

# PEP-RAPPORTEN 2022

**RÖRELSE VIKTIGT FÖR BARNNS FYSISKA  
OCH PSYKISKA HÄLSA**



# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

## *INLEDNING*

Barn behöver mer fysisk aktivitet för att må bra 2

## *PSYKISK HÄLSA*

Fysisk aktivitet viktig friskfaktor för barns psykiska hälsa 4

## *RÖRELSE*

De flesta barn rör sig för lite 8

## *MATVANOR*

De flesta barn äter för lite frukt och grönt 10

## *SKOLAN*

Skolan erbjuder barn för lite fysisk aktivitet 13

## *FRITID*

Många barn spenderar en stor del av sin fritid framför en skärm 16

## *SAMHÄLLET*

Få barn lever hälsosamt 19

## *OM PEP-RAPPORTEN 2022*

23

## *REFERENSER*

25

**Generation Pep är en icke vinstdrivande organisation** som arbetar för att sprida kunskap och skapa engagemang kring barn och ungas hälsa. Initiativtagare är Kronprinsessparet och bakom initiativet står ledande svenska företag, stiftelser och ideella organisationer.

Pep-rapporten är en undersökning som kartlägger hälsovanor kopplade till mat och fysisk aktivitet hos barn och unga i hela Sverige. Bakom undersökningen står Generation Pep och rapporten genomförs med stöd av Hjärt-Lungfonden. SOM-institutet vid Göteborgs Universitet har genomfört undersökningen.

# BARN BEHÖVER MER FYSISK AKTIVITET FÖR ATT MÅ BRA

Varför mår barn och ungdomar dåligt? Det är nog en fråga som de flesta av oss i vuxenvärlden funderar över, inte minst i dessa tider då vi ofta får höra rapporter om ökad psykisk ohälsa hos barn och ungdomar. Faktum är dock att vi inte har en enhetlig bild av barn och ungdomars psykiska hälsa då det i Sverige saknats bra underlag för att bedöma omfattningen. Därmed tillför årets rapport viktig ny data som den första breda mätningen av psykisk hälsa hos barn och ungdomar, samt möjliggör att studera eventuella samband till andra viktiga hälsosfaktorer så som fysisk aktivitet, kost och stillasittande skärmtid.

I Pep-rapporten 2022 ser vi ett tydligt samband mellan regelbunden fysisk aktivitet och psykisk hälsa, där de barn och ungdomar som rör på sig regelbundet också upplever mindre symptom av ångest och depression. Totalt sett är det 1 av 10 barn och ungdomar som upplever symptom av ångest och depression som ligger nära eller över kliniska gränsvärden. Det framkommer även att längre tids stillasittande framför en skärm är associerat med högre grad av ångest- och depressionsymptom. Samtidigt vet vi att endast en bråkdel av alla barn och ungdomar rör sig i den utsträckning de behöver. När vi ser dessa resultat ihop är det tydligt att vi behöver göra mer för att öka rörelsen hos barn och ungdomar och minska stillasittandet så att alla barn och ungdomar får möjlighet till en god hälsa, både psykiskt och fysiskt. Vidare ser vi i

årets rapport att så lite som fyra procent av barn och ungdomar lever hälsosamt, alltså att de både rör sig och äter enligt de rekommendationer och råd som myndigheter utfärdat. Detta är en siffra vi behöver arbeta för att öka.

Resultaten i rapporten är något som samhället måste ta på allvar och kraftsamla kring, för vi kan inte låta en hel generations välmående försämrats för att vi som vuxenvärld inte agerar i tid.

Att arbeta för att öka barn och ungdomars mående generellt är en viktig uppgift för oss som samhälle, och det är tydligt att vi måste titta på helheten gällande hälsa. Hjärnan och kroppen hänger ihop, och så även den fysiska och psykiska hälsan. Vår förhoppning är att årets rapport ska leda till fler åtgärder i samhället som leder till att barn och ungdomars fysiska och psykiska hälsa förbättras. För självklart går det att få barn och ungdomar att må bättre!



**Carolina Klüft,**  
verksamhetschef Generation Pep

# PEP-RAPPORTEN 2022 VISAR ATT:

- Barn och ungdomar som rör på sig mindre, har mer stillasittande skärmtid, som i lägre utsträckning äter enligt kostråden och har vårdnadshavare med låg inkomstnivå upplever i större utsträckning symptom av psykisk ohälsa.
- Barn och ungdomar som rör på sig regelbundet upplever mindre psykisk ohälsa, medan barn och ungdomar som har längre tid stillasittande framför en skärm upplever mer psykisk ohälsa.
- 2 av 10 barn och ungdomar når rekommendationen kring fysisk aktivitet. Redan från fyra års ålder syns en skillnad mellan könen där en större andel av flickorna inte når rekommendationen jämfört med pojkarna.
- Barn och ungdomar äter i genomsnitt bara hälften av den rekommenderade mängden frukt och grönsaker per dag, och endast 4 av 10 uppger att de äter grönsaker varje dag.
- 1 av 10 barn och ungdomar når Livsmedelsverkets kostråd kring frukt och grönsaker samt fisk. Detta trots att nästan alla vet att de bör äta mer fisk och grönsaker och generellt har en hög kunskap om vad de bör äta för att må bra.
- Endast hälften av barn och ungdomar tar sig till skolan eller förskolan på ett aktivt sätt.
- 7 av 10 barn och ungdomar går på en fysisk aktivitet på fritiden. Det finns dock ett tydligt samband kopplat till inkomstnivå där andelen som deltar i en aktivitet sjunker med vårdnadshavarens inkomstnivå.
- Många barn och ungdomar spenderar flera timmar stillasittande framför en skärm utanför lektionstid. Drygt 1 av 10 barn mellan fyra och sex år har en skärmtid på tre timmar eller mer, bland tonåringarna är det 1 av 4 som har en skärmtid på fem timmar eller mer.
- Bara fyra procent av barn och ungdomar både rör på sig enligt rekommendationen och äter enligt kostråden kopplat till frukt och grönsaker samt fisk.

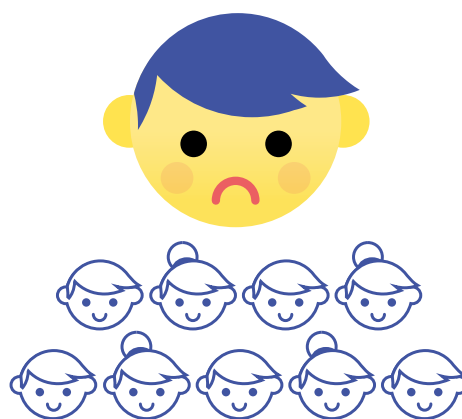
# FYSISK AKTIVITET VIKTIG FRISKFAKTOR FÖR BARN PSYKISKA HÄLSA

Temat i Pep-rapporten 2022 är barns psykiska hälsa och det finns många indikationer på att den psykiska ohälsan för barn och ungdomar har ökat de senaste decennierna. Samtidigt finns det många olika begrepp och definitioner på psykisk ohälsa, samt olika sätt att mäta, vilket leder till att det kan vara svårt att få en enhetlig bild av kunskapsläget<sup>1</sup>. I Sverige har det saknats bra underlag för att kunna bedöma omfattningen av psykisk ohälsa bland barn och ungdomar. Tidigare studier har mätt och rapporterat psykiska och fysiska besvär som oro, nedstämdhet och huvudvärk men inte använt ett etablerat och validerat instrument som mäter ångest och depression kopplat till diagnostiska kriterier. Därför tillför årets Pep-rapport viktig ny data som den första breda mätningen av psykisk hälsa bland barn 4 – 17 år.

Frågorna och resultaten kring psykisk hälsa i Pep-rapporten baseras på ett instrument som heter Revised Child Anxiety and Depression Scale (RCADS)<sup>2</sup>. I denna rapport presenteras endast resultat baserat på svar som barn och ungdomar 8 till 17 år själva fyller i.

Resultaten i Pep-rapporten visar att flickor anger fler och oftare symptom på ångest och depression jämfört med pojkar, och upplevd ångest och depression ökar med åldern för båda könen. Det är tydligt att det finns ett samband mellan fysisk aktivitet och psykisk hälsa då barn och ungdomar som når rekommendationen om 60 minuters fysisk aktivitet per dag upplever mindre symptom av ångest och depression. Det framgår även att skärmtid verkar vara associerat med högre grad av ångest- och depressionssymptom. Resultaten talar för att en

begränsad skärmtid kan vara en friskfaktor mot psykisk ohälsa för barn och ungdomar. Vidare finns det en koppling till maten där barn och ungdomar som äter enligt kostråden för grönsaker, frukt och fisk tenderar att uppleva en lägre grad av ångest- och depressionssymptom. Utifrån Pep-rapporten går det inte att avgöra vad som är orsak och verkan bakom sambanden men liknande resultat har framkommit i andra studier där barn som är mer fysiskt aktiva rapporterar högre livstillfredsställelse och mindre besvär med nedstämdhet, irritation, nervositet och sömnproblem, jämfört med barn som är mindre fysiskt aktiva<sup>3</sup>.



**1 AV 10**

**SVARAR ATT DE UPPLEVER SYMPTOM AV ÅNGEST OCH DEPRESSION SOM LIGGER NÄRA ELLER ÖVER KLINISKA GRÄNSVÄRDEN**

## EFTER ETT HÅRT TRÄNINGSPASS SÅ ÄR MAN HELT SLUT I KROPPEN, MEN I KNOPPEN ÄR MAN SÅ STOLT ÖVER SIG SJÄLV ATT MAN KÖRDE HÅRT OCH KÄNNER SIG SÅ GLAD.

– CISSI, 15 ÅR

WHO definierar psykisk hälsa som ett tillstånd av psykiskt välbefinnande där varje individ kan förverkliga sina egna möjligheter, klara av vanliga påfrestningar, arbeta produktivt och bidra till det samhälle som hen lever i. Psykisk hälsa är alltså inte detsamma som frånvaron av psykisk sjukdom<sup>4</sup>. Svaren i Pep-rapporten visar att de allra flesta barn och ungdomar ligger under de gränsvärden som skulle kunna indikera psykisk ohälsa och att underlaget är att betrakta som normalt<sup>5</sup>. Resultaten indikerar också helt enligt förväntan att symptom på ångest verkar vara vanligare än symptom på depression hos barn och ungdomar, då det är något fler som ligger över gränsvärdena för ångest jämfört med depression.

