



Fæðuval í framhaldsskólum – hvernig er ástandið og hvar liggja helst tækifæri til breytinga?

Dr. Anna Sigríður Ólafsdóttir

Lektor í næringarfræði

Rannsóknastofa í íþróttá- og heilsufræði

Menntavísindasviði Háskóla Íslands



HLÍF: Heilsa og lífsstíll í framhaldsskóla

- Þversniðsrannsókn
- Framhaldsskólanemendur fæddir 1990
- 3 skólar á höfuðborgarsvæðinu
 - Bóknámsskóli með áfangakerfi
 - Bóknámsskóli með bekkjarkerfi
 - Iðn/verknámsskóli
- Rannsóknatímabil: sept 2008- jan/feb 2009

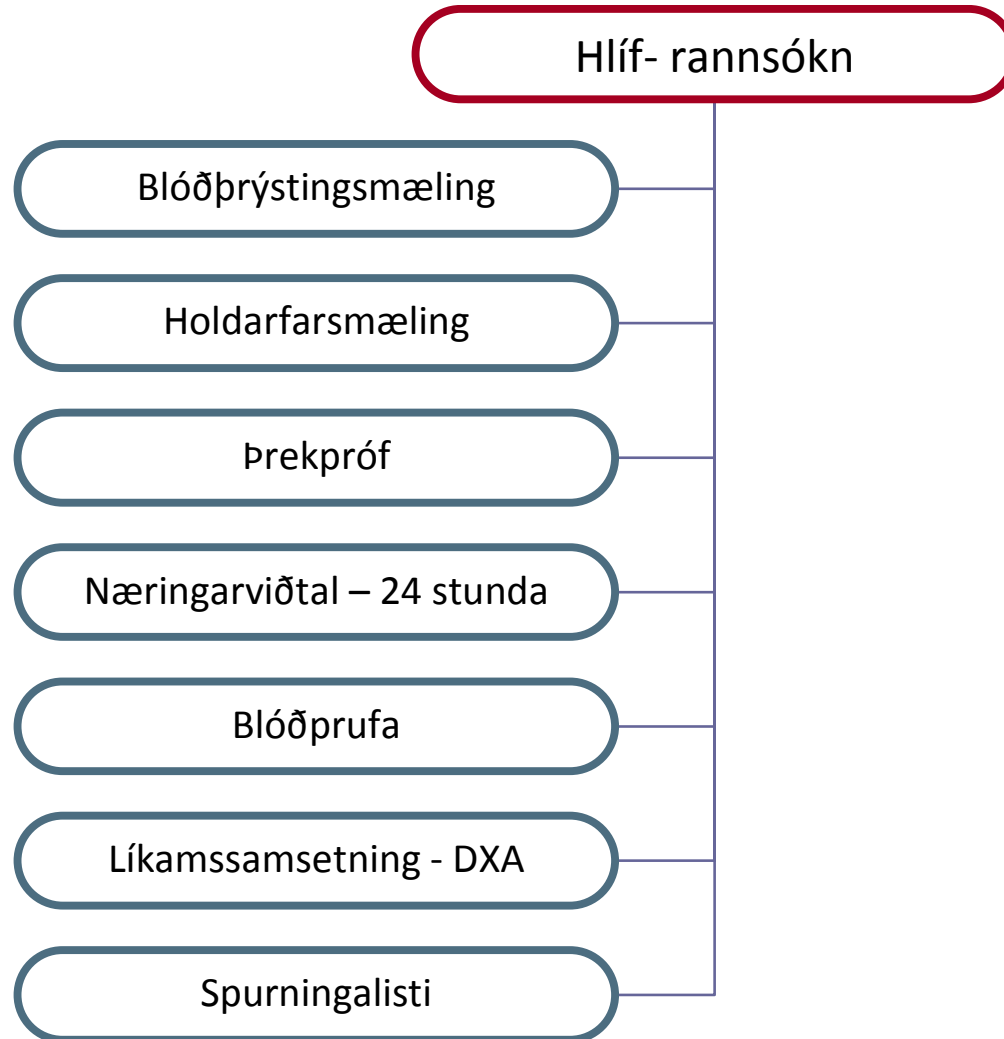


Umsjón með rannsókninni

- Dr. Anna Sigríður Ólafsdóttir, lektor RÍH
- Dr. Sigurbjörn Árni Arngrímsson, dósent RÍH
- Kári Jónsson, lektor RÍH
 - Fjöldi meistaranema hefur auk þess komið að framkvæmd og úrvinnslu



