

Pep-rapporten 2018-2025

[SOM-rapport nr 2026:39]



Innehållsförteckning

Mängd frukt och grönt ätit uppdelat på når/når inte rekommendation, 2018, 2020-2025 (procent)	2
Antal dagar ätit frukt och grönsaker uppdelat på alla dagar/inte alla dagar senaste veckan, 2018-2025 (procent)	3
Mängd fisk ätit uppdelat på äter/äter inte enligt rekommendationerna, 2019-2025 (procent)	4
Druckit energidryck senaste veckan uppdelat på åldersgrupper, 2018-2025 (procent)	5
Typ av läsk druckit uppdelat på alltid/oftast med sötningsmedel, alltid/oftast med socker och lika ofta med socker/sötningsmedel, 2018-2025 (procent)	6
Mängd skärmtid igår uppdelat på intervall med antal timmar, 2018-2025 (procent)	7
Antal dagar aktiv i mer än 60 minuter uppdelat på alla/färre än alla dagar senaste 7 dagarna, 2019-2025 (procent)	8
Antal minuter aktiv igår uppdelat på mer/mindre än 60 minuter, 2019-2025 (procent)	9
Går på idrott/fysisk aktivitet på fritiden uppdelat på olika åldersgrupper, 2018-2025 (procent)	10
Går på idrott/fysisk aktivitet på fritiden uppdelat på olika inkomstgrupper, 2018-2025 (procent)	11

Pep-rapporten 2018–2025

SOM-institutet

SOM-institutet är en forsknings- och undersökningsorganisation vid Göteborgs universitet. Institutet bedriver egen forskning inom flera olika ämnen och samverkar med myndigheter och organisationer, där Pep-rapporten är ett samarbete mellan Generation Pep, SOM-institutet, Karolinska institutet och Hjärt-Lungfonden.

Pep-rapporten

Pep-rapporten är en enkätundersökning om bland annat barn och ungas matvanor och fysiska aktivitet med syftet att öka kunskapen om hur hälsoläget ser ut för barn och unga runt om i landet.

Undersökningen har genomförts varje höst mellan 2018-2023 och därefter vartannat år, och består av en webbenkät som fylls i av barnet som blivit utvalt att delta tillsammans med en av deras vårdnadshavare. Varje år har 29 000 slumpmässigt utvalda barn i åldrarna 4–17 år bjudits in till att delta i undersökningen.

Resultat

Resultaten från Pep-rapporten presenteras i form av en tabellrapport där svaren på samtliga frågor som ställts i undersökningen redovisas. Därtill publicerar Generation Pep årligen en rapport huvudsakligen riktad till personer som arbetar med barns hälsa, exempelvis yrkesverksamma inom skolan, där huvudresultaten i respektive års undersökning redovisas och tolkas. Samtliga publikationer finns tillgängliga på SOM-institutets hemsida (www.gu.se/som-institutet/andra-projekt/pep-rapporten). Datafiler från undersökningarna finns lagrade hos Svensk Nationell Datatjänst (SND) och går att beställa med ett års fördröjning (www.snd.gu.se). Huvudansvariga forskare för Pep-rapporten 2025 är Marie Löf, professor vid Institutionen för biovetenskaper och näringslära på Karolinska Institutet samt Anders Carlander, senior forskare vid SOM-institutet. Rapporten är framtagen av biträdande undersökningsledare Freja Wessman. För frågor, kontakta SOM-institutet på info@som.gu.se.

Finansiering

Pep-rapporten och därtill hörande datainsamling finansieras i huvudsak med stöd av Hjärt-Lungfonden.

Kontakta oss:

Seminariegatan 1b

Box 710

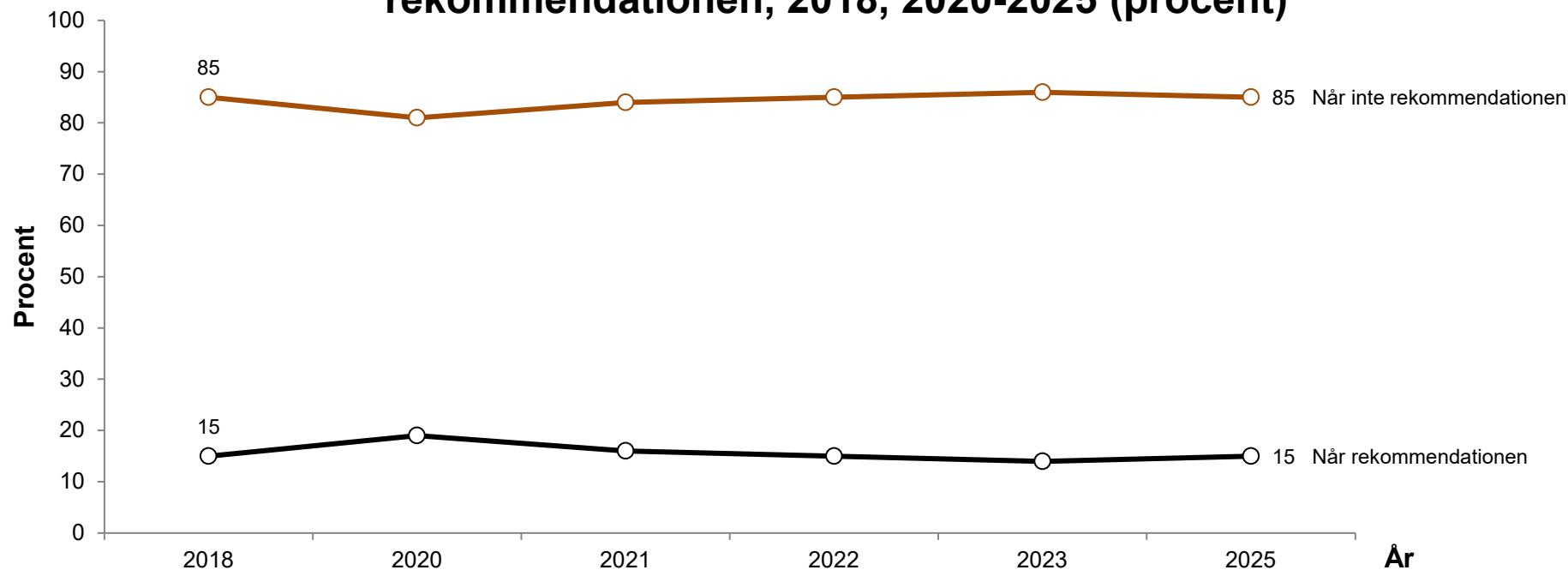
405 30 Göteborg

Mejl: info@som.gu.se

Webb: www.gu.se/som-institutet



Mängd frukt och grönt ätit över år uppdelat på når/når inte rekommendationen, 2018, 2020-2025 (procent)