Totalt är det färre än 1 av 10 barn och ungdomar i Pep-rapporten vars svar på upplevda ångest- och depressionssymptom ligger över gränsvärdena, och cirka 1 av 20 som eventuellt lider av psykisk ohälsa. Detta är beklämmande men säger inget om dessa barn har en eventuell diagnos av psykisk ohälsa eller får vård. Antalet barn och ungdomar som fått vård för depression eller ångestsyndrom inom barn- och ungdomspsykiatri har mer än tredubblats under perioden 2006 till 2019<sup>6</sup>. En studie som jämfört självkänsla hos 11 och 14 åringar år 2000 med år 2017 visar, i motsats till vanligen rapporterade fynd om psykisk hälsa, att så kallad global självkänsla eller fysisk självkänsla däremot inte försämrats under de 17 åren<sup>7</sup>.

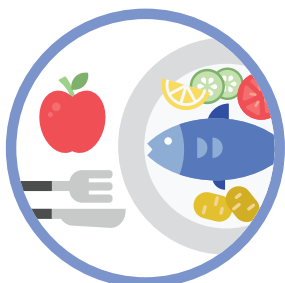
Oavsett definitionen av psykisk ohälsa hos barn, hur den mäts, och dess historiska utveckling är det viktigt att agera för att alla barn och ungdomar ska må bra genom att minimera de kända riskfaktorerna och stärka friskfaktorerna.

Psykisk ohälsa hos barn ökar risken för långvariga negativa konsekvenser som skolfrånvaro, missbruk och socialt utanförskap. Därför är tidiga förebyggande insatser viktiga<sup>8</sup>, som att säkerställa att alla barn och ungdomar har möjlighet att få i genomsnitt 60 minuters fysisk aktivitet per dag.

I en enkätstudie gjord av MIND fick ungdomar 15-25 år svara på hur mycket olika aspekter av livet påverkar deras mående. Undersökningen visar att det som i högst grad påverkar måendet till det bättre var vänskapsrelationer, 84 procent uppgav att vänner får dem att må bättre eller mycket bättre. Vidare framgår det att god sömn och fysisk aktivitet är viktigt för ungdomars välmående<sup>9</sup>. När det gäller vad som påverkar dem negativt ligger skolan i topp därefter kommer digitala medier, 33 procent uppgav att skolan får dem att må sämre eller mycket sämre. MIND frågade också i vilka områden ungdomarna önskade få stöd och de två områden där de svarande önskar mest stöd var bra matvanor och god sömn. Ungdomar tycks alltså ha god insikt kring frisk- och riskfaktorer för psykisk hälsa men behöver vuxenvärldens stöd och hjälp.

Pep-rapporten 2022 bygger på data insamlad under perioden september till början av december 2021, en period då det fortsatt fanns restriktioner i samhället till följd av coronapandemin vilket kan påverka resultaten i undersökningen. Forskning om pandemins påverkan på barns fysiska och psykiska hälsa på kort och lång sikt pågår och Pep rapporten 2021 visade en delad bild där barns levnadsvanor påverkats både positivt och negativt av pandemin. 1 av 5 barn och ungdomar svarade då hösten 2020 att de varit mindre fysiskt aktiva och 1 av 3 svarade att

## FRISKFAKTORER MOT ÅNGEST OCH DEPRESSION



HÄLSOSAM KOST



FYSISK AKTIVITET



BEGRÄNSAD SKÄRMTID



GOD EKONOMI



VARA POJKE

de haft mer skärmtid under pandemin. Dessa resultat tyder på ökad risk för psykisk ohälsa då friskfaktorn fysisk aktivitet minskat och riskfaktorn skärmtid ökat under pandemin.

Pep-rapporten frågar även om barn och ungdomars självskattade hälsa och fler än 9 av 10 svarar att deras hälsa är bra eller mycket bra. Samma fråga "Hur tycker du att din hälsa är?" ställdes även i Folkhälsomyndighetens rapport Skolbarns hälsovanor i Sverige 2017/18 och visade att majoriteten av eleverna uppgav att de hade en bra eller mycket bra allmän hälsa, medan en mycket liten andel uppgav att hälsan var dålig<sup>10</sup>. Jämförs Skolbarns hälsovanor 2017/18 med resultaten ifrån Pep-rapporten 2022 verkar den självskattade hälsan minskat något för både tjejer och killar i åldersgrupperna 13 och 15 år\*. Detta skulle kunna indikera att det finns en effekt av pandemin alternativt att det speglar en generell trend. Flera års undersökningar behövs och frågan om självskattad hälsa kommer finnas kvar i Pep-rapporten kommande år för att kunna utläsa eventuella mönster och trender över tid.

\* Studierna har olika design därav bör försiktighet tas vid jämförelse av resultaten.

### HAR ALLA SAMMA FÖRUTSÄTTNINGAR?

Sambanden mellan socioekonomi och psykisk hälsa är sedan tidigare välbelagt, vilket även bekräftas i Pep-rapporten 2022 där barn till vårdnadshavare med låg inkomst upplever oftare eller fler symptom på ångest och depression än barn till vårdnadshavare med hög inkomst.

MINDs temperaturmätning över den psykiska ohälsan i Sverige 2021 visar att psykisk ohälsa är vanligast bland ungdomar, vanligare bland kvinnor och flickor än bland män och pojkar och vanligare bland personer med låga inkomster<sup>11</sup>. De med låg inkomst har oftare psykiska besvär såsom svår ångslan, oro och ångest, och löper ökad risk att drabbas av långvarig psykisk ohälsa och att begå självmord.



## INTERVJU MED **ANDERS HANSEN**

Vi har ställt frågor om resultaten i Pep-rapporten 2022 till Anders Hansen, läkare, psykiatriker och författare som har skrivit en rad böcker om hur vår fysiska hälsa hänger ihop med vår psykiska hälsa.

**Regelbunden fysisk aktivitet är en viktig frisksfaktor för psykisk hälsa - vad är det som händer i kroppen som gör att rörelse har denna effekt?**

En mängd olika saker, blodflödet till hjärnan ökar. Nybildningstakten av nya hjärnceller snabbas på och nya små blodkärl bildas i pannloberna. Hjärnan bildar mer av signalsubstanserna dopamin, serotonin och noradrenalin. Faktum är att användningen av generna i hjärnans celler förändras om vi motionerar. Men minst lika viktigt är vad som händer i kroppen. För när hjärnan skapar vårt känslotillstånd använder den sig inte bara av vad som sker runt om oss utan

även vad som sker i kroppen. Och motion stärker i princip alla av kroppens vävnader och organ. Hjärnan får därmed bättre "ingredienser" när den skapar vårt subjektiva känslotillstånd.

**Långvarig skärmtid är däremot en riskfaktor för psykisk ohälsa - hur påverkar stillasittande skärmtid vår hjärna?**

Det är inte helt enkelt att svara på då det är ett nytt område men jag tror digitaliseringens viktigaste påverkan på oss är vad vi inte gör när vi lägger så mycket tid på skärmen. För när vi lägger fyra till fem timmar idag på våra telefoner knaprar det på något annat, dygnet har ju bara 24 timmar. Vi vet idag att unga, särskilt tonåringar, sover mindre, rör på sig mindre och träffas mindre IRL. Dessa faktorer, sömn, motion och att ses på riktigt, är skyddsfaktorer som urholkas allt mer i vår digitala tid.

**Vad kan samhället och vuxna göra för att skapa miljöer runt barn och unga som stärker deras psykiska hälsa?**

Det är ett problem som måste ses från många vinklar. Jag tror vi behöver reglering kring sociala medier. På samma sak som vi reglerar bil-, flyg- och läkemedelsindustrin måste vi reglera dessa bolag som blivit en del av vårt samhälles infrastruktur. Det har blivit uppenbart att det inte fungerar att låta bolagen göra det själva, de kommer i slutändan att prioritera vinst framför människors välbefinnande. Jag tror man i framtiden kommer se tillbaka och tycka att det var oerhört naivt att låta bolag implementera produkter som kom att ta fyra till sex timmar av barn och ungas varenda dag utan kontroll, insyn och reglering. En annan pusselbit är kunskap. Genom att lära sig mer om hur vi människor fungerar, och varför vi fungerar som vi gör kommer vi prioritera vårt välmående mer, det är min erfarenhet.



# DE FLESTA BARN RÖR SIG FÖR LITE

Folkhälsomyndigheten publicerade i juni 2021 svenska riktlinjer för att främja fysisk aktivitet och minska stillasittandet<sup>12</sup>. Syftet är att riktlinjerna ska vara ett stöd i arbetet på nationell, regional och lokal nivå, till exempel inom skola och hälso- och sjukvård. Rekommendationen för barn 6-17 år är att i genomsnitt ha minst 60 minuters pulshöjande fysisk aktivitet per dag, ha fysisk aktivitet som stärker muskler och skelett minst tre gånger per vecka och att långa perioder av stillasittande bör brytas av med rörelse. Pep-rapportens enkät innehåller frågor om fysisk aktivitet, dock inte om den är muskel- och skelettstärkande då det är svårt för barn att urskilja typ av fysisk aktivitet. Rekommendationen för fysisk aktivitet som hänvisas till i rapporten avser därför 60 minuter fysisk aktivitet per dag.

Pep-rapporten 2022 visar att endast 2 av 10 barn och ungdomar når Folkhälsomyndighetens rekommendation för fysisk aktivitet, och ålder och kön hänger samman med barnens aktivitetsnivå. Åldersgruppen fyra till sex år är de som i störst utsträckning svarar att de varit aktiva i minst 60 minuter varje dag de senaste sju dagarna. Tonåringarna är den ålders-

grupp där lägst andel svarat detta, endast elva procent. Flickor oavsett åldersgrupp uppger i större utsträckning än pojkar att de inte rört på sig minst 60 minuter veckans alla dagar.

