

5. Utenom skoletid: Hvor mange TIMER i uka driver du idrett, eller mosjonerer så mye at du blir andpusten og/eller svett?

- ☐ Ingen
☐ Omtrent 1/2 time
☐ Omtrent 1 time
☐ Omtrent 2-3 timer
☐ Omtrent 4-6 timer
☐ 7 timer eller mer

Side 3

Sideskift

6. Hvor mange dager i uka går eller sykler du TIL skolen?

- ☐ 0 dager, jeg kjøres med bil, buss eller annet transportmiddel
☐ 1 dag
☐ 2 dager
☐ 3 dager
☐ 4 dager
☐ 5 dager

7. Hvor mange dager i uka går eller sykler du FRA skolen?

- ☐ 0 dager, jeg kjøres med bil, buss eller annet transportmiddel
☐ 1 dag
☐ 2 dager
☐ 3 dager
☐ 4 dager
☐ 5 dager

Side 4

Sideskift

8. Utenom skoletid: Hvor lang tid bruker du vanligvis når du gjør følgende på en HVERDAG?

	Ikke noe tid	Mindre enn en halv time	1/2-1 time	2-3 timer	4 timer	Mer enn 4 timer
Ser på TV/DVD	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Spiller TV/PC-spill	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Spiller på mobil/nettbrett	☐	☐	☐	☐	☐	☐

	Ikke noe tid	Mindre enn en halv time	1/2-1 time	2-3 timer	4 timer	Mer enn 4 timer
Chatter med andre på internett	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Skriver eller leser e-post	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Bruker PC til andre ting	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Surfer på mobil/nettbrett (sosiale medier, video etc.)	☐	☐	☐	☐	☐	☐

9. Utenom skoletid: Hvor lang tid bruker du vanligvis når du gjør følgende på en HELGEDAG?

	Ikke noe tid	Mindre enn 1/2 time	1/2-1 time	2-3 timer	4 timer	Mer enn 4 timer
Ser på TV/DVD	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Spiller TV/PC-spill	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Spiller på mobil/nettbrett	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Chatter med andre på internett	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Skriver eller leser e-post	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Bruker PC til andre ting	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Surfer på mobil/nettbrett (sosiale medier, video etc.)	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Sideskift

Side 5

10. Hvor ofte pleier du å spise følgende måltider i løpet av en uke?

	Aldri/sjelden	1 gang i uka	2 ganger i uka	3 ganger i uka	4 ganger i uka	5 ganger i uka	6 ganger i uka	Hver dag
Frokost	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Formiddagsmat/lunsj	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Middag	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kveldsmat	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

11. Hvis du spiser formiddagsmat/lunsj på HVERDAGENE, hvor ofte spiser du følgende i løpet av en uke?

	Aldri/sjelden	1 gang i uka	2 ganger i uka	3 ganger i uka	4 ganger i uka	5 ganger i uka
Matpakke hjemmefra	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kjøper mat i kantine/matbod på skolen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kjøper mat i butikk/kiosk i nærheten	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Sideskift

Side 6

12. Hvor mye drikker du vanligvis av følgende drikker?

3 glass = 1/2 liter

	Drikker aldri/sjelden	1-3 glass per mnd	1-3 glass per uke	4-6 glass per uke	1-3 glass per dag	4-6 glass per dag	7 glass eller mer per dag
Helmelk (søt/sur)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Lettmelk (søt/sur)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ekstra lett- /Skummetmelk (søt/sur)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Appelsinjuice	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Annen juice	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Smoothie	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Saft med sukker	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Saft kunstig søtet	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Brus med sukker	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Lett brus, kunstig søtet	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Energidrikk	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

13. Hvor mange ganger spiser du følgende matvarer?

	Aldri/sjelden	1-3 ganger per mnd	1-3 ganger per uke	4-6 ganger per uke	1 gang per dag	2 ganger per dag	3 ganger per dag	4 ganger eller flere per dag
Grønnsaker	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Frukt, bær	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Grovbrød	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Fisk som pålegg	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Fisk til middag	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Godteri eller sjokolade	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Potetgull og salt snacks	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tran, trankapsler	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vitamintilskudd	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Side 7

Sideskift

14. Tror du kostholdet spiller noen rolle for helsa di?

- ☐ Nei
- ☐ Ja, men ikke nå, bare når jeg blir eldre
- ☐ Ja, både nå og senere i livet
- ☐ Vet ikke

15. Hvordan vurderer du ditt eget kosthold?

- ☐ Det er veldig sunt
- ☐ Det er ganske sunt
- ☐ Det er usunt
- ☐ Vet ikke

16. Hva synes du om vekta di?

- ☐ Den er passe
- ☐ Jeg veier for mye
- ☐ Jeg veier for lite

Side 8

Sideskift

17. Røyker du?

- ☐ Nei
- ☐ Ja, av og til
- ☐ Ja, daglig

17. Bruker du snus?

- ☐ Nei
- ☐ Ja, av og til
- ☐ Ja, daglig

Nettskjema v16.3

Nettskjema bruker informasjonskapsler. [Les om hvorfor vi bruker informasjonskapsler og hvordan du kan reservere deg.](#)