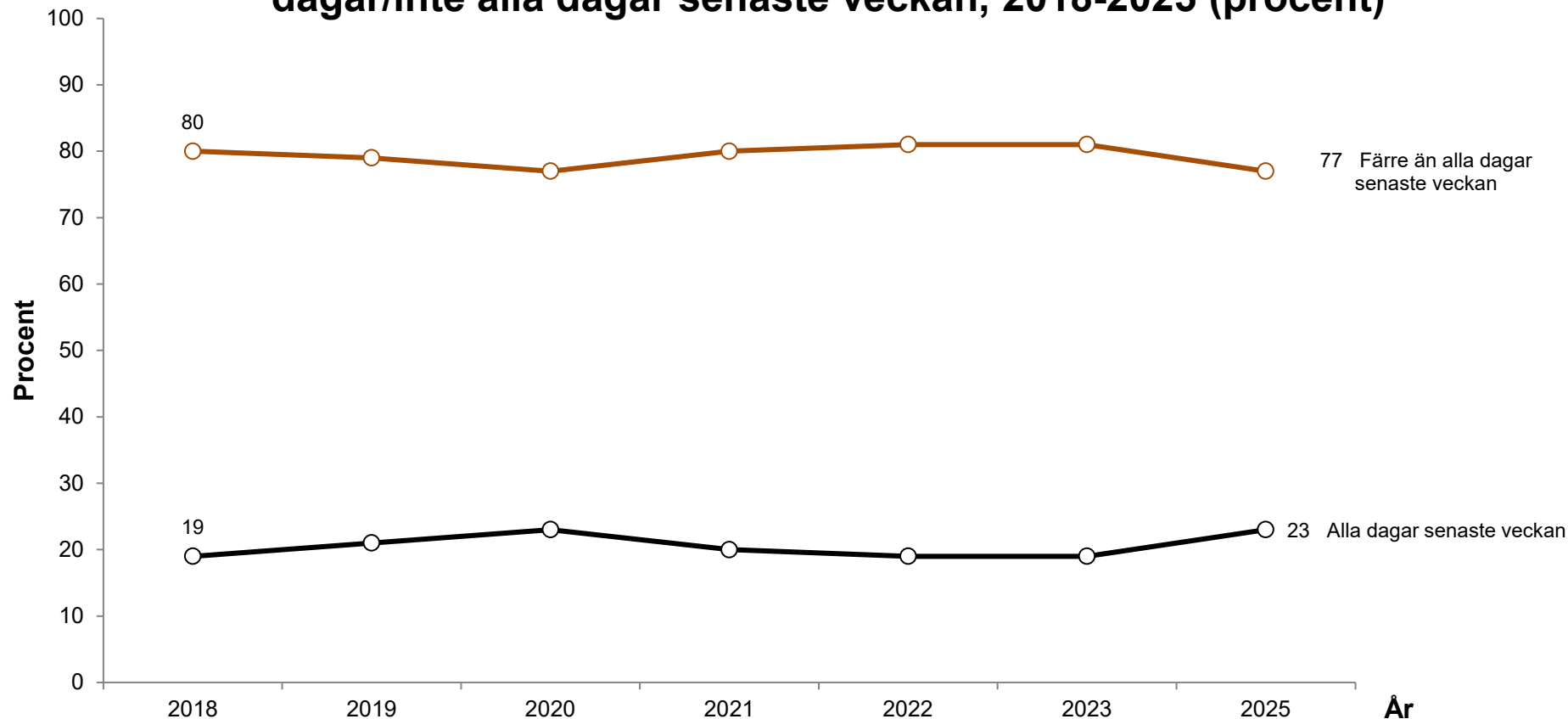
Kommentar: Svartalternativen för frågan om grönsaker är "Inga alls", "Ca 25 gram eller mindre", "Ca 50 gram", "Ca 75 gram", "Ca 100 gram", "Ca 150 gram", "Ca 200 gram", "Ca 300 gram", "Ca 400 gram" och "Ca 500 gram eller mer", ihop med bilder för illustration. Svartalternativen för frågan om frukt är "Ingen frukt", "En klyfta eller mindre", "En halv frukt", "En frukt", "En och en halv frukt", "Två frukter", "Tre frukter" och "Fyra frukter", ihop med bilder för illustration. Svartalternativen för frågan om bär är "Inte alls", "Ca 20 gram", "Ca 70 gram", "Ca 120 gram eller mer", ihop med bilder för illustration. En hel frukt beräknas väga 120 gram. Rekommenderad mängd frukt är 500g för barn 10 år eller äldre och 400 g för barn som är yngre än 10 år. Procentbasen utgörs av de som besvarat frågan. 2025 ändrades den första frågan till "Tänk på igår, ungefär hur mycket grönsaker och rotfrukter åt du under dagen?" 2019 gällde andra villkor för vem som fick frågorna varför detta år exkluderas ur figuren.

Frågeformulering: Baseras på tre frågor som lyder, "Tänk på igår, ungefär hur mycket grönsaker, rotfrukter och baljväxter (bönor, linser) åt du under dagen? Ta hjälp av bilderna för att beskriva hur mycket. Det är inte innehållet i bilden, utan mängden som är viktig. Tänk på att tillagade grönsaker som kan finnas i mat också räknas.", "Tänk på igår, ungefär hur mycket frukt åt du under dagen? Ta hjälp av bilderna för att beskriva hur mycket. Det är inte innehållet i bilden utan mängden som är viktig. Tänk på att tillagade och mosade frukter i t.ex. smoothies också räknas." samt "Tänk på igår, ungefär hur mycket bär åt du igår? Tänk på att tillagade och mosade bär i t.ex. smoothies också räknas."

