

# Hvað borða íslensk börn og unglingar?

Könnun á mataræði 9 og 15 ára barna og  
unglinga 2003-2004

Inga Þórsdóttir og Ingibjörg Gunnarsdóttir

Rannsóknastofa í næringarfræði (RÍN) við

Háskóla Íslands og Landspítala-háskólasjúkrahús

# Þakkir

**Börn og unglingar** sem tóku þátt í rannsókninni, foreldrar þeirra og starfsfólk skólanna

## **Samstarfsfólk í rannsókninni**

“Lífstíll, mataræði og heilsa barna og unglunga”

Hafrún E Arnardóttir og Kristján Þ Magnússon – gagnasöfnun

Erlingur Jóhannsson KHÍ - upphafsmaður rannsóknarinnar

Þórarinn Sveinsson HÍ, Sigurbjörn Á Arngrímsson KHÍ,  
Þórólfur Þórlindason HÍ

## **Samstarfsfólk RÍN á Lýðheilsustöð**

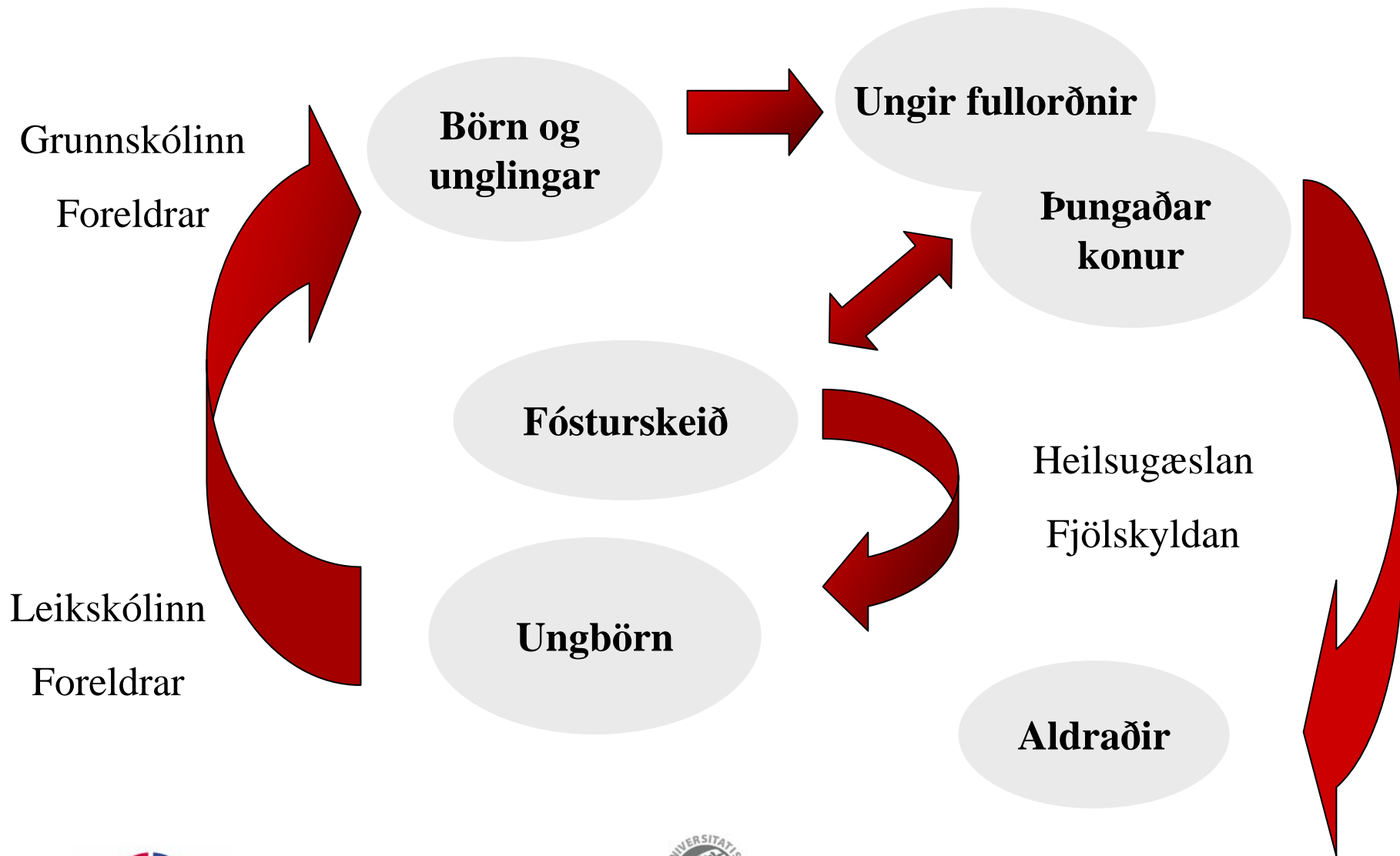
Laufey Steingrímsdóttir - aðferðafræðileg ráð