Hemmiljö och fritidsaktiviteter påverkar aktivitetsnivån och vårdnadshavare är viktiga förebilder. Barn vars vårdnadshavare uppger att de inte rör på sig speciellt mycket svarar i lägre utsträckning att de rört på sig i minst 60 minuter varje dag än de barn vars vårdnadshavare rör på sig regelbundet eller utövar hård fysisk aktivitet. De barn och ungdomar som uppger att de går på en fysisk aktivitet på fritiden svarar i större utsträckning att de rört på sig i mer än 60 minuter under gårdagen, 70 procent jämfört med 43 procent för dem som inte går på en fysisk aktivitet på fritiden. Det är även en större andel av de som inte går på en aktivitet som svarar att inte rört sig alls eller i mindre än 30 minuter. Barn och ungdomar som går på en organiserad fysisk aktivitet når i större utsträckning rekommendationen än barn som inte gör det, 25 procent jämfört med 15 procent. Detta går i linje med andra studier som gjorts med accelerometer som visar att ungdomar som



## 2 AV 10

**BARN OCH UNGDOMAR  
NÅR REKOMMENDATIONEN  
OM 60 MINUTERS FYSISK  
AKTIVITET PER DAG**





## TONÅRSTJERNERNA ÄR DEN GRUPP DÄR STÖRST ANDEL INTE NÅR REKOMMENDATIONEN FÖR FYSISK AKTIVITET (91 PROCENT)

deltar i organiserad fysisk aktivitet är mer aktiva och når rekommenderad mängd fysisk aktivitet i större utsträckning än de som inte går på organiserad fysisk aktivitet<sup>13</sup>.

Karolinska Institutet har på uppdrag av Generation Pep gjort en studie som undersöker hur unga tonåringar själva uppfattar hinder och möjligheter för att vara fysiskt aktiva<sup>14</sup>. Studien visar att ungdomar upplever en motsägelse mellan samhällsnormer kring fysisk aktivitet och vilka aktivitetsformer de trivs med. Ungdomarna i studien upplevde att all typ av rörelse inte är lika mycket värd av vuxenvärlden, det finns dock inte en samstämmighet bland ungdomar kring rangordningen utan värdet beror på vilken kontext ungdomarna befinner sig i. Samhället behöver därför främja en mer pluralistisk syn på vad fysisk aktivitet är och bryta normer kopplade till att viss rörelse är mer värd för hälsan än annan rörelse. Ungdomar ger också uttryck för att de behöver ges mer utrymme och få stöd för att planera och genomföra egna aktiviteter.

Att det bara är 2 av 10 barn och ungdomar som når rekommendationen för fysisk aktivitet är alldeles för lågt. Fysisk aktivitet i alla former har positiva hälsoeffekter, både fysiska och psykiska, och på kort och lång sikt<sup>15 16 17</sup>. Förhoppningen är att de nya svenska riktlinjerna för fysisk aktivitet ska öka medvetenheten om detta och att det kan bli fler aktörer som sprider det viktiga budskapet att all rörelse räknas.

## HAR ALLA SAMMA FÖRUTSÄTTNINGAR?

Barn vars vårdnadshavare har en hög inkomst svarar i större utsträckning att de varit aktiva i minst 60 minuter varje dag de senaste sju dagarna jämfört med övriga inkomstgrupper. Bland de barn vars vårdnadshavare har en hög inkomst är det 24 procent som når rekommendationen kring fysisk aktivitet, vilket går att jämföra med 20 respektive 17 procent för barn vars vårdnadshavare har en medel eller låg inkomst. Det finns också en skillnad mellan könen där flickor i lägre utsträckning är fysiskt aktiva än pojkar. Redan för de yngsta barnen (4-6 år) ses en skillnad mellan könen där flickor i större utsträckning än pojkarna ej når rekommendationen om 60 minuters fysisk aktivitet om dagen.

Tonårstjejer är den grupp som svarar att de är minst fysiskt aktiva, färre än 1 av 10 når rekommendationen. Tyvärr är detta ett mönster som bekräftats i flera tidigare studier<sup>18 19</sup>, dock syns inget trendbrott eller att tillräckliga insatser gjorts för att ändra förutsättningarna och möjliggöra att tonårstjejer i större utsträckning kan vara aktiva.

# DE FLESTA BARN ÄTER FÖR LITE FRUKT OCH GRÖNT

Pep-rapporten 2022 visar att det endast är 1 av 10 barn och ungdomar som följer kostråden och äter rekommenderad mängd frukt och grönsaker samt fisk och skaldjur två eller fler gånger i veckan. Matvanorna försämrats med åldern och tonåringar är de som i lägst utsträckning når dessa kostråd.

Livsmedelsverkets kostråd<sup>20</sup> som baseras på nordiska näringsrekommendationerna (NNR 2012)<sup>21</sup>, anger vilka livsmedel som bör ätas mer av, mindre av och vad som bör bytas ut. De lyfter helheten i kosten och att en bra balans kan uppnås genom att äta varierat, inte för mycket och att röra på sig. Barn mellan fyra och tio år

behöver äta ungefär 400 gram frukt och grönsaker per dag. För barn över tio år och ungdomar gäller samma rekommendation som för vuxna, det vill säga 500 gram frukt och grönsaker per dag. Fisk bör ätas ofta, gärna två till tre gånger i veckan.

Genom kostnadsfria näringsriktiga måltider i förskolan och skolan har barn i Sverige goda förutsättningar att nå kostråden. Studien Skolbarns hälsovanor visar att skolbarn i Sverige i högre utsträckning äter frukost och grönsaker, medan de i lägre utsträckning äter godis och dricker läsk dagligen, jämfört med genomsnittet för alla länder i studien<sup>22</sup>. Fruktkonsumtionen



## 1 AV 10

### BARN ÄTER GRÖNSAKER, FRUKT OCH FISK ENLIGT KOSTRÅDEN

är däremot jämförelsevis låg bland skolbarn i Sverige. I Pep-rapporten är det endast 39 procent som svarat att de ätit frukt eller bär veckans alla dagar. Andelen som uppger att de ätit frukt och bär sjunker med ökad ålder vilket kan bero på att endast tolv procent av Sveriges gymnasieskolor erbjuder frukt och grönsaker kostnadsfritt på för- eller eftermiddag en gång i månaden eller oftare<sup>23</sup>. Sverige är det enda EU-land som inte deltar i EU:s skolfruktsprogram<sup>24</sup>, vilket ger stöd för skolor att kostnadsfritt erbjuda frukt och grönsaker under skoldagen tillsammans med pedagogiska aktiviteter i klassrum, skolträdgårdar och besök i primärproduktion.

I Pep-rapporten uppger två tredjedelar att de ätit frukost veckans alla sju dagar medan 15 procent uppger att de ätit frukost färre än två dagar den senaste veckan. Frukostvanorna är kopplade till kön, ålder och vårdnadshavares inkomst. Pojkar svarar i högre utsträckning än flickor att de ätit frukost varje morgon. Bland tonåringarna är det bara hälften som uppger att de ätit frukost veckans alla dagar och en fjärdedel har antingen uppgett att de inte ätit

frukost alls eller endast en till två gånger den senaste veckan. Barn vars vårdnadshavare har en hög inkomst har i större utsträckning svarat att de äter frukost veckans alla dagar jämfört med barn vars vårdnadshavare har en låg eller medel inkomst. Pep-rapporten 2022 visar att barn och ungdomar som äter frukost varje dag i högre utsträckning också når kostråden för grönsaker, frukt och fisk. Liknande resultat har setts i annan studie där regelbundna frukostvanor kopplas till högre intag av frukt och grönsaker samt kortare skärmtid<sup>25</sup>. Resultaten i Folkhälsomyndighetens Skolbarns hälsovanor 2017/18 visar dock en negativ trend bland 15-åringar där andelen som äter frukost minskat sedan 2001/02<sup>10</sup>.

Barn och ungdomar har god kunskap om vad en hälsosam kost innehåller, ungefär 9 av 10 barn i Pep-rapporten vet att de ska äta mindre godis, läsk, snacks och energidryck och mer fullkorn, baljväxter, fisk samt frukt och grönsaker. Totalt svarar 50 procent att de druckit läsk under senaste veckan samt sex procent att de druckit energidryck. Bland de som svarar att de druckit läsk är det lika vanligt att det är läsk sötad med socker som med sötningsmedel, ungefär 40 procent för vardera svarsalternativ. Drycker sötade med socker ökar risken för bland annat fetma, typ 2-diabetes och karies. Ju mer tillsatt socker, desto större risk rapporterar EFSA<sup>26</sup>. Av dem som svarar att de druckit energidryck den senaste veckan är det 38 procent som uppger att de endast druckit det en dag. Ungefär var femte uppger att de druckit det fyra dagar eller mer och två procent uppger att de druckit energidryck varje dag. Av de som druckit energidryck uppger var femte att de har druckit fyra burkar energidryck eller mer under den senaste veckan. Det är främst barn över 13 år som konsumerar energidryck och bland dem är det 2 av 10 som anger att de druckit energidryck den senaste veckan.

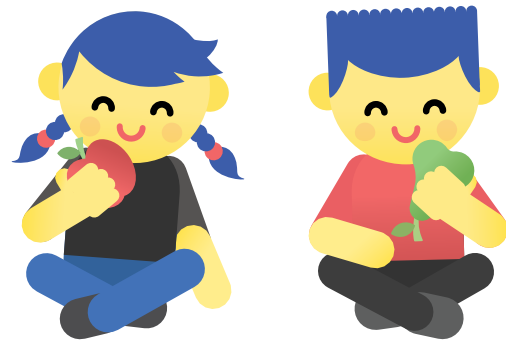
Av barnen och ungdomarna i årets undersökning uppger 5 av 10 att de ätit godis två



dagar eller fler den senaste veckan, ungefär 4 av 10 uppger att de ätit godis en dag och 1 av 10 svarar att de inte ätit godis den senaste veckan. Även snacks (chips, popcorns, ostbågar eller liknande) lockar de unga och hälften uppger att de ätit snacks en gång den senaste veckan, en tredjedel uppger att de ätit snacks två dagar eller fler och en dryg femtedel svarat att de inte ätit snacks alls den senaste veckan.