Källa: Pep-rapporten 2018–2025



Antal dagar ätit frukt och grönsaker över år uppdelat på alla dagar/inte alla dagar senaste veckan, 2018-2025 (procent)



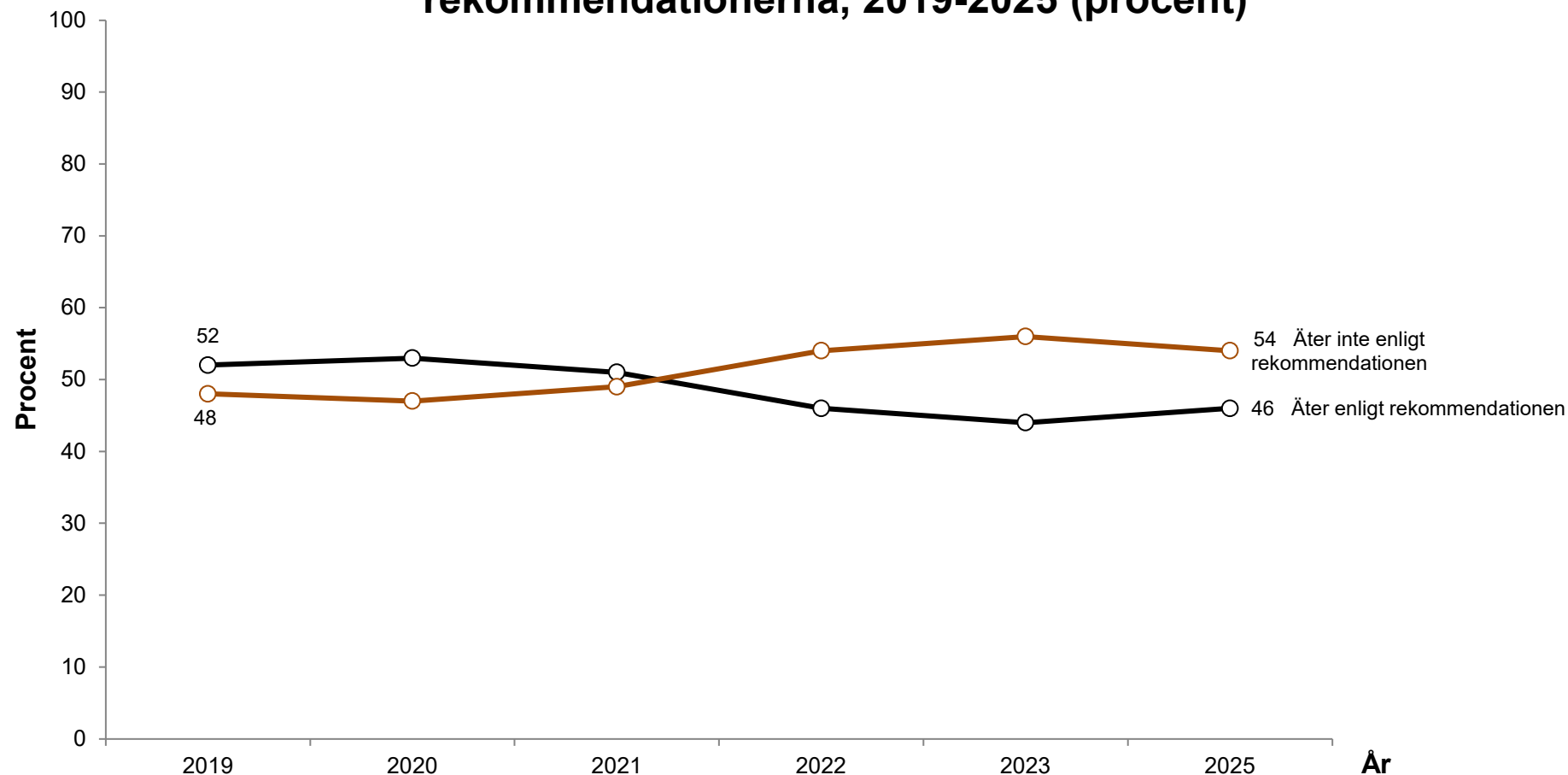
Kommentar: Svarsalternativen är "Ingen gång", "1 dag", "2 dagar", "3 dagar", "4 dagar", "5 dagar", "6 dagar" och "7 dagar". Figuren visar de som ätit både frukt och grönsaker alla dagar. 2025 ändrades första frågan till "Tänk på veckan som gått – alltså de senaste sju dagarna till och med idag – hur många dagar har du ätit grönsaker eller rotfrukter? Procentbasen utgörs av de som besvarat frågan.

Frågeformulering: Baseras på två frågor som lyder, "Tänk på veckan som gått – alltså de senaste sju dagarna från idag - hur många dagar har du ätit grönsaker, rotfrukter eller baljväxter (bönor, linser)? Tänk på när du ätit lite mer och inte t.ex. bara en gurkskiva på smörgåsen" och "Tänk på veckan som gått – alltså de senaste sju dagarna från idag – hur många dagar har du ätit frukt eller bär? Tänk på att tillagade och mosade frukter och bär i t.ex. smoothies

Källa: Pep-rapporten 2018–2025



Mängd fisk ätit över år uppdelat på äter/äter inte enligt rekommendationerna, 2019-2025 (procent)



