

Perspektiv

TIDSKRIFT OM SOCKER OCH NÄRING
NR. 1, JANUAR 2000



UNG I SKANDINAVIEN

Välkommen till Perspektiv

TIDSKRIFT OM SOCKER OCH NÄRING

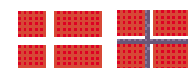
Här får du första svenska numret av Perspektiv. Perspektiv är en näringsinriktad tidskrift som utges av Danisco Sugar och erbjuds dig som arbetar professionellt med kost och näring. Syftet med Perspektiv är att främja och förmedla relevant kunskap om näring och socker.

I Danmark har Perspektiv utkommit sedan 1988, och i Sverige ersätter Perspektiv nyhetsbrevet Sakligt om Socker. Nu samlar vi krafterna och ger i framtiden ut Perspektiv i Danmark, Sverige och Norge.

Det här numret handlar om skandinavisk ungdom, och om de tendenser vi ser när det gäller hälsa och livsstil. Hur ger vi de unga bästa möjligheterna att äta och leva sunt – i skolan, på ungdomsgården och hemma?

För att nivån på artiklarna ska bli hög är de skrivna av erkända forskare och fackfolk. Dessutom innehåller tidskriften journalistiska artiklar baserade på intervjuer. Perspektiv utkommer tre gånger om året.

Vi hoppas att du ska få inspiration av Perspektiv och vill gärna att du hör av dig om du har idéer till teman och artiklar.



Perspektiv
Danisco Sugar
Langebrogade 1
DK-1001 Köpenhamn K
Tlf.: +45 32 66 25 46
e-post: nutrition.sugar@danisco.dk



Perspektiv
Danisco Sugar
SE-205 04 Malmö
Tel.: 040-53 70 15
e-post: kost.sugar.ab@danisco.com
Ingrid Salomonsson
Scientific adviser

Med vänlig hälsning
Danisco Sugar

Charlotte Dahl
Ansvarig utgivare



Ungdomars matvanor

Matvanor och måltidsmönster skiljer sig markant mellan könen. Pojkar har mer regelbundna matvanor, medan flickor ofta väljer hälsosammare mat.

Av med dr, professor Gösta Samuelson, Institutionen för medicinska vetenskaper, klinisk fysiologi, Uppsala Universitet, Sverige. Sid 5

De oberäkneliga individualisterna

Det är inget nytt fenomen att unga människor är en brokig skara när det gäller matvanor och livsstil. Däremot är det bekymrande att de blir tjockare och tjockare under skollåren.

Av journalist Marianne Schjøtt Arestrup. Sid 9

Hopes and Fears

De är Europas ungdom. Vi kallar dem generation Next. De koncentrerar sig på det nära och känslomässigt engagerande.

Av direktör Ole Christensen, GfK, Danmark. Sid 11

Vist idrottar ungdomar

Det är en myt att teve och datorer drar bort barn och unga från idrotten. Tiden för idrott tas i stället från den oorganiserade leken och fritiden.

Av journalist Trine Daimi Kalliomäki. Sid 14

Matro, tack!

Platta matpaket, varm matsalsmat eller ingen mat alls. Det är verkligheten för många skolbarn.

Av 1:e amanuens fil dr Britt Unni Wilhelmsen, Avdelningen för lärarutbildning, Högskolan i Bergen, Norge. Sid 17

Matvanorna kan förändras

Vi kanske har svikit de unga genom att inte ge dem kunskap och inspiration att själva laga mat. Måltiderna kan mycket väl vara både skojiga, sunda och sinnliga.

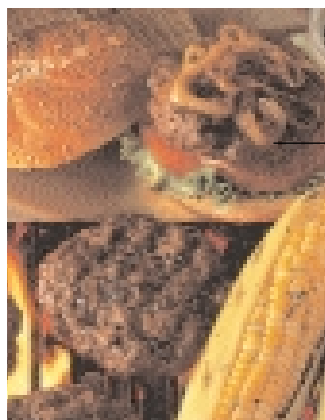
Av journalist Trine Daimi Kalliomäki. Sid 20

Aktuellt

Sid 22

Kolhydrater vinner i längden

I Nordiska näringsrekommendationer finns begränsningar beträffande sockerintag (max 10% av energin) endast för barn och vuxna med lågt energiintag (<8 MJ/dag). För övriga vuxna finns det inte längre någon bestämd högsta gräns, när det gäller sockerintag. Sid 24



Perspektiv, tidskrift om socker och näring. 1:a årgången, nr 1, januari 2000. ISSN: 1399-8773

Upplaga: 15000 i Danmark, 30000 i Sverige och 10000 i Norge.

Utges av: Danisco Sugar, Langebrogade 1, 1001 Köpenhamn K. Telefon: +45 32 66 25 46.

Redaktion: Charlotte Dahl, manager, nutrition communication (ansvarig utgivare), Ingrid Salomonsson, scientific adviser, Danisco Sugar. Front Page.

Grafisk produktion: Trio Design. Foton: Nordfoto.

Tryck: Levison+Johnsen+Johnsen A/S.

Debattinlägg, artiklar och kommentarer kan sändas till Danisco Sugar. Redaktionen åtar sig dock inget ansvar för material som lämnas in utan anmodan. Synpunkter som framförs i Perspektiv är författarnas egna och delas inte nödvändigtvis av utgivaren och redaktionen. Eftertryck och citat tillåts om källan anges. Utdrag från artiklar får dock endast användas och mångfaldigas efter redaktionens godkännande.

Ungdomars matvanor

Under ungdomsåren påverkas ungdomars livsstil i stor utsträckning av kamrater men även av reklam i massmedia.

Ungdomars livsstil förändras allt snabbare i det moderna samhället. Detta gäller såväl matvanor, fysisk aktivitet som rök- och alkoholvanor. Familjens sociala förhållanden har också betydelse, men ej i samma grad som under barndomen. Skillnader och likheter i vanor hos Skandinaviska ungdomar beskrivs.



Av med dr, professor Gösta Samuelson, Institutionen för medicinska vetenskaper, klinisk fysiologi, Uppsala universitet, Sverige.

Måltidsmönster

Frukost. Studier från alla skandinaviska länder visar att många ungdomar inte äter någon frukost hemma. Exempelvis har man i Väst-Sverige funnit, att 20 - 30% av femtonåringar avstår från att äta ett morgonmål innan de går till skolan, framför allt flickor, särskilt de som kommer från områden med lägre social status. Av pojkar och flickor som är rökare avstår fler från frukosten i jämförelse med icke rökare. Att hoppa över frukosten är dubbelt så vanligt bland rökande flickor än rökande pojkar.

I Norge äter nästan alla yngre ungdomar frukost hemma, medan andelen minskar något med stigande ålder.

Skollunch. Både i Finland och Sverige serveras utan kostnad för eleven lagad skolmat till alla grundskoleelever. Aktuella studier från

Sverige visar att nästan hälften av 15-åringarna hoppar över den lagade skollunchen, oftare i städer än på landsbygden.

I stället väljer de annan mat som smörgås, fil och flingor, yoghurt eller väljer att inte gå till skolrestaurangen och dricker då oftast läsk och äter godis. I yngre åldersgrupper äter nästan alla regelbundet av den varma lunchrätten.

Både i Norge och Danmark har ungdomarna oftast smörgåslunch med sig hemifrån. I skolan får de i Norge mjölk, frukt och någon grönsak, medan de i Danmark kan köpa mjölk som komplement. De norska ungdomar som hoppade över frukost/skollunch hade ofta ett högre sockerintag i kosten och lägre vitamin- och mineralintag än de som ej gjorde så.

Mellanmål. I alla de skandinaviska länderna är småätande mycket vanligt, speciellt under veckosluten med en ökning från 13 till 18 års ålder. Mest populärt som mellanmål är läskedrycker, bullar, kex, glass, godis och chips.

Middag. Mellan 60-80% av ungdomarna i Sverige äter lagad mat på eftermiddagen eller kvällen. Smörgåsar är ett vanligt alternativ till lagad mat.

I Norge äter nästan alla ungdomar en ordentlig middag tillsammans med familjen på kvällen. Yngre ungdomar äter oftare middag hemma än äldre. Även i Danmark äter nästan alla ungdomar middag på kvällen.

Vilken mat väljer ungdomar i dag?

Ungdomar, liksom vuxna, prioriterar i dag tid och bekvämlighet. Snabbmat som hamburgare, pommes frites, pizza, kebab, korv med bröd är mat som både kan serveras snabbt och ätas snabbt. Ny snabbmat är den nya trenden från USA med så kallade "wraps", majsplannkakor med olika fyllningar. Den svenska ungdomsstudien visar att 15-åringars mat dagligen består av bröd, pasta eller ris, mjölk och ost, köttprodukter samt sötade livsmedel, medan endast omkring 40% äter grönsaker eller frukt dagligen (figur sid 8). Snacks, omfattande framför allt läsk, godis, glass och chips, äter fler-talet nästan dagligen.