7.6 Vedlegg 6 Detaljert inntak av matvarer blant deltakere i 4. klasse (n=636).

	Alle deltakere (n=636)					
	Snitt (SD)	P05	P25	P50	P75	P95
Brød	156 (69)	59	107	148	196	278
100 % siktet mel	46 (47)	0	13	33	65	152
Mellomgrovt brød (under 50 % sammalt)	50 (53)	0	0	35	80	150
Grovt brød (over 50 % sammalt)	51 (56)	0	0	35	85	160
Knekkebrød, flatbrød	4 (9)	0	0	0	5	21
Annet brød	4 (15)	0	0	0	0	39
Kornvarer	99 (94)	3	35	75	129	270
Frokostblanding, usøtet	9 (26)	0	0	0	3	54
Frokostblanding, søt	7 (14)	0	0	0	8	35
Helkorn, mel, gryn	2 (4)	0	0	0	2	8
Ris	15 (33)	0	0	0	28	74
Pasta, nudler	29 (39)	0	0	17	40	111
Grøt	30 (70)	0	0	0	30	143
Kaker	37 (43)	0	0	25	58	124
Gjærbakst, vafler	15 (27)	0	0	0	25	70
Småkaker, tørre	3 (11)	0	0	0	3	14
Andre kaker	19 (32)	0	0	0	30	89
Poteter	29 (33)	0	0	20	42	97
Poteter, kokt, bakt, stekt	24 (31)	0	0	14	38	89
Pommes frites	4 (12)	0	0	0	0	20
Grønnsaker	81 (62)	9	37	68	111	192
Grønnsaker, friske, frosne	60 (52)	1	25	48	82	147
Grønnsaker, konserverte	21 (28)	0	3	13	28	73
Frukt, bær	68 (63)	0	20	57	104	177
Frukt, frisk	67 (62)	0	20	53	101	174
Frukt, hermetisk, tillaget	1 (6)	0	0	0	0	0
Frukt, tørket	1 (4)	0	0	0	0	6
Juice, smoothie	81 (104)	0	0	50	125	300
Syltetøy	9 (16)	0	0	0	13	40
Nøtter, frø	1 (4)	0	0	0	0	6
Kjøtt, blod, innmat	103 (68)	28	60	91	129	221
Rødt kjøtt	89 (64)	20	51	78	112	202
Rødt kjøtt helt, kjøttdeig	44 (48)	0	15	32	60	111
Rødt kjøtt, farseprodukter	33 (42)	0	0	19	48	109
Rødt kjøtt, kjøttpålegg, leverpostei	12 (14)	0	0	9	18	41
Hvitt kjøtt	13 (25)	0	0	0	19	63
Hvitt kjøtt helt, kjøttdeig	12 (25)	0	0	0	18	59
Hvitt kjøtt, pølser	1 (5)	0	0	0	0	0
Fisk, skalldyr	24 (30)	0	0	13	37	87
Fisk, mager, halvfet	2 (9)	0	0	0	0	19
Fisk, fet	8 (20)	0	0	0	0	55
Fiskeprodukter	8 (17)	0	0	0	6	39
Fisk, uspesifisert	3 (11)	0	0	0	0	25
Fiskepålegg	2 (6)	0	0	0	0	15
Skalldyr, innmat	1 (5)	0	0	0	0	0

	Alle deltakere (n=636)					
	Snitt (SD)	P05	P25	P50	P75	P95
Egg	11 (18)	0	0	0	16	41
Melk, yoghurt, fløte, is	331 (196)	52	188	307	449	681
Helmelk	12 (54)	0	0	0	0	75
Lettmelk	95 (145)	0	0	0	150	388
Ekstra lettmelk	107 (155)	0	0	38	175	438
Skummet melk	7 (41)	0	0	0	0	0
Smaksatt melk	40 (71)	0	0	0	50	200
Uspesifisert melk	5 (13)	0	0	0	0	34
Cultura, Biola, m.m	13 (43)	0	0	0	0	100
Yoghurt	33 (44)	0	0	16	48	128
Kvarg, skyr m.m	2 (11)	0	0	0	0	10
Fløte, rømme, is, meieridesserter	17 (28)	0	0	6	26	68
Ost	35 (31)	0	11	28	50	88
Hvitost	28 (29)	0	9	21	40	77
Hvitost, 30 % fett eller mer	1 (6)	0	0	0	0	4
Hvitost, 20-30 % fett	21 (24)	0	5	15	30	64
Hvitost, under 20 % fett	4 (12)	0	0	0	5	16
Hvitost, uspesifisert	2 (4)	0	0	0	3	12
Brunost	7 (14)	0	0	0	10	35
Brunost, helfet	2 (7)	0	0	0	0	15
Brunost under 20 % fett, prim, gomme	2 (7)	0	0	0	0	15
Brunost, uspesifisert	3 (9)	0	0	0	0	20
Smør, margarin, olje	14 (11)	1	5	11	20	36
Margarin	3 (6)	0	0	0	3	16
Lettmargarin, brelett	3 (6)	0	0	0	2	15
Smør, bremykt	3 (6)	0	0	0	5	17
Matolje, annet fett	0 (1)	0	0	0	0	1
Majones, dressing	2 (5)	0	0	0	0	13
Sukker, søtsaker	27 (29)	0	5	18	42	87
Sukker og lignende	2 (3)	0	0	0	2	8
Honning og søtpålegg	5 (12)	0	0	0	5	28
Sjokolade og søtsaker	21 (26)	0	0	13	31	69
Drikkevarer	555 (275)	175	350	514	713	1066
Kaffe	0 (1)	0	0	0	0	0
Te	6 (23)	0	0	0	0	50
Saft/nektar/brus med sukker	145 (149)	0	38	100	212	438
Saft/brus lett	50 (93)	0	0	0	75	250
Drikkevann	350 (256)	38	150	300	500	838
Snacks	4 (8)	0	0	0	6	20

Detaljert inntak av matvarer blant gutter i 4. klasse (n=295).

	Snitt (SD)	P05	P25	P50	P75	P95
Brød	171 (71)	65	124	169	213	305
100 % siktet mel	49 (50)	0	15	33	72	154
Mellomgrovt brød (under 50 % sammalt)	53 (59)	0	0	31	90	160
Grovt brød (over 50 % sammalt)	60 (61)	0	0	45	100	180
Knekkebrød, flatbrød	3 (8)	0	0	0	4	20
Annet brød	6 (19)	0	0	0	0	44
Kornvarer	104 (98)	6	39	75	139	303
Frokostblanding, usøtet	11 (27)	0	0	0	4	60
Frokostblanding, søt	8 (16)	0	0	0	8	38
Helkorn, mel, gryn	2 (5)	0	0	0	2	10
Ris	18 (41)	0	0	0	28	83
Pasta, nudler	28 (40)	0	0	8	40	111
Grøt	30 (75)	0	0	0	0	165
Kaker	40 (46)	0	0	25	61	139
Gjærbakst, vafler	16 (30)	0	0	0	25	75
Småkaker, tørre	3 (7)	0	0	0	3	16
Andre kaker	21 (35)	0	0	0	30	98
Poteter	30 (33)	0	0	20	43	102
Poteter, kokt, bakt, stekt	24 (30)	0	0	15	38	92
Pommes frites	4 (13)	0	0	0	0	38
Grønnsaker	84 (69)	6	34	69	113	232
Grønnsaker, friske, frosne	60 (55)	0	22	47	81	148
Grønnsaker, konserverte	24 (32)	0	3	13	29	95
Frukt, bær	63 (63)	0	7	49	102	173
Frukt, frisk	62 (63)	0	0	46	99	170
Frukt, hermetisk, tillaget	1 (5)	0	0	0	0	0
Frukt, tørket	1 (3)	0	0	0	0	6
Juice, smoothie	79 (100)	0	0	50	125	300
Syltetøy	10 (19)	0	0	0	15	45
Nøtter, frø	1 (5)	0	0	0	0	6
Kjøtt, blod, innmat	114 (80)	28	70	98	142	236
Rødt kjøtt	99 (76)	17	57	88	122	228
Rødt kjøtt helt, kjøttdeig	48 (56)	0	14	36	65	118
Rødt kjøtt, farseprodukter	38 (48)	0	0	28	57	110
Rødt kjøtt, kjøttpålegg, leverpostei	13 (15)	0	0	10	20	44
Hvitt kjøtt	14 (28)	0	0	0	19	67
Hvitt kjøtt helt, kjøttdeig	13 (27)	0	0	0	19	67
Hvitt kjøtt, pølser	1 (7)	0	0	0	0	0
Fisk, skalldyr	27 (32)	0	0	17	39	95
Fisk, mager, halvfet	2 (10)	0	0	0	0	19
Fisk, fet	8 (21)	0	0	0	0	55
Fiskeprodukter	9 (18)	0	0	0	12	52
Fisk, uspesifisert	4 (14)	0	0	0	0	29
Fiskepålegg	3 (7)	0	0	0	0	19
Skalldyr, innmat	1 (3)	0	0	0	0	0