Hólmfríður Þorgeirsdóttir og Anna S Ólafsdóttir – ráð v/útgáfu

## **Styrktaraðilar**

Rannsókn á mataræði var styrkt af Rannís og Nathan & Olsen Ltd. Fjöldmargir aðilar styrktu lífsstílsrannsóknina

# Rannsóknir RÍN



# Hvað borða íslensk börn og unglingar?



Könnun á matarmæli 9 og 15 ára barna og unglinga 2003-2004

Rennsóknastofa í næringarfræði  
við Háskóla Íslands og Landspítala - háskólasjúkrahús

Ingó Þórsdóttir og Ingibjörg Gunnarsdóttir

# Þátttakendur og aðferðir

- 366 grunnskólanemar
  - 183 9 ára börn
  - 183 15 ára unglingar
- Valdir af handahófi úr hópi þátttakenda í lífsstílskönnuninni
  - Um það bil þriðjungur þátttakenda úr lífsstílsrannsókn
- Endurtekin 24-klst upprifjun

# Hversu margir fylgja ráðleggingum um mataræði?

Ráðleggingar um mataræði fyrir fullorðna og börn frá tveggja ára aldri

- Höfum fjölbreytnina í fyrirrúmi
- Grænmeti og ávextir daglega
- Fiskur - helst tvisvar í viku eða oftar
- Gróf brauð og annar kornmatur
- Fituminni mjólkurvörur
- Salt í hófi
- Lýsi eða annar D-vítamínjafi
- Vatn er besti svaladrykkurinn
  
- Hugum að þyngdinni
- Borðum hæfilega mikið
- Hreyfum okkur rösklega daglega



# Grænmeti\*

- **9 ára**                      36 grömm á dag
- **15 ára**                    45 grömm á dag
  - Meðalstór gulrót vegur um 60 grömm
  - Meðalstór tómatur vegur um 80 grömm
- Þrjú 9 ára börn (1,5% af úrtakinu) og einn 15 ára unglingur (0,5% af úrtakinu) neyttu að jafnaði 200 gramma eða meira af grænmeti á dag

\*Niðursoðið grænmeti, tómatmauk, þurrkað grænmeti og kartöfluduft undanskilið

# Nýir ávextir og ber\*

- **9 ára**      90 grömm á dag
- **15 ára**      62 grömm á dag
- Innan við 15% fylgja ráðleggingum um ávaxtaneyslu, sem hljóðar upp á a.m.k. 200 grömm á dag

\*Sulta, niðursoðnir ávextir og ávaxtagrautur undanskilið



# Fiskur

- Meðalfiskneysla var um 27 grömm á dag í báðum aldurshópunum en það samsvarar því að fiskur sé á borðum tæplega 1,5 sinnum í viku að jafnaði

Æskilegt er að neyta fiskmáltíðar a.m.k. tvisvar í viku, fyrir utan álegg eða salat úr fiski