Energi- och näringsstofintag

Danska pojkar mellan 14 och 18 år har ett genomsnittligt dagligt energiintag av 12,4 MJ, medan motsvarande grupp flickor har ett dagligt energiintag av 9,4 MJ. Av energin kommer 34% från fett, 49% från kol-

hydrat och 14% från protein och 3% från alkohol. Socker svarar för 13% av energin, vilket betyder att många ungdomar överskrider den rekommenderade nivån av högst 10 energiprocent. Finska studier visar att genomsnittsentaget av energi från fett har minskat hos ungdomar under de senaste årtiondena från 39-40% till 33-36% med lägre intag av mättat fett.

Samma mönster med minskat genomsnittligt fettintag ser man i de svenska ungdomsstudierna. Ungdomarnas dagliga intag av socker varierar mellan 52 och 74g motsvarande 10 till 13 energiprocent. Ungdomarnas intag av vitaminerna A, B₁₂, folsyra, niacin, riboflavin og tiamin låg över rekommendationen liksom kalcium, medan vitamin D, järn, zink och selen låg i

underkant. Solljus på bar hud ger oss extra tillskott av vitamin D under sommarhalvåret. Ingen vitaminbrist föreligger i de undersökta åldersgrupperna. Däremot kan järninnehållet i maten vara otillräckligt för de snabbt växande ungdomarna, vilket resulterar i varierande låga järndepåer hos framför allt flickor. Genom att tänka på hur vi sammansätter järninnehållande måltider kan vi öka upptaget av järn. Ökat intag av frukt och grönt i samband med måltider är ett sådant exempel. Ökat intag av frukt och grönt ökar också intaget kostfiber som är något lågt hos ungdomar i alla de skandinaviska länderna. I Sverige är intaget knappt 20 g/dag. Det finns emellertid inga studier på barn och ungdomar som ger ett underlag för officiell rekommendation.

Flera småmål under helgerna

Intressant är att studera 15-åringars energiintag vid olika måltider. Under veckodagarna kommer omkring 35% av energin från småmål och snacks medan andelen energi från dessa matintag ökar till 37-43% under helgerna. Man måste emellertid komma ihåg att mellanmål ofta är av bra energi- och näringsammansättning, om de består av grovt bröd, mjölk, grönsak och någon frukt. Sockerinnehållet i snacks varierar.

Snabbmat behöver inte vara dålig mat. Men det är inte lätt att kombinera en måltid som uppfyller kraven på en näringsriktig måltid. Varje måltid behöver nödvändigtvis inte uppfylla näringsrekommendationerna, men huvuddelen av dagens måltider bör vara

näringsmässigt balanserade.

Ungdomars vikt har ökat

I alla de skandinaviska länderna har ungdomars vikt ökat mer än vad som motsvaras i ökning av kroppslängd. I flera studier ser man också ett minskat energiintag jämfört med i tidigare studier.

Detta tyder på att det troligen är minskad fysisk aktivitet som ligger bakom viktökningen. Omkring 5% av svenska 15-åringar är överviktiga. Ungdomar är oftare överviktiga i områden med lägre social status. Samma tendens ses även hos ungdomar i Finland. Under de senaste decennierna har också vikten hos svenska 18-åriga pojkar vid värnpliktsinskrivningen ökat framför allt i gruppen med sämre sociala förhållanden.

Fysisk aktivitet - ett uttryck för livsstil

För 25 år sedan var alla 15-åringar i farten på fritiden utan att tillhöra någon idrottsorganisation. I dag kan man dela in skandinaviska ungdomar i två ungefär lika stora grupper, en med låg och en med hög fysisk aktivitet.

Det spontana idrottandet har försvunnit. För många ungdomar är motion dock fortfarande något självklart och lustbetonat (omkring hälften är verksamma i idrottsföreningar), men ungdomars tid för TV, video och dataspel har ökat, vilket innebär stillasittande ofta med samtidig matkonsumtion, exempelvis snacks.

I den svenska studien "Ungdom mot år 2000" visas tydligt att ungdomar dagligen tillbringar stor del av sin tid åt sit-

tande aktiviteter, medan endast 0,5 timme ägnas åt någon verklig sportaktivitet. Den tid de ägnar åt att gå eller cykla till och från skolan blir därför extra viktig. I Finland ser man också att den fysiska aktiviteten hos ungdomar minskar, medan yngre barn tycks röra mera på sig.

Fysisk aktivitet ger skydd

Ett stillasittande liv får negativa följder för hälsan. När vi rör på oss fungerar allt i kroppen bättre. Det är därför viktigt att få ungdomar att motionera. Genom motion utvecklas de fysiskt och psykiskt. Till och med tankeförmågan blir bättre. Fysisk aktivitet ger också skydd mot många välevnadssjukdomar som övervikt, depressioner, bensår, och hjärtkärlsjukdomar. Ungdomar behöver alltså någon

Heavy metal, acid, house och funk. Det krävs energi för att orka dansa allt detta. Ungdomarna intar ofta energirika men näringsfattiga livsmedel. Många unga flickor lider av järnbrist, ett tecken på ensidiga kostvanor.



Ingen frukost. Eventuellt lunch. Ungdomar är aktiva, har roligt – men de lever ett slarvigt liv, särskilt när det gäller maten. Ett mellanmål här och där. Lite godis. Men när mammas köttbullar lockar kommer de flesta hem och äter middag.

form av fysisk aktivitet dagligen.

I framtiden måste fysisk aktivitet få betydligt mer uppmärksamhet i skolor och under fritid. Neddragning av antalet idrottstimmar som skett i exempelvis svenska skolor är ej försvarbar.

Övriga vanor/ovanor

Det är vanligare att 15-åriga flickor röker än att deras jämnåriga pojkar gör det. Samtidigt kan man tydligt visa att de flickor som röker ofta hoppar över frukosten, mera sällan äter grönsaker, rotfrukter, frukt och kött. Förutom rökning är konsumtion av alkohol både vanlig och kan vara omfattande bland ungdomar.

Sammanfattning

Matvanor och måltidsmönster skiljer tydligt mellan könen, flickor har ofta - men ej alltid - ett bättre livsmedelsval än pojkar.

Pojkarna har däremot mer regelbundna måltidsvanor. Ungdomar tycks inte ha tagit till sig kunskap om att mat, matvanor och fysisk aktivitet liksom andra livsstilsfaktorer har betydelse för hälsan, både på kort och på lång sikt.

Övervikt och fetma blir i alla skandinaviska länder alltmer vanligt i ungdomsåren. Paradoxalt nog är samtidigt bantning och anorexi vanligt bland ungdomar, vilket i vissa fall skulle

kunna förklara oregelbundna måltidsvanor och livsmedelsval. Småätande mellan målen har blivit en livsstil, vilket ofta resulterar i oregelbundna måltider. Då finns risk att maten blir alltför energirik samtidigt som det totala järninnehållet blir lågt.

Regelbundna måltider plus lämpliga mellanmål med ökat inslag av frukt och grönt rekommenderas. I alla länderna utgör en sjunkande fysisk aktivitet i alla åldersgrupper en riskfaktor för framför allt utveckling av övervikt och fetma.

Det är därför nödvändigt att pröva nya pedagogiska metoder i dialog mellan ungdomar, familj, skola och hälsopersonal.

Referenser

1. Hagman U, Bruce Å, Persson L-Å, Samuelson G, Sjölin S. Food habits and nutrient intake in childhood in relation to socioeconomic conditions. Acta Paediatr Scand 1986;75, Suppl, 328, 1-56

2. Höglund D, Samuelson G, Mark A. Food habits in Swedish adolescents in relation to socioeconomic conditions. Eur J Clin Nutr 1998, 52(11), 784-789

3. Frost Andersen L, Nes M, Sandstad B, Bjørneboe GE, Drevon CA. Dietary intake among Norwegian adolescents. Eur J Clin Nutr 1995, 49, 555-564

4. Frost Andersen L, Nes M, Bjørneboe G E, Drevon CA. Food habits among 13-year-old Norwegian adolescents. Scand J Nutr 1997, 41, 150-154