Den sociala och fysiska matmiljön runt barn och ungdomar påverkar synen på mat och vad som konsumeras<sup>27</sup>. Livsmedelsverkets kartläggning Matutbudet i ungdomars vardag<sup>23</sup> visar att drygt hälften av landets högstadieskolor har en kafeteria och att en tredjedel av dem erbjuder sötsaker och snacks minst en gång i veckan, och en femtedel gör det i stort sett dagligen. Bland gymnasieskolorna är det 7 av 10 som har en kafeteria och av dem erbjuder merparten sötsaker och snacks i stort sett dagligen. Drygt hälften av högstadie- och gymnasieskolorna har två eller fler inköpsställen inom 500 meters avstånd och runt hälften har mindre än 500 meter till en snabbmatsrestaurang. Kartläggningen visar att även om svenska ungdomar har goda förutsättningar att äta en bra lunch i högstadiet och gymnasiet, konkurrerar skolmåltiden med närliggande utbud som snabbmatsrestauranger. Det finns också stort förbättringspotential när det kommer till skolkaféernas utbud.

Hälsosamma matvanor och fysisk aktivitet är grundläggande för en god fysisk och psykisk hälsa under hela livet. De barn och ungdomar i Pep-rapporten som svarar att de rört på sig enligt rekommendationen har även ätit fisk och frukt och grönsaker enligt kostråden i större utsträckning än de barn och ungdomar som inte nått rekommendationen om fysisk aktivitet. Sambandets riktning kan ej utläsas, men det är tydligt att hälsosamma vanor för kost och fysisk aktivitet hänger samman och att barn och ungdomar behöver vuxenvärldens stöd för att uppnå dem.



## HAR ALLA SAMMA FÖRUTSÄTTNINGAR?

Barn och ungdomars kosthållning är kopplat till socioekonomi. Barn till vårdnadshavare med hög inkomst svarar i högre utsträckning att de ätit grönsaker, frukt och bär de senaste sju dagarna jämfört med barn vars vårdnadshavare har medel eller låg inkomst. Barn vars vårdnadshavare har en hög inkomstsvarar också i högre utsträckning att de äter frukost veckans alla dagar.

Utöver ekonomi är familjens måltidsvanor viktiga. Pep-rapporten visar att barn och ungdomar som ätit tillsammans med familjen veckans alla dagar i större utsträckning svarar att de ätit grönsaker varje dag den senaste veckan än barn och ungdomar som ätit tillsammans i familjen färre dagar.

Skolmåltiden har en viktig utjämnande roll för att säkerställa att alla får ta del av en näringsriktig kost oavsett hemförhållanden. Dock är det 1 av 6 skol-luncher som inte äts upp utan hamnar i soptunnan<sup>28</sup> visar en ny kartläggning av matsvinnet i kommunala verksamheter. Matsvinnet beror inte i första hand på att det lagas för mycket mat utan är ett symptom på brister i måltidsmiljön på skolan. Livsmedelsverket lyfter därför att rektorn sitter på makten att lösa en stressfri och välkomnande matsal med närvarande vuxna.

## SKOLAN ERBJUDER BARN FÖR LITE FYSISK AKTIVITET

Barn och ungdomar spenderar en stor del av sin uppväxt i förskolan och skolan och deras levnadsvanor formas utifrån det som sker där. Det förebyggande och hälsofrämjande arbetet i förskolan och skolan är därför ett viktigt uppdrag. Skolämnet idrott och hälsa ska enligt kursplanen skapa positiva upplevelser av rörelse och friluftsliv under uppväxtåren. I Pep-rapporten uppger 58 procent att de har idrott och hälsa två gånger i veckan och 22 procent uppger att de endast har idrottsundervisning en gång per vecka. Det är 14 procent som svarar att de har idrott och hälsa tre gånger, och två procent att de har det fyra gånger eller fler. Fyra procent svarar att de inte har idrottsundervisning på schemat.

Majoriteten av barnen i Pep-rapporten svarar att de vill ha mer idrottsundervisning på schemat, och endast fem procent svarar att de vill ha mindre idrottsundervisning. Andelen som vill ha mer idrott ökar med ju färre gånger de har idrottsundervisning liksom andelen som svarar att de är nöjda med antalet idrottslektioner ökar med antalet idrottslektioner de har per vecka. Bland dem

som endast har idrottsundervisning en gång per vecka är 37 procent nöjda vilket går att jämföra med 74 procent för de som har idrottsundervisning fyra gånger eller fler per vecka. Det finns också ett samband mellan de som vill ha mer idrottsundervisning och om de går på en aktivitet på fritiden. Det är 54 procent av de som går på en aktivitet på fritiden som vill ha mer idrottsundervisning, något som endast 39 procent vill av de som inte går på en fritidsaktivitet. Det är elva procent av de som inte går på en aktivitet som vill ha mindre idrottsundervisning, något som endast tre procent vill av dem som går på en aktivitet.

Alla elever deltar tyvärr inte i samma utsträckning i idrottsundervisningen. Bland dem som svarat att de inte deltog på den senaste idrottslektionen är den vanligaste orsaken sjukdom, och 15 procent svarar att orsaken är att de är obekväma eller känner oro i samband med idrottslektionerna. Utöver skolämnet idrott och hälsa är det 46 procent som uppger att de har någon typ av organiserad fysisk aktivitet i skolan, det är dock mycket mer vanligt bland de yngre barnen.

**VÅR IDROTTLÄRARE ÄR BRA PÅ ATT BLANDA IN TEORI I LEKTIONERNA SÅ ATT MAN FÅR EN FÖRSTÅELSE FÖR HUR OLIKA SAKER PÅVERKAR KROPPEN, OCH DET TYCKER JAG ÄR JÄTTEBRA.**

**FÖR HÄLSA ÄR JU BÅDE FYSISKT OCH PSYKISKT OCH DÄR BEHÖVER MAN PRATA MER OM DEN KOPPLINGEN.**

**– CISSI, 15 ÅR**



## 51 PROCENT AV BARN OCH UNGDOMAR GÅR ELLER CYKLAR TILL SKOLAN OCH FÖRSKOLAN

Exempelvis är det endast 20 procent bland de över 13 år som har en organiserad aktivitet jämfört med 71 procent bland de som är nio år eller yngre. Bland de barn som går i förskolan är det 76 procent som uppger att de har någon typ av organiserad fysisk aktivitet. Det är viktigt att skolmiljön, även för de äldre barnen, möjliggör att Folkhälsomyndighetens riktlinje om att långa perioder av stillasittande bör brytas av med rörelse till exempel genom att erbjuda elever tillgängliga och attraktiva utemiljöer för aktiva raster samt inredning och design av klassrum som uppmuntrar till rörelse. Även infrastruktur kring skolan som cykel och gångvägar är viktiga. Det är endast hälften av barnen och ungdomarna som svarat att de transporterar sig till och från förskolan eller skolan på ett aktivt sätt, till exempel genom att cykla eller gå.

En studie med rörelsemätare som genomförts på 34 skolor i Stockholmsregionen under 2019 visar att tjejer i tidiga tonåren rör sig lika mycket som killarna på fritiden men under skoltiden rör de sig betydligt mindre<sup>29</sup>. Under skoldagen rörde sig tjejerna i genomsnitt 23 minuter medan killarna

rörde sig i 30 minuter. En anledning skulle kunna vara att skolmiljön är mer anpassad till killar. Studien visade också att på de skolor som tillåter mobiltelefoner på rasterna rör sig eleverna mindre.

Forskning visar ett starkt dubbelriktat samband mellan studieresultat och hälsa, där goda skolresultat leder till bättre hälsa samtidigt som också god hälsa ger bättre förutsättningar att nå kunskapsmålen<sup>30</sup>. Skolverket lyfter därför att det



## **MAN BÖRJADE PRATA I HÖGSTADIET OM HUR VÅR PSYKISKA OCH FYSISKA HÄLSA HÄNGER IHOP- MEN VI BORDE PRATA OM DET TIDIGARE.**

**FÖR DÅ ÄR DET JU FÖR SENT,  
DÅ MÅR MÅNGA REDAN DÅLIGT.**

**SÅ KAN VI PRATA TIDIGARE OM HUR  
RÖRELSE KAN PÅVERKA OSS POSITIVT  
TROR JAG FLER HADE MÅTT BÄTTRE.**

**– LADAN, 15 ÅR**

hälsofrämjande arbetet måste kopplas tydligare till undervisningen och att kunskap och förståelsen för hur lärande och hälsa påverkar varandra behöver öka. Skolverkets sammanställning av flera studier visar att schemalagd tid för hälsofrämjande arbete stärker skolors förutsättningar att arbeta mer aktivt hälsofrämjande, och därmed förbättra elevers möjlighet och motivation till hälsosamma levnadsvanor<sup>31</sup>. En tysk studie visar att det är viktigt att skollärare har god kunskap och stödjer det hälsofrämjande arbetet i skolan för att det skall fungera och ge effekt<sup>32</sup>. Studien visar också att om kunskapen om hälsa förstärks bland skollärare, förstärks kunskapen och hälsan även hos lärare och elever.

Genom förskola och skola kan alla barn nås och deras hälsovanor kan formas genom att säkerställa att alla får äta mat enligt Livsmedelsverkets kostråd och får den mängd fysisk aktivitet som föreskrivs enligt Folkhälsomyndighetens riktlinje. I internationella jämförelser placerar Sverige sig i botten när det gäller andelen skolbarn som är tillräckligt fysiskt aktiva<sup>33</sup>. Sverige borde därför kunna lära av andra länder och hörsamma det behov som finns bland elever och ge stöd till skollärare som kan göra insatser för barn och ungdomars hälsa inom ramen för skoldagen.

### **HAR ALLA SAMMA FÖRUTSÄTTNINGAR?**

Regeringens kommitté för främjandet av ökad fysisk aktivitet (S 2020:06) lämnade en delrapport i januari 2022<sup>34</sup>. Kommittén föreslår en förtydligad skrivelse om daglig rörelse i läroplaner i enlighet med det förslag Skolverket lämnade 2019 som syftar till mer rörelse under skoldagen för alla elever i grundskolan, grundsärskolan, specialskolan och sameskolan<sup>35</sup>. Kommittén lyfter att formuleringen "Eleverna ska ges möjlighet och uppmuntras att delta i hälsofrämjande fysiska aktiviteter under skoldagen" skulle stärka elevers rätt till jämlik hälsa.