# Gróft brauð og annar kornmatur

- Niðurstöður könnunarinnar benda eindregið til þess að brauðmeti og kornmatur í fæði 9 og 15 ára barna og unglinga sé ekki jafn-gróft og trefjaríkt og ráðleggingar gera ráð fyrir
- Þetta endurspeglast í lítilli trefjaneyslu og mikilli neyslu á viðbættum sykri

# Trefjar

- **9 ára** 15 grömm á dag
  - **15 ára** 18 grömm á dag
- Miðað við orkuþörf 9 ára barna ætti dagleg trefjaneysla að vera um það bil 20 grömm á dag en að minnsta kosti 25 grömm á dag hjá 15 ára unglingum

# Viðbættur sykur


- 9 ára 70 grömm á dag (13,1% orku)
- 15 ára 100 grömm á dag (16,1% orku)

# Hvaðan kemur viðbætti sykurinn?

	9 ára	15 ára
Sykraðir gos- og svaladrykkir	34%	44%
Sælgæti og ís	22%	25%
Kex og kökur	17%	5%
Mjólkurvörur	12%	7%
Morgunkorn	10%	4%
Annað	5%	5%

# Mjólk og mjólkurvörur

Neysla mjólkur og osta\*.

	Allir (%)	9 ára (%)	15 ára (%)
<2 skammtar	21 	22	20
2-5 skammtar	65	67	63
>5 skammtar	14	11	17

\* 1 skammtur jafngildir 250 ml af mjólkurvörum eða 25 g af osti

# Lýsi og D-vítamínneysla

- **9 ára**      18% tóku lýsi
  - **15 ára**      3% tóku lýsi
- Miðgildi D-vítamínneyslu var minna en 2,5  $\mu\text{g}/\text{dag}$  en það eru neðri mörk sem sett hafa verið fyrir D-vítamínneyslu
- RDS fyrir D-vítamín er 10  $\mu\text{g}/\text{dag}$  fyrir báða aldurshópana

# Drykkir

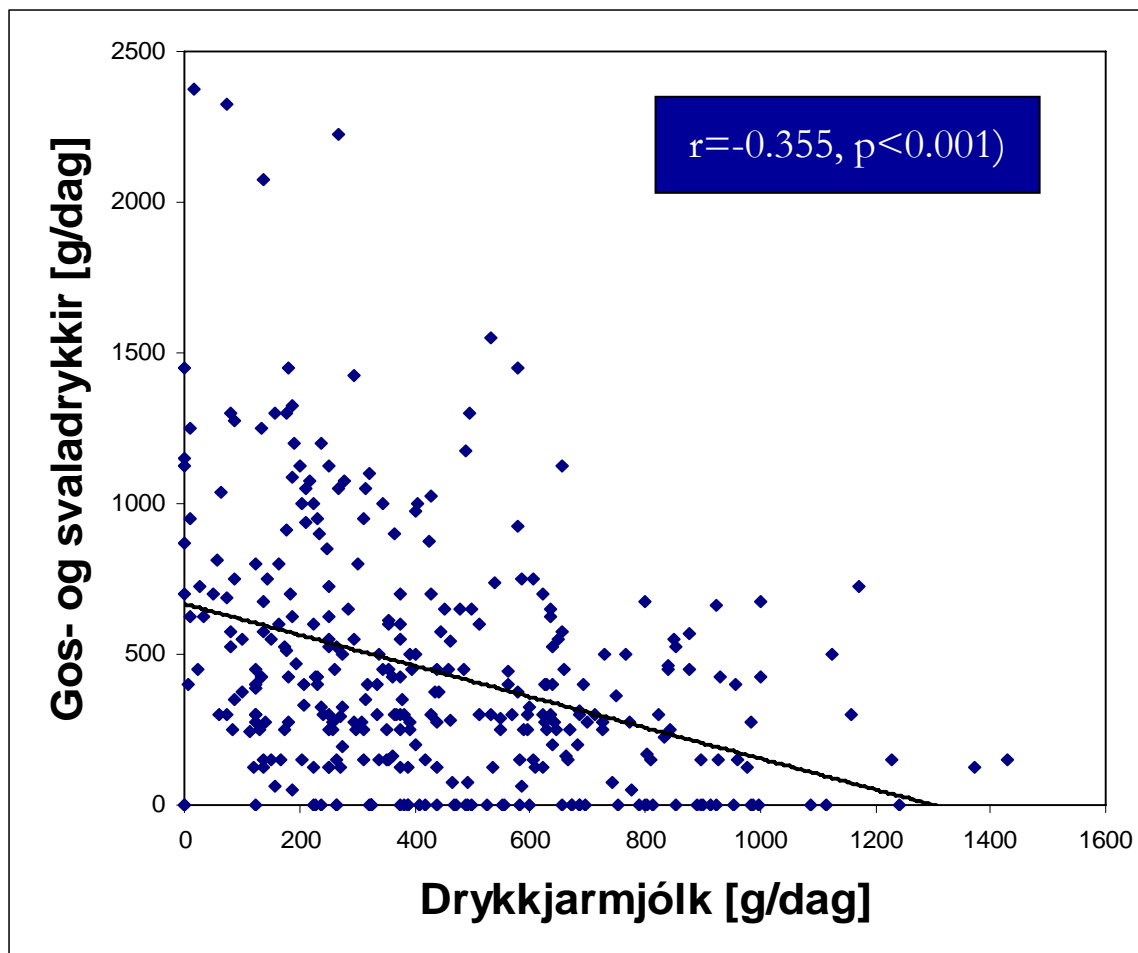
- Vatnsdrykkja barna og unglunga hefur stóraukist á síðastliðnum áratug
  - Úr u.þ.b 2 dl/dag í 5 dl/dag
- Hins vegar er neysla á sykrudum gosdrykkjum og öðrum sykrudum drykkjum einnig mjög mikil og ástæða til að vara við því, meðal annars vegna tengsla neyslu slíkra drykkja við ofþyngd og offitu



