

Riksmaten – barn 2003

Livsmedels- och näringssintag bland barn i Sverige



LIVSMEDELS
VERKET

Riksmaten – barn 2003.

Livsmedels- och näringsintag bland barn i Sverige

© Livsmedelsverket

ISBN 91 7714 177 6

Omslag: Anette Hedberg, AH-Form, Bromma

Produktion: ORD&FORM, Uppsala 2006

Tryck: Elanders Tofters AB, Östervåla

Riksmaten – barn 2003

Livsmedels- och näringsintag bland barn i Sverige

Heléne Enghardt Barbieri

Monika Pearson

Wulf Becker

Innehållsförteckning

Förord.....	7
Sammanfattning.....	8
Summary.....	10
Inledning.....	12
Deltagare och metoder.....	13
Urval.....	13
4-åringar.....	14
Skolbarn.....	14
Fältarbetet.....	15
4-åringar.....	15
Skolbarn.....	15
Pilotstudie.....	17
Deltagare.....	17
4-åringar.....	17
Skolbarn.....	17
Bortfall.....	18
Metoder – matdagbok och enkät.....	20
Kodning och näringsberäkning.....	20
Statistik.....	21
Längd, vikt, BMI och ålder.....	21
Livsmedelskonsumtion.....	23
Konsumtionen av livsmedel i relation till kön och ålder.....	37
Frukt och grönsaker.....	37
Rotfrukter.....	38
Grönsaker.....	39
Frukt och bär.....	40
Juice och nektar.....	41
Baljväxter.....	42
Potatis.....	43
Ris och gryn.....	44
Pasta.....	45
Matbröd.....	46
Gröt.....	52
Välling.....	53
Flingor och müsli.....	54
Pannkaka, plättar, våfflor och crêpes.....	55
Pizza, paj och pirog.....	56
Mjök, fil och yoghurt.....	57
Ost.....	66
Kött och fågel.....	69
Korv.....	72
Blod- och inälvsmat.....	73
Fisk och skaldjur.....	74

Ägg	75
Matfett och feta såser	76
Grädde	80
Bullar, kakor, kex och skorpor	81
Glass	82
Isglass	83
Saft och läsk	84
Söta soppor, krämer och efterrätter	89
Sylt, marmelad och mos	90
Sötsaker	91
Socker	92
Nötter, frön och snacks	93
Vatten, te och kaffe	96
Kosttillskott	99
Livsmedelskonsumtion i relation till bakgrundsvariabler	100
Föräldrars utbildning	100
Föräldrars yrke	103
Region	103
Utländsk bakgrund	108
BMI	109
Kosttillskott	110
Energi- och näringsintag	111
Energi och energigivande näringsämnen	115
Energi	115
Protein	116
Fett	117
Kolhydrater	118
Alkohol	118
Mättade fettsyror	119
Enkelomättade fettsyror	120
Fleromättade fettsyror	121
Enskilda fettsyror	122
Transfettsyror	123
n-3 och n-6 fettsyror	124
Kolesterol	126
Monosackarider	127
Disackarider	128
Sackaros	129
Kostfibrer	130
Värdering av energiintaget	131
Vitaminer	132
Vitamin A (retinol och β -karoten)	132
Vitamin D	132
Vitamin E (α -tokoferol)	134
Tiamin	134
Riboflavin	134
Niacin	136
Vitamin B ₆	137
Folat	137
Vitamin B ₁₂	138

Vitamin C	138
Mineralämnen och spårelement.....	139
Kalcium	139
Fosfor	139
Kalium.....	140
Natrium.....	140
Magnesium	140
Järn	142
Zink	142
Selen	142
Näringsstäthet	144
Näringsintag i relation till svenska närings-rekommendationer	147
Näringsintag i relation till bakgrundsvariabler	151
Föräldrars utbildning.....	151
Föräldrars yrke.....	152
Region.....	152
Utländsk bakgrund.....	154
BMI.....	154
Kosttillskott.....	157
Bidrag av näringsämnen från olika livsmedelsgrupper	159
Energi, energigivande näringsämnen och kostfibrer	159
Vitaminer	160
Mineralämnen	161
Förändringar i barns matvanor sedan 80-talet.....	181
Slutsatser.....	183
Protein, fett och kolhydrater.....	183
För mycket mättat fett.....	183
För mycket socker	184
För lite fibrer	184
För mycket salt.....	184
Vitaminer och mineraler	184
Få skillnader.....	185
Referenser	186
Förteckning över tabeller/List of tables.....	187
Förteckning över figurer/List of figures.....	207

Förord

Resultat från kostundersökningar behövs för att veta hur matvanor, livsmedelsintag och näringsintag ser ut och förändras i befolkningen. Sådan kunskap är nödvändig för att kunna utarbeta kostråd för olika grupper i befolkningen och utgör alltså ett viktigt underlag för hälsofrämjande arbete inom kostområdet. Resultaten utgör även ett viktigt underlag för olika riskbedömningar av toxiska ämnen i maten samt vid beslut om berikningsnivåer av vitaminer och mineraler.

Den senaste nationella kostundersökningen där barn ingick utfördes av Livsmedelsverket 1989. Sedan dess har mycket hänt i samhället när det gäller livsstil och livsmedelsutbud.

Detta är en basrapport som presenterar intag av livsmedel och olika näringsämnen i relation till kön, ålder, socioekonomi och region. Livsmedelsverket kommer att publicera ytterligare resultat från undersökningen om bland annat måltidsmönster, fysisk aktivitet och konsumtion av ekologiska livsmedel samt kosttillskott.

Kostundersökningen har utförts på nutritionsenheten på Livsmedelsverket av framför allt Heléne Enghardt Barbieri, Monika Pearson, Maria Munoz och Wulf Becker. Stort tack till extra medarbetare som Elisabet Collén, Linda Engström, Christel Larsson, Elin Becker, Jonas Becker, Marie Karpmyr och Eva Söderberg.

Annica Sohlström
Chefnutritionist

Sammanfattning

En riksomfattande kostundersökning genomfördes år 2003 på 4-åringar, barn i årskurs (åk) 2 och 5. Metoden var en öppen och skattad registrering (matdagbok) som sträckte sig över fyra på varandra följande dagar. Alla veckans dagar var representerade i studien. Matdagboken fylldes i av barnen eller med hjälp av föräldrar eller vårdnadshavare. Portionsstorlekar och mängder av allt vad barnen åt och drack uppskattades med hjälp av en bilderbok – Matmallen. Även tid och plats för ätandet angavs liksom fetthalt, tillagning, innehåll av vissa konserveringsmedel, produktmärke, kosttillskott och grad av fysisk aktivitet. En optiskt läsbar enkät ingick med frågor om bl.a. längd, vikt, föräldrars utbildning och yrke, utländsk härkomst och regional hemvist.

Urvalet av barn gjordes från 56 kommuner vilket representerade ett stratifierat urval av Sveriges samtliga kommuner. 4-åringar rekryterades slumpmässigt från ett register över hushåll med 4-åringar i de utvalda kommunerna. Urvalet av skolbarn baserades på hela skolklasser. En registreringsomgång skedde på våren och en på hösten 2003. 924 stycken 4-åringar tillfrågades varav 590 genomförde studien. 1 209 barn i åk 2 tillfrågades varav 889 genomförde studien och 1 290 barn i åk 5 tillfrågades varav 1 016 genomförde studien. En bortfallsstudie visade att främsta orsaken till att inte delta eller fullfölja studien bland 4-åringarna var tidsbrist eller att dagis inte ville. Bland skolbarnen var orsaken att det var för svårt, de glömde eller hade inte tid.

Mellan 17 och 23 procent av barnen var överviktiga (isoBMI >25), varav 1 till 4 procent var feta (isoBMI >30).

Det genomsnittliga energiintaget var 6,3 MJ per dag (1 506 kcal), 7,6 MJ (1 823 kcal) och 7,4 MJ (1 759 kcal) för 4-åringar, barn i åk 2 respektive åk 5. Det rapporterade energiintaget var för 4-åringar 108 procent av det beräknade referensvärdet för åldersgruppen och för barn i åk 2 var energiintaget 81 procent. För barn i åk 5 var det rapporterade energiintaget 75, respektive 86 procent av det beräknade referensvärdet för måttlig respektive låg aktivitetsnivå.

Barnen hade en bra fördelning av protein (14–16 energiprocent, E%), fett (31–32 E%) och kolhydrater (53–54 E%) i kosten men typen av fett och kolhydrater var inte tillfredställande. Generellt sett åt de för mycket socker, d.v.s. tillsatt sackaros och monosackarider (13–15 E%), mättade fettsyror (14 E%) och salt (8,1–9,4 gram per 10 MJ), och för lite fleromättade fettsyror (3,6–3,7 E%) och fibrer (1,8 gram per 10 MJ). Transfettsyror utgjorde 1 energiprocent. Barnens intag av vitamin D var lågt i förhållande till rekommenderat intag.

Halten naturligt och tillsatt sackaros i barnens kost uppgick till 12–14 procent av energiintaget. Intaget av endast tillsatt socker, i form av sackaros och monosackarider, uppgick till 13–15 energiprocent. Det tillsatta sockret bör inte bidra med mer än 10 energiprocent för att försäkra en acceptabel näringsstäthet i kosten. De största sockerkällorna var läsk och saft följt av godis, smaksatta mejeriprodukter och gruppen bullar, kakor och kex. Barnen åt i genomsnitt söta livsmedel 2–3 gånger per dag.

Natriumintaget från koksalt i barnens mat var hög. Koksaltintaget uppgick till 5–7 gram per dag vilket är samma nivå som den hos vuxna, och därmed nästan dubbelt så hög som önskvärd. Barnen fick mest salt från maträtter som innehöll kött och köttprodukter.

Konsumtionen av frukt och grönsaker var i genomsnitt 225, 239 respektive 193 gram per dag för 4-åringar, barn i åk 2 respektive åk 5, vilket är omkring hälften av det rekommenderade intaget på 400 gram per dag för barn 4–10 år.

Barnen åt fisk 1–2 gånger i veckan och korv 2–3 gånger i veckan. Skulle barnen byta en korvmåltid mot en fiskmåltid per vecka skulle deras intag av fleromättade fettsyror öka och intaget av mättade fettsyror minska.

Ungefär 25 procent av barnens dagliga energi kom från livsmedel som godis, läsk, snacks, glass, efterrätter och bakverk. Konsumtionen av godis var 1–2 hg per vecka, fördelat på 3–5 gånger. 13 procent av barnen åt godis varje dag. Barnen åt bullar, kakor, kex eller skorpor motsvarande 3–5 gånger i veckan. 4-åringar åt glass 2–3 gånger i veckan och skolbarnen 1–2 gånger i veckan. Barnen drack i genomsnitt 2 dl saft eller läsk varje dag, 10 procent av skolbarnen drack 5 dl eller mer varje dag. Dessa livsmedel utgjorde tillsammans de största källorna av tillsatt socker, fett, mättade fettsyror och transfettsyror.

Det var inga stora skillnader i livsmedelsval eller näringsintag mellan barn från olika socioekonomiska grupper. Barn till föräldrar med högskoleutbildning konsumerade mer frukt och grönt och hade en något bättre näringstäthet i kosten. Barn till föräldrar med utländsk bakgrund åt mer frukt och grönt, men drack mindre mjölk.

Näringsintaget påminner mycket om det man finner hos vuxna. De kostråd som gäller för vuxna gäller med andra ord även för barn. Den mest önskvärda matvaneförändringen är en minskad konsumtion av godis, läsk, snacks och bakverk och samtidigt en ökad konsumtion av frukt och grönt.

Summary

A national food survey was carried out year 2003 on children 4 year old and school children in grade 2 and in grade 5. The method was an open and estimated food diary over four consecutive days. All days were evenly represented in the survey. The food diary was filled in by the children or with the help of parents or carer. Portion sizes and amounts of all food and drink eaten by the children were estimated with the help of a picture book (Mat-mallen). It was also noted when and where food was eaten as well as the fat content, mode of preparation, certain additives and brand name. Intake of supplements and level of physical activity was also recorded. In addition, an optically readable questionnaire contained questions about weight, height, parents' education and profession, ethnic background and regional residence.

Children 4 year old were randomly sampled from a stratified sample of municipalities representative of Sweden. School children were sampled on the basis of school classes. The survey took place during spring and autumn 2003. The sample size of children 4 year old was 924 of which 590 fulfilled the survey. 1 209 children in grade 2 were sampled of which 889 fulfilled the survey and 1 290 children in grade 5 were sampled of which 1 016 fulfilled the survey. Children 4 year old dropped out due to time constraints or that day-care institutions did not want to participate. School children dropped out because it was too difficult, they forgot or didn't have time.

Between 17 and 23 percent of the children were overweight (isoBMI>25), of which 1 to 4 percent were obese (isoBMI>30).

The average intake of energy was 6.3 MJ per day (1 506 kcal), 7.6 MJ (1 823 kcal) and 7.4 MJ (1 759 kcal) for children 4 year old, children in grade 2 and grade 5, respectively. The reported average energy intake for children 4 year old was 108 percent of the calculated reference value for that age and the average reference value for children in grade 2 was 81 percent. For children in grade 5, the reported average energy intake was 76 and 86 percent, respectively of the calculated reference value for a moderate and for a low physical activity level.

The children's diet had a satisfactory distribution of energy between protein (14–16 energy percent, E%), fat (31–32 E%) and carbohydrates (53–54 E%) but the quality of fat and carbohydrates were not satisfactory. Generally the children consumed too much sugar i.e. added sucrose and monosaccharides (13–15 E%), saturated fatty acids (14 E%) and salt (8.1–9.4 gram per 10 MJ), but not enough of polyunsaturated fatty acids (3.6–3.7 E%) and dietary fibre (18 gram per 10 MJ). Trans fatty acids amounted to 1 energy percent. Intake of vitamin D was low compared to amount recommended intakes.

The content of naturally occurring and added sucrose amounted to 12–14 energy percent, but added sugar, as sucrose and monosaccharides, amounted to 13–15 energy percent. Added sugar should be limited to 10 energy percent to ensure an acceptable nutrient density in the diet. The major sources of sugar were soft drinks, such as carbonated drinks and cordials, sweets, flavoured dairy products and biscuits, buns and cakes. On average the children ate sugar rich foodstuffs 2–3 times per day.

The sodium intake from salt was high in the children's diet. The salt intake amounted to 5–7 gram per day and was equivalent to the level of intake of adults, which was almost twice the recommended amount. Children received most of the salt from meals with meat and meat products.

The fruit and vegetable intake was in average 225, 239 and 193 g/day respectively for children 4 year old, in grade 2 and grade 5 respectively. This is about half of the recommended amount of 400 gram fruit and vegetables for children 4–10 years.

The children ate fish 1–2 times per week and sausages 2–3 times per week. If the children would exchange one meal of sausages for one meal of fish per week, their intake of polyunsaturated fatty acids would increase and the intake of saturated fatty acids would decrease.

Approximately 25 percent of the consumed daily energy originated from foodstuffs like soft drinks, sweets, crisps, ice cream, desserts and cakes and biscuits. The children consumed in average 100–200 gram of sweets per week distributed on 3–5 occasions. 13 percent of the children ate sweets daily. The children ate buns, cakes and biscuits 3–5 times per week. Children 4 year old ate ice cream 2–3 times per week and school children 1–2 times per week. The children drank in average 200 ml soft drinks every day but 10 percent of the school children drank daily 500 ml or more. Altogether, these foods provide the largest sources of added sugars, fat, saturated fatty acids and trans fatty acids.

No large differences were seen in food choice or nutrient intake between children from different socio-economic groups. Children to parents with a university education consumed more fruits and vegetables and had a diet with a slightly higher nutrient density. Children to parents with a non-Swedish background ate more fruits and vegetables but drank less milk.

The nutrient intake of the children is similar to that of adults and therefore the food based dietary recommendations aimed at adults are also valid for children. The most desired changes in food habits are a lower intake of soft drinks, sweets, crisps, cakes and biscuits and an increase in the intake of fruits and vegetables.

Inledning

Det är mer än tjugo år sedan en nationell undersökning om barns matvanor utfördes i Sverige (1). I den nationella kostundersökningen HULK (2) ingick ett urval av barn och ungdomar i åldrarna 1 till 17 år, men antalet i varje åldersklass var litet. Den senaste kostundersökningen, Riksmaten 1997–98 (3), omfattade vuxna 18–74 år. Livsmedelsverket fick i maj 2002 uppdrag av Jordbruksdepartementet att genomföra en undersökning om barns matvanor. Undersökningen genomfördes under våren och hösten 2003 och omfattade barn i åldrarna 4, 8 (åk 2) och 11 år (åk 5). Det huvudsakliga syftet var att få kunskap om vad barn i dessa åldrar äter och dricker, måltidsmönster och energi- och näringsintag, samt eventuella samband mellan matvanor och olika bakgrundsfaktorer. Vidare kartlades konsumtionsvanor för vissa livsmedel av toxikologiskt och mikrobiologiskt intresse.

Deltagare och metoder

Urval

Undersökningspopulationen definierades i tre olika ålderskategorier – alla barn som fyllde 4 år under år 2003 samt alla barn i åk 2 och 5 under vår- respektive höstterminen 2003.

Ett nationellt representativt urval av barn gjordes med hjälp av GfK:s Master Sample som är en samplingsdesign för den riksrepresentativa undersökningen *Personlig Omnibus* som GfK har använt sedan 1994. Samplingdesignen har skapats av GfK i samarbete med Statistiska institutionen vid Lunds universitet (4). Urvalsförfarandet utfördes genom att Sveriges kommuner grupperades i homogena delgrupper för att få en struktur för stratifieringen i ett flerstegsurval där klustringen tar hänsyn till regionala och sociala skillnader bland kommunerna.

Sveriges kommuner delades in i två sektorer: stadskommuner och landsbygdskommuner, varvid första sektorn omfattade 62 kommuner och den andra 228 kommuner (tabell 1). En ytterligare uppdelning av stadskommunerna skedde i fyra naturliga storstadsområden: Stockholm, Göteborg och Malmö samt en grupp bestående av övriga medelstora städer. För landsbygdskommunerna utnyttjades den naturliga uppdelningen i de tre regionerna: Norrland, Svealand och Götaland. Sammanlagt definierades sju geografiska områden inom vilka en klustring av kommunerna skedde, d.v.s. kommuner med likartad struktur fördes samman till en grupp – ett kluster.

För att undvika en överrepresentation av kommuner med hög inkomst och utbildningsnivå och vice versa så beaktades de sociodemografiska variablerna inkomst samt utbildning. Från varje kluster valdes ett fåtal kommuner ut som var representativa med avseende på de sociodemografiska variablerna inkomst och utbildning. Dessa beskrivningsvariabler var antingen individ- eller hushållsrelaterade:

- Andel personer med folk- eller grundskola som högsta utbildning.
- Andel personer med gymnasial utbildning av samtliga vuxna.
- Andel personer med eftergymnasial utbildning av samtliga vuxna.
- Arbetsinkomst genomsnitt per person bland dem som haft arbetsinkomst.
- Hushållsinkomst kategorier.
- Andel hushåll där två eller fler förvärvsarbetade.
- Disponibel inkomst per hushåll.

De utvalda kommunerna var 56 stycken och utgjorde ett ”Miniatyr-Sverige” (tabell 1). I undersökningen erhöles därmed totalt för alla kommunerna en spridning på de sociodemografiska variablerna inkomst och utbildning och en kvalitativ bedömning av urvalet gjordes för att säkerställa att en spridning på de sociodemografiska variablerna verkligen skett.

Studien delades upp i två mätomgångar, en datainsamling under våren och en under hösten 2003. Vårens datainsamling genomfördes under vecka 19–23 för skolbarnen och under vecka 22–29 för 4-åringarna. På grund av

strejk flyttades datainsamlingen för 3 skolor till vecka 40. Höstens datainsamling genomfördes under vecka 43–49 för 4-åringarna och vecka 45–52 för skolbarnen.

4-åringar

Populationen 4-åringar omfattade cirka 90 800 barn. Familjer med barn som fyllde fyra år under 2003 rekryterades slumpmässigt från de kommuner som utgjorde "Miniatyr-Sverige". Vid urvalet användes ett inköpt SPAR register över 4-åringar i de 56 utvalda kommunerna. Allokeringen av antal familjer per region och kommuner inom olika regioner framgår av tabell 1. Initialt planerades att fyrahundra 4-åringar skulle delta och urvalet allokerades jämt mellan de två datainsamlingarna samt proportionellt till olika strata och regioner. Efter vårens datainsamling utökades dock urvalet med ytterligare tvåhundra barn som deltog under hösten så att sammanlagt omkring sexhundra 4-åringar deltog i studien. Inga exklusionskriterier tillämpades och familjer som inte kunde delta ersattes genom att en ny familj slumpmässigt valdes ut från samma kommun (stratum). Sammanfattningsvis gjordes ett nationellt representativt slumpmässigt urval av 4-åringar med hänsyn till regionala och socioekonomiska skillnader inom varje kommun.

Skolbarn

Urvalet av skolbarn baserades på klasser, åk 2 och 5, från cirka 5 000 skolenheter. Från de 56 utvalda kommunerna (tabell 1) gjordes ett obundet slumpmässigt urval av skolor från de utvalda kommunernas hemsidor, där samtliga skolor i kommunen fanns angivna och därefter ett slumpmässigt urval av två klasser, en i åk 2 och en i åk 5. Man strävade efter att exkludera klasser med "blandad" årskurs t.ex. klasser med 2–3:or eller 5–6:or. Inför varje datainsamling skedde ett stegvist urvalsförfarande, där man antog att det genomsnittliga antalet elever per klass var 24, för att skapa ett urval som bestod av cirka 1 000 skolbarn under våren och cirka 1 000 skolbarn under hösten. För att barnen i klasserna skulle få delta krävdes godkännande från föräldrar och att minst 80 procent av eleverna i klassen fått tillstånd att delta i undersök-

Tabell 1. Kommuner som ingår i "Miniatyr Sverige". *Communities included in "miniature Sweden"*.

Sveriges kommuner						
Stadskommuner (62)				Landsbygdskommuner (228)		
Stockholm	Göteborg	Malmö	Övriga medelstora städer	Norrland	Svealand	Götaland
Danderyd	Göteborg	Lund	Borås	Boden	Arboga	Falkenberg
Huddinge	Kungälv	Malmö	Eskilstuna	Bollnäs	Borlänge	Hässleholm
Järfälla	Kungälv	Staffanstorps	Helsingborg	Krokoms	Enköping	Höganäs
Nacka	Mölnådal		Jönköping	Ockelbo	Filipstad	Höör
Solna			Karlstad	Skellefteå	Gnesta	Kalmar
Stockholm			Linköping	Örnsköldsvik	Köping	Karlskrona
Sundbyberg			Sundsvall		Ludvika	Landskrona
Södertälje			Trollhättan		Säffle	Ljungby
Upplands-Väsby			Umeå			Skara
			Uppsala			Vara
			Växjö			Vetlanda
			Örebro			Vimmerby
						Västervik
						Ystad

ningen. Under våren var det endast en klass som inte uppfyllde kravet och under hösten var det tre klasser. Dessa ersattes av andra klasser i samma årskurs och kommun. Sammanlagt uppfyllde 52 klasser i åk 2 och 53 klasser i åk 5 kravet för att medverka i studien. Alla barn i dessa klasser tillfrågades att delta i undersökningen, vilket motsvarade 1 209 elever i åk 2 och 1 290 elever i åk 5.

Fältarbetet

Marknadsundersökningsföretaget GfK Sverige AB svarade för urval, fältarbete och dataregistrering av matdagböcker och enkäter. Totalt användes 52 informatörer för genomförandet av huvudstudien med 4-åringar och 20 av dessa informatörer genomförde även huvudstudien med barn i åk 2 och 5. Samma informatörer anlätades under vårens och höstens datainsamling. Antalet informatörer utökades under höstomgången för studien med 4-åringar eftersom det totala urvalet utökats från omkring 400 till 600 barn. De 19 informatörer som inte var med vid vårens informatörsutbildning utbildades per telefon samt genom skriftlig information. Respektive informatör besökte i genomsnitt 8 familjer och 1–4 klasser.

Muntlig och skriftlig information gavs till berörda deltagare i projektet. Målsmän för 4-åringar informerades skriftligen om medverkan i studien och fyllde i sitt godkännande i ett svarsformulär. Om barnet vistades hos annan än målsman under mätperioden informerades berörda vuxna skriftligen, t.ex. förskoleföreståndare, förskolelärare eller mor- och farföräldrar.

Rektorer för de aktuella skolorna informerades muntligen och skriftligen om studien och gav därefter sitt godkännande i ett svarsformulär. Respektive klasslärare informerade klassen muntligen. Målsman för respektive elever i åk 2 och 5 informerades skriftligen om barnets medverkan i studien och gav sitt godkännande i ett svarsformulär.

4-åringar

En informatör träffade samtliga rekryterade föräldrar till 4-åringar i deras hemmiljö och informerade ingående om medverkan i undersökningen. Tillståndsblanketten samlades in och föräldrarna fick en pärm innehållande information till målsman, förskolelärare och dagmamma, enkät, matdagbok, Matmallen (10), ett frankerat och adresserat svarskuvert. Föräldrarna fick även öva på att fylla i ett övningsexempel av matdagboken under handledning av informatören, som gick igenom hur mängder kunde uppskattas på olika sätt.

Under fyra på varandra följande dagar fyllde föräldrar och/eller andra vuxna i barnets omgivning i matdagboken med början dagen efter besöket. De tre olika veckodagsperioder som användes var tisdag–fredag, lördag–tisdag eller onsdag–lördag.

Varje familj som deltog i undersökningen fick en dagligvarucheck på 200 kr när de skickat in den ifyllda enkäten och matdagboken.

Skolbarn

Informatören träffade klassläraren och redogjorde för undersökningen samt gav skriftlig information om studien. Läraren delade ut tillståndsblanketter och skriftlig information om studien till barnen. De ifyllda tillståndsblanketterna

lämnades till läraren. I de fall barnet inte fick målsmans godkännande att medverka i studien kontaktades den senare per telefon för en bortfallsintervju.

Informatören besökte varje klass (lärare och elever) vid ett tillfälle under 1–2 lektionstimmar för att informera om medverkan i studien. Om möjligt delades klassen in i två grupper för att få mer lätthanterliga grupper att informera och för att man skulle kunna hinna ge fler barn individuell hjälp. Informatören delade ut en mapp innehållande skriftliga instruktioner, matdagbok, Matmallen och anteckningsbok till varje elev. Vid de tillfällen då barnen inte hade möjlighet att ta med sig matdagboken och Matmallen rekommenderades de att anteckna vad de åt och drack i anteckningsboken. Deltagarna uppmanades att endast använda anteckningsboken i undantagsfall och att föra över informationen till matdagboken vid hemkomsten. Informatören gav exempel på hur barnen skulle fylla i matdagboken. Därefter fick barnen själva öva på att fylla i vad de ätit till frukost samma dag. Under de följande fyra dagarna fyllde barnen i matdagboken med början dagen efter besöket. Samma veckodagsperioder användes som för 4-åringarna. Alla elever i samma klass registrerade matintaget under samma veckodagsperiod.

För de elever som var sjuka eller frånvarande vid informationstillfället gavs möjlighet att delta i studien vid ett senare tillfälle och informationsmappar till dessa elever lämnades till läraren.

Varje skolklass med minst 80-procentigt deltagande i undersökningen fick en ekonomisk ersättning på 2 000 kr.

Till de föräldrar som godkänt barnens medverkan i studien skickades information och enkät. När enkäten fyllts i lämnades den till läraren som skickade den till GfK.

Om en matdagbok eller enkät som skickats in saknade nödvändig information, som definierats av Livsmedelsverket (5), kontaktades respondenten så snart som möjligt via telefon för att om möjligt komplettera matdagboken eller enkäten med ytterligare information. En klasslista från respektive lärare användes för dessa kontakter.

Samtliga barn som inte lämnat in det skriftliga tillståndet, enkäten eller matdagboken kontaktades per telefon och fick en påminnelse. För de personer som inte ville fullfölja sin medverkan i studiens alla moment ställdes bortfallsanalysfrågor.

Under slutet av vårterminen 2003 gick skolpersonal ut i strejk, vilket innebär att ingen skollunch serverades till eleverna. Tio klasser i projektets urval berördes av strejken och hanterades på följande vis:

- Sju klasser (tre i åk 2 och fyra i åk 5) som redan påbörjat datainsamlingar, d.v.s. eleverna hade börjat fylla i matdagböcker då strejken inträffade, fortsatte som planerat.
- Tre rekryterade klasser (en i åk 2 och två i åk 5) som inte påbörjat datainsamlingen och där skolan stängt matsalen på grund av strejk, flyttades fram till vecka 40.

Efter vårens datainsamling gjordes vissa förtydliganden och förbättringar i genomförandet inför höstens datainsamling. Dessa omfattade bl.a. tydligare information om hur man fyller i frågorna om fysisk aktivitet och brödsorter samt rutiner för bortfallsuppföljning.

Pilotstudie

Matdagboken och enkäten samt projektets design, d.v.s. rekrytering, tillstånd, information, datainsamling och -inmatning testades i en pilotstudie. I ett första skede testades matdagboken och enkäten på sex personer; en familj med en fyraåring, två 10-åringar samt en 11-, 12- och 13-åring. I ett andra skede (mars 2003) testades matdagboken, enkäten och projektets upplägg, d.v.s. rekrytering, tillstånd, information, datainsamling och -inmatning i en pilotstudie.

Till pilotstudien valdes tio familjer med 4-åringar ut, fem barn från Stockholm och fem från Lund, varav två flickor och tre pojkar från respektive ort. Till pilotstudien på skolbarn deltog tre skolor, en i vardera Malmö-, Stockholm- och Umeåområdet. Skolorna valdes ut i närheten av informatörernas bostadsort. Från Malmöområdet deltog en klass i åk 2, från Stockholmsområdet en klass i åk 2, respektive 5 och från Umeåområdet en klass i åk 5. Två separata telefonkonferenser utfördes i syfte att utbilda informatörer till pilotstudien veckan före genomförandet av pilotstudien.

Efter pilotstudien på 4-åringar gjordes telefonintervjuer med åtta föräldrar i syfte att ta reda på vad som upplevdes som svårt i studien, vilken information man saknat, vad man tyckte om valet av dagar, ersättning, m.m. Projektets upplägg modifierades därefter och genomfördes enligt beskrivning av huvudstudien.

Efter pilotstudien gjordes återbesök i några klasser för att ta reda på vad barnen upplevde som svårt i studien, vilken information man saknat, vad man tyckte om valet av dagar, ersättning samt att föräldern fick enkäten hemskickad m.m. När skolklasserna intervjuades delades de i två mindre grupper. Telefonintervjuer gjordes även med rektorer, lärare och föräldrar för att utvärdera pilotstudien. Sammanlagt intervjuades tre rektorer, två lärare och 13 föräldrar. Upplägget modifierades därefter, bl.a. vad gäller information, hantering av blanketter och material, lärarstöd.

Deltagare

Urval och deltagande i studien redovisas i tabell 2. Fördelningen av veckodagar blev för 4-åringarna i procent 72 vardagar, 28 helgdagar och för skolbarnen 75 vardagar, 25 helgdagar. Förväntat värde var 71 procent vardagar och 29 procent helgdagar.

4-åringar

Av de 924 tillfrågade familjerna med 4-åringar tackade 823 (89 %) ja till att medverka i studien. Fem barn uteslöts p.g.a. fel ålder. Totalt genomförde 590 hela undersökningen, vilket motsvarar 64 procent av de tillfrågade.

Av 4-åringarna brukade tre fjärdedelar vara på förskola och elva procent hos dagmamma, medan åtta procent var hemma. Fyra procent var deltid på dagis/hos dagmamma.

Skolbarn

I åk 2 medverkade 52 klasser (1 209 elever) och 1 070 elever accepterade att delta. 909 barn genomförde undersökningen, vilket motsvarar ett nettodeltagande på 75 procent (tabell 2). I åk 5 deltog 53 klasser (1 290 elever) och

1 162 accepterade att delta. Sammanlagt 1 036 barn genomförde undersökningen, vilket motsvarar ett nettodeltagande på 80 procent. Några dagböcker uteslöts p.g.a. att de var ofullständigt ifyllda. Exempelvis hade barnet bara skrivit någon enstaka måltid, oftast endast frukost, trots att han/hon angivit i enkäten att han/hon brukar äta frukost, lunch och middag varje dag. Barnet hade inte heller angivit att han/hon varit sjuk, vilket skulle kunna förklara ett litet matintag. Vissa dagböcker var så dåligt ifyllda så att det var omöjligt att förstå vad barnet hade ätit, de gick med andra ord inte att näringsberäkna.

Bortfall

Deltagare som avböjde medverkan i studien eller som tackat ja till att medverka, men inte fullföljde deltagandet d.v.s. inte lämnade in matdagboken med alla fyra dagar ifyllda eller inte lämnade in en ifylld enkät, definierades som bortfall (bruttobortfall).

Bortfallsstudien omfattade intervjuer med rektorer som avböjt medverkan, föräldrar som avböjt medverkan eller som inte skickat in matdagboken eller enkäten, samt skolbarn som inte lämnat in matdagboken eller enkäten (tabell 3).

Tabell 2. Beskrivning av urvalspopulation och deltagande. Description of the population and participation.

	4 år	Åk 2	Åk 5
Population 2003	90 800	243 000	
Tillfrågade barn	924	1209	1290
Accepterade	823 (89 %)	1070 (89 %)	1162 (90 %)
Uteslutna	5	–	–
Nettodeltagande, antal (%) flickor/pojkar	590 (64 %) 288/302	909 (75 %) 455/454	1036 (80 %) 508/528
Uteslutna dagböcker	0	20	20
Fullständiga dagböcker flickor/pojkar	590 288/302	889 445/444	1016 499/517

Tabell 3. Urval i bortfallstudien. Selection in drop-out study.

		Antal utvalda	Antal svar	%
4 år	Föräldrar som avböjt	139	73	53
	Föräldrar som inte skickat dagbok	192	107	56
Skolbarn	Föräldrar som avböjt	249	92	37
	Barn som ej skickat dagbok	287	273	95

Drygt hälften av föräldrarna till 4-åringarna som avböjt deltagande deltog i bortfallsintervjuerna. Bland föräldrar till skolbarn, som avböjt deltagande i studien, deltog omkring en tredjedel i bortfallsintervjuerna, medan nästan alla bland dem som först påbörjat studien, men sedan inte skickat in matdagboken, deltog.

Huvudskälen till att man avböjde att delta eller inte fullföljde studien var att man inte ville, inte hade tid, tyckte det var svårt, var sjuk eller hade glömt bort det (tabell 4). Bland 4-åringarna som avböjde medverkan var tidsbrist och bristande intresse huvudskälen till att inte delta. Bland dem som inte fullföljde studien dominerade skäl som att man på dagis inte ville, sjukdom och tidsbrist.

Bland 4-åringarna var det inga större skillnader mellan familjerna som avböjde att delta eller inte fullföljde studien jämfört med familjerna som deltog i studien. De skillnader som sågs var att något fler familjer i bortfallet hade

en 4-åring som var född i Sverige, men minst en förälder född utomlands och att fler hade förvärvsarbetande vuxna. Även något fler 4-åringar i bortfallet hade inga syskon i jämförelse med dem som deltog i studien.

Bland skolbarnen varierade orsaken till att barnen inte medverkade eller fullföljde sitt deltagande i studien (tabell 5). Av dem som avböjde att medverka var huvudskälet att det var för svårt (18 %) eller att man inte hade tid (18 %). Av dem som inte fullföljde studien var huvudförklaringen att man glömt (18 %), att man inte kunde ange någon orsak till varför man inte fullföljt studien (17 %), eller att man redan lämnat in materialet, vilket var det mest frekventa svaret i svars-kategorin ”övrigt”.

Bland skolbarnen i åk 2 karaktäriserades bortfallet av att en större andel var pojkar, fler hade minst en förälder född utomlands, fler hade endast en vuxen och ett eller flera syskon eller halvsyskon i familjen, jämfört med de barn som deltog i studien. Bland skolbarn i åk 5 karaktäriseras bortfallet av att en större andel var pojkar, något fler var inte födda i Sverige, färre angav matallergi eller intolerans, fler hade endast en vuxen och ett eller flera syskon i familjen, jämfört med de barn som deltog i studien.

Tabell 4. Förklaringen till varför familjer med 4-åringar valde att inte delta eller fullfölja studien. Antal och procent. *Explanations to why families with children 4 year old chose not to participate in or fulfil the study. Figures and percent.*

Skäl	Avböjde medverkan n=73 (%)	Fullföljde inte n=107 (%)
Ej tid	29 (40 %)	18 (17 %)
Ville ej delta	19 (26 %)	0
För svårt	6 (8 %)	10 (9 %)
Missförstånd/språk	3 (4 %)	0
Dagis vill ej	3 (4 %)	34 (32 %)
Sjukdom	1 (1 %)	21 (20 %)
Inget svar	1 (1 %)	1 (1 %)
Vet ej	0	2 (2 %)
Glömde	0	6 (6 %)
Resa	0	2 (2 %)
Övrigt	11 (15 %)	13 (12 %)

Tabell 5. Förklaringen till varför skolbarnen valde att inte delta eller fullfölja studien. Antal och procent. *Explanations to why school children chose not to participate or fulfil the study. Figures and percent.*

Skäl	Avböjde medverkan n= 92 (%)	Fullföljde inte n=273 (%)
För svårt	17 (18 %)	16 (6 %)
Ej tid	17 (18 %)	34 (12 %)
Vet ej	8 (9 %)	47 (17 %)
Glömde	8 (9 %)	48 (18 %)
Vill ej	6 (7 %)	3 (1 %)
Resa/har flyttat	5 (5 %)	8 (3 %)
Missförstånd	2 (2 %)	17 (6 %)
Förlorat materialet	2 (2 %)	0
Kan svenska dåligt	2 (2 %)	0
Sjukdom	1 (1 %)	18 (7 %)
För mycket arbete	0	5 (2 %)
Övrigt	24 (26 %)	77 (28 %)

Metoder – matdagbok och enkät

En matdagbok i form av en öppen och skattad registrering av allt som konsumerades användes för att samla in information om vad barnen intog i form av mat och dryck. Matdagboken sträckte sig över fyra efter varandra följande dagar. Inledningsvis i matdagboken fanns skriftlig information om vad som skulle göras samt ett exempel på hur matdagboken kunde fyllas i. Det fanns även ett övningsexempel att fylla i för barnen respektive föräldrarna samt instruktioner om hur Matmallen används för att uppskatta portionsstorlekar och mängder av konsumerade livsmedel.

Föräldrar till 4-åringar eller berörd vuxen registrerade i klartext plats, tid och vad barnet åt eller drack. Deltagarna uppmanades även att om möjligt beskriva intagna livsmedel med avseende på fetthalt, tillagning, innehåll av konserveringsmedel och produktmärke (6).

Barnen i åk 2 och 5 registrerade själva eller med hjälp av en vuxen i klartext plats, tid och vad de åt eller drack. Deltagarna uppmanades även att om möjligt beskriva intagna livsmedel med avseende på fetthalt, tillagning och produktmärke (7).

Konsumerade mängder skattades antingen med hjälp av Livsmedelsverkets bilderbok Matmallen eller i form av styck, hushållsmått, glas, tallrikar m.m., eller angavs i exakt mängd i gram. Efter varje registreringsdag fanns frågor angående hur många timmar barnet ägnat åt olika aktiviteter samt om barnet ätit kosttillskott.

Den matdagbok som fylldes i av 4-åringarnas föräldrar och den matdagbok som fylldes i av barn i åk 2 och 5 var anpassad för respektive målgrupp med avseende på formulering och layout.

I undersökningen ingick även en optiskt läsbar enkät med frågor om bl.a. måltidsvanor, val av matfett och mjölk, hur ofta man brukar äta ekologisk mat och en rad olika livsmedel. Enkäten innehöll även frågor om längd, vikt samt olika bakgrundsvariabler, t.ex. hushållets sammansättning, föräldrarnas utbildning, sysselsättning och etnisk bakgrund (8, 9).

Kodning och näringsberäkning

Kodning, granskning och inmatning av uppgifter i matdagböckerna gjordes av personal på Livsmedelsverket. Varje livsmedel som antecknats i matdagboken matchades med en kod i Livsmedelsverkets livsmedelsdatabas. Mängder uppgivna i styck, hushållsmått eller portionsangivelser enligt Matmallen (10) omvandlades till gram (11).

Beräkning av livsmedelsintag samt energi- och näringsintag gjordes i näringsberäkningsprogrammet MATs (Rudans Lättdata, version 4.03) med näringsdata från Livsmedelsverkets livsmedelsdatabas (version 04.1.1) innehållande cirka 2 000 livsmedel, produkter och maträtter samt 48 näringsämnen. Livsmedelsdatabasen kompletterades med livsmedel/maträtter vid behov och med kosttillskott. Dessutom lades värden för transfettsyror till. Värdena för vitamin A (retinolekvivalenter) räknades om enligt aktivitetsvärden för β -karoten i nordiska näringsrekommendationer 2004, (NNR) (12). Följande energifaktorer användes: protein 17 kJ per gram och fett 37 kJ per gram och kolhydrater (exkl. kostfibrer) 17 kJ per gram och alkohol 29 kJ per gram.

Vid beräkning av recepten i databasen tas hänsyn till viktförändringar och förluster av vissa näringsämnen. Följande förlustfaktorer har använts

för rätter tillagade med värme: tiamin –30 procent, riboflavin –25 procent, preformerat niacin –15 procent, vitamin B₆ –20 procent och vitamin C –50 procent. För kalla rätter antas förlusten av vitamin C vara 25 procent.

Statistik

Deskriptiv statistik (medelvärde, standardavvikelse, percentiler) redovisas för de flesta variabler. För många variabler förekommer extrema värden och i vissa fall en skevhet i fördelningen. Därför valdes en icke-parametrisk test. Som huvudtest för skillnader mellan olika redovisningsgrupper användes Kruskal-Wallis (13). All statistik gjordes med SAS, version 8 (SAS Institute). Skillnader mellan grupper betraktas som statistiskt signifikanta där $p < 0,01$ och beskrivs i texten som en skillnad.

Förutom ålder/åk och kön används bakgrundsvariabler i tabell 6 i analyserna av livsmedels- och näringsintag. För variabeln föräldrarnas utbildning har hushållet klassats efter den person med högst utbildning. Klassificeringen av föräldrarnas yrke har gjorts med användning av SEI-koder (socioekonomisk indelning) enligt Statistiska centralbyråns riktlinjer (14). Även för denna variabel har hushållet klassats efter den person som har högst rankad yrkeskategori.

Som bakgrundsvariabler för intag av kosttillskott används både information från enkäten (kosttillskott) och enligt matdagboken (näringstillskott). I enkäten ingick en fråga om hur ofta barnet i allmänhet brukar äta kosttillskott. I matdagboken antecknades om barnet ätit kosttillskott under den aktuella 4-dagarsperioden. Omkring tre fjärdedelar av barnen hamnade i samma svarskategori.

Längd, vikt, BMI och ålder

Barnen (eller med föräldrars hjälp) fick fylla i sin längd och vikt i enkäten (8, 9). Dessa uppgifter visar att 15–20 procent av barnen hade isoBMI, åldersjusterat body mass index (15), över 25, varav 1–4 procent hade isoBMI över 30 (tabell 7). På barn används isoBMI, som är gränsvärden för barn i olika åldrar, motsvarande BMI ≥ 25 och ≥ 30 för vuxna. IsoBMI 25–30 innebär övervikt och isoBMI över 30 klassas som fetma. I procentandelen för överviktiga ingår även andelen feta.

Medelvärdet för BMI har inte förändrats så mycket sedan 1980 för 4-åringar (1), men en tendens till högre medelvärden och spridningsmått ses för barn i åk 2 (8-åringar).

Vid studiens genomförande var 4-åringarna i genomsnitt 4,2 år, barnen i åk 2 var 8,6 år och barnen i åk 5 var 11,7 år gamla.

Tabell 6. Bakgrundsvariabler med kommentar och antal barn i respektive grupp. Background variables with comments and number of children in respective group.

Variabel	Kommentar	Antal barn (%)		
		4 år	Åk 2	Åk 5
Föräldrarnas utbildning				
Högst 2-årigt gymnasium	Folkskola, grundskola, realskola eller motsvarande	112 (19)	232 (27)	317 (32)
	2-årigt gymnasieskola, yrkesutbildning, folkhögskola eller motsvarande			
3-årigt gymnasium	Minst 3-årigt gymnasium eller gymnasieskola	179 (31)	215 (25)	234 (24)
Högskola	Examen från universitet, högskola eller motsvarande	294 (50)	425 (49)	436 (44)
Uppgift saknas		5	17	29
Föräldrarnas yrke				
Ej facklärd arbetare		60 (10)	89 (10)	111 (11)
Facklärd arbetare		101 (18)	147 (17)	177 (18)
Lägre tjänstemän		46 (8)	87 (10)	102 (11)
Övriga tjänstemän	Tjänstemän på mellannivå, högre tjänstemän	352 (61)	491 (57)	528 (55)
Egenföretagare/lantbrukare		18 (3)	47 (6)	48 (5)
Uppgift saknas		13	28	50
Region				
Stockholm	9 kommuner inkl. Stockholms stad, se tabell I	114 (19)	136 (15)	216 (21)
Göteborg	4 kommuner inkl. Göteborgs stad, se tabell I	58 (10)	61 (7)	107 (10)
Malmö	Malmö, Lund, Staffanstorps kommuner	37 (6)	40 (4)	74 (7)
Medelstora städer	Större medelstora städer, se tabell I	140 (24)	178 (20)	250 (25)
Norrland	Landsbygdskommuner i Norrland, se tabell I	41 (7)	76 (9)	79 (8)
Svealand	Landsbygdskommuner i Svealand, se tabell I	60 (10)	126 (14)	112 (11)
Götaland	Landsbygdskommuner i Götaland, se tabell I	140 (24)	272 (31)	178 (18)
Utländsk bakgrund				
Barnet och föräldrarna födda i Sverige		495 (86)	686 (80)	760 (77)
Förälder född utomlands		69 (12)	147 (17)	177 (18)
Barnet fött utomlands		11 (2)	27 (3)	50 (5)
Uppgift saknas		15	29	29
isoBMI				
< 25		408 (81)	616 (80)	806 (85)
25–<30		80 (16)	129 (17)	123 (13)
≥ 30		15 (3)	25 (3)	19 (2)
Uppgift saknas		87	119	68
Kosttillskott, enligt matdagbok				
Varje dag		90 (15)	71 (8)	57 (6)
1–3 dagar		111 (19)	110 (12)	120 (12)
Ej ätit		389 (66)	708 (80)	839 (82)
Kosttillskott, enligt enkät				
Dagligen	Dagligen eller nästan dagligen	83 (14)	141 (16)	130 (13)
Ibland	1 gång/mån till några ggr/vecka	64 (11)	147 (17)	182 (18)
Sällan/aldrig	< 1 gång per månad	435 (75)	597 (67)	688 (69)
Uppgift saknas		8	4	16

Tabell 7. Barnens längd, vikt och BMI samt förekomst av övervikt och fetma för flickor och pojkar i olika åldersgrupper. BMI = Body Mass Index, SD = standardavvikelse. Height, weight, BMI, overweight and obesity among children in different age groups.

	4 år (4,2 år)		Åk 2 (8,6 år)		Åk 5 (11,7 år)	
	Flickor	Pojkar	Flickor	Pojkar	Flickor	Pojkar
Längd, cm (SD)	106 (5,6)	106 (4,7)	135 (6,8)	135 (6,2)	152 (8,2)	151 (7,6)
Vikt, kg (SD)	18 (2,4)	18 (2,7)	31 (6,2)	32 (5,7)	42 (9,0)	42 (8,7)
BMI (SD)	16 (1,8)	16 (1,7)	17 (2,5)	17 (2,2)	18 (2,8)	18 (2,6)
IsoBMI ≥ 25	18 %	19 %	20 %	19 %	17 %	15 %
IsoBMI ≥ 30	2 %	4 %	3 %	3 %	1 %	2 %

Livsmedelskonsumtion

Konsumtionsmängder för livsmedelsgrupper (gram per person och dag) redovisas i tabell 8–10 för respektive åldersgrupp; 4-åringar, barn i åk 2 och 5, uppdelat på flickor och pojkar. Konsumtionsfrekvenser (ggr/d), andelen som konsumerat den aktuella livsmedelsgruppen och konsumtionen omräknad till gram per 10 MJ, redovisas också. Med konsumtionsfrekvens avses hur ofta en livsmedelsgrupp har konsumerats i genomsnitt under registreringsperioden.

I tabell 11–13 redovisas livsmedelsmängder omräknat till gram per 10 MJ med medelvärde, standardavvikelse och percentiler.

I de efterföljande avsnitten redovisas konsumtionsmängderna och -frekvenserna av livsmedelsgrupperna som medelvärden och percentiler per dag för flickor och pojkar i de olika åldersgrupperna. I de fall i texten där det påpekas att det är en skillnad mellan olika grupper innebär det att skillnaden är signifikant på $p < 0,01$, medan en tendens aldrig är en signifikant skillnad.

Tabell 8. Genomsnittliga konsumtionsmängder (g/d) och konsumtionsfrekvenser (ggr/d) av livsmedel, procentuell andel som konsumerat livsmedlet och konsumtionsmängder av livsmedel per 10 MJ för 4-åringar. Average consumption, amount (g/d) and frequency (times/d) of foods, proportion of consumers and amount of food per 10 MJ in the diet for 4 year old children.

	Flickor				Pojkar				Alla			
	g/d	ggr/d	%	g/10MJ	g/d	ggr/d	%	g/10MJ	g/d	ggr/d	%	g/10MJ
Frukt och grönsaker	222	2,68	99,7	369	228	2,49	99,3	355	225	2,58	99,5	362
Rotfrukter	9	0,23	56,6	15	8	0,21	49,3	12	8	0,22	52,9	13
Grönsaker	40	0,88	88,5	68	38	0,79	88,4	59	39	0,83	88,5	63
Frukt och bär	115	1,18	96,5	192	120	1,13	96,7	189	118	1,16	96,6	191
Juice och nektar	58	0,39	56,6	95	62	0,36	53,6	94	60	0,37	55,1	95
Baljväxter	3	0,03	11,8	5	4	0,04	9,3	8	4	0,04	10,5	6
Potatis	75	0,68	96,9	122	82	0,65	96,7	124	79	0,66	96,8	123
Ris och gryn	23	0,26	63,9	38	27	0,28	69,9	42	25	0,27	66,9	40
Pasta	36	0,41	89,2	61	45	0,42	86,1	70	41	0,42	87,6	66
Matbröd	44	1,59	99,7	73	46	1,55	98,7	71	45	1,57	99,2	72
Rågbröd	3	0,12	25,0	5	4	0,13	27,2	6	3	0,13	26,1	6
Rågsiktsbröd	8	0,24	42,4	13	10	0,28	47,7	14	9	0,26	45,1	14
Vitt bröd	14	0,44	72,9	24	14	0,41	71,5	22	14	0,43	72,2	23
Knäckebröd	4	0,30	56,3	6	4	0,29	53,0	6	4	0,30	54,6	6
Ospecificerat bröd	9	0,33	54,9	16	9	0,29	47,7	14	9	0,31	51,2	15
Gröt och välling	119	0,61	63,5	196	121	0,61	63,9	192	120	0,61	63,7	194
Gröt	25	0,18	42,4	39	29	0,18	46,4	46	27	0,18	44,4	43
Välling	92	0,42	29,9	152	87	0,39	25,8	138	89	0,40	27,8	145
Flingor och müsli	5	0,31	58,0	9	7	0,36	63,2	11	6	0,34	60,7	10
Pannkaka, plättar, våfflor och crêpes	14	0,13	40,6	24	18	0,15	46,0	27	16	0,14	43,4	26
Pizza, pajer och piroger	8	0,08	26,7	13	9	0,08	25,8	14	8	0,08	26,3	14
Mjök, fil och yoghurt	367	2,28	98,3	608	418	2,32	97,0	641	393	2,30	97,6	625
Mjök, fett 3 %	86	0,57	49,0	140	109	0,62	53,0	163	98	0,60	51,0	152
Mellanmjök, fett 1,5 %	151	1,00	76,4	248	156	0,99	72,5	243	154	0,99	74,4	245
Lättmjök, fett 0,5 %	12	0,08	14,2	19	20	0,13	14,6	34	16	0,11	14,4	26
Fil och yoghurt, naturell, fett 3 %	22	0,14	32,3	37	28	0,15	33,4	43	25	0,15	32,9	40
Fil och yoghurt, naturell, fett 1,5 %	5	0,03	5,9	10	4	0,02	4,3	6	4	0,02	5,1	8
Fil och yoghurt, naturell, fett 0,5 %	3	0,02	5,9	6	2	0,01	3,6	4	3	0,02	4,7	5
Fil och yoghurt, smaksatt, fett < 1 %	10	0,06	15,3	16	8	0,04	12,3	12	9	0,05	13,7	14
Fil och yoghurt, smaksatt, fett > 1 %	40	0,27	51,7	67	59	0,33	55,0	89	50	0,30	53,4	79
Ost	8	0,48	72,2	13	8	0,45	71,2	12	8	0,47	71,7	13
Ost, fett ≤ 17 %	1	0,04	8,0	1	1	0,04	7,6	1	1	0,04	7,8	1
Ost, fett > 17 %	6	0,36	62,8	10	6	0,35	61,9	9	6	0,35	62,4	10
Kött och fågel	68	1,07	99,0	113	71	1,00	99,3	109	69	1,04	99,2	111
Kött	55	0,91	96,9	91	59	0,85	98,0	90	57	0,88	97,5	90
Fågel	12	0,18	47,6	21	13	0,16	45,7	19	12	0,17	46,6	20
Korv	23	0,39	80,9	37	24	0,43	81,8	37	23	0,41	81,4	37
Blod- och inälvsmat	3	0,14	33,0	6	4	0,17	36,4	7	4	0,16	34,7	6
Fisk och skaldjur	15	0,27	63,9	25	18	0,31	67,5	28	17	0,29	65,8	26
Ägg	7	0,12	38,5	11	5	0,11	32,8	8	6	0,12	35,6	9
Matfett och feta såser	12	1,39	99,3	19	12	1,36	97,4	18	12	1,37	98,3	19
Matfett 70–80 %	5	0,59	58,7	7	4	0,59	61,6	7	4	0,59	60,2	7
Matfett cirka 60 %	1	0,16	16,3	2	1	0,18	20,2	2	1	0,17	18,3	2
Matfett ≤ 40 %	4	0,57	59,7	7	4	0,53	56,6	6	4	0,55	58,1	6
Grädde	5	0,16	39,9	8	4	0,10	30,8	6	5	0,13	35,3	7
Bullar, kakor, kex och skorpar	28	0,66	89,6	45	25	0,59	89,7	38	26	0,63	89,7	42

	Flickor				Pojkar				Alla			
	g/d	ggr/d	%	g/10Mj	g/d	ggr/d	%	g/10Mj	g/d	ggr/d	%	g/10Mj
Glass	21	0,36	75,0	34	19	0,33	66,2	29	20	0,35	70,5	31
Saft, läsk, sportdryck och isglass	184	1,05	94,8	301	200	1,10	95,0	308	192	1,08	94,9	305
Isglass	5	0,08	21,9	8	4	0,07	20,5	7	5	0,08	21,2	7
Saft och läsk	178	0,98	94,1	293	194	1,03	94,4	300	187	1,00	94,2	297
Saft	100	0,57	75,7	164	109	0,59	76,5	169	105	0,58	76,1	167
Saft, light	14	0,07	13,5	24	10	0,06	12,3	15	12	0,07	12,9	20
Läsk	58	0,32	59,4	96	67	0,35	62,6	104	63	0,33	61,0	100
Läsk, light	3	0,01	4,9	5	4	0,02	5,0	6	3	0,02	4,9	5
Söta soppor, krämer och efterrätter	31	0,21	51,0	49	39	0,23	48,3	59	35	0,22	49,7	54
Sylt, marmelad och mos	8	0,31	63,5	14	11	0,35	68,2	17	10	0,33	65,9	15
Sötsaker	18	0,49	79,5	30	18	0,44	76,5	27	18	0,47	78,0	29
Socker	2	0,17	41,3	2	2	0,18	40,7	3	2	0,18	41,0	3
Nötter, frön och snacks	3	0,16	47,2	5	3	0,13	39,1	5	3	0,15	43,1	5
Nötter	0	0,02	4,5	0	0	0,02	4,6	0	0	0,02	4,6	0
Snacks	3	0,14	43,4	5	3	0,12	36,4	4	3	0,13	39,8	4
Såser	11	0,18	47,6	17	10	0,18	52,0	15	11	0,18	49,8	16
Ketchup, kryddor och salt	6	0,35	70,1	10	8	0,40	77,5	13	7	0,38	73,9	11
Kaffe, te och vatten	134	0,98	87,5	227	142	0,93	80,5	224	138	0,95	83,9	225
Kranvatten	126	0,93	84,7	214	134	0,87	78,8	211	131	0,90	81,7	213
Mineralvatten	4	0,03	7,6	7	3	0,02	4,3	5	4	0,02	5,9	6
Alkoholhaltiga drycker	2	0,01	3,5	3	1	0,01	1,7	2	1	0,01	2,5	2
Kost- och näringspreparat	2	0,24	32,3	3	2	0,28	35,8	2	2	0,26	34,1	2

Tabell 9. Genomsnittliga konsumtionsmängder (g/d) och konsumtionsfrekvenser (ggr/d) av livsmedel, procentuell andel som konsumerat livsmedlet och konsumtionsmängder av livsmedel per 10 MJ för barnen i åk 2. Average consumption, amount (g/d) and frequency (times/d) of foods, proportion of consumers and amount of food per 10 MJ in the diet for children in 2nd grade.

