



Socioekonomiska villkor spelar mindre roll för skolbarns godisintag

Skolbarn som lever i familjer med bättre socioekonomiska villkor äter oftare grönsaker dagligen jämfört med barn i familjer som har sämre socioekonomiska villkor. Skillnaden kan bidra till ojämlik hälsa senare i livet. Dock äter de flesta skolbarn för lite grönsaker i förhållande till kostråden. Andelen skolbarn som äter godis högst en gång i veckan skiljer sig inte nämnvärt mellan socioekonomiska grupper. Familjers socioekonomiska villkor spelar mindre roll för skolbarns godisintag enligt data från Skolbarns hälsovanor.

Mat är grundläggande för det fysiska och psykiska välbefinnandet och har även betydelse för det sociala välbefinnandet. Maten är särskilt viktig för barns möjligheter till en god tillväxt, utveckling och hälsa. Dagens livsmedelskonsumtion ökar däremot risken för sjukdomar som fetma, diabetes typ 2, hjärt-kärlsjukdom, stroke och olika cancerformer, men även demens och depression (1, 2). Eftersom förekomsten av många sjukdomar, som är kopplade till livsmedelskonsumtionen, är högre bland personer med sämre socioekonomiska villkor, bidrar detta till en ojämlikhet i hälsa (3, 4).

Det här faktabladet handlar om skillnader i skolbarns konsumtion av grönsaker och godis, inklusive choklad, utifrån ett antal socioekonomiska faktorer och kön. Resultaten kommer från enkätundersökningen Skolbarns hälsovanor 2021/22.

Hur mäts konsumtion av grönsaker och godis?

Skolbarnen angav i enkäten hur många gånger per dag eller vecka som de äter grönsaker och godis. Vi analyserade andelen barn som äter grönsaker minst en gång per dag och andelen barn som äter godis högst en gång per vecka. Önskvärt är en hög andel för båda utfallen. Nivåerna av konsumtion valdes för att de kan indikera hur många elever som äter i linje med de svenska kostråden.

Om studien Skolbarns hälsovanor

Skolbarns hälsovanor är ett internationellt forskningsprojekt som Världshälsoorganisationen (WHO) samordnar. Studien genomförs vart fjärde år och Sverige har deltagit sedan 1985/86. Det är en enkätundersökning bland 11-, 13- och 15-åringar om livsvillkor, levnadsvanor och hälsa. Under 2021/22 genomfördes den tionde datainsamlingen där närmare 42 000 elever från cirka 2 300 skolor över hela landet deltog. Syftet med studien är att öka kunskapen om levnadsvanor och förhållanden som är viktiga för barns och ungdomars hälsa, följa utvecklingen över tid samt göra jämförelser med andra deltagande länder (5).

Hur mäts skolbarnens socioekonomiska villkor?

Vi har använt två olika mått på socioekonomiska villkor. För det första har vi använt ett objektiva mått på skolbarnens socioekonomiska villkor genom att använda Family Affluence Scale (FAS). FAS är ett enkätsinstrument som undersöker familjens materiella tillgångar med hjälp av sex frågor. Frågorna handlar om familjens antal bilar, antal badrum, antal datorer, om barnet har eget rum, diskmaskin och antal utlandssemestrar under det senaste året. Skolbarnen delas in i kvintiler utifrån svaren och grupperas sedan in i tre grupper: låg, medelhög och hög FAS. FAS ger en samlad bild av skolbarnens socioekonomiska bakgrund.

För det andra har vi använt ett subjektivt mått på skolbarnens socioekonomiska villkor utifrån deras egen uppfattning om familjens ekonomi. Barnets uppfattning om familjens ekonomi undersöktes genom frågan: ”Hur pass bra ställt ekonomiskt tycker du att din familj har det?”. Svartalternativen varierar från ”mycket bra” till ”inte alls bra”. I detta faktablad redovisas skolbarnens svar om familjens ekonomi som sämre, genomsnittlig och bra.

Statistiskt säkerställda skillnader redovisas

Resultaten redovisas som andelar i procent med beräknade dubbelsidiga konfidensintervall med en konfidensgrad på 95 procent. Om konfidensintervallen för olika grupper eller mätningar inte överlappar anses det finnas en statistisk säkerställd skillnad och endast sådana skillnader kommenteras i texten.

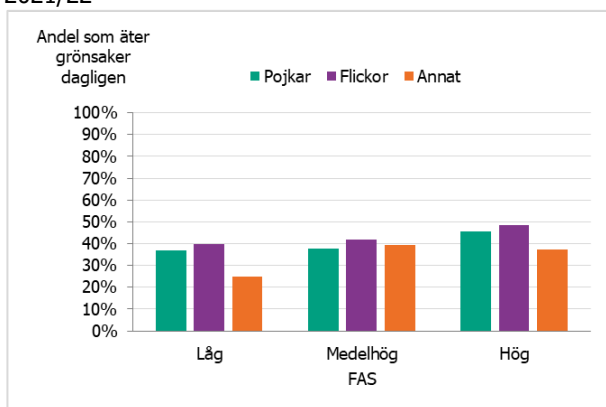
Barn i familjer med bättre socioekonomiska villkor äter oftare grönsaker

Resultaten visar att det är vanligare att pojkar med hög FAS äter grönsaker minst en gång per dag (46 procent), jämfört med pojkar med medelhög FAS (38 procent) och låg FAS (37 procent). Se figur 1.

