

Vejledning i tolkning af data

Denne vejledning er et redskab til, hvordan du tolker data fra skolens undersøgelse. Vejledningen beskriver, hvilke områder du kan være opmærksom på i forhold til anbefalingerne omkring sukker, fedt, fibre, frugt og grønt og måltidsmønstre.

Det er ud fra dette spørgeskema svært at lave en eksakt vurdering af elevernes kostvaner, og om de lever op til anbefalingerne. De enkelte fødevarer er dog en indikator for anbefalingerne, og du kan herudfra fortage en vurdering af status på din skole.

Eksempelvis kan man i frekvensskemaet kigge på, om eleverne ofte spiser groft brød, som indikator for om de får nok fibre. Dog kan fibrene komme mange andre steder fra i kosten, som der ikke bliver spurgt ind til i spørgeskemaet. Men for langt størstedelen af den danske befolkning vil de valgte indikatorer give et godt billede af, om anbefalingerne følges.

De nævnte grænseværdier er et fagligt skøn, og du bør tage udgangspunkt i din skoles egne behov og ønskede indsatsområder. Succeskriterier (jeres egne valgte grænseværdier) er individuelle og afgøres på din skole, men som udgangspunkt bør målene så vidt muligt være at opfylde de otte kostråd. Denne vejledning foreslår grænseværdier ud anbefalingerne men også den danske befolknings generelle kostvaner, og du kan herudfra vurdere din skoles situation.

Spørgeskemaet spørger ikke ind til alle de otte kostråd, men tager udgangspunkt i et udpluk fra de otte kostråd – se nedenstående eksempel (reference til altomkost.dk):

- Spis frugt og grønt – 6 om dagen.
Til denne anbefaling findes der spørgsmål til frugt og grønt for hvert måltid samt i gennemsnit pr. dag.
- Spis fuldkornsprodukter hver dag.
I spørgeskemaet er kilder til fuldkorn bl.a. havregryn, groft brød og frugt og grønt.
- Spar på sukker – især fra sodavand, slik og kage.
Max ½ liter sodavand eller saft om ugen. Denne anbefaling er desuden relevant i forhold til spørgsmålene angående bl.a. kage, sodavand, kakao, frugtyogurt, Frosties, Coco Pops eller Guld Korn.
- Spar på fedtet - især fra mejeriprodukter og kød.

I spørgeskemaet er kilder til fedt bl.a. fastfood, chips og kage.

- Sluk tørsten i vand.

Ca. 1 ½ liter vand om dagen. Denne anbefaling er relevant, hvis der er en stor andel, der drikker meget sodavand, kakao eller andre sukkerholdige drikke.

Måltidsmønstre: Fødevarestyrelsen anbefaler, at man spiser 3 hovedmåltider og 2-3 mellemmåltider dagligt, da kroppen har brug for at få tilført energi jævnt henover hele dagen¹. Derfor ønsker vi, at så mange elever som muligt opfylder dette, de dage de er i skole.

Morgenmad: Undersøgelser viser, at kun ca. halvdelen af de 15-24-årige spiser morgenmad alle ugens syv dage². Morgenmad er det måltid, der har størst betydning for læring og adfærd, og vi anbefaler, at målet er, at flest muligt spiser morgenmad³ - vi anbefaler at andelen, der spiser morgenmad mindre end 2 dage om ugen (dem, der aldrig spiser morgenmad samt dem der spiser morgenmad 1-2 dage om ugen), er max 20 procent. Andelen, der spiser morgenmad alle 5 dage, skal gerne være over 60 procent.

Frokost: Den typiske frokost består for den almene befolkning primært af rugbrød med pålæg. Det er positivt, at rugbrød fortsat er den foretrukne brødtype, men især blandt de 15-24-årige består frokosten også ofte af fastfood. For den almene befolkning er frokosten det måltid, der er flest, der springer over, og 80 procent spiser frokost mindst 5 gange om ugen⁴. Vi anbefaler, at målet for hvor mange der spiser frokost 5 gange om ugen er, at andelen ikke er under 80 procent

Frekvensspørgsmålene omhandler, hvor ofte eleverne spiser og drikker forskellige fødevarer alle ugens 7 dage. Ønsker du at undersøge, om din skole kan bidrage til en ændring af dette, kan du undersøge om det registrerede indtag finder sted i skoletiden. Dette kan du tyde ud fra de foregående besvarelser omkring måltider i skoletiden.

Groft brød: Brød og gryn samt kartofler, ris eller pasta bør udgøre en væsentlig del af den daglige kost. For unge og voksne anbefales der ca. 500 g pr. dag, fordelt ligeligt på brød/gryn og kartofler/ris/pasta. Kun 6 procent af den danske befolkning spiser de anbefalede 75 gram fuldkorn

¹ http://www.si-folkesundhed.dk/upload/kapitel_12.pdf

² Sisse Fagt

³ http://www.foedevarestyrelsen.dk/nyheder/nyheder/2009/rapport_sund_morgenmad_laering_og_ernaering.htm

⁴ Børn og unges måltidsvaner 200-2004

om dagen. I gennemsnit spiser danskerne 30 gram fuldkorn om dagen. Generelt er unge mellem 14 og 24 år dem får mindst fuldkorn.⁵

Vi anbefaler, at der maksimalt er 20-25 % elever, der kun spiser groft brød 1-2 gange om ugen eller sjældent til aldrig. Efter anbefalingerne bør det tilskyndes, at eleverne spiser groft brød flere gange dagligt eller 6-7 gange om ugen. Hvis du ønsker at klarlægge, hvornår på dagen indtaget er mindst eller størst, kan du sammenligne med indtaget for morgenmad, frokost og mellemmåltider.