5. Lyhne N. Unges kost og motionsvaner i Danmark. Scand J Nutr 1998, 42, 13-16

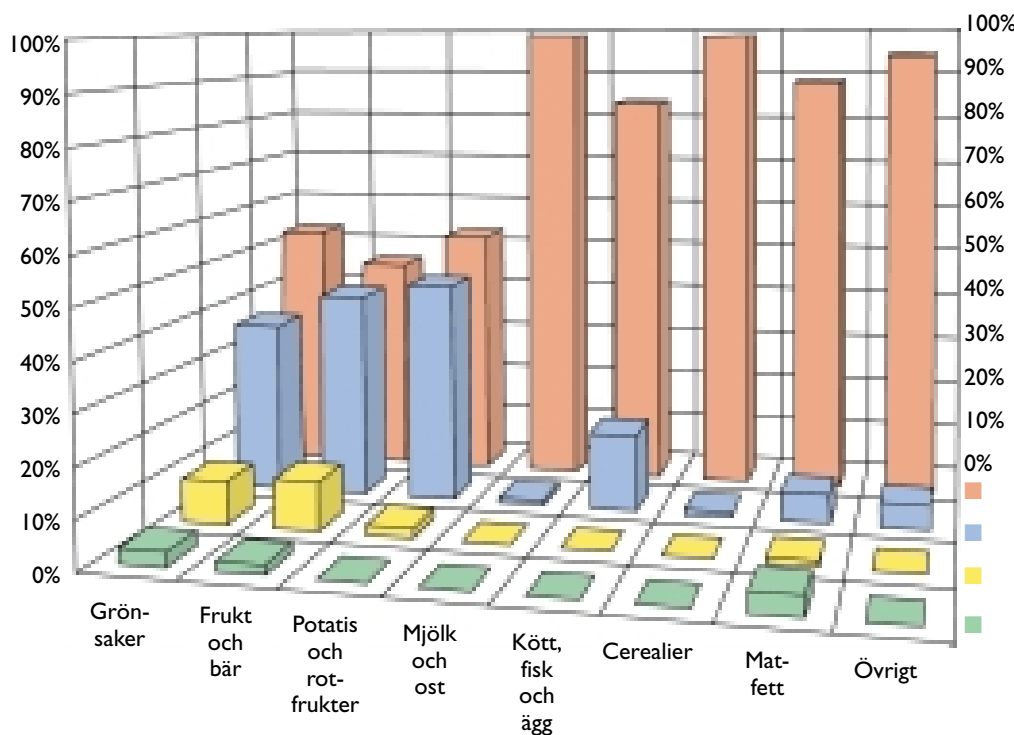
6. Nordic Nutrition Recommendations. Nordisk Ministerrådet, Copenhagen Nord, 1996:28

7. Bergström E, Hernell O, Persson L-Å. Dietary changes in Swedish adolescents. Acta Paediatr 1993, 82, 472-480

8. Samuelson G, Bratteby L-E, Enghardt H, Hedgren M. Food habits and energy and nutrient intake in Swedish adolescents approaching the year 2000. Acta Paediatr 1996,85 Suppl 415, 1-19

9. Samuelson G, Bratteby L-E, Berggren K, Elverby L-E, Kempe B. Dietary iron intake and iron status in adolescents. Acta Paediatr 1996, 85, 1033-1038

10. Bratteby L-E, Sandhagen B, Lötbörn M, Samuelson G. Daily energy expenditure and physical activity assessed by an activity diary in 374 randomly selected 15-year-old adolescents. Eur J Clin Nutr 1997, 51(9), 592-600.



Konsumtionsfrekvens av olika livsmedel grupper. Övrigt = godis, socker, läsk, glass, marmelad, bullar, kakor, nötter och chips. (Vår Föda, nr 1, 1997)

■ Aldrig/sällan ■ Flera ggr/mån ■ Flera ggr/vecka ■ En till flera ggr/dag

De oberäkneliga individualisterna

Unga mellan 13 och 25 år är näringsmässigt en brokig skara, både i fråga om matvanor och beteende. Genom att de befinner sig i ständig förändring är de svåra att beräkna.

Av journalist
Marianne Schjøtt Arestrup

Unga mellan 13 och 25 år är sinsemellan mycket olika, såväl mognadsmässigt som socialt och fysiskt. De kan inte betraktas som en homogen grupp, vilket gör att upplysningsinsatsen bör vara individuell och mångsidig.

Uteslutande hamburgare och cola ena dagen, vegetariskt nästa dag och fasta den tredje dagen. Ungdom är ett annat ord för föränderlighet. Denna utvecklingsmässiga elasticitet gör att det är nästan omöjligt att studera och utläsa något av de ungas kostvanor och beteende inom såväl närings- och hälsoområdet.

Det som är sant för den ene är långt ifrån verkligheten för bänkgrannen. Ungdomars oberäknelighet bekräftas också i den senaste undersökningen av danskarnas hälsa från analysinstitutet AC Nielsen AIM, där huvudslutsatserna presenterades i september. – Vi har inte samma grepp om de unga som vi exempelvis har om 50-åringarna, säger seniorrådgivaren Lotte Velløv vid AC Nielsen AIM.

– Att ungdomsgruppen mellan 13 och 25 år är svårare att hålla reda på anser även läkaren Tove Petersen. I samarbete med danska Statens Institut for Folkesundhed har hon, med hjälp av upplysningar från lagstadgade skolläkarundersökningar, elevernas egna och lärarnas upplysningar, försökt att sätta siffror på bland annat de ungas beteenden och vanor. Inte bara när det gäller kosten, utan även inom många andra hälsorelaterade områden, till exempel trivsel, motion, rökning osv.

Skolundersökningen omfattar ca 3300 ungdomar och väntas bli publicerad i slutet av 1999.

Unga blir tjockare

De senaste undersökningarna ger ändå vissa anvisningar. En av de ten-

denser som är ganska tydlig är att antalet överviktiga ungdomar ökar. Samma tendens finns inom andra åldersgrupper i hela den industrialiserade världen – vilket WHO betecknat som en fetmaepidemi. – Vi kan också se att kurvorna har flyttats under de senaste 20 åren. De unga har inom alla åldersgrupper blivit tyngre och tjockare sedan 1971-72, och vi kan också se att de blir tjockare under skoltiden.

På de ungas villkor

Enligt Tove Petersen finns det inga bevis för att det kostbudskap som förmedlas till medelålders män och kvinnor är rätt för växande barn som är fysiskt aktiva. – Om man förmedlar irrelevanta budskap är barnen inte intresserade av dem, säger hon.

Sundhedsstyrelsens ledamot Gitte Laub Hansen håller med Tove Petersen. Hon anser att det finns anledning att vara bekymrad – särskilt för de många feta barnen och ungdomarna. – Vi ska självfallet inte bara blunda, utan vi ska försöka nå dem på ett annat sätt än via traditionella upplysningskampanjer så att vi kan påverka dem indirekt. Det handlar om att utnyttja de personer som arbetar med barn och ungdomar, säger hon.

Denna indirekta insats har fyra ingångsvinklar:

- Den stödjande miljön ska stärkas
- De unga ska engageras
- Barnens och ungdomarnas höga kunskapsnivå och förmåga att söka information ska utnyttjas
- Bristen på praktiska färdigheter och erfarenheter ska motverkas

Tillgänglig hälsosam mat

Den miljö som de unga befinner sig i, och det nätverk av vuxna som omger dem, ska stärkas inom det näringsmässiga området, enligt Gitte Laub

Hopes and Fears

Hansen. En förutsättning för bra och sunda kostvanor är exempelvis att det finns bra råvaror att tillgå. En ny undersökning från Sundhedsstyrelsen visar att de danska skolorna inte kan erbjuda näringsriktig mat och dryck.

– Det ska de kunna och därför är det skolorna som ska påverkas. För om barnen har att välja mellan en kall läskedryck från en automat och halvljummet kranvatten, så väljer de självfallet läskedrycken – oavsett hur mycket vi informerar, säger Gitte Laub Hansen.

Men det är också viktigt att göra det populärt att äta den hälsosamma maten. Enligt Gitte Laub Hansen handlar det om att utfärda en näringspolicy, exempelvis på utbildningsinstitutioner och skolor. – Och det är inte bara de vuxna som ska utforma denna policy. De unga ska engageras och vara med och bestämma, understryker hon.

Inget behov av kampanjer

De unga anno 1999 saknar inte information och behöver inga upplysningskampanjer. De vet mycket väl vad som är sunt och osunt, och om de inte vet

det kan de blixtnabbt söka fram den kunskap som saknas. Det är hos familjens yngsta man får svar på det senaste. Det är tonåringen som behärskar sökandet på Internet. I stället brister det ofta i fråga om praktiska färdigheter.

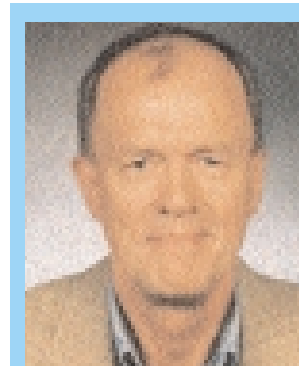
Och det är inte en brist som motverkas i grundskolan, där man i Danmark har minskat antalet lektionstimmar i hemkunskap till förmån för matematik och modersmålsundervisning.

Men Gitte Laub Hansen tror ändå att det kommer en renässans för hushållssysslor. Det avläser hon bland annat av det stora antalet sökande till hushållsskolorna i Danmark.

– Och även om näringslivet fäster stor vikt vid basala skolkunskaper som matematik og danska så efterfrågas kreativitet och social kompetens i allt högre grad, och det ställer nya krav på grundskolan, säger hon.

Svårigheten i dag är att lära de unga praktiska färdigheter som ständigt passar till utvecklingen. Att ge dem förmåga att välja själva i ett ständigt ökande utbud av varor och tjänster.

Ingen tro, ingen kärnfamilj. Det kännetecknar den unga generationen i dag. Hur tänker de unga, och vilka värderingar är viktiga för dem?



