

Ávaxta- og grænmetisneysla íslenskra skólabarna.

Kristjansdóttir AG¹, Thorsdóttir I¹, De Bourdeaudhuij I², Due P³, Wind M⁴, Klepp KI⁵.

¹Unit for Nutrition Research, Landspítali-University Hospital & Department of Food Science and Human Nutrition, University of Iceland, Reykjavik, Iceland.

²Department of Movement and Sport Sciences, Ghent University, Ghent, Belgium.

³Department of Social Medicine, University of Copenhagen, Copenhagen Denmark.

⁴Department of Public Health, Erasmus University Medical Centre, Rotterdam, The Netherlands.

⁵Department of Nutrition, University of Oslo, Oslo, Norway

Markmið

Að meta ávaxta- og grænmetisneyslu ellefu ára skólabarna og bera kennsl á þá þætti er tengjast eða hafa áhrif á ávaxta- og grænmetisneyslu.

Aðferðir

Rannsóknin fór fram haustið 2003, en hún var hluti af rannsókninni Pro Children, sem styrkt var af 5. ramma áætlun Evrópusambandsins. Rannsóknin var hönnuð til að meta ávaxta- og grænmetisneyslu ellefu ára skólabarna og mögulega ákvarðandi þætti neyslumunsturs. Úrtakið var valið af handahófi af landinu öllu. Alls tóku 1235 börn þátt (89%) úr 32 skólum. Aðhvarfsgreiningar voru notaðar til að ákvarða þætti sem tengjast breytileika á ávaxta- og grænmetisneyslu barnanna. Umhverfisþættir, félagslegir þættir og persónulegir þættir voru teknir með í rannsóknina.

Niðurstöður

64% barnanna borðuðu ávöxt sjaldnar en einu sinni á dag, og 61% borðuðu grænmeti sjaldnar en einu sinni á dag. Þeir þættir sem teknir voru með í rannsóknina útskýrðu alls um 31% af breytileika í áxaxtaneyslu annars vegar og 39% af breytileika grænmetisneyslu hins vegar. Umhverfisþættir útskýrðu um 7% og 13% af breytileika í ávaxta- og grænmetisneyslu, en þar skiptir aðgengi að ávöxtum og grænmeti heima mestu máli. Persónulegir þættir útskýrðu um 18% og 16% af breytileikanum. Þættir eins og að finnast ávextir og grænmeti gott, þekking á ráðleggingum og það að hafa trú á því að þau geti náð þessum ráðleggingum eru jákvætt tengdir ávaxta og grænmetisneyslu.

Samantekt

Auka þarf aðgengi barna að ávöxtum og grænmeti, heima og í skóla, en fleiri þættir þurfa að koma til ef auka á ávaxta- og grænmetisneyslu barna, þar á meðal kennsla í næringarfræði.