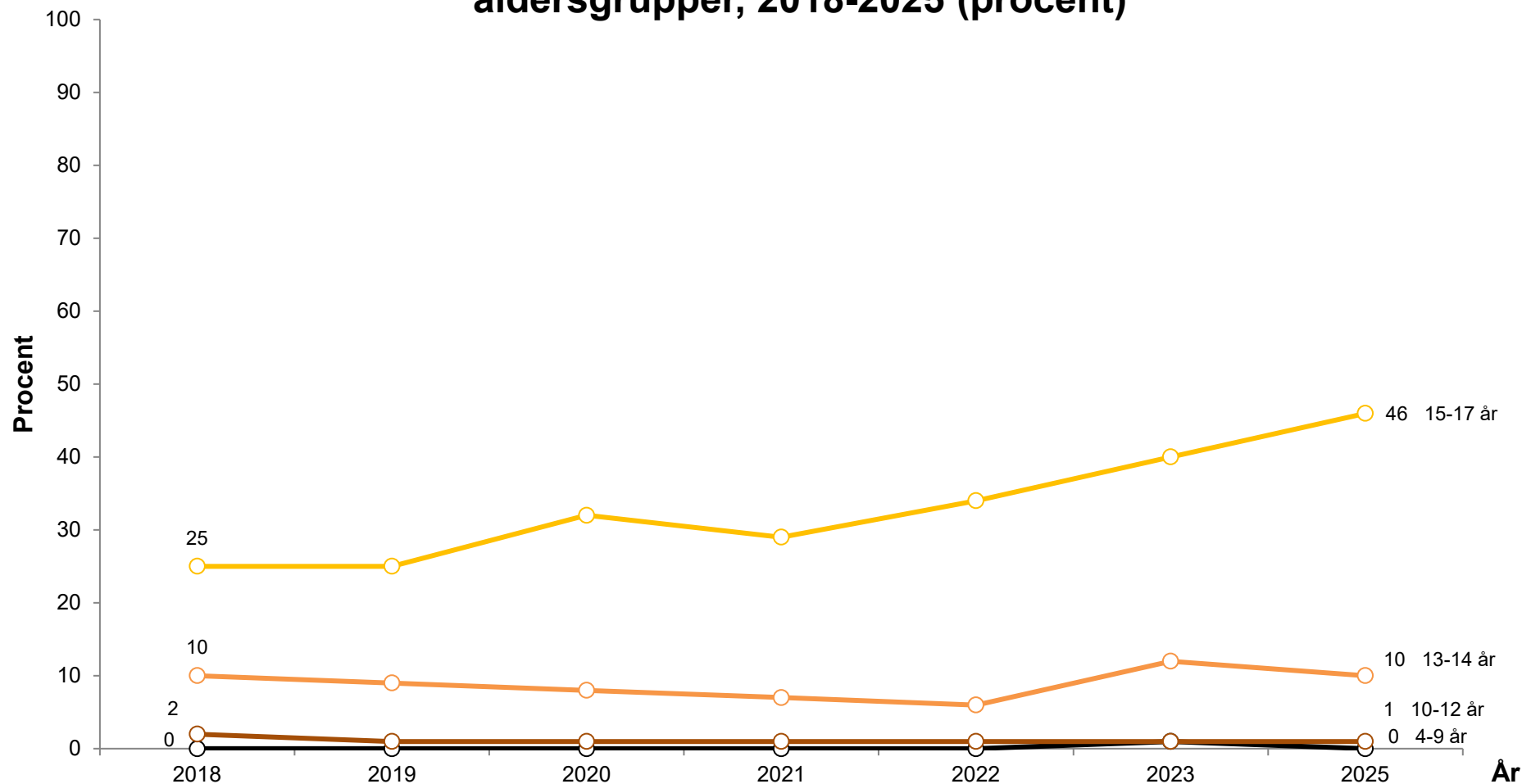
Kommentar: Svartalternativen är "Ingen gång", "1 gång", "2-3 gånger", "4-5 gånger", "6-7 gånger", "8-9 gånger", "10-11 gånger", "12-13 gånger" och "14 gånger". De som har ätit enligt rekommendationen har ätit fisk 2-3 gånger eller mer den senaste veckan. Procentbasen utgörs av de som besvarat frågan. 2018 ställdes frågan med en annan svarskala varför detta år exkluderas ur figuren.

Frågeformulering: "Hur många gånger de senaste sju dagarna har du ätit fisk eller skaldjur till lunch eller middag?"

Källa: Pep-rapporten 2019–2025



Druckit energidryck senaste veckan över år uppdelat på åldersgrupper, 2018-2025 (procent)