Av direktör Ole Christensen
GfK, Danmark

En stor kvalitativ undersökning, som analysinstitutet GfK genomfört i 16 nordiska, öst- och centraleuropeiska länder, ger en del av svaren.

Målgruppen var ungdomar i åldrarna 14-20 år, och man genomförde fyra gruppdiskussioner med fem timmars varaktighet i varje land med deltagande av 7-10 unga fördelade efter kön och ålder.

Alla diskussioner genomfördes i respektive lands huvudstad och totalt deltog 523 tonåringar. Undersökningen genomfördes från maj till oktober 1997. Alla deltagare valdes ut genom ett stort antal intervjuer i skolor, butiker, caféer osv där ett antal intervjuare frågade efter namn på ungdomar som i vänkretsen uppfattades som de mest aktiva, mest kunniga eller "populära" i fråga om sport, mode, musik osv.

Vi kallar dem "mainstream" opinionsledare. Den roll som gör dem intressanta i detta sammanhang är att de fungerar som en slags dörröppnare för en lång rad andra unga människor när det gäller nya trender och aktiviteter.

Gruppdiskussionerna behandlade deras vardag, deras förhållande till vänner och familj,

deras syn på framtida karriärmöjligheter, fritidsaktiviteter, kommunikationer samt inställningen till internationella varumärken, företag och deras kommunikation och reklam. Här följer ett utdrag från den omfattande rapport som utarbetats av GfK:s psykologer i samarbete med framtidsforskaren Carl C Rohde från företaget Signs of the Time.

Generation Next

Det som särskilt kännetecknar det samhälle som de unga lever i är att grunden är en kultur som har förlorat i stort sett varje form av tro. Det finns inte längre någon gemensam tro som förenar dem. När de ser vad deras föräldrar har uppnått genom upproret i slutet av 60-talet och början av 70-talet upplever de det som ett naivt försök som inte gav något synligt resultat.

Generation Next vill inte förändra världen, helt enkelt för att de inte har någon ideologisk uppfattning om hur världen bör se ut. Dessutom ser de ganska nyktert på det faktum att de inte kan förändra något i en värld som blivit alltför komplicerad.

Det som kännetecknar denna generation är att de har en stark misstro mot politiker. Dessa håller

inte vad de lovar, och de handlar utifrån rent egoistiska motiv. Men även stora företag betraktas med en viss form av cynism och misstro. Visserligen visar de flesta företag upp ett vänligt ansikte utåt och producerar i huvudsak bra produkter, men i grunden gör de det för pengarnas skull och inget annat.

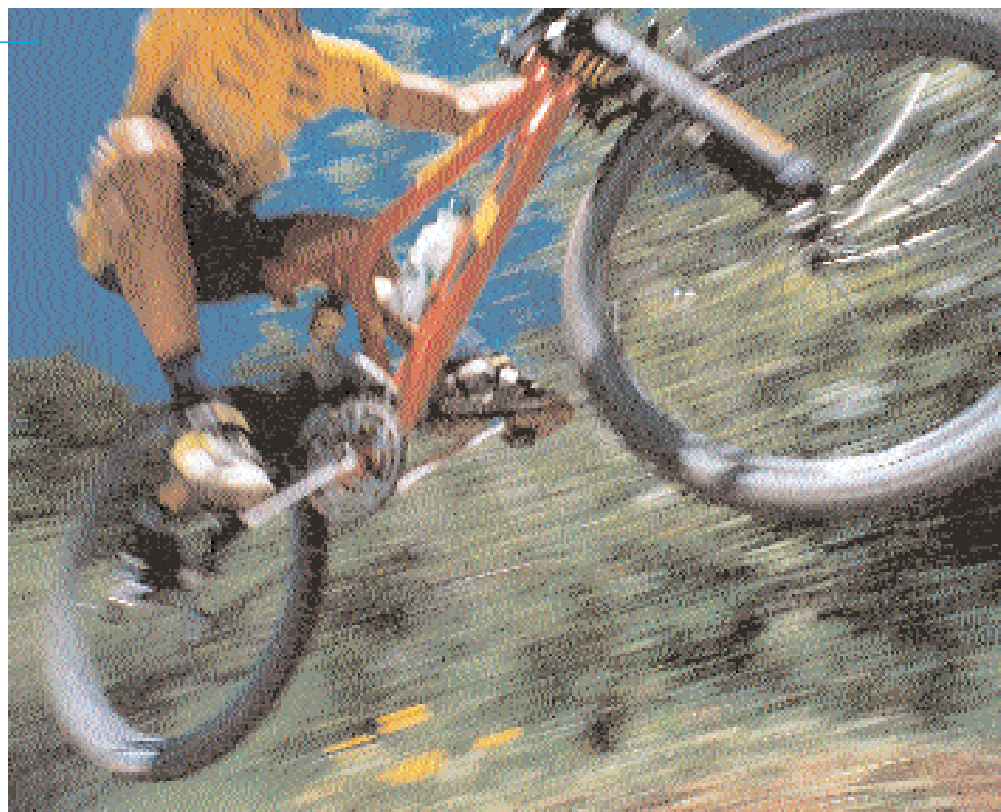
Dessutom förorenar de naturen. Även om nästa generation inte är särskilt aktiv på miljöfronten så har de en klar förväntan om att storföretagen borde göra en insats där.

Nästa generation har inget ideologiskt program som visar hur världen bör förändras. Men de uppvisar en stark känslomässig reaktion gentemot allt det sorgliga som försiggår i samhället runt omkring dem; djurförsök inom kosmetikaindustrin nämns ofta som något som de reagerar starkt känslomässigt på. Det samma gäller det ökande antalet tiggare och ensamma människor i storstäderna.

Den känslomässiga närheten

Överallt i Europa nämns familjen som ett mycket viktigt centrum i de ungas liv. Men minst lika viktiga är vännerna för nästa generation,

Glömt på nolltid. De ids inte lyssna. Det är ointressant. De unga är trötta på pekfingrar och välmenande informationskampanjer med skojiga bilder. Vägen till deras hjärta går genom deras nära vänner.



men då ska det handla om riktiga vänner. Behovet av vänskap är enormt, det har en vital betydelse för den känslomässigt säkra puppa som de föredrar att leva i. Vänskap skyddar dem mot den hårdhet som de upplever i samhället utanför.

Dessutom är det intressant att notera den kärlek och begeistring denna generation känner inför sällskapsdjur. Å ena sidan är ett sällskapsdjur beroende av den omsorg som dess ägare ägnar det, men samtidigt är det ett uttryck för ett enkelt och oskyldigt liv som tilltalar denna generation ungdomar. Inte minst för att de lever i det man kan kalla en skilsmässokultur.

Skilsmässokulturen
Överallt i Europa är denna generation ungdomar uppvuxen under

inflytande av skilsmässokulturen, och det var deras föräldrar som startade den. Att skiljas är en smärtsam process, och det förklarar i hög grad de ungas längtan efter den värme och närhet som de känner i en känslomässigt säker puppa.

De riktar en del kritik mot sina föräldrar eftersom de anser att det var ansvarslöst av dem att gifta sig och skaffa barn, och sedan skilja sig innan de unga hunnit växa upp.

Även om man nog kan betvivla att denna generations önskan att inte skiljas verkligen håller i alla lägen är det viktigt att förstå att det handlar om en generation som kommer att göra allt för att inte själv hamna i samma situation. Och här har vi underlaget för det vi kan kalla den nya romantiska vågen.

Den nya romantiska vågen

Nästa generation talar om "den ende", "sann kärlek" och "förtroende". Även om det kan låta mycket konventionellt och banalt så är det en naturlig reaktion på den skilsmässokultur som är en del av ungdomarnas uppväxt. Här hade kärlek och begrepp som "den ende" oftast inget innehåll.

Därför får en romantisk livssyn ett helt annat värde, om inte annat så för att man själv vill undvika att hamna i det destruktiva förhållande som en skilsmässa ofta medför.

Reservhemmet

Hemmets betydelse har alltid varit stor, och den har inte blivit mindre under skilsmässokulturen. Hemmet är i många avseenden den centrala mittpunkten i tillvaron – det är både en symbol

för trivsel, värme och tillhörighet, och ett ställe där dessa banala värderingar kan upplevas. I de flesta länder har emellertid mamman ett arbete som gör att hemmet är en ödsligare plats än i den idealiska tillvaron.

Överallt i Europa säger denna generation att den inte träffar sina föräldrar så mycket, annat än under helgerna. Föräldrarna arbetar och har inte tid med barnen. Detta förstår de unga mycket väl, men ändå är de kritiska till den brist på ansvar som föräldrarna visat genom att medverka till att skapa ett så stressat samhälle.

Som en följd av det mer eller mindre tomma hem som tonåringarna upplever flyttas "hemmet" till andra platser. Vänner betyder exempelvis "hem", och över hela Europa förklarar nästa generation att betydelsen av deras vänner inte kan övervärderas. Vänner innebär goda upplevelser och någon att tala om problem med. Att dela och diskutera problem nämns överallt som något mycket väsentligt.