	Flickor				Pojkar				Alla			
	g/d	ggr/d	%	g/10MJ	g/d	ggr/d	%	g/10MJ	g/d	ggr/d	%	g/10MJ
Frukt och grönsaker	237	2,32	99,6	332	240	2,19	98,4	299	239	2,26	99,0	315
Rotfrukter	13	0,31	62,9	18	12	0,26	57,9	16	13	0,28	60,4	17
Grönsaker	54	0,85	91,9	76	50	0,80	89,9	63	52	0,82	90,9	69
Frukt och bär	105	0,85	90,8	147	97	0,78	84,9	122	101	0,81	87,9	135
Juice och nektar	65	0,32	49,2	90	81	0,36	49,3	98	73	0,34	49,3	94
Baljväxter	3	0,02	8,8	5	4	0,03	7,9	5	4	0,03	8,3	5
Potatis	100	0,68	95,5	143	107	0,65	93,0	135	104	0,66	94,3	139
Ris och gryn	30	0,24	62,7	42	35	0,26	63,7	44	32	0,25	63,2	43
Pasta	57	0,44	89,2	81	62	0,42	85,4	81	59	0,43	87,3	81
Matbröd	68	1,75	99,3	95	75	1,69	99,3	93	71	1,72	99,3	94
Rågbröd	4	0,08	17,5	6	3	0,08	14,0	4	4	0,08	15,7	5
Rågsiktsbröd	6	0,13	27,2	8	9	0,18	30,9	11	7	0,16	29,0	10
Vitt bröd	22	0,50	74,4	30	22	0,46	73,0	27	22	0,48	73,7	29
Knäckebröd	4	0,24	55,1	6	3	0,19	42,6	4	4	0,21	48,8	5
Ospecificerat bröd	27	0,67	76,6	38	31	0,68	73,4	40	29	0,68	75,0	39
Gröt och välling	29	0,14	29,2	39	30	0,14	31,1	36	29	0,14	30,1	37
Gröt	23	0,12	26,7	30	26	0,12	30,2	32	25	0,12	28,5	31
Välling	6	0,02	2,7	8	2	0,01	1,4	2	4	0,01	2,0	5
Flingor och müsli	8	0,33	60,7	12	10	0,38	60,8	13	9	0,35	60,7	12
Pannkaka, plättar, våfflor och crêpes	21	0,12	39,3	29	24	0,13	40,8	30	22	0,12	40,0	29
Pizza, pajer och piroger	19	0,11	32,8	27	22	0,12	38,1	28	21	0,12	35,4	27
Mjölk, fil och yoghurt	443	2,04	98,4	619	528	2,18	98,2	658	485	2,11	98,3	638
Mjölk, fett 3 %	70	0,32	32,1	95	105	0,45	38,5	132	87	0,39	35,3	113
Mellanmjölk, fett 1,5 %	216	1,03	82,5	304	257	1,08	80,2	322	237	1,06	81,3	313
Lättmjölk, fett 0,5 %	34	0,16	18,2	45	31	0,13	16,2	39	32	0,14	17,2	42
Fil och yoghurt, naturell, fett 3 %	22	0,10	25,2	31	32	0,13	27,0	40	27	0,12	26,1	35
Fil och yoghurt, naturell, fett 1,5 %	4	0,02	4,3	5	2	0,01	2,5	3	3	0,01	3,4	4
Fil och yoghurt, naturell, fett 0,5 %	5	0,03	5,8	6	6	0,03	6,8	8	5	0,03	6,3	7
Fil och yoghurt, smaksatt, fett < 1 %	9	0,05	12,6	12	11	0,05	12,6	15	10	0,05	12,6	14
Fil och yoghurt, smaksatt, fett > 1 %	35	0,18	34,8	50	40	0,19	35,1	47	37	0,19	35,0	49
Ost	10	0,45	65,6	14	11	0,42	65,1	13	10	0,44	65,4	13
Ost, fett ≤ 17 %	1	0,03	5,2	1	1	0,03	6,5	1	1	0,03	5,8	1
Ost, fett > 17 %	8	0,33	57,8	11	8	0,33	55,6	10	8	0,33	56,7	10
Kött och fågel	102	1,17	99,3	145	110	1,12	99,5	139	106	1,15	99,4	142
Kött	85	1,01	98,7	120	92	0,97	99,3	117	88	0,99	99,0	119
Fågel	17	0,18	50,1	24	17	0,16	48,0	22	17	0,17	49,0	23
Korv	28	0,41	81,8	40	33	0,45	79,7	41	31	0,43	80,8	41
Blod- och inälvsmat	2	0,09	20,0	3	4	0,15	30,0	5	3	0,12	25,0	4
Fisk och skaldjur	18	0,23	62,5	26	20	0,24	62,8	26	19	0,24	62,7	26
Ägg	5	0,07	24,0	7	6	0,09	27,3	8	5	0,08	25,6	7
Matfett och feta såser	13	1,38	97,8	18	14	1,35	97,3	17	13	1,36	97,5	17
Matfett 70–80 %	3	0,43	49,9	5	4	0,48	50,2	5	4	0,45	50,1	5
Matfett cirka 60 %	1	0,11	15,1	1	1	0,11	14,6	1	1	0,11	14,8	1
Matfett ≤ 40 %	5	0,70	66,3	7	6	0,65	63,3	7	5	0,68	64,8	7
Grädde	4	0,08	26,3	6	5	0,10	28,8	6	5	0,09	27,6	6
Bullar, kakor, kex och skorpor	27	0,51	79,1	37	31	0,50	80,9	37	29	0,51	80,0	37

	Flickor				Pojkar				Alla			
	g/d	ggr/d	%	g/10Mj	g/d	ggr/d	%	g/10Mj	g/d	ggr/d	%	g/10Mj
Glass	20	0,28	62,0	27	20	0,25	57,9	24	20	0,26	60,0	25
Saft, läsk, sportdryck och isglass	228	0,91	92,6	311	262	0,92	93,7	320	245	0,92	93,1	315
Isglass	2	0,03	11,0	3	2	0,03	9,0	2	2	0,03	10,0	3
Saft och läsk	225	0,88	91,9	306	259	0,90	92,8	316	242	0,89	92,4	311
Saft	96	0,40	63,8	129	112	0,42	67,8	134	104	0,41	65,8	132
Saft, light	18	0,08	14,2	24	12	0,05	9,9	15	15	0,06	12,0	20
Läsk	98	0,36	69,2	134	123	0,40	71,2	151	110	0,38	70,2	143
Läsk, light	8	0,03	7,4	11	8	0,03	7,2	10	8	0,03	7,3	10
Söta soppor, krämer och efterrätter	22	0,14	36,2	31	31	0,17	41,4	37	27	0,16	38,8	34
Sylt, marmelad och mos	8	0,26	51,0	10	11	0,32	57,7	13	9	0,29	54,3	12
Sötsaker	23	0,58	80,4	31	23	0,51	79,5	28	23	0,54	80,0	30
Socker	1	0,13	32,1	2	2	0,15	29,5	2	1	0,14	30,8	2
Nötter, frön och snacks	6	0,18	51,9	8	7	0,16	47,7	8	7	0,17	49,8	8
Nötter	0	0,02	5,4	1	0	0,02	4,5	0	0	0,02	4,9	1
Snacks	6	0,16	49,7	8	6	0,15	45,7	7	6	0,16	47,7	8
Såser	16	0,19	50,3	22	16	0,17	51,1	19	16	0,18	50,7	21
Ketchup, kryddor och salt	6	0,27	59,1	8	8	0,32	63,5	10	7	0,29	61,3	9
Kaffe, te och vatten	155	0,74	74,6	221	178	0,75	72,7	227	166	0,74	73,7	224
Kranvatten	138	0,66	71,0	197	166	0,69	70,3	210	152	0,68	70,6	203
Mineralvatten	4	0,02	3,8	6	2	0,01	2,7	3	3	0,01	3,3	5
Alkoholhaltiga drycker	3	0,01	4,0	4	3	0,01	3,6	3	3	0,01	3,8	3
Kost- och näringspreparat	0	0,15	20,2	0	0	0,15	20,5	0	0	0,15	20,4	0

Tabell 10. Genomsnittliga konsumtionsmängder (g/d) och konsumtionsfrekvenser (ggr/d) av livsmedel, procentuell andel som konsumerat livsmedlet och konsumtionsmängder av livsmedel per 10 MJ för barnen i åk 5. *Average consumption, amount (g/d) and frequency (times/d) of foods, proportion of consumers and amount of food per 10 MJ in the diet for children in 5th grade.*

	Flickor				Pojkar				Alla			
	g/d	ggr/d	%	g/10MJ	g/d	ggr/d	%	g/10MJ	g/d	ggr/d	%	g/10MJ
Frukt och grönsaker	207	1,75	97,8	303	179	1,42	93,2	229	193	1,58	95,5	265
Rotfrukter	7	0,14	35,3	10	6	0,12	31,1	8	7	0,13	33,2	9
Grönsaker	47	0,68	83,6	70	37	0,55	79,3	48	42	0,61	81,4	59
Frukt och bär	76	0,60	82,0	112	59	0,46	66,7	77	68	0,53	74,2	94
Juice och nektar	76	0,33	51,9	110	77	0,30	47,8	96	77	0,31	49,8	103
Baljväxter	4	0,02	8,4	6	5	0,03	9,9	6	4	0,03	9,2	6
Potatis	103	0,63	95,4	152	126	0,66	94,6	166	115	0,65	95,0	159
Ris och gryn	33	0,25	64,9	50	36	0,24	59,8	48	34	0,24	62,3	49
Pasta	50	0,35	78,4	76	54	0,34	77,8	73	52	0,34	78,1	74
Matbröd	68	1,57	99,6	100	81	1,57	99,4	107	75	1,57	99,5	103
Rågbröd	4	0,08	15,2	5	4	0,09	14,3	5	4	0,08	14,8	5
Rågsiktsbröd	8	0,17	27,7	13	11	0,20	30,8	14	10	0,18	29,2	13
Vitt bröd	21	0,43	67,3	30	25	0,46	70,8	31	23	0,44	69,1	31
Knäckebröd	3	0,19	42,9	5	3	0,14	37,1	5	3	0,16	40,0	5
Ospecificerat bröd	26	0,58	66,1	39	32	0,56	65,2	43	29	0,57	65,6	41
Gröt och välling	22	0,10	27,7	35	28	0,11	27,1	34	25	0,11	27,4	35
Gröt	22	0,10	27,7	35	27	0,11	26,9	33	25	0,11	27,3	34
Välling	0	0,00	0,0	0	1	0,00	1,0	1	0	0,00	0,5	0
Flingor och müsli	7	0,26	45,5	11	12	0,35	57,4	16	10	0,30	51,6	13
Pannkaka, plättar, våfflor och crêpes	18	0,11	34,9	26	22	0,11	36,8	29	20	0,11	35,8	28
Pizza, pajer och piroger	27	0,15	46,3	41	28	0,14	41,0	37	28	0,14	43,6	39
Mjök, fil och yoghurt	370	1,60	98,2	540	468	1,80	97,5	602	420	1,70	97,8	572
Mjök, fett 3 %	48	0,22	25,7	69	68	0,28	28,8	89	58	0,25	27,3	79
Mellanmjök, fett 1,5 %	173	0,77	72,3	255	243	0,94	78,7	310	209	0,86	75,6	283
Lättmjök, fett 0,5 %	35	0,16	17,0	51	41	0,16	18,0	54	38	0,16	17,5	52
Fil och yoghurt, naturell, fett 3 %	20	0,09	20,8	28	23	0,09	19,1	29	21	0,09	20,0	29
Fil och yoghurt, naturell, fett 1,5 %	3	0,02	4,0	6	2	0,01	2,7	3	3	0,01	3,3	4
Fil och yoghurt, naturell, fett 0,5 %	4	0,02	4,8	6	5	0,02	4,8	7	5	0,02	4,8	6
Fil och yoghurt, smaksatt, fett < 1 %	11	0,05	13,4	17	10	0,04	10,6	12	10	0,05	12,0	14
Fil och yoghurt, smaksatt, fett > 1 %	24	0,13	26,1	35	28	0,13	25,1	35	26	0,13	25,6	35
Ost	11	0,43	66,3	16	11	0,40	60,2	14	11	0,41	63,2	15
Ost, fett ≤ 17 %	1	0,04	5,8	2	1	0,03	6,0	1	1	0,03	5,9	1
Ost, fett > 17 %	9	0,33	58,7	12	9	0,31	51,6	11	9	0,32	55,1	11
Kött och fågel	95	1,01	97,6	141	113	1,07	98,5	150	104	1,04	98,0	146
Kött	77	0,88	95,4	115	97	0,94	97,1	129	87	0,91	96,3	122
Fågel	17	0,15	45,1	26	16	0,14	41,0	21	16	0,14	43,0	24
Korv	26	0,32	71,1	38	34	0,40	77,6	44	30	0,36	74,4	41
Blod- och inälvsmat	1	0,05	12,6	2	2	0,08	16,6	3	2	0,07	14,7	2
Fisk och skaldjur	19	0,20	55,1	28	18	0,19	53,8	24	18	0,20	54,4	26
Ägg	4	0,07	21,4	6	5	0,07	21,3	6	5	0,07	21,4	6
Matfett och feta såser	11	1,17	93,8	16	13	1,16	94,8	16	12	1,16	94,3	16
Matfett 70–80 %	3	0,37	46,5	4	3	0,40	44,3	4	3	0,38	45,4	4
Matfett cirka 60 %	1	0,08	10,2	1	1	0,07	8,9	1	1	0,07	9,5	1
Matfett ≤ 40 %	5	0,64	64,3	7	5	0,61	61,9	7	5	0,63	63,1	7
Grädde	5	0,11	31,1	7	4	0,06	18,6	4	4	0,08	24,7	5
Bullar, kakor, kex och skorpor	26	0,45	75,2	36	25	0,40	65,4	31	26	0,43	70,2	33

	Flickor				Pojkar				Alla			
	g/d	ggr/d	%	g/10Mj	g/d	ggr/d	%	g/10Mj	g/d	ggr/d	%	g/10Mj
Glass	13	0,17	43,1	18	13	0,16	40,4	17	13	0,16	41,7	17
Saft, läsk, sportdryck och isglass	242	0,82	88,6	342	244	0,75	85,1	302	243	0,79	86,8	321
Isglass	1	0,01	4,6	1	1	0,01	4,1	1	1	0,01	4,3	1
Saft och läsk	238	0,80	88,2	336	241	0,73	84,3	298	239	0,76	86,2	316
Saft	86	0,31	54,7	117	79	0,27	46,8	96	83	0,29	50,7	107
Saft, light	10	0,04	9,2	16	10	0,04	8,1	13	10	0,04	8,7	14
Läsk	122	0,39	65,9	175	134	0,39	67,3	167	128	0,39	66,6	171
Läsk, light	8	0,03	7,6	13	8	0,02	5,6	12	8	0,02	6,6	12
Söta soppor, krämer och efterrätter	17	0,10	26,5	25	25	0,11	25,9	31	21	0,11	26,2	28
Sylt, marmelad och mos	6	0,18	39,9	8	9	0,22	44,1	10	7	0,20	42,0	9
Sötsaker	26	0,71	84,4	36	27	0,52	75,8	32	26	0,61	80,0	34
Socker	2	0,15	33,3	3	2	0,13	27,9	2	2	0,14	30,5	2
Nötter, frön och snacks	7	0,17	46,9	10	7	0,15	42,4	9	7	0,16	44,6	9
Nötter	1	0,02	6,4	1	1	0,02	6,8	1	1	0,02	6,6	1
Snacks	7	0,15	42,7	9	7	0,13	38,9	8	7	0,14	40,7	8
Såser	12	0,13	41,3	17	13	0,14	39,7	16	12	0,14	40,5	16
Ketchup, kryddor och salt	5	0,23	52,5	7	6	0,27	55,7	8	6	0,25	54,1	8
Kaffe, te och vatten	214	0,85	84,4	323	201	0,71	76,4	259	208	0,78	80,3	291
Kranvatten	179	0,69	79,0	269	180	0,62	71,6	229	179	0,65	75,2	249
Mineralvatten	8	0,03	6,8	11	3	0,01	2,9	4	6	0,02	4,8	7
Alkoholhaltiga drycker	4	0,02	4,6	6	5	0,01	3,5	6	5	0,02	4,0	6
Kost- och näringspreparat	0	0,11	17,4	0	1	0,12	17,4	1	1	0,11	17,4	1

Tabell 11. Livsmedelsmängd (g) per 10 MJ för 4-åringar. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Food consumption (g) per 10 MJ for 4 year old children. Mean, standard deviation and percentiles.*

	Flickor					Pojkar					Alla				
	mv	sd	Percentiler			mv	sd	Percentiler			mv	sd	Percentiler		
			5	50	95			5	50	95			5	50	95
Frukt och grönsaker	369	188	116	358	727	355	224	93	302	819	362	207	97	332	747
Rotfrukter	15	22	0	5	59	12	22	0	0	54	13	22	0	4	58
Grönsaker	68	65	0	51	191	59	60	0	41	168	63	63	0	46	182
Frukt och bär	192	117	27	175	395	189	133	27	170	446	191	125	27	172	416
Juice och nektar	95	123	0	48	322	94	146	0	36	370	95	135	0	42	331
Baljväxter	5	21	0	0	46	8	52	0	0	42	6	40	0	0	45
Potatis	122	74	23	114	258	124	78	20	117	272	123	76	21	115	263
Ris och gryn	38	45	0	26	130	42	49	0	28	138	40	47	0	27	136
Pasta	61	48	0	51	158	70	60	0	62	178	66	55	0	56	171
Matbröd	73	37	23	70	138	71	36	22	66	139	72	36	23	69	139
Rågbröd	5	12	0	0	35	6	12	0	0	33	6	12	0	0	33
Rågsiktsbröd	13	23	0	0	56	14	23	0	0	66	14	23	0	0	62
Vitt bröd	24	27	0	17	69	22	26	0	16	70	23	26	0	16	70
Knäckebröd	6	9	0	4	22	6	9	0	2	23	6	9	0	3	23
Ospecificerat bröd	16	21	0	8	59	14	21	0	0	55	15	21	0	5	56
Gröt och välling	196	277	0	64	776	192	278	0	66	805	194	277	0	64	787
Gröt	39	65	0	0	185	46	79	0	0	205	43	73	0	0	197
Välling	152	281	0	0	769	138	269	0	0	787	145	275	0	0	776
Flingor och müsli	9	13	0	4	33	11	14	0	5	40	10	14	0	5	36
Pannkaka, plättar, våfflor och crêpe	24	38	0	0	101	27	36	0	0	96	26	37	0	0	100
Pizza, pajer och piroger	13	28	0	0	79	14	29	0	0	83	14	28	0	0	80
Mjölk, fil och yoghurt	608	276	176	587	1045	641	322	138	628	1190	625	300	165	604	1124
Mjölk, fett 3 %	140	201	0	0	585	163	243	0	46	662	152	224	0	36	634
Mellanjölk, fett 1,5 %	248	236	0	192	681	243	249	0	191	721	245	242	0	192	687
Lättmjölk, fett 0,5 %	19	67	0	0	161	34	108	0	0	246	26	91	0	0	202
Fil och yoghurt, naturell, fett 3 %	37	71	0	0	195	43	81	0	0	213	40	76	0	0	209
Fil och yoghurt, naturell, fett 1,5 %	10	52	0	0	53	6	32	0	0	0	8	43	0	0	33
Fil och yoghurt, naturell, fett 0,5 %	6	32	0	0	45	4	24	0	0	0	5	28	0	0	0
Fil och yoghurt, smaksatt, fett < 1 %	16	43	0	0	123	12	39	0	0	85	14	41	0	0	110
Fil och yoghurt, smaksatt, fett > 1 %	67	104	0	27	239	89	129	0	44	305	79	118	0	38	283
Ost	13	13	0	10	38	12	14	0	7	42	13	14	0	8	42
Ost, fett ≤ 17 %	1	4	0	0	6	1	6	0	0	8	1	5	0	0	6
Ost, fett > 17 %	10	12	0	6	33	9	13	0	5	36	10	12	0	5	34
Kött och fågel	113	64	29	101	239	109	60	31	99	211	111	62	30	100	230
Kött	91	61	11	79	206	90	55	20	80	189	90	58	15	79	202
Fågel	21	30	0	0	80	19	29	0	0	79	20	30	0	0	79
Korv	37	33	0	30	103	37	33	0	30	99	37	33	0	30	100
Blod- och inälvsmat	6	14	0	0	31	7	16	0	0	35	6	15	0	0	35
Fisk och skaldjur	25	34	0	13	79	28	33	0	19	97	26	34	0	17	83
Ägg	11	19	0	0	49	8	15	0	0	41	9	17	0	0	44
Matfett och feta säser	19	14	4	16	46	18	13	3	15	44	19	13	3	16	44
Matfett 70–80 %	7	10	0	3	24	7	8	0	4	23	7	9	0	4	23
Matfett cirka 60 %	2	8	0	0	14	2	5	0	0	13	2	7	0	0	13
Matfett ≤ 40 %	7	8	0	4	23	6	8	0	2	24	6	8	0	3	23
Gräddor	8	14	0	0	39	6	15	0	0	34	7	15	0	0	36
Bullar, kakor, kex och skorpor	45	37	0	37	122	38	32	0	32	101	42	35	0	35	113

	Flickor					Pojkar					Alla				
	mv	sd	Percentiler			mv	sd	Percentiler			mv	sd	Percentiler		
			5	50	95			5	50	95			5	50	95
Glass	34	33	0	28	94	29	31	0	22	86	31	32	0	25	92
Saft, läsk, sportdryck och isglass	301	229	0	255	751	308	238	23	263	738	305	234	0	261	747
Isglass	8	27	0	0	44	7	17	0	0	37	7	23	0	0	41
Saft och läsk	293	226	0	248	744	300	237	0	262	723	297	231	0	251	744
Saft	164	176	0	113	540	169	204	0	110	510	167	191	0	112	519
Saft, light	24	84	0	0	159	15	52	0	0	104	20	70	0	0	135
Läsk	96	115	0	65	315	104	123	0	74	325	100	119	0	69	322
Läsk, light	5	22	0	0	0	6	30	0	0	0	5	26	0	0	0
Söta soppor, krämer och efterrätter	49	73	0	6	190	59	100	0	0	209	54	88	0	0	206
Sylt, marmelad och mos	14	17	0	8	51	17	21	0	10	55	15	19	0	9	53
Sötsaker	30	29	0	24	84	27	27	0	22	84	29	28	0	22	84
Socker	2	4	0	0	13	3	6	0	0	13	3	5	0	0	13
Nötter, frön och snacks	5	9	0	0	21	5	9	0	0	20	5	9	0	0	21
Nötter	0	2	0	0	0	0	2	0	0	0	0	2	0	0	0
Snacks	5	9	0	0	21	4	8	0	0	20	4	9	0	0	21
Såser	17	27	0	0	67	15	22	0	6	58	16	24	0	0	62
Ketchup, kryddor och salt	10	11	0	7	33	13	14	0	8	41	11	13	0	7	35
Kaffe, te och vatten	227	202	0	193	625	224	231	0	158	644	225	217	0	171	631
Kranvatten	214	198	0	181	579	211	226	0	146	644	213	213	0	161	617
Mineralvatten	7	29	0	0	47	5	30	0	0	0	6	29	0	0	36
Alkoholhaltiga drycker	3	17	0	0	0	2	18	0	0	0	2	18	0	0	0
Kost- och näringspreparat	3	40	0	0	2	2	23	0	0	2	2	32	0	0	2

Tabell 12. Livsmedelsmängd (g) per 10 MJ för barn i åk 2. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Food consumption (g) per 10 MJ for children in 2nd grade. Mean, standard deviation and percentiles.*

	Flickor					Pojkar					Alla				
	mv	sd	Percentiler			mv	sd	Percentiler			mv	sd	Percentiler		
			5	50	95			5	50	95			5	50	95
Frukt och grönsaker	332	213	53	299	752	299	195	31	272	664	315	205	42	285	705
Rotfrukter	18	25	0	9	65	16	24	0	5	65	17	25	0	7	65
Grönsaker	76	77	0	56	215	63	64	0	48	181	69	71	0	51	199
Frukt och bär	147	121	0	120	393	122	103	0	102	317	135	113	0	113	353
Juice och nektar	90	132	0	0	367	98	137	0	0	391	94	134	0	0	378
Baljväxter	5	23	0	0	31	5	33	0	0	26	5	28	0	0	28
Potatis	143	105	19	130	297	135	92	0	124	306	139	99	0	128	301
Ris och gryn	42	58	0	27	145	44	52	0	33	145	43	55	0	29	145
Pasta	81	66	0	70	212	81	74	0	65	213	81	70	0	67	213
Matbröd	95	47	28	88	186	93	49	29	87	181	94	48	28	88	186
Rågbröd	6	19	0	0	33	4	13	0	0	31	5	16	0	0	33
Rågsiktsbröd	8	19	0	0	49	11	24	0	0	68	10	22	0	0	58
Vitt bröd	30	34	0	21	95	27	29	0	19	86	29	32	0	20	91
Knäckebröd	6	8	0	3	23	4	7	0	0	20	5	7	0	0	22
Ospecificerat bröd	38	40	0	29	113	40	44	0	29	119	39	42	0	29	114
Gröt och välling	39	90	0	0	196	36	70	0	0	171	37	81	0	0	195
Gröt	30	67	0	0	171	32	62	0	0	162	31	64	0	0	165
Välling	8	56	0	0	0	2	16	0	0	0	5	42	0	0	0
Flingor och müsli	12	17	0	7	44	13	18	0	8	50	12	17	0	7	45
Pannkaka, plättar, våfflor och crêpe	29	47	0	0	124	30	46	0	0	121	29	46	0	0	123
Pizza, pajer och piroger	27	51	0	0	133	28	45	0	0	119	27	48	0	0	124
Mjölk, fil och yoghurt	619	294	156	615	1103	658	289	153	662	1141	638	292	154	634	1126
Mjölk, fett 3 %	95	179	0	0	481	132	225	0	0	581	113	204	0	0	534
Mellanmjölk, fett 1,5 %	304	268	0	261	802	322	286	0	284	852	313	277	0	267	828
Lättmjölk, fett 0,5 %	45	127	0	0	323	39	113	0	0	297	42	120	0	0	305
Fil och yoghurt, naturell, fett 3 %	31	67	0	0	195	40	88	0	0	217	35	79	0	0	205
Fil och yoghurt, naturell, fett 1,5 %	5	27	0	0	0	3	19	0	0	0	4	24	0	0	0
Fil och yoghurt, naturell, fett 0,5 %	6	31	0	0	61	8	40	0	0	56	7	35	0	0	57
Fil och yoghurt, smaksatt, fett < 1 %	12	38	0	0	99	15	49	0	0	113	14	44	0	0	104
Fil och yoghurt, smaksatt, fett > 1 %	50	97	0	0	255	47	85	0	0	235	49	91	0	0	251
Ost	14	18	0	7	52	13	18	0	6	49	13	18	0	6	51
Ost, fett ≤ 17 %	1	6	0	0	3	1	6	0	0	5	1	6	0	0	3
Ost, fett > 17 %	11	16	0	4	46	10	16	0	3	45	10	16	0	4	46
Kött och fågel	145	77	37	134	296	139	75	44	129	258	142	76	40	131	269
Kött	120	72	29	105	255	117	69	32	105	232	119	71	30	105	245
Fågel	24	36	0	4	91	22	32	0	0	88	23	34	0	0	90
Korv	40	39	0	28	113	41	40	0	33	113	41	39	0	31	113
Blod- och inälvsmat	3	10	0	0	15	5	15	0	0	29	4	13	0	0	25
Fisk och skaldjur	26	33	0	17	93	26	32	0	19	87	26	32	0	18	91
Ägg	7	17	0	0	41	8	17	0	0	42	7	17	0	0	42
Matfett och feta säser	18	14	3	14	44	17	12	2	14	40	17	13	2	14	43
Matfett 70–80 %	5	7	0	0	19	5	8	0	1	21	5	7	0	1	20
Matfett cirka 60 %	1	3	0	0	7	1	3	0	0	8	1	3	0	0	7
Matfett ≤ 40 %	7	9	0	5	24	7	9	0	4	22	7	9	0	4	23
Grädde	6	14	0	0	28	6	15	0	0	29	6	14	0	0	29
Bullar, kakor, kex och skorpor	37	39	0	28	100	37	36	0	30	110	37	38	0	29	109

	Flickor					Pojkar					Alla				
	mv	sd	Percentiler			mv	sd	Percentiler			mv	sd	Percentiler		
			5	50	95			5	50	95			5	50	95
Glass	27	30	0	20	89	24	31	0	16	88	25	30	0	18	89
Saft, läsk, sportdryck och isglass	311	219	0	286	703	320	212	0	291	689	315	216	0	289	700
Isglass	3	11	0	0	23	2	8	0	0	19	3	10	0	0	21
Saft och läsk	306	218	0	277	703	316	212	0	287	689	311	215	0	283	700
Saft	129	155	0	89	421	134	156	0	99	414	132	155	0	93	421
Saft, light	24	85	0	0	162	15	58	0	0	125	20	72	0	0	149
Läsk	134	137	0	110	396	151	150	0	122	435	143	144	0	115	418
Läsk, light	11	50	0	0	71	10	42	0	0	80	10	46	0	0	80
Söta soppor, krämer och efterrätter	31	67	0	0	159	37	67	0	0	176	34	67	0	0	172
Sylt, marmelad och mos	10	17	0	2	44	13	18	0	7	48	12	17	0	5	47
Sötsaker	31	31	0	25	89	28	28	0	22	81	30	30	0	24	87
Socker	2	4	0	0	9	2	5	0	0	10	2	4	0	0	10
Nötter, frön och snacks	8	14	0	1	37	8	13	0	0	36	8	13	0	0	37
Nötter	1	3	0	0	2	0	3	0	0	0	1	3	0	0	0
Snacks	8	13	0	0	37	7	13	0	0	35	8	13	0	0	36
Såser	22	33	0	4	79	19	30	0	4	73	21	31	0	4	79
Ketchup, kryddor och salt	8	12	0	3	29	10	14	0	5	33	9	13	0	5	32
Kaffe, te och vatten	221	241	0	148	665	227	263	0	146	783	224	252	0	147	738
Kranvatten	197	225	0	129	659	210	252	0	134	755	203	239	0	132	721
Mineralvatten	6	39	0	0	0	3	20	0	0	0	5	31	0	0	0
Alkoholhaltiga drycker	4	19	0	0	0	3	16	0	0	0	3	18	0	0	0
Kost- och näringspreparat	0	2	0	0	2	0	3	0	0	1	0	2	0	0	2

Tabell 13. Livsmedelsmängd (g) per 10 MJ för barn i åk 5. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Food consumption (g) per 10 MJ for children in 5th grade. Mean, standard deviation and percentiles*

	Flickor					Pojkar					Alla				
	mv	sd	Percentiler			mv	sd	Percentiler			mv	sd	Percentiler		
			5	50	95			5	50	95			5	50	95
Frukt och grönsaker	303	229	20	261	697	229	199	0	191	642	265	217	3	221	670
Rotfrukter	10	22	0	0	55	8	17	0	0	41	9	20	0	0	47
Grönsaker	70	83	0	47	241	48	56	0	30	163	59	71	0	37	195
Frukt och bär	112	111	0	85	341	77	104	0	45	260	94	109	0	63	310
Juice och nektar	110	166	0	41	442	96	145	0	0	397	103	156	0	0	413
Baljväxter	6	25	0	0	37	6	25	0	0	47	6	25	0	0	43
Potatis	152	97	13	134	343	166	113	0	151	391	159	105	0	142	349
Ris och gryn	50	62	0	32	169	48	57	0	34	162	49	60	0	33	165
Pasta	76	69	0	60	216	73	71	0	57	204	74	70	0	59	212
Matbröd	100	48	31	94	193	107	57	31	99	216	103	53	31	96	206
Rågbröd	5	17	0	0	38	5	17	0	0	40	5	17	0	0	39
Rågsiktsbröd	13	29	0	0	73	14	33	0	0	86	13	31	0	0	76
Vitt bröd	30	37	0	19	98	31	36	0	20	102	31	36	0	20	99
Knäckebröd	5	8	0	0	22	5	9	0	0	24	5	9	0	0	23
Ospecificerat bröd	39	43	0	28	122	43	53	0	26	149	41	49	0	27	135
Gröt och välling	35	79	0	0	164	34	72	0	0	194	35	76	0	0	180
Gröt	35	79	0	0	164	33	70	0	0	194	34	75	0	0	180
Välling	0	0	0	0	0	1	11	0	0	0	0	8	0	0	0
Flingor och müsli	11	18	0	0	44	16	24	0	8	61	13	21	0	4	52
Pannkaka, plättar, våfflor och crêpe	26	47	0	0	130	29	55	0	0	138	28	51	0	0	133
Pizza, pajer och piroger	41	62	0	0	174	37	59	0	0	155	39	60	0	0	163
Mjök, fil och yoghurt	540	291	90	509	1015	602	328	146	572	1220	572	312	116	534	1122
Mjök, fett 3 %	69	163	0	0	439	89	194	0	0	520	79	180	0	0	479
Mellanmjök, fett 1,5 %	255	264	0	181	782	310	301	0	245	880	283	285	0	218	817
Lättmjök, fett 0,5 %	51	148	0	0	402	54	156	0	0	370	52	152	0	0	381
Fil och yoghurt, naturell, fett 3 %	28	71	0	0	182	29	81	0	0	183	29	76	0	0	182
Fil och yoghurt, naturell, fett 1,5 %	6	30	0	0	0	3	18	0	0	0	4	25	0	0	0
Fil och yoghurt, naturell, fett 0,5 %	6	31	0	0	0	7	40	0	0	0	6	36	0	0	0
Fil och yoghurt, smaksatt, fett < 1 %	17	55	0	0	119	12	44	0	0	98	14	50	0	0	108
Fil och yoghurt, smaksatt, fett > 1 %	35	78	0	0	213	35	82	0	0	219	35	80	0	0	214
Ost	16	22	0	8	60	14	17	0	7	49	15	20	0	8	53
Ost, fett ≤ 17 %	2	9	0	0	7	1	5	0	0	6	1	7	0	0	6
Ost, fett > 17 %	12	18	0	5	46	11	16	0	3	43	11	17	0	4	45
Kött och fågel	141	79	30	130	295	150	86	39	139	323	146	83	35	135	299
Kött	115	72	8	110	251	129	80	25	114	285	122	77	18	111	273
Fågel	26	40	0	0	107	21	38	0	0	91	24	40	0	0	100
Korv	38	42	0	27	113	44	41	0	37	121	41	42	0	31	121
Blod och inälvsmat	2	8	0	0	11	3	9	0	0	21	2	9	0	0	16
Fisk och skaldjur	28	40	0	10	105	24	38	0	7	90	26	39	0	8	95
Ägg	6	17	0	0	36	6	17	0	0	36	6	17	0	0	36
Matfett och feta säser	16	14	0	12	46	16	13	0	14	44	16	14	0	13	44
Matfett 70–80 %	4	6	0	0	15	4	7	0	0	17	4	7	0	0	16
Matfett cirka 60 %	1	4	0	0	6	1	4	0	0	6	1	4	0	0	6
Matfett ≤ 40 %	7	8	0	5	22	7	8	0	4	23	7	8	0	4	22
Gräddor	7	16	0	0	33	4	14	0	0	25	5	15	0	0	31
Bullar, kakor, kex och skorpor	36	40	0	24	117	31	36	0	19	106	33	38	0	22	110

	Flickor					Pojkar					Alla				
	mv	sd	Percentiler			mv	sd	Percentiler			mv	sd	Percentiler		
			5	50	95			5	50	95			5	50	95
Glass	18	28	0	0	79	17	27	0	0	76	17	27	0	0	76
Saft, läsk, sportdryck och isglass	342	277	0	292	861	302	252	0	251	766	321	265	0	269	816
Isglass	1	5	0	0	0	1	6	0	0	0	1	6	0	0	0
Saft och läsk	336	275	0	287	829	298	251	0	245	749	316	264	0	264	802
Saft	117	171	0	63	450	96	154	0	0	434	107	163	0	27	441
Saft, light	16	69	0	0	99	13	56	0	0	103	14	63	0	0	102
Läsk	175	202	0	125	570	167	186	0	126	519	171	194	0	126	533
Läsk, light	13	54	0	0	95	12	65	0	0	61	12	60	0	0	79
Söta soppor, krämer och efterrätter	25	60	0	0	149	31	83	0	0	180	28	73	0	0	166
Sylt, marmelad och mos	8	18	0	0	43	10	18	0	0	42	9	18	0	0	42
Sötsaker	36	36	0	26	113	32	36	0	23	98	34	36	0	24	108
Socker	3	8	0	0	14	2	5	0	0	11	2	7	0	0	12
Nötter, frön och snacks	10	17	0	0	42	9	16	0	0	39	9	17	0	0	40
Nötter	1	4	0	0	3	1	7	0	0	3	1	5	0	0	3
Snacks	9	16	0	0	40	8	15	0	0	36	8	16	0	0	39
Såser	17	27	0	0	70	16	28	0	0	70	16	28	0	0	70
Ketchup, kryddor och salt	7	15	0	1	29	8	13	0	2	38	8	14	0	1	34
Kaffe, te och vatten	323	344	0	244	980	259	322	0	161	929	291	334	0	200	955
Kranvatten	269	323	0	177	881	229	306	0	128	815	249	315	0	150	862
Mineralvatten	11	50	0	0	74	4	28	0	0	0	7	40	0	0	0
Alkoholhaltiga drycker	6	37	0	0	0	6	38	0	0	0	6	38	0	0	0
Kost- och näringspreparat	0	1	0	0	1	1	28	0	0	1	1	20	0	0	1

Konsumtionen av livsmedel i relation till kön och ålder

Frukt och grönsaker

Konsumtionen av frukt och grönsaker var i genomsnitt 225, 239 respektive 193 gram per dag för 4-åringar, åk 2 respektive åk 5 (tabell 14). Barn i åk 5 åt mindre än både 4-åringar och barn i åk 2. Flickor åt mer än pojkar i åk 5. Intaget av frukt och grönsaker omräknat till gram per 10 MJ visade att flickor både i åk 2 och 5 åt mer än pojkar. Vid jämförelse mellan åldersgrupperna åt 4-åringar mest och barn i åk 5 minst frukt och grönsaker omräknat till gram per 10 MJ (tabell 11–13).

Livsmedelsverket har sedan 2004 en rekommendation om att barn 4–10 år ska äta 400 gram frukt och grönsaker per dag. Det var 9 procent av 4-åringarna som gjorde det, 15 procent av barnen i åk 2 och 11 procent av barnen i åk 5.

4-åringar åt frukt och grönsaker i genomsnitt 2,6 gånger per dag. I åk 2 åt barnen frukt och grönsaker 2,3 gånger per dag och i åk 5 åt de 1,6 gånger per dag. Flickor åt oftare än pojkar bland 4-åringar och i åk 5. I åk 2 var det ingen skillnad (tabell 15).

Till frukt och grönsaker räknas livsmedelsgrupperna frukt, grönsaker, rotfrukter och juice och nektar. Potatis och baljväxter (torkade) ingår inte. Frukt och grönsaker som ingår i vissa maträtter är inte med i dessa siffror.

Tabell 14. Konsumtionen av frukt och grönsaker (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption of fruit and vegetables (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	222	116	55	83	136	216	279	372	445
	Pojkar	302	228	143	60	71	129	198	305	426	513
	Alla	590	225	130	57	76	132	208	291	393	466
Åk 2	Flickor	445	237	156	37	60	116	209	335	442	516
	Pojkar	444	240	164	26	47	115	218	331	442	536
	Alla	889	239	160	31	53	116	213	334	442	531
Åk 5	Flickor	499	207	156	14	38	86	172	287	412	505
	Pojkar	517	179	167	0	14	58	141	253	406	518
	Alla	1016	193	162	3	20	69	155	271	409	513

Tabell 15. Konsumtionsfrekvenser av frukt och grönsaker (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption frequencies for fruit and vegetables (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	2,68	1,24	0,75	1,25	1,75	2,50	3,50	4,50	4,75
	Pojkar	302	2,49	1,17	0,75	1,25	1,75	2,25	3,25	4,25	4,75
	Alla	590	2,58	1,21	0,75	1,25	1,75	2,50	3,25	4,25	4,75
Åk 2	Flickor	445	2,32	1,19	0,50	0,75	1,50	2,25	3,00	3,75	4,50
	Pojkar	444	2,19	1,19	0,50	0,75	1,25	2,00	3,00	3,75	4,25
	Alla	889	2,26	1,19	0,50	0,75	1,50	2,25	3,00	3,75	4,50
Åk 5	Flickor	499	1,75	1,09	0,25	0,50	0,75	1,50	2,50	3,25	3,75
	Pojkar	517	1,42	1,03	0,00	0,25	0,75	1,25	2,00	2,75	3,50
	Alla	1016	1,58	1,07	0,25	0,25	0,75	1,50	2,25	3,00	3,67

Rotfrukter

Barnen i åk 2 åt mest rotfrukter; 13 gram per dag, 4-åringar åt i genomsnitt 8 gram per dag och minst åt barn i åk 5, i genomsnitt 7 gram per dag (tabell 16). Detta motsvarade 13, 17 respektive 9 gram per 10 MJ för 4-åringar, åk 2 respektive åk 5 (tabell 11–13). Det var ingen skillnad mellan könen.

I genomsnitt åt de rotfrukter 0,2, 0,3 respektive 0,1 gånger per dag (tabell 17), vilket motsvarar 6, 9 respektive 3 gånger i månaden. Flickor i åk 2 åt rotfrukter oftare än pojkar.

Till rotfrukter räknas färska, frysta och konserverade rotfrukter och rätter, t.ex. rotmos, morotssoppa och stuvade morötter. Observera att rotfrukter kan förekomma i andra livsmedelsgrupper t.ex. i köttgrytor och även i vissa grönsaksblandningar, vilken gör att de inte ingår i angivna mängder för rotfrukt.

Tabell 16. Konsumtionen av rotfrukter (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption of roots (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	9	13	0	0	0	4	13	26	38
	Pojkar	302	8	14	0	0	0	0	11	23	33
	Alla	590	8	14	0	0	0	3	12	24	35
Åk 2	Flickor	445	13	18	0	0	0	8	19	36	51
	Pojkar	444	12	18	0	0	0	4	18	38	53
	Alla	889	13	18	0	0	0	6	18	38	53
Åk 5	Flickor	499	7	16	0	0	0	0	8	25	38
	Pojkar	517	6	13	0	0	0	0	8	19	33
	Alla	1016	7	15	0	0	0	0	8	23	35

Tabell 17. Konsumtionsfrekvenser av rotfrukter (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption frequencies for roots (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	0,23	0,26	0,00	0,00	0,00	0,25	0,25	0,50	0,75
	Pojkar	302	0,21	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,75
	Alla	590	0,22	0,27	0,00	0,00	0,00	0,25	0,25	0,50	0,75
Åk 2	Flickor	445	0,31	0,32	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,75	1,00
	Pojkar	444	0,26	0,30	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,75	0,75
	Alla	889	0,28	0,31	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,75	1,00
Åk 5	Flickor	499	0,14	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,50
	Pojkar	517	0,12	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,25	0,50
	Alla	1016	0,13	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,50

Grönsaker

Konsumtionen av grönsaker var i genomsnitt per dag 39, 52 respektive 42 gram per dag för 4-åringar, åk 2 respektive åk 5 (tabell 18). Barn i åk 2 åt mer grönsaker än övriga. I åk 5 åt flickor mer grönsaker än pojkar. I de båda andra åldersgrupperna var det ingen skillnad mellan könen. Intaget av grönsaker omräknat till gram per 10 MJ visade ett större intag hos flickor i både åk 2 och 5 (tabell 11–13).

Flickor i åk 5 åt också grönsaker oftare än pojkar, 0,68 jämfört med 0,55 gånger per dag (tabell 19). Både 4-åringar och barn i åk 2 åt grönsaker oftare än barn i åk 5, i genomsnitt 0,8 gånger per dag.

Med grönsaker menas alla färska, frysta och konserverade grönsaker. Även grönsaksrätter ingår. Med grönsaksrätt menas sådan rätt där grönsaker är huvudingrediens även om det ingår viss del kött, mjölk eller ägg, t.ex. kåldolmar och broccoligratäng. Rotfrukter och potatis ingår inte. Grönsaker förekommer också i andra rätter, t.ex. köträtter, exempelvis lök och krossade tomater. Dessa grönsaker ingår inte i angivna mängder.

Tabell 18. Konsumtionen av grönsaker (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption of vegetables (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	40	37	0	0	14	31	59	88	114
	Pojkar	302	38	36	0	0	10	28	55	89	110
	Alla	590	39	37	0	0	12	29	58	89	111
Åk 2	Flickor	445	54	53	0	3	16	38	75	121	151
	Pojkar	444	50	50	0	0	15	37	70	113	136
	Alla	889	52	52	0	1	15	38	73	118	145
Åk 5	Flickor	499	47	53	0	0	8	33	66	113	150
	Pojkar	517	37	43	0	0	5	23	55	93	114
	Alla	1016	42	48	0	0	6	28	62	103	134

Tabell 19. Konsumtionsfrekvenser av grönsaker (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption frequencies for vegetables (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	0,88	0,58	0,00	0,00	0,50	0,75	1,25	1,75	1,75
	Pojkar	302	0,79	0,53	0,00	0,00	0,50	0,75	1,00	1,50	1,75
	Alla	590	0,83	0,56	0,00	0,00	0,50	0,75	1,25	1,50	1,75
Åk 2	Flickor	445	0,85	0,53	0,00	0,25	0,50	0,75	1,25	1,50	1,75
	Pojkar	444	0,80	0,54	0,00	0,00	0,50	0,75	1,25	1,50	1,75
	Alla	889	0,82	0,53	0,00	0,25	0,50	0,75	1,25	1,50	1,75
Åk 5	Flickor	499	0,68	0,53	0,00	0,00	0,25	0,50	1,00	1,50	1,50
	Pojkar	517	0,55	0,48	0,00	0,00	0,25	0,50	0,75	1,25	1,50
	Alla	1016	0,61	0,51	0,00	0,00	0,25	0,50	1,00	1,25	1,50

Frukt och bär

Konsumtionen av frukt och bär var 118, 101 respektive 68 gram per dag för 4-åringar, åk 2 respektive åk 5 (tabell 20). Barn i åk 5 åt signifikant mindre frukt och bär än de övriga, men även åk 2 åt mindre än 4-åringar. Pojkar i åk 5 åt minst frukt och bär, även mindre än flickor i samma ålder. Skillnaderna kvarstod vid omräkning till gram per 10 MJ (tabell 11–13).

4-åringar åt i genomsnitt frukt och bär minst en gång per dag (1,2 ggr/dag). För åk 2 var genomsnittet 0,8 gånger per dag och 0,5 gånger per dag för barn i åk 5. Både flickor i åk 2 och 5 åt frukt och bär oftare än pojkar (tabell 21).

I gruppen frukt och bär ingår alla färska, frysta, konserverade och torkade frukter och bär. Däremot ingår inte frukt och bär som finns i sylt, mos och efterrätter, t.ex. äppelpaj och friterad banan.

Tabell 20. Konsumtionen av frukt och bär (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption of fruit and berries (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	115	71	18	32	64	101	157	220	241
	Pojkar	302	120	80	14	31	58	108	171	221	291
	Alla	590	118	76	14	31	63	104	163	220	257
Åk 2	Flickor	445	105	85	0	8	36	91	158	220	257
	Pojkar	444	97	82	0	0	31	87	139	220	259
	Alla	889	101	84	0	0	34	89	153	220	258
Åk 5	Flickor	499	76	75	0	0	19	56	109	174	218
	Pojkar	517	59	78	0	0	0	35	90	150	201
	Alla	1016	68	77	0	0	0	50	100	166	209

Tabell 21. Konsumtionsfrekvenser av frukt och bär rotfrukter (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption frequencies for fruit and berries (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	1,18	0,65	0,25	0,33	0,75	1,13	1,50	2,00	2,25
	Pojkar	302	1,13	0,61	0,25	0,50	0,75	1,00	1,50	2,00	2,25
	Alla	590	1,16	0,63	0,25	0,50	0,75	1,00	1,50	2,00	2,25
Åk 2	Flickor	445	0,85	0,60	0,00	0,25	0,33	0,75	1,25	1,75	2,00
	Pojkar	444	0,78	0,61	0,00	0,00	0,25	0,75	1,25	1,50	2,00
	Alla	889	0,81	0,61	0,00	0,00	0,25	0,75	1,25	1,75	2,00
Åk 5	Flickor	499	0,60	0,55	0,00	0,00	0,25	0,50	0,75	1,25	1,75
	Pojkar	517	0,46	0,50	0,00	0,00	0,00	0,25	0,75	1,00	1,50
	Alla	1016	0,53	0,53	0,00	0,00	0,00	0,50	0,75	1,25	1,50

Juice och nektar

Barnen drack 60, 73 respektive 77 ml juice och nektar per dag (tabell 22), vilket motsvarade 95, 94 respektive 103 gram per 10 MJ (tabell 11–13).

4-åringar drack oftare juice och nektar än skolbarnen, 0,4 gånger per dag jämfört med 0,3 gånger (tabell 23).

Tabell 22. Konsumtionen av juice och nektar (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption of juice (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	58	74	0	0	0	26	105	166	210
	Pojkar	302	62	95	0	0	0	26	100	165	230
	Alla	590	60	85	0	0	0	26	100	165	223
Åk 2	Flickor	445	65	96	0	0	0	0	103	189	250
	Pojkar	444	81	114	0	0	0	0	143	250	311
	Alla	889	73	105	0	0	0	0	118	210	289
Åk 5	Flickor	499	76	112	0	0	0	25	113	216	305
	Pojkar	517	77	124	0	0	0	0	108	236	310
	Alla	1016	77	118	0	0	0	0	110	223	308

Tabell 23. Konsumtionsfrekvenser av juice och nektar (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption frequencies for juice (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	1,18	0,65	0,25	0,33	0,75	1,13	1,50	2,00	2,25
	Pojkar	302	1,13	0,61	0,25	0,50	0,75	1,00	1,50	2,00	2,25
	Alla	590	1,16	0,63	0,25	0,50	0,75	1,00	1,50	2,00	2,25
Åk 2	Flickor	445	0,85	0,60	0,00	0,25	0,33	0,75	1,25	1,75	2,00
	Pojkar	444	0,78	0,61	0,00	0,00	0,25	0,75	1,25	1,50	2,00
	Alla	889	0,81	0,61	0,00	0,00	0,25	0,75	1,25	1,75	2,00
Åk 5	Flickor	499	0,60	0,55	0,00	0,00	0,25	0,50	0,75	1,25	1,75
	Pojkar	517	0,46	0,50	0,00	0,00	0,00	0,25	0,75	1,00	1,50
	Alla	1016	0,53	0,53	0,00	0,00	0,00	0,50	0,75	1,25	1,50

Baljväxter

Konsumtionen av baljväxter var låg, i genomsnitt 4 gram per dag (tabell 24), vilket motsvarade cirka 6 gram per 10 MJ (tabell 11–13). Barnen åt baljväxter i genomsnitt 1 gång per månad (tabell 25).

I gruppen baljväxter ingår rätter som ärtsoppa, chili con carne, sojarätter och även sojasås.

Tabell 24. Konsumtionen av baljväxter (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption of pulses (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	3	12	0	0	0	0	0	3	25
	Pojkar	302	4	26	0	0	0	0	0	0	25
	Alla	590	4	21	0	0	0	0	0	1	25
Åk 2	Flickor	445	3	15	0	0	0	0	0	0	21
	Pojkar	444	4	22	0	0	0	0	0	0	19
	Alla	889	4	19	0	0	0	0	0	0	19
Åk 5	Flickor	499	4	16	0	0	0	0	0	0	25
	Pojkar	517	5	18	0	0	0	0	0	0	50
	Alla	1016	4	17	0	0	0	0	0	0	27

Tabell 25. Konsumtionsfrekvenser av baljväxter (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption frequencies for pulses (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	0,03	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,25
	Pojkar	302	0,04	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25
	Alla	590	0,04	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,25
Åk 2	Flickor	445	0,02	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25
	Pojkar	444	0,03	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25
	Alla	889	0,03	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25
Åk 5	Flickor	499	0,02	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25
	Pojkar	517	0,03	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25
	Alla	1016	0,03	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25

Potatis

Konsumtionen av potatis var 79, 104 respektive 115 gram per dag för 4-åringar, åk 2 respektive åk 5 (tabell 26), vilket motsvarade 123, 139 respektive 159 gram per 10 MJ (tabell 11–13). Siffrorna visar på en större potatis-konsumtion bland äldre barn jämfört med yngre.

Barnen åt i genomsnitt potatis 4–5 gånger per vecka (0,66 gånger per dag). Det fanns ingen skillnad mellan åldersgrupperna eller könen (tabell 27).