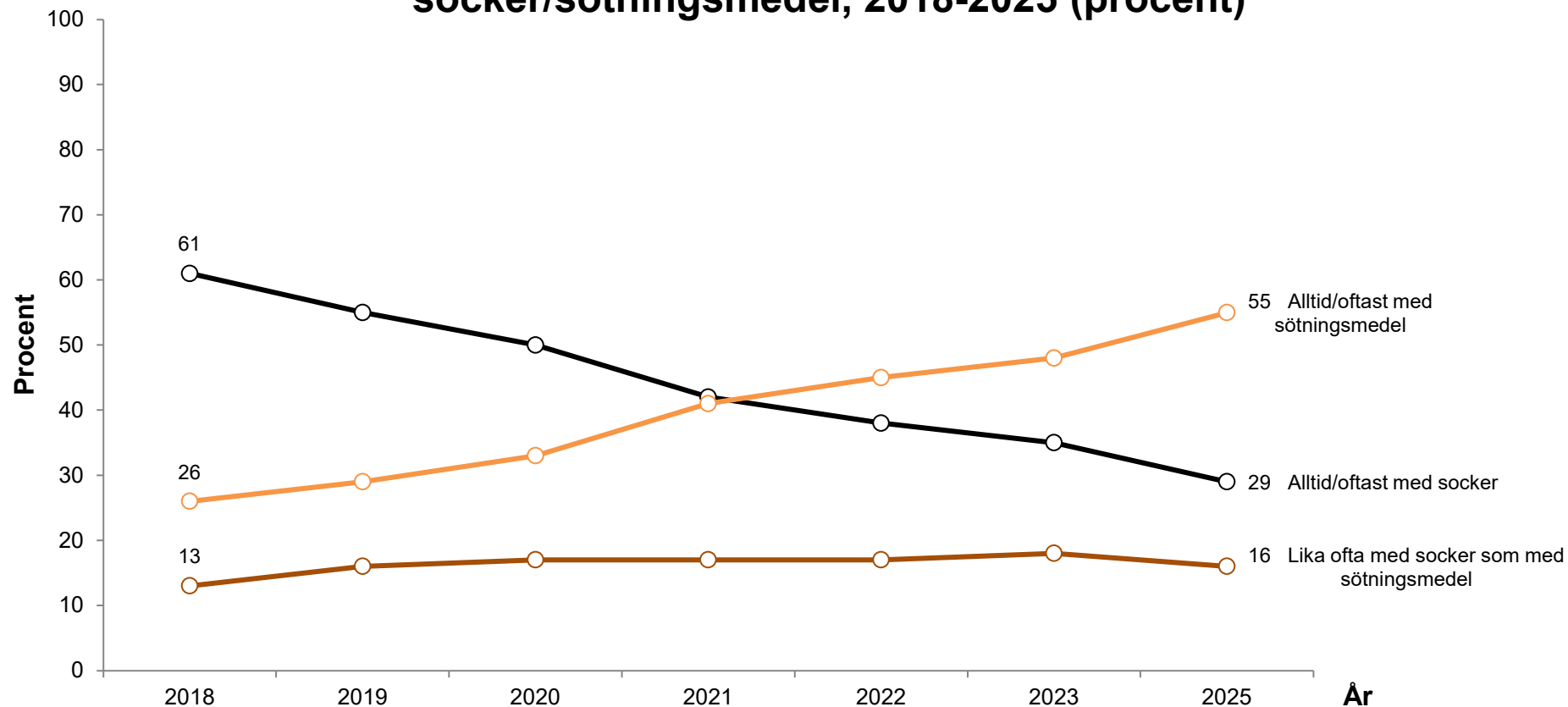


Kommentar: Svarsalternativen är "Läsk", "Saft", "Energidryck", "Proteindryck", "Sportdryck", "Juice" och "Inget". Figuren redovisar andelen som kryssat för "Energidryck". Procentbasen utgörs av de som besvarat frågan för varje åldersgrupp.

Frågeformulering: "Tänk på de senaste sju dagarna, vad av följande har du druckit någon gång under veckan?"

Källa: Pep-rapporten 2018-2025

Typ av läsk druckit över år uppdelat på alltid/oftast med sötningsmedel, alltid/oftast med socker och lika ofta med socker/sötningsmedel, 2018-2025 (procent)

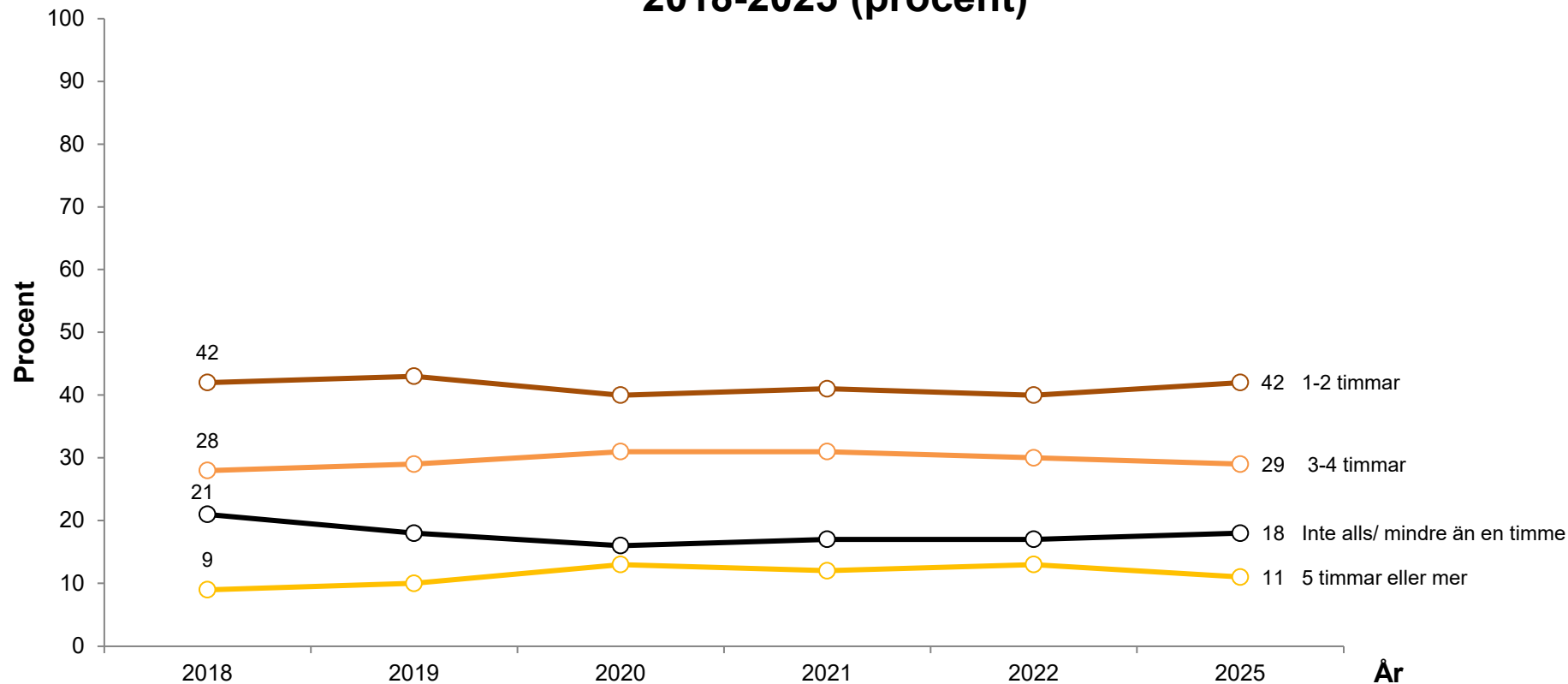


Kommentar: Svarsalternativen är "Alltid med socker", "Oftast med socker", "Blandat", "Oftast med sötningsmedel" och "Alltid med sötningsmedel". 2018 var svarsalternativen "Alltid vanlig", "Oftast vanlig", "Blandat", "Oftast sockerfri" och "Alltid sockerfri". Frågan ställdes till de som svarat att de någon gång druckit läsk den senaste veckan. Procentbasen utgörs av de som besvarat frågan med annat svarsalternativ än "Vet ej".

Frågeformulering: "Brukar den läsk du dricker vara sötad med socker eller med sötningsmedel (light, zero, sugarfree, osv)?"