HLÍF: rannsóknarþættir





HLÍF: þátttaka í einstökum hlutum

	Allir	Karlar	Konur
Í upphafi	295	152	143
Tók þátt í a.m.k. einni mælingu	277	147	130
Þyngdarmældir	274	145	129
Hæðarmældir	275	146	129
BMI	274	145	129
Klípumælingar	275	146	129
VO ₂	247	132	115
Næringarviðtal	248	123	125
Hreyfimælar	212	106	106
Blóðþrýsitingur	274	146	128
Blóðprufur	251	131	120
DXA	252	134	118
Spurningalisti	261	137	124



Máltíðamunstrið (I)

- Morgunmaturinn
 - Tæp 13% segjast borða morgunmat sjaldnar en einu sinni í viku
 - Rúmlega 60% borða hins vegar morgunmat daglega eða næstum daglega
 - Nokkur munur á milli skóla
 - Iðnnemar borða sjaldnar morgunmat, sérstaklega strákarnir

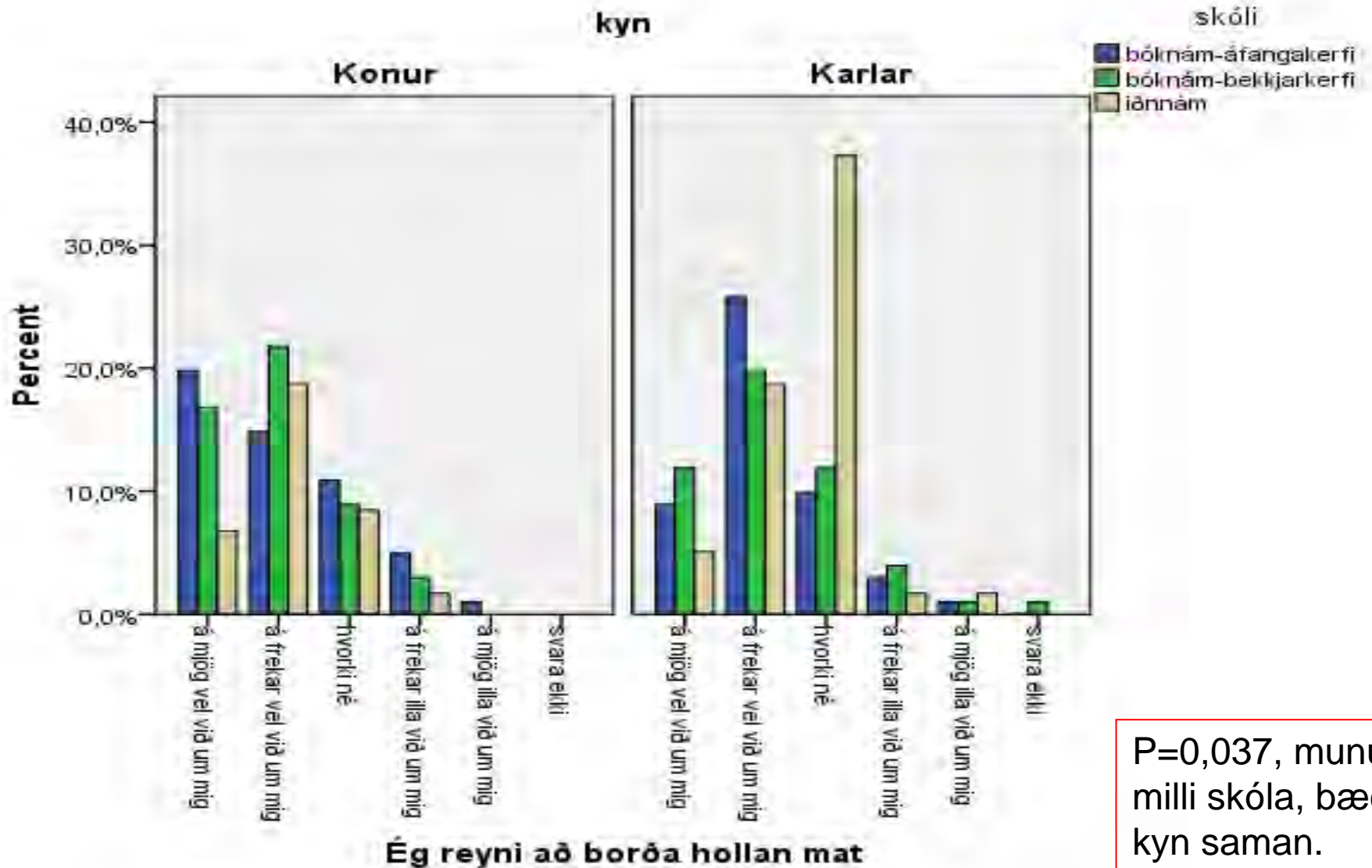


Máltíðamunstrið (II)