Till potatis räknas kokt och stekt potatis, friterad potatis (pommes frites), potatismos och rätter som potatisgratäng, raggmunk och kroppkakor.

Tabell 26. Konsumtionen av potatis (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption of potatoes (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	75	50	11	20	38	69	99	136	172
	Pojkar	302	82	54	13	20	43	72	109	152	181
	Alla	590	79	53	11	20	40	70	104	141	178
Åk 2	Flickor	445	100	71	13	24	49	95	131	175	220
	Pojkar	444	107	73	0	18	58	100	149	206	243
	Alla	889	104	72	0	20	53	98	140	190	235
Åk 5	Flickor	499	103	66	8	25	56	91	141	186	227
	Pojkar	517	126	82	0	29	69	115	175	231	273
	Alla	1016	115	75	0	25	60	103	156	214	251

Tabell 27. Konsumtionsfrekvenser av potatis (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption frequencies for potatoes (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	0,68	0,35	0,25	0,25	0,50	0,75	1,00	1,25	1,25
	Pojkar	302	0,65	0,31	0,25	0,25	0,50	0,75	0,75	1,00	1,25
	Alla	590	0,66	0,33	0,25	0,25	0,50	0,75	0,75	1,00	1,25
Åk 2	Flickor	445	0,68	0,34	0,25	0,25	0,50	0,75	1,00	1,00	1,25
	Pojkar	444	0,65	0,35	0,00	0,25	0,50	0,75	1,00	1,00	1,25
	Alla	889	0,66	0,34	0,00	0,25	0,50	0,75	1,00	1,00	1,25
Åk 5	Flickor	499	0,63	0,33	0,25	0,25	0,50	0,50	0,75	1,00	1,25
	Pojkar	517	0,66	0,35	0,00	0,25	0,50	0,75	1,00	1,00	1,25
	Alla	1016	0,65	0,34	0,00	0,25	0,50	0,67	0,75	1,00	1,25

Ris och gryn

Konsumtionen av ris och gryn var 25, 32 respektive 34 gram per dag för 4-åringar, åk 2 respektive åk 5 (tabell 28), vilket motsvarade 40, 43 respektive 49 gram per 10 MJ (tabell 11–13). Barnen åt ris och gryn motsvarande 1–2 gånger per vecka (tabell 29).

I gruppen ris och gryn ingår rätter som risotto, Paella, Nasi Goreng och Ris á la Malta. Exempel på gryn är bulgur, couscous, korngryn, Polenta (kokta majsgryn).

Tabell 28. Konsumtionen av ris och gryn (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption of rice and grains (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	23	27	0	0	0	15	38	59	81
	Pojkar	302	27	30	0	0	0	19	38	69	88
	Alla	590	25	29	0	0	0	19	38	63	85
Åk 2	Flickor	445	30	41	0	0	0	19	41	75	108
	Pojkar	444	35	41	0	0	0	29	48	94	119
	Alla	889	32	41	0	0	0	19	44	88	113
Åk 5	Flickor	499	33	38	0	0	0	19	48	81	113
	Pojkar	517	36	41	0	0	0	25	56	94	119
	Alla	1016	34	40	0	0	0	19	54	88	113

Tabell 29. Konsumtionsfrekvenser av ris och gryn (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption frequencies for rice and grains (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	0,26	0,26	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,50	0,75
	Pojkar	302	0,28	0,24	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,50	0,75
	Alla	590	0,27	0,25	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,50	0,75
Åk 2	Flickor	445	0,24	0,25	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,50	0,75
	Pojkar	444	0,26	0,26	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,50	0,75
	Alla	889	0,25	0,26	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,50	0,75
Åk 5	Flickor	499	0,25	0,24	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,50	0,75
	Pojkar	517	0,24	0,25	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,50	0,75
	Alla	1016	0,24	0,25	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,50	0,75

Pasta

Konsumtionen av pasta var 41, 59 respektive 52 gram per dag 4-åringar, åk 2 respektive åk 5 (tabell 30). Konsumtionen motsvarade 66, 81 respektive 74 gram per 10 MJ (tabell 11–13). Barn i åk 2 åt mer än de andra. 4-åriga pojkar åt mer pasta per dag än 4-åriga flickor.

Barnen åt pasta motsvarande 2–3 gånger i veckan. Cirka 5 procent av barnen i åk 2 åt pasta varje dag (tabell 31).

I mängden pasta ingår även pastarätter, som t.ex. lasagne, pasta Carbonara.

Tabell 30. Konsumtionen av pasta (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption of pasta (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	36	28	0	0	17	31	50	74	94
	Pojkar	302	45	37	0	0	19	38	66	93	121
	Alla	590	41	33	0	0	19	36	56	85	109
Åk 2	Flickor	445	57	46	0	0	20	50	75	124	147
	Pojkar	444	62	50	0	0	23	56	88	131	164
	Alla	889	59	48	0	0	21	52	81	126	156
Åk 5	Flickor	499	50	47	0	0	17	38	75	113	144
	Pojkar	517	54	50	0	0	17	44	75	125	150
	Alla	1016	52	48	0	0	17	41	75	118	148

Tabell 31. Konsumtionsfrekvenser av pasta (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption frequencies for pasta (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	0,41	0,26	0,00	0,00	0,25	0,50	0,50	0,75	0,75
	Pojkar	302	0,42	0,27	0,00	0,00	0,25	0,50	0,50	0,75	0,75
	Alla	590	0,42	0,26	0,00	0,00	0,25	0,50	0,50	0,75	0,75
Åk 2	Flickor	445	0,44	0,28	0,00	0,00	0,25	0,50	0,50	0,75	1,00
	Pojkar	444	0,42	0,28	0,00	0,00	0,25	0,50	0,50	0,75	1,00
	Alla	889	0,43	0,28	0,00	0,00	0,25	0,50	0,50	0,75	1,00
Åk 5	Flickor	499	0,35	0,27	0,00	0,00	0,25	0,25	0,50	0,75	0,75
	Pojkar	517	0,34	0,26	0,00	0,00	0,25	0,25	0,50	0,75	0,75
	Alla	1016	0,34	0,26	0,00	0,00	0,25	0,25	0,50	0,75	0,75

Matbröd

Konsumtionen av bröd var 45, 71 respektive 75 gram per dag för 4-åringar, åk 2 respektive åk 5. Om man räknar med att en skiva bröd väger 25 gram motsvarar det 2–3 skivor per dag. Konsumtionen av bröd var högre bland äldre pojkar och flickor. Pojkar åt mer än flickor i både åk 2 och 5 (tabell 32, 34, 36, 38, 40 och 42).

Vitt bröd konsumerades mest. Om barnen inte hade angivit vilken sorts bröd de hade ätit kodades detta som ospecificerat bröd med den fördelning mellan vitt, rågsikts- och rågbröd som de hade angivit i enkäten. Detta gjordes för att få ett så representativt bröd som möjligt. Konsumtionen av ospecificerat bröd var större bland skolbarnen (tabell 34–43).

Barnens konsumtion motsvarade 72, 94 respektive 103 gram per 10 MJ för 4-åringar, åk 2 respektive 5. Även vid denna jämförelse syns en ökning med åldern (tabell 11–13).

Barnen åt bröd 1–2 gånger per dag (tabell 33, 35, 37, 39, 41 och 43).

Tabell 32. Konsumtionen av matbröd (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption of bread (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	44	23	14	18	27	41	56	76	86
	Pojkar	302	46	25	14	18	28	43	60	79	91
	Alla	590	45	24	14	18	28	42	58	78	88
Åk 2	Flickor	445	68	37	19	29	43	64	87	115	137
	Pojkar	444	75	40	20	29	47	70	96	127	147
	Alla	889	71	38	20	29	45	67	92	121	141
Åk 5	Flickor	499	68	34	20	26	43	65	88	116	129
	Pojkar	517	81	43	18	31	50	79	104	143	161
	Alla	1016	75	39	19	29	46	70	96	128	147

Tabell 33. Konsumtionsfrekvenser av matbröd (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption frequencies for bread (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	1,59	0,59	0,75	1,00	1,25	1,50	2,00	2,25	2,50
	Pojkar	302	1,55	0,64	0,50	0,75	1,25	1,50	2,00	2,25	2,50
	Alla	590	1,57	0,62	0,50	0,75	1,25	1,50	2,00	2,25	2,50
Åk 2	Flickor	445	1,75	0,66	0,75	1,00	1,25	1,75	2,25	2,50	2,75
	Pojkar	444	1,69	0,66	0,67	0,75	1,25	1,75	2,00	2,50	2,75
	Alla	889	1,72	0,66	0,75	1,00	1,25	1,75	2,25	2,50	2,75
Åk 5	Flickor	499	1,57	0,61	0,50	0,75	1,25	1,50	2,00	2,25	2,50
	Pojkar	517	1,57	0,62	0,50	0,75	1,25	1,50	2,00	2,25	2,50
	Alla	1016	1,57	0,61	0,50	0,75	1,25	1,50	2,00	2,25	2,50

Tabell 34. Konsumtionen av rågbröd (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption of rye bread (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	3	7	0	0	0	0	1	11	20
	Pojkar	302	4	8	0	0	0	0	4	14	19
	Alla	590	3	8	0	0	0	0	4	13	20
Åk 2	Flickor	445	4	12	0	0	0	0	0	15	25
	Pojkar	444	3	12	0	0	0	0	0	10	23
	Alla	889	4	12	0	0	0	0	0	13	25
Åk 5	Flickor	499	4	12	0	0	0	0	0	12	33
	Pojkar	517	4	14	0	0	0	0	0	18	34
	Alla	1016	4	13	0	0	0	0	0	15	33

Tabell 35. Konsumtionsfrekvenser av rågbröd (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption frequencies for rye bread (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	0,12	0,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	0,50	0,75
	Pojkar	302	0,13	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,75
	Alla	590	0,13	0,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,75
Åk 2	Flickor	445	0,08	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50
	Pojkar	444	0,08	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50
	Alla	889	0,08	0,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50
Åk 5	Flickor	499	0,08	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50
	Pojkar	517	0,09	0,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50
	Alla	1016	0,08	0,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50

Tabell 36. Konsumtionen av rågsiktsbröd (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption of sifted wheat and rye flour bread (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	8	13	0	0	0	0	10	30	38
	Pojkar	302	10	17	0	0	0	0	13	30	45
	Alla	590	9	15	0	0	0	0	11	30	40
Åk 2	Flickor	445	6	13	0	0	0	0	8	21	34
	Pojkar	444	9	19	0	0	0	0	9	35	58
	Alla	889	7	17	0	0	0	0	8	26	44
Åk 5	Flickor	499	8	19	0	0	0	0	8	33	44
	Pojkar	517	11	24	0	0	0	0	11	35	65
	Alla	1016	10	22	0	0	0	0	9	34	56

Tabell 37. Konsumtionsfrekvenser av rågsiktsbröd (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption frequencies for sifted wheat and rye flour bread (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	0,24	0,38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,75	1,00
	Pojkar	302	0,28	0,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,75	1,25
	Alla	590	0,26	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,75	1,00
Åk 2	Flickor	445	0,13	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,75
	Pojkar	444	0,18	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,75	1,00
	Alla	889	0,16	0,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	1,00
Åk 5	Flickor	499	0,17	0,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,75	1,00
	Pojkar	517	0,20	0,39	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,75	1,00
	Alla	1016	0,18	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,75	1,00

Tabell 38. Konsumtionen av vitt bröd (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption of white bread (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	14	15	0	0	0	10	19	36	46
	Pojkar	302	14	17	0	0	0	10	21	34	43
	Alla	590	14	16	0	0	0	10	20	36	44
Åk 2	Flickor	445	22	25	0	0	0	16	31	55	71
	Pojkar	444	22	23	0	0	0	15	34	54	68
	Alla	889	22	24	0	0	0	15	33	55	71
Åk 5	Flickor	499	21	25	0	0	0	13	33	54	68
	Pojkar	517	25	28	0	0	0	15	38	63	80
	Alla	1016	23	27	0	0	0	14	35	60	75

Tabell 39. Konsumtionsfrekvenser av vitt bröd (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption frequencies for white bread (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	0,44	0,41	0,00	0,00	0,00	0,50	0,75	1,00	1,25
	Pojkar	302	0,41	0,41	0,00	0,00	0,00	0,25	0,75	1,00	1,25
	Alla	590	0,43	0,41	0,00	0,00	0,00	0,25	0,75	1,00	1,25
Åk 2	Flickor	445	0,50	0,48	0,00	0,00	0,00	0,25	0,75	1,25	1,50
	Pojkar	444	0,46	0,46	0,00	0,00	0,00	0,25	0,75	1,00	1,25
	Alla	889	0,48	0,47	0,00	0,00	0,00	0,25	0,75	1,25	1,50
Åk 5	Flickor	499	0,43	0,47	0,00	0,00	0,00	0,25	0,75	1,00	1,50
	Pojkar	517	0,46	0,47	0,00	0,00	0,00	0,25	0,75	1,25	1,50
	Alla	1016	0,44	0,47	0,00	0,00	0,00	0,25	0,75	1,00	1,50

Tabell 40. Konsumtionen av knäckebröd (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption of crisp bread (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	4	6	0	0	0	2	6	12	15
	Pojkar	302	4	5	0	0	0	2	6	12	15
	Alla	590	4	6	0	0	0	2	6	12	15
Åk 2	Flickor	445	4	5	0	0	0	3	6	12	15
	Pojkar	444	3	6	0	0	0	0	5	10	15
	Alla	889	4	6	0	0	0	0	6	12	15
Åk 5	Flickor	499	3	6	0	0	0	0	5	11	15
	Pojkar	517	3	7	0	0	0	0	5	12	17
	Alla	1016	3	6	0	0	0	0	5	12	16

Tabell 41. Konsumtionsfrekvenser av knäckebröd (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption frequencies for crisp bread (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	0,30	0,37	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	1,00	1,00
	Pojkar	302	0,29	0,37	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,75	1,00
	Alla	590	0,30	0,37	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,75	1,00
Åk 2	Flickor	445	0,24	0,29	0,00	0,00	0,00	0,25	0,25	0,75	0,75
	Pojkar	444	0,19	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,75
	Alla	889	0,21	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,75
Åk 5	Flickor	499	0,19	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,75
	Pojkar	517	0,14	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,50
	Alla	1016	0,16	0,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,75

Tabell 42. Konsumtionen av ospecificerat bröd (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption of unspecified bread (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	9	13	0	0	0	5	15	27	35
	Pojkar	302	9	14	0	0	0	0	15	28	36
	Alla	590	9	13	0	0	0	3	15	28	35
Åk 2	Flickor	445	27	30	0	0	5	20	40	62	82
	Pojkar	444	31	34	0	0	0	23	47	76	98
	Alla	889	29	32	0	0	3	21	44	70	91
Åk 5	Flickor	499	26	28	0	0	0	18	41	68	83
	Pojkar	517	32	39	0	0	0	19	50	86	106
	Alla	1016	29	35	0	0	0	18	45	76	98

Tabell 43. Konsumtionsfrekvenser av ospecificerat bröd (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption frequencies for unspecified bread (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	0,33	0,41	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	1,00	1,25
	Pojkar	302	0,29	0,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,75	1,25
	Alla	590	0,31	0,42	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,88	1,25
Åk 2	Flickor	445	0,67	0,59	0,00	0,00	0,25	0,50	1,00	1,50	1,75
	Pojkar	444	0,68	0,62	0,00	0,00	0,00	0,50	1,25	1,50	1,75
	Alla	889	0,68	0,60	0,00	0,00	0,25	0,50	1,00	1,50	1,75
Åk 5	Flickor	499	0,58	0,58	0,00	0,00	0,00	0,50	1,00	1,50	1,75
	Pojkar	517	0,56	0,59	0,00	0,00	0,00	0,33	1,00	1,50	1,50
	Alla	1016	0,57	0,58	0,00	0,00	0,00	0,50	1,00	1,50	1,75

Gröt

Barnen åt cirka 25 gram gröt per dag (tabell 44). Det var cirka 30 procent av skolbarnen som åt gröt någon gång under de fyra dagarna. Gröt var vanligare bland 4-åringar, 44 procent åt gröt någon gång under de fyra dagarna (tabell 45). Konsumtionen motsvarade 43, 31 respektive 34 gram per 10 MJ för 4-åringar, åk 2 respektive åk 5 (tabell 11–13). Även här syns att 4-åringar åt mer gröt än skolbarn.

Tabell 44. Konsumtionen av gröt (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption of porridge (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	25	43	0	0	0	0	38	75	125
	Pojkar	302	29	48	0	0	0	0	50	100	138
	Alla	590	27	46	0	0	0	0	38	88	125
Åk 2	Flickor	445	23	52	0	0	0	0	25	75	125
	Pojkar	444	26	53	0	0	0	0	38	100	133
	Alla	889	25	52	0	0	0	0	25	95	130
Åk 5	Flickor	499	22	48	0	0	0	0	25	75	100
	Pojkar	517	27	57	0	0	0	0	25	100	150
	Alla	1016	25	53	0	0	0	0	25	83	150

Tabell 45. Konsumtionsfrekvenser av gröt (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption frequencies for porridge (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	0,18	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,75
	Pojkar	302	0,18	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,75
	Alla	590	0,18	0,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,75
Åk 2	Flickor	445	0,12	0,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,75
	Pojkar	444	0,12	0,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,50
	Alla	889	0,12	0,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,50
Åk 5	Flickor	499	0,10	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,25	0,50
	Pojkar	517	0,11	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,50
	Alla	1016	0,11	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,33	0,50

Välling

28 procent av 4-åringarna drack välling. Två procent av barnen i åk 2 och 0,5 procent av barnen i åk 5 drack välling någon gång under de fyra dagarna (tabell 46). I genomsnitt drack 4-åringar cirka 90 ml välling per dag. 4-åringars konsumtion motsvarade 145 gram per 10 MJ (tabell 11–13).

4-åringar drack välling 2–3 gånger per vecka i genomsnitt (tabell 47).

Tabell 46. Konsumtionen av välling (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption of gruel (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	92	167	0	0	0	0	136	388	471
	Pojkar	302	87	166	0	0	0	0	66	413	468
	Alla	590	89	166	0	0	0	0	135	400	471
Åk 2	Flickor	445	6	47	0	0	0	0	0	0	0
	Pojkar	444	2	14	0	0	0	0	0	0	0
	Alla	889	4	35	0	0	0	0	0	0	0
Åk 5	Flickor	499	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Pojkar	517	1	9	0	0	0	0	0	0	0
	Alla	1016	0	6	0	0	0	0	0	0	0

Tabell 47. Konsumtionsfrekvenser av välling (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption frequencies for gruel (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	0,42	0,73	0,00	0,00	0,00	0,00	0,75	1,75	2,00
	Pojkar	302	0,39	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,67	2,00	2,00
	Alla	590	0,40	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,75	1,88	2,00
Åk 2	Flickor	445	0,02	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Pojkar	444	0,01	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Alla	889	0,01	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Åk 5	Flickor	499	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Pojkar	517	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Alla	1016	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Flingor och müsli

Konsumtionen av flingor och müsli var 6, 9 respektive 10 gram per dag för 4-åringar, åk 2 respektive åk 5 (tabell 48). Bland 4-åringar och bland barn i åk 5 åt pojkar mer flingor och müsli än flickor. Bland 4-åringar tycks skillnaden bero på mängden per konsumtionstillfälle medan pojkar i åk 5 även åt flingor oftare än flickor.

Konsumtionen motsvarade 10–13 gram per 10 MJ (tabell 11–13). Konsumtionsfrekvensen var i genomsnitt 2 gånger per vecka. 4-åringar och barn i åk 2 åt flingor oftare än barn i åk 5 (tabell 49).

Tabell 48. Konsumtionen av flingor och müsli (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption of breakfast cereals (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	5	7	0	0	0	3	8	14	18
	Pojkar	302	7	8	0	0	0	3	11	19	25
	Alla	590	6	8	0	0	0	3	10	16	22
Åk 2	Flickor	445	8	13	0	0	0	5	13	20	26
	Pojkar	444	10	14	0	0	0	6	16	26	38
	Alla	889	9	14	0	0	0	6	13	24	33
Åk 5	Flickor	499	7	13	0	0	0	0	10	21	30
	Pojkar	517	12	17	0	0	0	6	19	31	44
	Alla	1016	10	15	0	0	0	3	14	27	38

Tabell 49. Konsumtionsfrekvenser av flingor och müsli (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption frequencies for breakfast cereals (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	0,31	0,36	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,75	1,00
	Pojkar	302	0,36	0,38	0,00	0,00	0,00	0,25	0,75	1,00	1,00
	Alla	590	0,34	0,37	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	1,00	1,00
Åk 2	Flickor	445	0,33	0,35	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	1,00	1,00
	Pojkar	444	0,38	0,41	0,00	0,00	0,00	0,25	0,75	1,00	1,00
	Alla	889	0,35	0,38	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	1,00	1,00
Åk 5	Flickor	499	0,26	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,75	1,00
	Pojkar	517	0,35	0,42	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	1,00	1,00
	Alla	1016	0,30	0,39	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	1,00	1,00

Pannkaka, plättar, våfflor och crêpes

Konsumtionen av pannkaka och liknande rätter var 16, 22 respektive 20 gram per dag för 4-åringar, åk 2 respektive i åk 5 (tabell 50), vilket motsvarade 26, 29 respektive 28 gram per 10 MJ (tabell 11–13). Konsumtionen motsvarar ungefär en kvarts pannkaka per dag.

Barnen åt pannkaka motsvarande 3–4 gånger per månad. 4-åringar, främst pojkar, åt oftare än barn i åk 5 (tabell 51).

Tabell 50. Konsumtionen av pannkakor, plättar, våfflor och crêpes (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption of pancakes, waffles and crêpes (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	14	22	0	0	0	0	26	47	59
	Pojkar	302	18	24	0	0	0	0	35	53	68
	Alla	590	16	23	0	0	0	0	35	53	63
Åk 2	Flickor	445	21	34	0	0	0	0	35	70	88
	Pojkar	444	24	38	0	0	0	0	44	73	95
	Alla	889	22	36	0	0	0	0	38	70	90
Åk 5	Flickor	499	18	34	0	0	0	0	30	63	88
	Pojkar	517	22	39	0	0	0	0	35	75	105
	Alla	1016	20	37	0	0	0	0	35	70	94

Tabell 51. Konsumtionsfrekvenser av pannkakor, plättar, våfflor och crêpes (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption frequencies for pancakes, waffles and crêpes (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	0,13	0,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,50
	Pojkar	302	0,15	0,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,25	0,50
	Alla	590	0,14	0,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,38	0,50
Åk 2	Flickor	445	0,12	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,25	0,50
	Pojkar	444	0,13	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,25	0,50
	Alla	889	0,12	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,25	0,50
Åk 5	Flickor	499	0,11	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,25	0,50
	Pojkar	517	0,11	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,25	0,50
	Alla	1016	0,11	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,25	0,50

Pizza, paj och pirog

Konsumtionen av pizza, paj och pirog var i genomsnitt 8, 21 respektive 28 gram per dag för 4-åringar, åk 2 respektive åk 5 (tabell 52). Pojkar i åk 2 åt mer pizza, paj och pirog än flickor. Konsumtionen motsvarade 14, 27 respektive 39 gram per 10 MJ. Konsumtionen var större bland de äldre barnen (tabell 11–13).

4-åringar åt pizza, paj eller pirog motsvarande en gång per vecka, skolbarn åt 5–6 gånger per månad (tabell 53).

Tabell 52. Konsumtionen av pizza, paj och pirog (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption of pizza, pie and pirozhki (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	8	16	0	0	0	0	9	29	48
	Pojkar	302	9	18	0	0	0	0	9	38	50
	Alla	590	8	17	0	0	0	0	9	34	50
Åk 2	Flickor	445	19	37	0	0	0	0	30	63	89
	Pojkar	444	22	35	0	0	0	0	43	71	88
	Alla	889	21	36	0	0	0	0	38	69	89
Åk 5	Flickor	499	27	39	0	0	0	0	44	85	105
	Pojkar	517	28	42	0	0	0	0	48	88	113
	Alla	1016	28	41	0	0	0	0	44	88	110

Tabell 53. Konsumtionsfrekvenser av pizza, paj och pirog (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption frequencies for pizza, pie and pirozhki (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	0,08	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,25	0,25
	Pojkar	302	0,08	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,25	0,50
	Alla	590	0,08	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,25	0,50
Åk 2	Flickor	445	0,11	0,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,25	0,50
	Pojkar	444	0,12	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,33	0,50
	Alla	889	0,12	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,25	0,50
Åk 5	Flickor	499	0,15	0,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,50
	Pojkar	517	0,14	0,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,50
	Alla	1016	0,14	0,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,50

Mjölk, fil och yoghurt

4-åringar drack eller åt 393 ml mjölk, fil och yoghurt per dag. Barn i åk 2 drack eller åt 485 ml per dag och barn i åk 5 konsumerade 420 ml per dag (tabell 54). Både pojkar och flickor i åk 2 konsumerade mer mjölk, fil och yoghurt än de övriga. Pojkar i åk 5 konsumerade mer än 4-åriga pojkar, men för flickor var det ingen skillnad.

Pojkar konsumerade generellt mer mjölk, fil och yoghurt än flickor i samtliga åldersgrupper. Fem procent av pojkarna i åk 5 konsumerade minst en liter mjölk, fil och yoghurt per dag. Pojkar i åk 2 och 5 drack/åt mer mjölk, fil och yoghurt än flickor även vid omräkning till gram per 10 MJ (tabell 11–13).

För 4-åringar syntes ingen skillnad. Barn i åk 5 hade mindre konsumtion av mjölk, fil och yoghurt än de yngre barnen räknat per energienhet (g/10 MJ).

4-åringar konsumerade mjölk, fil och yoghurt oftare än barn i åk 2 som i sin tur konsumerade oftare än barn i åk 5. Konsumtionsfrekvensen per dag var 2,3 gånger för 4-åringar, 2,1 gånger för åk 2 och 1,7 gånger för åk 5. Bland skolbarnen konsumerade pojkar mjölk, fil och yoghurt oftare än flickor (tabell 55).

Tabellerna 56–71 visar konsumtionen av mjölk, fil och yoghurt med olika fetthalter. 4-åringar drack mer standardmjölk än skolbarn. Enligt Livsmedelsverkets rekommendationer bör barn över två år i första hand dricka lättmjölk. Det var bara 16 procent av barnen som druckit lättmjölk någon gång under registreringsdagarna och det var 5, 9 respektive 12 procent av 4-åringar, barn i åk 2 respektive åk 5, som i enkäten uppgav att de brukar dricka lättmjölk hemma.

Tabell 54. Konsumtionen av mjölk, fil och yoghurt (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption of milk, fermented milk and yoghurt (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	367	174	102	138	247	359	494	605	658
	Pojkar	302	418	227	97	166	265	385	553	704	811
	Alla	590	393	204	100	150	257	371	516	658	739
Åk 2	Flickor	445	443	224	102	175	296	411	568	741	839
	Pojkar	444	528	250	100	205	363	514	684	862	950
	Alla	889	485	241	100	200	314	473	633	809	898
Åk 5	Flickor	499	370	216	52	103	216	350	500	653	738
	Pojkar	517	468	277	100	152	275	427	623	850	1000
	Alla	1016	420	254	68	126	238	380	562	750	891

Tabell 55. Konsumtionsfrekvenser av mjölk, fil och yoghurt (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption frequencies for milk, fermented milk and yoghurt (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	2,28	0,92	0,75	1,00	1,75	2,25	3,00	3,50	3,75
	Pojkar	302	2,32	0,95	0,75	1,25	1,75	2,25	3,00	3,50	3,75
	Alla	590	2,30	0,94	0,75	1,00	1,75	2,25	3,00	3,50	3,75
Åk 2	Flickor	445	2,04	0,87	0,50	1,00	1,50	2,00	2,50	3,25	3,50
	Pojkar	444	2,18	0,89	0,75	1,00	1,50	2,25	2,88	3,25	3,50
	Alla	889	2,11	0,88	0,50	1,00	1,50	2,25	2,75	3,25	3,50
Åk 5	Flickor	499	1,60	0,80	0,25	0,50	1,00	1,50	2,25	2,75	3,00
	Pojkar	517	1,80	0,87	0,50	0,75	1,25	1,75	2,33	3,00	3,25
	Alla	1016	1,70	0,84	0,25	0,75	1,00	1,75	2,25	2,75	3,25

Tabell 56. Konsumtionen av mjölk, fett 3 %, (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption of milk, fat 3 % (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	86	126	0	0	0	0	150	263	361
	Pojkar	302	109	170	0	0	0	26	155	313	438
	Alla	590	98	150	0	0	0	25	155	282	408
Åk 2	Flickor	445	70	135	0	0	0	0	64	295	374
	Pojkar	444	105	178	0	0	0	0	173	370	455
	Alla	889	87	159	0	0	0	0	103	335	413
Åk 5	Flickor	499	48	120	0	0	0	0	13	175	308
	Pojkar	517	68	157	0	0	0	0	50	275	423
	Alla	1016	58	140	0	0	0	0	44	202	365

Tabell 57. Konsumtionsfrekvenser av mjölk, fett 3 %, (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption frequencies for milk, fat 3 % (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	0,57	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	1,75	2,50
	Pojkar	302	0,62	0,85	0,00	0,00	0,00	0,25	1,00	1,75	2,50
	Alla	590	0,60	0,83	0,00	0,00	0,00	0,25	1,00	1,75	2,50
Åk 2	Flickor	445	0,32	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	1,25	1,75
	Pojkar	444	0,45	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,75	1,75	2,00
	Alla	889	0,39	0,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	1,50	1,75
Åk 5	Flickor	499	0,22	0,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,75	1,25
	Pojkar	517	0,28	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	1,00	1,75
	Alla	1016	0,25	0,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	1,00	1,50

Tabell 58. Konsumtionen av mellanmjölk, fett 1,5 % (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption of milk, fat 1.5 % (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	151	144	0	0	16	115	252	350	420
	Pojkar	302	156	161	0	0	0	125	253	370	464
	Alla	590	154	153	0	0	0	116	253	365	438
Åk 2	Flickor	445	216	197	0	0	52	191	309	475	564
	Pojkar	444	257	233	0	0	51	206	400	600	685
	Alla	889	237	217	0	0	52	200	361	546	638
Åk 5	Flickor	499	173	180	0	0	0	127	263	412	567
	Pojkar	517	243	243	0	0	50	200	359	552	721
	Alla	1016	209	217	0	0	25	154	309	500	633

Tabell 59. Konsumtionsfrekvenser av mellanmjölk, fett 1,5 % (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption frequencies for milk, fat 1.5 % (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	1,00	0,87	0,00	0,00	0,25	1,00	1,75	2,25	2,25
	Pojkar	302	0,99	0,90	0,00	0,00	0,00	1,00	1,50	2,25	2,75
	Alla	590	0,99	0,89	0,00	0,00	0,00	1,00	1,75	2,25	2,50
Åk 2	Flickor	445	1,03	0,86	0,00	0,00	0,25	1,00	1,50	2,25	2,75
	Pojkar	444	1,08	0,92	0,00	0,00	0,25	1,00	1,75	2,50	2,75
	Alla	889	1,06	0,89	0,00	0,00	0,25	1,00	1,75	2,50	2,75
Åk 5	Flickor	499	0,77	0,76	0,00	0,00	0,00	0,50	1,25	1,75	2,25
	Pojkar	517	0,94	0,84	0,00	0,00	0,25	0,75	1,50	2,25	2,75
	Alla	1016	0,86	0,81	0,00	0,00	0,25	0,75	1,25	2,00	2,50

Tabell 60. Konsumtionen av lättmjölk, fett 0,5 % (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption of milk, fat 0.5 % (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	12	39	0	0	0	0	0	38	78
	Pojkar	302	20	65	0	0	0	0	0	52	155
	Alla	590	16	54	0	0	0	0	0	42	129
Åk 2	Flickor	445	34	99	0	0	0	0	0	104	234
	Pojkar	444	31	92	0	0	0	0	0	104	233
	Alla	889	32	96	0	0	0	0	0	104	234
Åk 5	Flickor	499	35	106	0	0	0	0	0	128	260
	Pojkar	517	41	120	0	0	0	0	0	150	300
	Alla	1016	38	113	0	0	0	0	0	133	288

Tabell 61. Konsumtionsfrekvenser av lättmjölk, fett 0,5 % (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption frequencies for milk, fat 0.5 % (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	0,08	0,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,75
	Pojkar	302	0,13	0,38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	1,00
	Alla	590	0,11	0,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,75
Åk 2	Flickor	445	0,16	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	1,00
	Pojkar	444	0,13	0,37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	1,00
	Alla	889	0,14	0,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	1,00
Åk 5	Flickor	499	0,16	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,67	1,25
	Pojkar	517	0,16	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	1,25
	Alla	1016	0,16	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	1,25

Tabell 62. Konsumtionen av fil och yoghurt, naturell, fett 3 % (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption of fermented milk and yoghurt, plain, fat 3 % (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	22	41	0	0	0	0	35	77	125
	Pojkar	302	28	52	0	0	0	0	39	102	140
	Alla	590	25	47	0	0	0	0	38	100	129
Åk 2	Flickor	445	22	47	0	0	0	0	8	77	127
	Pojkar	444	32	70	0	0	0	0	38	116	180
	Alla	889	27	60	0	0	0	0	26	102	150
Åk 5	Flickor	499	20	50	0	0	0	0	0	75	127
	Pojkar	517	23	61	0	0	0	0	0	75	178
	Alla	1016	21	56	0	0	0	0	0	75	150

Tabell 63. Konsumtionsfrekvenser av fil och yoghurt, naturell, fett 3 % (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption frequencies for fermented milk and yoghurt, plain, fat 3 % (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	0,14	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,75
	Pojkar	302	0,15	0,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,75
	Alla	590	0,15	0,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,75
Åk 2	Flickor	445	0,10	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,25	0,50
	Pojkar	444	0,13	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,75
	Alla	889	0,12	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,75
Åk 5	Flickor	499	0,09	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50
	Pojkar	517	0,09	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,75
	Alla	1016	0,09	0,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,75

Tabell 64. Konsumtionen av fil och yoghurt, naturell, fett 1,5 % (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption of fermented milk and yoghurt, plain, fat 1.5 % (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	5	26	0	0	0	0	0	0	38
	Pojkar	302	4	19	0	0	0	0	0	0	0
	Alla	590	4	23	0	0	0	0	0	0	25
Åk 2	Flickor	445	4	22	0	0	0	0	0	0	0
	Pojkar	444	2	16	0	0	0	0	0	0	0
	Alla	889	3	19	0	0	0	0	0	0	0
Åk 5	Flickor	499	3	19	0	0	0	0	0	0	0
	Pojkar	517	2	15	0	0	0	0	0	0	0
	Alla	1016	3	17	0	0	0	0	0	0	0

Tabell 65. Konsumtionsfrekvenser av fil och yoghurt, naturell, fett 1,5 % (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption frequencies for fermented milk and yoghurt, plain, fat 1.5 % (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	0,03	0,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25
	Pojkar	302	0,02	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Alla	590	0,02	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25
Åk 2	Flickor	445	0,02	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Pojkar	444	0,01	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Alla	889	0,01	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Åk 5	Flickor	499	0,02	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Pojkar	517	0,01	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Alla	1016	0,01	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Tabell 66. Konsumtionen av fil och yoghurt, naturell, fett 0,5 % (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption of fermented milk and yoghurt, plain, fat 0.5 % (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	3	15	0	0	0	0	0	0	25
	Pojkar	302	2	14	0	0	0	0	0	0	0
	Alla	590	3	15	0	0	0	0	0	0	0
Åk 2	Flickor	445	5	23	0	0	0	0	0	0	50
	Pojkar	444	6	29	0	0	0	0	0	0	38
	Alla	889	5	26	0	0	0	0	0	0	50
Åk 5	Flickor	499	4	21	0	0	0	0	0	0	0
	Pojkar	517	5	28	0	0	0	0	0	0	0
	Alla	1016	5	25	0	0	0	0	0	0	0

Tabell 67. Konsumtionsfrekvenser av fil och yoghurt, naturell, fett 0,5 % (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption frequencies for fermented milk and yoghurt, plain, fat 0.5 % (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	0,02	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25
	Pojkar	302	0,01	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Alla	590	0,02	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Åk 2	Flickor	445	0,03	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25
	Pojkar	444	0,03	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25
	Alla	889	0,03	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25
Åk 5	Flickor	499	0,02	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Pojkar	517	0,02	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Alla	1016	0,02	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Tabell 68. Konsumtionen av fil och yoghurt, smaksatta, fett < 1 % (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption of fermented milk and yoghurt, flavoured, fat < 1 % (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	10	27	0	0	0	0	0	50	75
	Pojkar	302	8	24	0	0	0	0	0	33	63
	Alla	590	9	25	0	0	0	0	0	38	75
Åk 2	Flickor	445	9	29	0	0	0	0	0	50	75
	Pojkar	444	11	36	0	0	0	0	0	50	91
	Alla	889	10	33	0	0	0	0	0	50	88
Åk 5	Flickor	499	11	34	0	0	0	0	0	50	88
	Pojkar	517	10	36	0	0	0	0	0	26	75
	Alla	1016	10	35	0	0	0	0	0	50	75

Tabell 69. Konsumtionsfrekvenser av fil och yoghurt, smaksatta, fett < 1 % (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption frequencies for fermented milk and yoghurt, flavoured, fat < 1 % (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	0,06	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50
	Pojkar	302	0,04	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,25
	Alla	590	0,05	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50
Åk 2	Flickor	445	0,05	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,25
	Pojkar	444	0,05	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50
	Alla	889	0,05	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,33
Åk 5	Flickor	499	0,05	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,25
	Pojkar	517	0,04	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,25
	Alla	1016	0,05	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,25

Tabell 70. Konsumtionen av fil och yoghurt, smaksatta, fett > 1 % (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption of fermented milk and yoghurt, flavoured, fat > 1 % (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	40	60	0	0	0	17	63	113	150
	Pojkar	302	59	83	0	0	0	31	90	163	219
	Alla	590	50	73	0	0	0	25	75	141	178
Åk 2	Flickor	445	35	66	0	0	0	0	50	125	190
	Pojkar	444	40	74	0	0	0	0	50	155	200
	Alla	889	37	70	0	0	0	0	50	140	200
Åk 5	Flickor	499	24	54	0	0	0	0	25	94	150
	Pojkar	517	28	64	0	0	0	0	13	100	150
	Alla	1016	26	59	0	0	0	0	25	100	150

Tabell 71. Konsumtionsfrekvenser av fil och yoghurt, smaksatta, fett > 1 % (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption frequencies for fermented milk and yoghurt, flavoured, fat > 1 % (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	0,27	0,38	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,75	1,00
	Pojkar	302	0,33	0,43	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	1,00	1,25
	Alla	590	0,30	0,41	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,75	1,00
Åk 2	Flickor	445	0,18	0,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,75	1,00
	Pojkar	444	0,19	0,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,75	1,00
	Alla	889	0,19	0,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,75	1,00
Åk 5	Flickor	499	0,13	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,75
	Pojkar	517	0,13	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,75
	Alla	1016	0,13	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,75

Ost

Konsumtionen av ost var 8, 10 respektive 11 gram per dag för 4-åringar (tabell 72), åk 2 respektive åk 5, vilket motsvarade 13, 13 respektive 15 gram per 10 MJ. Det var ingen skillnad mellan åldersgrupperna (tabell 11–13).

I genomsnitt åt barnen ost tre gånger i veckan. 4-åringar åt oftare ost än skolbarn (tabell 73).

Ost är ett sådant livsmedel för vilket intaget lätt kan vara underskattat, eftersom många barn skrev att de ätit smörgås eller macka. Det är tolkat som bröd med matfett och inget annat pålägg, eftersom det inte gick att få veta vad barnen har haft på smörgåsen.

Tabell 74–77 beskriver barnens konsumtion och konsumtionsfrekvens av ost > 17 procent fett och ost ≤ 17 procent fett.

Till ost räknas även messmör.

Tabell 72. Konsumtionen av ost (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption of cheese (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	8	8	0	0	0	6	13	20	24
	Pojkar	302	8	10	0	0	0	5	12	21	29
	Alla	590	8	9	0	0	0	5	13	20	28
Åk 2	Flickor	445	10	14	0	0	0	5	15	28	41
	Pojkar	444	11	15	0	0	0	5	15	30	42
	Alla	889	10	14	0	0	0	5	15	30	42
Åk 5	Flickor	499	11	15	0	0	0	5	18	28	45
	Pojkar	517	11	15	0	0	0	5	18	30	43
	Alla	1016	11	15	0	0	0	5	18	30	43

Tabell 73. Konsumtionsfrekvenser av ost (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption frequencies for cheese (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	0,48	0,45	0,00	0,00	0,00	0,50	0,75	1,00	1,50
	Pojkar	302	0,45	0,46	0,00	0,00	0,00	0,25	0,75	1,00	1,25
	Alla	590	0,47	0,46	0,00	0,00	0,00	0,25	0,75	1,00	1,25
Åk 2	Flickor	445	0,45	0,49	0,00	0,00	0,00	0,25	0,75	1,25	1,50
	Pojkar	444	0,42	0,47	0,00	0,00	0,00	0,25	0,75	1,25	1,50
	Alla	889	0,44	0,48	0,00	0,00	0,00	0,25	0,75	1,25	1,50
Åk 5	Flickor	499	0,43	0,46	0,00	0,00	0,00	0,25	0,75	1,00	1,50
	Pojkar	517	0,40	0,46	0,00	0,00	0,00	0,25	0,75	1,00	1,25
	Alla	1016	0,41	0,46	0,00	0,00	0,00	0,25	0,75	1,00	1,25

Tabell 74. Konsumtionen av ost, fett >17 %, (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption of cheese, fat >17 %, (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler							
					5	10	25	50	75	90	95	
4 år	Flickor	288	1	2	0	0	0	0	0	0	0	4
	Pojkar	302	1	4	0	0	0	0	0	0	0	5
	Alla	590	1	3	0	0	0	0	0	0	0	4
Åk 2	Flickor	445	1	4	0	0	0	0	0	0	0	2
	Pojkar	444	1	5	0	0	0	0	0	0	0	4
	Alla	889	1	4	0	0	0	0	0	0	0	3
Åk 5	Flickor	499	1	6	0	0	0	0	0	0	0	5
	Pojkar	517	1	4	0	0	0	0	0	0	0	5
	Alla	1016	1	5	0	0	0	0	0	0	0	5

Tabell 75. Konsumtionsfrekvenser av ost, fett >17 %, (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption frequencies for cheese, fat >17 %, (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler							
					5	10	25	50	75	90	95	
4 år	Flickor	288	0,04	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25
	Pojkar	302	0,04	0,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25
	Alla	590	0,04	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25
Åk 2	Flickor	445	0,03	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25
	Pojkar	444	0,03	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25
	Alla	889	0,03	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25
Åk 5	Flickor	499	0,04	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25
	Pojkar	517	0,03	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25
	Alla	1016	0,03	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25

Tabell 76. Konsumtionen av ost, fett \leq 17 %, (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption of cheese, fat \leq 17 % (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	6	7	0	0	0	4	10	16	20
	Pojkar	302	6	9	0	0	0	3	10	18	23
	Alla	590	6	8	0	0	0	3	10	18	23
Åk 2	Flickor	445	8	12	0	0	0	3	11	22	35
	Pojkar	444	8	14	0	0	0	3	10	25	36
	Alla	889	8	13	0	0	0	3	10	25	35
Åk 5	Flickor	499	9	13	0	0	0	3	13	25	35
	Pojkar	517	9	14	0	0	0	3	13	25	38
	Alla	1016	9	14	0	0	0	3	13	25	35

Tabell 77. Konsumtionsfrekvenser av ost, fett \leq 17 %, (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption frequencies for cheese, fat \leq 17 %, (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	0,36	0,40	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,75	1,00
	Pojkar	302	0,35	0,40	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	1,00	1,25
	Alla	590	0,35	0,40	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	1,00	1,25
Åk 2	Flickor	445	0,33	0,42	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	1,00	1,25
	Pojkar	444	0,33	0,43	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	1,00	1,25
	Alla	889	0,33	0,42	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	1,00	1,25
Åk 5	Flickor	499	0,33	0,41	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	1,00	1,25
	Pojkar	517	0,31	0,40	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	1,00	1,25
	Alla	1016	0,32	0,41	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	1,00	1,25

Kött och fågel

Konsumtionen av kött och fågel var 69, 106 respektive 104 gram per dag för 4-åringar, åk 2 respektive åk 5, vilket motsvarade 111, 142 respektive 146 gram per 10 MJ (tabell 78). 4-åringar åt mindre kött och fågel än skolbarn. Flickor i åk 5 åt mindre kött och fågel än flickor i åk 2. Skillnaden försvann vid omräkning till gram per 10 MJ (tabell 11–13). I åk 5 åt pojkar mer kött än flickor.

Barnen åt i genomsnitt kött och fågel en gång per dag (tabell 79). Barn i åk 2 åt kött och fågel något oftare än övriga, i genomsnitt en gång per vecka mer (8 gånger på en vecka jämfört med 7 gånger).

Tabell 80–83 visar barnens konsumtion och konsumtionsfrekvens av kött och fågel separat.

I livsmedelgruppen kött och fågel ingår kött- och fågelrätter. Till kött räknas vilt, lamm, gris, köttfärs, köträtter och köttfärsrätter. Till fågel räknas fågelkött och fågelrätter. I vissa rätter ingår andra ingredienser, t.ex. grönsaker och rotfrukter.

Tabell 78. Konsumtionen av kött och fågel (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption of meat and poultry (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	68	40	15	24	40	60	87	125	147
	Pojkar	302	71	42	18	26	42	65	90	125	153
	Alla	590	69	41	16	25	41	63	88	125	152
Åk 2	Flickor	445	102	53	25	38	65	93	136	174	201
	Pojkar	444	110	57	34	45	68	100	145	179	213
	Alla	889	106	56	29	41	66	98	141	176	208
Åk 5	Flickor	499	95	52	18	32	54	90	130	161	184
	Pojkar	517	113	62	25	39	68	107	149	190	234
	Alla	1016	104	58	23	35	61	98	138	178	213

Tabell 79. Konsumtionsfrekvenser av kött och fågel (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption frequencies for meat and poultry, (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	1,07	0,49	0,25	0,50	0,75	1,00	1,25	1,75	2,00
	Pojkar	302	1,00	0,44	0,25	0,50	0,75	1,00	1,25	1,50	1,75
	Alla	590	1,04	0,46	0,25	0,50	0,75	1,00	1,25	1,50	1,75
Åk 2	Flickor	445	1,17	0,52	0,50	0,50	0,75	1,25	1,50	1,75	2,00
	Pojkar	444	1,12	0,47	0,50	0,50	0,75	1,00	1,50	1,75	2,00
	Alla	889	1,15	0,50	0,50	0,50	0,75	1,00	1,50	1,75	2,00
Åk 5	Flickor	499	1,01	0,50	0,25	0,50	0,75	1,00	1,25	1,75	2,00
	Pojkar	517	1,07	0,55	0,25	0,50	0,75	1,00	1,50	1,75	2,00
	Alla	1016	1,04	0,53	0,25	0,50	0,75	1,00	1,25	1,75	2,00

Tabell 80. Konsumtionen av kött (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption of meat (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	55	38	8	13	27	49	73	102	129
	Pojkar	302	59	39	13	17	30	52	76	114	136
	Alla	590	57	39	9	15	29	50	75	107	134
Åk 2	Flickor	445	85	50	21	29	49	75	113	155	175
	Pojkar	444	92	54	25	34	55	84	120	160	185
	Alla	889	88	52	23	31	51	80	116	158	181
Åk 5	Flickor	499	77	47	4	19	43	73	108	137	158
	Pojkar	517	97	60	18	30	55	86	129	180	210
	Alla	1016	87	55	11	25	50	78	120	159	190

Tabell 81. Konsumtionsfrekvenser av kött (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption frequencies for meat (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	0,91	0,49	0,25	0,25	0,50	0,75	1,25	1,50	1,75
	Pojkar	302	0,85	0,44	0,25	0,25	0,50	0,75	1,00	1,50	1,50
	Alla	590	0,88	0,46	0,25	0,25	0,50	0,75	1,25	1,50	1,75
Åk 2	Flickor	445	1,01	0,50	0,25	0,50	0,75	1,00	1,25	1,75	2,00
	Pojkar	444	0,97	0,46	0,25	0,50	0,50	1,00	1,25	1,50	1,75
	Alla	889	0,99	0,48	0,25	0,50	0,75	1,00	1,25	1,50	2,00
Åk 5	Flickor	499	0,88	0,49	0,25	0,25	0,50	0,75	1,25	1,50	1,75
	Pojkar	517	0,94	0,55	0,25	0,25	0,50	0,75	1,25	1,75	2,00
	Alla	1016	0,91	0,52	0,25	0,25	0,50	0,75	1,25	1,50	2,00

Tabell 82. Konsumtionen av fågel (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption of poultry (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	12	17	0	0	0	0	21	34	48
	Pojkar	302	13	19	0	0	0	0	25	38	50
	Alla	590	12	18	0	0	0	0	23	36	50
Åk 2	Flickor	445	17	25	0	0	0	3	25	50	70
	Pojkar	444	17	24	0	0	0	0	25	50	63
	Alla	889	17	24	0	0	0	0	25	50	65
Åk 5	Flickor	499	17	26	0	0	0	0	25	50	75
	Pojkar	517	16	26	0	0	0	0	25	50	67
	Alla	1016	16	26	0	0	0	0	25	50	71

Tabell 83. Konsumtionsfrekvenser av fågel (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption frequencies for poultry (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	0,18	0,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,50
	Pojkar	302	0,16	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,50
	Alla	590	0,17	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,50
Åk 2	Flickor	445	0,18	0,21	0,00	0,00	0,00	0,25	0,25	0,50	0,50
	Pojkar	444	0,16	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,50
	Alla	889	0,17	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,50
Åk 5	Flickor	499	0,15	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,50
	Pojkar	517	0,14	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,50
	Alla	1016	0,14	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,50

Korv

Konsumtionen av korv var 25–30 gram per dag (37–41 gram per 10 MJ), (tabell 84 och 11–13). Skolbarn åt något mer än 4-åringar. Pojkar i åk 5 åt mer korv än flickor. Denna skillnad kvarstod vid omräkning till gram per 10 MJ.

Barnen åt i genomsnitt korv 2–3 gånger per vecka (tabell 85).

Till korv räknas korv och korvrätter, pölsa, sylta och korvpålägg.

Tabell 84. Konsumtionen av korv (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption of sausages (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	23	21	0	0	5	18	33	55	65
	Pojkar	302	24	22	0	0	6	19	38	53	66
	Alla	590	23	22	0	0	6	18	37	54	66
Åk 2	Flickor	445	28	28	0	0	6	22	45	65	85
	Pojkar	444	33	32	0	0	7	27	50	75	91
	Alla	889	31	30	0	0	7	25	48	73	88
Åk 5	Flickor	499	26	29	0	0	0	18	39	68	85
	Pojkar	517	34	31	0	0	8	28	54	77	88
	Alla	1016	30	30	0	0	0	25	48	73	88

Tabell 85. Konsumtionsfrekvenser av korv (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption frequencies for sausages (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	0,39	0,30	0,00	0,00	0,25	0,25	0,50	0,75	1,00
	Pojkar	302	0,43	0,35	0,00	0,00	0,25	0,25	0,50	1,00	1,00
	Alla	590	0,41	0,33	0,00	0,00	0,25	0,25	0,50	0,75	1,00
Åk 2	Flickor	445	0,41	0,34	0,00	0,00	0,25	0,25	0,50	0,75	1,00
	Pojkar	444	0,45	0,40	0,00	0,00	0,25	0,33	0,50	1,00	1,25
	Alla	889	0,43	0,37	0,00	0,00	0,25	0,25	0,50	1,00	1,25
Åk 5	Flickor	499	0,32	0,33	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,75	1,00
	Pojkar	517	0,40	0,37	0,00	0,00	0,25	0,25	0,50	0,75	1,00
	Alla	1016	0,36	0,35	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,75	1,00

Blod- och inälvsmat

Konsumtionen av blod- och inälvsmat, i huvudsak blodpudding och leverpastej, var några gram per dag (tabell 86) och motsvarade 2–6 gram per 10 MJ (tabell 11–13). Det var 35 procent av 4-åringarna som någon gång hade ätit blod- och inälvsmat medan det bara var 15 procent av barnen i åk 5 (tabell 1–3). Konsumtionen var lägre bland äldre barn.

4-åringar åt blodpudding eller leverpastej i genomsnitt en gång per vecka, barn i åk 2 tre gånger per månad och barn i åk 5 två gånger per månad (tabell 87).

Till blod- och inälvsmat räknas blodpudding, blodpalt, leverrätter, leverpastej och leverpaté.

Tabell 86. Konsumtionen av blod- och inälvsmat (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption of offal (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	3	8	0	0	0	0	3	11	20
	Pojkar	302	4	10	0	0	0	0	3	14	25
	Alla	590	4	9	0	0	0	0	3	13	23
Åk 2	Flickor	445	2	7	0	0	0	0	0	7	10
	Pojkar	444	4	11	0	0	0	0	3	13	25
	Alla	889	3	9	0	0	0	0	0	10	20
Åk 5	Flickor	499	1	6	0	0	0	0	0	2	10
	Pojkar	517	2	7	0	0	0	0	0	7	18
	Alla	1016	2	7	0	0	0	0	0	4	13

Tabell 87. Konsumtionsfrekvenser av blod- och inälvsmat (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption frequencies for offal (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	0,14	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,75
	Pojkar	302	0,17	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,75
	Alla	590	0,16	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,75
Åk 2	Flickor	445	0,09	0,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50
	Pojkar	444	0,15	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,75
	Alla	889	0,12	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,75
Åk 5	Flickor	499	0,05	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50
	Pojkar	517	0,08	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50
	Alla	1016	0,07	0,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50

Fisk och skaldjur

Konsumtionen av fisk och skaldjur var knappt 20 gram per dag (26 gram per 10 MJ), (tabell 88, tabell 11–13). Barnen i åk 5 åt mindre fisk och skaldjur än barnen i åk 2.

Barnen konsumerade fisk och skaldjur 1–2 gånger i veckan. 4-åringar åt fisk och skaldjur oftare än skolbarn och barn i åk 2 åt fisk och skaldjur oftare än barn i åk 5 (tabell 89).

Till fisk och skaldjur räknas färsk, konserverad, kokt och stekt fisk och skaldjur, fisk- och skaldjursrätter, t.ex. fiskgryta, fiskpinnar och fiskbullar, samt kaviar och rom.