	Snitt (SD)	P05	P25	P50	P75	P95
Egg	12 (20)	0	0	0	16	50
Melk, yoghurt, fløte, is	361 (199)	75	221	344	483	714
Helmelk	15 (61)	0	0	0	0	100
Lettmelk	103 (160)	0	0	0	163	400
Ekstra lettmelk	128 (170)	0	0	50	213	450
Skummet melk	7 (45)	0	0	0	0	0
Smaksatt melk	39 (73)	0	0	0	50	200
Uspesifisert melk	4 (13)	0	0	0	0	23
Cultura, Biola	12 (41)	0	0	0	0	88
Yoghurt	33 (44)	0	0	19	48	125
Kvarg, skyr m.m	2 (11)	0	0	0	0	20
Fløte, rømme, is, meieridesserter	17 (24)	0	0	6	29	78
Ost	37 (34)	0	14	33	52	88
Hvitost	30 (31)	0	10	25	45	78
Hvitost, 30 % fett eller mer	1 (7)	0	0	0	0	4
Hvitost, 20-30 % fett	23 (24)	0	5	17	34	70
Hvitost, under 20 % fett	4 (16)	0	0	0	4	16
Hvitost, uspesifisert	3 (5)	0	0	0	3	14
Brunost	7 (14)	0	0	0	10	35
Brunost, helfet	2 (7)	0	0	0	0	15
Brunost under 20 % fett, prim, gomme	2 (6)	0	0	0	0	15
Brunost, uspesifisert	3 (9)	0	0	0	0	20
Smør, margarin, olje	15 (12)	1	5	11	21	38
Margarin	3 (7)	0	0	0	3	18
Lettmargarin, brelett	3 (6)	0	0	0	2	18
Smør, bremykt	3 (6)	0	0	0	3	18
Matolje, annet fett	0 (1)	0	0	0	0	2
Majones, dressing	2 (6)	0	0	0	0	13
Sukker, søtsaker	26 (29)	0	3	16	40	83
Sukker og lignende	2 (4)	0	0	0	1	9
Honning og søtpålegg	6 (13)	0	0	0	6	35
Sjokolade og søtsaker	19 (26)	0	0	9	25	69
Drikkevarer	552 (270)	175	338	525	713	1075
Kaffe	0 (0)	0	0	0	0	0
Te	5 (17)	0	0	0	0	50
Saft/nektar/brus med sukker	145 (152)	0	25	100	200	475
Saft/brus lett	46 (86)	0	0	0	75	238
Drikkevann	356 (263)	0	150	313	525	863
Snacks	5 (8)	0	0	0	8	20

Detaljert inntak av matvarer blant jenter i 4. klasse (n=341).

	Snitt (SD)	P05	P25	P50	P75	P95
Brød	143 (64)	53	96	138	181	256
100 % siktet mel	44 (45)	0	9	34	63	139
Mellomgrovt brød (under 50 % sammalt)	48 (48)	0	0	40	79	138
Grovt brød (over 50 % sammalt)	44 (50)	0	0	25	70	140
Knekkebrød, flatbrød	5 (10)	0	0	0	6	23
Annet brød	3 (12)	0	0	0	0	22
Kornvarer	94 (90)	3	34	75	124	243
Frokostblanding, usøtet	8 (24)	0	0	0	1	45
Frokostblanding, søt	6 (12)	0	0	0	8	33
Helkorn, mel, gryn	1 (3)	0	0	0	2	7
Ris, kokt	12 (24)	0	0	0	18	55
Pasta, nudler, kokt	30 (38)	0	0	21	40	104
Grøt	30 (67)	0	0	0	48	133
Kaker	36 (40)	0	2	25	56	110
Gjærbakst, vafler	14 (23)	0	0	0	25	61
Småkaker, tørre	3 (14)	0	0	0	3	14
Andre kaker	18 (29)	0	0	0	26	72
Poteter	29 (34)	0	0	20	41	92
Poteter, kokt, bakt, stekt	24 (31)	0	0	14	38	85
Pommes frites	3 (12)	0	0	0	0	20
Grønnsaker	79 (56)	11	40	66	110	173
Grønnsaker, friske, frosne	60 (49)	3	29	49	83	145
Grønnsaker, konserverte	19 (22)	0	3	12	28	59
Frukt, bær	73 (62)	0	29	61	104	197
Frukt, frisk	71 (61)	0	29	59	103	190
Frukt, hermetisk, tillaget	1 (8)	0	0	0	0	0
Frukt, tørket	1 (4)	0	0	0	0	5
Juice, smoothie	82 (107)	0	0	50	125	288
Syltetøy	8 (13)	0	0	0	10	33
Nøtter, frø	1 (4)	0	0	0	0	6
Kjøtt, blod, innmat	93 (54)	28	55	85	115	206
Rødt kjøtt	81 (51)	21	46	70	104	189
Rødt kjøtt helt, kjøttdeig	41 (39)	0	16	29	57	105
Rødt kjøtt, farseprodukter	28 (35)	0	0	16	41	99
Rødt kjøtt, kjøttpålegg, leverpostei	12 (13)	0	0	8	17	37
Hvitt kjøtt	12 (23)	0	0	0	19	56
Hvitt kjøtt helt, kjøttdeig	12 (22)	0	0	0	16	54
Hvitt kjøtt, pølser	0 (3)	0	0	0	0	0
Fisk, skalldyr	21 (28)	0	0	12	35	73
Fisk, mager, halvfet	2 (8)	0	0	0	0	19
Fisk, fet	8 (20)	0	0	0	0	55
Fiskeprodukter	7 (15)	0	0	0	0	37
Fisk, uspesifisert	2 (8)	0	0	0	0	15
Fiskepålegg	2 (5)	0	0	0	0	13
Skalldyr, innmat	1 (6)	0	0	0	0	0