Källa: Pep-rapporten 2018-2025

Mängd skärmtid igår över år uppdelat på intervall med antal timmar, 2018-2025 (procent)



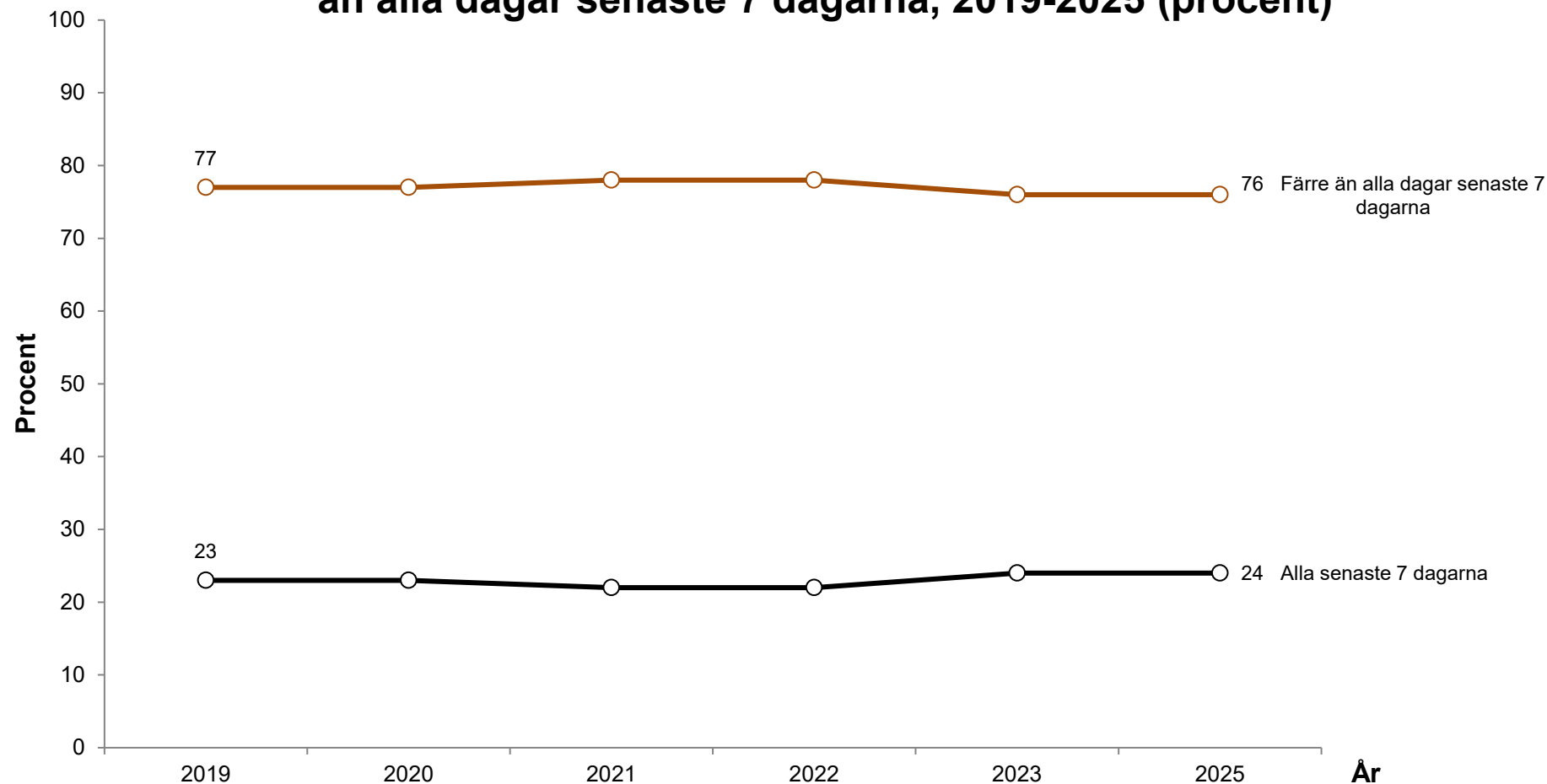
Kommentar: Svartalternativen är "Inte alls", "Mindre än en timma", "1-2 timmar", "3-4 timmar", "5-6- timmar" och "7 timmar eller mer". I tabellen är svartalternativen "Inte alls" och "Mindre än en timma" samt "5-6 timmar" och "7 timmar eller mer" sammanslagna. Procentbasen utgörs av de som besvarat frågan i varje åldersgrupp. 2023 mättes inte frågan och till 2025 förändrades svartalternativen till "Inte alls", "Mindre än en timma", "Ungefär 1 timme", "Ungefär 2 timmar", "Ungefär 3 timmar", "Ungefär 4 timmar", "Ungefär 5 timmar", "Ungefär 6 timmar", "Ungefär 7 timmar eller mer". 2025 års svartalternativ är sammanslagna för att matcha tidigare år i figuren.

Frågeformulering: "Tänk på igår, ungefär hur lång tid satt du sammanlagt framför en skärm utöver lektionstid, alltså mobil, tv, datorskärm, surfplatta?"

Källa: Pep-rapporten 2018-2025



Antal dagar aktiv i mer än 60 minuter över år uppdelat på alla/färre än alla dagar senaste 7 dagarna, 2019-2025 (procent)