Tabell 88 . Konsumtionen av fisk och skaldjur (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. Consumption of fish and shellfish (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	15	21	0	0	0	9	25	41	51
	Pojkar	302	18	22	0	0	0	13	29	45	61
	Alla	590	17	21	0	0	0	10	26	43	58
Åk 2	Flickor	445	18	23	0	0	0	13	26	50	65
	Pojkar	444	20	25	0	0	0	14	31	50	65
	Alla	889	19	24	0	0	0	13	30	50	65
Åk 5	Flickor	499	19	28	0	0	0	6	30	50	75
	Pojkar	517	18	26	0	0	0	6	30	50	69
	Alla	1016	18	27	0	0	0	6	30	50	70

Tabell 89. Konsumtionsfrekvenser av fisk och skaldjur (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. Consumption frequencies for fish and shellfish (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	0,27	0,29	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,50	0,75
	Pojkar	302	0,31	0,33	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,75	1,00
	Alla	590	0,29	0,31	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,75	1,00
Åk 2	Flickor	445	0,23	0,25	0,00	0,00	0,00	0,25	0,25	0,50	0,75
	Pojkar	444	0,24	0,26	0,00	0,00	0,00	0,25	0,25	0,50	0,75
	Alla	889	0,24	0,26	0,00	0,00	0,00	0,25	0,25	0,50	0,75
Åk 5	Flickor	499	0,20	0,23	0,00	0,00	0,00	0,25	0,25	0,50	0,67
	Pojkar	517	0,19	0,23	0,00	0,00	0,00	0,25	0,25	0,50	0,50
	Alla	1016	0,20	0,23	0,00	0,00	0,00	0,25	0,25	0,50	0,50

Ägg

Konsumtionen av ägg var cirka 5 gram per dag, vilket motsvarar 2–3 ägg per månad (tabell 90). 4-åriga flickor åt mer ägg än flickor i åk 2 och 5. Pojkar i åk 5 åt färre ägg än de övriga pojkar.

Barnen åt ägg 2–4 gånger per månad, d.v.s. i genomsnitt ett ägg per tillfälle (tabell 91).

Till ägg räknas även ägggrätter som omelett, däremot inte ägg i rätter som pannkaka.

Tabell 90. Konsumtionen av ägg (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption of eggs (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	7	11	0	0	0	0	13	25	31
	Pojkar	302	5	10	0	0	0	0	13	19	25
	Alla	590	6	10	0	0	0	0	13	19	25
Åk 2	Flickor	445	5	12	0	0	0	0	0	18	25
	Pojkar	444	6	13	0	0	0	0	12	25	30
	Alla	889	5	12	0	0	0	0	5	24	25
Åk 5	Flickor	499	4	10	0	0	0	0	0	13	25
	Pojkar	517	5	12	0	0	0	0	0	13	25
	Alla	1016	5	11	0	0	0	0	0	13	25

Tabell 91. Konsumtionsfrekvenser av ägg (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption frequencies for eggs (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	0,12	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,25	0,50
	Pojkar	302	0,11	0,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,25	0,50
	Alla	590	0,12	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,25	0,50
Åk 2	Flickor	445	0,07	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,25
	Pojkar	444	0,09	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,25	0,50
	Alla	889	0,08	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,25	0,50
Åk 5	Flickor	499	0,07	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,25
	Pojkar	517	0,07	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50
	Alla	1016	0,07	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,25

Matfett och feta såser

I genomsnitt åt 4-åringar 12 gram matfett och feta såser per dag. Barn i åk 2 åt 13 gram per dag och barn i åk 5 åt 12 gram per dag (tabell 92). Bland skolbarn åt pojkar mer än flickor.

Konsumtionen motsvarade 16–19 gram per 10 MJ (tabell 11–13). Frekvensen var 1,2–1,4 gånger per dag, vilket stämmer bra överens med frekvensen av bröd. Vanligast var margarin med högst 40 procent fett.

Tabell 94–99 visar barnens konsumtion och konsumtionsfrekvens av matfett med olika fetthalter.

Till feta såser räknas dressingar, majonnäser, Bearnaisesås och Hollandaise-sås och liknande.

Tabell 92. Konsumtionen av matfett och feta såser (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption of edible fats (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	12	9	2	3	6	10	15	24	27
	Pojkar	302	12	9	1	3	6	10	15	23	29
	Alla	590	12	9	2	3	6	10	15	24	28
Åk 2	Flickor	445	13	11	1	3	6	10	16	24	33
	Pojkar	444	14	11	1	4	7	11	19	28	35
	Alla	889	13	11	1	3	6	11	18	26	34
Åk 5	Flickor	499	11	11	0	2	5	8	14	24	35
	Pojkar	517	13	12	0	2	5	10	18	26	35
	Alla	1016	12	12	0	2	5	9	15	26	35

Tabell 93. Konsumtionsfrekvenser av matfett och feta såser (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption frequencies for edible fats (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	1,39	0,64	0,50	0,50	1,00	1,25	1,75	2,25	2,50
	Pojkar	302	1,36	0,65	0,25	0,50	1,00	1,25	1,75	2,25	2,50
	Alla	590	1,37	0,65	0,25	0,50	1,00	1,25	1,75	2,25	2,50
Åk 2	Flickor	445	1,38	0,66	0,25	0,50	1,00	1,25	1,75	2,25	2,50
	Pojkar	444	1,35	0,66	0,25	0,50	0,88	1,25	1,75	2,25	2,50
	Alla	889	1,36	0,66	0,25	0,50	1,00	1,25	1,75	2,25	2,50
Åk 5	Flickor	499	1,17	0,63	0,00	0,25	0,75	1,25	1,50	2,00	2,25
	Pojkar	517	1,16	0,65	0,00	0,25	0,75	1,25	1,50	2,00	2,25
	Alla	1016	1,16	0,64	0,00	0,25	0,75	1,25	1,50	2,00	2,25

Tabell 94. Konsumtionen av matfett 70–80 % (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption of fats 70–80 % (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	5	7	0	0	0	2	7	13	18
	Pojkar	302	4	6	0	0	0	3	7	12	16
	Alla	590	4	6	0	0	0	3	7	13	17
Åk 2	Flickor	445	3	6	0	0	0	0	5	10	13
	Pojkar	444	4	6	0	0	0	1	6	13	19
	Alla	889	4	6	0	0	0	1	5	11	16
Åk 5	Flickor	499	3	5	0	0	0	0	4	8	11
	Pojkar	517	3	6	0	0	0	0	5	11	15
	Alla	1016	3	5	0	0	0	0	4	9	13

Tabell 95. Konsumtionsfrekvenser av matfett 70–80 % (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption frequencies for fats 70–80 % (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	0,59	0,68	0,00	0,00	0,00	0,25	1,00	1,50	2,00
	Pojkar	302	0,59	0,68	0,00	0,00	0,00	0,25	1,00	1,50	1,75
	Alla	590	0,59	0,68	0,00	0,00	0,00	0,25	1,00	1,50	2,00
Åk 2	Flickor	445	0,43	0,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,75	1,25	1,75
	Pojkar	444	0,48	0,65	0,00	0,00	0,00	0,25	0,75	1,50	1,75
	Alla	889	0,45	0,62	0,00	0,00	0,00	0,25	0,75	1,50	1,75
Åk 5	Flickor	499	0,37	0,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	1,25	1,50
	Pojkar	517	0,40	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,75	1,25	1,75
	Alla	1016	0,38	0,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,58	1,25	1,67

Tabell 96. Konsumtionen av matfett ca 60 % (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption of fats c 60 % (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	1	4	0	0	0	0	0	5	8
	Pojkar	302	1	4	0	0	0	0	0	4	9
	Alla	590	1	4	0	0	0	0	0	4	8
Åk 2	Flickor	445	1	2	0	0	0	0	0	3	5
	Pojkar	444	1	3	0	0	0	0	0	3	6
	Alla	889	1	3	0	0	0	0	0	3	6
Åk 5	Flickor	499	1	3	0	0	0	0	0	1	4
	Pojkar	517	1	3	0	0	0	0	0	0	5
	Alla	1016	1	3	0	0	0	0	0	0	4

Tabell 97. Konsumtionsfrekvenser av matfett ca 60 % (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption frequencies for fats c 60 % (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	0,16	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	1,25
	Pojkar	302	0,18	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,75	1,25
	Alla	590	0,17	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,75	1,25
Åk 2	Flickor	445	0,11	0,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,75
	Pojkar	444	0,11	0,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,75
	Alla	889	0,11	0,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,75
Åk 5	Flickor	499	0,08	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50
	Pojkar	517	0,07	0,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50
	Alla	1016	0,07	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50

Tabell 98. Konsumtionen av matfett ≤ 40 % (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption of fats ≤ 40 % (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	4	5	0	0	0	3	6	10	15
	Pojkar	302	4	5	0	0	0	1	6	11	15
	Alla	590	4	5	0	0	0	2	6	11	15
Åk 2	Flickor	445	5	7	0	0	0	4	8	14	18
	Pojkar	444	6	7	0	0	0	3	10	14	21
	Alla	889	5	7	0	0	0	3	9	14	19
Åk 5	Flickor	499	5	6	0	0	0	4	8	12	15
	Pojkar	517	5	6	0	0	0	3	9	14	18
	Alla	1016	5	6	0	0	0	3	8	13	16

Tabell 99. Konsumtionsfrekvenser av matfett ≤ 40 % (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption frequencies for fats ≤ 40 % (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	0,57	0,63	0,00	0,00	0,00	0,25	1,00	1,50	1,75
	Pojkar	302	0,53	0,63	0,00	0,00	0,00	0,25	1,00	1,50	1,75
	Alla	590	0,55	0,63	0,00	0,00	0,00	0,25	1,00	1,50	1,75
Åk 2	Flickor	445	0,70	0,72	0,00	0,00	0,00	0,50	1,25	1,75	2,00
	Pojkar	444	0,65	0,69	0,00	0,00	0,00	0,50	1,25	1,75	2,00
	Alla	889	0,68	0,70	0,00	0,00	0,00	0,50	1,25	1,75	2,00
Åk 5	Flickor	499	0,64	0,62	0,00	0,00	0,00	0,50	1,00	1,50	1,75
	Pojkar	517	0,61	0,64	0,00	0,00	0,00	0,50	1,00	1,50	1,75
	Alla	1016	0,63	0,63	0,00	0,00	0,00	0,50	1,00	1,50	1,75

Grädde

Barnen åt 4–5 gram grädde per dag. Mest grädde åt 4-åringar. Flickor bland 4-åringar och åk 5 åt mer grädde än pojkar (tabell 100). Grädde konsumerades motsvarande 2–4 gånger per månad (tabell 101).

Till grädde räknas grädde och crème fraiche av olika fetthalter, gräddliknande produkter och gräddfilsåser.

Tabell 100. Konsumtionen av grädde (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption of cream (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	5	10	0	0	0	0	8	15	25
	Pojkar	302	4	11	0	0	0	0	4	13	20
	Alla	590	5	10	0	0	0	0	8	15	23
Åk 2	Flickor	445	4	11	0	0	0	0	3	13	25
	Pojkar	444	5	11	0	0	0	0	4	17	25
	Alla	889	5	11	0	0	0	0	4	15	25
Åk 5	Flickor	499	5	12	0	0	0	0	4	16	25
	Pojkar	517	4	12	0	0	0	0	0	11	21
	Alla	1016	4	12	0	0	0	0	0	13	25

Tabell 101. Konsumtionsfrekvenser av grädde (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption frequencies for cream (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	0,16	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,50
	Pojkar	302	0,10	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,25	0,50
	Alla	590	0,13	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,50
Åk 2	Flickor	445	0,08	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,25	0,50
	Pojkar	444	0,10	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,25	0,50
	Alla	889	0,09	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,25	0,50
Åk 5	Flickor	499	0,11	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,25	0,50
	Pojkar	517	0,06	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,25
	Alla	1016	0,08	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50

Bullar, kakor, kex och skorpor

Konsumtionen av bullar, kakor, kex och skorpor var 26, 29 respektive 26 gram per dag för 4-åringar, åk 2 respektive åk 5 (tabell 102). Omräknat till gram per 10 MJ minskade konsumtionen med åldern, 42, 37 respektive 33 gram per 10 MJ för 4-åringar, åk 2 respektive åk 5 (tabell 11–13).

Barnen åt bullar, kakor, kex eller skorpor motsvarande 3–5 gånger per vecka. Flickor i åk 5 åt bullar, kakor, kex eller skorpor oftare än pojkar. Oftast åt 4-åringar och mest sällan barn i åk 5 (tabell 103).

Till livsmedelsgruppen bullar, kakor, kex och skorpor räknas även tårter, biskvier, konditoribitar, mjuka kakor, munkar och maränger.

Tabell 102. Konsumtionen av bullar, kakor, kex och skorpor (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption of buns and biscuits (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	28	24	0	0	11	23	41	59	70
	Pojkar	302	25	21	0	0	9	20	38	56	66
	Alla	590	26	23	0	0	10	21	38	57	69
Åk 2	Flickor	445	27	29	0	0	3	20	39	65	82
	Pojkar	444	31	31	0	0	7	24	46	72	95
	Alla	889	29	30	0	0	5	22	43	69	93
Åk 5	Flickor	499	26	32	0	0	1	15	40	68	88
	Pojkar	517	25	31	0	0	0	15	41	65	86
	Alla	1016	26	31	0	0	0	15	41	66	86

Tabell 103. Konsumtionsfrekvenser av bullar, kakor, kex och skorpor (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption frequencies for buns and biscuits (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	0,66	0,45	0,00	0,00	0,25	0,75	1,00	1,25	1,50
	Pojkar	302	0,59	0,41	0,00	0,00	0,25	0,50	0,75	1,00	1,25
	Alla	590	0,63	0,43	0,00	0,00	0,25	0,50	0,75	1,25	1,33
Åk 2	Flickor	445	0,51	0,43	0,00	0,00	0,25	0,50	0,75	1,00	1,25
	Pojkar	444	0,50	0,41	0,00	0,00	0,25	0,50	0,75	1,00	1,25
	Alla	889	0,51	0,42	0,00	0,00	0,25	0,50	0,75	1,00	1,25
Åk 5	Flickor	499	0,45	0,41	0,00	0,00	0,25	0,33	0,75	1,00	1,25
	Pojkar	517	0,40	0,43	0,00	0,00	0,00	0,25	0,75	1,00	1,25
	Alla	1016	0,43	0,42	0,00	0,00	0,00	0,25	0,75	1,00	1,25

Glass

Konsumtionen av glass var 20 gram per dag för 4-åringar och barnen i åk 2, vilket var mer än vad barnen i åk 5 som konsumerade 13 gram per dag (tabell 104). Konsumtionen var högst bland de yngsta även vid omräkning till gram per 10 MJ; 31, 25 respektive 17 (tabell 11–13).

4-åringar åt glass 2–3 gånger i veckan, skolbarn 1–2 gånger i veckan (tabell 105).

Till glass räknas även parfait och glasstårta.

Tabell 104. Konsumtionen av glass (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption of ice-cream (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	21	21	0	0	2	17	32	48	63
	Pojkar	302	19	20	0	0	0	14	32	47	54
	Alla	590	20	21	0	0	0	15	32	48	60
Åk 2	Flickor	445	20	22	0	0	0	13	31	52	63
	Pojkar	444	20	25	0	0	0	13	31	55	69
	Alla	889	20	24	0	0	0	13	31	54	68
Åk 5	Flickor	499	13	21	0	0	0	0	19	39	53
	Pojkar	517	13	21	0	0	0	0	22	38	58
	Alla	1016	13	21	0	0	0	0	22	38	56

Tabell 105. Konsumtionsfrekvenser av glass (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption frequencies for ice-cream (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	0,36	0,30	0,00	0,00	0,13	0,25	0,50	0,75	0,75
	Pojkar	302	0,33	0,33	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,75	1,00
	Alla	590	0,35	0,32	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,75	1,00
Åk 2	Flickor	445	0,28	0,30	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,75	0,75
	Pojkar	444	0,25	0,29	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,75	0,75
	Alla	889	0,26	0,29	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,75	0,75
Åk 5	Flickor	499	0,17	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,75
	Pojkar	517	0,16	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,75
	Alla	1016	0,16	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,75

Isglass

Konsumtionen av isglass var 5, 2 respektive 1 gram per dag för 4-åringar, åk 2 respektive åk 5 (tabell 106). Detta motsvarade 7, 3 respektive 1 gram per 10 MJ (tabell 11–13).

4-åringar åt isglass motsvarande 2 gånger per månad. Motsvarande för barn i åk 2 var knappt en gång per månad och för barn i åk 5 fyra gånger per år (tabell 107).

Till isglass räknas även sorbet.

Tabell 106. Konsumtionen av isglass (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption of ice and sherbet (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	5	17	0	0	0	0	0	15	28
	Pojkar	302	4	11	0	0	0	0	0	15	25
	Alla	590	5	14	0	0	0	0	0	15	26
Åk 2	Flickor	445	2	8	0	0	0	0	0	10	15
	Pojkar	444	2	7	0	0	0	0	0	0	15
	Alla	889	2	7	0	0	0	0	0	5	15
Åk 5	Flickor	499	1	4	0	0	0	0	0	0	0
	Pojkar	517	1	5	0	0	0	0	0	0	0
	Alla	1016	1	5	0	0	0	0	0	0	0

Tabell 107. Konsumtionsfrekvenser av isglass (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption frequencies for ice and sherbet (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	0,08	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50
	Pojkar	302	0,07	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,25
	Alla	590	0,08	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,25
Åk 2	Flickor	445	0,03	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,25
	Pojkar	444	0,03	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25
	Alla	889	0,03	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,25
Åk 5	Flickor	499	0,01	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Pojkar	517	0,01	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Alla	1016	0,01	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Saft och läsk

Konsumtionen av saft och läsk var 187 ml per dag för 4-åringar (tabell 108). Den totala konsumtionen var större bland skolbarn, 242 ml för barn i åk 2 och 239 ml för barn i åk 5. Detta motsvarade i genomsnitt 310 ml per 10 MJ (tabell 11–13). Pojkar i åk 2 drack mer saft och läsk än flickor. I genomsnitt drack barnen saft och läsk en gång per dag (tabell 109).

Konsumtionen av saft var cirka 100 ml per dag bland 4-åringar och barn i åk 2 (tabell 110). Bland barn i åk 5 var konsumtionen 83 ml per dag. 4-åringar drack oftast saft, i genomsnitt 4 gånger per vecka. Barn i åk 2 drack saft 2–3 gånger per vecka och barn i åk 5 drack saft 2 gånger per vecka (tabell 111).

Konsumtionen av läsk var 63, 110 respektive 128 ml per dag för 4-åringar, åk 2 respektive åk 5 (tabell 112). Skolbarn drack mer läsk än 4-åringar. Skillnaden kvarstår vid omräkning till gram per 10 MJ (tabell 11–13). Pojkar i åk 2 drack mer läsk än flickor. Skolbarn drack läsk 2,7 gånger per vecka och 4-åringar 2,3 gånger per vecka (tabell 113).

Lightläsk och lightsaft var mindre vanligt, cirka 10 procent av den totala konsumtionen av saft och läsk (tabell 114–117).

Tabell 108. Konsumtionen av saft och läsk (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption of syrups and soft-drinks (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	178	143	0	26	77	150	242	356	500
	Pojkar	302	194	155	0	39	90	175	245	369	461
	Alla	590	187	149	0	38	83	154	245	363	487
Åk 2	Flickor	445	225	170	0	50	102	200	313	443	534
	Pojkar	444	259	185	0	50	125	228	373	509	591
	Alla	889	242	178	0	50	104	208	344	491	565
Åk 5	Flickor	499	238	213	0	0	78	195	333	513	656
	Pojkar	517	241	216	0	0	78	194	350	535	663
	Alla	1016	239	214	0	0	78	195	343	524	662

Tabell 109. Konsumtionsfrekvenser av saft och läsk (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption frequencies for syrups and soft-drinks (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	0,98	0,69	0,00	0,25	0,50	0,75	1,25	2,00	2,25
	Pojkar	302	1,03	0,78	0,00	0,25	0,50	1,00	1,25	2,25	2,50
	Alla	590	1,00	0,74	0,00	0,25	0,50	0,75	1,25	2,00	2,25
Åk 2	Flickor	445	0,88	0,63	0,00	0,25	0,50	0,75	1,25	1,75	2,00
	Pojkar	444	0,90	0,57	0,00	0,25	0,50	0,75	1,25	1,75	2,00
	Alla	889	0,89	0,61	0,00	0,25	0,50	0,75	1,25	1,75	2,00
Åk 5	Flickor	499	0,80	0,61	0,00	0,00	0,25	0,75	1,25	1,75	2,00
	Pojkar	517	0,73	0,60	0,00	0,00	0,25	0,50	1,00	1,50	1,75
	Alla	1016	0,76	0,61	0,00	0,00	0,25	0,75	1,00	1,50	1,75

Tabell 110. Konsumtionen av saft (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption of syrups (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	100	110	0	0	16	75	147	238	331
	Pojkar	302	109	132	0	0	19	75	154	260	339
	Alla	590	105	122	0	0	19	75	150	251	339
Åk 2	Flickor	445	96	116	0	0	0	52	150	250	325
	Pojkar	444	112	131	0	0	0	75	160	302	383
	Alla	889	104	124	0	0	0	64	152	275	355
Åk 5	Flickor	499	86	131	0	0	0	50	125	247	328
	Pojkar	517	79	137	0	0	0	0	100	250	354
	Alla	1016	83	134	0	0	0	25	113	250	343

Tabell 111. Konsumtionsfrekvenser av saft (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption frequencies for syrups (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	0,57	0,57	0,00	0,00	0,25	0,50	0,75	1,25	1,75
	Pojkar	302	0,59	0,68	0,00	0,00	0,25	0,25	0,75	1,50	2,00
	Alla	590	0,58	0,63	0,00	0,00	0,25	0,50	0,75	1,25	1,75
Åk 2	Flickor	445	0,40	0,45	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	1,00	1,25
	Pojkar	444	0,42	0,45	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	1,00	1,50
	Alla	889	0,41	0,45	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	1,00	1,50
Åk 5	Flickor	499	0,31	0,42	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,75	1,00
	Pojkar	517	0,27	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,75	1,25
	Alla	1016	0,29	0,41	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,75	1,00

Tabell 112. Konsumtionen av läsk (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption of soft-drinks (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	58	72	0	0	0	38	91	156	200
	Pojkar	302	67	79	0	0	0	51	104	168	221
	Alla	590	63	76	0	0	0	39	101	159	208
Åk 2	Flickor	445	98	103	0	0	0	78	150	242	306
	Pojkar	444	123	121	0	0	0	104	195	286	350
	Alla	889	110	113	0	0	0	84	169	265	335
Åk 5	Flickor	499	122	141	0	0	0	83	190	309	386
	Pojkar	517	134	152	0	0	0	100	201	338	413
	Alla	1016	128	147	0	0	0	86	195	317	396

Tabell 113. Konsumtionsfrekvenser av läsk (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption frequencies for soft-drinks (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	0,32	0,37	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,75	1,00
	Pojkar	302	0,35	0,40	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,75	1,25
	Alla	590	0,33	0,39	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,75	1,00
Åk 2	Flickor	445	0,36	0,36	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,75	1,00
	Pojkar	444	0,40	0,37	0,00	0,00	0,00	0,25	0,75	0,75	1,00
	Alla	889	0,38	0,36	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,75	1,00
Åk 5	Flickor	499	0,39	0,41	0,00	0,00	0,00	0,25	0,75	1,00	1,25
	Pojkar	517	0,39	0,43	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	1,00	1,25
	Alla	1016	0,39	0,42	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	1,00	1,25

Tabell 114. Konsumtionen av saft, light (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption of syrups, light (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	14	48	0	0	0	0	0	50	102
	Pojkar	302	10	35	0	0	0	0	0	38	75
	Alla	590	12	42	0	0	0	0	0	38	78
Åk 2	Flickor	445	18	62	0	0	0	0	0	51	102
	Pojkar	444	12	51	0	0	0	0	0	0	78
	Alla	889	15	57	0	0	0	0	0	50	100
Åk 5	Flickor	499	10	39	0	0	0	0	0	0	77
	Pojkar	517	10	43	0	0	0	0	0	0	77
	Alla	1016	10	41	0	0	0	0	0	0	77

Tabell 115. Konsumtionsfrekvenser av saft, light (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption frequencies for syrups, light (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	0,07	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50
	Pojkar	302	0,06	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50
	Alla	590	0,07	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50
Åk 2	Flickor	445	0,08	0,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50
	Pojkar	444	0,05	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25
	Alla	889	0,06	0,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50
Åk 5	Flickor	499	0,04	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25
	Pojkar	517	0,04	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25
	Alla	1016	0,04	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25

Tabell 116. Konsumtionen av läsk, light (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption of soft-drinks, light (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	3	14	0	0	0	0	0	0	0
	Pojkar	302	4	20	0	0	0	0	0	0	0
	Alla	590	3	17	0	0	0	0	0	0	0
Åk 2	Flickor	445	8	34	0	0	0	0	0	0	51
	Pojkar	444	8	35	0	0	0	0	0	0	51
	Alla	889	8	34	0	0	0	0	0	0	51
Åk 5	Flickor	499	8	34	0	0	0	0	0	0	83
	Pojkar	517	8	44	0	0	0	0	0	0	51
	Alla	1016	8	39	0	0	0	0	0	0	52

Tabell 117. Konsumtionsfrekvenser av läsk, light (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption frequencies for soft-drinks, light (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	0,01	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Pojkar	302	0,02	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Alla	590	0,02	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Åk 2	Flickor	445	0,03	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25
	Pojkar	444	0,03	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25
	Alla	889	0,03	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25
Åk 5	Flickor	499	0,03	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25
	Pojkar	517	0,02	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25
	Alla	1016	0,02	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25

Söta soppor, krämer och efterrätter

Konsumtionen av söta soppor, krämer och efterrätter var 35, 27 respektive 21 gram per dag för 4-åringar, åk 2 respektive åk 5. Konsumtionen var lägre hos de äldre barnen. Pojkar i åk 2 åt mer än flickor (tabell 118). Barnens intag motsvarade 54, 34 och 28 gram per 10 MJ (tabell 11–13).

4-åringar åt söta soppor, krämer och efterrätter oftast, 1–2 gånger per vecka. Skolbarn åt söta soppor och kräm 0,5–1 gång per vecka. Pojkar i åk 2 åt oftare söta soppor, krämer och efterrätter än flickor (tabell 119).

I livsmedelsgruppen söta soppor, krämer och efterrätter ingår förutom söta soppor och krämer, efterrätter som puddingar, ostkaka och fruktpajer.

Tabell 118. Konsumtionen av söta soppor, krämer och efterrätter (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption of sweet soups and desserts (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	31	48	0	0	0	4	45	91	125
	Pojkar	302	39	67	0	0	0	0	63	108	150
	Alla	590	35	58	0	0	0	0	54	103	145
Åk 2	Flickor	445	22	48	0	0	0	0	27	75	123
	Pojkar	444	31	58	0	0	0	0	50	113	150
	Alla	889	27	53	0	0	0	0	33	100	144
Åk 5	Flickor	499	17	39	0	0	0	0	5	63	100
	Pojkar	517	25	65	0	0	0	0	8	88	138
	Alla	1016	21	54	0	0	0	0	7	75	125

Tabell 119. Konsumtionsfrekvenser av söta soppor, krämer och efterrätter (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption frequencies for sweet soups and desserts (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	0,21	0,29	0,00	0,00	0,00	0,25	0,25	0,50	0,75
	Pojkar	302	0,23	0,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	0,75
	Alla	590	0,22	0,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,75
Åk 2	Flickor	445	0,14	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,50
	Pojkar	444	0,17	0,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,75
	Alla	889	0,16	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,50
Åk 5	Flickor	499	0,10	0,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,25	0,50
	Pojkar	517	0,11	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,25	0,50
	Alla	1016	0,11	0,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,25	0,50

Sylt, marmelad och mos

Konsumtionen av sylt, marmelad och mos var 10, 9 respektive 7 gram per dag för 4-åringar, åk 2 respektive åk 5. Pojkar i åk 2 och 5 åt mer än flickor (tabell 120). Även vid jämförelse vid omräkning till gram per 10 MJ åt 4-åringar mer än skolbarn (tabell 11–13).

4-åringarna åt sylt, marmelad och mos 2,3 gånger per vecka, barnen i åk 2; 2,0 gånger per vecka och barnen i åk 5 åt det 1,4 gånger per vecka. Pojkar i åk 2 åt sylt, marmelad och mos oftare än flickor (tabell 121).

Tabell 120. Konsumtionen av sylt, marmelad och mos (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption of jam and marmalade (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	8	10	0	0	0	4	13	23	30
	Pojkar	302	11	13	0	0	0	6	16	29	37
	Alla	590	10	12	0	0	0	6	14	26	34
Åk 2	Flickor	445	8	13	0	0	0	2	11	22	33
	Pojkar	444	11	14	0	0	0	4	17	33	39
	Alla	889	9	14	0	0	0	4	14	29	38
Åk 5	Flickor	499	6	14	0	0	0	0	9	17	31
	Pojkar	517	9	17	0	0	0	0	12	26	37
	Alla	1016	7	16	0	0	0	0	9	23	34

Tabell 121. Konsumtionsfrekvenser av sylt, marmelad och mos (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption frequencies for jam and marmalade (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	0,31	0,35	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,75	1,00
	Pojkar	302	0,35	0,37	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,75	1,00
	Alla	590	0,33	0,36	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,75	1,00
Åk 2	Flickor	445	0,26	0,36	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,75	1,00
	Pojkar	444	0,32	0,39	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	1,00	1,00
	Alla	889	0,29	0,37	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,75	1,00
Åk 5	Flickor	499	0,18	0,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	1,00
	Pojkar	517	0,22	0,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,75	1,00
	Alla	1016	0,20	0,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	1,00

Sötsaker

Konsumtionen av sötsaker var 18, 23 respektive 26 gram per dag för 4-åringar, åk 2 respektive åk 5 (tabell 122). Detta motsvarar cirka 125, 160 respektive 180 gram per vecka. 4-åringar åt mindre sötsaker än skolbarn, men skillnaden försvinner vid omräkning till gram per 10 MJ (tabell 11–13). Det var ingen skillnad mellan pojkar och flickor.

Sötsaker konsumerades 3–5 gånger per vecka. Cirka 80 procent av barnen åt sötsaker någon gång under de fyra dagarna. 13 procent av barnen åt sötsaker varje dag (tabell 123).

Till sötsaker räknas godis, choklad, mums mums, kokosbollar, chokladbollar och kakaopulver.

Tabell 122. Konsumtionen av sötsaker(g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption of sweets (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

	Antal	mv	sd	percentiler							
				5	10	25	50	75	90	95	
4 år	Flickor	288	18	19	0	0	3	13	28	46	55
	Pojkar	302	18	19	0	0	1	14	27	43	54
	Alla	590	18	19	0	0	2	14	28	46	55
Åk 2	Flickor	445	23	24	0	0	3	17	36	54	68
	Pojkar	444	23	24	0	0	3	18	35	55	72
	Alla	889	23	24	0	0	3	17	35	54	70
Åk 5	Flickor	499	26	28	0	0	4	18	38	64	89
	Pojkar	517	27	32	0	0	1	17	41	71	92
	Alla	1016	26	30	0	0	3	17	39	67	89

Tabell 123. Konsumtionsfrekvenser av sötsaker (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption frequencies for sweets (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

	Antal	mv	sd	percentiler							
				5	10	25	50	75	90	95	
4 år	Flickor	288	0,49	0,47	0,00	0,00	0,25	0,50	0,75	1,00	1,50
	Pojkar	302	0,44	0,41	0,00	0,00	0,25	0,25	0,75	1,00	1,25
	Alla	590	0,47	0,44	0,00	0,00	0,25	0,29	0,75	1,00	1,25
Åk 2	Flickor	445	0,58	0,54	0,00	0,00	0,25	0,50	1,00	1,25	1,50
	Pojkar	444	0,51	0,46	0,00	0,00	0,25	0,50	0,75	1,25	1,50
	Alla	889	0,54	0,50	0,00	0,00	0,25	0,50	0,75	1,25	1,50
Åk 5	Flickor	499	0,71	0,67	0,00	0,00	0,25	0,50	1,00	1,50	1,75
	Pojkar	517	0,52	0,52	0,00	0,00	0,25	0,50	0,75	1,25	1,50
	Alla	1016	0,61	0,61	0,00	0,00	0,25	0,50	1,00	1,25	1,75

Socker

Av socker som enskilt livsmedel (strö- och bitsocker) konsumerades 1–2 gram per dag (tabell 124), vilket motsvarar 2–4 sockerbitar per vecka. Socker som livsmedel förekom 1–2 gånger per vecka (tabell 125).

Tabell 124. Konsumtionen av socker (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption of sugar (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	2	3	0	0	0	0	2	5	8
	Pojkar	302	2	4	0	0	0	0	2	5	9
	Alla	590	2	3	0	0	0	0	2	5	8
Åk 2	Flickor	445	1	4	0	0	0	0	2	4	6
	Pojkar	444	2	4	0	0	0	0	2	6	9
	Alla	889	1	4	0	0	0	0	2	5	8
Åk 5	Flickor	499	2	6	0	0	0	0	2	6	10
	Pojkar	517	2	4	0	0	0	0	1	5	10
	Alla	1016	2	5	0	0	0	0	2	6	10

Tabell 125. Konsumtionsfrekvenser av socker (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption frequencies for sugar (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	0,17	0,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,75
	Pojkar	302	0,18	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,75
	Alla	590	0,18	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,75
Åk 2	Flickor	445	0,13	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,75
	Pojkar	444	0,15	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,75
	Alla	889	0,14	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,75
Åk 5	Flickor	499	0,15	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,75
	Pojkar	517	0,13	0,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,75
	Alla	1016	0,14	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,75

Nötter, frön och snacks

Konsumtionen av nötter, frön och snacks var mindre bland 4-åringar, med 3 gram per dag, än bland skolbarn, som åt cirka 7 gram per dag (tabell 126). Konsumtionen bestod nästan uteslutande av snacks, medan nötter konsumerades väldigt lite (tabell 128–131). Skillnaden mellan 4-åringar och skolbarn kvarstod vid omräkning av mängden snacks till gram per 10 MJ (tabell 11–13). Det var ingen skillnad i konsumtion mellan pojkar och flickor.

Barnen åt nötter, frön och snacks motsvarande cirka 1 gång per vecka. Barn i åk 2, framför allt flickor, åt snacks oftare än de övriga (tabell 127).

Till snacks räknas potatiships, majschips, popcorn, jordnötsringar, ostbågar, salta pinnar m.m.

Tabell 126. Konsumtionen av nötter, frön och snacks (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption of nuts, seeds and snacks (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

	Antal	mv	sd	percentiler							
				5	10	25	50	75	90	95	
4 år	Flickor	288	3	6	0	0	0	0	4	10	13
	Pojkar	302	3	6	0	0	0	0	4	10	15
	Alla	590	3	6	0	0	0	0	4	10	15
Åk 2	Flickor	445	6	11	0	0	0	1	9	19	25
	Pojkar	444	7	12	0	0	0	0	9	22	31
	Alla	889	7	11	0	0	0	0	9	20	28
Åk 5	Flickor	499	7	14	0	0	0	0	9	23	35
	Pojkar	517	7	14	0	0	0	0	9	25	35
	Alla	1016	7	14	0	0	0	0	9	25	35

Tabell 127. Konsumtionsfrekvenser av nötter, frön och snacks (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption frequencies for nuts, seeds and snacks (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

	Antal	mv	sd	percentiler							
				5	10	25	50	75	90	95	
4 år	Flickor	288	0,16	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,50
	Pojkar	302	0,13	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,25	0,50
	Alla	590	0,15	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,50
Åk 2	Flickor	445	0,18	0,21	0,00	0,00	0,00	0,25	0,25	0,50	0,50
	Pojkar	444	0,16	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,50
	Alla	889	0,17	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,50
Åk 5	Flickor	499	0,17	0,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,50
	Pojkar	517	0,15	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,50
	Alla	1016	0,16	0,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,50

Tabell 128. Konsumtionen av nötter (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption of nuts (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler							
					5	10	25	50	75	90	95	
4 år	Flickor	288	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
	Pojkar	302	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
	Alla	590	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
Åk 2	Flickor	445	0	2	0	0	0	0	0	0	0	2
	Pojkar	444	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0
	Alla	889	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0
Åk 5	Flickor	499	1	3	0	0	0	0	0	0	0	3
	Pojkar	517	1	4	0	0	0	0	0	0	0	3
	Alla	1016	1	4	0	0	0	0	0	0	0	3

Tabell 129. Konsumtionsfrekvenser av nötter (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption frequencies for nuts (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler							
					5	10	25	50	75	90	95	
4 år	Flickor	288	0,02	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Pojkar	302	0,02	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Alla	590	0,02	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Åk 2	Flickor	445	0,02	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25
	Pojkar	444	0,02	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Alla	889	0,02	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Åk 5	Flickor	499	0,02	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25
	Pojkar	517	0,02	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25
	Alla	1016	0,02	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25

Tabell 130. Konsumtionen av snacks (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption of snacks (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	3	6	0	0	0	0	4	9	13
	Pojkar	302	3	5	0	0	0	0	3	9	13
	Alla	590	3	6	0	0	0	0	4	9	13
Åk 2	Flickor	445	6	10	0	0	0	0	9	18	25
	Pojkar	444	6	12	0	0	0	0	9	19	30
	Alla	889	6	11	0	0	0	0	9	18	25
Åk 5	Flickor	499	7	13	0	0	0	0	9	19	31
	Pojkar	517	7	13	0	0	0	0	8	25	31
	Alla	1016	7	13	0	0	0	0	9	21	31

Tabell 131. Konsumtionsfrekvenser av snacks (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption frequencies for snacks (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	0,14	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,50
	Pojkar	302	0,12	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,25	0,50
	Alla	590	0,13	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,25	0,50
Åk 2	Flickor	445	0,16	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,50
	Pojkar	444	0,15	0,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,50
	Alla	889	0,16	0,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,50
Åk 5	Flickor	499	0,15	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,50
	Pojkar	517	0,13	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,25	0,50
	Alla	1016	0,14	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,50	0,50

Vatten, te och kaffe

Konsumtionen av vatten, te och kaffe var 138, 166 respektive 208 ml för 4-åringar, åk 2 respektive åk 5 (tabell 132–133). Mängden mineralvatten var liten i alla åldrarna (tabell 136–137).

Konsumtionen av te och kaffe var cirka 22 gram per dag för barn i åk 5, vilket motsvarar en liten kopp i veckan. 4-åringar och barn i åk 2 drack nästan inget te eller kaffe alls.

Tabell 132. Konsumtionen av vatten, te och kaffe (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption of water, tea and coffee (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	134	117	0	0	31	113	206	300	363
	Pojkar	302	142	146	0	0	38	103	213	313	400
	Alla	590	138	133	0	0	38	113	210	300	375
Åk 2	Flickor	445	155	164	0	0	0	100	250	375	483
	Pojkar	444	178	198	0	0	0	100	275	450	625
	Alla	889	166	182	0	0	0	100	260	413	538
Åk 5	Flickor	499	214	216	0	0	50	150	300	500	600
	Pojkar	517	201	258	0	0	25	113	300	485	688
	Alla	1016	208	238	0	0	50	150	300	500	625

Tabell 133. Konsumtionsfrekvenser av vatten, te och kaffe (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption frequencies for water, tea and coffee (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	0,98	0,82	0,00	0,00	0,25	0,75	1,50	2,00	2,50
	Pojkar	302	0,93	0,85	0,00	0,00	0,25	0,75	1,25	2,00	2,50
	Alla	590	0,95	0,83	0,00	0,00	0,25	0,75	1,50	2,00	2,50
Åk 2	Flickor	445	0,74	0,76	0,00	0,00	0,00	0,50	1,25	1,75	2,25
	Pojkar	444	0,75	0,79	0,00	0,00	0,00	0,50	1,00	2,00	2,25
	Alla	889	0,74	0,77	0,00	0,00	0,00	0,50	1,00	2,00	2,25
Åk 5	Flickor	499	0,85	0,78	0,00	0,00	0,25	0,75	1,25	1,75	2,25
	Pojkar	517	0,71	0,78	0,00	0,00	0,25	0,50	1,00	1,75	2,00
	Alla	1016	0,78	0,78	0,00	0,00	0,25	0,50	1,25	1,75	2,25

Tabell 134. Konsumtionen av kranvatten (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption of tap water (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	126	115	0	0	25	100	200	288	344
	Pojkar	302	134	143	0	0	25	100	197	300	400
	Alla	590	131	130	0	0	25	100	200	300	375
Åk 2	Flickor	445	138	153	0	0	0	100	225	350	443
	Pojkar	444	166	192	0	0	0	100	250	425	588
	Alla	889	152	174	0	0	0	100	238	400	500
Åk 5	Flickor	499	179	206	0	0	38	125	250	438	575
	Pojkar	517	180	245	0	0	0	100	263	450	600
	Alla	1016	179	227	0	0	3	100	250	438	575

Tabell 135. Konsumtionsfrekvenser av kranvatten (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption frequencies for tap water (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	0,93	0,81	0,00	0,00	0,25	0,75	1,50	2,00	2,50
	Pojkar	302	0,87	0,84	0,00	0,00	0,25	0,75	1,25	2,00	2,50
	Alla	590	0,90	0,82	0,00	0,00	0,25	0,75	1,25	2,00	2,50
Åk 2	Flickor	445	0,66	0,71	0,00	0,00	0,00	0,50	1,00	1,67	2,00
	Pojkar	444	0,69	0,76	0,00	0,00	0,00	0,50	1,00	1,75	2,25
	Alla	889	0,68	0,74	0,00	0,00	0,00	0,50	1,00	1,75	2,25
Åk 5	Flickor	499	0,69	0,73	0,00	0,00	0,25	0,50	1,00	1,75	2,25
	Pojkar	517	0,62	0,73	0,00	0,00	0,00	0,50	1,00	1,50	2,00
	Alla	1016	0,65	0,73	0,00	0,00	0,25	0,50	1,00	1,75	2,00

Tabell 136. Konsumtionen av mineralvatten (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption of mineral water (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	4	15	0	0	0	0	0	0	25
	Pojkar	302	3	22	0	0	0	0	0	0	0
	Alla	590	4	19	0	0	0	0	0	0	25
Åk 2	Flickor	445	4	25	0	0	0	0	0	0	0
	Pojkar	444	2	16	0	0	0	0	0	0	0
	Alla	889	3	21	0	0	0	0	0	0	0
Åk 5	Flickor	499	8	38	0	0	0	0	0	0	50
	Pojkar	517	3	23	0	0	0	0	0	0	0
	Alla	1016	6	31	0	0	0	0	0	0	0

Tabell 137. Konsumtionsfrekvenser av mineralvatten (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption frequencies for mineral water (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	0,03	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25
	Pojkar	302	0,02	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Alla	590	0,02	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25
Åk 2	Flickor	445	0,02	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Pojkar	444	0,01	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Alla	889	0,01	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Åk 5	Flickor	499	0,03	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25
	Pojkar	517	0,01	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Alla	1016	0,02	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Kosttillskott

Det var 34 procent av 4-åringarna som fick kosttillskott, exempelvis AD-droppar, någon gång under de fyra dagarna, av dessa fick 45 procent kosttillskott dagligen. Av barnen i åk 2 var det 20 procent, varav 39 procent dagligen, och i åk 5 var det 17 procent, varav 32 procent dagligen, (tabell 138).

De som åt kosttillskott gjorde det i genomsnitt 5 gånger i veckan.

21 procent av 4-åringarna fick AD-droppar, 39 procent av dem varje dag (16).

Tabell 138. Konsumtionsfrekvenser av kosttillskott (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Consumption frequencies for supplements (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	0,24	0,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	1,00	1,00
	Pojkar	302	0,28	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	1,00	1,00
	Alla	590	0,26	0,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	1,00	1,00
Åk 2	Flickor	445	0,15	0,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,75	1,00
	Pojkar	444	0,15	0,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,75	1,00
	Alla	889	0,15	0,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,75	1,00
Åk 5	Flickor	499	0,11	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	1,00
	Pojkar	517	0,12	0,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	1,00
	Alla	1016	0,11	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	1,00

Livsmedelskonsumtion i relation till bakgrundsvariabler

Bakgrundsvariablerna presenteras i tabell 6 på sidan 22. I tabellerna 139–145 presenteras mängder även för ”alla”, vilket innebär alla som har kunnat kategoriseras till bakgrundsvariabeln.

Föräldrars utbildning

Barn till föräldrar med högre utbildning har i viss mån bättre matvanor; de äter mer frukt och grönsaker, fisk och skaldjur.

Konsumtionen av frukt och grönsaker ökade med föräldrars utbildning. För både flickor och pojkar hade barn med högskoleutbildad förälder större intag av frukt och grönsaker än barn med förälder med högst 2-årig gymnasieskola (tabell 139–140). Skillnaden var tydligast för barn i åk 5. För 4-åringar syntes ingen skillnad. För skolbarnen gäller att intaget av rotfrukter och grönsaker var större i gruppen med högskoleutbildad förälder. I åk 5 var intaget av juice och nektar också större. Skillnaderna kvarstår vid omräkning till gram per 10 MJ. Intaget av potatis var mindre i gruppen med högskoleutbildad förälder i samtliga åldersgrupper.

Barn med högskoleutbildad förälder åt något mindre matfett ≤ 40 % än övriga. Skillnaden gällde mängd, frekvens och intaget omräknat till gram per 10 MJ. Däremot syntes ingen skillnad i det totala intaget av matfett och feta säser.

Flickor med förälder med högst 2-årig gymnasieskola åt mindre mängd gröt och välling, baljväxter, smaksatt yoghurt, flingor och müsli och fisk och skaldjur. De drack mer lightsaft och lightläsk än flickor med föräldrar med högskoleutbildning (tabell 139). Pojkar med förälder med högst 2-årig gymnasieskola åt mindre mängd pannkaka, plättar, våfflor och crêpes, fisk och skaldjur, sylt, marmelad och mos, ris och gryn och rågbröd. Men de drack mer saft och läsk totalt och särskilt mer läsk (tabell 140). Skillnaderna kvarstod vid omräkning till gram per 10 MJ för både flickor och pojkar.

Tabell 139. Konsumtion av livsmedel (g/d) i relation till föräldrars utbildning för alla flickor. *Consumption of foods (g/d) according to parents' education for girls.*

	Högst 2-årig gymnasieskola	3-årig gymnasieskola	Högskola	Alla
ANTAL	305	325	576	1206
Frukt och grönsaker	205	219	231	221
Rotfrukter	6	10	11	10
Grönsaker	41	47	52	48
Frukt och bär	97	97	95	96
Juice och nektar	62	65	72	68
Baljväxter	3	3	4	3
Potatis	104	98	90	96
Ris och gryn	28	29	30	29
Pasta	48	49	49	49
Matbröd	62	63	62	62
Rågbröd	4	5	3	4
Rågsiktsbröd	9	8	6	7
Vitt bröd	21	17	20	19
Knäckebröd	4	4	4	4
Ospecificerat bröd	20	23	23	22
Gröt och välling	34	48	55	48
Gröt	18	23	27	23
Välling	15	24	27	23

	Högst 2-årig gymnasieskola	3-årig gymnasie- skola	Högskola	Alla
ANTAL	305	325	576	1206
Flingor och müsli	6	8	7	7
Pannkaka, plättar, väfflor och crêpes	19	17	19	18
Pizza, pajer och piroger	23	21	17	20
Mjök, fil och yoghurt	394	388	404	397
Mjök, fett 3 %	59	71	65	65
Mellanmjök, fett 1,5 %	194	168	188	184
Lättnmjök, fett 0,5 %	29	33	28	30
Fil och yoghurt, naturell, fett 3 %	17	21	23	21
Fil och yoghurt, naturell, fett 1,5 %	3	2	6	4
Fil och yoghurt, naturell, fett 0,5 %	3	3	5	4
Fil och yoghurt, smaksatt, fett < 1 %	9	10	11	10
Fil och yoghurt, smaksatt, fett > 1 %	32	28	34	32
Ost	10	10	10	10
Ost, fett ≤ 17 %	1	0	1	1
Ost, fett > 17 %	8	8	8	8
Kött och fågel	91	92	90	91
Kött	76	76	73	75
Fågel	15	15	17	16
Korv	27	26	26	26
Blod- och inälvsmat	2	2	2	2
Fisk och skaldjur	15	16	20	18
Ägg	4	6	5	5
Matfett och feta såser	13	12	11	12
Matfett 70–80 %	3	3	4	3
Matfett cirka 60 %	1	1	1	1
Matfett ≤ 40 %	6	5	4	5
Grädde	4	5	5	5
Bullar, kakor, kex och skorpor	26	26	28	27
Glass	17	17	18	17
Saft, läsk, sportdryck och isglass	244	227	211	224
Isglass	2	3	2	2
Saft och läsk	240	224	207	220
Saft	87	100	93	93
Saft, light	21	12	11	14
Läsk	112	102	90	99
Läsk, light	7	7	6	7
Söta soppor, krämer och efterrätter	19	24	23	22
Sylt, marmelad och mos	6	7	8	7
Sötsaker	25	24	22	23
Socker	2	1	2	2
Nötter, frön och snacks	7	5	6	6
Nötter	0	0	1	0
Snacks	6	5	5	5
Såser	14	14	12	13
Ketchup, kryddor och salt	5	6	5	5
Kaffe, te och vatten	158	179	180	174
Kranvatten	132	158	159	152
Mineralvatten	7	4	6	6
Alkoholhaltiga drycker	3	3	3	3
Kost- och näringspreparat	0	0	1	1

Tabell 140. Konsumtion av livsmedel (g/d) i relation till föräldrars utbildning för alla pojkar.
Consumption of foods (g/d) according to parents' education for boys.

	Högst 2-årig gymnasieskola	3-årig gymnasie- skola	Högskola	Alla
ANTAL	356	303	579	1238
Frukt och grönsaker	194	210	227	214
Rotfrukter	7	8	10	9
Grönsaker	36	41	46	42
Frukt och bär	76	93	92	88
Juice och nektar	75	69	79	75
Baljväxter	5	3	3	4
Potatis	122	111	100	109
Ris och gryn	29	34	35	33
Pasta	53	55	55	55
Matbröd	74	68	70	71
Rågbröd	3	5	4	4
Rågsiktsbröd	13	9	9	10
Vitt bröd	22	20	21	21
Knäckebröd	3	4	4	4
Ospecificerat bröd	29	23	26	26
Gröt och välling	43	56	53	51
Gröt	25	27	30	28
Välling	16	26	23	22
Flingor och müsli	9	10	11	10
Pannkaka, plättar; våfflor och crêpes	19	22	23	22
Pizza, pajer och piroger	22	20	22	21
Mjölk, fil och yoghurt	474	481	481	479
Mjölk, fett 3 %	102	104	78	91
Mellanmjölk, fett 1,5 %	219	219	239	228
Lättmjölk, fett 0,5 %	28	40	32	33
Fil och yoghurt, naturell, fett 3 %	27	21	29	26
Fil och yoghurt, naturell, fett 1,5 %	1	3	3	3
Fil och yoghurt, naturell, fett 0,5 %	3	4	6	5
Fil och yoghurt, smaksatt, fett < 1 %	8	12	10	10
Fil och yoghurt, smaksatt, fett > 1 %	37	39	41	40
Ost	10	10	10	10
Ost, fett ≤ 17 %	1	1	1	1
Ost, fett > 17 %	8	8	8	8
Kött och fågel	105	103	99	102
Kött	91	87	82	86
Fågel	14	15	17	16
Korv	33	31	31	31
Blod- och inälvsmat	3	4	3	3
Fisk och skaldjur	18	18	20	19
Ägg	6	5	5	5
Matfett och feta såser	14	13	12	13
Matfett 70–80 %	4	4	4	4
Matfett cirka 60 %	1	1	1	1
Matfett ≤ 40 %	6	5	4	5
Grädde	4	5	4	4
Bullar, kakor, kex och skorpor	27	26	28	27
Glass	17	17	17	17
Saft, läsk, sportdryck och isglass	261	247	223	240
Isglass	2	2	2	2
Saft och läsk	257	244	219	236
Saft	101	103	94	98
Saft, light	14	8	10	11
Läsk	126	122	102	114
Läsk, light	7	7	7	7

	Högst 2-årig gymnasieskola	3-årig gymnasie- skola	Högskola	Alla
ANTAL	356	303	579	1238
Söta soppor, krämer och efterrätter	29	27	33	30
Sylt, marmelad och mos	9	10	11	10
Sötsaker	25	25	21	24
Socker	2	1	2	2
Nötter; frön och snacks	7	5	6	6
Nötter	1	0	0	0
Snacks	6	5	5	6
Såser	15	13	12	13
Ketchup, kryddor och salt	7	8	7	8
Kaffe, te och vatten	173	155	193	178
Kranvatten	158	141	178	163
Mineralvatten	1	4	4	3
Alkoholhaltiga drycker	4	3	3	3
Kost- och näringspreparat	0	1	0	1

Föräldrars yrke

Det är små osystematiska skillnader mellan de olika yrkeskategorierna. I de skillnader som fanns såg man vissa likheter med föräldrars utbildning, t. ex. barn till tjänstemän åt mer grönsaker än barn till arbetare.

Region

Skillnaderna mellan regionerna var små och oftast osystematiska, men resultaten tydde på att barn i storstäderna äter mer fisk och skaldjur och grönsaker och barn i Norrland äter mer knäckebröd och fil.

Flickor i Norrland åt mer knäckebröd, mer gröt, mer pizza, paj och pirog, mer mjölk, fil och yoghurt, framför allt mellanmjölk, mer korv, något mer matfett och feta såser, framför allt matfett 60 procent, än övriga. De åt samtidigt mindre mängd grönsaker, fågel och fisk och skaldjur än de övriga (tabell 141).

Flickor i Stockholm och Malmö och till viss del Göteborg, åt mer ris och gryn än flickor i medelstora städer och på landsbygden. Flickor i Malmö åt mindre gröt och välling, mer smaksatt yoghurt (fett < 1%), mer fågel än övriga. Dessutom åt flickor i Malmö, särskilt flickor i åk 5, mer bullar, kakor, kex och skorpor än övriga.

Flickor i Göteborg åt mer flingor och müsli, mer isglass, mindre snacks, mindre pizza, paj och pirog. Flickor i Stockholm åt mindre matbröd (gäller skolbarn), potatis, drack mindre mjölk, fil, yoghurt och mindre saft, mindre söta soppor, krämer och efterrätter än övriga flickor.

Pojkar i Stockholm och Göteborg åt mer fisk och skaldjur. Mest frukt och grönsaker åt pojkar i Malmö och minst pojkar i Norrland. Pojkar i storstäderna åt mer ris och gryn (tabell 142).

Pojkar i Stockholm åt färre smörgåsar vilket avspeglas i att de åt mindre matbröd, ost och matfett. De drack mindre mjölk, fil och yoghurt. Pojkar i Stockholm och Malmö drack mindre saft och läsk.

Precis som flickor i åk 5 i Malmö, åt pojkar i åk 5 i Malmö mer bullar, kakor, kex och skorpor än barn i övriga regioner.

Pojkar i Norrland åt mer knäckebröd, mer fil och yoghurt naturell, fett 3 procent, mer gröt och välling, men mindre grönsaker, fågel och rågbröd. Det ospecificerade brödet var mindre vanligt i Norrland vilket förmodligen beror på att de äter mer knäckebröd.