Den nya anständigheten

Det postmoderna samhället med dess misstro mot politik och auktoriteter medverkar till att denna generation uttalar en klar önskan om en ny form av anständighet. Överallt beklagar de unga sig över allt det grymma som de ser i de städer som de bor i och tycker om, och över den förorening av naturen som pågår. Över vandalism, förfall och våld. Även graffitimålningar i tätorterna, som en gång var symbol för en slags protest och ett uppror som man sympatiserade med, vänder man i dag ryggen till. Alltsammans

är negativa, irriterande och trista tecken på förfall.

Den nya anständigheten innebär att detta bör ändras, och den nya generationen är beredd att stötta dem som vill göra en insats i den riktningen.

En tydlig signal – inte minst till företagen – om att socialt ansvar bör vara en viktig punkt i framtidens strategi – inte minst i förhållande till den unga generationen.

Den har en klar uppfattning om att det finns ett företag bakom varje varumärke. Om man inte bygger upp förtroende eller sympati väljs märket bort. Köpbojkott är ett begrepp som nästa generation känner väl till, och är ett bekvämt och enkelt sätt att demonstrera sitt missnöje med ett företag.

Tron på nygamla värderingar har försvunnit. Vännerna fyller det tomrum som den splittrade familjen har lämnat efter sig. En ny anständighet har uppstått; graffiti, våld och vandalism föraktas. Ansvar och anständighet är nya värderingar.



Mor och far skilde sig. Nästa generation gifter sig – och vill förbli gift. De unga upplever sina föräldrar som ansvarslösa – för att de skilde sig. Därför är romantik, familjetraditioner och äktenskap en ny trend.



Vist idrottar ungdomar

En utbredd myt är att unga i dag tillbringar så mycket tid framför datorn och teven att de inte alls rör på sig. Tre undersökningar av idrottsvanorna i Danmark, Norge respektive Sverige motsäger denna myt.

Av journalist
Trine Daimi Kalliomäki

De unge tillbringar mer tid framför datorn och teven, men tiden tas inte från idrottsaktiviteterna. Tiden tas från den oorganiserade leken och fritiden.

Seniorforskaren Torben Fridberg från Socialforskningsinstituttet i Danmark avfärdar myten om att de unga idrottar mindre (1). Huvudtendensen i fråga om ungdomarnas aktivitetsnivå är att den är hög och stigande.

Ungdomar i åldrarna 10-15 år ser en tredjedel mer på teve än de gjorde år 1993. – Men ökningen går inte ut över andra kultur- och fritidsintressen, som antingen är oförändrade eller fortfarande ökar, säger Torben Fridberg.

Och det är en myt att teven eller datorn lockar barnen från idrotten. Nu deltar 71% av ungdomarna i åldrarna 7-15 år i lagidrott eller annan idrott i en klubb mot 65% år 1985. Barn och

unga utnyttjar förmodligen tid som de tidigare tillbringat med kamrater eller använt till fri lek, säger Torben Fridberg.

Organiserad idrott

Det bekräftas av idrottsforskaren Bjarne Ibsen, Institut for Idræt, som nyss har lagt sista handen vid rapporten "Idræt, motion og hverdagsliv" (2), som redovisar den hittills största undersökningen av danskarnas idrottsvanor. – Det är särskilt under de senaste 20-30 åren som föreningsbildandet har tagit fart i Danmark, säger han.

– Den organiserade idrotten för barn är ett förhållandevis nytt fenomen som härstammar från 60-talet. Under 70-talet vällde barnen in i klubbarna. Och i dag har tre av fyra barn kontakt med organiserad idrott innan de börjar skolan, säger han. – Det er ett mønster som inte finns i andra länder. Men de unga gör bægge delarna, de idrottar

både i föreningar och på egen hand. Rullskridskor är exempelvis bland de tio största sportgrenarna i Danmark.

Pojkar oftare med i förening

Även om både pojkar och flickor anslutit sig i allt högre grad till föreningarna under de senaste 15 åren så idrottar pojkarna fortfarande mer i föreningar än vad flickorna gör. I Sverige som helhet har idrottsföreningarna upplevt en kraftig ökning av medlemskåren sedan 1964 (3).

Anslutningen är störst i åldrarna 10-12 år. Omkring 44% av norska barn och ungdomar (8-24 år) sysslar med idrott i någon form enligt den så kallade MMI-undersökningen, där Norges Idrottsförbund och Norges olympiska kommitté har kartlagt ungas idrottsvanor (4).

Den visar att 76% av alla unga sysslat med någon form av idrott. Andelen är störst i åldrarna 8-15 år. Med anledning av undersökningen uppmanar förbundet de olika idrottsgrenarna att utveckla en verksamhet som tar hänsyn till att de unga börjar tidigare och tränar mer och mer året om. Idrotten måste hitta en form som inte leder till överorganisering av barnens och ungdomarnas vardag.

Mamma och pappa kör

En annan myt är att barn och ungdomar får mindre motion för att deras föräldrar skjutsar dem till deras aktiviteter, men det menar Bjarne Ibsen inte är fallet i Danmark.

– Det har naturligtvis betydelse hur långt det är till aktuell aktivitet, men det är inte korrekt att säga att föräldrarna generellt skjutsar barnen till aktiviteterna, säger Bjarne Ibsen. På landsbygden där klubbar slås ihop kan det finnas några som får så långt till aktiviteterna att de inte kan ta sig dit på annat sätt. I Norge skjutsas 44% av ungdomarna i åldrarna 12-15 år av sina mammor eller pappor till träningen trots att endast ett fåtal har mer än 3 kilometer dit. I åldrarna 16-24 år är moped eller egen bil den vanligaste transportformen.

Populär idrott

– De unga vill gärna prova flera olika idrottsgrenar, och med tiden hittar de något som de koncentrerar sig på, säger Bjarne Ibsen.

– När de har hittat sitt fack håller de sig där. Att de unga växlar mellan flera idrottsgrenar ska inte uppfattas som att de bara zappar runt och inte är engagerade. De är i regel mycket

Sport utanför klubbarna svarar för en allt större del av idrottslivet. Fitness-centra med aerobics, styrketräning och många andra aktiviteter är särskilt populära hos flickorna. Men även simning, cykling, skidsport, löpning och rullskridskoåkning är växande idrottsgrenar.



Lagidrotter är de mest populära idrottsaktiviteterna. Fotboll lockar både flest flickor och flest pojkar i Sverige.



engagerade i det som de deltar i, säger Bjarne Ibsen. I Danmark spelar pojkar fotboll och flickor handboll, men varför det är så vet inte Torben Fridberg. Detsamma gäller i Norge, medan fotboll är den mest populära idrotts-grenen för både pojkar och flickor i Sverige.

Handboll intar andraplatsen i Norge och är särskilt populärt bland flickorna, medan pojkarna inte gillar att spela handboll. I Sverige är intres-set för handboll mycket lågt både bland pojkar och flickor. Pojkar och flickor i Danmark är överens om vilka idrotts-grenar som är intressanta, men de prioriterar dem olika. Utöver hand-boll och fotboll är gymnastik och sim-ning populära. De två sistnämnda idrotts-grenarna utövas av fler flickor än pojkar.

På andraplatsen över idrotts-grenarna i Sverige kommer ridning för flickorna och innebandy för pojkarna. Basket är nummer tre för både pojkar och flickor. I Sverige utövar betydligt fler flickor än pojkar idrott utanför föreningarna, men ändå i organiserad form. Aerobics är nummer ett bland 16-åriga flickor, och ridning är även här nummer två. Som nummer tre kommer workout och

styrketräning. I alla tre länderna utövas idrott såväl i klubbregi som på egen hand. Motion på egen hand är till exempel promenader, simning, cykling, skidsport, löpning, styrketräning och rullskridskoåkning (inline).

Identitet

Fritidsaktiviteter är för de unga ett sätt att skapa sig en identitet och till-godose de sociala behoven. Och i detta sammanhang spelar idrott en viktig roll både inom och utom föreningarna.

– Fritiden är en arena där identiteter, livsprojekt och sociala behov tillfreds-ställs och utvecklas, men där det också görs medvetna och omedvetna investe-ringar för att uppnå social status och identitet, säger adjunkten och dokto-randen vid Lärarhögskolan i Stock-holm, Bengt Larsson, som tillsammans med lektor Per Nilsson vid samma institution arbetar med ett forsknings-projekt om barns och ungdomars fritid och kultur. Bjarne Ibsen håller med om den betydelse idrott har för de unga.

– Att syssla med sport är en mycket social aktivitet, och valet av idrotts-gren är ett viktigt led i processen med att skapa sig en identitet, säger han.