Spiser eleverne Lyst brød flere gange dagligt, er der risiko for at behovet for fuldkorn ikke bliver dækket. Vi anbefaler, at grænsen sættes til mindre end 5 procent, der indtager Lyst brød flere gange dagligt. Spiser eleverne lyst brød 6-7 gange er det ikke kritisk, men du anbefales at krydse data for at få et mere nuanceret indblik i situationen. Kryds derfor lyst brød med groft brød og se om det lyse brød indtages på bekostning af det grove brød.

Fisk: Det anbefales at spise 2 hovedmåltider med fisk om ugen og fiskepålæg dagligt, hvilket svarer til 200-300 gram. Børn og unge spiser dog i gennemsnit kun 100 gram om ugen⁶. Vi anbefaler på baggrund af disse anbefalinger, at antallet af elever, der spiser fisk 1-2 gange og sjældent eller aldrig, er så lille som muligt.

Fastfood: Indtaget af fastfood såsom pizza, pølser, burgere m.m. er steget betydeligt fra 1995 til 2004. For børn og unge i alderen 4-18 år er forbruget i gennemsnit steget med 33 procent. Fastfood indeholder oftest meget energi uden nødvendigvis at mætte særligt meget. Energitætte produkter bør derfor kun indtages i begrænsede mængder, hvis vægtøgning og fedme skal undgås⁷. Hvis man spiser fastfood, bidrager det ofte med mere end 50 procent af det daglige energibehov og med en masse fedt⁸. Vi anbefaler, at andelen af elever spiser fastfood mere end 3 gange ugentligt (flere gange, 6-7 gange, 3-5 gange per uge) ikke er over 20 -25 procent. Du kan endvidere kigge på de enkelte måltider og klarlægge, hvornår på dagen fastfood indtaget er størst. Herudfra kan skolen vurdere behovet for en eventuel indsats gennem kantinen eller ved oplysningskampagner.

Slik og chips: To tredjedele af de 15-24-årige spiser slik eller chips mere end én gang om ugen. Max 10 procent af madens samlede energi må komme fra sukker uden at kosten af den grund kan kaldes usund. Denne mængde svarer til 55-70 gram sukker for unge. Til sammenligning er der 50

⁵ Alt om kost

⁶ Sisse Fagt

⁷ Sisse Fagt

⁸ Næringsstoffer i fastfood, 2006

gram sukker i ½ liter sodavand⁹. Vi anbefaler, at andelen, der får slik eller chips mere end 3 gange ugentlig (3-5 gange, 6-7 gange og flere gange dagligt) ikke er over 15-20 procent.

Det samme gør sig gældende for hvor ofte eleverne spiser kage – vi anbefaler, at der ikke er over 20 procent der spiser kage o.l. mere end 3 gange ugentligt.

Sodavand og saftvand: 15-18-årige drikker i gennemsnit 220 ml om dagen eller ca. 1,5 liter om ugen. DTU fødevareinstituttet anbefaler, at en sund kost max indeholder ½ liter sodavand eller saft om ugen. Kostundersøgelser viser, at ca. 80 procent af børn og unge drikker mere end ½ liter sodavand og saft om ugen. På baggrund af dette anbefaler vi, at antallet af elever, der har sat kryds ved mere end ½ liter, er så lavt som muligt.

Kakao er en drikkevare, der ofte har et højt indhold af fedt og sukker. Vi anbefaler, at antallet af besvarelser ved flere gange dagligt, 6-7 gange og 3-5 gange er maksimalt 15-20 procent. Der findes fedt og sukkerreducerede udgaver af bl.a. kakao og et tiltag på området kan være at finde alternativer til kantinens udbud.

Juice indeholder mange vitaminer og mineraler og er sundt i et vist omfang. Men juice har også et højt indhold af frugtsukker (på højde med sodavand) og indeholder syre, der skader tænderne. Derfor anbefales børn og unge ikke at drikke mere end et enkelt glas juice om dagen. Ét glas juice tæller desuden med i de anbefalede seks stykker frugt og grønt om dagen¹⁰. Det er vigtigt at huske på, at et overforbrug af juice er ligeså slemt som et overforbrug af sodavand. Vi anbefaler, at så få som muligt (max 5 procent) har sat kryds ud for flere gange dagligt.

Frugt og grønt: I de seneste år er børn og unge begyndt at spise mere frugt og grønt, men mange spiser stadig for lidt. Det er kun hver 6. voksne og hvert 3. barn og, der spiser nok frugt og grønt. Kun 25 procent af den voksne danske befolkning spiser 500 g frugt og grøntsager (inklusive kartofler og inklusive juice) om dagen. Hvis kartofler ikke tæller med, er det kun 9 procent, der kommer op på 500 g frugt og grøntsager om dagen, og hvis det ene glas juice heller ikke tæller med, er det kun 4 procent¹¹. Det mest anbefalelsesværdige er dog, at spise 6 stykker frugt og grønt om dagen, derfor anbefaler vi også, at det er målet.

⁹ Alt om kost

¹⁰ Alt om kost

¹¹ <http://www.foedevarestyrelsen.dk/fdir/pub/1998453/2.htm>

Alkohol: Mænd drikker både oftere og mere alkohol end kvinder.

Dette gælder i alle aldersgrupper med undtagelse af de 15-24-årige, hvor mænd og kvinder drikker lige mange genstande pr. uge. Anbefalingerne lyder på max. 14 genstande for kvinder og 21 genstande for mænd om ugen og max. 5 genstande ved samme lejlighed¹². Disse anbefalinger bør ligeledes være målet for skolens egen grænse.

Udarbejdet af: Kirsten Øe, Anne Marie Ilsøe og Ida Arentsen, Ernæring og Sundhedsuddannelsen
VIA University College, 2011

¹² sundhedsstyrelsen