Tabell 141. Konsumtion av livsmedel (g/d) i relation till regioner för alla flickor. *Consumption of foods (g/d) according to regions for all girls.*

	Stock- holm	Göte- borg	Malmö	Medelst. städer	Norr- land	Svea- land	Göta- land	Alla
ANTAL	226	115	75	289	102	136	289	1232
Frukt och grönsaker	226	219	236	220	194	211	230	221
Rotfrukter	9	9	9	8	8	12	11	10
Grönsaker	52	43	57	48	29	52	48	48
Frukt och bär	92	91	77	98	103	92	103	96
Juice och nektar	73	77	93	65	54	55	68	68
Baljväxter	4	2	5	5	1	4	3	3
Potatis	86	95	88	92	95	93	110	96
Ris och gryn	36	31	40	27	26	21	27	29
Pasta	46	56	53	51	43	49	48	49
Matbröd	54	67	66	61	59	67	66	62
Rågbröd	4	4	3	3	1	4	5	4
Rågsiktsbröd	6	7	9	8	8	7	7	7
Vitt bröd	17	18	21	18	20	20	23	20
Knäckebröd	3	3	2	4	6	5	4	4
Ospecificerat bröd	19	27	26	24	17	26	22	22
Gröt och välling	49	57	27	56	57	32	43	47
Gröt	24	29	15	22	31	19	22	23
Välling	24	29	9	32	26	12	21	24
Flingor och müsli	7	9	10	7	6	6	8	7
Pannkaka, plättar, våfflor och crêpes	18	20	13	22	22	19	15	18
Pizza, pajer och piroger	23	14	15	21	29	19	17	20
Mjölk, fil och yoghurt	335	369	391	422	431	406	411	395
Mjölk, fett 3 %	59	60	55	60	48	95	70	65
Mellanmjölk, fett 1,5 %	132	167	198	203	240	176	191	184
Lättmjölk, fett 0,5 %	26	32	35	30	17	23	34	29
Fil och yoghurt, naturell, fett 3 %	20	21	19	19	36	23	18	21
Fil och yoghurt, naturell, fett 1,5 %	5	3	4	5	3	5	2	4
Fil och yoghurt, naturell, fett 0,5 %	4	4	5	3	8	6	3	4
Fil och yoghurt, smaksatt, fett < 1 %	7	9	15	12	7	8	12	10
Fil och yoghurt, smaksatt, fett > 1 %	28	40	18	35	19	26	39	32
Ost	12	11	8	11	10	10	9	10
Ost, fett ≤ 17 %	2	1	1	0	1	1	0	1
Ost, fett > 17 %	8	8	7	8	8	8	8	8
Kött och fågel	88	86	90	89	83	99	97	91
Kött	71	68	68	74	72	86	78	75
Fågel	17	18	22	15	10	13	18	16
Korv	25	31	30	24	35	25	24	26
Blod- och inälvsmat	2	2	1	3	4	2	2	2
Fisk och skaldjur	23	22	18	18	12	14	16	18
Ägg	5	6	6	5	2	5	5	5
Matfett och feta såser	9	11	14	11	14	13	13	12
Matfett 70–80 %	3	4	3	3	4	4	3	3
Matfett cirka 60 %	1	0	0	1	2	1	0	1
Matfett ≤ 40 %	3	4	4	5	5	5	6	5
Grädde	5	4	4	4	4	3	7	5
Bullar, kakor, kex och skorpar	25	23	39	26	28	30	26	27
Glass	16	16	15	18	13	21	19	17
Saft, läsk, sportdryck och isglass	198	236	219	204	249	237	242	223
Isglass	2	4	3	2	1	3	3	2
Saft och läsk	193	232	216	201	247	233	237	219
Saft	73	120	79	75	106	103	110	93
Saft, light	14	16	13	10	19	10	17	14
Läsk	96	88	103	96	114	107	96	99
Läsk, light	6	7	8	6	8	8	7	7

	Stock- holm	Göte- borg	Malmö	Medelst- städer	Norr- land	Svea- land	Göta- land	Alla
ANTAL	226	115	75	289	102	136	289	1232
Söta soppor, krämer och efterrätter	13	25	25	20	32	23	26	22
Sylt, marmelad och mos	6	7	6	9	7	10	6	7
Sötsaker	22	22	23	24	24	27	22	23
Socker	2	2	2	2	3	2	1	2
Nötter; frön och snacks	6	4	5	7	7	7	6	6
Nötter	1	0	1	1	0	0	1	0
Snacks	5	3	4	6	7	7	6	5
Såser	9	10	13	14	11	12	17	13
Ketchup, kryddor och salt	4	6	8	6	5	6	6	5
Kaffe, te och vatten	224	168	179	169	175	170	143	174
Kranvatten	196	148	147	145	159	146	128	152
Mineralvatten	8	6	12	4	0	5	5	6
Alkoholhaltiga drycker	4	5	6	2	0	2	4	3
Kost- och näringspreparat	0	0	0	0	1	0	2	1

Tabell 142. Konsumtion av livsmedel (g/d) i relation till regioner för alla pojkar. *Consumption of foods (g/d) according to regions for all boys.*

	Stock- holm	Göte- borg	Malmö	Medelst. städer	Norr- land	Svea- land	Göta- land	Alla
ANTAL	240	111	76	279	94	162	301	1263
Frukt och grönsaker	204	238	236	206	186	193	229	212
Rotfrukter	10	11	8	8	7	7	9	9
Grönsaker	44	44	56	39	31	38	42	42
Frukt och bär	91	88	96	85	79	75	93	87
Juice och nektar	59	95	75	73	70	74	84	75
Baljväxter	5	7	5	5	1	5	2	4
Potatis	92	105	97	115	100	123	115	109
Ris och gryn	35	40	39	37	31	24	30	33
Pasta	54	55	57	57	64	54	50	55
Matbröd	59	78	69	70	66	76	77	71
Rågbröd	3	6	5	4	1	4	5	4
Rågsiktsbröd	7	6	4	11	12	15	11	10
Vitt bröd	17	23	22	22	24	18	24	21
Knäckebröd	3	5	3	3	6	4	3	4
Ospecificerat bröd	25	27	32	24	14	30	30	26
Gröt och välling	49	51	47	58	73	44	42	51
Gröt	28	25	14	30	48	25	23	27
Välling	20	26	33	28	25	15	15	22
Flingor och müsli	8	11	13	11	9	7	11	10
Pannkaka, plättar, våfflor och crêpes	23	30	10	23	27	19	19	22
Pizza, pajer och piroger	19	16	23	20	31	25	21	21
Mjölk, fil och yoghurt	422	480	485	501	523	493	473	477
Mjölk, fett 3 %	83	88	83	63	77	114	117	91
Mellanmjölk, fett 1,5 %	173	220	237	275	263	247	205	227
Lättmjölk, fett 0,5 %	26	37	36	38	33	24	36	33
Fil och yoghurt, naturell, fett 3 %	28	21	30	25	46	26	25	27
Fil och yoghurt, naturell, fett 1,5 %	3	2	4	2	5	1	2	2
Fil och yoghurt, naturell, fett 0,5 %	8	3	6	5	1	2	5	5
Fil och yoghurt, smaksatt, fett < 1 %	10	10	8	12	6	8	10	10
Fil och yoghurt, smaksatt, fett > 1 %	40	68	25	36	36	30	42	39
Ost	8	13	10	11	11	10	10	10
Ost, fett ≤ 17 %	1	2	1	1	1	1	1	1
Ost, fett > 17 %	6	10	8	9	8	8	8	8
Kött och fågel	91	98	103	105	94	108	107	102
Kött	75	80	83	87	84	96	93	86
Fågel	15	19	19	18	10	12	15	16
Korv	32	32	34	30	40	34	27	31
Blod- och inälvsmat	6	3	1	3	6	3	3	3
Fisk och skaldjur	21	29	22	18	17	15	16	19
Ägg	6	8	4	6	3	5	5	5
Matfett och feta såser	12	14	11	13	14	15	14	13
Matfett 70–80 %	4	5	3	4	6	4	3	4
Matfett cirka 60 %	1	1	1	1	3	1	1	1
Matfett ≤ 40 %	3	5	4	5	3	7	7	5
Grädde	3	4	4	5	3	3	5	4
Bullar, kakor, kex och skorpar	24	29	35	29	26	25	27	27
Glass	15	17	13	17	15	19	18	17
Saft, läsk, sportdryck och isglass	205	273	187	234	249	282	249	240
Isglass	2	3	1	2	1	2	2	2
Saft och läsk	202	268	184	230	242	279	246	236
Saft	79	129	82	88	109	113	103	98
Saft, light	9	23	12	10	8	13	9	11
Läsk	106	105	80	115	113	136	121	114
Läsk, light	6	7	6	9	9	9	5	7

	Stock- holm	Göte- borg	Malmö	Medelst- städer	Norr- land	Svea- land	Göta- land	Alla
ANTAL	240	111	76	279	94	162	301	1263
Söta soppor, krämer och efterrätter	29	26	24	25	38	28	38	30
Sylt, marmelad och mos	9	12	8	13	13	9	8	10
Sötsaker	20	27	21	24	26	26	23	23
Socker	1	2	1	2	2	2	2	2
Nötter; frön och snacks	7	7	5	6	8	5	6	6
Nötter	1	1	0	0	0	0	0	0
Snacks	6	6	4	5	8	4	6	6
Såser	8	16	14	14	9	13	17	13
Ketchup, kryddor och salt	6	5	8	8	8	9	8	7
Kaffe, te och vatten	207	205	224	181	192	168	137	179
Kranvatten	190	189	206	166	177	148	126	164
Mineralvatten	2	6	6	2	1	1	4	3
Alkoholhaltiga drycker	1	7	1	4	1	6	3	3
Kost- och näringspreparat	2	1	0	0	1	3	0	1

Utländsk bakgrund

Sammanfattningsvis kan man säga att barn med utländsk bakgrund äter mer frukt och grönsaker och dricker mindre mjölk.

Flickor födda utomlands åt mest grönsaker, därefter flickor med förälder född utomlands och minst åt de flickor som både själva och vars föräldrar var födda i Sverige (tabell 143). Flickor som både själva och vars föräldrar var födda i Sverige åt mer gröt och välling, framför allt välling, mer pannkaka, plättar, våfflor och crêpes, drack mer mjölk, fil och yoghurt, åt mindre kött och fågel, framför allt fågel, mer matfett och feta såser.

Pojkar födda utomlands åt mer frukt och grönsaker, mer frukt, mindre mjölk, fil och yoghurt (tabell 144). Pojkar som både själva och vars föräldrar var födda i Sverige drack mest mjölk, fil och yoghurt, åt mindre mängd fågel, mer korv mer matfett och feta såser och drack mer läsk.

Tabell 143. Konsumtion av vissa utvalda livsmedel (g/d) i relation till utländsk bakgrund för alla flickor. *Consumption of some selected foods (g/d) according to foreign background for all girls.*

	Barnet och föräldrarna födda i Sverige	Förälder född utomlands	Barnet fött utomlands	Alla
ANTAL	938	209	47	1194
Frukt och grönsaker	218	238	223	222
– Rotfrukter	10	8	9	10
– Grönsaker	44	58	72	48
– Frukt	96	96	96	96
– Juice och nektar	68	76	46	68
Mjölk, fil och yoghurt	410	342	326	395
Fågel	14	23	28	16
Korv	27	24	22	26
Saft och läsk	228	184	195	219
Gröt och välling	52	31	33	48
Pannkaka, plättar, våfflor och crêpes	20	14	9	19
Matfett och feta såser	12	12	11	12

Tabell 144. Konsumtion av vissa utvalda livsmedel (g/d) i relation till utländsk bakgrund för alla pojkar. *Consumption of some selected foods (g/d) according to foreign background for all boys.*

	Barnet och föräldrarna födda i Sverige	Förälder född utomlands	Barnet fött utomlands	Alla
ANTAL	1003	184	41	1228
Frukt och grönsaker	210	210	282	213
– Rotfrukter	9	10	12	9
– Grönsaker	41	48	41	42
– Frukt	84	94	134	87
– Juice och nektar	77	58	95	75
Mjölk, fil och yoghurt	488	447	365	478
Fågel	15	18	24	16
Korv	32	27	24	31
Saft och läsk	247	182	218	236
Gröt och välling	53	37	53	51
Pannkaka, plättar, våfflor och crêpes	22	26	16	22
Matfett och feta såser	14	10	10	13

BMI

Resultaten pekar på något sämre matvanor bland överviktiga 4-åringar. Bland skolbarn tycks överviktiga och feta i större utsträckning välja magra mejeriprodukter och äta mindre sötsaker, vilket kan tyda på att övervikten har lett till en matvaneförändring. Det fanns också en misstänkt underrapportering av sötsaker bland överviktiga och feta vilket gör resultaten svårtolkade.

Feta 4-åringar åt och drack 2 dl mjölk, fil och yoghurt mer per dag än normal och överviktiga och de valde i större utsträckning fet mjölk och fil (tabell 145). Bland skolbarnen var det inte någon skillnad i den totala konsumtionen av mjölk, fil och yoghurt. Däremot kunde man se att lättmjölk, lättfil och mager smaksatt yoghurt var vanligare bland överviktiga och feta barn i åk 2. Detta syns för lättmjölk även vid omräkning till gram per 10 MJ.

Överviktiga pojkar åt mer frukt än normalviktiga pojkar, 104 gram per dag jämfört med 84 gram per dag. Skillnaden kvarstår vid justering till gram per 10 MJ. Bland flickor syntes ingen skillnad. Bland 4-åringar kunde man se att feta pojkar åt dubbelt så mycket pizza, paj och pirog (19 g/d) som normalviktiga (7 g/d) och överviktiga (10 g/d).

Normalviktiga flickor åt mer sötsaker (24 g/d) och oftare än överviktiga (14 g/d). Denna skillnad syntes främst bland flickor i åk 5. Bland flickor i åk 2 fanns samma tendens, men hos 4-åringar var skillnaden obefintlig. Inte heller hos pojkar kunde man se denna skillnad. Skillnaderna hos flickor kvarstår vid omräkning till gram per 10 MJ.

Det fanns en tydlig skillnad i intaget av sötsaker mellan de som har rapporterat adekvat energiintag och de som inte gjort det ($EI/BEE > 1,06$ respektive $< 1,06$). Barn som underrapporterat sitt energiintag hade ett intag av sötsaker på 11 gram per dag i motsats till de barn som rapporterat ett acceptabelt intag hade ett intag på 26 gram sötsaker per dag. De flickor som inte rapporterat adekvat energiintag hade dessutom ett högre BMI (tabell cut-off). Detta kan tyda på en underrapportering i intaget av sötsaker bland överviktiga flickor.

Tabell 145. Konsumtion av mjölk, fil och yoghurt (g/d) i relation till BMI för 4-åringar, barn i åk 2 och åk 5. *Consumption of milk, fermented milk and yoghurt (g/d), total, fat and skim, according to BMI and age.*

		isoBMI < 25	25 ≤ isoBMI < 30	isoBMI ≥ 30	Alla
4 år	ANTAL	408	80	15	503
	Mjölk, fil och yoghurt	386	380	585	391
	– Fet ¹	160	169	308	167
	– Mager ²	188	185	241	188
Åk 2	ANTAL	616	129	25	770
	Mjölk, fil och yoghurt	486	498	497	488
	– Fet ¹	155	129	137	150
	– Mager ²	284	321	347	292
Åk 5	ANTAL	806	123	19	948
	Mjölk, fil och yoghurt	420	424	386	419
	– Fet ¹	113	67	58	107
	– Mager ²	258	312	269	266

¹ Fet är summan av mjölk, fett 3 %; fil och yoghurt, naturell, fett 3 %; fil och yoghurt, smaksatt, fett > 1 %.

² Mager är summan av mjölk, fett 1,5 %; mjölk, fett 0,5 %; fil och yoghurt, naturell, fett 1,5 %; fil och yoghurt, naturell, fett 0,5 %; fil och yoghurt, smaksatt, fett < 1 %.

Kosttillskott

Barnen fick i enkäten svara på hur ofta de brukar äta kosttillskott. De skulle även skriva i matdagboken då de tog kosttillskott. Överensstämmelsen mellan enkät och matdagbok var relativt god.

Inga markanta skillnader kunde ses mellan barnen som brukade äta kosttillskott och de som inte brukade göra det. Bland flickor fanns en tendens att de som rapporterade att de ibland eller dagligen åt kosttillskott åt frukt och grönsaker, baljväxter och mjölk, fil och yoghurt oftare än de som aldrig brukat äta kosttillskott. Bland pojkar syntes bara att de som sa sig äta kosttillskott åt nötter och snacks och bullar, kakor, kex och skorpor oftare än de som aldrig äter kosttillskott.

Bland pojkar kunde man se att de med föräldrar med högskoleutbildning oftare åt kosttillskott än de med föräldrar med högst 2-årig gymnasieskola. I Göteborg åt flickor i åk 2 kosttillskott oftare än övriga.

Energi- och näringsintag

Energi- och näringsintaget är beräknat från de livsmedel och kosttillskott som angetts i matdagboken. Intaget av energigivande näringsämnen, d.v.s. protein, fett och kolhydrater, redovisas i gram per dag men även som andel av det totala energiintaget, d.v.s. energiprocent. Intaget av kolesterol, kostfibrer, vitaminer och mineraler redovisas dels per dag, dels som energistandardiserat per 10 MJ, d.v.s. näringsstäthet. Energistandardisering av olika barngruppers intag gör det möjligt att kvalitetsmässigt jämföra de olika gruppernas kost trots att de haft olika energiintag. Jämförelser görs mellan olika åldersgrupper och även mellan flickor och pojkar i respektive åldersgrupp. I de fall i texten där det påpekas att det är en skillnad mellan olika grupper innebär det att skillnaden är signifikant på $p < 0,01$, medan en tendens aldrig är en signifikant skillnad.

Det dagliga genomsnittsintaget av energi- och näringsämnen jämförs med de svenska näringsrekommendationerna, SNR, angivet per person och dag (17). I de fall det är relevant diskuteras de funna intagsresultaten med rekommendationen. För barn saknas referensvärden för värdering av näringsintag, såsom genomsnittsbehov, lägsta och högsta intag, som finns för vuxna. Referensvärdet för barns dagliga energibehov är beräknat från det energibehov per kg kroppsvikt barn har vid en viss ålder, enligt nordiska näringsrekommendationer, NNR (12). För 4-åringar, respektive åk 2, beräknas referensvärdet för flickor och pojkar gemensamt (tabell 205), för åk 5 beräknas referensvärdet för flickor, respektive pojkar separat (tabell 206). För barn i åk 5 används en moderat aktivitetsnivå (PAL flickor 1,70/1,65, för pojkar 1,75/1,80). För yngre barn finns inte en sådan precisering.

Referensvärden för näringsstäthet (per 10 MJ) har beräknats utifrån SNR för åldersintervallen 2–5 år, 6–9 år och 10–13 år.

Tabell 146. Näringstäthet uttryckt per 10 MJ för 4-åringar. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Nutrient density per 10 MJ for children 4 year old. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Flickor					Pojkar					Alla				
		mv	sd	Percentiler			mv	sd	Percentiler			mv	sd	Percentiler		
				5	50	95			5	50	95			5	50	95
Protein	g/10 MJ	85	12	66	84	106	85	13	64	85	106	85	13	65	84	106
Fett	g/10 MJ	87	12	66	87	107	85	11	66	84	104	86	12	66	86	106
Kolhydrater	g/10 MJ	314	30	267	314	362	319	28	274	318	367	317	29	270	316	366
Mättade fettsyror	g/10 MJ	40	7	29	39	51	39	7	28	38	49	39	7	29	39	50
Enkelomättade fettsyror	g/10 MJ	31	5	23	31	39	30	5	23	30	39	31	5	23	30	39
Fleromättade fettsyror	g/10 MJ	10	2	7	10	14	10	3	7	9	15	10	2	7	10	14
n-3-fettsyror	g/10 MJ	1,8	0,7	1,2	1,7	2,9	1,8	0,6	1,1	1,7	2,8	1,8	0,6	1,1	1,7	2,9
n-6-fettsyror	g/10 MJ	8,1	2,0	5,4	7,6	11,3	7,9	2,2	5,2	7,5	11,8	8,0	2,1	5,3	7,6	11,6
Transfettsyror	g/10 MJ	2,6	0,9	1,4	2,4	4,3	2,4	1,0	1,2	2,2	4,1	2,5	1,0	1,3	2,3	4,3
Kolesterol	mg/10 MJ	308	97	177	295	489	299	91	181	287	475	303	94	178	290	485
Monosackarider	g/10 MJ	44	14	23	43	67	45	16	22	43	72	44	15	22	43	69
Disackarider	g/10 MJ	123	25	82	121	170	124	25	84	124	164	123	25	83	123	165
Sackaros	g/10 MJ	81	27	40	77	124	81	27	41	82	127	81	27	41	79	125
Kostfibrer	g/10 MJ	18	4	12	18	26	18	5	11	17	27	18	5	12	18	26
Alkohol	g/10 MJ	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
Retinol	µg/10 MJ	1035	559	511	879	1980	1045	599	467	875	2192	1040	579	469	876	2121
β-karoten	µg/10 MJ	1814	1371	336	1429	4495	1785	1682	386	1244	5083	1799	1537	365	1296	4751
Vitamin A	RE/10 MJ	1198	571	610	1055	2246	1206	622	577	1038	2447	1202	597	581	1049	2361
Vitamin D	µg/10 MJ	10,8	7,5	3,4	7,8	25,1	10,5	7,3	3,2	7,6	24,6	10,7	7,4	3,2	7,8	24,8
α-tokoferol	mg/10 MJ	9,7	3,4	6,1	8,7	16,0	9,3	3,0	5,9	8,3	15,3	9,5	3,2	6,1	8,6	15,5
Tiamin	mg/10 MJ	1,80	2,18	1,08	1,57	2,81	1,71	0,58	1,10	1,58	2,72	1,75	1,58	1,08	1,57	2,81
Riboflavin	mg/10 MJ	2,41	1,19	1,55	2,29	3,46	2,41	0,76	1,53	2,30	3,83	2,41	0,99	1,53	2,30	3,62
Niacin	mg/10 MJ	18,4	6,6	11,2	16,6	31,7	18,8	7,7	11,4	16,4	33,0	18,6	7,2	11,3	16,6	32,2
Niacinekvivalenter	mg/10 MJ	32,2	5,8	24,1	31,3	42,8	32,2	6,0	23,8	31,8	43,5	32,2	5,9	23,9	31,6	43,1
Vitamin B ₆	mg/10 MJ	2,43	2,23	1,47	2,16	3,54	2,33	0,79	1,45	2,13	3,70	2,38	1,66	1,45	2,15	3,62
Folat	µg/10 MJ	267	81	169	253	414	269	102	168	251	421	268	92	168	252	420
Vitamin B ₁₂	µg/10 MJ	7,5	21,1	3,6	6,0	10,0	6,5	2,8	3,8	6,0	10,9	7,0	14,9	3,7	6,0	10,7
Vitamin C	mg/10 MJ	144	107	54	127	275	139	106	42	121	297	141	107	46	125	283
Kalcium	mg/10 MJ	1351	351	764	1365	1855	1368	372	775	1364	1992	1360	362	764	1365	1965
Fosfor	mg/10 MJ	1596	255	1144	1613	2005	1604	279	1166	1607	2103	1600	268	1149	1610	2048
Kalium	mg/10 MJ	3647	581	2710	3651	4617	3641	594	2616	3615	4613	3644	588	2681	3628	4617
Natrium	mg/10 MJ	3234	579	2374	3216	4368	3233	537	2362	3248	4022	3234	557	2367	3231	4215
Magnesium	mg/10 MJ	329	43	261	329	402	333	58	258	331	414	331	51	259	329	408
Järn	mg/10 MJ	12,7	4,4	7,6	11,8	20,7	12,9	5,2	8,0	11,4	22,2	12,8	4,8	7,8	11,6	21,7
Zink	mg/10 MJ	11,7	2,1	8,7	11,5	15,4	12,0	3,4	8,6	11,6	16,1	11,9	2,8	8,6	11,6	15,8
Selen	µg/10 MJ	40	12	25	38	60	41	13	25	39	60	40	13	25	38	60

Tabell 147. Näringsstäthet uttryckt per 10 MJ för åk 2. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Nutrient density per 10 MJ for 2nd grade. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Flickor					Pojkar					Alla				
		mv	sd	Percentiler			mv	sd	Percentiler			mv	sd	Percentiler		
				5	50	95			5	50	95			5	50	95
Protein	g/10 MJ	91	13	71	91	113	91	13	70	90	115	91	13	71	90	114
Fett	g/10 MJ	84	12	66	84	105	85	11	68	85	106	85	12	66	85	106
Kolhydrater	g/10 MJ	313	29	263	315	359	312	28	266	312	356	312	29	263	314	358
Mättade fettsyror	g/10 MJ	38	6	28	38	49	39	6	28	39	50	39	6	28	38	49
Enkelomättade fettsyror	g/10 MJ	31	5	22	30	40	31	5	24	30	40	31	5	23	30	40
Fleromättade fettsyror	g/10 MJ	10	2	7	10	14	10	2	7	9	14	10	2	7	9	14
n-3-fettsyror	g/10 MJ	1,7	0,5	1,1	1,7	2,6	1,8	0,5	1,1	1,7	2,6	1,7	0,5	1,1	1,7	2,6
n-6-fettsyror	g/10 MJ	7,9	2,1	5,5	7,5	11,8	7,8	1,9	5,4	7,4	11,3	7,8	2,0	5,5	7,4	11,6
Transfettsyror	g/10 MJ	2,6	1,0	1,3	2,4	4,6	2,6	1,0	1,3	2,4	4,4	2,6	1,0	1,3	2,4	4,5
Kolesterol	mg/10 MJ	302	99	176	281	473	311	94	189	290	505	307	97	181	287	490
Monosackarider	g/10 MJ	38	14	18	37	65	37	14	17	35	62	38	14	17	36	64
Disackarider	g/10 MJ	112	26	71	112	156	114	25	73	113	159	113	26	72	113	157
Sackaros	g/10 MJ	74	25	36	73	114	74	25	33	74	119	74	25	34	73	116
Kostfibrer	g/10 MJ	18	4	12	18	26	17	4	12	17	24	18	4	12	17	25
Alkohol	g/10 MJ	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
Retinol	µg/10 MJ	831	483	422	698	1599	897	694	442	744	1693	864	598	427	718	1679
β-karoten	µg/10 MJ	2202	1722	371	1703	5933	2077	1827	385	1497	5516	2140	1776	371	1601	5918
Vitamin A	RE/10 MJ	1032	512	527	916	1918	1085	706	567	929	1948	1059	617	549	924	1948
Vitamin D	µg/10 MJ	6,7	3,7	3,1	5,8	14,5	6,3	3,1	2,8	5,7	12,2	6,5	3,4	2,9	5,7	13,5
α-tokoferol	mg/10 MJ	8,1	2,1	5,7	7,8	11,2	7,8	1,5	5,6	7,7	10,4	7,9	1,8	5,6	7,7	10,8
Tiamin	mg/10 MJ	1,78	0,56	1,13	1,66	2,87	1,78	0,52	1,17	1,69	2,89	1,78	0,54	1,14	1,67	2,89
Riboflavin	mg/10 MJ	2,28	0,67	1,45	2,16	3,73	2,33	0,58	1,49	2,27	3,39	2,31	0,63	1,47	2,21	3,55
Niacin	mg/10 MJ	20,0	6,5	12,3	18,5	33,7	19,5	6,0	12,7	18,3	30,9	19,7	6,3	12,5	18,4	32,9
Niacinekvivalenter	mg/10 MJ	34,5	5,8	25,7	33,9	44,7	34,5	5,9	25,8	33,7	44,6	34,5	5,8	25,7	33,8	44,7
Vitamin B ₆	mg/10 MJ	2,31	0,67	1,50	2,16	3,75	3,32	22,81	1,50	2,14	3,49	2,81	16,13	1,50	2,15	3,63
Folat	µg/10 MJ	263	85	168	241	411	254	64	176	244	360	259	75	173	243	393
Vitamin B ₁₂	µg/10 MJ	6,5	6,1	3,7	5,9	9,9	6,9	7,2	3,8	6,2	10,3	6,7	6,7	3,8	6,0	10,1
Vitamin C	mg/10 MJ	120	105	38	102	253	110	89	32	94	218	115	98	35	98	236
Kalcium	mg/10 MJ	1245	348	695	1230	1802	1271	347	678	1277	1829	1258	347	695	1254	1813
Fosfor	mg/10 MJ	1612	261	1215	1600	2065	1620	267	1181	1620	2038	1616	264	1195	1612	2055
Kalium	mg/10 MJ	3661	652	2626	3647	4780	3625	616	2662	3635	4635	3643	634	2639	3638	4745
Natrium	mg/10 MJ	3629	639	2690	3587	4730	3644	616	2756	3562	4839	3637	627	2721	3571	4789
Magnesium	mg/10 MJ	331	48	263	326	406	326	45	257	327	397	328	47	261	327	401
Järn	mg/10 MJ	11,7	3,3	8,0	10,9	19,0	12,0	3,8	8,0	11,1	19,2	11,8	3,6	8,0	11,0	19,1
Zink	mg/10 MJ	13,0	2,7	9,5	12,6	17,8	13,1	2,9	9,4	12,8	17,9	13,1	2,8	9,4	12,7	17,9
Selen	µg/10 MJ	42	12	26	40	65	42	12	26	41	64	42	12	26	41	65

Tabell 148. Näringstäthet uttryckt per 10 MJ för åk 5. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Nutrient density per 10 MJ for 5th grade. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Flickor					Pojkar					Alla				
		mv	sd	Percentiler			mv	sd	Percentiler			mv	sd	Percentiler		
				5	50	95			5	50	95			5	50	95
Protein	g/10 MJ	91	16	66	90	119	93	16	69	93	121	92	16	67	91	120
Fett	g/10 MJ	85	13	63	84	106	86	13	66	86	105	85	13	64	85	106
Kolhydrater	g/10 MJ	313	32	260	312	366	308	33	253	308	364	310	32	256	310	364
Mättade fettsyror	g/10 MJ	38	6	28	38	48	38	6	28	38	49	38	6	28	38	49
Enkelomättade fettsyror	g/10 MJ	31	6	22	30	41	31	6	23	31	41	31	6	22	31	41
Fleromättade fettsyror	g/10 MJ	10	3	7	10	15	10	3	7	10	15	10	3	7	10	15
n-3-fettsyror	g/10 MJ	1,8	0,6	1,1	1,7	3,0	1,7	0,5	1,1	1,7	2,8	1,8	0,6	1,1	1,7	2,8
n-6-fettsyror	g/10 MJ	8,0	2,4	5,2	7,5	12,2	8,0	2,4	5,4	7,6	11,5	8,0	2,4	5,4	7,5	12,0
Transfettsyror	g/10 MJ	2,5	1,1	1,3	2,2	4,6	2,6	1,4	1,2	2,3	5,0	2,6	1,3	1,2	2,3	4,8
Kolesterol	mg/10 MJ	298	102	168	279	475	302	104	179	281	486	300	103	173	280	477
Monosackarider	g/10 MJ	35	15	15	33	64	31	15	10	29	60	33	15	13	31	61
Disackarider	g/10 MJ	110	29	63	109	160	106	30	52	108	156	108	29	59	108	158
Sackaros	g/10 MJ	76	29	32	72	131	69	29	23	68	117	72	29	26	70	124
Kostfibrer	g/10 MJ	18	4	12	17	25	17	4	11	17	25	17	4	11	17	25
Alkohol	g/10 MJ	0,1	0,3	0,0	0,0	0,3	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,1	0,3	0,0	0,0	0,2
Retinol	µg/10 MJ	749	458	361	663	1591	764	437	374	672	1476	756	448	368	668	1488
β-karoten	µg/10 MJ	1650	1578	262	1140	4745	1355	1216	246	956	4069	1500	1412	256	1055	4464
Vitamin A	RE/10 MJ	896	481	458	792	1784	885	450	415	795	1678	891	465	426	793	1697
Vitamin D	µg/10 MJ	6,4	3,6	2,7	5,6	14,2	6,2	3,3	2,8	5,3	12,5	6,3	3,5	2,8	5,5	13,0
α-tokoferol	mg/10 MJ	8,0	1,8	5,4	7,8	11,4	7,6	1,8	5,1	7,4	10,8	7,8	1,8	5,2	7,6	11,0
Tiamin	mg/10 MJ	1,73	0,58	1,06	1,63	2,84	1,82	1,59	1,13	1,65	2,80	1,78	1,20	1,08	1,64	2,84
Riboflavin	mg/10 MJ	2,11	0,66	1,24	2,02	3,29	2,29	1,67	1,36	2,11	3,42	2,20	1,28	1,31	2,07	3,38
Niacin	mg/10 MJ	20,0	6,7	12,2	18,6	33,5	20,6	6,5	12,7	19,5	32,5	20,3	6,6	12,6	19,1	32,8
Niacinekvivalenter	mg/10 MJ	34,9	6,9	25,2	34,0	47,6	36,3	7,4	26,2	35,4	49,0	35,6	7,2	25,7	34,9	48,1
Vitamin B ₆	mg/10 MJ	2,26	0,68	1,42	2,13	3,46	2,34	1,59	1,52	2,18	3,37	2,30	1,23	1,47	2,15	3,38
Folat	µg/10 MJ	256	76	166	239	401	248	67	166	236	375	252	72	166	238	387
Vitamin B ₁₂	µg/10 MJ	5,9	2,2	3,1	5,6	9,6	6,4	4,3	3,4	5,9	10,3	6,2	3,5	3,3	5,8	9,9
Vitamin C	mg/10 MJ	113	104	30	91	247	108	161	26	77	231	110	136	28	83	241
Kalcium	mg/10 MJ	1171	340	632	1164	1732	1215	384	636	1196	1913	1193	364	632	1179	1839
Fosfor	mg/10 MJ	1580	286	1119	1571	2076	1630	298	1173	1604	2175	1605	293	1153	1587	2134
Kalium	mg/10 MJ	3546	657	2470	3502	4695	3605	690	2593	3524	4809	3576	674	2561	3508	4730
Natrium	mg/10 MJ	3700	713	2590	3663	4932	3796	723	2672	3766	5105	3749	719	2656	3702	4998
Magnesium	mg/10 MJ	328	51	247	326	420	328	51	251	323	418	328	51	249	324	419
Järn	mg/10 MJ	11,6	3,3	7,7	10,8	17,5	11,9	3,1	8,2	11,4	17,5	11,8	3,2	8,0	11,2	17,5
Zink	mg/10 MJ	13,0	3,0	8,7	12,6	18,4	13,7	3,1	9,3	13,3	19,6	13,4	3,1	9,0	13,1	18,9
Selen	µg/10 MJ	42	13	24	40	67	43	13	24	40	69	42	13	24	40	68

Energi och energigivande näringsämnen

4-åringar fick en mindre andel energi från protein men en större andel energi från mättat fett, kolhydrater, sockaros, monosackarider och disackarider än skolbarn. Inga generella skillnader kunde ses mellan flickors och pojkars intag.

Energi

Energiintaget per dag var i genomsnitt 6,3 MJ (1 506 kcal), 7,6 MJ (1 823 kcal) respektive 7,4 MJ (1 759 kcal) för 4-åringar, åk 2 respektive åk 5. Flickor hade ett lägre intag än pojkar i respektive åldersgrupp (tabell 149–150). Energiintaget för 4-åringarna motsvarade det förväntade intaget för den åldern och kroppsvikt men skolbarnens intag var 20–25 procent lägre än det förväntade intaget.

Tabell 149. Intag av energi (kJ/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Intake of energy (kJ/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

	Antal	mv	sd	percentiler							
				5	10	25	50	75	90	95	
4 år	Flickor	288	6083	1210	4185	4649	5288	6069	6860	7525	7929
	Pojkar	302	6512	1246	4545	5071	5688	6470	7239	8129	8775
	Alla	590	6302	1246	4295	4769	5487	6256	7020	7774	8502
Åk 2	Flickor	445	7194	1506	4766	5231	6236	7108	8233	9171	9626
	Pojkar	444	8063	1769	5486	6066	6953	7952	9025	10295	11223
	Alla	889	7628	1698	4837	5587	6469	7524	8694	9621	10594
Åk 5	Flickor	499	6902	1894	4010	4468	5441	6749	8128	9524	10083
	Pojkar	517	7800	2168	4497	5332	6201	7590	9074	10691	11762
	Alla	1016	7359	2086	4229	4749	5883	7214	8645	10076	11086

Tabell 150. Intag av energi (kcal/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Intake of energy (kcal/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

	Antal	mv	sd	percentiler							
				5	10	25	50	75	90	95	
4 år	Flickor	288	1454	289	1000	1111	1264	1450	1640	1798	1895
	Pojkar	302	1556	298	1086	1212	1360	1546	1730	1943	2097
	Alla	590	1506	298	1026	1140	1312	1495	1678	1858	2032
Åk 2	Flickor	445	1719	360	1139	1250	1491	1699	1968	2192	2301
	Pojkar	444	1927	423	1311	1450	1662	1901	2157	2461	2682
	Alla	889	1823	406	1156	1335	1546	1798	2078	2299	2532
Åk 5	Flickor	499	1650	453	958	1068	1300	1613	1943	2276	2410
	Pojkar	517	1864	518	1075	1274	1482	1814	2169	2555	2811
	Alla	1016	1759	499	1011	1135	1406	1724	2066	2408	2650

Protein

Proteinintaget per dag var i genomsnitt 53, 69 respektive 67 gram för 4-åringar, åk 2 respektive åk 5. Flickor hade ett lägre intag av protein än pojkar i respektive åldersgrupp (tabell 151). Uttryckt som energiprocent bidrog protein med 14, 15 respektive 16 procent. 4-åringarnas andel energi från protein var lägre jämfört med skolbarnens andel (tabell 152). Pojkar i åk 5 hade en högre andel energi från protein än vad flickor i åk 5 hade. Inga barn hade en energiandel under 10 energiprocent från protein. Knappt fem procent av barnen hade ett intag över 20 procent. Proteinintaget uttryckt som andel av energin bör ligga mellan 10–20 energiprocent.

Tabell 151. Intag av protein (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Intake of protein (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	51	11	34	37	44	51	58	65	71
	Pojkar	302	55	13	35	39	46	54	63	73	77
	Alla	590	53	13	34	38	45	52	61	70	75
Åk 2	Flickor	445	65	15	43	47	55	64	74	82	92
	Pojkar	444	72	17	48	53	61	71	82	95	101
	Alla	889	69	16	44	49	58	68	78	91	97
Åk 5	Flickor	499	62	17	37	41	48	61	73	83	91
	Pojkar	517	72	19	44	49	59	70	83	96	106
	Alla	1016	67	19	38	44	54	65	79	92	99

Tabell 152. Intag av protein (energiprocent) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Intake of protein (energy percent) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	14,4	2,1	11,3	12,1	13,0	14,2	15,7	17,0	18,1
	Pojkar	302	14,4	2,2	10,9	11,6	13,0	14,5	15,9	17,2	18,1
	Alla	590	14,4	2,1	11,0	11,8	13,0	14,4	15,8	17,2	18,1
Åk 2	Flickor	445	15,4	2,2	12,1	12,7	13,8	15,4	16,9	18,3	19,2
	Pojkar	444	15,4	2,3	11,9	12,7	13,8	15,3	16,7	18,4	19,6
	Alla	889	15,4	2,3	12,1	12,7	13,8	15,3	16,8	18,3	19,4
Åk 5	Flickor	499	15,4	2,7	11,1	12,1	13,7	15,3	17,2	19,0	20,2
	Pojkar	517	15,9	2,7	11,8	12,4	13,9	15,7	17,7	19,5	20,5
	Alla	1016	15,7	2,7	11,4	12,3	13,8	15,5	17,4	19,3	20,4

Fett

Fettintaget per dag var i genomsnitt 54, 65 respektive 63 gram för 4-åringar, åk 2 respektive åk 5. Flickor i åk 2 respektive åk 5 hade ett lägre fettintag än vad pojkar i motsvarande klass hade (tabell 153). Uttryckt som energiprocent bidrog fett med 32, 31 respektive 32 procent i genomsnitt för 4-åringar, åk 2 respektive åk 5 (tabell 154). Den enda påvisbara skillnaden var att 4-åriga flickor hade en högre andel fett i kosten än vad 4-åriga pojkar och skol-flickor hade. Omkring 20–25 procent av alla barnen hade ett fettintag över 35 energiprocent och omkring 10 procent av barnen hade ett fettintag under 25 energiprocent. Rekommendationen för fett i kosten är 25–35 energiprocent.

Tabell 153. Intag av fett (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Intake of fat (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

	Antal	mv	sd	percentiler							
				5	10	25	50	75	90	95	
4 år	Flickor	288	53	14	32	36	43	52	62	69	78
	Pojkar	302	55	14	35	40	46	53	64	73	80
	Alla	590	54	14	33	38	44	53	63	71	80
Åk 2	Flickor	445	61	16	37	42	49	60	70	82	88
	Pojkar	444	69	19	41	48	57	66	80	96	104
	Alla	889	65	18	39	43	53	63	75	89	99
Åk 5	Flickor	499	59	20	32	36	44	56	71	85	96
	Pojkar	517	67	22	37	42	52	64	79	96	107
	Alla	1016	63	21	33	38	47	60	77	91	102

Tabell 154. Intag av fett (energiprocent) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Intake of fat (energy percent) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

	Antal	mv	sd	percentiler							
				5	10	25	50	75	90	95	
4 år	Flickor	288	32,1	4,6	24,6	26,6	29,2	32,2	35,0	37,8	39,5
	Pojkar	302	31,3	4,2	24,6	26,4	28,5	31,1	33,8	36,5	38,5
	Alla	590	31,7	4,4	24,6	26,5	28,8	31,7	34,4	37,2	39,3
Åk 2	Flickor	445	31,3	4,4	24,3	25,9	28,4	31,2	33,8	36,4	38,7
	Pojkar	444	31,6	4,2	25,0	26,6	28,8	31,4	34,1	37,3	39,2
	Alla	889	31,4	4,3	24,6	26,1	28,7	31,4	33,9	36,7	39,1
Åk 5	Flickor	499	31,3	4,6	23,4	25,2	28,5	31,0	34,4	37,3	39,4
	Pojkar	517	31,7	4,6	24,3	25,9	28,8	31,7	34,6	37,7	38,8
	Alla	1016	31,5	4,6	23,6	25,7	28,6	31,4	34,6	37,6	39,1

Kolhydrater

Kolhydratintaget per dag var i genomsnitt 199, 238 respektive 229 gram för 4-åringar, åk 2 respektive åk 5 (tabell 155). Flickor i alla åldersgrupper hade ett lägre intag av kolhydrater än vad pojkar i motsvarande åldersgrupp hade (tabell 156). Uttryckt som energiprocent bidrog kolhydrater med 54, 53 respektive 53 procent för 4-åringar, åk 2 respektive åk 5. 4-åringa pojkar hade en högre andel kolhydrater i kosten än vad flickor hade. 4-åringar hade en högre andel energi från kolhydrater än vad skolbarn hade. Rekommendationen för kolhydrat i kosten är 50–60 energiprocent. Cirka en fjärdedel av barnen hade ett kolhydratintag under 50 energiprocent och cirka 10 procent hade över 60 energiprocent.

Tabell 155. Intag av kolhydrater (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Intake of carbohydrates (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	191	42	127	141	161	189	218	244	267
	Pojkar	302	207	41	143	156	179	207	233	260	276
	Alla	590	199	42	133	147	169	198	224	253	272
Åk 2	Flickor	445	226	52	141	162	186	225	265	295	308
	Pojkar	444	251	59	158	182	211	248	286	326	355
	Alla	889	238	57	143	169	198	237	275	307	331
Åk 5	Flickor	499	216	64	124	137	169	210	258	300	328
	Pojkar	517	241	74	131	150	191	234	283	342	376
	Alla	1016	229	70	126	141	180	222	272	320	358

Tabell 156. Intag av kolhydrater (energiprocent) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Intake of carbohydrates (energy percent) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	53,4	5,1	45,4	47,6	50,0	53,4	56,4	59,6	61,6
	Pojkar	302	54,2	4,8	46,5	48,1	51,1	54,1	57,6	60,9	62,4
	Alla	590	53,8	5,0	46,0	47,9	50,4	53,7	57,0	60,1	62,2
Åk 2	Flickor	445	53,3	4,9	44,7	46,7	50,4	53,5	56,8	59,7	61,1
	Pojkar	444	53,0	4,8	45,3	46,9	49,7	53,1	56,0	59,6	60,5
	Alla	889	53,1	4,9	44,7	46,7	50,1	53,3	56,3	59,6	60,9
Åk 5	Flickor	499	53,2	5,5	44,2	46,6	49,7	53,0	56,8	60,1	62,3
	Pojkar	517	52,4	5,6	43,0	45,1	49,0	52,3	56,0	59,1	61,8
	Alla	1016	52,8	5,5	43,5	45,8	49,3	52,6	56,4	59,7	62,0

Alkohol

Intaget av alkohol var försumbart i alla åldersgrupper. Alkohol förekom någon enstaka gång i och med att barnen drack cider, glögg eller lättöl.

Mättade fettsyror

Intaget av mättade fettsyror var i genomsnitt 25, 30 respektive 28 gram per dag för 4-åringar, åk 2 respektive åk 5 (tabell 157). Bland skolbarnen hade pojkar ett högre intag av mättat fett än vad flickor hade. Uttryckt som energiprocent bidrog mättat fett med 14 procent för 4-åringar, åk 2 respektive åk 5 (tabell 158). Drygt 95 procent av barnen hade ett intag över det rekommenderade värdet på 10 energiprocent av mättat fett.

Tabell 157. Intag av mättade fettsyror (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Intake of saturated fatty acids (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	24	7	14	16	20	24	28	32	36
	Pojkar	302	25	7	15	17	20	24	30	35	37
	Alla	590	25	7	14	17	20	24	29	33	36
Åk 2	Flickor	445	28	8	17	19	22	27	32	37	40
	Pojkar	444	32	9	18	21	25	30	37	45	49
	Alla	889	30	9	17	19	23	29	34	41	47
Åk 5	Flickor	499	26	9	14	16	20	25	32	39	43
	Pojkar	517	30	10	16	18	23	29	36	44	49
	Alla	1016	28	10	14	17	21	27	34	41	46

Tabell 158. Intag av mättade fettsyror (energiprocent) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Intake of saturated fatty acids (energy percent) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	14,6	2,5	10,9	11,5	13,0	14,5	16,2	17,8	18,7
	Pojkar	302	14,3	2,4	10,2	11,4	12,6	14,2	15,8	17,2	18,2
	Alla	590	14,4	2,5	10,7	11,4	12,8	14,3	16,0	17,4	18,6
Åk 2	Flickor	445	14,1	2,3	10,5	11,4	12,6	14,0	15,3	16,9	18,2
	Pojkar	444	14,4	2,4	10,5	11,4	13,0	14,3	16,0	17,5	18,4
	Alla	889	14,3	2,3	10,5	11,4	12,8	14,2	15,6	17,4	18,3
Åk 5	Flickor	499	14,0	2,3	10,4	11,1	12,5	13,9	15,5	17,1	17,9
	Pojkar	517	14,1	2,4	10,4	11,2	12,5	14,1	15,7	17,3	18,1
	Alla	1016	14,1	2,3	10,4	11,2	12,5	14,0	15,5	17,2	18,1

Enkelomättade fettsyror

Intaget av enkelomättade fettsyror per dag var i genomsnitt 19, 23 respektive 23 gram för 4-åringar, åk 2 respektive åk 5 (tabell 159). Uttryckt som energiprocent bidrog enkelomättat fett till 11, 11 respektive 12 procent för 4-åringar, åk 2 respektive åk 5 (tabell 160). Barn i åk 5 fick en högre andel energi från enkelomättat fett än vad de andra barnen fick. 4-åriga flickor hade en högre andel enkelomättat fett än 4-åriga pojkar. Omkring 25 procent av barnen hade en energiandel av enkelomättade fettsyror som var lägre än den rekommenderade på 10–15 energiprocent.

Tabell 159. Intag av enkelomättade fettsyror (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Intake of monounsaturated fatty acids (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	19	5	11	13	15	19	22	26	28
	Pojkar	302	20	5	12	14	16	19	23	26	30
	Alla	590	19	5	11	13	16	19	22	26	29
Åk 2	Flickor	445	22	6	13	14	18	22	26	30	33
	Pojkar	444	25	7	15	17	20	24	29	34	38
	Alla	889	23	7	13	15	19	23	27	33	35
Åk 5	Flickor	499	21	7	11	13	16	20	26	32	36
	Pojkar	517	25	8	13	15	19	24	29	35	39
	Alla	1016	23	8	12	14	17	22	28	34	37

Tabell 160. Intag av enkelomättade fettsyror (energiprocent) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Intake of monounsaturated fatty acids (energy percent) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	11,5	1,9	8,5	9,1	10,2	11,4	12,8	13,9	14,5
	Pojkar	302	11,1	1,7	8,7	9,1	10,0	11,0	12,2	13,3	14,3
	Alla	590	11,3	1,8	8,6	9,1	10,0	11,2	12,4	13,5	14,4
Åk 2	Flickor	445	11,3	1,9	8,3	9,0	10,1	11,2	12,4	13,7	14,7
	Pojkar	444	11,4	1,8	8,9	9,3	10,1	11,2	12,5	13,6	14,6
	Alla	889	11,3	1,8	8,6	9,2	10,1	11,2	12,4	13,6	14,7
Åk 5	Flickor	499	11,4	2,1	8,1	8,8	10,0	11,3	12,6	14,1	15,0
	Pojkar	517	11,6	2,1	8,3	9,1	10,3	11,5	12,8	14,2	15,3
	Alla	1016	11,5	2,1	8,2	8,9	10,2	11,4	12,7	14,1	15,2

Fleromättade fettsyror

Intaget av fleromättade fettsyror per dag var i genomsnitt 6, 7 respektive 7 gram för 4-åringar, åk 2 respektive åk 5 (tabell 161). Skolpojkar hade ett högre intag av fleromättat fett än vad flickor i motsvarande åldersgrupp hade. Uttryckt som energiprocent utgjorde fleromättat fett 3,7, 3,6 respektive 3,7 procent för 4-åringar, åk 2 respektive åk 5 (tabell 162). Cirka 90 procent av barnen låg under den rekommenderade nivån på 5 energiprocent och 25 procent av barnen låg under 3 energiprocent fleromättat fett. Rekommendationen för fleromättat fett ligger mellan 5 till 10 energiprocent.

Tabell 161. Intag av fleromättade fettsyror (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Intake of polyunsaturated fatty acids (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	6	2	3	4	5	6	7	9	10
	Pojkar	302	6	2	4	4	5	6	7	9	10
	Alla	590	6	2	3	4	5	6	7	9	10
Åk 2	Flickor	445	7	2	4	4	5	7	8	10	11
	Pojkar	444	8	3	4	5	6	7	9	11	13
	Alla	889	7	3	4	5	6	7	9	11	12
Åk 5	Flickor	499	7	3	3	4	5	6	8	11	12
	Pojkar	517	8	3	4	5	6	7	9	12	13
	Alla	1016	7	3	4	4	5	7	9	11	13

Tabell 162. Intag av fleromättade fettsyror (energiprocent) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Intake of polyunsaturated fatty acids (energy percent) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	3,7	0,9	2,5	2,7	3,1	3,6	4,2	4,9	5,3
	Pojkar	302	3,7	1,0	2,4	2,6	3,0	3,5	4,1	4,8	5,4
	Alla	590	3,7	0,9	2,5	2,7	3,1	3,5	4,2	4,9	5,4
Åk 2	Flickor	445	3,6	0,9	2,5	2,7	3,0	3,5	4,0	4,7	5,3
	Pojkar	444	3,6	0,8	2,5	2,7	3,0	3,5	4,0	4,6	5,1
	Alla	889	3,6	0,9	2,5	2,7	3,0	3,5	4,0	4,6	5,2
Åk 5	Flickor	499	3,7	1,0	2,5	2,7	3,0	3,5	4,1	5,0	5,4
	Pojkar	517	3,7	1,0	2,5	2,7	3,1	3,5	4,1	4,6	5,4
	Alla	1016	3,7	1,0	2,5	2,7	3,1	3,5	4,1	4,9	5,4

Enskilda fettsyror

Intaget av enskilda fettsyror finns redovisade i tabell 163 för alla åldersgrupper.

Tabell 163. Intag av enskilda fettsyror (g/d) enligt åldersgrupp. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Intake of fatty acids (g/d) by age group. Mean, standard deviation and percentiles.*

Antal	4 år					Åk 2					Åk 5				
	590					889					1016				
	mv	sd	percentiler			mv	sd	percentiler			mv	sd	percentiler		
5			50	95	5			50	95	5			50	95	
Fettsyror 4:0–10:0	2,2	1,0	0,9	2,1	3,9	2,5	1,1	1,0	2,3	4,4	2,2	1,1	0,9	2,1	4,2
Laurinsyra, 12:0	1,5	0,7	0,6	1,4	2,7	1,7	0,8	0,7	1,5	3,1	1,5	0,8	0,6	1,4	2,8
Myristinsyra, 14:0	2,6	1,0	1,3	2,5	4,3	3,0	1,1	1,5	2,8	5,1	2,8	1,1	1,3	2,6	4,8
Palmitinsyra, 16:0	12,7	3,5	7,6	12,3	18,9	15,1	4,4	9,0	14,6	23,4	14,6	5,2	7,6	13,9	24,4
Stearinsyra, 18:0	4,9	1,5	2,7	4,8	7,5	6,1	1,9	3,5	6,0	9,6	6,0	2,3	2,9	5,7	10,1
Arakidinsyra, 20:0	0,18	0,05	0,10	0,17	0,27	0,21	0,07	0,11	0,20	0,34	0,21	0,08	0,10	0,20	0,35
Palmitoljesyra, 16:1	0,8	0,3	0,4	0,8	1,4	1,1	0,3	0,6	1,0	1,7	1,0	0,4	0,5	1,0	1,7
Oljesyra, 18:1	17,9	4,8	10,5	17,6	26,5	21,6	6,3	12,3	20,8	32,8	21,2	7,5	10,9	20,1	34,7
Linolsyra, 18:2	5,0	1,6	2,7	4,8	8,1	5,9	2,1	3,1	5,6	9,7	5,8	2,5	2,9	5,3	10,3
Linolensyra, 18:3	1,0	0,3	0,5	0,9	1,6	1,1	0,4	0,6	1,1	1,9	1,1	0,5	0,5	1,0	2,0
Arakidonsyra, 20:4	0,06	0,03	0,02	0,06	0,12	0,08	0,04	0,03	0,08	0,15	0,08	0,04	0,03	0,07	0,15
Eikosapentaensyra, 20:5 (EPA)	0,04	0,08	0,00	0,01	0,14	0,04	0,06	0,00	0,02	0,17	0,04	0,07	0,00	0,02	0,16
Dokosapentaensyra, 22:5 (DPA)	0,03	0,05	0,01	0,02	0,07	0,04	0,03	0,01	0,03	0,09	0,04	0,03	0,01	0,03	0,09
Dokosahexaensyra, 22:6 (DHA)	0,10	0,18	0,02	0,06	0,32	0,12	0,13	0,02	0,08	0,42	0,12	0,15	0,01	0,07	0,42

Transfettsyror

Intaget av transfettsyror var i genomsnitt 1,6, 2,0 respektive 1,9 gram för 4-åringar, åk 2 respektive åk 5 (tabell 164). Skolpojkar hade ett högre intag än skolflickor. Transfettsyrorerna bidrog med 0,9–1,0 energiprocent för alla tre åldersgrupperna (tabell 165). Intaget av transfettsyror var generellt sett inte högt. Drygt hälften kom från industriellt härdat fett och knappt hälften från naturliga källor. WHO rekommenderar att intaget av transfettsyror från industriellt framställt fett bör begränsas och att det totala intaget på befolkningsnivå inte bör överstiga 1 energiprocent.