- Máltíðir sem alla jafna fara fram á skólatíma, s.s. hádegismatur, millibiti að morgni og millibiti síðdegis verða frekar útundan en kvöldmaturinn eða snarl seinna á kvöldin
- Nokkur munur á milli skóla, helst er máltíðum sleppt á meðal iðnnema af báðum kynjum
 - Dæmi: 80-90% borða hádegismat flesta eða alla daga vikunnar í bóknámsskólunum, en 60% í iðnskóla



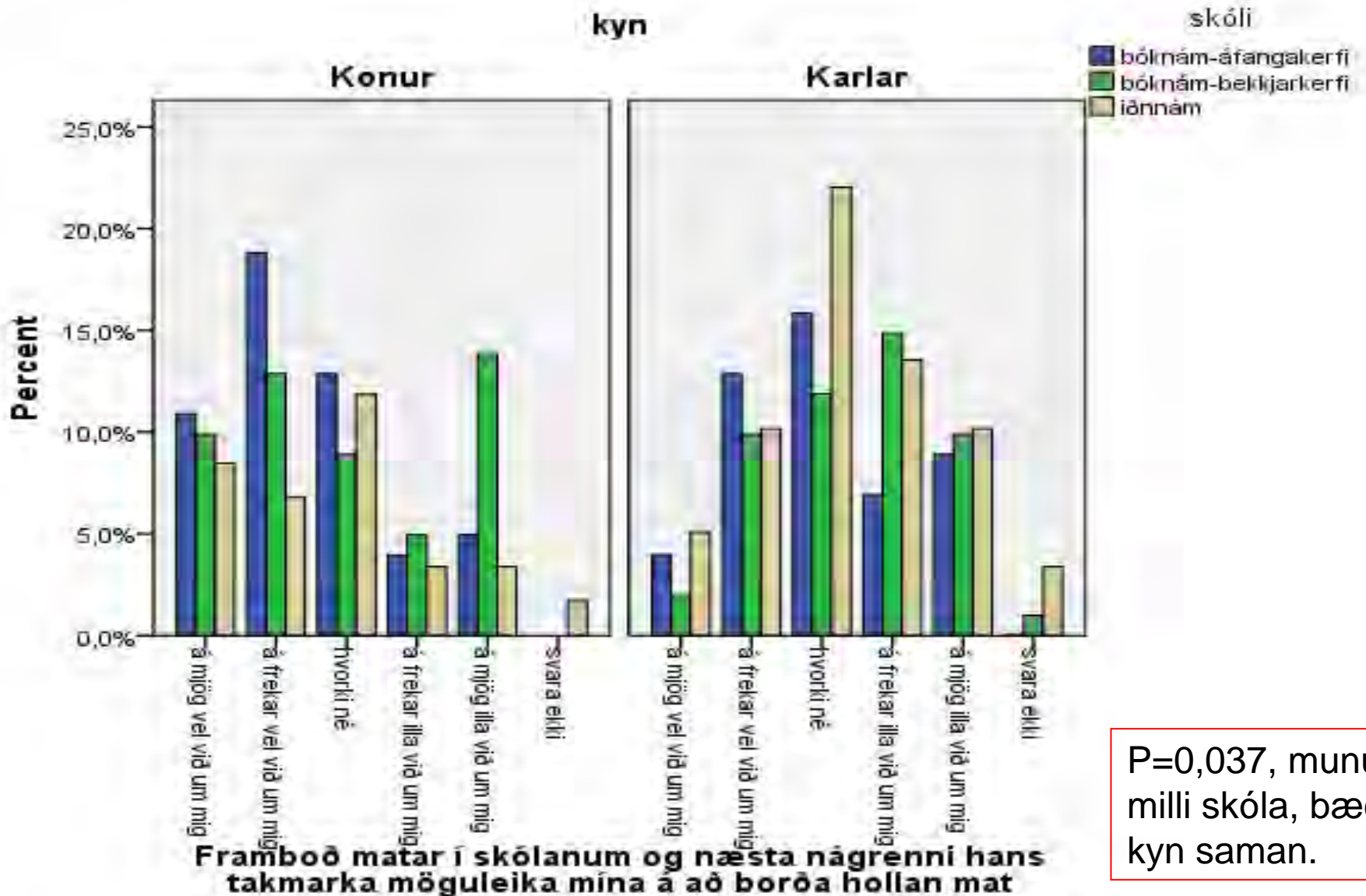
Viðhorf til mataræðis (I)



P=0,037, munur milli skóla, bæði kyn saman.