	Snitt (SD)	P05	P25	P50	P75	P95
Egg	10 (16)	0	0	0	16	36
Melk, yoghurt, fløte, is	306 (190)	38	171	279	419	664
Helmelk	9 (48)	0	0	0	0	50
Lettmelk	89 (130)	0	0	10	150	350
Ekstra lettmelk	88 (139)	0	0	0	125	400
Skummet melk	7 (36)	0	0	0	0	0
Smaksatt melk	41 (70)	0	0	0	50	188
Uspesifisert melk	5 (13)	0	0	0	0	34
Cultura, Biola	14 (45)	0	0	0	0	100
Yoghurt	33 (44)	0	0	12	50	130
Kvarg, skyr m.m	2 (11)	0	0	0	0	0
Fløte, rømme, is, meieridesserter	17 (30)	0	0	6	22	66
Ost	32 (29)	2	10	25	46	88
Hvitost	26 (27)	0	8	19	35	70
Hvitost, 30 % fett eller mer	1 (4)	0	0	0	0	5
Hvitost, 20-30 % fett	20 (24)	0	3	11	28	63
Hvitost, under 20 % fett	3 (9)	0	0	0	5	15
Hvitost, uspesifisert	2 (4)	0	0	0	3	8
Brunost	7 (13)	0	0	0	5	35
Brunost, helfet	2 (7)	0	0	0	0	15
Brunost under 20 % fett, prim, gomme	2 (7)	0	0	0	0	10
Brunost, uspesifisert	3 (9)	0	0	0	0	20
Smør, margarin, olje	14 (11)	2	5	11	20	34
Margarin	3 (5)	0	0	0	3	15
Lettmargarin, brelett	2 (5)	0	0	0	2	14
Smør, bremykt	4 (6)	0	0	1	5	17
Matolje, annet fett	0 (1)	0	0	0	0	1
Majones, dressing	2 (5)	0	0	0	0	13
Sukker, søtsaker	28 (28)	0	5	21	45	87
Sukker og lignende	2 (3)	0	0	0	2	8
Honning og søtpålegg	4 (10)	0	0	0	5	25
Sjokolade og søtsaker	22 (26)	0	0	13	38	69
Drikkevarer	557 (280)	188	363	513	713	1028
Kaffe	0 (2)	0	0	0	0	0
Te	7 (27)	0	0	0	0	50
Saft/nektar/brus med sukker	145 (146)	0	38	100	216	413
Saft/brus lett	55 (98)	0	0	0	63	288
Drikkevann	345 (251)	38	150	300	488	813
Snacks	4 (8)	0	0	0	6	19

Detaljert inntak av matvarer blant deltakere i 8. klasse (n=687).

	Alle deltakere (n=687)					
	Snitt (SD)	P05	P25	P50	P75	P95
Brød	169 (80)	63	112	162	211	305
100 % siktet mel	64 (68)	0	19	46	93	184
Mellomgrovt brød (under 50 % sammalt)	52 (57)	0	0	33	80	173
Grovt brød (over 50 % sammalt)	43 (55)	0	0	20	70	170
Knekkebrød, flatbrød	3 (9)	0	0	0	2	19
Annet brød	7 (21)	0	0	0	0	44
Kornvarer	92 (89)	1	29	68	132	255
Frokostblanding, usøtet	9 (24)	0	0	0	0	60
Frokostblanding, søt	5 (14)	0	0	0	0	30
Helkorn, mel, gryn	2 (4)	0	0	0	3	9
Ris	16 (33)	0	0	0	28	83
Pasta, nudler	29 (41)	0	0	8	40	111
Grøt	24 (61)	0	0	0	0	165
Kaker	37 (51)	0	0	20	55	143
Gjærbakst, vafler	15 (31)	0	0	0	23	75
Småkaker, tørre	4 (9)	0	0	0	3	24
Andre kaker	18 (37)	0	0	0	25	84
Poteter	33 (39)	0	0	22	47	113
Poteter, kokt, bakt, stekt	27 (37)	0	0	16	38	99
Pommes frites	4 (11)	0	0	0	0	20
Grønnsaker	91 (70)	10	41	75	125	212
Grønnsaker, friske, frosne	61 (51)	1	26	51	84	150
Grønnsaker, konserverte	29 (35)	0	4	18	42	95
Frukt, bær	49 (64)	0	0	29	81	177
Frukt, frisk	48 (61)	0	0	29	77	176
Frukt, hermetisk, tillaget	1 (9)	0	0	0	0	0
Frukt, tørket	1 (4)	0	0	0	0	4
Juice, smoothie	90 (117)	0	0	50	150	300
Syltetøy	7 (14)	0	0	0	10	35
Nøtter, frø	1 (7)	0	0	0	0	10
Kjøtt, blod, innmat	124 (78)	28	69	115	156	260
Rødt kjøtt	106 (70)	17	58	94	139	237
Rødt kjøtt helt, kjøttdeig	66 (61)	0	26	52	90	191
Rødt kjøtt, farseprodukter	27 (37)	0	0	15	41	98
Rødt kjøtt, kjøttpålegg, leverpostei	12 (15)	0	0	7	18	43
Hvitt kjøtt	18 (32)	0	0	0	25	75
Hvitt kjøtt helt, kjøttdeig	17 (32)	0	0	0	25	75
Hvitt kjøtt, pølser	1 (5)	0	0	0	0	0
Fisk, skalldyr	24 (37)	0	0	6	37	105
Fisk, mager, halvfet	2 (9)	0	0	0	0	19
Fisk, fet	10 (27)	0	0	0	0	55
Fiskeprodukter	7 (17)	0	0	0	0	39
Fisk, uspesifisert	3 (13)	0	0	0	0	25
Fiskepålegg	1 (5)	0	0	0	0	10