Tabell 164. Intag av transfettsyror (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Intake of trans fatty acids (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	1,6	0,7	0,7	0,8	1,1	1,4	1,9	2,3	3,0
	Pojkar	302	1,6	0,7	0,6	0,8	1,1	1,4	1,9	2,4	2,7
	Alla	590	1,6	0,7	0,7	0,8	1,1	1,4	1,9	2,4	2,8
Åk 2	Flickor	445	1,9	0,9	0,8	1,0	1,2	1,7	2,3	2,9	3,5
	Pojkar	444	2,1	1,0	0,9	1,1	1,4	1,9	2,6	3,3	4,0
	Alla	889	2,0	0,9	0,9	1,0	1,3	1,8	2,4	3,1	3,5
Åk 5	Flickor	499	1,8	0,9	0,7	0,8	1,1	1,6	2,2	3,0	3,6
	Pojkar	517	2,1	1,2	0,7	0,9	1,2	1,8	2,6	3,6	4,4
	Alla	1016	1,9	1,1	0,7	0,8	1,1	1,6	2,4	3,4	4,0

Tabell 165. Intag av transfettsyror (energiprocent) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Intake of trans fatty acids (energy percent) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	0,9	0,3	0,5	0,6	0,7	0,9	1,1	1,4	1,6
	Pojkar	302	0,9	0,4	0,5	0,5	0,7	0,8	1,0	1,3	1,5
	Alla	590	0,9	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	1,1	1,3	1,6
Åk 2	Flickor	445	0,9	0,4	0,5	0,5	0,7	0,9	1,1	1,4	1,7
	Pojkar	444	1,0	0,4	0,5	0,6	0,7	0,9	1,2	1,4	1,6
	Alla	889	1,0	0,4	0,5	0,6	0,7	0,9	1,1	1,4	1,7
Åk 5	Flickor	499	0,9	0,4	0,5	0,5	0,6	0,8	1,1	1,5	1,7
	Pojkar	517	1,0	0,5	0,4	0,5	0,7	0,9	1,1	1,6	1,8
	Alla	1016	1,0	0,5	0,5	0,5	0,7	0,8	1,1	1,5	1,8

n-3 och n-6 fettsyror

Till n-3 fettsyror räknas främst α -linolensyra (18:3) EPA (Eikosapentaensyra 20:5), DPA (Dokosapentaensyra 22:5) och DHA (Dokosaheptaensyra 22:6). Intaget av n-3 fettsyror per dag var i genomsnitt 1,1, 1,3 respektive 1,3 gram för 4-åringar, åk 2 respektive åk 5 (tabell 166). N-3 fettsyror utgjorde 0,7, 0,6 respektive 0,7 energiprocent för 4-åringar, åk 2 respektive åk 5 (tabell 167).

Till n-6 fettsyror räknas främst linolsyra (18:2) och arakidonsyra (20:4). Intaget av n-6 fettsyror per dag var i genomsnitt 5,0, 6,0 respektive 5,9 gram för 4-åringar, åk 2 respektive åk 5 (tabell 168). De utgjorde 3,0, 2,9 respektive 3,0 energiprocent för 4-åringar, åk 2 respektive åk 5 (tabell 169).

Essentiella (fleromättade n-3 och n-6) fettsyror bör bidra med minst 3 procent av energiintaget, inklusive minst 0,5 energiprocent n-3 fettsyror. På befolkningsnivå bör n-3 fettsyror bidra med cirka en energiprocent.

4-åringar hade en kvot av n-6/n-3 fettsyror på 4,5, åk 2 på 4,6 och åk 5 på 4,5. En adekvat kvot för n-6/n-3 fettsyror är mellan 3 och 9.

Tabell 166. Intag av n-3 fettsyror (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Intake of n-3 fatty acids (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	1,1	0,5	0,6	0,7	0,8	1,0	1,3	1,7	1,9
	Pojkar	302	1,2	0,4	0,6	0,7	0,9	1,1	1,3	1,7	2,1
	Alla	590	1,1	0,5	0,6	0,7	0,8	1,1	1,3	1,7	2,0
Åk 2	Flickor	445	1,3	0,5	0,6	0,7	1,0	1,2	1,5	1,8	2,1
	Pojkar	444	1,4	0,5	0,7	0,8	1,1	1,4	1,7	2,1	2,4
	Alla	889	1,3	0,5	0,7	0,8	1,0	1,3	1,6	2,0	2,3
Åk 5	Flickor	499	1,2	0,5	0,5	0,7	0,9	1,2	1,5	1,9	2,3
	Pojkar	517	1,4	0,6	0,7	0,8	1,0	1,3	1,6	2,1	2,4
	Alla	1016	1,3	0,6	0,6	0,7	0,9	1,2	1,6	2,0	2,4

Tabell 167. Intag av n-3 fettsyror (energiprocent) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Intake of n-3 fatty acids (energy percent) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	0,7	0,3	0,4	0,5	0,5	0,6	0,7	0,9	1,1
	Pojkar	302	0,7	0,2	0,4	0,5	0,5	0,6	0,7	0,9	1,0
	Alla	590	0,7	0,2	0,4	0,5	0,5	0,6	0,7	0,9	1,1
Åk 2	Flickor	445	0,6	0,2	0,4	0,5	0,5	0,6	0,7	0,9	0,9
	Pojkar	444	0,6	0,2	0,4	0,5	0,5	0,6	0,7	0,9	1,0
	Alla	889	0,6	0,2	0,4	0,5	0,5	0,6	0,7	0,9	1,0
Åk 5	Flickor	499	0,7	0,2	0,4	0,4	0,5	0,6	0,8	0,9	1,1
	Pojkar	517	0,6	0,2	0,4	0,4	0,5	0,6	0,8	0,9	1,0
	Alla	1016	0,7	0,2	0,4	0,4	0,5	0,6	0,8	0,9	1,0

Tabell 168. Intag av n-6 fettsyror (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Intake of n-6 fatty acids (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	4,9	1,6	2,7	3,1	3,8	4,7	5,8	7,1	7,9
	Pojkar	302	5,2	1,7	3,0	3,3	4,1	5,0	6,0	7,2	8,5
	Alla	590	5,0	1,7	2,7	3,2	3,9	4,9	5,9	7,1	8,1
Åk 2	Flickor	445	5,7	2,0	3,0	3,5	4,3	5,4	6,6	8,3	9,4
	Pojkar	444	6,3	2,2	3,4	3,9	4,8	5,9	7,4	9,0	10,1
	Alla	889	6,0	2,2	3,1	3,6	4,6	5,6	7,0	8,7	9,8
Åk 5	Flickor	499	5,6	2,5	2,7	3,1	3,9	5,0	6,7	8,9	10,2
	Pojkar	517	6,2	2,6	3,3	3,6	4,5	5,7	7,4	9,4	10,6
	Alla	1016	5,9	2,5	2,9	3,4	4,1	5,4	7,1	9,1	10,4

Tabell 169. Intag av n-6 fettsyror (energiprocent) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Intake of n-6 fatty acids (energy percent) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	3,0	0,7	2,0	2,1	2,5	2,8	3,4	4,0	4,2
	Pojkar	302	2,9	0,8	1,9	2,1	2,4	2,8	3,3	3,9	4,3
	Alla	590	3,0	0,8	2,0	2,1	2,4	2,8	3,4	3,9	4,3
Åk 2	Flickor	445	2,9	0,8	2,0	2,1	2,4	2,8	3,2	3,9	4,4
	Pojkar	444	2,9	0,7	2,0	2,1	2,4	2,7	3,2	3,8	4,2
	Alla	889	2,9	0,7	2,0	2,1	2,4	2,7	3,2	3,8	4,3
Åk 5	Flickor	499	3,0	0,9	1,9	2,1	2,4	2,8	3,3	4,1	4,5
	Pojkar	517	3,0	0,9	2,0	2,2	2,4	2,8	3,3	3,8	4,3
	Alla	1016	3,0	0,9	2,0	2,1	2,4	2,8	3,3	3,9	4,5

Kolesterol

Kolesterolintaget per dag var 192, 233 respektive 219 mg för 4-åringar, åk 2 respektive åk 5. Pojkar i åk 2 och åk 5 hade ett högre intag än flickor i respektive klass (tabell 170). Barnens intag motsvarade ett intag av kolesterol per 10 MJ på 303, 307 respektive 300 mg för 4-åringar, åk 2 respektive åk 5. Pojkar i åk 2 hade ett högre intag än flickor per 10 MJ (tabell 146–148).

Tabell 170. Intag av kolesterol (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Intake of cholesterol (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	187	68	93	109	136	179	229	277	312
	Pojkar	302	196	73	97	113	141	188	238	302	336
	Alla	590	192	71	95	110	139	181	234	287	330
Åk 2	Flickor	445	216	78	109	126	163	204	255	317	351
	Pojkar	444	250	89	130	147	189	236	303	372	407
	Alla	889	233	85	116	135	173	220	278	347	390
Åk 5	Flickor	499	204	87	96	111	146	189	246	313	375
	Pojkar	517	233	92	109	130	166	221	287	350	406
	Alla	1016	219	91	102	118	155	205	266	341	394

Monosackarider

Intaget av monosackarider per dag (i huvudsak glukos och fruktos) var i genomsnitt 28, 29 respektive 25 gram per dag för 4-åringar, åk 2 respektive åk 5 (tabell 171). 4-åriga flickor och flickor i åk 2 hade ett lägre intag av monosackarider än vad respektive pojkar hade. Uttryckt som energiprocent bidrog monosackarider med 8, 6 respektive 6 procent för 4-åringar, åk 2 respektive åk 5 (tabell 172). 4-åringar fick en högre andel energi från monosackarider än skolbarn.

Tabell 171. Intag av monosackarider (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Intake of monosaccharides (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	27	10	13	16	20	26	32	39	46
	Pojkar	302	29	11	13	16	22	28	36	42	47
	Alla	590	28	11	13	16	21	26	33	41	46
Åk 2	Flickor	445	27	12	11	12	18	26	34	44	50
	Pojkar	444	30	14	11	14	20	28	39	47	56
	Alla	889	29	13	11	14	19	27	36	46	52
Åk 5	Flickor	499	25	13	9	11	15	22	32	42	49
	Pojkar	517	25	16	6	9	14	23	32	46	52
	Alla	1016	25	14	8	10	14	22	32	43	50

Tabell 172. Intag av monosackarider (energiprocent) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Intake of monosaccharides (energy percent) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	7,5	2,4	3,9	4,5	5,9	7,4	8,9	10,6	11,4
	Pojkar	302	7,6	2,7	3,7	4,5	5,8	7,3	8,8	11,1	12,3
	Alla	590	7,5	2,6	3,8	4,5	5,8	7,3	8,9	10,8	11,7
Åk 2	Flickor	445	6,4	2,5	3,0	3,3	4,5	6,2	8,0	9,8	11,1
	Pojkar	444	6,3	2,4	2,9	3,4	4,7	6,0	7,9	9,6	10,5
	Alla	889	6,4	2,4	2,9	3,4	4,6	6,1	7,9	9,7	10,9
Åk 5	Flickor	499	6,0	2,6	2,6	3,2	4,2	5,6	7,5	9,2	10,9
	Pojkar	517	5,3	2,5	1,8	2,5	3,5	5,0	6,7	8,7	10,2
	Alla	1016	5,7	2,6	2,2	2,7	3,9	5,3	7,1	8,9	10,4

Disackarider

Intaget av disackarider per dag (i huvudsak sackaros och laktos) var i genomsnitt 78, 87 respektive 81 gram för 4-åringar, åk 2 respektive åk 5 (tabell 173). Flickor hade ett lägre intag än pojkar i respektive åldersgrupp. Uttryckt som energiprocent bidrog disackarider med 21, 19 respektive 18 procent för 4-åringar, åk 2 respektive åk 5 (tabell 174). 4-åringar fick en högre andel energi från disackarider än vad barn i åk 2 fick, som i sin tur fick en högre andel energi från disackarider än barn i åk 5.

Tabell 173. Intag av disackarider (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Intake of disaccharides (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	75	22	44	49	60	73	88	105	115
	Pojkar	302	81	23	46	52	67	79	95	109	125
	Alla	590	78	23	44	50	62	77	91	107	120
Åk 2	Flickor	445	82	27	39	45	63	82	99	115	127
	Pojkar	444	93	31	44	56	72	89	111	133	145
	Alla	889	87	29	41	50	67	85	105	127	138
Åk 5	Flickor	499	77	32	32	38	53	75	95	121	135
	Pojkar	517	85	37	29	37	58	82	108	134	154
	Alla	1016	81	35	31	38	56	78	102	129	144

Tabell 174. Intag av disackarider (energiprocent) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Intake of disaccharides (energy percent) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	20,9	4,2	13,9	16,0	18,5	20,6	23,6	25,9	28,9
	Pojkar	302	21,0	4,3	14,2	15,7	18,0	21,0	24,0	26,2	27,9
	Alla	590	21,0	4,2	14,1	15,8	18,3	20,9	23,7	26,1	28,0
Åk 2	Flickor	445	19,1	4,4	12,1	13,4	16,3	19,1	21,9	24,6	26,6
	Pojkar	444	19,4	4,3	12,5	13,9	16,5	19,2	22,0	25,1	27,0
	Alla	889	19,2	4,4	12,2	13,7	16,4	19,2	21,9	24,9	26,8
Åk 5	Flickor	499	18,7	4,9	10,7	12,6	15,5	18,5	21,9	25,0	27,2
	Pojkar	517	18,1	5,1	8,9	11,6	14,6	18,3	21,6	24,1	26,6
	Alla	1016	18,4	5,0	10,0	12,1	15,0	18,4	21,7	24,5	26,9

Sackaros

Sackarosintaget per dag var i genomsnitt 51, 57 respektive 55 gram per dag för 4-åringar, åk 2 respektive åk 5 (tabell 175). Pojkar i åk 2 hade ett högre intag av sackaros än flickor i samma årskurs. Uttryckt som energiprocent bidrog sackaros med 14, 13 respektive 12 procent för 4-åringar, åk 2 respektive åk 5 (tabell 176). Totalt sett utgjorde andelen energi från sackaros en mindre del hos de äldsta barnen. Flickor i åk 5 fick en större andel energi från sackaros än vad pojkar i åk 5 fick. Sackarosintaget omfattar både naturligt förekommande sackaros (i frukt, grönsaker och bär) och tillsatt sackaros.

Tabell 175. Intag av sackaros (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Intake of sucrose (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	49	20	20	27	36	47	60	78	89
	Pojkar	302	53	21	22	28	39	53	64	79	93
	Alla	590	51	20	21	27	37	49	63	78	90
Åk 2	Flickor	445	54	22	21	26	37	53	68	85	96
	Pojkar	444	61	26	20	26	43	59	76	93	101
	Alla	889	57	25	21	26	40	56	72	90	99
Åk 5	Flickor	499	54	28	16	22	33	49	70	92	108
	Pojkar	517	56	31	13	18	32	53	73	97	114
	Alla	1016	55	30	15	20	33	50	72	94	112

Tabell 176. Intag av sackaros (energiprocent) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Intake of sucrose (energy percent) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	13,7	4,5	6,9	8,2	10,5	13,0	17,1	19,7	21,2
	Pojkar	302	13,8	4,6	7,0	8,2	10,5	13,9	16,6	19,6	21,6
	Alla	590	13,8	4,6	7,0	8,2	10,5	13,5	16,8	19,7	21,3
Åk 2	Flickor	445	12,6	4,2	6,1	7,1	9,7	12,4	15,5	18,2	19,4
	Pojkar	444	12,5	4,3	5,7	6,8	9,7	12,6	15,1	18,2	20,2
	Alla	889	12,6	4,2	5,8	7,0	9,7	12,5	15,3	18,2	19,7
Åk 5	Flickor	499	12,9	5,0	5,5	6,7	9,6	12,3	16,0	19,6	22,2
	Pojkar	517	11,7	5,0	3,9	5,3	7,9	11,5	14,9	18,3	19,9
	Alla	1016	12,3	5,0	4,5	6,0	8,7	11,9	15,4	18,7	21,0

Kostfibrer

Kostfiberintaget per dag var i genomsnitt 11, 13 respektive 13 gram per dag för 4-åringar, åk 2 respektive åk 5 (tabell 177). Pojkar i alla åldersgrupper hade ett högre intag av kostfibrer än vad flickor hade.

Barnens intag motsvarade i genomsnitt 18, 18 respektive 17 gram kostfibrer per 10 MJ för 4-åringar, åk 2 respektive åk 5 (tabell 146–148).

Tabell 177. Intag av kostfibrer (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Intake of dietary fibre (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	11	3	7	7	8	10	13	16	17
	Pojkar	302	12	3	7	8	9	11	14	16	17
	Alla	590	11	3	7	7	9	11	13	16	17
Åk 2	Flickor	445	13	4	8	8	10	13	15	18	19
	Pojkar	444	14	4	8	9	11	13	16	19	22
	Alla	889	13	4	8	9	11	13	16	19	21
Åk 5	Flickor	499	12	4	6	7	9	11	14	17	19
	Pojkar	517	13	4	7	8	10	13	16	19	21
	Alla	1016	13	4	7	8	10	12	15	18	20

Värdering av energiintaget

Det genomsnittliga rapporterade energiintaget för 4-åringar var 108 procent av det beräknade referensvärdet för åldersgruppen med hänsyn till barnens vikt (12). För barn i åk 2 var energiintaget 81 procent av det beräknade referensvärdet för åldersgruppen, medan det för barnen i åk 5 var 75 respektive 86 procent av det beräknade referensvärdet, beräknat för måttlig respektive låg aktivitetsnivå. Resultaten tyder på en viss underrapportering av matintaget bland framför allt skolbarnen i åk 5. Ett indirekt sätt att bedöma tillförlitligheten av det rapporterade energiintaget är att jämföra kvoten mellan uppmätt energiintag (EI) och den beräknade basalomsättningen (BMR) med den lägsta kvot (s.k. cut-off-värde) som är rimlig för en 4-dagarsperiod (18). BMR beräknas med utgångspunkt från kroppsvikt enligt en formel (12). Denna utgår från en given aktivitetsnivå och resultaten bör därmed tolkas med försiktighet. Av tabell 178 framgår att omkring 2 procent av 4-åringarna, 6 procent av barnen i åk 2 och 25 procent av barnen i åk 5 med stor sannolikhet underrapporterat sitt energiintag under registreringsperioden.

Gemensamt för dem som rapporterat låga energiintag var ett högre BMI. Vidare tenderade proteinandelen i kosten vara högre. Bland skolbarnen var skillnaderna i fett- och kolhydratandel små, medan andelen sockaros var lägre bland de som underrapporterade.

Tabell 178. Antal barn med uppgivet energiintag över och under beräknat nedre cut-off värde för EI/BMR = 1,06. Number of children with energy intake below and above a cut-off value for EI/BMR = 1.06.

		Underrapporterat (EI/BMR < 1,06)	Acceptabelt (EI/BMR ≥ 1,06)	Alla
4 år	Antal (%)	12 (2 %)	515 (98 %)	527
	BMI	16,7	16,1	16,2
	BMR beräknad, kJ/d	3871	3714	3717
	Energiintag, kJ/d	3699	6366	6306
	Protein, E%	15,9	14,4	14,4
	Fett, E%	28,8	31,7	31,6
	Kolhydrater, E%	55,2	53,8	53,8
	Sackaros, E%	11,6	13,8	13,8
Åk 2	Antal (%)	49 (6 %)	752 (94 %)	801
	BMI	18,4	17,0	17,1
	BMR beräknad, kJ/d	5170	4870	4890
	Energiintag, kJ/d	4646	7843	7648
	Protein, E%	17,1	15,3	15,4
	Fett, E%	31,6	31,4	31,4
	Kolhydrater, E%	51,3	53,2	53,1
	Sackaros, E%	9,7	12,9	12,7
Åk 5	Antal (%)	246 (25 %)	725 (75 %)	971
	BMI	19,3	17,9	18,3
	BMR beräknad, kJ/d	5813	5529	5601
	Energiintag, kJ/d	5075	8177	7391
	Protein, E%	16,8	15,2	15,6
	Fett, E%	31,0	31,8	31,6
	Kolhydrater, E%	52,2	52,9	52,7
	Sackaros, E%	10,1	13,0	12,2

Vitaminer

Vitamin A (retinol och β -karoten)

Intaget av vitamin A redovisas som retinolekvivalenter (RE) beräknat från kostens innehåll av preformerat retinol (från animaliska livsmedel och berikning) och betakaroten (1 RE=12 μ g β -karoten från livsmedel och 2 μ g från kosttillskott).

Intaget av vitamin A per dag var i genomsnitt 752, 809 respektive 659 RE för 4-åringar, åk 2 respektive åk 5 (tabell 179). Skolpojkar hade ett högre intag än flickor. Uttryckt per 10 MJ var intaget 1 202, 1 059 respektive 891 RE per 10 MJ för 4-åringar, åk 2 respektive åk 5 (tabell 146–148). Skillnader mellan flickor och pojkar kvarstod inte efter energistandardisering. Så gott som alla barn hade ett högre intag än rekommendationen per 10 MJ för vitamin A.

Intaget av preformerat retinol (från animaliska livsmedel och berikning) var i genomsnitt 650, 663 respektive 562 μ g för 4-åringar, åk 2 respektive åk 5 (tabell 180). Barnens intag motsvarar 1 040, 864 respektive 756 μ g per 10 MJ för 4-åringar, åk 2 respektive åk 5 (tabell 146–148). Näringsstätheten var högre för pojkar i åk 2 än för flickor.

Intaget av β -karoten var i genomsnitt 1 126, 1 601 respektive 1 085 μ g för 4-åringar, åk 2 respektive åk 5 (tabell 181) vilket motsvarar 1 799, 2 140 respektive 1 500 μ g per 10 MJ (tabell 146–148). Näringsstätheten för flickor i åk 5 var högre än för pojkar.

Vitamin D

Intaget av vitamin D per dag var i genomsnitt 6,6, 5,0 respektive 4,6 μ g för 4-åringar, åk 2 respektive åk 5 (tabell 182). Bland skolbarnen hade pojkar ett högre intag än flickor. Barnens intag motsvarade 10,7, 6,5 respektive 6,3 μ g per 10 MJ för 4-åringar, åk 2 respektive åk 5 (tabell 146–148). Det högre intaget hos 4-åringar beror på att 21 procent fick AD-droppar och att 28 procent drack välling.

Andelen barn med ett intag under rekommendationen på 7,5 μ g vitamin D per dag var större bland skolbarnen, d.v.s. cirka 60 procent av 4-åringarna, 80–85 procent av barnen i åk 2 och drygt 90 procent av barnen i åk 5. Skillnaden kvarstod även uttryckt per 10 MJ.

Tabell 179. Intag av vitamin A (RE/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Intake of vitamin A (RE/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	727	383	347	392	488	641	836	1162	1353
	Pojkar	302	776	410	344	405	522	688	924	1248	1461
	Alla	590	752	397	346	397	504	655	893	1207	1453
Åk 2	Flickor	445	744	393	318	380	487	674	888	1180	1380
	Pojkar	444	874	571	388	462	568	751	1031	1387	1667
	Alla	889	809	494	343	407	523	706	945	1283	1569
Åk 5	Flickor	499	623	404	239	291	399	534	713	1048	1228
	Pojkar	517	694	405	250	337	447	596	844	1121	1367
	Alla	1016	659	406	248	307	421	568	789	1084	1286

Tabell 180. Intag av retinol ($\mu\text{g/d}$) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Intake of retinol ($\mu\text{g/d}$) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	627	368	260	326	401	526	728	1027	1292
	Pojkar	302	672	391	274	326	426	569	772	1130	1369
	Alla	590	650	380	267	326	413	554	762	1085	1348
Åk 2	Flickor	445	600	369	269	301	383	495	682	993	1236
	Pojkar	444	726	558	292	351	448	592	826	1238	1545
	Alla	889	663	477	275	320	415	544	756	1127	1351
Åk 5	Flickor	499	523	381	189	233	325	446	598	865	1066
	Pojkar	517	600	385	228	272	377	505	707	1007	1245
	Alla	1016	562	385	206	250	351	474	657	947	1155

Tabell 181. Intag av β -karoten ($\mu\text{g/d}$) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Intake of β -carotene ($\mu\text{g/d}$) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	1102	879	178	278	449	857	1460	2261	2743
	Pojkar	302	1149	1059	235	322	472	815	1496	2478	3366
	Alla	590	1126	975	207	291	463	820	1481	2385	3061
Åk 2	Flickor	445	1575	1232	234	334	663	1256	2122	3419	4131
	Pojkar	444	1628	1360	280	413	680	1163	2127	3603	4467
	Alla	889	1601	1297	252	379	674	1206	2124	3519	4320
Åk 5	Flickor	499	1122	1072	160	231	415	763	1402	2572	3414
	Pojkar	517	1050	973	159	224	401	746	1457	2240	3029
	Alla	1016	1085	1023	159	228	407	751	1427	2345	3193

Tabell 182. Intag av vitamin D ($\mu\text{g/d}$) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Intake of vitamin D ($\mu\text{g/d}$) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	6,5	4,6	1,8	2,2	3,1	5,0	8,9	13,2	15,6
	Pojkar	302	6,7	4,4	1,9	2,3	3,0	5,3	9,8	13,5	15,3
	Alla	590	6,6	4,5	1,8	2,2	3,1	5,1	9,4	13,4	15,4
Åk 2	Flickor	445	4,8	2,8	2,0	2,3	2,9	4,1	5,6	8,3	10,1
	Pojkar	444	5,1	2,8	2,0	2,4	3,4	4,4	6,0	8,0	10,5
	Alla	889	5,0	2,8	2,0	2,3	3,1	4,3	5,8	8,3	10,4
Åk 5	Flickor	499	4,4	2,6	1,5	1,8	2,7	3,8	5,3	7,3	9,3
	Pojkar	517	4,8	2,8	1,7	2,1	3,1	4,1	5,8	8,0	10,4
	Alla	1016	4,6	2,7	1,6	2,0	2,9	4,0	5,7	7,6	10,1

Vitamin E (α -tokoferol)

Intaget av vitamin E (α -tokoferol) per dag var i genomsnitt 6,0, 6,1 respektive 5,7 mg för 4-åringar, åk 2 respektive åk 5 (tabell 183). Intaget var högre bland skolpojkar än skolflickor. Intaget motsvarade 9,5, 7,9 respektive 7,8 mg α -tokoferol per 10 MJ för 4-åringar, åk 2 respektive åk 5 (tabell 146–148). Rekommendationen för 4-åringar är 5 mg, för barn i åk 2 är den 6 mg, för flickor i åk 5 är den 7 mg och för pojkar 8 mg per dag. Näringstätheten var högre hos skolflickor än skolpojkar.

Det energistandardiserade medelvärdet för vitamin E var något lägre än rekommendationen för barn i åk 5.

Tiamin

Intaget av tiamin per dag var i genomsnitt 1,1, 1,3 respektive 1,3 mg för 4-åringar, åk 2 respektive åk 5 (tabell 184). Barnens intag motsvarade 1,8 mg tiamin per 10 MJ för alla åldersgrupper (tabell 146–148).

Det energistandardiserade medelvärdet för tiamin var högre än det rekommenderade intaget för barn i alla åldersgrupper.

Riboflavin

Intaget av riboflavin per dag var i genomsnitt 1,5, 1,8 respektive 1,6 mg för 4-åringar, åk 2 respektive åk 5 (tabell 185). Pojkar hade ett högre intag än vad flickor hade. Barnens intag motsvarade 2,4, 2,3 respektive 2,2 mg riboflavin per 10 MJ för 4-åringar, åk 2 respektive åk 5 (tabell 146–148). Skolflickor hade en lägre näringstäthet av riboflavin än vad pojkar hade.

Det energistandardiserade medelvärdet för riboflavin var högre än det rekommenderade intaget för barn i alla åldersgrupper.

Tabell 183. Intag av α -tokoferol (mg/d) senligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Intake of α -tokoferol (mg/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	5,9	2,3	3,2	3,5	4,3	5,4	7,0	9,1	10,1
	Pojkar	302	6,0	2,2	3,2	3,6	4,5	5,6	7,1	9,1	10,1
	Alla	590	6,0	2,3	3,2	3,6	4,4	5,5	7,1	9,1	10,1
Åk 2	Flickor	445	5,9	2,1	3,1	3,7	4,6	5,6	6,8	8,2	9,4
	Pojkar	444	6,3	1,8	3,5	4,0	5,0	6,2	7,3	8,6	9,4
	Alla	889	6,1	2,0	3,3	3,8	4,8	5,9	7,1	8,5	9,4
Åk 5	Flickor	499	5,6	2,1	2,7	3,1	4,1	5,2	6,6	8,4	9,5
	Pojkar	517	5,9	2,1	3,0	3,5	4,4	5,6	7,2	8,9	9,8
	Alla	1016	5,7	2,1	2,8	3,3	4,3	5,4	7,0	8,6	9,5

Tabell 184. Intag av tiamin (mg/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Intake of thiamin (mg/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	1,11	1,54	0,57	0,61	0,77	0,97	1,16	1,53	1,82
	Pojkar	302	1,10	0,39	0,61	0,72	0,83	1,03	1,28	1,66	1,86
	Alla	590	1,10	1,11	0,58	0,66	0,80	1,00	1,22	1,59	1,83
Åk 2	Flickor	445	1,27	0,43	0,69	0,80	0,97	1,19	1,47	1,92	2,10
	Pojkar	444	1,42	0,45	0,81	0,90	1,09	1,36	1,61	2,11	2,30
	Alla	889	1,34	0,45	0,76	0,84	1,02	1,28	1,58	1,96	2,22
Åk 5	Flickor	499	1,17	0,44	0,59	0,71	0,85	1,12	1,38	1,78	1,98
	Pojkar	517	1,40	1,21	0,69	0,79	1,01	1,27	1,62	1,99	2,22
	Alla	1016	1,29	0,92	0,64	0,75	0,93	1,20	1,49	1,92	2,17

Tabell 185. Intag av riboflavin (mg/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Intake of riboflavin (mg/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	1,47	0,85	0,78	0,98	1,13	1,37	1,63	1,99	2,29
	Pojkar	302	1,56	0,51	0,89	0,97	1,20	1,48	1,84	2,30	2,52
	Alla	590	1,51	0,70	0,84	0,97	1,16	1,43	1,73	2,16	2,47
Åk 2	Flickor	445	1,63	0,54	0,89	1,01	1,26	1,54	1,94	2,36	2,71
	Pojkar	444	1,87	0,60	1,06	1,21	1,46	1,78	2,21	2,64	2,96
	Alla	889	1,75	0,58	0,95	1,10	1,34	1,67	2,08	2,52	2,84
Åk 5	Flickor	499	1,44	0,56	0,69	0,81	1,03	1,37	1,76	2,20	2,53
	Pojkar	517	1,77	1,30	0,85	0,97	1,23	1,62	2,10	2,57	2,91
	Alla	1016	1,61	1,02	0,75	0,89	1,12	1,49	1,96	2,41	2,74

Niacin

Intaget av niacin anges dels som preformerat niacin, d.v.s. förekomsten av niacin i livsmedel, dels som niacinekvivalenter, där det niacin som kan bildas från tryptofan adderas till det preformerade niacinet. Intaget av preformerat niacin per dag var i genomsnitt 11,6, 14,9 respektive 14,7 mg för 4-åringar, åk 2 respektive åk 5 (tabell 186). Flickor hade ett lägre intag än pojkar. Vid energistandardisering motsvarade barnens intag 18,6, 19,7 respektive 20,3 mg preformerat niacin per 10 MJ för 4-åringar, åk 2 respektive åk 5 (tabell 146–148). Näringstätheten per 10 MJ var högre för pojkar i åk 5 än för flickor.

Niacinintaget uttryckt som niacinekvivalenter, NE (preformerat niacin och niacin från tryptofan) per dag var i genomsnitt 20, 26 respektive 26 NE för 4-åringar, åk 2 respektive åk 5 (tabell 187). Pojkar hade ett högre intag än flickor. Vid energistandardisering motsvarade barnens intag 32, 35 respektive 36 NE per 10 MJ för 4-åringar, åk 2 respektive åk 5 (tabell 146–148). Det energistandardiserade medelvärdet för niacinekvivalenter var högre än rekommendationen i alla åldersgrupper. Praktiskt taget alla barnen hade ett intag över rekommendationen.

Tabell 186. Intag av niacin (mg/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Intake of niacin (mg/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	11,1	4,5	6,4	6,7	8,2	9,8	12,8	17,7	20,9
	Pojkar	302	12,1	4,7	6,4	7,3	9,0	10,9	14,1	18,6	21,3
	Alla	590	11,6	4,6	6,4	6,9	8,5	10,5	13,7	18,4	21,1
Åk 2	Flickor	445	14,2	5,0	7,5	8,9	10,8	13,2	16,8	21,2	24,1
	Pojkar	444	15,5	5,3	8,4	10,1	12,1	14,6	17,6	22,2	26,1
	Alla	889	14,9	5,2	8,0	9,4	11,4	13,7	17,2	22,0	25,4
Åk 5	Flickor	499	13,6	5,2	7,2	8,1	9,9	12,7	16,3	20,0	22,7
	Pojkar	517	15,7	5,5	8,4	9,8	12,1	15,0	18,6	22,1	24,9
	Alla	1016	14,7	5,4	7,5	8,7	10,9	14,0	17,3	21,3	23,6

Tabell 187. Intag av niacinekvivalenter (NE/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Intake of niacin equivalents (NE/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	19,5	4,8	12,7	13,8	16,1	19,1	22,1	25,2	27,1
	Pojkar	302	20,9	5,3	13,3	14,8	17,3	20,4	24,1	27,2	30,4
	Alla	590	20,2	5,1	12,9	14,0	16,7	19,7	23,3	26,5	29,3
Åk 2	Flickor	445	24,6	6,0	15,4	17,3	20,5	24,3	27,8	31,9	35,5
	Pojkar	444	27,5	6,3	18,2	20,5	23,2	27,0	31,2	36,5	38,4
	Alla	889	26,1	6,3	16,3	18,5	22,1	25,4	29,7	34,7	37,7
Åk 5	Flickor	499	23,7	6,7	13,9	15,7	18,6	23,3	27,8	32,8	36,1
	Pojkar	517	27,7	7,4	16,7	18,6	22,6	27,3	32,2	37,3	40,2
	Alla	1016	25,7	7,3	14,6	16,8	20,5	25,3	30,3	35,0	38,5

Vitamin B₆

Intaget av vitamin B₆ per dag var 1,5, 2,1 respektive 1,7 mg för 4-åringar, åk 2 respektive åk 5 (tabell 188). Pojkar hade ett högre intag än flickor. Vid energistandardisering motsvarade barnens intag 2,4, 2,8 respektive 2,3 mg B₆ per 10 MJ för 4-åringar, åk 2 respektive åk 5 (tabell 146–148). Det energistandardiserade medelvärdet för vitamin B₆ var högre än rekommendationen för barn i alla åldersgrupper.

Folat

Intaget av folat per dag var 168, 195 respektive 183 µg folat för 4-åringar, åk 2 respektive åk 5 (tabell 189). Pojkar hade ett högre intag än flickor. Vid energistandardisering motsvarade barnens intag 268, 259 respektive 252 µg folat per 10 MJ för 4-åringar, åk 2 respektive åk 5 (tabell 146–148).

Det energistandardiserade medelvärdet för folat var högre än rekommendationen för barn i alla åldersgrupper.

Tabell 188. Intag av vitamin B₆ (mg/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Intake of vitamin B₆ (mg/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	1,49	1,58	0,80	0,87	1,03	1,26	1,62	2,16	2,58
	Pojkar	302	1,50	0,50	0,85	0,96	1,13	1,43	1,77	2,14	2,44
	Alla	590	1,49	1,16	0,81	0,90	1,07	1,35	1,69	2,15	2,47
Åk 2	Flickor	445	1,64	0,53	0,96	1,04	1,28	1,55	1,90	2,42	2,66
	Pojkar	444	2,46	1,423	1,07	1,19	1,42	1,70	2,02	2,55	2,97
	Alla	889	2,05	10,07	1,01	1,09	1,34	1,62	1,98	2,47	2,80
Åk 5	Flickor	499	1,53	0,55	0,86	0,93	1,15	1,44	1,81	2,19	2,49
	Pojkar	517	1,79	1,22	0,92	1,10	1,34	1,67	2,07	2,47	2,86
	Alla	1016	1,66	0,96	0,88	0,98	1,24	1,56	1,98	2,35	2,70

Tabell 189. Intag av folat (µg/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Intake of folate (µg/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	162	56	92	102	125	155	186	220	262
	Pojkar	302	174	67	100	109	132	164	201	243	286
	Alla	590	168	62	94	105	129	158	193	236	270
Åk 2	Flickor	445	187	64	111	121	145	178	211	261	293
	Pojkar	444	204	66	118	134	160	194	235	293	323
	Alla	889	195	65	113	126	153	186	221	279	314
Åk 5	Flickor	499	174	61	89	103	130	165	206	258	289
	Pojkar	517	191	69	96	118	145	181	224	278	319
	Alla	1016	183	66	94	109	139	173	218	268	304

Vitamin B₁₂

Intaget av vitamin B₁₂ per dag var 4,5, 5,1 respektive 4,5 µg för 4-åringar, åk 2 respektive åk 5 (tabell 190). 4-åriga flickor hade ett högre intag än pojkar men skolpojkar, hade ett högre intag än skolflickor. Vid energistandardisering motsvarade barnens intag 7,0, 6,7 respektive 6,2 µg B₁₂ per 10 MJ för 4-åringar, åk 2 respektive åk 5 (tabell 146–148).

Näringsstätheten per 10 MJ var högre för skolpojkar än för skolflickor. Det energistandardiserade medelvärdet för vitamin B₁₂ var högre än rekommendationen. Praktiskt taget alla barn hade ett intag av vitamin B₁₂ över rekommendationen.

Vitamin C

Intaget av vitamin C per dag var 89, 87 respektive 80 mg för 4-åringar, åk 2 respektive åk 5 (tabell 191).

Vid energistandardisering motsvarade barnens intag 141, 115 respektive 110 mg vitamin C per 10 MJ för 4-åringar, åk 2 respektive åk 5. Det energistandardiserade medelvärdet för vitamin C var högre än rekommendationen för barn i alla åldersgrupper (tabell 146–148).

Tabell 190. Intag av vitamin B₁₂ (µg/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Intake of vitamin B₁₂ (µg/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	4,7	14,8	1,7	2,3	2,9	3,6	4,3	5,3	7,1
	Pojkar	302	4,2	2,0	2,1	2,5	3,1	3,9	5,1	6,3	7,4
	Alla	590	4,5	10,4	2,0	2,4	3,0	3,7	4,6	6,1	7,2
Åk 2	Flickor	445	4,7	5,1	2,3	2,7	3,4	4,2	5,3	6,6	7,3
	Pojkar	444	5,5	5,2	2,6	3,0	3,8	5,0	6,2	8,1	9,2
	Alla	889	5,1	5,1	2,4	2,8	3,5	4,6	5,8	7,2	8,5
Åk 5	Flickor	499	4,0	1,8	1,8	2,1	2,8	3,8	4,9	6,2	7,3
	Pojkar	517	4,9	3,4	2,1	2,6	3,4	4,5	5,9	7,4	8,7
	Alla	1016	4,5	2,8	2,0	2,3	3,1	4,1	5,5	6,9	8,1

Tabell 191. Intag av vitamin C (mg/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Intake of vitamin C (mg/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	88	74	29	37	50	75	107	132	155
	Pojkar	302	90	71	23	34	52	79	109	141	182
	Alla	590	89	72	26	36	51	76	107	139	162
Åk 2	Flickor	445	86	83	24	31	49	73	102	135	174
	Pojkar	444	88	68	23	31	51	76	109	152	184
	Alla	889	87	76	23	31	50	75	104	142	181
Åk 5	Flickor	499	78	79	18	22	36	60	94	138	180
	Pojkar	517	82	120	16	22	36	59	89	140	182
	Alla	1016	80	102	17	22	36	59	92	138	181

Mineralämnen och spårelement

Kalcium

Intaget av kalcium per dag var i genomsnitt 855, 959 respektive 878 mg för 4-åringar, åk 2 respektive åk 5 (tabell 192). Pojkar hade genomgående ett högre intag av kalcium. Vid energistandardisering motsvarade barnens intag 1 360, 1 258 respektive 1 193 mg kalcium per 10 MJ för 4-åringar, åk 2 respektive åk 5 (tabell 146–148). Vid energistandardiseringen försvann skillnader i intag mellan flickor och pojkar.

Det energistandardiserade medelvärdet för kalcium var högre än det rekommenderade värdet för barn i alla åldersgrupper.

Fosfor

Intaget av fosfor per dag var i genomsnitt 1 005, 1 227 respektive 1 171 mg för 4-åringar, åk 2 respektive åk 5 (tabell 193). Flickor hade genomgående ett lägre intag av fosfor. Vid energistandardisering motsvarade barnens intag 1 600, 1 616 respektive 1 605 mg fosfor per 10 MJ för 4-åringar, åk 2 respektive åk 5 (tabell 146–148). Vid energistandardiseringen kvarstod skillnaden mellan flickor och pojkar i åk 5. Det energistandardiserade medelvärdet för fosfor var högre än rekommendationen för barn i alla åldersgrupper.

Tabell 192. Intag av kalcium(mg/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Intake of calcium (mg/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	819	257	405	516	634	811	990	1131	1253
	Pojkar	302	889	288	434	518	684	888	1074	1239	1402
	Alla	590	855	275	428	516	654	848	1040	1186	1330
Åk 2	Flickor	445	894	306	437	497	677	872	1093	1303	1424
	Pojkar	444	1024	352	456	589	776	1002	1228	1511	1611
	Alla	889	959	336	440	527	727	934	1173	1398	1537
Åk 5	Flickor	499	805	307	341	411	588	796	1026	1182	1301
	Pojkar	517	949	401	394	477	645	900	1195	1470	1713
	Alla	1016	878	365	363	444	613	833	1091	1368	1519

Tabell 193. Intag av fosfor (mg/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Intake of phosphorus (mg/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	966	228	596	690	819	964	1109	1267	1333
	Pojkar	302	1042	262	616	728	864	1020	1222	1365	1522
	Alla	590	1005	248	613	699	831	987	1157	1321	1440
Åk 2	Flickor	445	1155	288	727	795	942	1143	1350	1535	1668
	Pojkar	444	1300	329	789	890	1069	1282	1483	1752	1864
	Alla	889	1227	318	752	831	1007	1215	1417	1647	1790
Åk 5	Flickor	499	1079	319	609	691	828	1080	1292	1491	1609
	Pojkar	517	1259	381	725	821	974	1212	1523	1750	1932
	Alla	1016	1171	363	642	738	906	1143	1392	1652	1809

Kalium

Intaget av kalium per dag var i genomsnitt 2 292, 2 762 respektive 2 606 mg för 4-åringar, åk 2 respektive åk 5 (tabell 194). Pojkar hade genomgående ett högre intag av kalium.

Vid energistandardisering motsvarade barnens intag 3 644, 3 643 respektive 3 576 mg kalium per 10 MJ för 4-åringar, åk 2 respektive åk 5 (tabell 146–148). Vid energistandardiseringen försvann alla skillnader mellan flickor och pojkar. Det energistandardiserade medelvärdet för kalium var högre än rekommendationen för barn i alla åldersgrupper.

Natrium

Intaget av natrium per dag var i genomsnitt 2 035, 2 744 respektive 2 710 mg för 4-åringar, åk 2 respektive åk 5 (tabell 195). Flickor hade ett lägre intag av natrium än pojkar. Natriumintaget motsvarar i genomsnitt 5,1 gram koksalt (natriumklorid) för 4-åringar, 6,9 för åk 2 och 6,8 gram för åk 5. Natrium från salt och kryddblandningar tillsatt vid bordet m.m. ingår inte i de flesta fall. Vidare finns en osäkerhet i natriumintaget p.g.a. att många maträtter baseras på recept med standardiserade mängder av salt.

Vid energistandardisering motsvarade barnens intag 3 234, 3 637 respektive 3 749 mg natrium per 10 MJ för 4-åringar, åk 2 respektive åk 5 (tabell 146–148). Det motsvarar ett saltintag på 8,1, 9,1 respektive 9,4 gram för 4-åringar, åk 2 respektive åk 5.

Det saknas en rekommendation för barn angående natrium, men saltintaget för barn under 2 år bör begränsas till 0,5 gram koksalt per MJ (12). Detta värde baseras på referensvärden för vuxna och motsvarar ett högsta intag per dag på 2 000 mg natrium per 10 MJ. Vid en jämförelse med barnens intag per 10 MJ, överskrider praktiskt taget alla barn detta värde.

Magnesium

Intaget av magnesium per dag var i genomsnitt 208, 249 respektive 239 mg per dag för 4-åringar, åk 2 respektive åk 5 (tabell 196). Flickor hade genomgående ett lägre intag av magnesium. Vid energistandardisering motsvarade barnens intag 331, 328 respektive 328 mg magnesium per 10 MJ för 4-åringar, åk 2 respektive åk 5 (tabell 146–148). Efter energistandardiseringen försvann skillnaderna mellan flickor och pojkar.

Det energistandardiserade medelvärdet för magnesium var högre än rekommendationen för barn i alla åldersgrupper.

Tabell 194. Intag av kalium (mg/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Intake of potassium (mg/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	2215	551	1352	1525	1872	2142	2518	2890	3195
	Pojkar	302	2366	582	1537	1649	1936	2298	2693	3164	3485
	Alla	590	2292	572	1438	1606	1903	2226	2624	3057	3360
Åk 2	Flickor	445	2618	662	1544	1831	2165	2616	3024	3474	3736
	Pojkar	444	2907	740	1819	2048	2417	2846	3392	3868	4192
	Alla	889	2762	716	1707	1910	2278	2724	3166	3678	4072
Åk 5	Flickor	499	2424	719	1325	1518	1906	2384	2886	3336	3642
	Pojkar	517	2782	837	1543	1759	2195	2706	3294	3879	4291
	Alla	1016	2606	801	1387	1616	2055	2540	3097	3687	4046

Tabell 195. Intag av natrium (mg/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Intake of sodium (mg/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	1963	506	1159	1301	1625	1937	2273	2571	2843
	Pojkar	302	2103	530	1285	1487	1737	2037	2410	2817	3096
	Alla	590	2035	523	1221	1405	1682	1996	2331	2730	2986
Åk 2	Flickor	445	2583	595	1637	1873	2158	2552	2967	3411	3627
	Pojkar	444	2904	673	1857	2064	2430	2887	3299	3826	4153
	Alla	889	2744	655	1730	1940	2294	2717	3135	3590	3895
Åk 5	Flickor	499	2511	712	1501	1667	2003	2462	2892	3523	3864
	Pojkar	517	2902	783	1685	1942	2359	2866	3329	3861	4205
	Alla	1016	2710	774	1585	1752	2166	2651	3171	3737	4083

Tabell 196. Intag av magnesium (mg/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Intake of magnesium (mg/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	199	45	135	144	167	196	225	260	274
	Pojkar	302	216	51	136	160	181	211	246	280	307
	Alla	590	208	49	136	150	175	204	235	270	294
Åk 2	Flickor	445	236	54	154	169	196	235	270	307	330
	Pojkar	444	262	62	167	192	220	257	297	341	364
	Alla	889	249	60	159	177	210	246	281	326	353
Åk 5	Flickor	499	224	63	129	143	177	221	266	303	331
	Pojkar	517	254	74	139	166	202	246	300	351	385
	Alla	1016	239	71	134	150	190	233	282	333	361

Järn

Intaget av järn per dag var i genomsnitt 8,0, 8,9 respektive 8,5 mg för 4-åringar, åk 2 respektive åk 5 (tabell 197). Flickor hade genomgående ett lägre intag av järn än vad pojkar hade i respektive åldersgrupp. Vid energistandardisering motsvarade barnens intag 12,8, 11,8 respektive 11,8 mg järn per 10 MJ för 4-åringar, åk 2 respektive åk 5 (tabell 146–148). Efter energistandardiseringen kvarstod skillnaderna ovan mellan flickor och pojkar i åk 5.

Det energistandardiserade medelvärdet för järn var lägre än rekommendationen för 4-åringar och för flickor i åk 5.

Zink

Intaget av zink per dag var i genomsnitt 7,5, 9,9 respektive 9,7 mg för 4-åringar, åk 2 respektive åk 5 (tabell 198). Pojkar hade genomgående ett högre intag av zink än vad flickor hade i respektive åldersgrupp. Vid energistandardisering motsvarade barnens intag 11,9, 13,1 respektive 13,4 mg zink per 10 MJ för 4-åringar, åk 2 respektive åk 5 (tabell 146–148). Efter energistandardiseringen kvarstod skillnader endast för åk 5.

Det energistandardiserade medelvärdet för zink var högre än rekommendationen för barn i alla åldersgrupper.

Selen

Intaget av selen per dag var i genomsnitt 25, 32 respektive 31 µg per dag för 4-åringar, åk 2 respektive åk 5 (tabell 199). Pojkar hade genomgående ett högre intag av selen än vad flickor hade. Vid energistandardisering motsvarade barnens intag 40, 42 respektive 42 µg selen per 10 MJ för 4-åringar, åk 2 respektive åk 5 (tabell 146–148).

Det energistandardiserade medelvärdet för selen var lägre än rekommendationen för 4-åringar och flickor i åk 5.

Tabell 197. Intag av järn (mg/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Intake of iron (mg/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	7,7	2,8	4,2	4,6	5,5	7,0	9,3	11,2	12,8
	Pojkar	302	8,3	3,4	4,4	5,1	6,2	7,4	10,0	12,3	14,2
	Alla	590	8,0	3,1	4,3	4,8	5,9	7,3	9,6	11,9	13,5
Åk 2	Flickor	445	8,3	2,7	5,0	5,5	6,6	7,8	9,4	11,8	13,8
	Pojkar	444	9,5	3,3	5,5	6,1	7,6	8,8	10,8	13,6	16,1
	Alla	889	8,9	3,1	5,2	5,7	6,9	8,3	10,1	12,9	14,7
Åk 5	Flickor	499	7,9	2,8	4,4	4,8	5,9	7,6	9,3	11,2	13,0
	Pojkar	517	9,2	3,1	5,1	5,7	7,1	8,8	10,9	13,3	15,2
	Alla	1016	8,5	3,0	4,5	5,2	6,4	8,1	10,1	12,4	14,1

Tabell 198. Intag av zink (mg/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Intake of zinc (mg/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	7,1	1,9	4,4	4,9	5,8	7,1	8,1	9,3	10,0
	Pojkar	302	7,8	2,3	4,7	5,4	6,2	7,5	8,9	10,4	11,9
	Alla	590	7,5	2,1	4,5	5,1	6,1	7,2	8,5	9,8	11,1
Åk 2	Flickor	445	9,3	2,5	5,9	6,4	7,5	9,1	10,7	12,2	13,8
	Pojkar	444	10,4	2,8	6,2	7,4	8,7	10,1	11,8	14,0	15,8
	Alla	889	9,9	2,7	6,1	6,7	8,0	9,6	11,2	13,2	14,9
Åk 5	Flickor	499	8,8	2,7	5,0	5,5	6,9	8,6	10,5	12,2	13,6
	Pojkar	517	10,5	3,2	5,8	6,8	8,2	10,2	12,5	14,5	15,7
	Alla	1016	9,7	3,1	5,2	5,9	7,5	9,4	11,6	13,6	14,9

Tabell 199. Intag av selen ($\mu\text{g}/\text{d}$) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. *Intake of selenium ($\mu\text{g}/\text{d}$) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.*

		Antal	mv	sd	percentiler						
					5	10	25	50	75	90	95
4 år	Flickor	288	24	9	13	15	18	23	27	34	39
	Pojkar	302	26	9	14	16	20	25	32	38	44
	Alla	590	25	9	13	16	19	24	30	36	41
Åk 2	Flickor	445	30	10	17	19	23	29	35	43	48
	Pojkar	444	34	11	19	21	26	33	39	49	55
	Alla	889	32	11	18	20	24	31	38	46	54
Åk 5	Flickor	499	28	10	14	16	21	27	34	43	46
	Pojkar	517	33	12	16	18	24	31	39	48	54
	Alla	1016	31	11	15	17	22	29	37	45	51

Näringsstäthet

Barnen har delats upp i två grupper med avseende på sitt uppgivna energiintag (18). Näringsstätheten för kolesterol, kostfibrer, vitaminer och mineraler har jämförts mellan barn som har uppgivit ett energiintag EI/BMR < 1,06 och de som uppgivit ett energiintag EI/BMR ≥ 1,06 (tabell 200–202). Barn med ett EI/BMR < 1,06 kallas för underrapporterare.

De som underrapporterat hade en tendens till en högre näringsstäthet jämfört med de andra barnen trots att det absoluta näringsintaget var lägre. Det tyder på att barnen som underrapporterade, selektivt inte rapporterade sådana livsmedel som gav energi, men inte nämnvärt med näringsämnen. Det gäller livsmedel som exempelvis läsk, godis, chips och bakverk.

Tabell 200. Näringsintag per 10 MJ för 4-åringar (n=527) med energiintag EI/BMR < 1,06 (n=12) eller ≥ 1,06 (n=515) enligt matdagboken. *Nutrient intake per 10 MJ for children 4 year old (n=527) with energy intake EI/BMR < 1.06 (n=12) or ≥ 1.06 (n=515) from food diary.*

		Underrapporterat (EI/BMR < 1,06)		Acceptabelt (EI/BMR > 1,06)		Alla	
		mv	sd	mv	sd	mv	sd
Kolesterol	mg	282	96	305	95	303	94
Kostfibrer	g	24	6	18	4	18	5
Retinol	µg	1145	696	1055	586	1039	579
β-karoten	µg	2461	1458	1785	536	1799	1537
Vitamin A	RE	1182	470	1207	594	1190	584
Vitamin D	µg	11,5	8,4	10,8	7,5	10,7	7,4
α-tokoferol	mg	10,0	4,0	9,5	3,1	9,5	3,2
Tiamin	mg	2,2	1,2	1,8	1,7	1,8	1,6
Riboflavin	mg	3,1	1,5	2,4	1,0	2,4	1,0
Niacin	mg	26	15	19	7	18,6	7,2
Niacinekvivalenter	NE	36	5	32	6	32	6
Vitamin B ₆	mg	3,1	1,5	2,4	1,7	2,4	1,7
Folat	µg	337	159	268	91	268	92
Vitamin B ₁₂	µg	6,4	1,4	7,1	15,9	7,0	14,9
Vitamin C	mg	167	83	142	111	141	107
Kalcium	mg	1462	294	1354	352	1360	362
Fosfor	mg	1778	191	1595	263	1600	268
Kalium	mg	4050	439	3641	585	3651	585
Natrium	mg	3417	598	3236	554	3234	557
Magnesium	mg	393	61	330	50	331	51
Järn	mg	18,7	11,7	12,8	4,5	12,8	4,8
Zink	mg	16,1	11,8	11,8	2,3	11,9	2,8
Selen	µg	50	30	40	12	40	12,5

Tabell 201. Näringsintag per 10 MJ för barn i åk 2 (n=801) med energiintag EI/BMR < 1,06 (n=49) eller ≥1,06 (n=752) enligt matdagboken. *Nutrient intake per 10 MJ for children in 2nd grade (n=801) with energy intake EI/BMR < 1.06 (n=49) or ≥ 1.06 (n= 752) from food diary.*

		Underrapporterat (EI/BMR < 1,06)		Acceptabelt (EI/BMR > 1,06)		Alla	
		mv	sd	mv	sd	mv	sd
Kolesterol	mg	349	136	304	94	307	97
Kostfibrer	g	18,1	4,3	17,5	4,1	17,7	4,2
Retinol	µg	736	327	876	625	863	596
β-karoten	µg	2099	2250	2120	1735	2140	1776
Vitamin A	RE	956	350	1059	639	1048	609
Vitamin D	µg	6,7	3,1	6,6	3,5	6,5	3,4
α-tokoferol	mg	7,9	1,8	8,0	1,8	7,9	1,8
Tiamin	mg	1,9	0,6	1,8	0,5	1,8	0,5
Riboflavin	mg	2,4	0,6	2,3	0,6	2,3	0,6
Niacin	mg	21	7	20	6	20	6
Niacinekvivalenter	NE	39	7	34	6	34	6
Vitamin B ₆	mg	2,3	0,6	2,9	17,5 ¹	2,8	16,1
Folat	µg	6,5	1,8	6,7	7,2	6,7	6,7
Vitamin B ₁₂	µg	275	70	257	77	259	75
Vitamin C	mg	112	70	116	97	115	98
Kalcium	mg	1279	356	1256	347	1258	347
Fosfor	mg	1723	285	1607	263	1616	264
Kalium	mg	3790	828	3617	604	3627	621
Natrium	mg	340	54	327	46	328	47
Magnesium	mg	4073	740	3593	601	3637	627
Järn	mg	13,3	5,4	11,7	3,4	11,8	3,6
Zink	mg	14,2	2,6	13,0	2,8	13,1	2,8
Selen	µg	49	14	42	12	42	12

¹ Ett barn hade ätit kosttillskott med höga halter B₆.