Bland flickor med hög FAS äter 48 procent grönsaker minst en gång per dag, jämfört med 42 procent bland flickor med medelhög FAS och 40 procent bland dem med låg FAS.

Bland barn som har angett ”annat”, äter fler med medelhög FAS (39 procent) grönsaker dagligen jämfört med dem med låg (25 procent) respektive hög FAS (37 procent).

Figur 1 Andel pojkar, flickor och annat som äter grönsaker minst en gång per dag, fördelade efter FAS-grupp 2021/22



När vi jämför grupperna utifrån deras subjektiva upplevelse av familjens ekonomi ser vi liknande mönster. Bland de pojkar som upplever sin familjs ekonomi som sämre, är andelen som äter grönsaker minst en gång per dag 27 procent, jämfört med 40 procent av de pojkar som upplever sin familjs ekonomi som bra.

Bland de flickor som upplever sin familjs ekonomi som bra, äter 45 procent grönsaker dagligen. I jämförelse är andelen flickor som äter grönsaker dagligen lägre

bland dem som upplever sin familjs ekonomi som genomsnittlig (34 procent) och sämre (29 procent).

Bland skolbarn som uppgett ”annat” och som upplever sin familjs ekonomi som sämre, är andelen som äter grönsaker minst en gång per dag lägre (16 procent) jämfört med dem som upplever sin familjs ekonomi som genomsnittlig (35 procent) eller bra (40 procent).

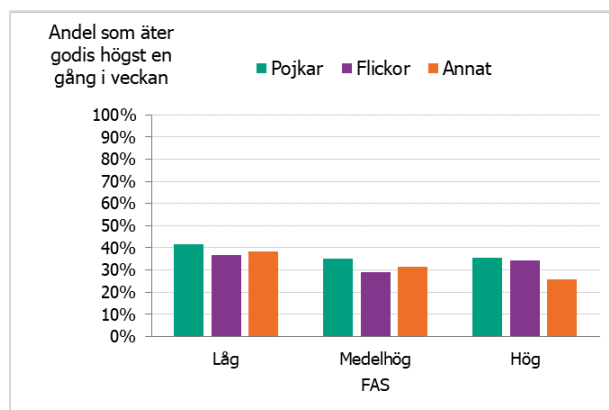
Oavsett kön är andelen barn som äter grönsaker minst en gång per dag högre bland dem som upplever sin familjs ekonomi som bra, jämfört med dem som upplever sin familjs ekonomi som sämre.

Små skillnader i hur ofta godis konsumeras

Resultaten visar att 42 procent av pojkarna med låg FAS äter godis högst en gång i veckan. Motsvarande andel bland pojkar med medelhög FAS är 35 procent, respektive 36 procent bland dem med hög FAS. Se figur 2.

Det finns inga skillnader i konsumtionen mellan FAS-grupperna för flickor och ”annat”. Däremot finns skillnader mellan pojkar och flickor. Större andel pojkar med låg FAS (42 procent) äter godis högst en gång i veckan jämfört med flickor med låg FAS (37 procent). Samma mönster återfinns bland dem med medelhög FAS, där andelen pojkar som äter godis högst en gång i veckan är högre jämfört med andelen flickor, 35 procent jämfört med 26 procent.

Figur 2 Andel pojkar, flickor och annat som äter godis högst en gång i veckan, fördelad efter FAS-grupp 2021/22



När vi jämför grupperna utifrån deras subjektiva upplevelse av familjens ekonomi, ser vi ingen skillnad mellan pojkarna och de som inte vill kategorisera sig utifrån kön. Däremot finns vissa skillnader hos flickorna: 25 procent av flickorna som upplever sin familjs ekonomi som genomsnittlig anger att de äter godis högst en gång i veckan. Det är en lägre andel än de flickor som upplever

familjens ekonomi som sämre (31 procent) eller bra (33 procent).

Tydligare mönster för socioekonomiska skillnader i grönsaksintag än godisintag

Vår analys visar på relativt tydliga skillnader mellan de olika socioekonomiska grupperna när det gäller grönsaksintaget. Andelen skolbarn som äter grönsaker minst en gång per dag är lägre bland dem som upplever sin familjs ekonomi som sämre jämfört med dem som upplever sin familjs ekonomi som bra. Samma mönster finns för skolbarn som lever i familjer med låg respektive hög FAS.

Resultaten för godis är mer varierande. Vi hittar inget samband mellan FAS och konsumtionen av godis för tjejer eller dem som angett ”annat”. Däremot var andelen pojkar med låg FAS som äter godis högst en gång i veckan lägre i jämförelse med pojkar med medelhög och hög FAS. Vidare är det en lägre andel flickor som upplever sin familjs ekonomi som genomsnittlig eller bra som äter godis högst en gång per vecka jämfört med pojkar i motsvarande grupper.