	Alle deltakere (n=687)					
	Snitt (SD)	P05	P25	P50	P75	P95
Skalldyr, innmat	1 (4)	0	0	0	0	0
Egg	11 (20)	0	0	0	16	49
Melk, yoghurt, fløte, is	308 (240)	13	136	254	435	754
Helmelk	20 (82)	0	0	0	0	150
Lettmelk	72 (137)	0	0	0	100	375
Ekstra lettmelk	92 (166)	0	0	0	113	450
Skummet melk	9 (51)	0	0	0	0	13
Smaksatt melk	46 (88)	0	0	0	50	200
Uspesifisert melk	4 (13)	0	0	0	0	33
Cultura, Biola	8 (36)	0	0	0	0	50
Yoghurt	37 (64)	0	0	0	48	156
Kvarg, skyr, mm	2 (11)	0	0	0	0	0
Fløte, rømme, is, meieridesserten	19 (31)	0	0	6	25	79
Ost	38 (31)	0	15	32	55	95
Hvitost	32 (29)	0	11	25	45	84
Hvitost, 30 % fett eller mer	1 (8)	0	0	0	0	7
Hvitost, 20-30 % fett	24 (25)	0	5	17	36	73
Hvitost, under 20 % fett	3 (8)	0	0	0	4	16
Hvitost, uspesifisert	3 (6)	0	0	0	5	15
Brunost	6 (15)	0	0	0	5	38
Brunost, helfet	1 (7)	0	0	0	0	10
Brunost, magrere, prim, gomme	1 (5)	0	0	0	0	0
Brunost, uspesifisert	4 (12)	0	0	0	0	20
Smør, margarin, olje	16 (14)	1	6	13	22	41
Margarin	3 (6)	0	0	0	3	19
Lettmargarin, brelett	2 (5)	0	0	0	0	14
Smør, bremykt	3 (6)	0	0	0	3	17
Matolje, annet fett	0 (1)	0	0	0	1	2
Majones, dressing	4 (9)	0	0	0	3	18
Sukker, søtsaker	38 (51)	0	5	25	50	122
Sukker og lignende	2 (8)	0	0	0	2	9
Honning og søtpålegg	7 (17)	0	0	0	8	40
Sjokolade og søtsaker	29 (46)	0	0	13	38	103
Drikkevarer	688 (473)	163	400	600	875	1463
Kaffe	1 (12)	0	0	0	0	0
Te	10 (39)	0	0	0	0	88
Saft/nektar/brus med sukker	204 (258)	0	38	138	300	650
Saft/brus lett	72 (142)	0	0	0	100	350
Drikkevann	398 (398)	0	125	300	550	1100
Snacks	7 (12)	0	0	0	10	30

Detaljert inntak av matvarer blant gutter i 8. klasse (n=332).

	Snitt (SD)	P05	P25	P50	P75	P95
Brød	191 (89)	74	131	184	239	327
100 % siktet mel	72 (80)	0	18	55	106	194
Mellomgrovt brød (under 50 % sammalt)	59 (63)	0	0	40	91	193
Grovt brød (over 50 % sammalt)	50 (61)	0	0	30	80	180
Knekkebrød, flatbrød	3 (10)	0	0	0	0	15
Annet brød	8 (25)	0	0	0	0	66
Kornvarer	97 (98)	0	28	71	145	276
Frokostblanding, usøtet	11 (29)	0	0	0	0	69
Frokostblanding, søt	6 (15)	0	0	0	0	41
Helkorn, mel, gryn	2 (4)	0	0	0	3	10
Ris	15 (32)	0	0	0	28	62
Pasta, nudler	30 (46)	0	0	0	48	120
Grøt	28 (68)	0	0	0	0	177
Kaker	35 (50)	0	0	14	54	158
Gjærbakst, vafler	14 (28)	0	0	0	15	78
Småkaker, tørre	4 (9)	0	0	0	0	23
Andre kaker	17 (37)	0	0	0	20	101
Poteter	35 (41)	0	0	23	55	113
Poteter, kokt, bakt, stekt	29 (39)	0	0	18	41	104
Pommes frites	4 (12)	0	0	0	0	20
Grønnsaker	92 (74)	5	39	75	128	226
Grønnsaker, friske, frosne	60 (52)	0	24	49	81	153
Grønnsaker, konserverte	32 (39)	0	5	20	49	107
Frukt, bær	41 (63)	0	0	8	59	168
Frukt, frisk	39 (60)	0	0	0	59	153
Frukt, hermetisk, tillaget	2 (12)	0	0	0	0	0
Frukt, tørket	1 (3)	0	0	0	0	0
Juice, smoothie	86 (124)	0	0	50	150	300
Syltetøy	7 (15)	0	0	0	10	43
Nøtter, frø	2 (8)	0	0	0	0	10
Kjøtt, blod, innmat	139 (83)	37	81	128	179	315
Rødt kjøtt	120 (77)	24	66	110	152	275
Rødt kjøtt helt, kjøttdeig	74 (69)	0	26	60	101	206
Rødt kjøtt, farseprodukter	31 (41)	0	0	16	48	102
Rødt kjøtt, kjøttpålegg, leverpostei	14 (17)	0	0	9	21	48
Hvitt kjøtt	19 (38)	0	0	0	25	82
Hvitt kjøtt helt, kjøttdeig	18 (37)	0	0	0	25	75
Hvitt kjøtt, pølser	1 (6)	0	0	0	0	0
Fisk, skalldyr	28 (44)	0	0	1	40	109
Fisk, mager, halvfet	3 (11)	0	0	0	0	29
Fisk, fet	11 (32)	0	0	0	0	58
Fiskeprodukter	8 (20)	0	0	0	0	52
Fisk, uspesifisert	3 (14)	0	0	0	0	25
Fiskepålegg	2 (6)	0	0	0	0	10
Skalldyr, innmat	1 (4)	0	0	0	0	0
Egg	12 (22)	0	0	0	16	59

	Snitt (SD)	P05	P25	P50	P75	P95
Melk, yoghurt, fløte, is	346 (267)	15	140	300	491	820
Helmelk	27 (91)	0	0	0	0	200
Lettmelk	79 (152)	0	0	0	100	400
Ekstra lettmelk	117 (199)	0	0	0	175	588
Skummet melk	13 (63)	0	0	0	0	38
Smaksatt melk	47 (98)	0	0	0	50	200
Uspesifisert melk	5 (15)	0	0	0	0	44
Cultura, Biola, smaksatt melk, annen melk	8 (33)	0	0	0	0	50
Yoghurt	33 (60)	0	0	0	48	150
Kvarg, skyr m.m	1 (10)	0	0	0	0	0
Fløte, rømme, is, meieridesserter	17 (28)	0	0	5	21	71
Ost	41 (34)	0	14	34	60	103
Hvitost	34 (31)	0	10	26	51	98
Hvitost, 30 % fett eller mer	2 (8)	0	0	0	0	8
Hvitost, 20-30 % fett	26 (26)	0	5	17	40	79
Hvitost, under 20 % fett	4 (9)	0	0	0	5	18
Hvitost, uspesifisert	4 (7)	0	0	0	5	20
Brunost	7 (16)	0	0	0	0	40
Brunost, helfet	2 (8)	0	0	0	0	15
Brunost under 20 % fett, prim, gomme	1 (3)	0	0	0	0	0
Brunost, uspesifisert	4 (14)	0	0	0	0	30
Smør, margarin, olje	16 (13)	1	7	13	23	43
Margarin	3 (7)	0	0	0	2	20
Lettmargarin, brelett	2 (6)	0	0	0	0	15
Smør, bremykt	3 (7)	0	0	0	3	17
Matolje, annet fett	0 (1)	0	0	0	1	2
Majones, dressing	3 (8)	0	0	0	1	17
Sukker, søtsaker	38 (54)	0	4	23	50	119
Sukker og lignende	2 (4)	0	0	0	2	8
Honning og søtpålegg	9 (21)	0	0	0	10	45
Sjokolade og søtsaker	27 (49)	0	0	13	38	94
Drikkevarer	683 (505)	150	400	600	875	1350
Kaffe	1 (13)	0	0	0	0	0
Te	6 (27)	0	0	0	0	50
Saft/nektar/brus med sukker	231 (297)	0	50	150	300	650
Saft/brus lett	83 (164)	0	0	0	100	438
Drikkevann	359 (362)	0	100	263	500	1038
Snacks	7 (14)	0	0	0	10	35

Detaljert inntak av matvarer blant jenter i 8. klasse (n=355).