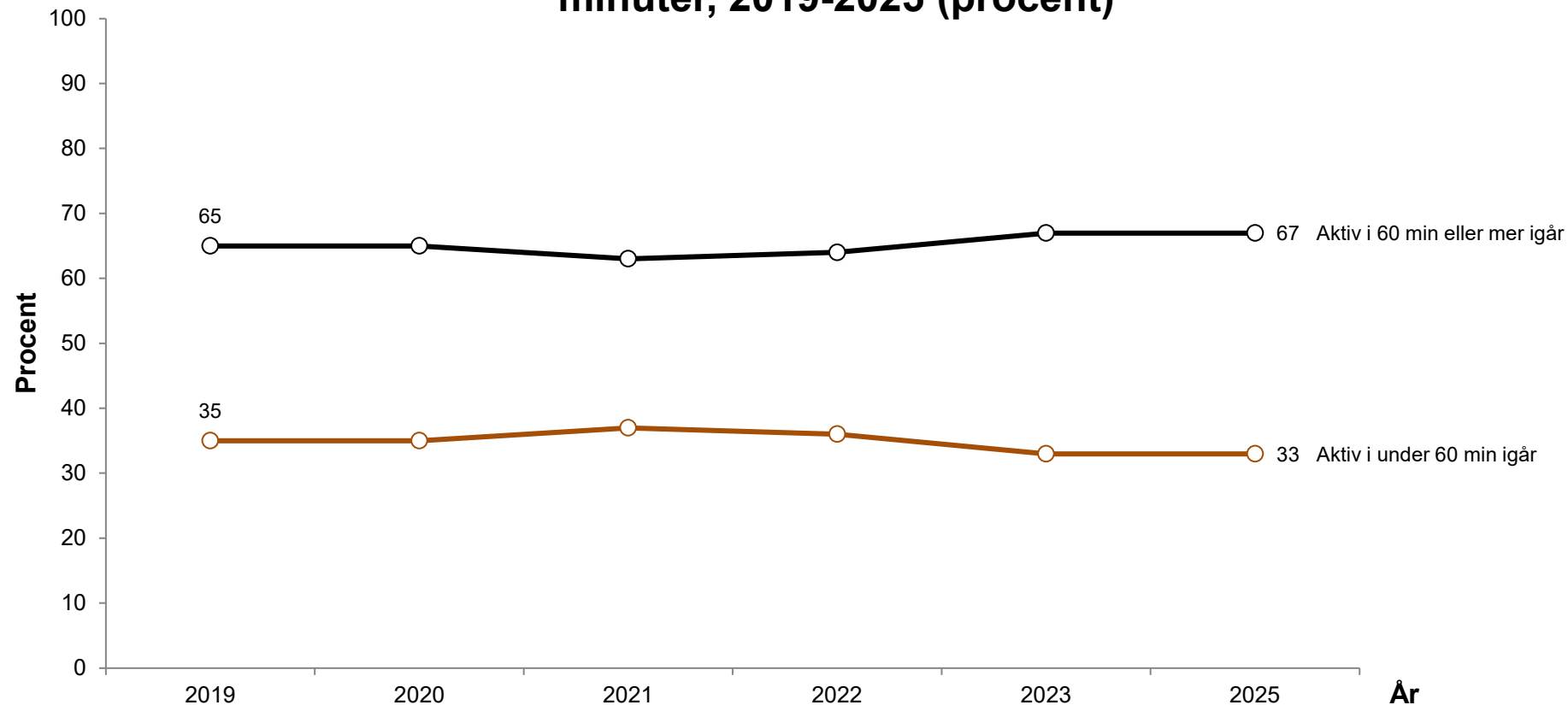
Kommentar: Svarsalternativen är "Ingen gång", "1 dag", "2 dagar", "3 dagar", "4 dagar", "5 dagar", "6 dagar" och "7 dagar". Procentbasen utgörs av de som besvarat frågan.

Frågeformulering: "Tänk på veckan som gått – alltså de senaste sju dagarna från idag – hur många dagar har du varit fysiskt aktiv i sammanlagt 60 minuter eller mer?"

Källa: Pep-rapporten 2019-2025



Antal minuter aktiv igår över år uppdelat på mer/mindre än 60 minuter, 2019-2025 (procent)



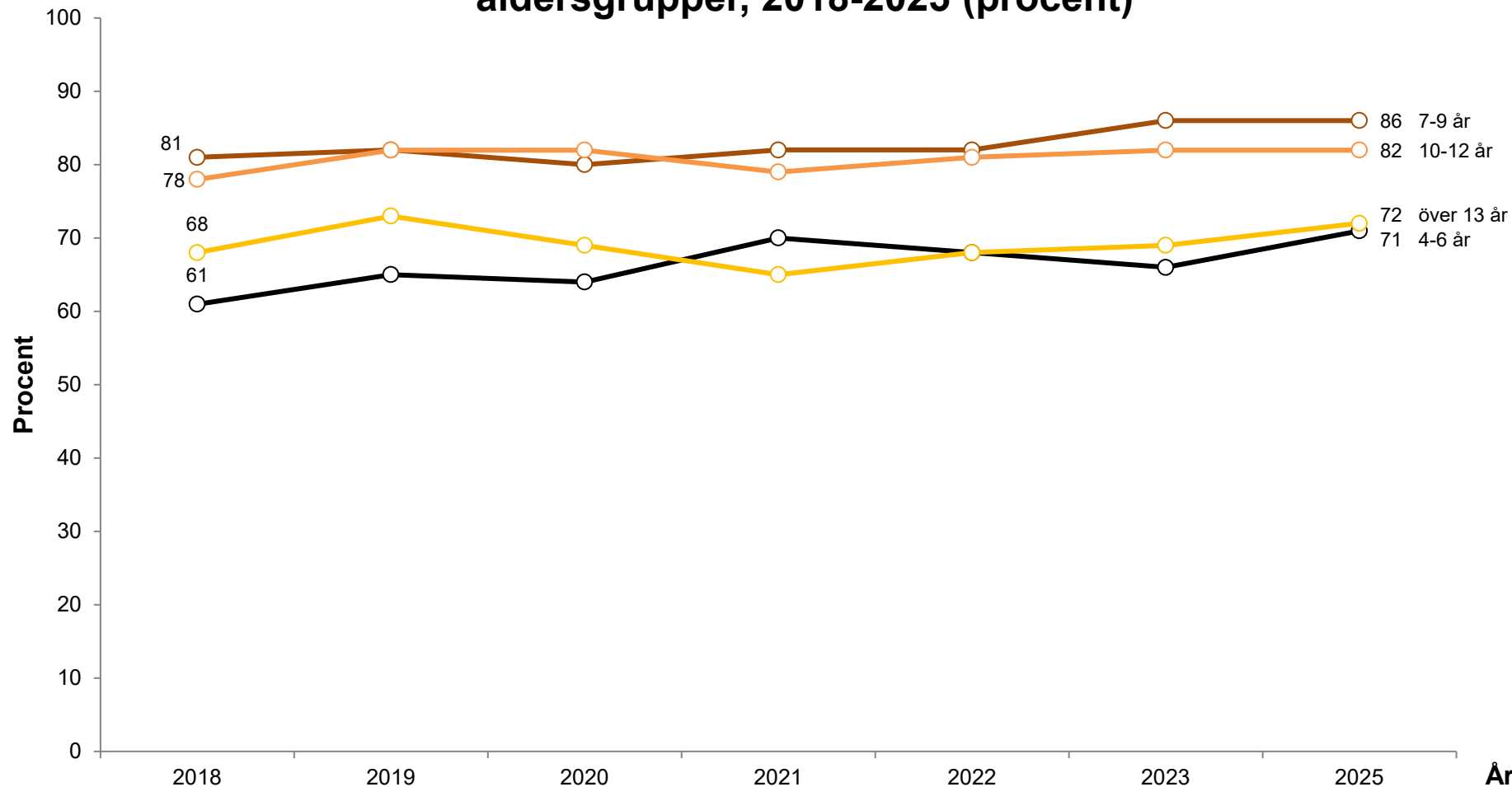
Kommentar: Svartalternativen är "Inte alls", "Mindre än 30 min", "Mellan 30 min – 1 timme", "Mellan 1 timme och 1,5 timmar", "Mellan 1,5 timmar och 2 timmar", "Mellan 2 timmar och 2,5 timmar", "Mellan 2,5 timmar och 3 timmar". I figuren är svartalternativen "Inte alls" och "Mindre än 30 min" samt "Mellan 1 timme och 1,5 timmar", "Mellan 1,5 timmar och 2 timmar", "Mellan 2 timmar och 2,5 timmar", "Mellan 2,5 timmar och 3 timmar" sammanslagna. Procentbasen utgörs av de som besvarat frågan. 2018 ställdes frågan med annan svarsskala varför detta år exkluderas ur figuren.