Tabell 202. Näringsintag per 10 MJ för barn i åk 5 (n=971) med energiintag EI/BMR < 1,06 (n=246) eller ≥ 1,06 (n=725) enligt matdagboken. *Nutrient intake per 10 MJ for children in 5th grade (n=971) with energy intake EI/BMR < 1.06 (n=246) or ≥ 1.06 (n=725) from food diary.*

		Underrapporterat (EI/BMR < 1,06)		Acceptabelt (EI/BMR > 1,06)		Alla	
		mv	sd	mv	sd	mv	sd
Kolesterol	mg	317	129	294	94	300	103
Kostfibrer	g	19	5	17	4	17	4
Retinol	µg	692	313	774	471	756	448
β-karoten	µg	1601	1699	1467	1311	1500	1412
Vitamin A	RE	828	329	900	483	884	459
Vitamin D	µg	6,3	3,4	6,3	3,5	6,3	3,5
α-tokoferol	mg	7,8	1,9	7,8	1,8	7,8	1,8
Tiamin	mg	1,7	1,4	1,8	1,2	1,9	0,7
Riboflavin	mg	2,2	0,7	2,2	1,4	2,2	1,3
Niacin	mg	23	8	20	6	20	7
Niacinekvivalenter	NE	39	8	34	6	36	7
Vitamin B ₆	mg	2,4	0,7	2,2	1,4	2,3	1,2
Folat	µg	6,2	2,1	6,1	3,9	6,2	3,4
Vitamin B ₁₂	µg	272	87	246	66	252	72
Vitamin C	mg	113	133	108	136	110	136
Kalcium	mg	1179	397	1197	351	1193	354
Fosfor	mg	1666	301	1583	289	1605	293
Kalium	mg	3758	762	3500	616	3566	665
Natrium	mg	4095	795	3619	648	3749	719
Magnesium	mg	341	58	323	48	328	51
Järn	mg	12,3	3,2	11,6	3,2	11,7	3,2
Zink	mg	14,3	3,2	13,0	2,9	13,3	3,1
Selen	µg	45	15	41	13	42	13

Näringsintag i relation till svenska näringsrekommendationer

Det rapporterade energiintaget bland 4-åringar stämde överens med det beräknade referensvärdet för åldersgruppen. Däremot tyder resultaten för skolbarnen på att underrapportering var relativt vanlig. Skolbarnen i åk 2 hade ett rapporterat energiintag på cirka 80 procent av det beräknade för den åldersgruppen och kroppsvikten. Skolbarnen i åk 5 hade ett rapporterat energiintag på 75–80 procent av det beräknade energiintaget (tabell 178).

I genomsnitt hade barnen i undersökningen en bra fördelning mellan protein, fett och kolhydrater i kosten (tabell 203). Men typen av fett och kolhydrater var inte tillfredsställande. Barnen åt generellt sett för mycket mättade fettsyror och socker och för lite fibrer. Andelen mättat fett var nära 50 procent högre och andelen fleromättat fett var något lägre än rekommendationen. De fleromättade fettsyrorna bidrog i genomsnitt med 3,6 energiprocent vilket uppfyllde den lägsta nivån på minst 3 energiprocent varav 0,5 energiprocent n-3 fettsyror. Omkring en fjärdedel av barnen låg under 3 energiprocent. Det genomsnittliga intaget var även lägre än önskvärd nivå på 5–10 energiprocent fleromättade fettsyror. Även andelen n-3 fettsyror låg under önskvärd nivå på 1 energiprocent.

Det finns ingen fiberrekommendation för barn, men från skolåldern bör intaget av kostfibrer successivt öka, för att under tonåren nå den nivå som rekommenderas för vuxna, d.v.s. 3 gram per MJ (17). Barnens fiberintag uttryckt som ett energistandardiserat intag per MJ uppgår till två tredjedelar av riktvärdet.

Tabell 203. Energigivande näringsämnen i energiprocent (E%) och kostfibrer per MJ (g/MJ) i relation till svenska näringsrekommendationer 2005 (SNR) för 4-åringar och barn i åk 2 och 5. *Macronutrients as energy percentage and dietary fibre per MJ in relation to the Swedish nutrition recommendations 2005 (SNR) for children 4 year old and in 2nd and 5th grade.*

Näringsämne	4 år	Åk 2	Åk 5	Alla barn	SNR 2005
Protein, E%	14	15	16	15	10–20
Fett, E%	32	31	32	32	25–35
Kolhydrater, E%	54	53	53	53	50–60
Mättade fettsyror, E%	14	14	14	14	
Transfettsyror, E%	0,9	1,0	1,0	0,9	cirka 10 ¹
Enkelomättade fettsyror, E%	11	11	12	11	10–15
Fleromättade fettsyror, E%	3,7	3,6	3,7	3,7	5–10 ²
n-3 fettsyror, E%	0,7	0,6	0,7	0,7	
n-6 fettsyror, E%	3,0	2,9	3,0	2,9	
Monosackarider, E%	8	6	6	6	
Disackarider, E%	21	19	18	19	
Sackaros, E% ³	14	13	12	13	högst 10 ⁴
Kostfibrer, g/MJ	1,8	1,8	1,7	1,8	3 ⁵

¹ Intaget av mättade fettsyror och transfettsyror bör begränsas till omkring 10 procent av energiintaget.

² N-3 fettsyror bör minst vara 0,5 energiprocent men den önskvärda nivån är 1 energiprocent. Sammanlagt bör fleromättade fettsyror utgöra minst 3 energiprocent men den önskvärda nivån är 5–10 energiprocent.

³ Här ingår både naturligt och tillsatt socker.

⁴ Högst 10 energiprocent från tillsatt socker, d.v.s. tillsatt sackaros och tillsatta monosackarider.

⁵ Rekommendationen gäller vuxna, men från och med skolåldern rekommenderas barnens intag successivt öka för att under tonåren nå den nivå som rekommenderas för vuxna.

Intaget av tillsatt socker bör enligt SNR 2005 inte vara högre än 10 energiprocent, d.v.s. det sammanlagda intaget av renframställda sockerarter i huvudsak i form av sackaros och monosackariderna fruktos och glukos. Intaget av naturligt och renframställt sackaros uppgick sammanlagt till 12–14 energiprocent och monosackarider uppgick till 6–8 energiprocent. Sackaros och monosackarider förekommer naturligt i frukt, bär, juice och rotfrukter. I marmelad, sylt och mos samt i müsli förekommer både renframställda sockerarter och naturliga sockerarter. Läsk, saft, godis, bakverk, glass och efterrätter innehåller nästan enbart renframställda sockerarter. Det är framför allt läsk och godis, följt av bullar, kakor och kex och sötade mjölkprodukter som utgör de största källorna av tillsatt socker. Det genomsnittliga dagliga intaget av renframställda sockerarter beräknades uppgå till omkring 56 till 65 gram, motsvarande 13–14 energiprocent för de tre åldersgrupperna (tabell 204). Barnens genomsnittliga intag av renframställda sockerarter ligger alltså 30–40 procent över det rekommenderade.

Det genomsnittliga intaget av vitaminer och mineralämnen var i de flesta fall högre eller i nivå med rekommendationen och är därmed tillfredställande (tabell 205–206). Genomsnittsintaget av vitamin D var lägre än rekommenderat intag, medan intaget av selen och järn var marginellt för flickor i åk 5.

Det rekommenderade intaget är satt för att täcka behovet hos så gott som hela den aktuella gruppen. Det rekommenderade intaget baseras i allmänhet på genomsnittsbehovet + 2 standardavvikelser. Ett genomsnittligt dagligt intag under den rekommenderade nivån betyder därmed inte att barnens intag är för lågt. Vanligen bör man använda genomsnittsbehovet för att bedöma om näringsintaget i en grupp är adekvat. För barn saknas dock som regel fastställda genomsnittsbehov och man får istället använda det (högre) rekommenderade intaget som referens med beaktande av spridningen i intaget. Man måste också ta hänsyn till att skolbarnen underrapporterade energiintaget med 20–25 procent. Beräkning av näringstäthet per 10 MJ bidrar till att ge en bättre uppfattning om intagsnivån är tillfredställande i gruppen.

Det genomsnittliga intaget av vitamin D uttryckt per 10 MJ låg under det rekommenderade värdet för alla åldersgrupper. I vitamin D-intaget ingår även bidrag från kosttillskott och AD-droppar. Vitamin D kan även fås via solbestrålning av huden under sommarhalvåret. Rekommendationen för vitamin D har höjts från 5 µg per dag till 7,5 µg per dag i den senaste revideringen av NNR och SNR (12, 17). Mot bakgrund av det förhållandevis låga intaget av vitamin D finns skäl att undersöka vitamin D-status bland barn i Sverige för att klargöra i vad mån det förkommer låga vitamin D-nivåer.

För flickor i åk 5 motsvarade genomsnittsintaget av järn och selen drygt 70 procent av rekommenderat intag per dag och 80–90 procent av rekommendationen uttryckt per 10 MJ. Flickorna i åk 5 är dessutom på väg in i puberteten och jämförs intaget med rekommenderat intag för flickor som menstruerar, så motsvarar järnintaget cirka 70 procent av rekommendationen uttryckt per 10 MJ. Detta är en signal om att järnintaget kan vara otillräckligt.

Det saknas en rekommendation för barn angående natrium. För barn under 2 år bör kostens natriuminnehåll, uttryckt som salt (natriumklorid), inte överstiga 0,5 gram per MJ (motsvarar 5 gram per 10 MJ). Populationsmålet för vuxna för intaget av salt är en minskning till 6 gram per dag för kvinnor och 7 gram salt per dag för män, motsvarande 2,3 respektive 2,8 gram natrium per dag. En ytterligare sänkning för vuxna till 5–6 gram per dag kan ge ytterligare fördelar. I denna studie uppgick det genomsnittliga intaget

till 2,0 gram natrium för 4-åringar och 2,7 gram för skolbarn. Uttryckt per 10 MJ uppgick barnens intag till 3,2, 3,6 respektive 3,7 gram natrium för 4-åringar, åk 2 respektive åk 5, eller uttryckt som salt uppgick intaget till 8,0, 9,0 respektive 9,3 gram salt per 10 MJ. Detta visar att barnen har ett högt intag av salt.

Tabell 204. Livsmedelsgruppers bidrag (g/d) av sackaros- och monosackarider hos 4-åringar, åk 2 och åk 5. *Sucrose and monosaccharides from major contributing food groups among children 4 year old and children in 2nd and 5th grade.*

Livsmedelsgrupp	Sackaros, g/d			Monosackarider, g/d		
	4 år	Åk 2	Åk 5	4 år	Åk 2	Åk 5
Mjök, fil, yoghurt	5,4	5,2	4,7	1,2 ³	1,1 ³	0,9 ³
Flingor; müsli, risgryn,	1,3	1,9	2,0	0,3	0,4	0,5
Bullar; skorpor, kex, kakor	5,0	5,9	5,1	0,7	0,9	0,8
Glass, parfait	2,3	2,3	1,5	0,3	0,3	0,2
Söta soppor; krämer; efterrätter	3,6	3,0	2,1	0,7	0,5	0,5
Marmelad, sylt, mos	1,5	1,6	1,4	2,6 ³	2,7 ³	2,2 ³
Saft, läsk, isglass, sorbet	13,8	17,0	17,3	3,4	3,6	3,0
Sötsaker	8,5	10,8	12,2	1,2	1,4	1,6
Socket, sirap, honung	1,4	1,2	1,6	0,2	0,2	0,2
Frukt, bär; juice, rotfrukter; baljväxter	6,5	6,4	5,1	13,5	13,3	10,6
Diverse ¹	0,1	0	0	1,4	1,2	1,3
Diverse ²	1,3	1,8	1,7	2,1	3,1	3,2
Totalt	50,7	57,1	54,7	27,6	28,7	25,0
Beräknad mängd tillsatta sockerarter	44,1	50,7	49,6	12,3	13,8	12,8

¹ I gröt, välling och matbröd förekommer viss del naturliga sockerarter.

² I ketchup, kryddor, blodmat, inlagd sill, maträtter, matbröd, alkoholhaltiga drycker, feta såser och snacks förekommer tillsatta sockerarter.

³ Den naturliga halten monosackarider från bär och frukt i fruktyoghurt, marmelad, sylt och mos beräknas till cirka 10 procent. Resten är tillsatta monosackarider i sylten.

Tabell 205. Genomsnittligt intag (medelvärde) av näringsämnen per dag och per 10 MJ/dag bland 4-åringar och barn i åk 2, jämfört med SNR 2005. *Average intake of nutrients per day and per 10 MJ/day among children 4 year old and in 2nd grade, in relation to the Swedish nutrition recommendations 2005 (SNR).*

Näringsämne		4 år		SNR 2-5 år		Åk 2		SNR 6-9 år	
		per dag	per 10 MJ	per dag	per 10 MJ	per dag	per 10 MJ	per dag	per 10 MJ
Energi	MJ	6,3	10	5,3	10	7,6	10	7,7	10
Vitamin A	RE	746	1202	350	660	801	1059	400	519
Vitamin D	µg	6,6	10,7	7,5	14,1	5,0	6,5	7,5	9,7
α-tokoferol	mg	6,0	9,5	5	9,4	6,1	7,9	6	7,8
Tiamin	mg	1,10	1,75	0,6	1,1	1,34	1,78	0,9	1,2
Riboflavin	mg	1,51	2,41	0,7	1,3	1,75	2,31	1,1	1,4
Niacinekvalenter	NE	20,2	32,2	9	17	26,1	34,5	12	15,6
Vitamin B ₆	mg	1,49	2,38	0,7	1,3	2,05	2,81	1,0	1,7
Folat	µg	168	268	80	150	195	259	130	169
Vitamin B ₁₂	µg	4,5	7,0	0,8	3,8	5,1	6,7	1,3	1,7
Vitamin C	mg	89	141	30	57	87	115	40	52
Kalcium	mg	855	1360	600	1130	959	1258	700	910
Fosfor	mg	1005	1600	470	890	1227	1616	540	700
Kalium	mg	2292	3644	1800	3400	2762	3643	2000	2600
Natrium ¹	mg	2035	3234	–	2000	2744	3637	–	2000
Magnesium	mg	208	331	120	225	249	328	200	260
Järn	mg	8,0	12,8	8	15	8,9	11,8	9	11,7
Zink	mg	7,5	11,9	6	11,3	9,9	13,1	7	9,1
Selen	µg	25	40	25	47	32	42	30	39

¹ För barn under två år bör kostens natrium innehåll, uttryckt som salt, inte överstiga 0,5 g/MJ. Detta är baserat på referensvärden för vuxna. Omräknat till näringsstäthet motsvarar det 5 gram koksalt/10 MJ.

Tabell 206. Genomsnittligt intag (medelvärde) av näringsämnen per dag och per 10 MJ/dag bland flickor och pojkar åk 5, jämfört med SNR 2005. *Average intake of nutrients per day and per 10 MJ/day among children in 5th grade, in relation to the Swedish nutrition recommendations 2005.*

Näringsämne		Flickor åk 5		SNR Flickor 10–13 år		Pojkar åk 5		SNR Pojkar 10–13 år	
		per dag	per 10 MJ	per dag	per 10 MJ	per dag	per 10 MJ	per dag	per 10 MJ
Energj ¹	MJ	6,9	10	8,6	10	7,8	10	9,8	10
Vitamin A	RE	617	896	600	700	691	885	600	612
Vitamin D	µg	4,4	6,4	7,5	8,7	4,8	6,2	7,5	7,7
α-tokoferol	mg	5,6	8,0	7	8,1	5,9	7,6	8	8,2
Tiamin	mg	1,17	1,73	1,0	1,2	1,40	1,82	1,2	1,2
Riboflavin	mg	1,44	2,11	1,2	1,4	1,77	2,29	1,4	1,4
Niacinekivvalenter	NE	23,7	34,9	14	16	27,7	36,3	16	16
Vitamin B ₆	mg	1,53	2,26	1,1	1,3	1,79	2,34	1,3	1,3
Folat	µg	174	256	200	233	191	248	200	222
Vitamin B ₁₂	µg	4,0	5,9	2,0	2,3	4,9	6,4	2,0	2,0
Vitamin C	mg	78	113	50	58	82	108	50	51
Kalcium	mg	805	1171	900	1050	949	1215	900	920
Fosfor	mg	1079	1580	700	815	1259	1630	700	715
Kalium	mg	2424	3546	2900	3400	2782	3605	3300	3400
Natrium ²	mg	2511	3700	–	2000	2902	3796	–	2000
Magnesium	mg	224	328	280	325	254	328	280	285
Järn	mg	7,9	11,6	11	13	9,2	11,9	11	11
Zink	mg	8,8	13,0	8	9,3	10,5	13,7	11	11
Selen	µg	28	42	40	52	33	43	40	41

¹ Värdet för barn 10–13 år baseras på PAL 1,75/1,80 för pojkar och 1,65/1,70 för flickor. Det motsvarar moderat aktivitet.

² För barn under två år bör kostens natriuminnehåll, uttryckt som salt, inte överstiga 0,5 gram per MJ. Detta är baserat på referensvärden för vuxna. Omräknat till näringsstäthet motsvarar det 5 gram koksalt per 10 MJ.

Näringsintag i relation till bakgrundsvariabler

Bakgrundsvariablerna presenteras i tabell 6. I tabellerna 207–215 presenteras mängder även för ”alla”, vilket innebär alla som har kunnat kategoriseras till bakgrundsvariabeln.

Näringsintaget jämfördes för bakgrundsvariabler dels per dag och dels som energiprocent eller som energijusterat per 10 MJ. Om skillnaden mellan två värden hade ett $p < 0,01$ anges den som en skillnad.

Föräldrars utbildning

Barn till föräldrar med lång utbildning hade i vissa fall en näringsmässigt bättre kvalitet på kosten.

Det var dock ingen skillnad i intaget av energi eller energigivande näringsämnen (protein, fett och kolhydrater) mellan de olika grupperna. Men flickor och pojkar till förälder med högskoleutbildning hade ett högre intag av β -karoten, vitamin D, folat, vitamin C och selen än flickor och pojkar till förälder med högst 2-årig gymnasieutbildning. Järnintaget var lägst hos flickor till förälder med högst 2-årigt gymnasium jämfört med alla andra flickor (tabell 207).

Intaget av transfettsyror var lägre hos 4-åriga flickor till högskoleförälder jämfört med 4-åriga flickor till föräldrar med 3-års gymnasieutbildning. Intaget av kostfibrer var högre hos 4-åriga flickor till förälder med 3-årigt gymnasium än det var hos flickor med förälder med högst 2-års gymnasieutbildning.

Tabell 207. Intag av energi, energigivande näringsämnen (energiprocent) och vissa utvalda näringsämnen per 10 MJ i relation till föräldrars utbildning för alla flickor. *Intake of energy, macronutrients (energy percent) and intake of selected nutrients per 10 MJ according to parents' education for all girls.*

		Högst 2-årig gymnasieskola	3-årig gymnasie- skola	Högskola	Alla
ANTAL		305	325	576	1206
Energi	kJ	6827	6796	6820	6815
Protein	E%	15,0	15,2	15,3	15,2
Fett	E%	31,9	31,3	31,4	31,5
Kolhydrat	E%	53,1	53,4	53,2	53,2
Mättade fettsyror	E%	14,4	14,3	14,2	14,3
Enkelomättade fettsyror	E%	11,6	11,3	11,3	11,4
Fleromättade fettsyror	E%	3,8	3,6	3,7	3,7
n-3-fettsyror	E%	0,7	0,7	0,7	0,7
n-6-fettsyror	E%	3,0	2,9	2,9	2,9
Transfettsyror	E%	1,0	0,9	0,9	0,9
Monosackarider	E%	6,1	6,6	6,6	6,5
Disackarider	E%	19,4	19,3	19,4	19,4
Sackaros	E%	13,0	13,0	13,0	13,0
β -karoten	$\mu\text{g}/10 \text{ MJ}$	1450	1934	2089	1886
Vitamin D	$\mu\text{g}/10 \text{ MJ}$	6,8	7,5	8,0	7,6
Folat	$\mu\text{g}/10 \text{ MJ}$	250	263	267	261
Vitamin C	$\text{mg}/10 \text{ MJ}$	117	124	124	123
Järn	$\text{mg}/10 \text{ MJ}$	11,3	12,2	12,0	12,0
Selen	$\mu\text{g}/10 \text{ MJ}$	39	42	43	42

Tabell 208. Intag av energi, energigivande näringsämnen (energiprocent) och vissa utvalda näringsämnen per 10 MJ i relation till föräldrars utbildning för alla pojkar. *Intake of energy, macronutrients (energy percent) and intake of selected nutrients per 10 MJ according to parents' education for all boys.*

		Högst 2-årig gymnasieskola	3-årig gymnasieskola	Högskola	Alla
ANTAL		356	303	579	1238
Energi	kJ	7694	7580	7550	7599
Protein	E%	15,2	15,3	15,4	15,4
Fett	E%	31,8	31,4	31,5	31,6
Kolhydrat	E%	52,9	53,1	53,0	53,0
Mättade fettsyror	E%	14,4	14,3	14,3	14,3
Enkelomättade fettsyror	E%	11,6	11,4	11,4	11,4
Fleromättade fettsyror	E%	3,6	3,6	3,7	3,7
n-3-fettsyror	E%	0,6	0,6	0,7	0,7
n-6-fettsyror	E%	2,9	2,9	2,9	2,9
Transfettsyror	E%	1,0	1,0	0,9	0,9
Monosackarider	E%	5,9	6,4	6,4	6,2
Disackarider	E%	19,3	19,5	19,1	19,2
Sackaros	E%	12,7	12,7	12,3	12,5
β-karoten	µg/ 10 MJ	1503	1572	1904	1708
Vitamin D	µg/ 10 MJ	6,6	7,1	7,8	7,3
Folat	µg/ 10 MJ	249	253	260	255
Vitamin C	mg/10 MJ	110	114	122	117
Järn	mg/10 MJ	12,1	12,1	12,3	12,2
Selen	µg/ 10 MJ	40	42	43	42

Föräldrars yrke

Barn, framför allt flickor, till föräldrar i kategorin övriga tjänstemän föreföll ha en viss högre näringsmässig kvalitet i sin kost än vad barn till ej facklärd arbetare hade. Mönstret påminde om de skillnader som var relaterade till föräldrars utbildning.

Flickor till övriga tjänstemän hade en högre andel av monosackarider och ett högre intag av α-tokoferol, vitamin C och selen per 10 MJ, än flera andra flickor. Flickor till ej facklärd arbetare hade en lägre näringsstäthet av fiber, β-karoten, monosackarider, α-tokoferol och vitamin C.

Pojkar till övriga tjänstemän hade en lägre andel disackarider och sackaros och ett högre intag av β-karoten per 10 MJ och även pojkar till ej facklärd arbetare hade en lägre andel disackarider och sackaros. Pojkar i åk 5 till övriga tjänstemän hade ett högre intag av vitamin C per 10 MJ jämfört med pojkar till facklärd och ej facklärd arbetare. 4-åriga pojkar till lägre tjänstemän hade ett högre intag per 10 MJ av riboflavin, kalcium och fosfor än de flesta andra pojkar.

Region

Skillnader mellan regionerna var små. Varken storstäderna eller landsortsregionerna visade något gemensamt mönster.

Flickor och pojkar i Stockholm hade ett lägre intag av energi än vad alla andra flickor och de flesta pojkar i landet hade. Skillnaden var störst för skolpojkar.

Det var främst hos pojkar som tydliga skillnader sågs i andelen av energigivande näringsämnen. Pojkar i Stockholm hade en lägre andel monosackari-

der, disackarider och sackaros. I Norrland hade pojkar en högre andel energi från fett, mättade fettsyror och enkelomättade fettsyror.

Intaget av kostfibrer, uttryckt per 10 MJ, var lägre bland pojkar i Norrland och intaget av kolesterol var lägre i Malmö.

För de flesta vitaminer och mineralämnen syntes inga tydliga skillnader. Den tydligaste skillnaden såg man med vitamin D. Pojkar i medelstora städer hade i allmänhet ett högre intag per 10 MJ än pojkar i de flesta andra regioner.

Tabell 209. Energiintag, energigivande näringsämnen (energiprocent) och intag av vissa utvalda näringsämnen per 10 MJ i relation till regioner för alla flickor. *Energy intake, macronutrients (energy percent) and intake of selected nutrients per 10 MJ in relation to regions for all girls.*

		Stock- holm	Göte- borg	Malmö	Medelst- städer	Norrland	Svealand	Götaland	Alla
ANTAL		226	115	75	289	102	136	289	1232
Energi	kJ	6422	6769	6920	6848	6959	7028	6933	6816
Protein	E%	15,5	15,1	14,8	15,3	15,0	15,0	15,2	15,2
Fett	E%	31,8	30,9	31,3	31,3	32,1	31,8	31,3	31,5
Kolhydrater	E%	52,6	53,9	53,9	53,3	52,8	53,2	53,4	53,2
Mättade fettsyror	E%	14,4	14,0	13,8	14,2	14,7	14,4	14,3	14,3
Enkelomättade fettsyror	E%	11,5	11,1	11,6	11,3	11,6	11,5	11,4	11,4
Fleromättade fettsyror	E%	3,7	3,7	3,8	3,7	3,6	3,7	3,7	3,7
n-3-fettsyror	E%	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,6	0,7
n-6-fettsyror	E%	3,0	2,9	3,1	2,9	2,9	2,9	3,0	2,9
Transfettsyror	E%	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	1,0	0,9	0,9
Kolesterol	mg/10 MJ	308	304	315	306	287	307	292	302
Monosackarider	E%	6,4	6,7	6,6	6,4	6,1	6,5	6,7	6,5
Disackarider	E%	18,3	19,2	19,2	19,7	20,3	19,6	19,5	19,3
Sackaros	E%	12,4	13,0	13,2	12,9	13,5	13,3	13,0	13,0
Kostfibrer	g/10 MJ	18	18	18	18	17	18	18	18
Vitamin D	µg/10 MJ	6,5	7,9	7,5	7,7	7,7	6,9	7,5	7,5

Tabell 210. Energiintag, energigivande näringsämnen (energiprocent) och intag av vissa utvalda näringsämnen per 10 MJ i relation till regioner för alla pojkar. *Energy intake, macronutrients (energy percent) and intake of selected nutrients per 10 MJ in relation to regions for all boys.*

		Stock- holm	Göte- borg	Malmö	Medelst- städer	Norrland	Svealand	Götaland	Alla
ANTAL		240	111	76	279	94	162	301	1263
Energi	kJ	6967	8089	7413	7688	7943	7736	7644	7584
Protein	E%	15,4	15,1	15,8	15,5	15,2	15,3	15,2	15,4
Fett	E%	32,1	30,9	31,7	31,0	32,6	31,7	31,5	31,6
Kolhydrater	E%	52,4	53,9	52,4	53,4	52,1	52,9	53,2	53,0
Mättade fettsyror	E%	14,5	14,0	14,2	14,1	15,1	14,4	14,3	14,3
Enkelomättade fettsyror	E%	11,6	11,1	11,6	11,2	11,6	11,5	11,4	11,4
Fleromättade fettsyror	E%	3,8	3,6	3,8	3,6	3,7	3,6	3,6	3,7
n-3-fettsyror	E%	0,7	0,6	0,7	0,6	0,7	0,6	0,6	0,7
n-6-fettsyror	E%	3,0	2,8	3,0	2,9	2,9	2,9	2,9	2,9
Transfettsyror	E%	0,9	0,9	1,0	0,9	0,9	1,0	1,0	0,9
Kolesterol	mg/10 MJ	325	310	286	306	305	302	291	305
Monosackarider	E%	6,1	6,7	6,1	6,2	5,8	6,0	6,4	6,2
Disackarider	E%	18,7	19,5	18,0	19,3	20,0	19,7	19,3	19,2
Sackaros	E%	12,2	13,0	11,3	12,4	12,8	12,8	12,6	12,5
Kostfibrer	g/10 MJ	18	18	18	18	17	18	18	18
Vitamin D	µg/10 MJ	7,1	6,8	7,7	8,1	7,0	6,7	7,0	7,3

Utländsk bakgrund

Barn till förälder född utomlands hade ett lägre intag av flera näringsämnen jämfört med barn där barnet och föräldrarna är födda i Sverige.

Flickor och pojkar till förälder född utomlands hade ett lägre intag av kolhydrater, disackarider och sackaros, men ett högre intag av protein uttryckt som energiprocent, jämfört med barn i kategorin barnet och föräldrarna födda i Sverige.

Flickor och pojkar till förälder född utomlands, hade ett lägre intag av retinol, vitamin D, riboflavin och kalcium jämfört med barn i kategorin där barnet och föräldrarna är födda i Sverige. Järnintaget var lägre för barn i åk 5 till förälder född utomlands jämfört med barn i kategorin där barnet och föräldrarna är födda i Sverige. Alla dessa skillnader är uttryckta per 10 MJ.

BMI

Små skillnader sågs i energi- och näringsintag mellan feta och normalviktiga barn. Endast hos 4-åringarna fann man att feta barn (isoBMI ≥ 30) hade ett högre energiintag än normalviktiga (isoBMI < 25) och överviktiga barn ($25 \leq$ isoBMI < 30). Feta flickor och barn i åk 2 hade en högre andel protein i kosten än vad normalviktiga hade. Feta 4-åringar och barn i åk 2 hade en lägre andel kolhydrat än andra.

Feta pojkar och barn i åk 2 ett högre intag av kolesterol än de andra barnen uttryckt per 10 MJ. Feta pojkar hade ett lägre kostfiberintag jämfört med andra pojkar uttryckt per 10 MJ.

Feta 4-åringar hade ett högre intag av magnesium jämfört med alla andra 4-åringar, efter energistandardiseringen. Både överviktiga och feta flickor hade ett högre intag av natrium än vad de normalviktiga hade. Överviktiga skolbarn hade ett högre intag av kalium per 10 MJ än vad normalviktiga hade.

Tabell 211. Energiintag, energigivande näringsämnen (energiprocent) och intag av vissa utvalda näringsämnen per 10 MJ i relation till utländsk bakgrund för alla flickor. *Energy intake, macronutrients (energy percent) and intake of selected nutrients per 10 MJ in relation to foreign background for all girls.*

		Barnet och föräldrarna födda i Sverige	Förälder född utomlands	Barnet fött utomlands	Alla
ANTAL		1003	184	41	1228
Energi	kJ	6875	6587	6904	6825
Protein	E%	15,0	15,6	16,2	15,2
Fett	E%	31,3	32,2	32,4	31,5
Kolhydrater	E%	53,6	52,1	51,4	53,2
Mättade fettsyror	E%	14,2	14,3	14,7	14,3
Enkelomättade fettsyror	E%	11,3	11,8	11,9	11,4
Fleromättade fettsyror	E%	3,6	3,9	3,9	3,7
n-3-fettsyror	E%	0,7	0,7	0,7	0,7
n-6-fettsyror	E%	2,9	3,2	3,0	3,0
Transfettsyror	E%	0,9	0,9	1,0	0,9
Monosackarider	E%	6,6	6,5	5,5	6,5
Disackarider	E%	20,0	17,2	16,9	19,4
Sackaros	E%	13,4	11,5	11,8	13,0
Retinol	$\mu\text{g}/10 \text{ MJ}$	868	759	802	846
Vitamin D	$\mu\text{g}/10 \text{ MJ}$	7,7	7,0	6,9	7,5
Riboflavin	$\text{mg}/10 \text{ MJ}$	2,27	2,17	1,99	2,24
Kalcium	$\text{mg}/10 \text{ MJ}$	1264	1162	1067	1238
Järn	$\text{mg}/10 \text{ MJ}$	11,8	12,0	12,3	11,9

Tabell 212. Energiintag, energigivande näringsämnen (energiprocent) och intag av vissa utvalda näringsämnen per 10 MJ i relation till utländsk bakgrund för alla pojkar. *Energy intake, macronutrients (energy percent) and intake of selected nutrients per 10 MJ in relation to foreign background for all boys.*

		Barnet och föräldrarna födda i Sverige	Förälder född utomlands	Barnet fött utomlands	Alla
ANTAL		1003	184	41	1228
Energi	kJ	7686	7162	7281	7594
Protein	E%	15,2	15,9	15,2	15,3
Fett	E%	31,5	31,9	30,9	31,6
Kolhydrater	E%	53,2	52,0	53,9	53,0
Mättade fettsyror	E%	14,3	14,4	13,7	14,3
Enkelomättade fettsyror	E%	11,4	11,5	11,3	11,4
Fleromättade fettsyror	E%	3,7	3,7	3,7	3,7
n-3-fettsyror	E%	0,6	0,7	0,7	0,7
n-6-fettsyror	E%	2,9	3,0	2,9	2,9
Transfettsyror	E%	1,0	0,9	0,9	0,9
Monosackarider	E%	6,3	5,9	6,9	6,2
Disackarider	E%	19,5	18,1	17,7	19,2
Sackaros	E%	12,7	11,4	12,2	12,5
Retinol	µg/10 MJ	894	810	821	879
Vitamin D	µg/10 MJ	7,3	7,2	7,9	7,3
Riboflavin	mg/10 MJ	2,34	2,30	2,32	2,34
Kalcium	mg/10 MJ	1282	1257	1113	1273
Järn	mg/10 MJ	12,1	12,2	13,7	12,2

Tabell 213. Energiintag, energigivande näringsämnen (energiprocent) och intag av vissa utvalda näringsämnen per 10 MJ i relation till isoBMI för 4-åringar. *Energy intake, macronutrients (energy percent) and intake of selected nutrients per 10 MJ in relation to isoBMI for children 4 year old.*

		isoBMI < 25	25 ≤ isoBMI < 30	isoBMI ≥ 30	Alla
ANTAL		408	80	15	503
Energi	kJ	6276	6333	7315	6316
Protein	E%	14,4	14,3	15,3	14,4
Fett	E%	31,8	30,6	32,8	31,7
Kolhydrater	E%	53,6	54,9	51,8	53,8
Mättade fettsyror	E%	14,5	14,1	15,0	14,5
Enkelomättade fettsyror	E%	11,4	10,9	11,7	11,3
Fleromättade fettsyror	E%	3,7	3,6	3,8	3,7
n-3-fettsyror	E%	0,7	0,6	0,7	0,7
n-6-fettsyror	E%	3,0	2,9	3,0	3,0
Transfettsyror	E%	0,9	0,9	1,0	0,9
Kolesterol	mg/10 MJ	305	298	338	304
Monosackarider	E%	7,5	7,6	6,9	7,5
Disackarider	E%	20,9	21,3	20,7	21,0
Sackaros	E%	13,8	14,1	12,6	13,8
Kostfibrer	g/10 MJ	18	18	18	18
Kalium	mg/10 MJ	3635	3680	3838	3648
Natrium	mg/10 MJ	3245	3206	3259	3239
Magnesium	mg/10 MJ	330	332	334	331
Zink	mg/10 MJ	12,0	12,0	12,0	12,0

Tabell 214. Energiintag, energigivande näringsämnen (energiprocent) och intag av vissa utvalda näringsämnen per 10 MJ i relation till isoBMI för alla barn i åk 2. *Energy intake, macronutrients (energy percent) and intake of selected nutrients per 10 MJ in relation to isoBMI for all children in 2nd grade.*

		isoBMI < 25	25 ≤ isoBMI < 30	isoBMI ≥ 30	Alla
ANTAL		616	129	25	770
Energi	kJ	7599	7922	7610	7653
Protein	E%	15,3	15,7	16,5	15,4
Fett	E%	31,5	31,0	32,1	31,4
Kolhydrater	E%	53,1	53,3	51,3	53,1
Mättade fettsyror	E%	14,4	13,9	14,4	14,3
Enkelomättade fettsyror	E%	11,3	11,3	11,5	11,3
Fleromättade fettsyror	E%	3,6	3,6	3,8	3,6
n-3-fettsyror	E%	0,6	0,6	0,7	0,6
n-6-fettsyror	E%	2,9	2,9	3,1	2,9
Transfettsyror	E%	1,0	0,9	1,0	0,9
Kolesterol	mg/10 MJ	304	312	346	307
Monosackarider	E%	6,4	6,5	6,3	6,4
Disackarider	E%	19,5	19,3	17,4	19,4
Sackaros	E%	12,8	12,6	10,6	12,7
Kostfibrer	g/10 MJ	13,2	14,2	12,8	13,3
Kalium	mg/10 MJ	3620	3685	3679	3633
Natrium	mg/10 MJ	3597	3687	3848	3620
Magnesium	mg/10 MJ	327	331	328	328
Zink	mg/10 MJ	13,0	13,1	14,2	13,0

Tabell 215. Energiintag, energigivande näringsämnen (energiprocent) och intag av vissa utvalda näringsämnen per 10 MJ i relation till isoBMI för barn i åk 5. *Energy intake, macronutrients (energy percent) and intake of selected nutrients per 10 MJ in relation to isoBMI for children in 5th grade.*

		isoBMI < 25	25 ≤ isoBMI < 30	isoBMI ≥ 30	Alla
ANTAL		806	123	19	948
Energi	kJ	7399	7452	7588	7410
Protein	E%	15,6	15,9	14,9	15,6
Fett	E%	31,5	31,2	32,1	31,5
Kolhydrater	E%	52,8	52,9	52,9	52,8
Mättade fettsyror	E%	14,2	13,8	13,9	14,2
Enkelomättade fettsyror	E%	11,5	11,5	12,0	11,5
Fleromättade fettsyror	E%	3,7	3,8	4,1	3,7
n-3-fettsyror	E%	0,7	0,7	0,7	0,7
n-6-fettsyror	E%	3,0	3,0	3,2	3,0
Transfettsyror	E%	1,0	0,9	1,1	1,0
Kolesterol	mg/10 MJ	297	315	303	300
Monosackarider	E%	5,7	6,0	6,1	5,7
Disackarider	E%	18,5	17,8	17,5	18,4
Sackaros	E%	12,4	11,7	12,0	12,3
Kostfibrer	g/10 MJ	12,7	13,2	12,1	
Kalium	mg/10 MJ	3532	3754	3406	3558
Natrium	mg/10 MJ	3706	3905	3885	3736
Magnesium	mg/10 MJ	326	335	316	327
Zink	mg/10 MJ	13,3	13,7	13,0	13,3

Kosttillskott

Barn som i enkäten angav att de dagligen tog kosttillskott hade inte ett annorlunda energiintag eller intag av energigivande näringsämnen jämfört med de barn som tog kosttillskott mer sällan (en gång i månaden till några gånger per vecka, sällan eller aldrig). Flickor som tog kosttillskott hade dock ett högre intag av fettsyror 4:0–10:0, medan pojkar hade ett högre intag av n-3 fettsyror. De flesta barn som tog kosttillskott åt multivitaminpreparat och det återspeglades i barnens intag av vitaminer och mineraler. I regel hade de ett högre intag av vitaminer och mineralämnen.

Bidrag av näringsämnen från olika livsmedelsgrupper

Bidraget av energi och näringsämnen från olika livsmedelsgrupper redovisas i tabellerna 216–223. Som tidigare nämnts hänförs livsmedel till den grupp som anses som huvudingrediens. Därför kan även andra livsmedel ingå, t.ex. grönsaker i en köttgryta.

För att göra redovisningen mer lättöverskådlig har livsmedelsgrupperna lagts ihop ytterligare till följande grupper:

- potatis, ris och pasta
- bröd, gröt, välling och flingor
- pannkaka och pizza
- frukt och grönsaker
- kött, fisk och ägg
- mjölk, fil och ost
- matfett och feta såser
- godis, läsk, snacks och bakverk (även saft, efterrätter, sylt, marmelad och mos, glass och parfait)
- kosttillskott (redovisas bara för vitaminer och mineralämnen).

Alkoholhaltiga drycker, vatten, mjöl, kryddor och vissa såser ingår inte i denna indelning.

Det procentuella bidraget redovisas för ovannämnda livsmedelsgrupper i figurerna 1–13.

Energi, energigivande näringsämnen och kostfibrer

Gruppen med *godis, läsk, snacks och bakverk* är den grupp som bidrar med mest **energi** för samtliga åldersgrupper, 23–25 procent. Därefter kommer *mjölk, fil och ost*, 15–17 procent, eller *kött, fisk och ägg*, 14–18 procent, *bröd, gröt, välling och flingor*, 14–16 procent, och *potatis, ris och pasta*, 11–14 procent. Övriga grupper bidrog med cirka 15 procent.

Den största skillnaden mellan åldersgrupperna är att *gröt och välling* bidrar med stor del av energin för 4-åringar, 6 procent jämfört med 1 procent för skolbarn. *Matbröd* bidrar med 8, 10 respektive 11 procent för 4-åringar, barn i åk 2 respektive åk 5.

Kött, fisk och ägg bidrog med mest **protein**, 32–36 procent, och därefter kom gruppen *mjölk, fil och ost*, 25–29 procent av proteinet. *Bröd, gröt, flingor och välling* bidrog med 14 procent av proteinet för 4-åringar och med 11 procent för skolbarn.

Kött, fisk och ägg bidrog också med mest **fett**; 26 procent för 4-åringar och cirka 30 procent för skolbarn. Därefter bidrog *godis, läsk, snacks och bakverk* med mest fett; 20 procent för 4-åringar och 19 respektive 18 procent för barn i åk 2 respektive åk 5. *Mjölk, fil och ost* bidrog med 18, 17 respektive 13 procent för 4-åringar, åk 2 respektive åk 5. *Matfett och feta såser* bidrog med 12, 10 respektive 9 procent.

De största källorna till **mättat fett** var *mjölk, fil och ost* och därefter kom *kött, fisk och ägg*. Även *godis, läsk, snacks och bakverk* bidrog med stor andel mättat fett, cirka 20 procent.

Godis, läsk, snacks och bakverk står också för den största andelen transfettsyror, 35, 29 respektive 25 procent av **transfettsyror** kommer från denna grupp för 4-åringar, barn i åk 2 respektive i åk 5. *Mjölk, fil och ost* bidrog med 22–25 procent och *kött, fisk och ägg* med 11–15 procent. *Potatis, ris och pasta* bidrog med 13–19 procent, och då främst från friterad potatis. *Matfett och feta såser* bidrog med 13 procent.

Kött, fisk och ägg, mjölk, fil och ost och *matfett och feta såser* är de livsmedelsgrupper som bidrog med de största andelarna **enkelomättat fett**.

Kött, fisk och ägg bidrog med 27–30 procent av **fleromättat fett**, varav fisk stod för cirka 5 procent. *Matfett och feta såser* bidrog med 13–16 procent och *bullar, kakor och kex* stod för 7–8 procent. För 4-åringar stod *vällingen* för en ganska stor andel, 10 procent medan *matbröd* stod för lika stor andel för skolbarn. För 4-åringar bidrog *matbröd* med 8 procent.

Det största bidraget av **kolhydrater** kom från *godis, läsk, snacks och bakverk* som stod för 32 procent för 4-åringar, 30 procent för barn i åk 2 och 29 procent för barn i åk 5. *Bröd, gröt, välling och flingor* bidrog med 20–22 procent och *potatis, ris och pasta* bidrog med 15–19 procent. *Frukt och grönsaker* bidrog med 13 procent för 4-åringar och med 10 procent för åk 2 och 8 procent för åk 5.

Huvudkällorna till **sackaros** var söta drycker; *läsk och saft*, 25, 28 respektive 29 procent, och *sötsaker*, 16, 17 respektive 20 procent. *Frukt och bär* bidrog med, 10, 8 respektive 6 procent. Livsmedel som bidrog med **monosackarider** var främst *frukt och bär*, 30, 23 respektive 18 procent och *juice och nektar*, 12–14 procent. *Saft och läsk* bidrog med 11–12 procent.

Största källorna till **fiber** var *bröd* som bidrog med 21, 25 respektive 28 procent. *Välling* bidrog med 7 procent av fibrerna för 4-åringar. *Frukt och grönsaker* stod för 30, 25 respektive 19 procent och *potatis, ris och pasta* bidrog med 15–19 procent av fibrerna.

Vitaminer

Den största källan till **vitamin A** (retinolekvivalenter) var *mjölk, fil och ost*, som bidrog med 26 procent för 4-åringar och 34 procent för skolbarn. *Matfett och feta såser* bidrog med 14–15 procent, *kött, fisk och ägg* bidrog med 16–18 procent. *Frukt och grönsaker* bidrog med 10–14 procent av vitamin A-intaget, då i form av β -karoten. För 4-åringar bidrog även *välling* med en betydande del av vitamin A, 7 procent. *Kosttillskott* stod för 8 procent för 4-åringar och cirka 3 procent för skolbarn. Att kosttillskott bidrog med en så stor andel för 4-åringar beror på deras intag av AD-droppar. 7 procent av 4-åringars intag av vitamin A kom från AD-droppar.

Kött, fisk, ägg och rätter tillhörande denna grupp, var den största källan till **vitamin D**, varav en del kommer från tillsatt matfett, därefter *mjölk, fil och ost*. Här är skillnaden stor mellan 4-åringar och skolbarn. 4-åringar får en stor andel vitamin D från *kosttillskott* 18 procent, och *välling*, 14 procent. Skolbarn fick 6–7 procent av vitamin D från *kosttillskott*. *Matfett* var också en viktig källa till vitamin D-intaget, både för 4-åringar och skolbarn. Tillsatt matfett är orsak till att vitamin D kommer från t.ex. bakverk.

Flera livsmedelsgrupper bidrog med **vitamin E** (α -tokoferol), där *kött, fisk och ägg* var den viktigaste, 17–21 procent. För 4-åringarna var *välling* en viktig källa, 13 procent. Matfett är också en betydande källa och en del av bidraget från andra livsmedelsgrupper härrör från tillsatt matfett i rätter och bakverk.

Viktiga källor för **tiamin** var *bröd, gröt, välling och flingor*, 22–27 procent, och *kött, fisk och ägg*, 19–22 procent. *Mjölk, fil och ost* bidrog med 14–16 procent och *potatis, ris och pasta* med 12–15 procent. *Välling* var en viktig källa till tiamin för 4-åringar, 10 procent.

Mjölk, fil och ost är den livsmedelsgrupp som bidrog mest med **riboflavin** 39–40 procent. På motsvarande sätt dominerar *kött, fisk och ägg* som källa till **niacin**, d.v.s. summan av preformerat niacin och niacin som bildas från tryptofan, 34–37 procent av intaget. **Vitamin B₆** kom i huvudsak från *kött, fisk och ägg*, 23–29 procent, men de flesta livsmedelsgrupper bidrog. **Vitamin B₁₂** kom nästan uteslutande från *mjölk, fil och ost*, 40–43 procent, och *kött, fisk och ägg*, 38–40 procent. Huvudkällor till **folat** var *frukt och grönsaker*, 18–22 procent, *mjölk, fil och ost*, 18–21 procent, *bröd, gröt, välling och flingor*, 17–20 procent. *Frukt och grönsaker* stod för 46–48 procent av **vitamin C**-intaget.

Mineralämnen

Huvudkällan till **kalcium** var *mjölk, fil och ost*, som bidrog med 58 procent för 4-åringar, 63 procent för barn i åk 2 och 60 procent för barn i åk 5. *Välling* bidrog med 12 procent av 4-åringars kalciumintag. *Mjölk, fil och ost*, 36–39 procent, bidrog också med fosfor, men även *kött, fisk och ägg*, 19–22 procent, och *bröd, gröt, välling och flingor*, 11–16 procent, var viktiga källor.

I beräkningarna av intaget av **natrium** ingår naturligt förekommande natrium samt tillsatt natrium, i form av koksalt, i t.ex. maträtter. Däremot ingår inte natrium från saltning vid bordet, om barnen inte specifikt har angivit att de saltat extra. Livsmedelsgruppen *kött, fisk och ägg* bidrog med 36–37 procent av natriumet. Den största källan till kalium var *mjölk, fil och ost*, 27–29 procent, och därefter bidrog *potatis, ris och pasta, frukt och grönsaker* och *kött, fisk och ägg* med 15–20 procent vardera.

Kött, fisk och ägg stod för cirka 30 procent av intaget av **järn**. *Bröd, gröt, välling och flingor*, 19–27 procent, var också en viktig källa till järn och *vällingen* bidrog med 14 procent för 4-åringar. Övriga spannmålsbaserade livsmedel bidrog också till järnintaget.

Den största källan till **zink** var *kött, fisk och ägg*, 33–38 procent, och därefter *mjölk, fil och ost*, 23–27 procent. Samma källor var viktigast för intaget av **selen**; *kött, fisk och ägg*, 40–42 procent, och *mjölk, fil och ost* 28–31 procent.

Tabell 216. Procentuellt bidrag av energi, protein, fett och kolhydrater från livsmedelsgrupper för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. *Percentage contribution of energy, protein, fat and carbohydrates from food groups for children 4 year old and in 2nd and 5th grade.*

Livsmedelsgrupp	Energi			Protein			Fett			Kolhydrater		
	4 år	åk 2	åk 5	4 år	åk 2	åk 5	4 år	åk 2	åk 5	4 år	åk 2	åk 5
Potatis, ris och pasta	11	13	14	8	9	9	6	7	8	15	18	19
Potatis	5	6	7	3	4	4	4	5	6	7	8	10
Ris och gryn	2	2	3	1	1	1	1	1	1	3	3	4
Pasta	4	4	4	4	4	4	1	2	2	5	6	6
Bröd, gröt, välling och flingor	15	14	15	14	11	11	9	5	5	20	20	22
Matbröd	8	10	11	7	8	9	3	3	4	12	15	17
Gröt och välling	6	1	1	6	1	1	6	1	1	6	1	1
Flingor och müsli	2	2	2	1	1	1	0	1	1	2	3	3
Pannkaka, pizza	4	5	6	4	6	7	5	7	9	3	4	5
Pannkakor, plättar, väfflor och crêpe	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2
Pizza, pajer och piroger	1	3	4	2	3	5	2	4	6	1	2	3
Frukt och grönsaker	8	6	5	4	3	3	2	2	2	13	10	8
Rotfrukter	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Grönsaker	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Frukt och bär	5	3	2	1	1	1	0	0	0	8	6	4
Juice och nektar	2	2	2	0	1	1	0	0	0	3	3	3
Baljväxter	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kött, fisk och ägg	14	17	18	32	35	36	26	30	31	3	4	4
Kött och fågel	7	10	11	21	25	26	11	16	17	1	2	2
Ägg	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0
Fisk och skaldjur	2	2	2	4	4	4	3	3	3	1	0	0
Blodmat	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Inälvor, organ och rätter	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0
Korv	4	4	4	5	5	5	9	10	10	1	1	1
Mjök, fil och ost	17	17	15	29	28	25	19	18	17	13	13	11
Ost	2	2	2	4	4	4	4	4	4	0	0	0
Mjök, fil och yoghurt	15	15	13	25	24	21	15	14	12	13	13	11
Matfett	4	3	3	0	0	0	12	10	9	0	0	0
Matfett och feta såser	4	3	3	0	0	0	12	10	9	0	0	0
Godis, läsk, snacks och bakverk	25	23	23	8	7	7	20	19	18	32	30	29
Nötter, frön och snacks	1	2	2	0	1	1	2	3	3	1	1	1
Bullar, kakor, kex och skorpar	7	6	5	3	3	2	8	7	6	7	6	6
Glass och parfäit	3	2	2	1	1	1	4	4	2	3	2	1
Grädde	1	0	0	0	0	0	2	1	1	0	0	0
Söta soppor, krämer och efterrätter	2	1	1	1	0	0	1	1	1	3	2	2
Sylt, marmelad och mos	1	1	1	0	0	0	0	0	0	2	2	1
Saft, läsk, sportdryck och isglass	5	5	5	0	0	0	0	0	0	9	9	9
Sötsaker	5	5	6	2	2	2	3	4	5	7	7	8
Socker	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1
Kosttillskott	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kost- och näringspreparat	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Övriga	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1
Alkoholhaltiga drycker	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kaffe, te och vatten	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ketchup, kryddor och salt	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1
Såser	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0

Tabell 217. Procentuellt bidrag av mättade, enkelomättade och fleromättade fettsyror, transfettsyror och kolesterol från livsmedelsgrupper för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. Percentage contribution of saturated, monounsaturated and polyunsaturated fatty acids, trans fatty acids and cholesterol from food groups for children 4 year old and in 2nd and 5th grade.