# Gos- og svaladrykkir

- 9 ára      350 ml á dag
    - tæplega 2,5 lítrar á viku
  - 15 ára      550 ml á dag
    - tæplega 4 lítrar á viku
- Neysla gos- og svaladrykkja virðist standa í stað frá síðustu könnun á svipuðum aldurshópi

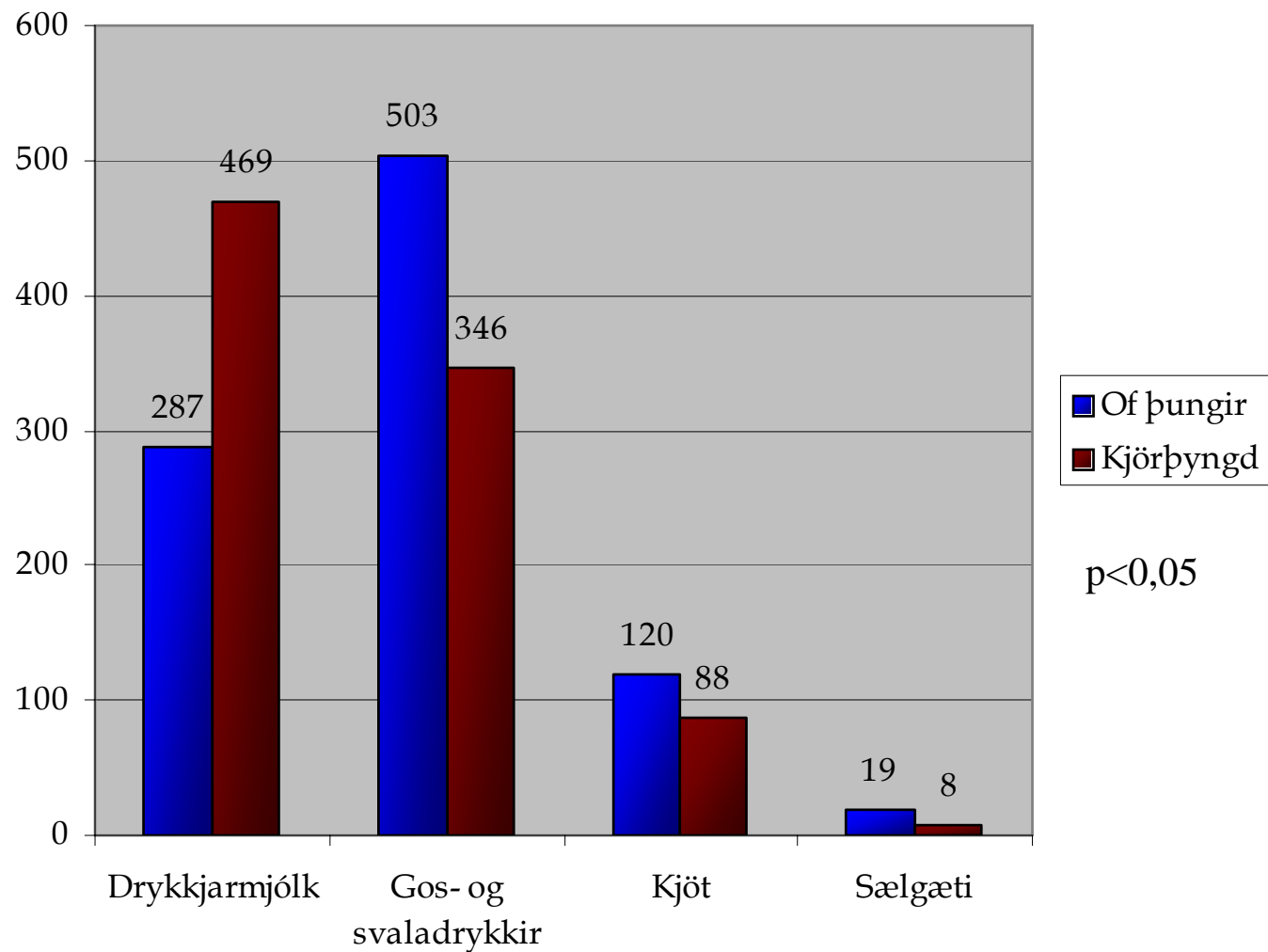
# Neikvæð fylgni var milli neyslu gos- og svaladrykkja og mjólkurdrykkja



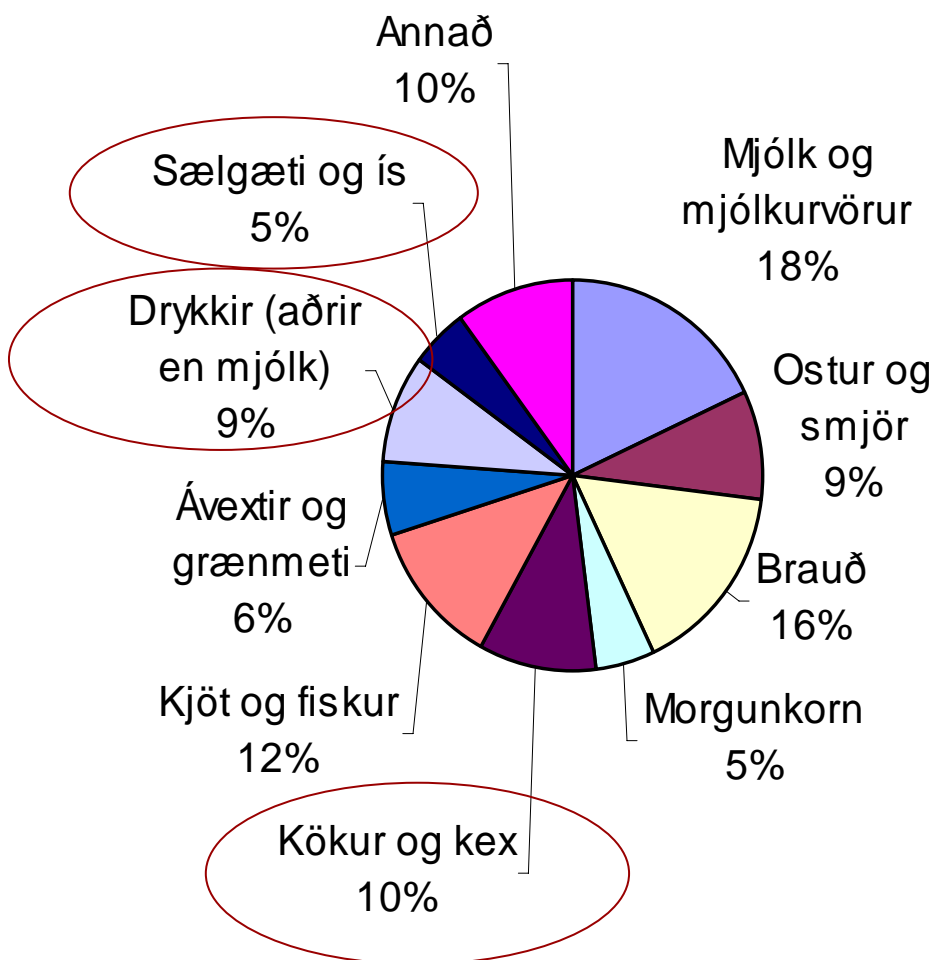
# Hugum að þyngdinni – borðum hæfilega mikið