Populära idrotts-grenar	
Flickor	Pojkar
Gymnastik	Fotboll
Handboll	Simning
Simning	Gymnastik
Fotboll	Handboll
Ridning	Innebandy *

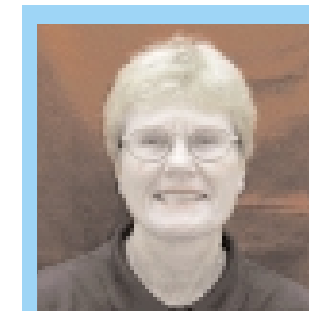
* Innebandy spelas mest i Norge och Sverige.

Referenser

1. Fridberg T. 7-15-åriges fritidsaktiviteter. Kultur og Fritidsundersøgelsen 1998. Arbejds-papper, febr 1999.
2. Ibsen B., Ottesen L. Idræt, motion og hverdagsliv. Institut for Idræt, Københavns Universitet, 1999. Publiceras inte, men kan beställas genom institutet.
3. Larsson B, Nilsson P. Ungdom-fritid-idrott. Svensk Idrottsforskning nr 3, 1997.
4. Titlestad R. MMI-Under-søkelsen, 1996. Norges Idrottsförbund, 1996.

Matro, tack!

Platta matpaket, varm matsalsmat eller ingen mat alls. Det är verk-ligheten för Nordens skolbarn. Men vad är sundast, och hur ser vi till att barnen får bästa näringen?



Av I:e amanuens, fil dr Britt Unni Wilhelmsen Avdelningen för lärarutbildning, Högskolan i Bergen, Norge.

Vi vill att fler barn och ungdomar i de nordiska länderna har ett regel-bundet intag av närings-riktig skolmat och att måltiden innehåller frukt och grönsaker. För att nå detta mål måste vuxna engagera sig – lokalt och centralt – i arbetet med att förbättra olika förhål-landen i samband med skolmåltiden, oavsett om den består av matpaket eller varm skollunch.

Under "Nordiskt Skol-matsymposium" i Stockholm i mars 1999 behandlades skillna-derna mellan skolmålti-derna i Norden. I Norge, Danmark och Island finns en stor matpakets-tradition kombinerad med mjölk och eventuellt frukt. I Finland och Sve-rige finns traditionen att servera kostnadsfri varm mat till alla grundskole-elever.

Vad som är bäst ur hälso-synpunkt kan vi inte avgöra i dag. Traditioner påverkar det barnen äter i skolan, traditioner varierar från land till land och mellan regio-nerna i ett land, och tra-ditioner är svåra att ändra. Av olika skäl är det troligen inte viktigt att hitta svaret på huru-vida varm skollunch är nyttigare än matpaket, eller att arbeta för en större likhet i fråga om skolmåltiderna i Norden. Den viktiga utmaningen

är i stället att vidta åtgärder som förbättrar skolmåltiden inom den tradition som finns i varje land. I den här artikeln ska jag redovisa de utmaningar vi står inför i Norden och ge exempel på åtgärder som prövats i Norge.

Utmaningar

Eftersom hela årskullar uppehåller sig och arbe-tar i skolan under de perioder av livet då underlaget för livsstil och matvanor senare i livet skapas är skolan en naturlig arena för åtgär-der som syftar till att främja sunda matvanor. Genom media och i sam-varon med andra påver-kas barn och ungdomar till andra matvanor. Därför behövs hälso-främjande åtgärder som möter eleverna när de börjar i första klass och följer dem genom alla år i skolan. Man måste uppmärksamma förhål-landen i samband med skolmåltiden.

För det första måste skolmaten vara tillgäng-lig för eleverna. Under-sökningar (1,2) visar att elever på högstadiet var-sken äter frukost eller skolmat, och en större kartläggning (3), som genomfördes 1991, visar att endast 7% av norska skolor hade ett dagligt materbidande till ele-verna. Detta skapar pro-blem för elever som inte har ätit frukost eller inte

har med sig matpaket hemifrån. Både centralt och lokalt måste man därför arbeta för att alla nordiska skolor erbjuder eleverna mat på skolan.

För det andra måste matpaketen eller de var-ma skolluncherna ha en näringsmässig kvalitet som uppfyller de nordis-ka föreskrifterna. Det finns dokumentation (1,2) om att elever som varken äter frukost eller skolmat får i sig mer fett och socker och mindre näringsämnen än elever med regelbundna matvanor. Med utgångs-punkt från anvisningar om "5 om dagen" från Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet visar undersökningar att det finns behov av att öka intaget av både frukt och grönsaker bland norska skolbarn. Det finns därför anledning att arbeta för att frukt och grönsaker blir en del av skolmåltiden i de nordis-ka länderna.

Smakupplevelser

Det är lättare att få barn och ungdomar att äta en tillgänglig skolmåltid om måltidens innehåll pas-sar elevernas smak. Barns uppfattningar om mat och måltider påver-kas av faktorer i den sociala miljö som de är en del av, liksom av till-gången på livsmedel. Barn behöver goda smak- och sinnesupple-velser i mötet med sund

mat både hemma och i skolan. Om färsk frukt och färska grönsaker är tillgängliga som en del av skolmåltiden kan de öka matlusten och minska behovet av fett och sötsaker. En tredje utmaning för föräldrar, anställda i skolorna, och lokala och centrala myndigheter, är att få barn att tycka om smaken på sunda livsmedel och måltider.

Tid, lugn och tillsyn

Barn behöver ramar som ger lugn och tillräckligt med tid för att äta skolmaten. En undersökning (3) visade att skolmåltiden i norska grundskolor var organiserad på mindre bra sätt. Hela 43% av skolorna angav att eleverna hade mindre än 15 minuters matrast, och på flera skolor var många av de yngsta eleverna (36%) utan vux-

entillsyn under måltiden. En fjärde utmaning är att arbeta för att alla elever ska få tillräckligt med tid och tillsyn när de ska inta sin skolmåltid. Uppgiften måste lösas lokalt, men offentliga myndigheter kan vara pådrivande så att förändrings- och förbättringsarbetet kommer igång. Sammanfattningsvis kan vi säga att de utmaningar vi står inför i Norden handlar om att ge arbetet med skolmåltiden en målinriktad och enhetlig utformning (4,5). Faktorer som påverkar måltidsvanorna hos barn och ungdomar är knutna till individen själv (kunskap och smak), till social påverkan från familj och vänner, och till vilken slags skolmat som faktiskt är tillgänglig lokalt. I det hälsofrämjande arbetet är det viktigt att utgå från orsakerna till mål-

tidsvanorna och försöka påverka och förändra osunda matvanor. HEMIL-modellen, som omfattar både individinriktad hälsouppläsning och miljöinriktat arbete, är ett analysredskap som kan vara till hjälp vid val av målsättningar och prioriteringar av åtgärder som främjar sunda kostvanor bland skolelever (4).

Motivation för sunda kostvanor

En utgångspunkt för det försöks- och utvecklingsarbete som ska främja sunda kostvanor hos barn och ungdomar är att ställa upp klara mål för arbetet och välja ut viktiga och praktiskt genomförbara åtgärder. Med ledning av resultat från en kartläggning av förhållandena vid skolmåltiderna i Norge (3) satte Statens råd för ernæring og fysisk aktivitet upp sådana mål som att

- garantera norska elever minst 20 minuters matrast,
- garantera vuxentillsyn för eleverna i årsklasserna 1-4,
- garantera eleverna sund mat i skolan,
- inrätta matsalar på högstadiet,
- erbjuda minst en frukt eller grönsak i skolmåltiden.

Flera åtgärder bedömdes som viktiga och praktiskt genomförbara med hänsyn till disponibla resurser, och flera åtgärder genomfördes under perioden 1992-97. Nya föreskrifter för skolmåltiden utarbetades och distribuerades direkt till rektorerna vid alla norska grundskolor. En broschyr med namnet

“Mattilbud i kantiner” och konkreta förslag på mat i skolmatsalar reviderades och distribuerades gratis till skolor och andra intressenter. Mer än en miljon norska kronor delades ut till matsalsprojekt. Norges första “matpaketsvecka”, med början under hösten 1992, följdes av årliga prestigelösa tävlingar om att bli bästa skola eller klass i att arrangera välorganiserade skolmåltider. Försöksverksamhet där elever kan abonnera på frukt och grönsaker inleddes i ett distrikt under 1996 och utvidgades till ytterligare fyra distrikt under 1998/99. Pågående utvärderingar visar att det fortfarande finns behov av insatser innan alla norska skolor kan erbjuda en tillfredsställande skolmåltid.