Kommittén föreslår också förbättrade och mer likvärdiga utemiljöer för barn vid skolor, fritidshem, förskolor och annan jämförlig verksamhet i enlighet med det förslag Boverket<sup>36</sup> tidigare lämnat. Eftersom skolan är den arena där alla barn finns är båda dessa förslag viktiga för att möjliggöra en jämlik hälsa för barn och ungdomar.



# MÅNGA BARN SPENDERAR EN STOR DEL AV SIN FRITID FRAMFÖR EN SKÄRM

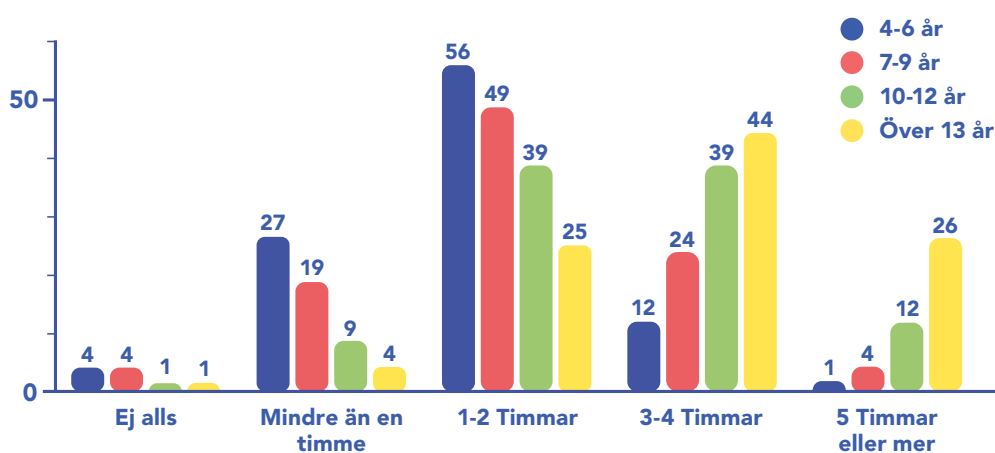
I Pep-rapporten 2022 uppgav 4 av 10 att de suttit stilla framför skärm utanför lektionstid en till två timmar under gårdagen, 3 av 10 har suttit tre till fyra timmar och 1 av 10 har suttit fem timmar eller mer. Bara 14 procent har svarat att de haft mindre än en timmes stillasittande skärmtid. Skärmtiden ökar med ålder, ungefär en fjärdedel av tonåringarna svarar att de suttit stilla framför en skärm i fem timmar eller mer, vilket endast en procent bland de yngsta barnen har gjort.

Folkhälsomyndighetens rekommendation för fysisk aktivitet betonar betydelsen av att bryta långvarigt stillasittande då det i sig är en riskfaktor för fysisk och psykisk ohälsa. Stillasittande bland barn och ungdomar, framför allt på fritiden, är

förknippat med ökad risk för fetma och hjärt- och kärlsjukdomar, mindre sömn samt sämre fysisk kondition och prosocialt beteende (som att ge hjälp och stötta andra)<sup>37</sup>. Stillasittande skärmtid tycks också sammanfalla med depressiva symptom<sup>38</sup>, ett samband som även ses i Pep-rapporten där upplevda symptom på ångest och depression korrelerar med antal timmar skärmtid.

För barn under fem år har WHO specifika riktlinjer kopplade till skärmtid där barn två till fyra år rekommenderas max en timmes stillasittande skärmtid, gärna mindre<sup>39</sup>. De yngsta barnen som deltar i Pep-rapporten är fyra till sex år och bland dem svarar 56 procent att

## TÄNK PÅ IGÅR, UNGEFÄR HUR LÅNG TID SATT DU SAMMANLAGT STILLA FRAMFÖR EN SKÄRM UTANFÖR LEKTIONSTID (ALLTSA MOBIL, TV, DATORSKÄRM, SURFPLATTA)?



Procentuell fördelning per åldersgrupp. Källa: Pep-rapporten 2021.

# KÄNNER JAG MIG LITE LÅG, SÅ ISTÄLLET FÖR ATT BARA SÄTTA MIG VID SKÄRMEN, SÅ GER JU MIN AKTIVITET MIG NÅGOT ANNAT ATT FOKUSERA PÅ. DÅ BLIR JAG GLADARE.

– FRED, 15 ÅR

de har stillasittande skärmtid på mellan en och två timmar. Det är 13 procent av barnen i denna åldersgrupp som har svarat att de suttit tre timmar eller mer, och bara 27 procent svarar att de suttit mindre än en timme.

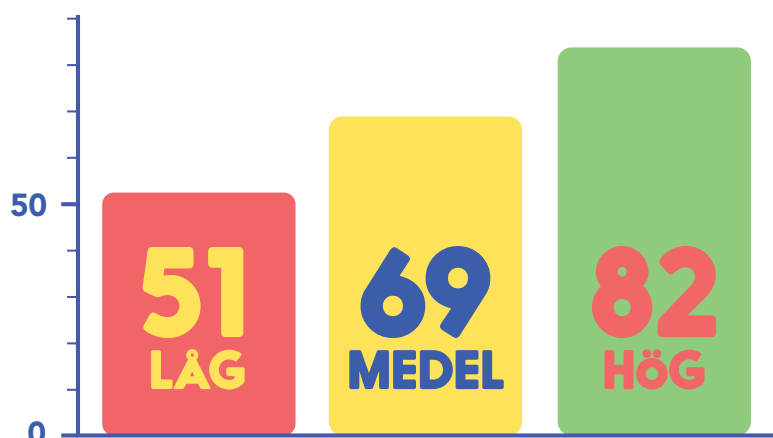
Vid jämförelse av skärmtiden de senaste fyra åren framgår en trend av att skärmtiden hos barn och ungdomar ökar. Under pandemiåren 2020 och 2021 var det 45 procent respektive 43 procent som uppgav skärmtid på tre timmar eller mer, motsvarande siffra 2018 var 37 procent. För tonåringarna, som dels är den åldersgrupp som har mest skärmtid och påverkats mest av restriktioner under två års pandemi, så har andelen som uppgiver fem timmar eller mer skärmtid ökat med tio procent jämfört med den första Pep-rapporten 2018.

Skärmtiden tar en allt större del av barn och ungdomars fritid vilket betyder att andra fritidsaktiviteter får mindre utrymme. I Pep-rapporten uppgiver 73 procent av barnen att de går på en fysisk aktivitet på fritiden. Tonåringarna är den grupp där lägst andel svarar att de går på en aktivitet på fritiden, endast 65 procent av de över 13 år svarar detta. De barn som inte går på en aktivitet på fritiden svarar i större utsträckning att de suttit stilla framför en skärm i fem timmar

eller mer jämfört med de barn som går på en aktivitet, 20 procent jämfört med 8 procent. Det går också att se en skillnad i skärmtid mellan de barn och ungdomar som når rekommendationen kring fysisk aktivitet och de som inte gör det, där de som når rekommendationen uppgiver en lägre skärmtid. Gymnastik- och idrotts-högskolan har undersökt samband mellan kondition, fysisk aktivitet, skärmtid och organiserad idrott och resultatet visar att de som hade fem timmars skärmtid eller mer om dagen på vardagar hade lägre kondition än de som hade mindre skärmtid<sup>40</sup>.

Fysisk aktivitet är viktig för barns fysiska och psykiska hälsa och då få barn når rekommendationen för fysisk aktivitet under skoldagen<sup>29</sup> är en aktiv fritid är viktigt. I Pep-rapporten uppgiver dock drygt 1 av 4 barn att de inte går på någon typ av fysisk aktivitet på fritiden. Andelen barn och ungdomar som går på en aktivitet ökar med vårdnadshavarens inkomst och med vårdnadshavarens grad av fysisk aktivitet. Det syns ingen direkt effekt av pandemin utan andelen barn och ungdomar i Pep-rapporten som svarat att de har en fysisk aktivitet på fritiden har legat relativt stabilt mellan åren. Riksidrottsförbundet rapporterar dock att antalet aktivitetstillfällen har minskat under pandemin, och framför allt för

## GÅR DU PÅ NÅGON IDROTT ELLER FYSISK AKTIVITET REGELBUNDET?



Procentuell fördelning per inkomstnivå som svarat ja. Källa: Pep-rapporten 2021.

hallidrotter och kampsporter<sup>41</sup>. Det kan alltså vara så att barn fortsatt i sin aktivitet men det har varit färre träningstillfällen.

Det är mycket som ska rymmas under ett dygn och en viktig del är sömnen som ger återhämtning och skapar balans så barn och ungdomar kan må bra. 1177 Vårdguiden rekommenderar barn i åldern fyra till sex år att sova mellan elva till tolv timmar och barn i ålder sex till tolv år att sova tio till elva timmar<sup>42</sup>. I Pep-rapporten uppger 44 procent av barnen i åldern fyra till sex år att de sovit mindre än elva timmar, och 37 procent av barnen i ålder sex till tolv år svarar att de sovit mindre än tio timmar. Barn tolv år och äldre behöver sova åtta till nio timmar per dygn, men vissa behöver mer sömn än så i puberteten. Bland tonåringarna är det 44 procent som uppger att de sover mindre än åtta timmar.

Medieanvändning och digital teknik är under ständig utveckling samtidigt som de är en stor del av många barn och ungdomars fritid. Många röster höjs nu för att granska appar och spels påverkan på barns fysiska och psykiska hälsa och förhoppningen är att ny kunskap och regleringar kan hjälpa barn att uppnå en balans som stärker deras hälsa.

## HAR ALLA SAMMA FÖRUTSÄTTNINGAR?

Det finns ett samband mellan socioekonomi och barns möjlighet att delta i organiserad fysisk aktivitet på fritiden. Andelen barn och ungdomar som går på någon typ av fysisk aktivitet på fritiden ökar med vårdnadshavarens inkomst. Bland barn vars vårdnadshavare har en låg inkomst är det 51 procent som går på en aktivitet regelbundet, vilket går att jämföra med 69 respektive 82 procent för barn vars vårdnadshavare har en medel eller hög inkomst. Det är även vanligare bland barn vars vårdnadshavare har en hög inkomst att svara att de går på två eller tre olika aktiviteter jämfört med övriga inkomstgrupper. Vårdnadshavarens inkomstnivå spelar alltså roll både för möjligheten att delta i en organiserad aktivitet samt för antalet aktiviteter barnet deltar i. Detta mönster är känt sedan tidigare och återkommer i flera andra studier som visar att barn och ungdomars deltagande i föreningsidrott påverkas av föräldrarnas utbildnings- och ekonomiska kapital<sup>43 44 45</sup>.