Frågeformulering: "Tänk på igår, ungefär hur lång tid var du fysiskt aktiv under dagen? All aktivitet som får ditt hjärta att slå snabbare och som ibland gör dig andfådd räknas"

Källa: Pep-rapporten 2018-2025



Går på idrott/fysisk aktivitet på fritiden över år uppdelat på olika åldersgrupper, 2018-2025 (procent)



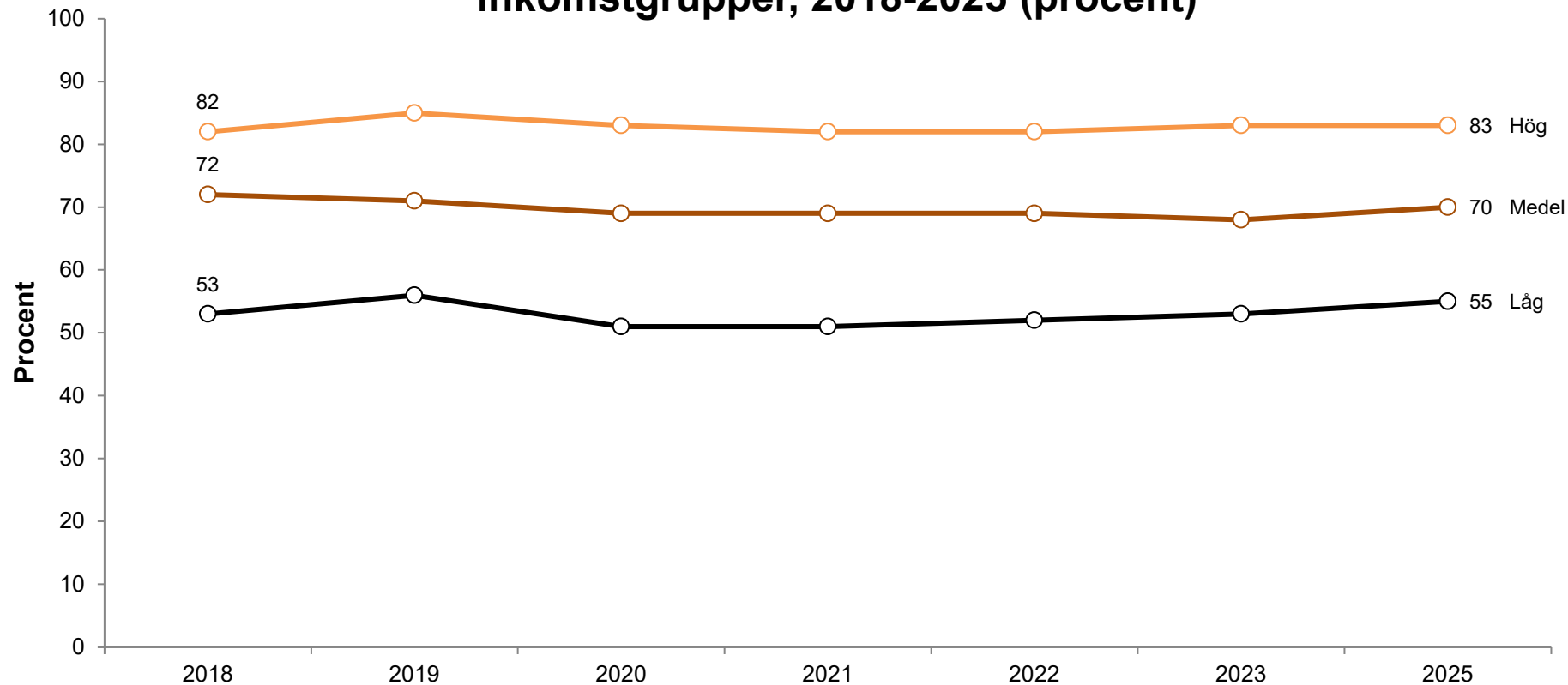
Kommentar: Svarsalternativen är "Ja" eller "Nej". Procentbasen utgörs av de som svarat "Ja" i varje åldersgrupp.

Frågeformulering: "Går du på någon idrott eller fysisk aktivitet regelbundet?"

Källa: Pep-rapporten 2018-2025



Går på idrott/fysisk aktivitet på fritiden över år uppdelat på olika inkomstgrupper, 2018-2025 (procent)



Kommentar: Svarsalternativen är "Ja" eller "Nej". Procentbasen utgörs av de som svarat "Ja" i varje inkomstgrupp. Hushållsinkomst bygger på två frågor, en till hushåll med flera vuxna/vårdnadshavare och den andra till ensamstående vårdnadshavare: "Låg" avser en inkomst på under 20 000 för ensamstående och under 40 000 för hushåll med flera vuxna, "Medel" avser en inkomst på mellan 20 000 och 40 000 för ensamstående och 40 000 - 70 000 för hushåll med flera vuxna, "Hög" avser en inkomst mellan 40 000 -60 000 eller mer för ensamstående och mellan 70 000 - 100 000 eller mer för hushåll med flera vuxna.

Frågeformulering: "Går du på någon idrott eller fysisk aktivitet regelbundet?"

Källa: Pep-rapporten 2018-2025

SOM-institutet vid Göteborgs universitet genomför årligen nationella och lokala frågeundersökningar och anordnar seminarier på temat Samhälle, Opinion och Medier.

SOM-institutet | Seminariegatan 1B | Box 710, 405 30 Göteborg
031 786 3300 | info@som.gu.se | www.gu.se/som-institutet