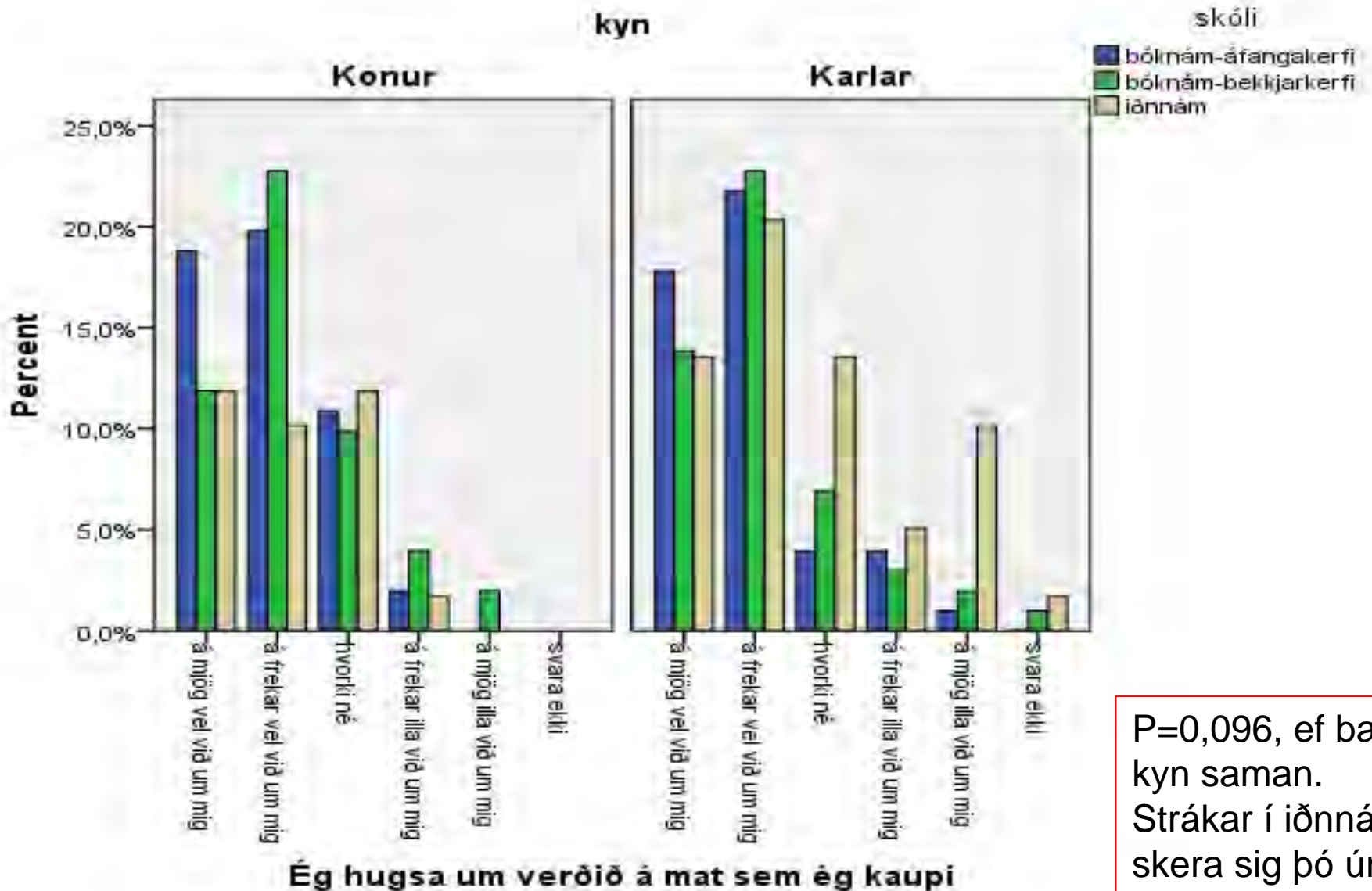


Viðhorf til mataræðis (II)





Viðhorf til mataræðis (III)



$P=0,096$, ef bæði kyn saman.
Strákar í iðnnámi skera sig þó úr.