## INTERVJU MED SISSELA NUTLEY

Sissela Nutley är forskare och har bland annat tittat en hel del på hur vi kan påverka vår psykiska hälsa, och vilka effekter skärmtid kan få på vårt mående. Vi har frågat henne kring de resultat vi ser i Pep-rapporten 2022.

**Många barn och ungdomar sitter stilla mycket framför en skärm, finns det något optimal tid per dygn att sitta framför en skärm?**

Det gäller ju att få till balansen mellan sömn, skolarbete, rörelse och mer stillasittande tid. Ska man dessutom få till någon tid för någon aktivitet, umgänge med familj eller vänner, måltider och avkoppling utan skärm (hjärnvila) så blir det kanske två timmar kvar för digitala medier per dag. Forskning visar också kopplingar till sämre psykiskt mående vid mer än just två till tre timmar skärmtid per dag.

**Vilka effekter kan obalans på fritiden få och hur kan det påverka barn och ungas hälsa?**

Den obalans som är vanligast idag är att man både rör på sig för lite, sover för lite och

sitter stilla för mycket. Sömnbrist är exempelvis kopplat till ökad risk för nedstämdhet, sämre immunförsvar, koncentrations- och inlärings-svårigheter medan för mycket stillasittande är kopplat till sämre hälsa utifrån övervikt och kondition som på sikt ökar risken för sjukdom. Omvänt så är regelbunden rörelse kopplat till ökad koncentrationsförmåga, mer ork och energi och bättre stresstålighet.

**Finns det något recept för hur en dag ska se ut för att man ska må som bäst?**

Om man skapar schyssta rutiner för sina dagar så ökar man chansen att må bra. Ett tankestöd till ett sådant recept kallas för den mentala tallriksmodellen med sina sju tårtbitar som tillsammans bildar förkortningen SCHMARF (sömn, chilltid, hjärnvila, motion, aktiviteter, relationer och fokustid). Varje dag måste inte innehålla allting men om man tittar på en vecka är det bra om man har fått till alla tårtbitarna. I de rutinerna ingår att sova åtta till tio timmar (beroende på hur gammal man är), ta rörelsepauzer när man suttit stilla ett tag (minst en gång varje timme), röra sig så att man blir andfådd cirka 60 min/dag, prata om det man tänker och känner, ha en fritid man mår bra i som även innehåller kravlös tid (chilltid), återhämtande tid då hjärnan inte behöver bearbeta någonting och meningsfulla aktiviteter.

**I årets undersökning har vi ställt frågor kopplade till psykisk hälsa. Resultatet visar på att långvarig skärmtid kan vara en riskfaktor för psykisk ohälsa, vad tror du detta kan bero på?**

Annan forskning visar att det både kan bero på att skärmtiden bidrar till att man inte får till balans mellan de andra delarna i den mentala tallriksmodellen, något som man pratar om som en indirekt effekt, men också att innehållet man tar del av spelar roll, som kan beskrivas som en direkt effekt. Tittar man ofta på innehåll som gör att man känner sig otillräcklig eller blir utsatt för elaka kommentarer t.ex. är det kopplat till ett sämre psykiskt mående.

# FÅ BARN LEVER HÄLSOSAMT

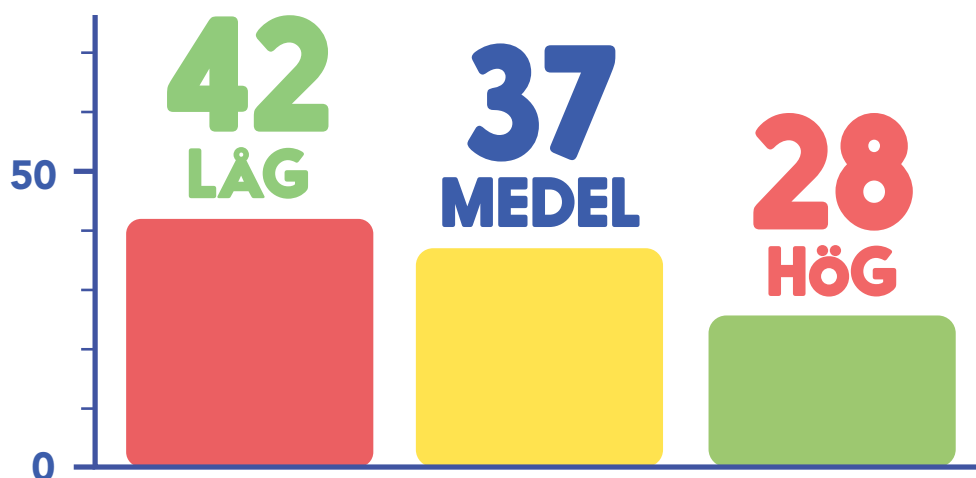
Under år 2022 läggs två år av coronapandemi bakom oss, en pandemi som tydliggjort vikten av en god och jämlik folkhälsa. Folkhälsomyndighetens studier visar att utrikesfödda i Sverige har drabbats hårdare än svenskfödda av covid-19, med högre incidens av konstaterade fall och IVA-vård och högre dödlighet<sup>46</sup>. En stor del av den ökade risken kan förklaras av bakomliggande socioekonomiska faktorer som har med utbildning, inkomst, yrke och boende att göra. Förhoppningsvis får förebyggande hälsoinsatser nu större utrymme och mer resurser efter denna pandemi. Både för att det är av yttersta vikt att skapa god motståndskraft och rusta samhället för kommande viruspandemier, men också för att stoppa den pandemi av stillasittande som i tysthet pågått under många år.

Folkhälsomyndigheten har konstaterat att ca 90 000 personer insjuknar årligen i sjukdomar kopplat till mat och fysisk aktivitet. Matvanorna

är, efter tobak, den största riskfaktorn för ohälsa och förtida död i Sverige och påverkar framför allt risken för hjärt- och kärlsjukdom, diabetes typ 2 och vissa cancerformer<sup>47</sup>. Ohälsosamma matvanor och de relaterade folksjukdomarna är vanligare i grupper med kortare utbildning och lägre inkomst. Fetma är även en kronisk sjukdom i sig och förekomsten av övervikt och fetma ökar i stort sett i alla åldersgrupper. Folkhälsomyndigheten rapporterade 2022 att övervikt och fetma är en av vår tids största utmaningar och att 50 procent av befolkningen mellan 16–84 år har övervikt eller fetma<sup>48</sup>. Andelen skolbarn med övervikt eller fetma har mer än dubblats under de senaste 30 åren<sup>49</sup> och ökningen av övervikt och fetma beror till stor del på den fysiska och sociala miljö vi lever i. För barn och ungdomar med övervikt och fetma är risken stor att övervikt och fetma kvarstår i vuxen ålder, men också att det påverkar den fysiska och psykiska hälsan under uppväxten.



**ENDAST 4 PROCENT AV BARN OCH UNGDOMAR BÅDE RÖR PÅ SIG ENLIGT REKOMMENDATIONEN SAMT ÄTER ENLIGT KOSTRÅDEN KOPPLAT TILL FRUKT OCH GRÖNT SAMT FISK.**



## NÅR VARKEN REKOMMENDATIONEN FÖR FYSISK AKTIVITET ELLER FÖLJER KOSTRÅDEN AVSEENDE GRÖNSAKER, FRUKT OCH FISK.

Procentuell fördelning per inkomstnivå. Källa: Pep-rapporten 2021.

Hälsosam mat och fysisk aktivitet är grundläggande för en god hälsa för alla individer under hela livet. Regelbunden fysisk aktivitet och hälsosamma matvanor främjar var för sig och tillsammans god hälsa och välbefinnande. De har även en sjukdomsförebyggande effekt både för fysisk och psykisk hälsa. I Pep-rapporten 2022 är det endast fyra procent barn och ungdomar som både rör sig 60 minuter om dagen och äter enligt kostråden avseende grönsaker, frukt och fisk. Vidare är det många som varken rör på sig tillräckligt eller äter det kroppen behöver för att må bra, det är 7 av 10 barn och ungdomar som varken når rekommendation kring fysisk aktivitet eller äter enligt kostråden. Det framgår även socioekonomiska skillnader där barn vars vårdnadshavare har en låg inkomst når rekommendationerna för fysisk aktivitet och kost i lägre utsträckning än barn vars vårdnadshavare har en hög inkomst.

Barns fysiska och sociala uppväxtmiljö påverkar deras möjligheter att leva hälsosamt och dessa faktorer kan barnen ofta inte själva påverka.

Grönska och grönområden främjar hälsan, bland annat genom att minska stress och uppmuntra till fysisk aktivitet<sup>16</sup>. Folkhälsomyndighetens miljöhälsorapport om barns miljörelaterade hälsa<sup>50</sup> visar dock att tillgången till friskfaktorer i samhället är ojämlik. Barn till vårdnadshavare som har grundskola som högsta utbildning eller är utrikes födda har oftare sämre tillgång till grönområden i sin boendemiljö jämfört med barn till vårdnadshavare som har högre utbildning eller är inrikes födda. Det återspeglas också i hur ofta barn vistas i grönområden. Rapporten visar att barn med utrikes födda vårdnadshavare och barn som bor trångt vistas mer sällan i grönområden jämfört med andra barn. Flickor vistas mer sällan i grönområden om deras vårdnadshavare har grundskola som högsta utbildningsnivå jämfört med om de har högre utbildning. Denna skillnad går inte att se för pojkar.