	Snitt (SD)	P05	P25	P50	P75	P95
Brød	148 (65)	51	95	146	191	259
100 % siktet mel	57 (54)	0	19	43	84	170
Mellomgrovt brød (under 50 % sammalt)	46 (51)	0	0	30	70	144
Grovt brød (over 50 % sammalt)	36 (48)	0	0	20	55	135
Knekkebrød, flatbrød	4 (8)	0	0	0	4	21
Annet brød	6 (16)	0	0	0	0	44
Kornvarer	86 (80)	2	30	66	123	238
Frokostblanding, usøtet	7 (19)	0	0	0	0	53
Frokostblanding, søt	4 (13)	0	0	0	0	21
Helkorn, mel, gryn	2 (3)	0	0	0	2	8
Ris, kokt	17 (33)	0	0	0	28	93
Pasta, nudler, kokt	28 (36)	0	0	18	40	104
Grøt	21 (54)	0	0	0	0	143
Kaker	39 (52)	0	0	26	56	134
Gjærbakst, vafler	16 (34)	0	0	0	25	75
Småkaker, tørre	4 (9)	0	0	0	4	25
Andre kaker	18 (38)	0	0	0	25	75
Poteter	31 (37)	0	0	22	40	102
Poteter, kokt, bakt, stekt	26 (36)	0	0	14	38	94
Pommes frites	3 (10)	0	0	0	0	20
Grønnsaker	89 (66)	14	44	75	124	193
Grønnsaker, friske, frosne	63 (49)	5	26	51	85	150
Grønnsaker, konserverte	26 (31)	0	4	17	39	83
Frukt, bær	57 (63)	0	0	36	90	181
Frukt, frisk	55 (62)	0	0	34	89	181
Frukt, hermetisk, tillaget	1 (6)	0	0	0	0	0
Frukt, tørket	1 (4)	0	0	0	0	6
Juice, smoothie	94 (111)	0	0	50	150	350
Syltetøy	7 (13)	0	0	0	10	30
Nøtter, frø	1 (5)	0	0	0	0	10
Kjøtt, blod, innmat	109 (69)	21	64	97	142	229
Rødt kjøtt	92 (60)	16	49	82	125	212
Rødt kjøtt helt, kjøttdeig	58 (52)	0	26	48	80	130
Rødt kjøtt, farseprodukter	23 (33)	0	0	11	37	93
Rødt kjøtt, kjøttpålegg, leverpostei	10 (12)	0	0	6	16	36
Hvitt kjøtt	17 (27)	0	0	0	26	66
Hvitt kjøtt helt, kjøttdeig	16 (26)	0	0	0	24	65
Hvitt kjøtt, pølser	1 (5)	0	0	0	0	0
Fisk, skalldyr	21 (29)	0	0	8	33	75
Fisk, mager, halvfet	1 (6)	0	0	0	0	8
Fisk, fet	8 (21)	0	0	0	0	55
Fiskeprodukter	6 (14)	0	0	0	0	37
Fisk, uspesifisert	3 (13)	0	0	0	0	25
Fiskepålegg	1 (4)	0	0	0	0	10
Skalldyr, innmat	1 (4)	0	0	0	0	0

	Snitt (SD)	P05	P25	P50	P75	P95
Egg	11 (18)	0	0	0	16	48
Melk, yoghurt, fløte, is	272 (206)	11	128	229	380	656
Helmelk	13 (71)	0	0	0	0	88
Lettmelk	64 (122)	0	0	0	80	363
Ekstra lettmelk	68 (124)	0	0	0	100	300
Skummet melk	6 (35)	0	0	0	0	0
Smaksatt melk	45 (78)	0	0	0	63	200
Uspesifisert melk	3 (9)	0	0	0	0	22
Cultura, Biola	9 (38)	0	0	0	0	50
Yoghurt	40 (67)	0	0	0	48	170
Kvarg, skyr, mm	2 (12)	0	0	0	0	0
Fløte, rømme, is, meieridesserter	21 (34)	0	0	7	26	83
Ost	35 (28)	0	15	30	49	86
Hvitost	30 (26)	0	12	24	41	75
Hvitost, 30 % fett eller mer	1 (7)	0	0	0	0	7
Hvitost, 20-30 % fett	23 (24)	0	7	18	33	70
Hvitost, under 20 % fett	3 (7)	0	0	0	3	5
Hvitost, uspesifisert	2 (4)	0	0	0	4	11
Brunost	5 (13)	0	0	0	5	30
Brunost, helfet	1 (5)	0	0	0	0	5
Brunost under 20 % fett, prim, gomme	1 (6)	0	0	0	0	5
Brunost, uspesifisert	3 (9)	0	0	0	0	20
Smør, margarin, olje	16 (14)	2	6	12	22	39
Margarin	3 (6)	0	0	0	4	17
Lettmargarin, brelett	2 (5)	0	0	0	1	14
Smør, bremykt	3 (6)	0	0	0	3	17
Matolje, annet fett	0 (1)	0	0	0	0	2
Majones, dressing	4 (10)	0	0	0	3	20
Sukker, søtsaker	38 (48)	0	6	25	50	125
Sukker og lignende	2 (10)	0	0	0	2	10
Honning og søtpålegg	5 (12)	0	0	0	5	30
Sjokolade og søtsaker	31 (44)	0	0	18	42	113
Drikkevarer	693 (442)	200	413	613	865	1550
Kaffe	1 (10)	0	0	0	0	0
Te	14 (47)	0	0	0	0	100
Saft/nektar/brus med sukker	179 (212)	0	25	100	250	600
Saft/brus lett	62 (117)	0	0	0	75	325
Drikkevann	435 (426)	0	163	325	588	1238
Snacks	7 (11)	0	0	0	10	27

7.7 Vedlegg 7 Vekting av data

I landsdekkende undersøkelser som Ungkost 3 er målet som regel å samle inn et representativt utvalg av befolkningen. Dersom utvalget viser seg å være skjevt med hensyn til alder, kjønn, utdanning og lignende, kan man justere for dette ved å foreta en vekting av dataene i etterkant av datainnsamlingen.