Kynin og viðhorfið

- Sé eingöngu borinn saman kynjamunur í viðhorfum má sjá að stúlkur eru mun uppteknari af því að vanda fæðuvalið
 - Síður sáttar við eigið mataræði
 - Reyna frekar að borða hollan mat
 - eru ósáttari við framboðið á mat í skólanum og nærumhverfi (hindri)
 - Sjá frekar tilgang í að hugsa um mataræðið
- Ekki munur á milli skólanna í viðhorfi stúlkna
 - En mikill munur á viðhorfum stráka á milli skólanna



Mataræði og fæðuval stúlkna (I)

- Mataræðið er í takt við viðhorfið til þess
- Lítil munur er á mataræði stúlkanna eftir skóla
 - Þó tilhneiging í átt til minna magns trefja og β -karótens í iðnskóla en í hinum skólunum
- Almennt eru stúlkurnar að borða í samræmi við ráðleggingar m.t.t. hlutfalls orkuefna
 - Þó of hátt hlutfall viðbætts sykurs (12E%) og mettuð fita í of miklu magni (12-15E%)
- Magn næringarefna er hins vegar í nokkrum tilfellum undir RDS
 - D-vítamín, fólasín, járn og jöð



Mataræði og fæðuval stúlkna (II)

- Marktækur munur var á nokkrum fæðutegundum milli skólanna
 - Stúlkur í **iðnnámi** borðuðu síður bæði hrátt og matreitt grænmeti, ávexti og ber
 - Gróft pasta varð einnig síður fyrir valinu hjá þeim og þær borðuðu sjaldnar tilbúnar samlokur (einnig tilhneiging til að sleppa grófu brauði)
 - Þær drukku sykrað gos oftar og sjaldnar kranavatn
 - Tilhneiging til að velja líka oftar sykurlaust gos
 - Halda sér etv gangandi á gosi því færri máltíðir?



Mataræði og fæðuval stráka (I)

- Meiri munur var á mataræði strákanna eftir því hvaða skóla þeir voru í
 - Viðbættur sykur var mun meiri bæði í magni og hlutfalli í iðnnámsskólanum (114 g vs 88/79 g og 15,7% vs 10,6 og 9,9%)
 - Athyglisvert er að sykurneyslan er hlutfallslega minni hjá strákum en stelpum í bóknámsskólunum
 - Hærra hlutfall transfitusýra og tilhneiging til hærra hlutfalls mettaðrar fitu í iðnskóla
 - Jafnframt var þar áberandi minnst af trefjum, β -karóteni, D-vítamíni og fleiri næringarefnum



Mataræði og fæðuval stráka (II)

- Áberandi mest próteinneysla í bóknámsskóla með bekkjarkerfi (162 g/dag eða 20,3E% á móti 17E% í hinum skólunum)
 - Tilhneigin til tíðari neyslu próteindufts hjá strákunum í samanburði við hina skólana
 - Stelpurnar í þeim skóla skáru sig líka úr hvað varðar neyslu á skyri og öðrum sýrðum mjólkurvörum
- Hófsemi í sykurneyslu stráka í þeim skóla og almennt gott fæðuval þar sem meira var borðað að grænmeti og grófmeti og mikið drukkið af vatni auk sýrðu mjólkurvaranna
 - Hins vegar var hlutfall orku úr áfengum drykkjum meiri hjá báðum kynjum í skólanum (þó ekki marktækt) – þarf að skoða betur



Samantekt – sóknarfæri?

- Kynin eru ólík og eins og við var að búast eru stúlkur almennt meira að velta hollustunni fyrir sér en strákar á sama aldri
 - Það skilar sér samt ekki endilega í hollara fæðuvali
 - Of lítið af mörgum mikilvægum næringarefnum
- Skólarnir og umhverfi þeirra virðast hins vegar hafa talsvert að segja
 - Er það bakgrunnur nemenda eða mótar skólinn og umhverfi hans?
 - Áhugavert að velta fyrir sér áhrifum bekkjarkerfis á móti áfangakerfi – vega jafningjarnir þyngra innan bekkjar?
 - Af hverju verða máltíðir á skólatíma frekar útundan?