- **9 ára**      1965 kkal á dag
- **15 ára**      2453 kkal á dag

# Samantburður á neyslu valinna fæðutegunda milli of þungra 9 ára drengja og jafnaldra þeirra í kjörþyngd



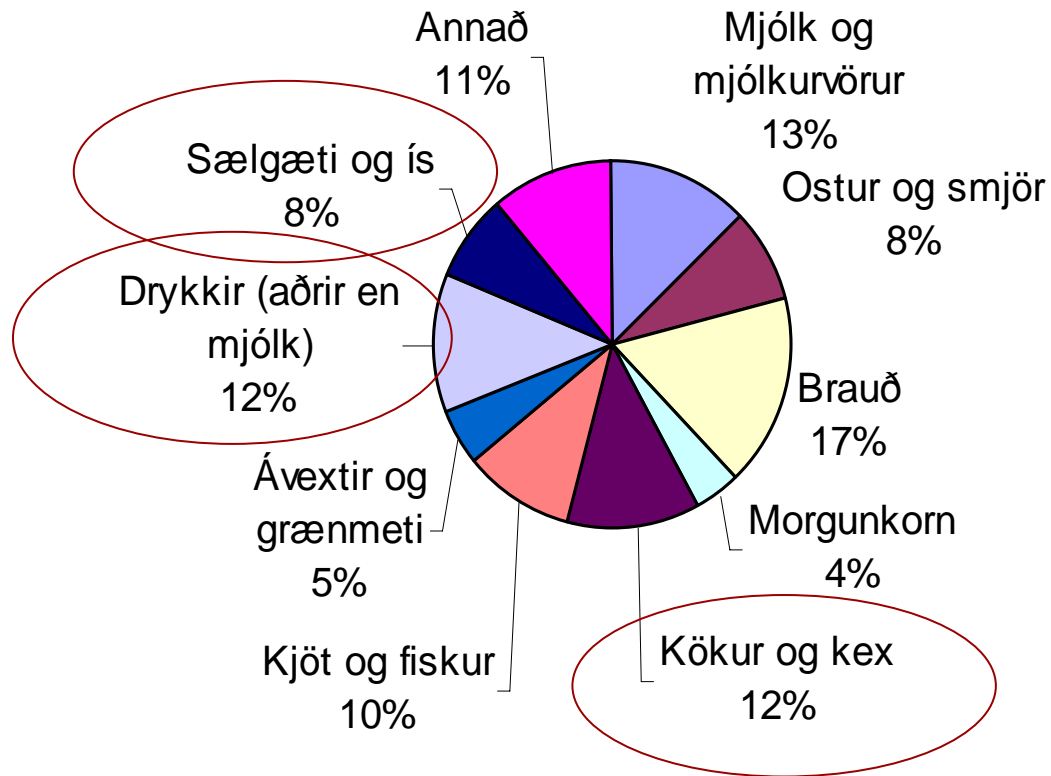
# Hlutfall af heildarorku úr mismunandi fæðuflokkum og fæðutegundum í fæði 9 ára barna