Dataene som ble samlet inn i Ungkost 3 var skjeve med hensyn til utdanning. For foreldre med barn i 4. klasse og 8. klasse var det henholdsvis 80 % og 71 % med høyere utdanning og 20 % og 29 % med utdanning på grunnskole/videregående utdanning. Til sammenligning er det blant voksne i den øvrige befolkningen 46 % med høyere utdanning og 55 % med utdanning på grunnskole/videregående nivå. Ved vekting tillegges deltakerne med lavere utdanning mer vekt ved at de får en faktor knyttet til seg; andelen med høyere utdanning tillegges lavere vekt etter samme metode.

Selve vektingen gjøres i SPSS, ved å lage en ny variabel som består av den enkelte deltakers «vekt-faktor». Før man kjører nye beregninger, velger man «weight cases», og velger den nye variabelen. Resultater etter vekting med hensyn på utdanning, er presentert i vedlegg 8-11.

Utgning for 4.klasse og utdanning:

	Andel i befolkningen	Andel i Ungkost 3	Vekt-faktor (andel i befolkningen/andel i Ungkost3)
Utdanning på grunnskole/videregående nivå	0,55	0,20	2,75
Høyere utdanning	0,46	0,80	0,58

Utgning for 8.klasse og utdanning:

	Andel i befolkningen	Andel i Ungkost 3	Vekt-faktor (andel i befolkningen/andel i Ungkost3)
Utdanning på grunnskole/videregående nivå	0,55	0,29	1,90
Høyere utdanning	0,46	0,71	0,65

Resultater etter vekting med hensyn til utdanning

Matinntak etter vekting med hensyn til utdanning er presentert i vedlegg 8 og 9. For 4. klassingene var inntaket av grønnsaker, fisk og melk, fløte og is noe lavere etter vekting av dataene. Inntaket av ekstra lett melk og skummet melk var lavere, mens inntaket av lettmelk var høyere. Saft og brus, både med og uten tilsatt sukker, var høyere etter vekting av dataene, mens inntaket av drikkevann var lavere. For 8. klassingene var inntaket av melk, fløte og is lavere, spesielt var inntaket av skummet melk, ekstra lettmelk og lettmelk lavere etter vekting av dataene. Inntaket av drikkevann var også noe lavere.

Det var ikke store forskjeller i næringsstoffinntak etter vektingen, men inntaket av vitamin A, kalsium og magnesium var noe lavere etter vektingen blant både 4. og 8.klassingene.

7.8 Vedlegg 8 Matinntak blant 4. klassinger i Ungkost 3, vektete data

Matinntak^a blant 4.klassinger i Ungkost 3 (n=636), etter vektning med hensyn til foreldrenes utdanning. Spiselig mengde g/d, gjennomsnitt (SD)

	4. klassinger (n=636)	
	Hovedresultater	Vektete resultater
Brød	156 (69)	153 (69)
Kornvarer	99 (94)	94 (99)
Kaker	37 (43)	35 (43)
Poteter	29 (33)	31 (34)
Grønnsaker	81 (62)	74 (60)
Grønnsaker, friske, frosne	60 (52)	54 (50)
Grønnsaker, konserverte	21 (28)	20 (26)
Frukt, bær	68 (63)	65 (64)
Frukt, frisk	67 (62)	64 (64)
Frukt, hermetisk, tillaget	1 (6)	1 (6)
Frukt, tørket	1 (4)	1 (3)
Juice, smoothie	81 (104)	78 (103)
Syltetøy	9 (16)	8 (17)
Nøtter, frø	1 (4)	1 (5)
Kjøtt, blod, innmat	103 (68)	104 (68)
Rødt kjøtt	89 (64)	90 (63)
Hvitt kjøtt	13 (25)	14 (27)
Fisk, skalldyr	24 (30)	21 (29)
Egg	11 (18)	10 (17)
Melk, yoghurt, fløte, is	331 (196)	319 (193)
Helmelk	12 (54)	10 (47)
Lettmelk	95 (145)	102 (153)
Ekstra lettmelk	107 (155)	94 (142)
Skummet melk	7 (41)	4 (31)
Fløte, rømme, is, meieridesserter	17 (28)	17 (32)
Ost	35 (31)	33 (32)
Smør, margarin, olje	14 (11)	14 (12)
Margarin	3 (6)	3 (6)
Lettmargarin, brelett	3 (6)	3 (6)
Smør, bremykt	3 (6)	3 (6)
Matolje, annet fett	0 (1)	0 (1)
Majones, dressing	2 (5)	2 (7)
Sukker, søtsaker	27 (29)	25 (29)
Sjokolade og søtsaker	21 (26)	19 (25)
Drikkevarer	555 (275)	557 (299)
Saft/nektar/brus med sukker	145 (149)	159 (160)
Saft/brus lett	50 (93)	56 (99)
Drikkevann	350 (256)	333 (274)
Snacks	4 (8)	4 (8)

^a Resultatene er basert på 3-4 dagers registrering i matdagbok

7.9 Vedlegg 9 Matinntak blant 8. klassinger i Ungkost 3, vektete data

Matinntak^a blant 8.klassinger i Ungkost 3 (n=687), etter vekting med hensyn til foreldrenes utdanning. Spiselig mengde g/d, gjennomsnitt (SD)

	8. klassinger (n=687)	
	Hovedresultater	Vektete resultater
Brød	169 (80)	165 (77)
Kornvarer	92 (89)	89 (87)
Kaker	37 (51)	35 (53)
Poteter	33 (39)	33 (39)
Grønnsaker	90 (70)	88 (73)
Grønnsaker, friske, frosne	61 (51)	59 (52)
Grønnsaker, konserverte	29 (35)	29 (35)
Frukt, bær	49 (64)	48 (62)
Frukt, frisk	48 (61)	46 (60)
Frukt, hermetisk, tillaget	1 (9)	1 (10)
Frukt, tørket	1 (4)	1 (3)
Juice, smoothie	91 (117)	90 (121)
Syltetøy	7 (14)	7 (13)
Nøtter, frø	1 (7)	1 (6)
Kjøtt, blod, innmat	124 (78)	123 (78)
Rødt kjøtt	106 (70)	105 (71)
Hvitt kjøtt	18 (32)	18 (31)
Fisk, skalldyr	24 (37)	24 (38)
Egg	11 (20)	11 (19)
Melk, yoghurt, fløte, is	308 (240)	290 (227)
Helmelk	20 (82)	22 (87)
Lettmelk	72 (137)	68 (131)
Ekstra lettmelk	92 (166)	79 (151)
Skummet melk	9 (51)	6 (41)
Fløte, rømme, is, meieridesserter	19 (31)	19 (32)
Ost	38 (31)	36 (30)
Smør, margarin, olje	16 (14)	16 (13)
Margarin	3 (6)	3 (6)
Lettmargarin, brelett	2 (5)	2 (6)
Smør, bremykt	3 (6)	3 (6)
Matolje, annet fett	0 (1)	0 (1)
Majones, dressing	4 (9)	3 (8)
Sukker, søtsaker	38 (51)	38 (53)
Sjokolade og søtsaker	29 (46)	29 (48)
Drikkevarer	688 (473)	690 (504)
Saft/nektar/brus med sukker	204 (258)	210 (277)
Saft/brus lett	72 (142)	79 (153)
Drikkevann	398 (398)	386 (389)
Snacks	7 (12)	7 (13)