Fokus på första klass

Ett exempel på lokalt utvecklingsarbete för att främja sunda matvanor

bland barn i första klass är “Skolemåltidet i småskolen”, ett samarbetsprojekt mellan lärare och studenter vid Högskolan i Bergen och lärare för elever i första klass i grundskolan i Bergen (6). Projektet startade under skolåret 1998/99 och hade följande mål:

- Att utveckla en positiv inställning till skolmåltiden hos eleverna i första klass.
 - Att ge eleverna god kunskap om livsmedel som förordas till frukost/skolmat.
 - Att låta eleverna samarbeta om skolmåltiden, duka ett fint bord, iakttä bra bordskick, smaka på olika livsmedel och uttrycka smakupplevelser.
 - Att ge studenterna under lärarutbildningen erfarenhet genom hälsofrämjande utvecklingsarbete.
- För att nå målen fick eleverna i första klass delta i sex mat- och mål-

tidsaktiviteter under skolåret. Studenterna arbetade med eleverna i deras skola, och eleverna besökte studenterna på Högskolan. Eleverna bakade bröd och kakor, dukade bord, deltog i måltider och uttryckte smakupplevelser. Studenterna skaffade fram material om mat och måltider, skrev brev till föräldrarna, planerade och genomförde ett upplägg med eleverna och tog fram skriftlig dokumentation över sitt eget arbete.

Läroled tid från studieämnet didaktik avsattes för projektet. En rapport från lärarna visar att projektet infriade de mål som ställdes upp för eleverna. För att åstadkomma ett bra underlag för elevernas intresse för mat, måltider och andra hälsofrämjande tema ska projektet följa eleverna under fyra år i grundskolan.

Referenser

1. Klepp K-I, Halvorsen M, Bjørneboe G-EA, Wold B. Evaluering av Mat i skolen. Endring over tid i måltids-mønstret blant norsk skole-ungdom. Scand J Nutr/ Näringsforskning 1996; 40: 113-6
2. Frost Andersen L, Nes M, Sandstad B, Bjørneboe G-EA, Drevon CA. Dietary intake among Norwegian adolescents. Eur J Clin Nutr 1995; 49: 555-64
3. Halvorsen M, Drevon CA, Bjørneboe G-EA. Mat i skolen. Scand J Nutr/ Näringsforskning 1995; 39: 151-5
4. Klepp K-I, Wilhelmsen BU, Wold B. Planlegging og gjennomføring av det helsefremmende arbeidet HEMIL-modellen. I Klepp K-I, Thuen F, Wilhelmsen BU, red. Ungdom for helse: Fra teori til praksis i det helsefremmende arbeidet med ungdom. Oslo: Kommuneforlaget, 1995; 47-70.
5. Klepp K-I, Frost Andersen L, de Paoli M, Halvorsen M, Bjørneboe G-EA. Tiltak for å fremme sunne kostvaner blant skoleelever. Tidsskr Nor Lægeforen 1998; 118: 3306-9.
6. Wilhelmsen BU. Skolemåltidet i småskolen. Samarbeidsprosjekt mellom grunnskolen og Høgskolen i Bergen/lærerutdanningen. Rapport från Nordiskt Skolmatsymposium 1999.

Skolmat. Blä, tänker många barn – kanske. Nya initiativ med informationsmaterial och recept till skolornas matsalar har gett ny inspiration. För att man lagar “barnmat” behöver man ju inte göra den ohälsosam eller tråkig!



Olika villkor för olika barn. I Sverige får skolbarnen varm mat. I Norge och Danmark får de nöja sig med matpaket. Men en sak ber alla barn om: mer tid, mer lugn – bara för att äta.

Matvanorna kan förändras

Unga människor är mycket upptagna av att visa sin egen stil och särprägel i förhållande till sina föräldrar. Det visar sig också i deras försök att skapa en egen matkultur.

Av journalist
Trine Daimi Kalliomäki

De unga lagar inte gärna maten själv. Kanske är det en form av uppror att göra något annat med mat och måltider än vad deras föräldrar gör.

Detta är en del av den erfarenhet som den privatpraktiserande dietisten Lotte R Holm från Danmark ofta gör när hon arbetar med kostrådgivning för barn och ungdomar.

Många ungdomar klarar sig hela dagen genom att ersätta riktiga måltider med läskedrycker, cigaretter eller kaffe. Det ger dem den lilla kick som behövs för att de ska klara sig genom dagen utan att äta riktiga måltider.

Många ungdomar äter ingen egentlig frukost och hoppar gärna över lunchen också. Mat är inget som intas på bestämda tider vid fasta måltider. – Vi kanske har svikit de unga genom att inte inspirera dem bättre, säger Lotte. – Det sunda valet är inte alltid så enkelt att få. Det osunda är däremot lätt tillgängligt.

Måltid som förför

Att äta tillsammans med familjen är inte längre någon stark tradition i Danmark. Man äter något när man är hungrig. Mat är något som ska gå snabbt att laga – helst på 20 minuter. Men om man inte har den nödvändiga erfarenheten är det inte lätt att laga mat snabbt och få den att smaka gott. De som inte har lärt sig att skapa rammar för en måltid hemma tyr sig hellre till snabbmaten när de vill ha något att äta. Lotte tror inte att det ohälsosamma matmönstret är begränsat till någon viss socialgrupp, utan att det är en del av dagens måltidskultur.

– I en grupp där det är få som har förståelse att sätta ihop en måltid och skapa en god ram för samvaro är det särskilt de unga männen som kan laga mat, och det gillas skarpt av flickorna, säger Lotte.

Skolans ansvar

Den sinnliga upplevelsen av maten är också viktig för de unga. Lotte R Holm skulle vilja att skolorna tog sitt ansvar på allvar. Dåliga och bra matvanor skapas tidigt. I stället för att låta barnen småäta godis skulle skolan erbjuda några goda mellanmål, till exempel i en skolbutik.

Det skulle vara bra om barnen kunde äta lunch på någon annan plats än i klassrummet där de suttit instängda halva dagen. Skolorna kan öka intresset för att äta lunch genom att sätta in kylskåp i klassrummen så att matpaketen och skolmjölken kan hållas kalla och färska.

Av rapporten "Børn, Mad og Måltider" (1) från Sundhedsministeriet framgår att skolbarnen har för lite tid till att äta sin medhavda mat i skolan, och att skolorna, i samarbete med andra institutioner, bör göra mycket mer för att ta sin del av ansvaret för att barnen ska få bättre relationer till sund mat och måltidskultur. Syftet på lång sikt är naturligtvis att förebygga livsstilsjukdomar som fetma, sockersjuka och hjärt-kärlsjukdomar.

Tidig insats

Lotte R Holms egen filosofi om uppfostran har alltid varit att maten och sängen aldrig får vara straff eller belöning. Barn ska inte tvingas att äta; om de till exempel inte tycker om stekt lever kan de få leverpastej i stället. – Det är bra när stämningen omkring maten är positiv och det finns tid att njuta av måltiden, menar Lotte.

– Det kan också ge små barn mod att smaka något som de inte vet om de tycker om.

Det är viktigt att starta inlärandet av goda kostvanor redan från spädbarnsåren. I kommunerna Albertslund och Tåstrup har man i samarbete med Økologisk Oplysnings-

forbund startat ett projekt där man utbildar kökspersonalen på spädbarnsinstitutioner i ekologisk matlagning. Syftet är att inspirera personalen att servera maten på ett nytt sätt. De ska så att säga sälja maten till barnen och servera den så att upplevelsen omkring ätandet blir bra. Det är viktigt att de inte serverar något som de inte själva tycker om eftersom deras negativa upplevelse av maten smittar. Framför allt ska det i institutionerna finnas gott om tid att njuta av maten och smaka på nya rätter.

Smakens Dag avhålls en gång om året i danska skolor. Kockar från hela landet ställer upp i skolorna och ger barnen upplevelser som de annars inte skulle få. Smakens Dag är en idé från franska kockar. – Det du känner till ger trygghet, även när det gäller smak, säger Lotte R Holm. Barn i klasserna 5-6 som är vana att äta den färgrika regnbågsglassen tycker till en början att den smakar bättre än den mer dämpade hemlagade jordgubbsglassen, som får sin färg från bären. Men när de sluter ögonen och väljer med smaklökarna så vinner den friska jordgubbsglassen. Det är viktigt att de unga lär sig att känna igen kvalitet. Det kan de inte alltid, säger Lotte.

"Forvandlingskugle-hul"

Egmont Fonden har de senaste fem åren genomfört projekt Forvandlingskugle-hule för socialt belastade barn



Referens

(1) Børn, mad & måltider 1999. Rapport från Sundhedsstyrelsens strategikonferens den 8 september 1998.

från 10-årsåldern inom två områden i Köpenhamn. Barnen presenteras för sport, konst, historia, natur och hälsosam kost genom engagerade professionella vuxna.

Servering av mat av god kvalitet är ett fast moment under den mötesdag som genomförs varje vecka medan arrangemangen pågår, och då även Lotte några gånger om året kommer på besök och lagar mat med barnen. Hon berättar då om kvaliteten på den mat de har använt och ser till att maten smakar bra, är sund och full av färger från frukt och grönt. Goda råd om läckra matpaket och recept hör också till. Det ger barnen, som ofta har mycket dåliga matvanor, en upplevelse som de inte kan få på annat sätt.

Unga människor är mottagliga för goda råd. De kan gott ha flera alternativ när de ska välja riktig mat. Det är viktigt att kunna ta ställning till kvalitet och smak, och de unga förstår mycket väl ett budskap om en viss mängd godis under en vecka. Det är oklokt att äta skräpmat varje dag, även om man har råd att köpa allt det smaskiga man vill ha – för man mår inte bra av det. Mat och måltider får gärna vara både skojiga, hälsosamma och sinnliga, avslutar Lotte R. Holm.