> 20% orkunnar kemur úr fæðuflokkum sem gefa mjög lítið af vítamínum, steinefnum og trefjum

77% af fæðuflokknum “drykkir (aðrir en mjólk)” eru gos- og svaladrykkir

# Hlutfall af heildarorku úr mismunandi fæðuflokkum og fæðutegundum í fæði 15 ára unglunga



~ 30% orkunnar kemur úr fæðuflokkum sem gefa mjög lítið af vítamínum, steinefnum og trefjum

72% af fæðuflokknum “drykkir (aðrir en mjólk)” eru gos- og svaladrykkir

# Neysla vítamína

- B-vítamínneysla allra þátttakenda í rannsókninni var meiri en RDS en það bendir til þess að áhættan á ófullnægjandi neyslu sé hverfandi

# Joðskortur?

- 44% 15 ára unglunga teljast eiga mjög á hættu að mæta ekki joðþörf sinni þar sem neysla þeirra er minni en sem nemur meðaltalsþörf
  - Nær 25% fullnægir ekki þörf fyrir joð þar sem neysla þeirra er minni en skilgreind lágmarksneysla
- Út frá gildum sem sett hafa verið fyrir fullorðna má áætla að um 30% 9 ára barna eigi mjög á hættu að fullnægja ekki þörf sinni fyrir joð



Víða erlendis hefur verið gripið til þess ráðs að joðbæta salt en ljóst er af niðurstöðum þessarar rannsóknar að sú leið gæti verið varasöm hérlandis þar sem neysla þeirra sem mest fá af joði er nálægt efri mörkum hættulausrar neyslu

Nauðsynlegt að bregðast við lágri joðneyslu með því að auka fiskneyslu?

# Samantekt

- D-vítamínneysla var almennt ekki fullnægjandi
- Trefjar af skornum skammti
- Viðbættur sykur meiri en ráðleggingar gera ráð fyrir
- Lítil fiskneysla
  - Stór hluti barna og unglunga á það mjög á hættu að fullnægja ekki joðþörf sinni
- Neysla ávaxta og grænmetis einungis um helmingur þess sem ráðlagt er - með því lágsta sem gerist í Evrópu
- Rúmlega fjórðungur heildarorku kemur frá orkuríkum en bætiefnasnauðum fæðutegundum

# Samantekt – jákvæðar breytingar

- Jákvæðar breytingar virðast þó hafa orðið á mataræði ungs fólks síðastliðinn áratug og má þar nefna aukna vatnsdrykkju
- Eins virðist ávaxta- og grænmetisneysla hafa aukist lítillega
  - En þó er langt í land.....

# Hvernig má bæta fæði barna og unglunga?

- Niðurstöðurnar benda því til þess að ástæða sé til að hvetja til almennrar lýsisneyslu til að tryggja nægjanlegt magn D-vítamíns í fæði barna og unglunga
  - einnig til að auka hlut ómega-3 fitusýra en þær reyndust vera af skornum skammti í fæði þátttakenda
- Með því að auka neyslu á grófu brauði, grænmeti og ávöxtum mætti auka trefjaneyslu auk annarra hollefna sem líkaminn þarf á að halda
- Unnt væri að minnka neyslu á viðbættum sykri til dæmis með því að minnka neyslu á sykruðum gos- og svaladrykkjum

# Heimasíða RÍN

- [www.landspitali.is/naering](http://www.landspitali.is/naering)