Även om det bara är fyra procent av barn och ungdomar i Pep-rapporten som uppger att de lever hälsosamt så anser många ungdomar idag att goda hälsovanor och en sund livsstil

**JAG SOVER BÄTTRE DE DAGAR JAG HAR TRÄNAT, SÅ SÖMNUM BLIR BÄTTRE.**

**JAG UPPLEVER OCKSÅ ATT JAG HAR MER FOKUS OCH KONCENTRATION EFTER ATT JAG RÖRT PÅ MIG.**

**– LADAN, 15 ÅR**

är viktig. I Ungdomsbarometern 2021 svarar 32 procent av gymnasieelever att skaffa sig goda hälsovanor och en sund livsstil är viktigast för dem just nu. År 2011 var det bara 19 procent som tyckte det var viktigast<sup>51</sup>. Samhället behöver därför engagera sig för att möta barn och ungdomars efterfrågan och öka deras möjlighet att leva ett hälsosamt liv. Samhällsplanering har en avgörande roll och kan stimulera till fysisk aktivitet i vardagen för både barn och vuxna, och alla aktörer i samhället behöver möjliggöra att hälsosamma levnadsvanor etableras ifrån unga år. Studien Hinder och möjligheter för rörelse i vardagen för högstadeelever i tre regioner i Sverige<sup>13</sup> visar att för att stödja ungdomar till ökad fysisk aktivitet krävs en omstrukturering och kritisk distans till hur åtgärder tidigare har konstruerats. Att träna för att må bra känner många ungdomar i studien inte igen sig i, däremot att träna för att uppnå ett mål, en vinst eller en kropp känner de väl. Detta resultat indikerar att det inte kommer att räcka att erbjuda mer av samma idrottsaktiviteter, lag, idrottsplatser eller gym som redan finns. Samhället behöver

anamma ett brett synsätt av hälsa och välmående och nå de ungdomar som vill röra sig med kompisar och ha roligt samtidigt.

En god och jämlik fysisk och psykisk hälsa för barn och ungdomar är en grundförutsättning för folkhälsan och en rättighet enligt barnkonventionen<sup>52</sup>. Alla barn och ungdomar ska ha goda levnadsvillkor och en god hälsa som kan bidra till lyckad skolgång och möjligheten att aktivt delta i samhället. Att rusta nästa generation med en god hälsa ger dem makt att forma sina egna liv. Ju fler människor som kan leva fria från fysisk och psykisk sjukdom, desto bättre både för samhället som helhet och för enskilda individer.



# OM PEP-RAPPORTEN 2022

Pep-rapporten är en enkätundersökning av hur mycket svenska barn och ungdomar i åldrarna 4–17 år rör på sig, vad de äter och hur faktorer runt omkring barnen hänger samman med levnadsvanorna. Bakom undersökningen står Generation Pep och Pep-rapporten 2022 genomförs med stöd av Hjärt-Lungfonden. SOM-institutet vid Göteborgs Universitet har genomfört undersökningen.

Ambitionen är att Pep-rapporten ska kunna användas som ett verktyg för att både få ökad kunskap, men också få förståelse för var insatser bör riktas för att göra störst skillnad. I denna rapport sammanfattas de viktigaste insikterna från undersökningen som genomfördes under september till december 2021. Detaljerade resultat finns tillgängliga i en tabellrapport. Föreliggande rapport heter Pep-rapporten 2022 då den publiceras detta år. Data samlades däremot in under hösten 2021, varför detta årtal används i diagram m.m.

Under februari 2022 genomfördes djupintervjuer med fyra högstadieungdomar bosatta i Stockholmsregionen. Det är ifrån dessa intervjuer som citaten i rapporten är tagna. Intervjuerna ingår inte i den vetenskapliga studien.

Citera gärna Generation Peps texter men glöm inte att ange källa.

Rekommenderad citering:

Annwall, E. & J-son Höök, M. (2022).

Pep-rapporten 2022: Rörelse viktigt för barns fysiska och psykiska hälsa. [Sverige]: Generation Pep.

Pep-rapporten har genomförts årligen sedan 2018. Tidigare rapporter och tillhörande tabeller som de baseras på finns fritt tillgängliga på vår hemsida.

## RÅDGIVARGRUPP

### Marie Löf

Karolinska Institutet (Forskningshuvudman)

### Anette Jansson

Hjärt-Lungfonden

### Pia Lindeskog

Folkhälsomyndigheten

### Anna Karin Lindroos

Livsmedelsverket och Göteborgs Universitet

### Gisela Nyberg

Gymnastik- och idrottshögskolan och Karolinska Institutet

### Anders Raustorp

Göteborgs Universitet

### Danuta Wasserman

Karolinska Institutet



## METOD

Undersökningen skickades ut till ett systematiskt sannolikhetsurval av barn och ungdomar i Sverige som bjöds in till att svara på undersökningen via webben. Urvalsramen innefattade alla svenska och utländska medborgare mellan 4–17 år som är folkbokförda i Sverige. I det totala urvalet ingick det 29 000 barn varav 7045 svarade vilket gör att svarsfrekvensen landade på cirka 24 procent.

De första frågorna i enkäten riktar sig till vårdnadshavaren men den större delen av enkäten handlar om barnets levnadsvanor. För de yngre barnen uppmanas vårdnadshavare besvara frågorna tillsammans med barnet. Ungdomar över tolv år uppmanas att besvara enkäten själva med instruktion att fråga en vuxen om någon fråga känns svår.

Frågorna och resultaten kring psykisk hälsa i Pep-rapporten baseras på ett instrument som heter Revised Child Anxiety and Depression Scale (RCADS)<sup>2</sup>. Det är ett tillförlitligt och väl använt instrument som fungerar väl i många olika sammanhang<sup>53</sup>. Då många psykologiska instrument är resurs- och tidskrävande valdes den korta versionen av RCADS (RCADS-25) som mäter symptom av ångest och depression<sup>54</sup>.

Vilka som svarar och vilka som inte svarar på en frågeundersökning har betydelse för tolkningen av undersökningens resultat. Om en viss grupp är underrepresenterad i undersökningen och samma grupps svar tenderar att skilja sig från övrigas blir studiens resultat mindre tillförlitliga för populationen som helhet. För att undersöka hur väl svarsgruppen speglar befolkningen jämförs de som svarat på undersökning med befolkningen på ett antal variabler. De som svarat på undersökningen jämförs även med de som bjudits in till att delta i undersökningen när detta är möjligt.

Den demografiska representativiteten bland de som svarat på undersökningen är generellt god. Av de som svarat på undersökningen är det något fler yngre barn som svarar tillsammans med sina föräldrar och något färre 16-17 åringar som svarar själva jämfört med de som bjudits in till undersökningen. Även representativiteten med avseende på kön och geografisk hemvist är god. Fördelningen mellan tjejer och killar är i stort lika bland de som svarat, de som bjudits in till undersökningen och befolkningsunderlaget. Det är något fler som bor i storstad/pendlingskommun och något färre som bor i mindre stad/tätort och landsbygdskommun bland de som svarat på undersökningen jämfört med befolkningen som helhet.

Eftersom barns hälso- och matvanor kan vara starkt kopplat till deras familjesituation är det även viktigt att undersöka hur representativ denna är. Både i befolkningen (71 procent) samt bland dem som svarade på Pep-rapporten 2021 (81 procent) är det en majoritet av barnen som bor ihop med båda vårdnadshavarna.

Jämfört med befolkningen som helhet är vårdnadshavarna till barnen som deltar i undersökningen i betydligt högre utsträckning välutbildade. Bland ensamstående vårdnadshavare är det endast runt 25 procent som har högst eftergymnasial utbildning jämfört med 48 procent bland ensamstående föräldrar i befolkningen. Ett liknande mönster syns hos sammanboende vårdnadshavare, där det är 13 procent som har minst en vårdnadshavare med högst eftergymnasial utbildning jämfört med 32 procent i befolkningen.

En mer detaljerad beskrivning av urvalet finns i SOM-institutets tabellrapport. Vid jämförelse av olika grupper är skillnaderna signifikanta på minst fem procents signifikansnivå.