Vidga vyerna. Under Smakens Dag får barnen äta mat som tillagats av utbildade kockar. Och reaktionen är positiv. Om barnen en enda gång får smaka mat som är spännande tillredd får de sinne för det goda.

Aktuellt

Danskarna har fått bättre matvanor

Haraldsdottir J, Halkjær J, Holm L, Stender S, Astrup AV. *Ugeskr Læger* 1999 Sep 6;161(36):5028-33

Syftet med undersökningen var att ta reda på om konsumtionsmönstret ändrats för tio utvalda livsmedel från 1995 till 1998. Deltagarna var män och kvinnor i åldrarna 15-90 år, vilka valdes ut för två telefonintervjuer. Svarsfrekvensen var cirka 63%.

För sex av tio livsmedel har konsumtionen ändrats betydligt sedan 1995. Sallad, ris/pasta och fisk äts nu oftare, medan kött, potatis och frukt äts mindre ofta. Andelen danskar som undvek matfett på smörgåsar ökade från 1995-1998. Vid valet av mjölkprodukter skedde under samma period en förskjutning mot magrare varianter. Generellt observerades de största förändringarna bland kvinnor. Utvecklingen visar flera positiva drag i förhållande till kostföreskrifterna, men valet av matfett går i fel riktning. De som använder matfett på smörgås väljer oftare smörbaserat matfett än

margarin. Det innebär att kostens fettsyresammansättning går mot högre andel mättat fett och lägre andel omättat fett. Resultaten visar att kostvanorna under dessa år präglas av snabba förändringar, vilket understryker behovet av att följa utvecklingen noga.

Fokus på ungdomens livsfaser

Love is all you need? Focusing on adolescents' life concerns from an ecological point of view. Kloep M. *J Adolesc* 1999 Feb;22(1):49-63.

Artikeln beskriver varför unga människor till synes är bra på att klara av de stora frågorna och övergångarna i livet. Undersökningen redogör för en bestämd teori – kallas Focal-teorin – som anger att de unga endast förhåller sig till en större fråga i taget. De bekymrar sig exempelvis ofta om valet av sexualitet omkring 11-årsåldern, om grupptillhörighet och liknande omkring 15-årsåldern och om förhållandet till och frigörelsen från föräldrarna för flickor omkring 15 år och för pojkar omkring 17 år. Resultatet af denna undersökning kritiserar teorin för att vara lättköpt.

Det är tveksamt om man med så stor säkerhet kan koppla ihop ålder och hantering av problem. Det är också möjligt att unga kan hantera mer än ett problem åt gången. En sak är dock denna undersökning och teorin överens om, nämligen att antalet problem och bekymmer i en ung människas liv har betydelse för det psykiska välbefinnandet.

Vad äter norska tonåringar?

Andersen LF; Nes M; Bjørneboe GEA; Drevon CA. *Scandinavian Journal of Nutrition / Näringsforskning*. 1997, 41(4), 150-154

Norska tonåringar får cirka 30% av energiintaget från fett och 13% av energiintaget från socker. Pojkars kost hade ofta en lägre näringsstäthet än flickornas, men i gengäld hade pojkar ett högre energiintag. Intaget av vitaminer och mineraler var i genomsnitt större än behovet, med undantag av vitamin D och järn hos flickor. Undersökningen, som omfattade nästan 1900 norska 13-åringar visade att de flesta ungdomarna åt en bra sammansatt kost. Mindre undantagsgrupper fanns. 20% av

pojkar och 10% av flickorna åt en kost som innehöll mer än 35% av energin från fett. 12% av ungdomarna fick mer än 20% av energin från socker.

Vad äter en viktmedveten tonåring?

Nowak-M. *J-Adolesc-Health*. 1998; 23(6), 389-398.

Målsättningen med undersökningen var att ta reda på hur ungdomar som försöker gå ner i vikt skiljer sig från andra i relation till vad de äter och vilken kroppsuppfattning de har samt vilken kunskap de har om mat och vilka informationskällor som påverkar dem i fråga om mat. Pojkar som försökte gå ner i vikt minskade intaget av sötade livsmedel och snacksprodukter samt ökade i stället intaget av livsmedel som frukt och magra mjölkprodukter. Flickor som försökte gå ner i vikt åt mera sällan frukost, lunch, kött, bröd, sötade och fetthaltiga livsmedel än sina kamrater. Pojkar som försökte gå ner i vikt hade bättre kunskap om fetthalt och sockerhalt i livsmedel än sina jämnåriga kamrater. Bland flickorna fanns det ingen skillnad i kunskap om

mat. Flertalet ungdomar som tidigare hade försökt gå ner i vikt hade ansåg att de fortfarande var överviktiga. Få viktmedvetna ungdomar hade en positiv kroppsuppfattning. Ungdomar behöver en matkultur baserad på råd om bra matval snarare än råd om mat som de bör undvika. Ungdomarna behöver också förståelse för lämpliga viktkontrollmetoder.

19-åringar har fina tänder

Socialstyrelsens Meddelandeblad 17, 1999

Tandhälsan hos barn och ungdomar i Sverige har ökat markant det senaste decenniet. Så t ex har andelen kariesfria 19-åringar ökat till 59%.

Det är också positivt att andelen 19-åringar med många kariesskador har minskat. Förbättringen i tandhälsa har dock matats av något under 90-talet. Regionala skillnader kan förekomma. www.sos.se

Bokanmälan

DesMaisons, K. Potatis – inte Prozac, 1999.

I "Ugeskrift for Læger" tar ordföranden för Ernæringsrådet, professor Arne Astrup i Köpen-

hamn, en förhandstitt på en ny bok med den danska titeln "Hvorfor sukker er farligt" och den svenske titeln "Potatis – inte Prozac", skriven av K DesMaisons.

– Jag är alltid på min vakt när en person ger ut en bok med bantningstips innan dessa har publicerats i vetenskapliga tidskrifter.

När jag läste boken visade det sig att min skepsis var berättigad, skriver Arne Astrup i sin bokanmälan. Han pekar på en rad faktafel och missförstånd i texten, och efterlyser dokumentation för att socker kan vara farligt, som K. Des Maisons påstår i boken.

Fenomenet sockeröverkänslighet, som nämns i boken, är faktiskt inte ett vetenskapligt erkänt syndrom. Sockeröverkänslighet definieras på ett sådant sätt att huvudparten av befolkningen i realiteten inryms i diagnosen, och Arne Astrup avslutar sin bokanmälan på följande sätt:

Slutligen kommer vi till behandlingen av sockeröverkänslighet. Dietföreskrifterna är värre än lidandet.

Boken kan inte rekommenderas.

Langebrogade 1
Postboks 17
DK-1001 København K

Kolhydrater vinner i længden



Kolhydrater har en speciell roll i vår kost. De utgör den största enskilda energikällan i kosten. Kolhydrater ger smak, tuggmotstånd och variation till vår kost, men vi behöver också kolhydrater för att må bra och prestera optimalt.

En expertrapport, utgiven av FAO/WHO, rekommenderar att åtminstone 55% av vårt energiintag bör komma från kolhydrater. Detta stämmer väl överens med svenska och nordiska näringsrekommendationer, SNR 1997 och NNR 1996, som anger att 55-60% av energin bör komma från kolhydrater.

Energien i maten kommer från kolhydrater, fett och protein. För att vi ska få en bra grund för ett aktivt och hälsosamt liv finns näringsrekommendationerna ger riktlinjer

för matens sammansättning. För flertalet av oss gäller det att öka vårt intag av kolhydrater i maten. Stärkelse, som finns i bröd, potatis, pasta, ris är vår viktigaste kolhydratkälla.

Andra kolhydratkällor är sockerarter som finns som druvsocker, fruktsocker och vanligt socker i frukt, bär, grönsaker och sötade produkter.

Kolhydrater ger oss mättnadskänsla som gör att vi håller vikten lättare. Beträffande socker anges att renframställda sockerarter inte bör ge mer än 10% av energin. Detta gäller barn och vuxna med lågt energi-behov (<8 MJ/dag).

Begränsningen i sockerintag motiveras för lågenergiförbrukare främst för att nå upp till rekommenderat kostfiberintag. För

övriga vuxna finns det inte längre någon bestämd övre gräns för sockerintag.

Dessa sockerrekommendationer är nya i de nordiska rekommendationerna. Man har alltså tonat ned betydelsen av en sockerrekommendation för friska vuxna.

Renframställda sockerarter tillför energi, men innehåller inga vitaminer eller mineralämnen. Därför är det viktigt att se till att man täcker sitt behov av essentiella näringsämnen i första hand.

Socker bidrar emellertid till att göra många andra stärkelserika livsmedel, som innehåller vitaminer och mineralämnen, godare. På så sätt kan det vara lättare att öka kolhydratintaget och samtidigt närings-tätheten.