Familjens socioekonomiska villkor verkar alltså spela en större roll för elevers grönsaksintag än för deras godisintag. I samtliga grupper är det dock få elever som äter grönsaker dagligen eller som har ett begränsat godisintag. Därmed är det få elever som äter enligt de svenska kostråden.

Vad kan skillnaderna bero på?

Grönsaker är något skolbarnen främst får i sig vid lagade måltider, exempelvis lunch eller middag. Hela måltiden, inklusive grönsakerna, bidrar till viktiga näringsämnen som vi behöver för att må bra. Godis är däremot något som främst äts mellan måltider, ett extra energiintag utan viktiga näringsämnen. Skolbarnen kan i viss mån själva styra över sitt godisintag, medan de styr mindre över de lagade måltiderna där grönsaksintaget sker. Barnens socioekonomiska villkor kan på så sätt vara mer avgörande för grönsaksintaget än för godisintaget.

Barnens matmiljöer påverkar deras matvanor

Matmiljö är faktorer i den fysiska, sociala, ekonomiska och politiska miljön som påverkar vår livsmedelskonsumtion och matrelaterade hälsa. Det handlar till exempel om tillgång och tillgänglighet till mat, prissättning, marknadsföring, men även normer (6).

Det går att förändra barns matvanor. Bland annat genom stödjande insatser till föräldrar samt kostpolicyer och rutiner för skolmåltider. Detta har potential att påverka grönsaksintaget. Men det behövs även insatser på samhällsnivå, som att till exempel se över marknadsföringen av energitäta och näringsfattiga livsmedel.

Vad innebär detta för (o)jämlig folkhälsa?

Både individbaserade insatser och insatser på samhällsnivå behövs för att barn ska få möjlighet till mer hälsosamma matvanor. Sådana insatser är även en förutsättning för att nå hållbarhetsmålen i Agenda 2030 och uppnå barnkonventionens artikel 24 om alla barns rätt till bästa möjliga hälsa. Insatser är även viktiga för att nå det övergripande målet för folkhälsopolitiken om att skapa samhälleliga förutsättningar för en god och jämlik hälsa i hela befolkningen och sluta de påverkbara hälsoklyftorna inom en generation (1).

Resultaten ger insikter i hur matvanor kan skilja sig mellan olika socioekonomiska grupper. De understryker behovet av riktade insatser och förebyggande åtgärder för att förbättra matvanor hos barn och minska ojämlikheten i matrelaterad hälsa. Resultaten visar också att det behövs olika typer av strategier inom matområdet samt betydelsen av att arbeta med alla fokusområden inom folkhälsopolitikens målområde 6 om levnadsvanor:

- Begränsad tillgänglighet till hälsoskadliga produkter.
- Ökad tillgänglighet till hälsofrämjande produkter, miljöer och aktiviteter.
- Stärka det hälsofrämjande och förebyggande arbetet med levnadsvanor i välfärdens organisationer.

Genom riktade insatser på både individ- och samhällsnivå kan skillnader i matrelaterad hälsa minska.

Referenser

1. Folkhälsomyndigheten. En hållbar och hälsosam livsmedelskonsumtion. Återredovisning av regeringsuppdrag [Internet]. Solna: Folkhälsomyndigheten; 2024. [citerad 18 september 2024]. Hämtad från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/587bca1720974b9a99b5f056d6241c78/hallbar-halsosam-livsmedelkonsumtion-aterrapportering.pdf>
2. Murray CJL, Aravkin AY, Zheng P, Abbafati C, Abbas KM, Abbasi-Kangevari M, et al. Global burden of 87 risk factors in 204 countries and territories, 1990–2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *Lancet*. 2020 Oct 17-23;396(10258):1223–49. doi: 10.1016/S0140-6736(20)30752-2.

3. Sares-Jäske L, Grönqvist A, Mäki P, Tolonen H, Laatikainen T. Family socioeconomic status and childhood adiposity in Europe – A scoping review. *Prev Med.* 2022 Jul;160(107095):1–14. doi: 10.1016/j.ypmed.2022.107095
4. Livsmedelsverket. Socioekonomiska skillnader i matvanor i Sverige [Internet]. Uppsala: Livsmedelsverket; 2016. Rapport nr 9/2016. [citerad 18 september 2024]. Hämtad från: <https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/rapporter/2016/rapport-9-omslag--inlaqa--bi-laqa.pdf>
5. Folkhälsomyndigheten. Skolbarns hälsovanor i Sverige 2021/2022 – Nationella resultat [Internet]. Solna: Folkhälsomyndigheten; 2023. [citerad 18 september 2024]. Hämtad från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/48b881b57779498595394ca05525d5d8/skolbarns-halsovanor-sverige-2021-2022-nationella-resultat.pdf>
6. Folkhälsomyndigheten. Matmiljö [Internet]. Stockholm: Folkhälsomyndigheten; 2023 [uppdaterad 2023-10-04; citerad 2024-09-18] Hämtad från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/mat-fysisk-aktivitet-overvikt-och-fetma/mat/matmiljo/>