# REFERENSER

1. Dalman, C. (2021). Psykiskt välbefinnande, psykiska besvär och psykiatriska tillstånd hos barn och unga: begrepp, mätmetoder och förekomst: en kunskapsöversikt. Stockholm: Forte - Forskningsrådet för hälsa, arbetsliv och välfärd.
2. Chorpita BF, Yim L, Moffitt C, Umemoto LA, Francis SE. (2000) Assessment of symptoms of DSM-IV anxiety and depression in children: a revised child anxiety and depression scale. Behaviour Research and Therapy. 2000;38(8):835-55
3. Folkhälsomyndigheten (2021) Skolbarn som är fysiskt aktiva rapporterar bättre psykisk hälsa. Artikelnummer: 21088
4. World Health Organization (2021) Comprehensive mental health action plan 2013–2030. Geneva. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
5. Polanczyk GV, Salum GA, Sugaya LS, Caye A, & Rohde LA. (2015) Annual research review: A meta-analysis of the worldwide prevalence of mental disorders in children and adolescents. J Child Psychol Psychiatry. 2015;56(3):345-365.
6. Socialstyrelsen (2019). Nationella riktlinjer – Utvärdering 2019. Utvärdering av vård vid depression och ångestsyndrom – Huvudrapport med förbättringsområden. Artikelnummer: 2019-5-12
7. Raustorp A, Fröberg A. (2021) Comparing self-perceived Global self-esteem and Physical Self-esteem among children and adolescents in southeastern Sweden investigated in 2000 and 2017. Int J Adolesc Med Health 2021 (18) 6;181-8.
8. Socialstyrelsen (2013) Psykisk ohälsa bland unga. Underlagsrapport till Barn och ungas hälsa, vård och omsorg. Artikelnr: 2013-5-43
9. MIND (2021) Hur har du det? En rapport om ungas psykiska mående. <https://mind.se/wp-content/uploads/hur-har-du-det-en-rapport-om-ungas-psykiska-maende-1.pdf> (hämtad 2022-02-11)
10. Folkhälsomyndigheten (2018) Skolbarns hälsovanor i Sverige 2017/18. Artikelnr: 18065
11. MIND (2021) HUR MÅR VI PSYKISKT – EGENTLIGEN? MINDs temperaturmätning över den psykiska hälsan i Sverige 2021. <https://mind.se/wp-content/uploads/pdf-for-nedladdning-1.pdf> (hämtad 2022-02-11)
12. Folkhälsomyndigheten. (2021). Riktlinjer för fysisk aktivitet och stillasittande. Kunskapsstöd för främjande av fysisk aktivitet och minskat stillasittande. Artikelnr: 21099
13. Fröberg, A., Lindroos, A., Ekblom, Ö. and Nyberg, G. (2020). Organised physical activity during leisure time is associated with more objectively measured physical activity among Swedish adolescents. Acta Paediatrica. 109(9), pp.1815–1824.
14. Mölsted Alvensson, H. (2022). Hinder och möjligheter för rörelse i vardagen för högstadeelever i tre regioner i Sverige. Institutionen för Global Folkhälsa, Karolinska Institutet <https://generationpep.se/media/3166/final-hinder-och-mojligheter-for-rorelse-i-vardagen-for-hogstadeelever-i-tre-regioner-i-sverige-22-03-2022.pdf> (hämtad 2022-03-24)
15. Hagströmer, M. (2017). Hur mycket fysisk aktivitet behöver barn och ungdomar? I Centrum för idrottsforskning. De aktiva och de inaktiva – om ungas rörelse i skola och på fritid. Stockholm: Centrum för idrottsforskning. ISBN: 9789198405002
16. Wu, X.Y., Han, L.H., Zhang, J.H., Luo, S., Hu, J.W. & Sun, K. (2017). The influence of physical activity, sedentary behavior on health-related quality of life among the general population of children and adolescents: A systematic review. PLoS one, vol. 12, no. 11, pp. e0187668.
17. Kremer, P., Elshaug, C., Leslie, E., Tombourou, J.W., Patton, G.C. & Williams, J. (2013;2014). Physical activity, leisure-time screen use and depression among children and young adolescents. Journal of Science and Medicine in Sport, vol. 17, no. 2, pp. 183-187.
18. Folkhälsomyndigheten (2019). Barn och ungas rörelsemönster. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/b/barns-och-ungas-rorelsemonster/?pub=60058> (hämtad 2022-02-23)
19. Nyberg, G., Kjellenberg, K., Fröberg, A. and Lindroos, A.K. (2020). A national survey showed low levels of physical activity in a representative sample of Swedish adolescents. Acta Paediatrica. 109(11), pp.2342–2353.
20. Livsmedelsverket. De svenska kostråden. Hitta ditt sätt. Att äta grönare, lagom mycket och röra på dig. Uppsala 2017. [https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/broschyren-foldrar/kostraed\\_webb.pdf](https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/broschyren-foldrar/kostraed_webb.pdf) (hämtad 2022-02-23)
21. Nordic Council of Ministers, Nordiska ministerrådet & Nordisk Ministerråds sekretariat (2014), Nordic Nutrition Recommendations 2012: Integrating nutrition and physical activity, Nordic Council of Ministers, S.I.
22. Inchley J, Currie D, Budisavljevic S, Torsheim T, Jästad A, Cosma A et al., editors (2020). Spotlight on adolescent health and well-being. Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada. International report. Volume 1. Key findings. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO
23. Livsmedelsverket. Quetel, A-K och Grausne, J. (2021). L 2021 nr 07: Matutbudet i ungdomars vardag. Livsmedelsverkets rapportserie. Uppsala. ISSN: 1104-7089
24. Commission Implementing Decision (EU) 2020/467 of 25 March 2020 fixing the definitive allocation of Union aid to Member States for school fruit and vegetables and for school milk for the period from 1 August 2020 to 31 July 2021 and amending Implementing Decision C (2019) 2 249 final (notified under document C (2020) 1795)
25. Helgadóttir, B., Baurén, H., Kjellenberg, K., Ekblom, Ö., Nyberg, G. (2021). Breakfast Habits and Associations with Fruit and Vegetable Intake, Physical Activity, Sedentary Time, and Screen Time among Swedish 13-14-Year-Old Girls and Boys. Nutrients. 2021 Dec 14;13(12):4467. doi: 10.3390/nu13124467.
26. EFSA NDA Panel (2022) Scientific Opinion on the Tolerable Upper Intake Level for dietary sugars (EFSA-Q-2016- 00414). EFSA Journal 2022;20(2):7074. doi:10.2903/j.efsa.2022.7074
27. Folkhälsomyndigheten (2021) Matmiljöns betydelse för vår hälsa. Artikelnr: 21023
28. Livsmedelsverket. Fritz, K., Grausne, J. (2021). L 2021 nr 22: Matsvinn i kommunala förskolor, skolor och äldreboenden. Livsmedelsverkets rapportserie. Uppsala.
29. Nyberg, G., Ekblom, Ö., Kjellenberg, K., Wang, R., Larsson, H., Thedin Jakobsson, B. & Helgadóttir, B. (2021). Associations between the School Environment and Physical Activity Pattern during School Time in Swedish Adolescents. International Journal of Environmental Research and Public Health 18, no. 19: 10239.
30. Skolverket (2019). Hälsa för lärande- lärande för hälsa. ISBN: 978-91-7559-335-7
31. Skolverket (2021). Hälsöfrämjande arbete på schemat kan ge friskare elever. <https://www.skolverket.se/skolutveckling/forskning-och-utvarderingar/artiklar-om-forskning/halsoframjande-arbete-pa-schemat-kan-ge-friskare-elever> (hämtad 2022-02-23)

32. Daaczynsk, K., Rathmann, K., Hering, T. & Okan, O. (2020). The Role of School Leaders' Health Literacy for the Implementation of Health Promoting Schools (hämtad 2022-02-23)
33. Inchley J, Currie D, Budisavljevic S, Torsheim T, Jästad A, Cosma A et al., editors (2020). Spotlight on adolescent health and well-being. Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada. International report. Volume 1. Key findings. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO
34. Regeringens kommitté för främjande av ökad fysisk aktivitet (2022). All rörelse räknas – fem förslag för att långsiktigt främja fysisk aktivitet. Delrapport 2022. [https://framjafys.se/wp-content/uploads/2022/02/Delrapport\\_S-2020\\_06\\_webb.pdf](https://framjafys.se/wp-content/uploads/2022/02/Delrapport_S-2020_06_webb.pdf) (hämtad 2022-02-28)
35. Skolverket (2019). Redovisning av uppdrag om mer rörelse i skolan. Dnr: U2018/01430/S. Stockholm: Skolverket.
36. Boverket (2021) Önskemål om utökad bemyndigande att meddela föreskrifter för friytor för lek och utevistelse vid skolor, förskolor, fritidshem och annan jämförlig verksamhet. Dnr: 1201/2021. 2021-03-23.
37. Chaput JP, Willumsen J, Bull F, Chou R, Ekelund U, Firth J, et al. (2020) WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5-17 years: summary of the evidence. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2020;17(1):141. DOI:10.1186/s12966-020-01037-z
38. Vancampfort D, Stubbs B, Firth J, Van Damme T, Koyanagi A. (2018) Sedentary behavior and depressive symptoms among 67,077 adolescents aged 12–15 years from 30 low-and middle-income countries. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity.* 2018;15(1):1-9
39. World Health Organization. (2019). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/311664> (hämtad 2022-02-22)
40. Kjellenberg, K., Ekblom, Ö., Stålmán, C., Helgadóttir, B. and Nyberg, G. (2021). Associations between Physical Activity Patterns, Screen Time and Cardiovascular Fitness Levels in Swedish Adolescents. *Children (Basel).* 8(11), p.998–
41. Riksidrottsförbundet (2021) LOK stöd våren 2021 <https://www.rf.se/contentassets/6119ae8eafd14517bb7c8cdbc1ffc8d0/lok-stod-varen-2021.pdf> (hämtad 2022-03-08)
42. 1177 Vårdguiden (2020). Barns sömn i olika åldrar. <https://www.1177.se/Vastra-Gotaland/barn--gravid/att-ta-hand-om-barn/barns-somn/barns-somn-i-olika-aldrar/> (hämtad 2022-02-22)
43. Elofsson, S., Blomdahl, U., Lengheden, L. m.fl. (2015). Ungas livsstil i låg- och högstatusområden. En studie i åldersgruppen 13–16 år. Stockholm: Stockholms stad och Stockholms universitet
44. Larsson, B. (2008). Ungdomarna och idrotten: Tonåringars idrottande i fyra skilda miljöer. Doktorsavhandling. Stockholm: Stockholms universitet
45. Badura P, Hamrik Z, Dierckens M, et al. (2021). After the bell: adolescents' organised leisure-time activities and well-being in the context of social and socioeconomic inequalities. *Journal of epidemiology and community health.* Published Online First: 05 January 2021. doi: 10.1136/jech-2020-215319
46. Folkhälsomyndigheten (2021). Utrikesfödda och Covid-19. Konstaterade fall, IVA-vård och avlidna bland utrikesfödda i Sverige 13 mars 2020 –15 februari 2021. Artikelnummer: 21051
47. GBD RISK FACTORS COLLABORATORS (2020). 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*, 396, 1223-1249.
48. Folkhälsomyndigheten (2022) Negativ utveckling i över 40 år av övervikt och fetma. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/fysisk-aktivitet-och-matvanor/overvikt-och-fetma/negativ-utveckling-i-over-40-ar-av-overvikt-och-fetma/> (hämtad 2022-02-22)
49. Folkhälsomyndigheten (2020) Övervikt och fetma bland skolbarn. Artikelnr: 20020.
50. Folkhälsomyndigheten (2021). Barns miljörelaterade hälsa är ojämlig. Artikelnr: 21309
51. Ungdomsbarometern AB (2022). Generation Z 2022.
52. Barnkonventionen. SFS 1989:1197. Förenta nationernas konvention om barnets rättigheter
53. Piqueras, J.A., Martín-Vivar, M., Sandin, B., San Luis, C. and Pineda-Sanchez, D. (2017) The Revised Child Anxiety and Depression Scale: A systematic review and reliability generalization meta-analysis. *Journal of affective disorders.* 218, pp.153–169
54. Ebesutani C, Reise SP, Chorpita BF, Ale C, Regan J, Young J, et al. (2012) The Revised Child Anxiety and Depression Scale-Short Version: scale reduction via exploratory bifactor modeling of the broad anxiety factor. *Psychol Assess.* 24(4), pp. 833-84

# VILL DU VETA MER OCH ENGAGERA DIG?

Vår målsättning är att engagera hela samhället i folkrörelsen för barn och ungas hälsa - från lokala eldsjälar till företag och organisationer.

**[www.generationpep.se](http://www.generationpep.se)**

**Facebook: Generation Pep**

**Instagram: @gen.pep**

**LinkedIn: Generation Pep**

Med stöd av:

**Hjärt**   
**Lungfonden**