^a Resultatene er basert på 3-4 dagers registrering i matdagbok

7.10 Vedlegg 10 Inntak av energi og næringsstoffer blant 4. klassinger i Ungkost 3, vektete data

Inntak av energi og næringsstoffer^a blant 4.klassinger (n=636) i Ungkost 3, vektet med hensyn til utdanning. Gjennomsnitt (SD).

	4. klassinger (n=636)	
	Hovedresultater	Vektete resultater
Mengde per person pr. dag		
Energi, MJ	7,3 (1,9)	7,1 (2,0)
Protein, g	68 (21)	66 (21)
Fett, g	63 (21)	62 (22)
mettede fettsyrer, g	26 (10)	25 (10)
enumettede fettsyrer, g	22 (8)	21 (8)
flerumettede fettsyrer, g	9 (4)	9 (4)
Kolesterol, mg	187 (99)	182 (98)
Karbohydrat, g	217 (59)	210 (59)
tilsatt sukker, g	52 (29)	51 (30)
Kostfiber, g	16 (6)	15 (6)
Alkohol, g	0 (0)	0 (0)
Vitamin A, RAE	648 (557)	624 (502)
Vitamin D, µg	3,8 (2,7)	3,6 (2,6)
Vitamin E, mg	8 (3)	8 (3)
Tiamin, mg	1,1 (0,4)	1,1 (0,4)
Riboflavin, mg	1,4 (0,5)	1,3 (0,5)
Vitamin B6, mg	1,0 (0,4)	1,0 (0,4)
Vitamin B12, µg	4,9 (2,2)	4,8 (2,2)
Folat, µg	183 (61)	176 (62)
Vitamin C, mg	47 (35)	45 (34)
Kalsium, mg	807 (326)	784 (332)
Jern, mg	8 (2)	8 (3)
Magnesium, mg	254 (72)	244 (74)
Natrium, g	2,3 (0,8)	2,3 (0,8)
Salt, g	5,8 (2,0)	5,7 (2,1)
Kalium, g	2,4 (0,7)	2,3 (0,7)
Fosfor, mg	1304 (402)	1256 (411)
Selen, µg	34 (13)	33 (13)
Andel av energiinntak E%)		
Protein, E%	15,9 (2,6)	15,9 (2,6)
Fett, E%	31,8 (5,2)	31,8 (5,5)
mettede fettsyrer, E%	13,0 (2,8)	13,0 (2,9)
enumettede fettsyrer, E%	11,0 (2,1)	11,0 (2,2)
flerumettede fettsyrer, E%	4,7 (1,4)	4,6 (1,5)
Karbohydrater, E%	50,5 (6,0)	50,6 (6,4)
tilsatt sukker, E%	12,0 (5,9)	12,1 (6,4)
Kostfiber, g/MJ	2,2 (0,5)	2,2 (0,6)
Alkohol, E%	0 (0)	0 (0)

^a Resultatene er basert på 3-4 dagers registrering i matdagbok, og inkluderer ikke bruk av kosttilskudd.

7.11 Vedlegg 11 Inntak av energi og næringsstoffer blant 8. klassinger i Ungkost 3, vektete data

Inntak av energi og næringsstoffer^a blant 8.klassinger (n=687) i Ungkost 3, vektet med hensyn til utdanning. Gjennomsnitt (SD).

	8. klassinger (n=687)	
	Hovedresultater	Vektete resultater
Mengde per person pr. dag		
Energi, MJ	8,0 (2,7)	7,8 (2,8)
Protein, g	75 (26)	74 (25)
Fett, g	71 (27)	69 (28)
mettede fettsyrer, g	29 (12)	28 (12)
enumettede fettsyrer, g	25 (10)	25 (11)
flerumettede fettsyrer, g	10 (5)	10 (5)
Kolesterol, mg	204 (118)	199 (119)
Karbohydrat, g	232 (87)	228 (89)
tilsatt sukker, g	62 (51)	62 (53)
Kostfiber, g	16 (6)	16 (6)
Alkohol, g	0 (0)	0 (0)
Vitamin A, RAE	677 (723)	648 (706)
Vitamin D, µg	3,9 (3,4)	3,8 (3,3)
Vitamin E, mg	9 (4)	9 (4)
Tiamin, mg	1,2 (0,5)	1,2 (0,5)
Riboflavin, mg	1,4 (0,6)	1,3 (0,5)
Vitamin B6, mg	1,2 (0,5)	1,1 (0,5)
Vitamin B12, µg	5,3 (3,7)	5,2 (3,3)
Folat, µg	196 (76)	191 (77)
Vitamin C, mg	46 (35)	45 (35)
Kalsium, mg	832 (393)	801 (377)
Jern, mg	8 (3)	8 (3)
Magnesium, mg	265 (91)	258 (90)
Natrium, g	2,5 (0,9)	2,5 (0,9)
Salt, g	6,3 (2,4)	6,1 (2,3)
Kalium, g	2,5 (0,9)	2,4 (0,9)
Fosfor, mg	1361 (484)	1320 (469)
Selen, µg	35 (15)	34 (16)
Andel av energiinntak (%)		
Protein, E%	16,3 (3,2)	16,3 (3,3)
Fett, E%	32,7 (5,3)	32,5 (5,5)
mettede fettsyrer, E%	13,4 (2,9)	13,3 (3,0)
enumettede fettsyrer, E%	11,5 (2,3)	11,5 (2,4)
flerumettede fettsyrer, E%	4,8 (1,5)	4,8 (1,4)
Karbohydrater, E%	49,4 (6,4)	49,5 (6,7)
tilsatt sukker, E%	12,4 (7,2)	12,5 (7,3)
Kostfiber, g/MJ	2,1 (0,5)	2,0 (0,5)
Alkohol, E %	0 (0)	0 (0)

^a Resultatene er basert på 3-4 dagers registrering i matdagbok, og inkluderer ikke bruk av kosttilskudd.