Livsmedelsgrupp	Mättade fettsyror			Transfettsyror			Enkelomättade fettsyror			Fleromättade fettsyror			Kolesterol		
	4 år	åk 2	åk 5	4 år	åk 2	åk 5	4 år	åk 2	åk 5	4 år	åk 2	åk 5	4 år	åk 2	åk 5
Potatis, ris och pasta	5	6	7	13	16	19	6	8	9	7	9	10	5	5	6
Potatis	3	4	5	11	13	16	4	6	7	4	5	6	1	2	2
Ris och gryn	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1
Pasta	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	3	3	2	3	3
Bröd, gröt, välling och flingor	6	2	2	2	3	3	10	5	5	19	13	13	1	1	1
Matbröd	1	1	1	1	2	2	3	4	4	8	10	11	0	0	0
Gröt och välling	5	1	1	1	1	1	7	1	1	10	1	1	1	0	0
Flingor och müsli	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	2	0	0	0
Pannkaka, pizza	5	7	9	4	6	8	5	6	8	5	7	9	11	13	13
Pannkakor, plättar, väfflor och crêpe	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	9	10	8
Pizza, pajer och piroger	2	4	6	2	4	5	2	4	5	2	5	7	2	3	4
Frukt och grönsaker	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	3	0	1	1
Rotfrukter	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Grönsaker	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	0	1	1
Frukt och bär	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0
Juice och nektar	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Baljväxter	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0
Kött, fisk och ägg	22	27	27	11	14	15	31	36	36	27	30	30	48	49	49
Kött och fågel	10	14	16	8	11	13	14	18	19	10	13	15	22	27	29
Ägg	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	9	7	6
Fisk och skaldjur	2	2	2	1	1	1	3	3	3	6	5	5	6	5	5
Blodmat	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
Inälvor, organ och rätter	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1
Korv	8	9	9	2	2	2	12	13	12	9	10	9	8	8	8
Mjök, fil och ost	27	26	24	25	23	22	13	12	11	4	4	3	19	19	18
Ost	5	6	6	5	5	6	2	3	3	1	1	1	3	3	4
Mjök, fil och yoghurt	22	21	18	20	18	16	10	10	8	3	3	2	16	16	14
Matfett	12	10	9	7	5	5	12	10	9	16	15	13	5	4	4
Matfett och feta såser	12	10	9	7	5	5	12	10	9	16	15	13	5	4	4
Godis, läsk, snacks och bakverk	21	20	20	35	29	25	20	19	18	18	17	16	10	8	8
Nötter, frön och snacks	1	2	3	1	2	1	2	3	4	2	3	4	0	0	0
Bullar, kakor, kex och skorpor	7	6	6	12	9	8	9	8	7	8	8	7	5	4	4
Glass och parfait	5	4	3	13	11	7	4	3	2	5	4	3	2	2	1
Gräddor	3	2	2	3	1	2	1	1	1	0	0	0	2	1	1
Söta soppor, krämer och efterrätter	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Sylt, marmelad och mos	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Saft, läsk, sportdryck och isglass	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sötsaker	4	5	6	4	5	6	3	3	4	2	2	2	0	0	1
Socket	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kosttillskott	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kost- och näringspreparat	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Övriga	1	2	1	2	3	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1
Alkoholhaltiga drycker	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kaffe, te och vatten	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ketchup, kryddor och salt	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Såser	1	2	1	2	3	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1

Tabell 218. Procentuellt bidrag av monosackarider, disackarider, sackaros och kostfibrer från livsmedelsgrupper för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. *Percentage contribution of monosaccharides, disaccharides, sucrose and dietary fibre from food groups for children 4 year old and in 2nd and 5th grade.*

Livsmedelsgrupp	Monosackarider			Disackarider			Sackaros			Kostfibrer		
	4 år	åk 2	åk 5	4 år	åk 2	åk 5	4 år	åk 2	åk 5	4 år	åk 2	åk 5
Potatis, ris och pasta	2	3	4	2	3	4	1	2	2	15	17	19
Potatis	1	2	3	1	2	3	0	1	1	9	11	13
Ris och gryn	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	2	2
Pasta	0	0	1	0	0	1	0	0	0	4	5	4
Bröd, gröt, välling och flingor	10	11	14	10	11	14	3	3	4	31	30	34
Matbröd	6	9	12	6	9	12	0	0	0	21	25	28
Gröt och välling	3	0	0	3	0	0	0	0	0	7	2	2
Flingor och müsli	1	1	2	1	1	2	2	3	3	3	4	4
Pannkaka, pizza	1	1	2	1	1	2	0	0	0	2	4	5
Pannkakor, plättar, våfflor och crêpe	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1
Pizza, pajer och piroger	0	1	2	0	1	2	0	0	0	1	2	3
Frukt och grönsaker	45	41	37	45	41	37	14	13	11	30	25	19
Rotfrukter	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1
Grönsaker	3	3	3	3	3	3	0	1	0	5	6	5
Frukt och bär	30	23	18	30	23	18	10	8	6	21	14	10
Juice och nektar	12	13	14	12	13	14	3	3	4	2	2	2
Baljväxter	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1
Kött, fisk och ägg	2	4	4	2	4	4	1	1	1	4	6	6
Kött och fågel	2	3	4	2	3	4	0	0	1	3	4	5
Ägg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fisk och skaldjur	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Blodmat	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Inälvor, organ och rätter	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Korv	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
Mjök, fil och ost	5	4	4	5	4	4	11	9	10	4	3	3
Ost	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mjök, fil och yoghurt	5	4	4	5	4	4	11	9	10	4	3	3
Matfett	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Matfett och feta såser	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Godis, läsk, snacks och bakverk	33	34	33	33	34	33	68	70	70	13	14	13
Nötter, frön och snacks	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	4	4
Bullar, kakor, kex och skorpor	3	3	3	3	3	3	10	10	9	5	5	4
Glass och parfait	1	1	1	1	1	1	5	4	3	0	0	0
Grädde	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Söta soppor, krämer och efterrätter	3	2	2	3	2	2	7	5	4	3	2	1
Sylt, marmelad och mos	9	9	7	9	9	7	3	3	3	1	1	1
Saft, läsk, sportdryck och isglass	12	12	11	12	12	11	25	28	29	0	0	0
Sötsaker	5	5	7	5	5	7	16	17	20	1	2	2
Socker	1	0	1	1	0	1	3	2	3	0	0	0
Kosttillskott	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kost- och näringspreparat	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Övriga	2	2	3	2	2	3	2	2	2	1	1	1
Alkoholhaltiga drycker	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0
Kaffe, te och vatten	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ketchup, kryddor och salt	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1
Såser	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabell 219. Procentuellt bidrag av retinol, β -karoten, vitamin A, vitamin D, α -tokoferol från livsmedelsgrupper för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. Percentage contribution of retinol, β -carotene, vitamin A, vitamin D, α -tokoferol from food groups for children 4 year old and in 2nd and 5th grade.

Livsmedelsgrupp	Retinol			β -karoten			Vitamin A			Vitamin D			α -tokoferol		
	4 år	åk 2	åk 5	4 år	åk 2	åk 5	4 år	åk 2	åk 5	4 år	åk 2	åk 5	4 år	åk 2	åk 5
Potatis, ris och pasta	3	3	4	3	4	5	3	3	4	2	4	4	7	10	12
Potatis	2	2	3	1	1	1	1	2	3	2	3	3	4	6	8
Ris och gryn	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0
Pasta	0	1	1	2	3	3	1	1	1	0	1	1	3	4	4
Bröd, gröt, välling och flingor	9	3	3	0	0	1	8	2	3	16	3	3	19	9	10
Matbröd	1	2	3	0	0	0	1	2	2	1	2	3	5	8	8
Gröt och välling	8	1	1	0	0	0	7	1	1	14	1	0	13	1	1
Flingor och müsli	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1
Pannkaka, pizza	4	7	8	3	5	9	4	6	8	3	5	6	5	8	9
Pannkakor, plättar, våfflor och crêpe	2	3	3	0	0	0	2	3	3	2	3	3	2	3	3
Pizza, pajer och piroger	2	3	5	2	4	8	2	3	5	1	2	3	2	5	6
Frukt och grönsaker	0	0	1	59	61	51	11	14	10	1	1	1	13	12	10
Rotfrukter	0	0	0	27	33	17	6	9	5	0	0	0	1	1	0
Grönsaker	0	0	0	20	20	21	3	4	4	0	0	0	3	4	4
Frukt och bär	0	0	0	6	3	3	1	1	0	0	0	0	8	6	4
Juice och nektar	0	0	0	5	5	9	1	1	1	0	0	0	1	1	2
Baljväxter	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kött, fisk och ägg	19	19	17	11	13	14	18	17	16	20	29	31	17	20	21
Kött och fågel	3	5	6	9	10	11	4	6	7	9	14	17	9	12	13
Ägg	2	2	2	0	0	0	2	2	2	2	2	2	2	2	1
Fisk och skaldjur	1	2	2	1	1	1	1	2	2	8	11	11	4	4	4
Blodmat	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Inälvor, organ och rätter	11	9	5	0	0	0	10	8	5	0	0	0	0	0	0
Korv	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2
Mjök, fil och ost	26	34	34	7	7	9	23	28	29	17	26	26	5	5	5
Ost	3	4	5	1	1	2	3	3	4	0	0	1	1	1	1
Mjök, fil och yoghurt	23	30	29	6	5	7	20	25	25	17	25	25	4	4	3
Matfett	17	17	17	1	1	1	14	14	15	16	18	17	11	11	10
Matfett och feta såser	17	17	17	1	1	1	14	14	15	16	18	17	11	11	10
Godis, läsk, snacks och bakverk	11	11	11	8	5	7	10	9	10	6	7	6	20	21	20
Nötter, frön och snacks	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	4	5
Bullar, kakor, kex och skorpor	6	6	6	1	1	1	5	5	5	5	5	5	9	9	8
Glass och parfait	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	5	4	3
Grädde	2	1	1	1	1	1	2	1	1	0	0	0	1	0	0
Söta soppor, krämer och efterrätter	1	1	1	4	2	2	1	1	1	1	1	0	2	1	1
Sylt, marmelad och mos	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
Saft, läsk, sportdryck och isglass	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sötsaker	1	1	2	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	2	2
Socker	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kosttillskott	10	5	4	0	0	0	8	4	3	18	7	6	0	0	0
Kost- och näringspreparat	10	5	4	0	0	0	8	4	3	18	7	6	0	0	0
Övriga	1	1	1	7	4	5	2	1	2	1	1	1	3	3	3
Alkoholhaltiga drycker	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kaffe, te och vatten	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ketchup, kryddor och salt	0	0	0	7	4	5	1	0	0	0	0	0	2	2	1
Såser	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	2	1

Tabell 220. Procentuellt bidrag av tiamin, riboflavin och niacinekvivalenter från livsmedelsgrupper för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. *Percentage contribution of thiamin, riboflavin and niacin equivalents from food groups for children 4 year old and in 2nd and 5th grade.*

Livsmedelsgrupp	Tiamin			Riboflavin			Niacinekvivalenter		
	4 år	åk 2	åk 5	4 år	åk 2	åk 5	4 år	åk 2	åk 5
Potatis, ris och pasta	12	13	15	4	5	5	13	14	14
Potatis	6	7	8	2	2	3	7	8	9
Ris och gryn	2	2	3	1	1	1	2	2	2
Pasta	4	4	4	1	2	2	4	4	4
Bröd, gröt, välling och flingor	27	22	23	17	12	13	20	16	17
Matbröd	11	13	15	4	5	6	9	11	12
Gröt och välling	10	1	1	9	1	1	7	1	1
Flingor och müsli	6	7	7	5	6	6	4	4	4
Pannkaka, pizza	4	5	6	3	4	5	4	5	6
Pannkakor, plättar, väfflor och crêpe	3	3	3	2	3	3	2	2	2
Pizza, pajer och piroger	1	3	4	1	2	3	2	3	4
Frukt och grönsaker	10	8	8	8	7	6	5	5	4
Rotfrukter	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Grönsaker	2	2	2	1	1	1	2	2	2
Frukt och bär	4	3	2	3	2	2	2	1	1
Juice och nektar	3	3	3	3	3	3	1	1	1
Baljväxter	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kött, fisk och ägg	19	22	22	15	17	18	34	37	37
Kött och fågel	13	16	17	9	11	13	24	27	28
Ägg	0	0	0	2	1	1	1	1	1
Fisk och skaldjur	2	1	1	1	1	1	4	4	3
Blodmat	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Inälvor, organ och rätter	1	0	0	2	1	1	1	1	0
Korv	3	3	3	2	2	3	4	5	4
Mjök, fil och ost	16	15	14	40	42	39	17	16	15
Ost	0	0	0	2	2	2	2	2	2
Mjök, fil och yoghurt	16	15	14	38	40	37	15	14	13
Matfett	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Matfett och feta såser	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Godis, läsk, snacks och bakverk	6	5	5	7	7	7	6	6	6
Nötter, frön och snacks	0	0	1	0	0	0	1	1	2
Bullar, kakor, kex och skorpor	3	2	2	2	2	2	3	3	2
Glass och parfäit	1	1	0	2	2	1	1	1	0
Grädde	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Söta soppor, krämer och efterrätter	1	0	0	1	1	1	1	1	0
Sylt, marmelad och mos	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Saft, läsk, sportdryck och isglass	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sötsaker	1	1	1	1	1	2	1	1	1
Socker	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kosttillskott	5	5	4	4	5	4	0	0	0
Kost- och näringspreparat	5	5	4	4	5	4	0	0	0
Övriga	2	4	3	1	1	1	1	1	1
Alkoholhaltiga drycker	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kaffe, te och vatten	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ketchup, kryddor och salt	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Såser	1	4	2	1	1	1	0	1	0

Tabell 221. Procentuellt bidrag av vitamin B₆, folat, vitamin B₁₂ och vitamin C från livsmedelsgrupper för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. Percentage contribution of vitamin B₆, folate, vitamin B₁₂ and vitamin C from food groups for children 4 year old and in 2nd and 5th grade.

Livsmedelsgrupp	Vitamin B ₆			Vitamin B ₁₂			Folat			Vitamin C		
	4 år	åk 2	åk 5	4 år	åk 2	åk 5	4 år	åk 2	åk 5	4 år	åk 2	åk 5
Potatis, ris och pasta	16	18	20	2	3	3	9	11	12	9	12	16
Potatis	13	14	16	1	1	2	6	7	8	8	11	16
Ris och gryn	2	2	2	0	0	0	1	1	1	0	0	0
Pasta	2	2	2	1	1	1	2	2	2	0	0	0
Bröd, gröt, välling och flingor	16	13	14	6	2	2	20	17	18	11	1	0
Matbröd	8	10	11	1	0	1	10	13	14	0	0	0
Gröt och välling	6	1	1	5	1	1	8	1	1	11	1	0
Flingor och müsli	2	2	2	0	0	0	2	3	3	0	0	0
Pannkaka, pizza	2	4	4	5	6	7	4	6	8	1	2	3
Pannkakor, plättar, väfflor och crêpe	2	2	2	3	4	3	2	3	3	0	0	0
Pizza, pajer och piroger	1	2	3	1	2	3	2	4	5	1	2	3
Frukt och grönsaker	20	15	12	1	1	1	22	20	18	48	49	46
Rotfrukter	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1
Grönsaker	3	3	3	0	0	1	7	8	7	10	11	11
Frukt och bär	13	7	5	0	0	0	9	6	4	25	22	17
Juice och nektar	3	3	4	0	0	0	4	5	5	12	14	16
Baljväxter	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1
Kött, fisk och ägg	23	27	29	38	39	40	12	14	14	2	3	4
Kött och fågel	17	21	23	15	19	21	6	9	9	2	3	3
Ägg	0	0	0	2	2	2	2	1	1	0	0	0
Fisk och skaldjur	3	3	3	8	7	8	2	2	2	0	0	0
Blodmat	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Inälvor, organ och rätter	1	0	0	7	5	3	2	1	1	0	0	0
Korv	2	3	3	6	6	6	1	1	1	0	0	1
Mjök, fil och ost	13	13	12	41	43	40	21	20	18	6	8	8
Ost	0	0	0	3	3	4	2	2	2	0	0	0
Mjök, fil och yoghurt	12	13	11	38	40	37	19	18	16	6	8	8
Matfett	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0
Matfett och feta såser	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0
Godis, läsk, snacks och bakverk	5	5	5	5	4	4	8	7	7	17	18	14
Nötter, frön och snacks	1	1	2	0	0	0	1	1	1	0	1	1
Bullar, kakor, kex och skorpor	2	2	2	1	1	1	4	4	4	0	0	0
Glass och parfait	1	1	0	2	2	1	0	0	0	0	0	0
Grädde	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Söta soppor, krämer och efterrätter	1	0	0	0	0	0	1	1	1	7	5	4
Sylt, marmelad och mos	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
Saft, läsk, sportdryck och isglass	0	0	0	0	0	0	1	1	0	8	11	9
Sötsaker	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0
Socker	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kosttillskott	4	5	4	2	2	2	3	3	3	5	7	7
Kost- och näringspreparat	4	5	4	2	2	2	3	3	3	5	7	7
Övriga	1	1	1	0	1	1	1	1	1	2	2	2
Alkoholhaltiga drycker	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kaffe, te och vatten	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
Ketchup, kryddor och salt	1	0	0	0	0	0	0	0	0	2	1	1
Såser	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0

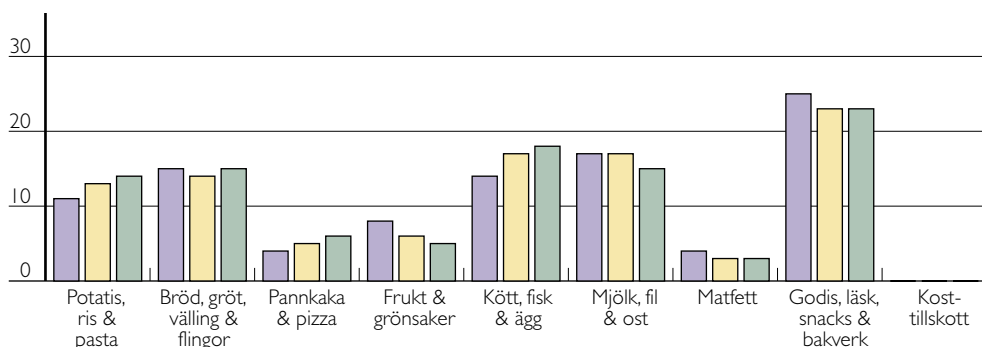
Tabell 222. Procentuellt bidrag av kalcium, fosfor, kalium och natrium från livsmedelsgrupper för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. *Percentage contribution of calcium, phosphorus, potassium and sodium from food groups for children 4 year old and in 2nd and 5th grade.*

Livsmedelsgrupp	Kalcium			Fosfor			Kalium			Natrium		
	4 år	åk 2	åk 5	4 år	åk 2	åk 5	4 år	åk 2	åk 5	4 år	åk 2	åk 5
Potatis, ris och pasta	3	4	5	8	9	9	15	18	20	14	15	16
Potatis	2	2	2	4	4	5	13	15	18	6	6	7
Ris och gryn	1	0	1	1	1	2	1	1	1	3	3	3
Pasta	1	2	2	3	3	3	2	2	2	5	5	5
Bröd, gröt, välling och flingor	14	5	5	16	11	12	11	7	7	14	14	14
Matbröd	2	3	3	7	8	9	4	5	6	8	10	11
Gröt och välling	12	2	1	8	2	2	6	1	1	4	2	2
Flingor och müsli	0	0	0	1	1	1	1	1	1	2	2	2
Pannkaka, pizza	4	6	7	4	5	6	2	3	4	4	6	7
Pannkakor, plättar, våfflor och crêpe	2	3	3	2	3	2	1	2	2	2	2	2
Pizza, pajer och piroger	1	3	4	1	3	4	1	2	2	2	4	5
Frukt och grönsaker	4	4	3	5	4	4	18	15	13	4	4	4
Rotfrukter	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0
Grönsaker	1	1	1	2	2	1	3	3	3	3	3	2
Frukt och bär	1	1	1	2	1	1	10	6	5	0	0	0
Juice och nektar	1	1	1	1	1	1	4	4	5	1	1	1
Baljväxter	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1
Kött, fisk och ägg	4	6	6	19	21	22	14	17	18	36	37	37
Kött och fågel	2	3	4	11	14	15	10	12	13	21	24	24
Ägg	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0
Fisk och skaldjur	1	1	1	3	3	3	2	2	2	5	4	4
Blodmat	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Inälvor, organ och rätter	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
Korv	1	1	2	3	3	3	2	2	2	9	9	8
Mjök, fil och ost	58	63	60	39	39	36	29	29	27	10	9	8
Ost	7	7	8	4	4	4	0	0	0	2	2	2
Mjök, fil och yoghurt	51	56	52	35	35	32	28	29	27	8	7	6
Matfett	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	3	2
Matfett och feta såser	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	3	2
Godis, läsk, snacks och bakverk	10	10	11	9	8	9	9	9	9	8	7	7
Nötter, frön och snacks	0	0	0	1	1	1	1	1	2	1	1	1
Bullar, kakor, kex och skorpor	2	2	2	3	3	2	2	2	2	4	3	2
Glass och parfait	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	0	0
Grädde	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Söta soppor, krämer och efterrätter	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0
Sylt, marmelad och mos	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Saft, läsk, sportdryck och isglass	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1
Sötsaker	3	4	5	2	2	2	1	2	2	1	1	1
Socker	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kosttillskott	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kost- och näringspreparat	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Övriga	2	2	2	1	1	1	2	2	2	6	5	4
Alkoholhaltiga drycker	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kaffe, te och vatten	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ketchup, kryddor och salt	0	0	0	0	0	0	1	1	1	4	2	2
Såser	1	1	1	1	1	1	0	1	0	2	3	2

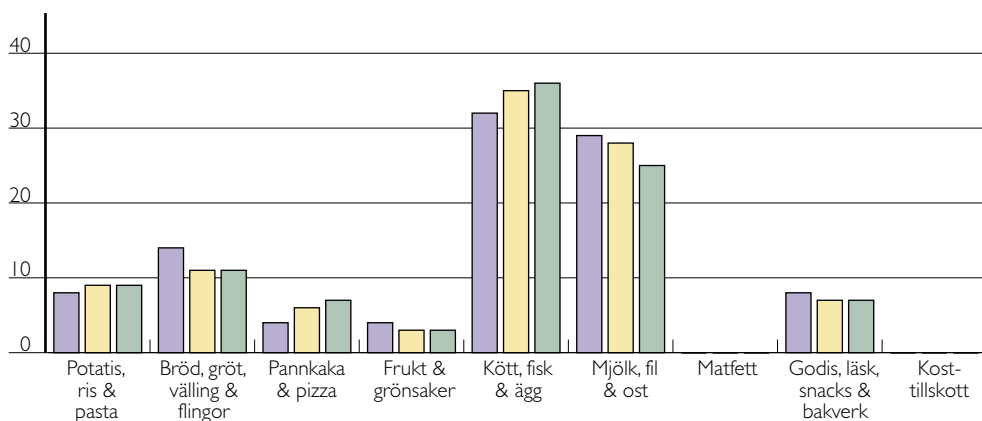
Tabell 223. Procentuellt bidrag av magnesium, järn, zink och selen från livsmedelsgrupper för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. *Percentage contribution of magnesium, iron, zinc and selenium from food groups for children 4 year old and in 2nd and 5th grade.*

Livsmedelsgrupp	Magnesium			Järn			Zink			Selen		
	4 år	åk 2	åk 5	4 år	åk 2	åk 5	4 år	åk 2	åk 5	4 år	åk 2	åk 5
Potatis, ris och pasta	14	16	18	12	15	16	9	10	10	3	3	4
Potatis	9	10	12	7	8	9	4	4	5	1	2	2
Ris och gryn	1	2	2	2	2	3	2	2	2	1	0	0
Pasta	4	4	4	4	5	5	3	4	3	1	1	1
Bröd, gröt, välling och flingor	18	14	15	27	19	19	15	11	11	8	5	6
Matbröd	8	10	11	7	9	10	8	8	9	2	3	3
Gröt och välling	8	2	2	14	2	1	6	1	1	4	1	1
Flingor och müsli	2	2	2	6	8	7	1	1	1	1	2	2
Pannkaka, pizza	2	4	4	2	4	5	4	5	6	6	8	10
Pannkakor, plättar, våfflor och crêpe	1	2	2	1	2	1	2	2	2	4	5	4
Pizza, pajer och piroger	1	2	3	1	2	3	2	3	4	2	4	6
Frukt och grönsaker	14	11	9	10	9	8	4	4	3	3	3	3
Rotfrukter	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
Grönsaker	3	3	2	2	3	2	2	2	2	1	1	1
Frukt och bär	8	5	3	4	3	2	1	1	1	1	1	0
Juice och nektar	2	3	3	3	3	3	0	0	0	0	0	0
Baljväxter	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0
Kött, fisk och ägg	12	14	15	28	32	31	33	37	38	40	42	42
Kött och fågel	8	10	11	16	20	21	25	30	31	19	23	25
Ägg	0	0	0	1	1	1	0	0	0	5	4	3
Fisk och skaldjur	2	2	2	1	1	1	1	1	1	13	12	12
Blodmat	0	0	0	3	2	1	0	0	0	0	0	0
Inälvor, organ och rätter	0	0	0	2	1	1	1	1	0	1	1	1
Korv	2	2	2	5	6	6	6	5	5	2	2	2
Mjök, fil och ost	25	26	24	4	4	4	27	25	23	31	30	28
Ost	1	1	1	0	0	0	3	3	3	3	3	3
Mjök, fil och yoghurt	24	25	22	4	4	4	23	22	19	28	27	25
Matfett	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Matfett och feta såser	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Godis, läsk, snacks och bakverk	13	13	13	13	13	13	6	6	6	5	5	5
Nötter, frön och snacks	1	1	2	1	1	1	0	1	1	0	1	1
Bullar, kakor, kex och skorpor	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2
Glass och parfait	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0
Grädde	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Söta soppor, krämer och efterrätter	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0
Sylt, marmelad och mos	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0
Saft, läsk, sportdryck och isglass	3	2	2	2	2	2	0	0	0	0	0	0
Sötsaker	4	4	5	4	4	5	1	1	2	0	1	1
Socker	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kosttillskott	0	0	0	1	2	2	1	2	1	2	2	2
Kost- och näringspreparat	0	0	0	1	2	2	1	2	1	2	2	2
Övriga	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Alkoholhaltiga drycker	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kaffe, te och vatten	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ketchup, kryddor och salt	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0
Såser	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1

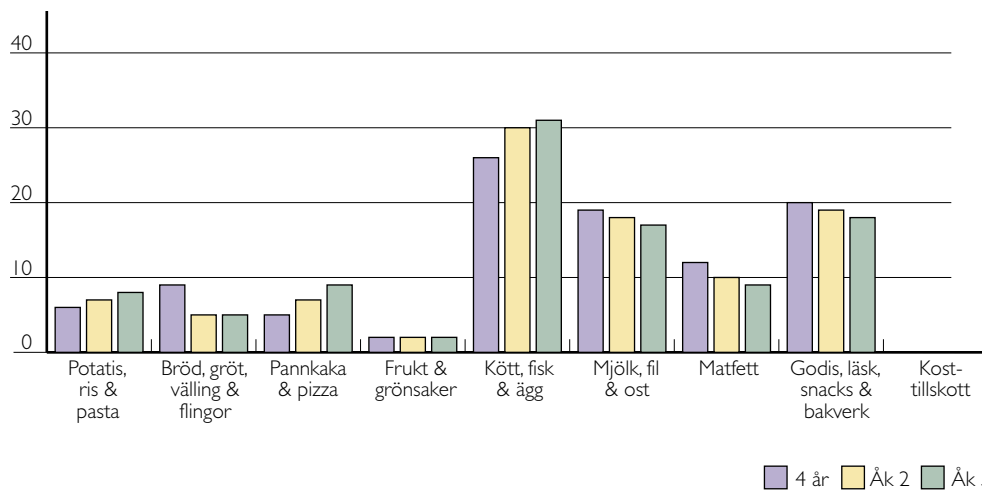
Figur 1. Bidrag av energi från olika livsmedelsgrupper i procent för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. Contribution of energy from various food groups in percentage for children 4 year old and in 2nd and 5th grade.



Figur 2. Bidrag av protein från olika livsmedelsgrupper i procent för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. Contribution of protein from various food groups in percentage for children 4 year old and in 2nd and 5th grade.

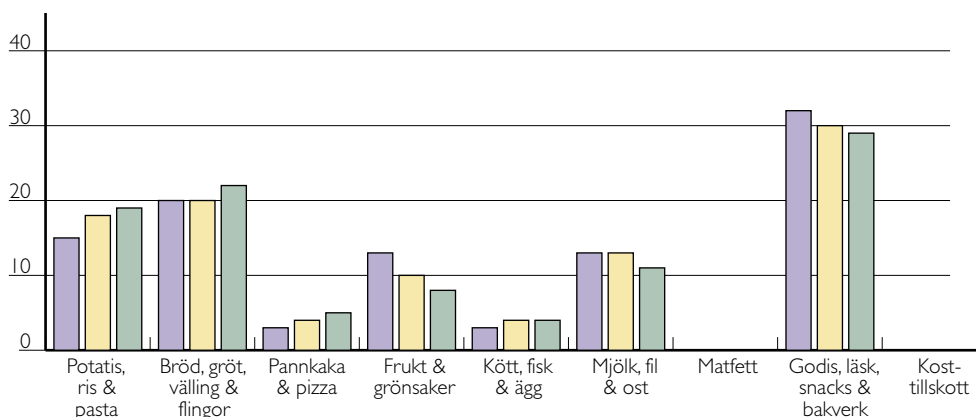


Figur 3. Bidrag av fett från olika livsmedelsgrupper i procent för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. Contribution of fat from various food groups in percentage for children 4 year old and in 2nd and 5th grade.

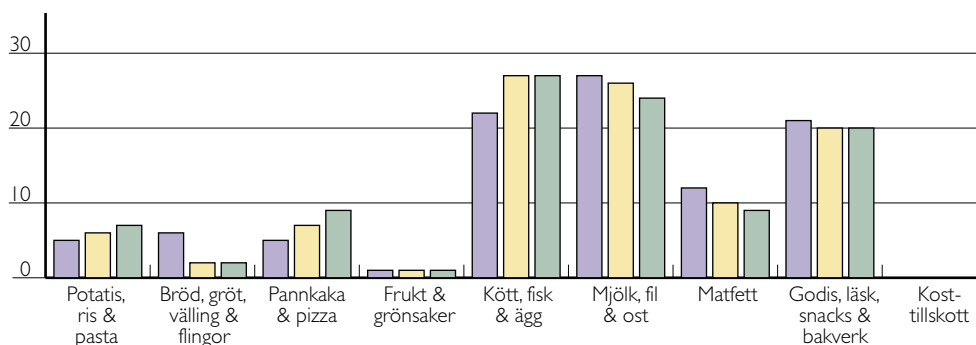


■ 4 år ■ Åk 2 ■ Åk 5

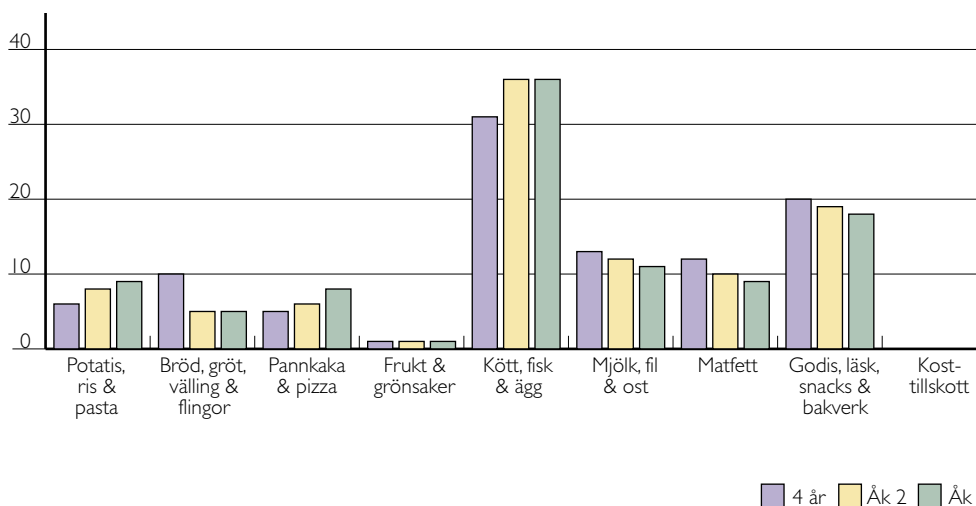
Figur 4. Bidrag av kolhydrater från olika livsmedelsgrupper i procent för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. *Contribution of carbohydrates from various food groups in percentage for children 4 year old and in 2nd and 5th grade.*



Figur 5. Bidrag av mättade fettsyror från olika livsmedelsgrupper i procent för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. *Contribution of saturated fatty acids from various food groups in percentage for children 4 year old and in 2nd and 5th grade.*

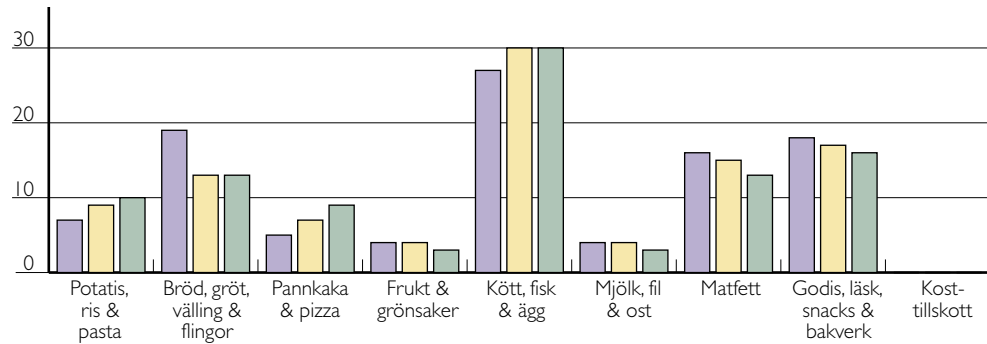


Figur 6. Bidrag av enkelomättade fettsyror från olika livsmedelsgrupper i procent för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. *Contribution of monounsaturated fatty acids from various food groups in percentage for children 4 year old and in 2nd and 5th grade.*

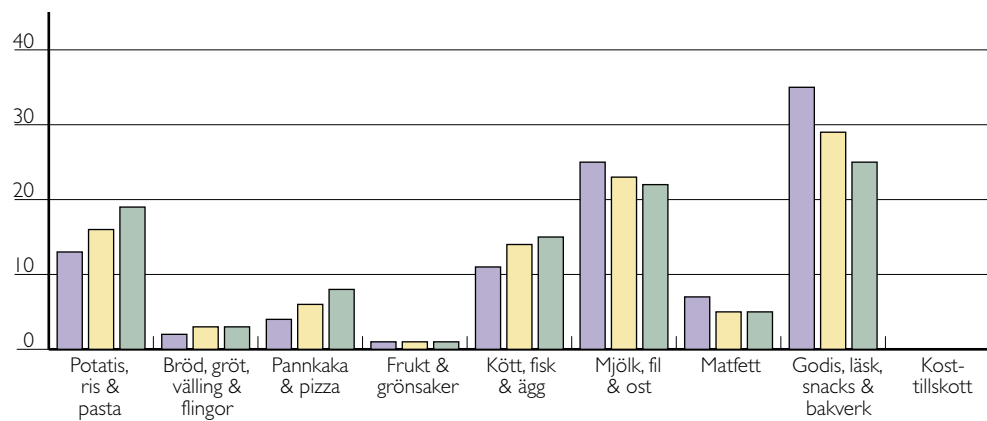


■ 4 år ■ Åk 2 ■ Åk 5

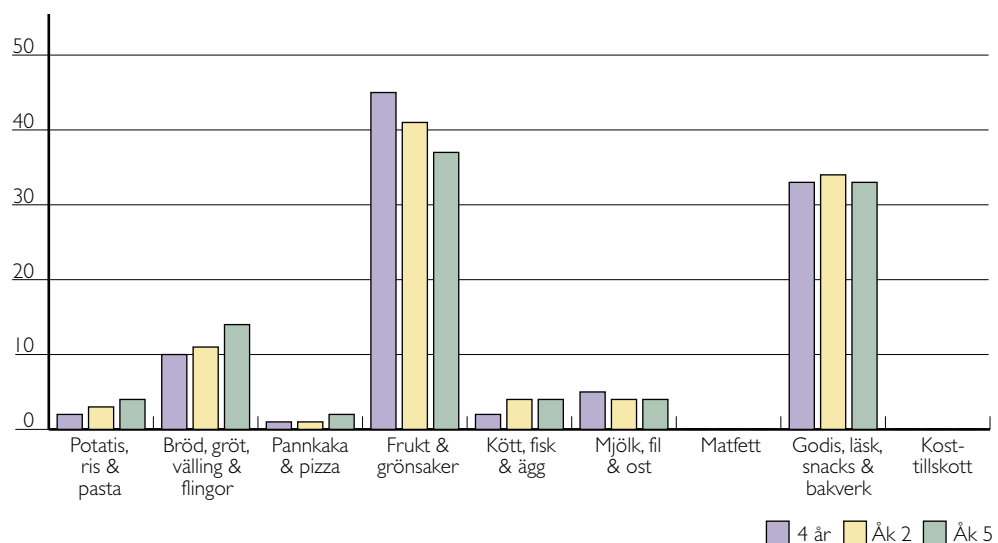
Figur 7. Bidrag av fleromättade fettsyror från olika livsmedelsgrupper i procent för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. Contribution of polyunsaturated fatty acids from various food groups in percentage for children 4 year old and in 2nd and 5th grade.



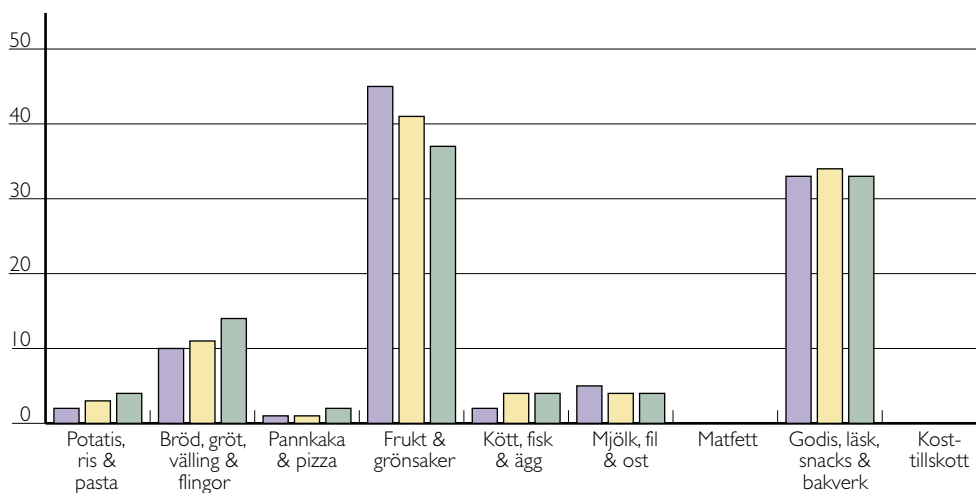
Figur 8. Bidrag av transfettsyror från olika livsmedelsgrupper i procent för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. Contribution of trans fatty acids from various food groups in percentage for children 4 year old and in 2nd and 5th grade.



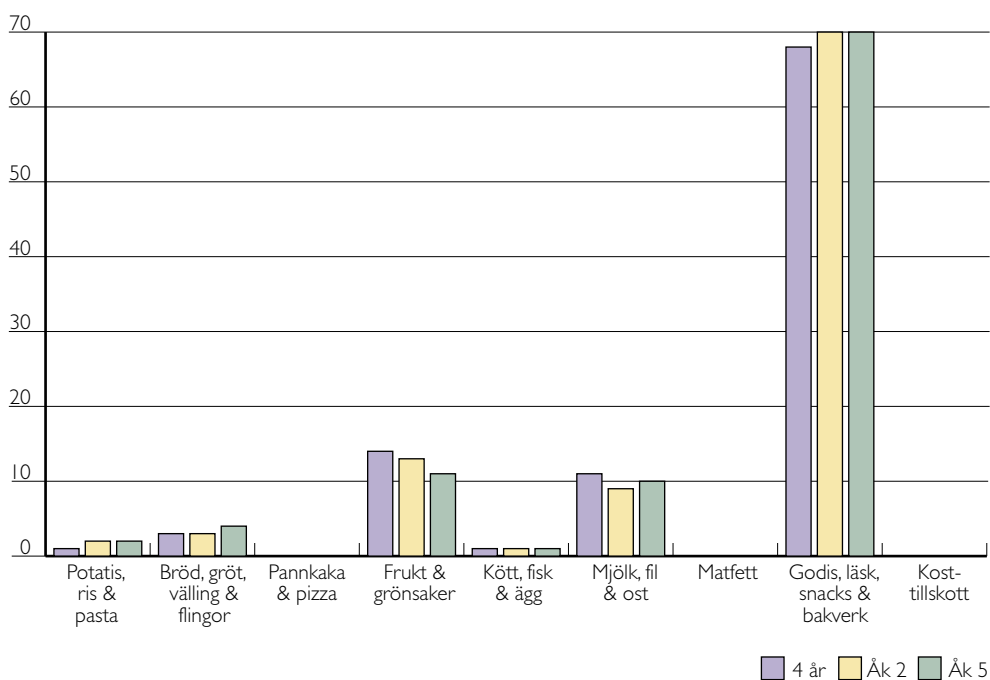
Figur 9. Bidrag av monosackarider från olika livsmedelsgrupper i procent för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. Contribution of monosaccharides from various food groups in percentage for children 4 year old and in 2nd and 5th grade.



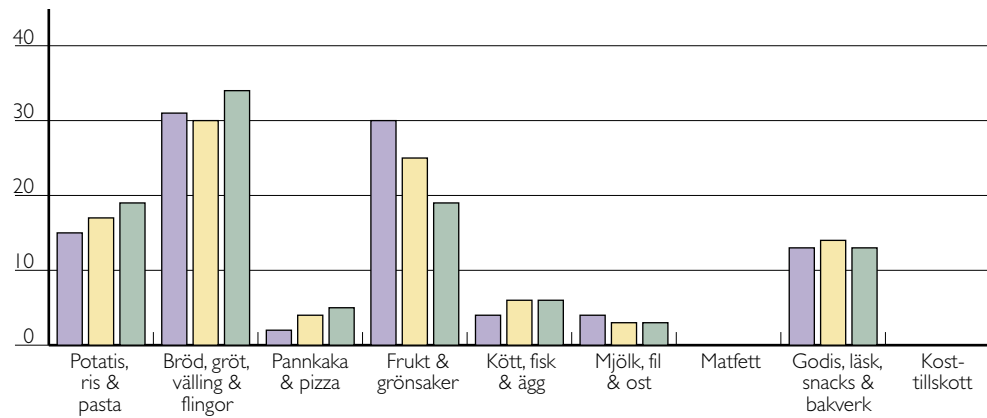
Figur 10. Bidrag av disackarider från olika livsmedelsgrupper i procent för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. *Contribution of disaccharides from various food groups in percentage for children 4 year old and in 2nd and 5th grade.*



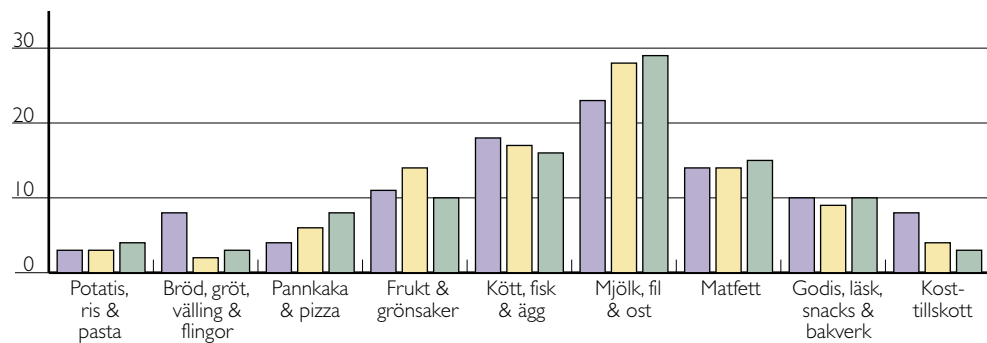
Figur 11. Bidrag av sackaros från olika livsmedelsgrupper i procent för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. *Contribution of sucrose from various food groups in percentage for children 4 year old and in 2nd and 5th grade.*



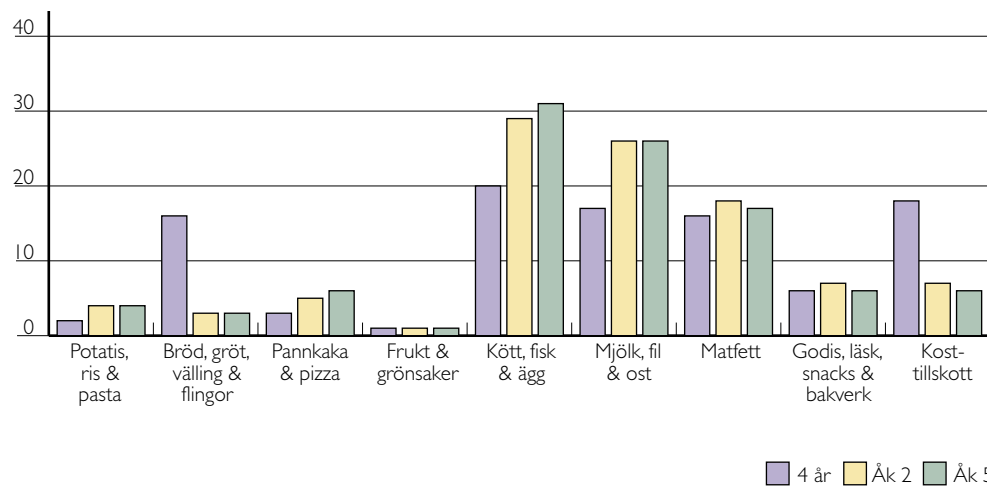
Figur 12. Bidrag av kostfibrer från olika livsmedelsgrupper i procent för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. *Contribution of dietary fibre from various food groups in percentage for children 4 year old and in 2nd and 5th grade.*



Figur 13. Bidrag av vitamin A från olika livsmedelsgrupper i procent för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. *Contribution of vitamin A from various food groups in percentage for children 4 year old and in 2nd and 5th grade.*

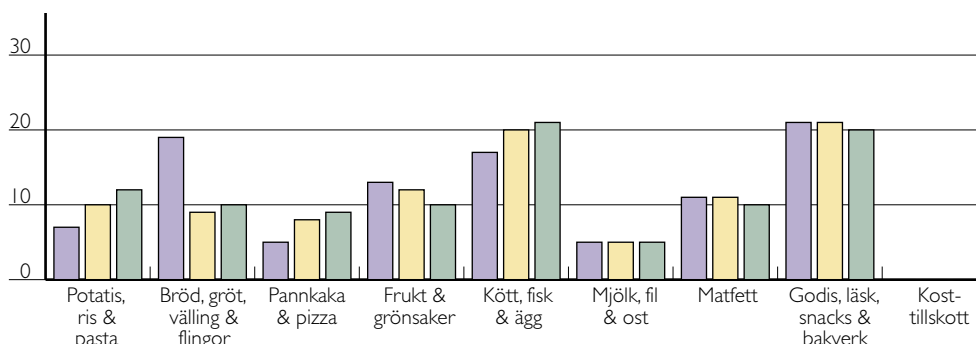


Figur 14. Bidrag av vitamin D från olika livsmedelsgrupper i procent för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. *Contribution of vitamin D from various food groups in percentage for children 4 year old and in 2nd and 5th grade.*

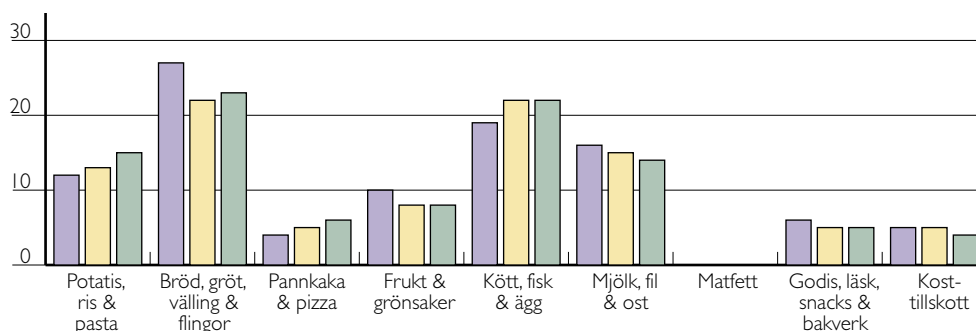


■ 4 år ■ Åk 2 ■ Åk 5

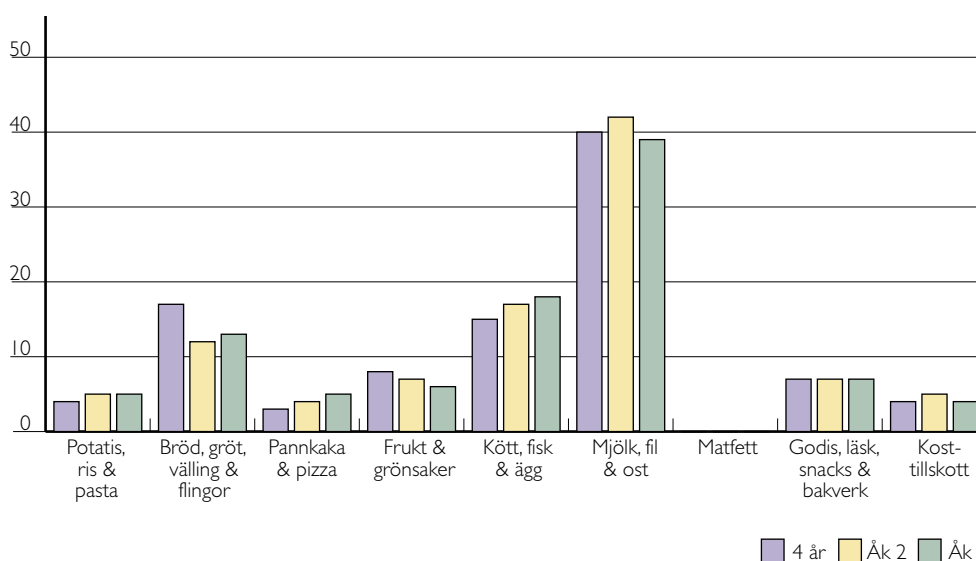
Figur 15. Bidrag av α -tokoferol från olika livsmedelsgrupper i procent för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. *Contribution of α -tokopherol from various food groups in percentage for children 4 year old and in 2nd and 5th grade.*



Figur 16. Bidrag av tiamin från olika livsmedelsgrupper i procent för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. *Contribution of thiamin from various food groups in percentage for children 4 year old and in 2nd and 5th grade.*

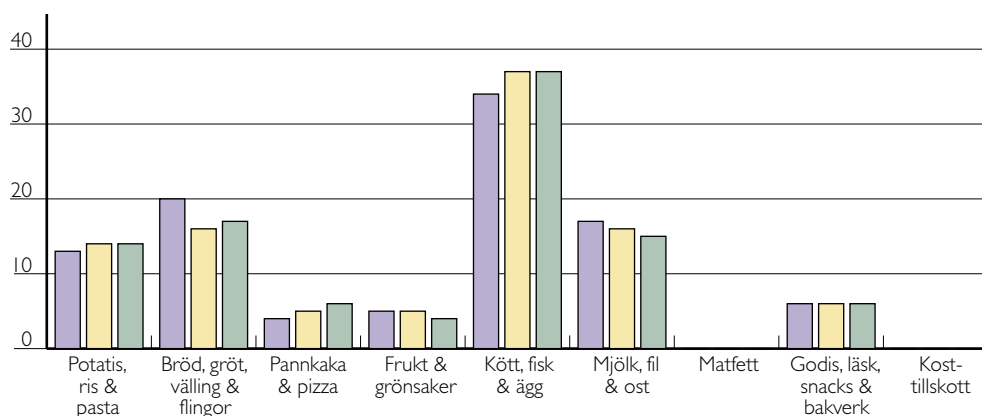


Figur 17. Bidrag av riboflavin från olika livsmedelsgrupper i procent för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. *Contribution of riboflavin from various food groups in percentage for children 4 year old and in 2nd and 5th grade.*

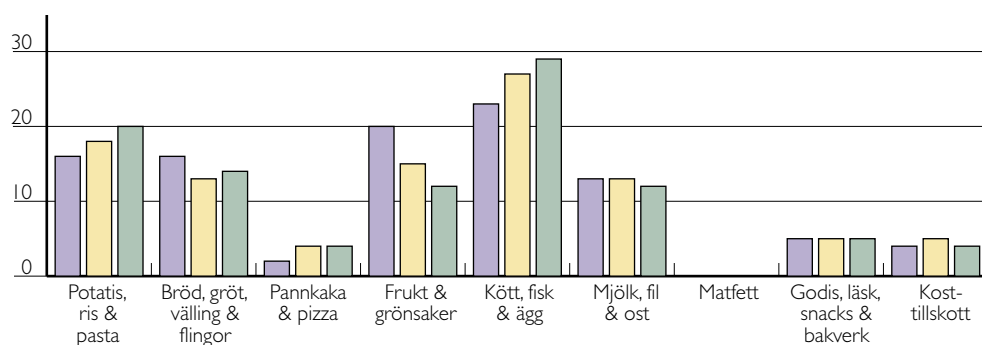


4 år Åk 2 Åk 5

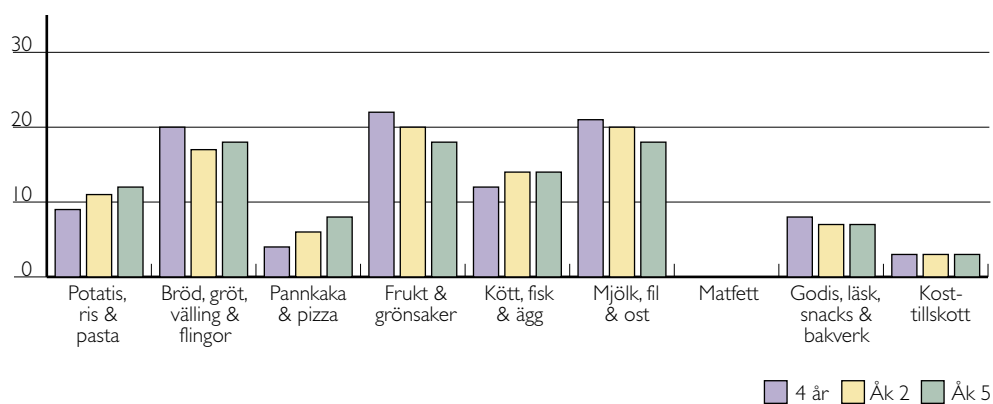
Figur 18. Bidrag av niacinekvivalenter från olika livsmedelsgrupper i procent för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. *Contribution of niacin equivalents from various food groups in percentage for children 4 year old and in 2nd and 5th grade.*



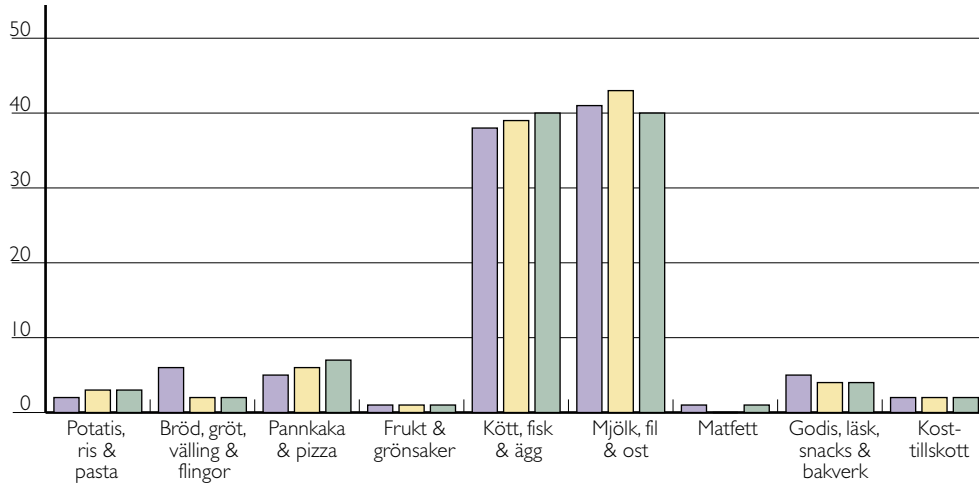
Figur 19. Bidrag av vitamin B₆ från olika livsmedelsgrupper i procent för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. *Contribution of vitamin B₆ from various food groups in percentage for children 4 year old and in 2nd and 5th grade.*



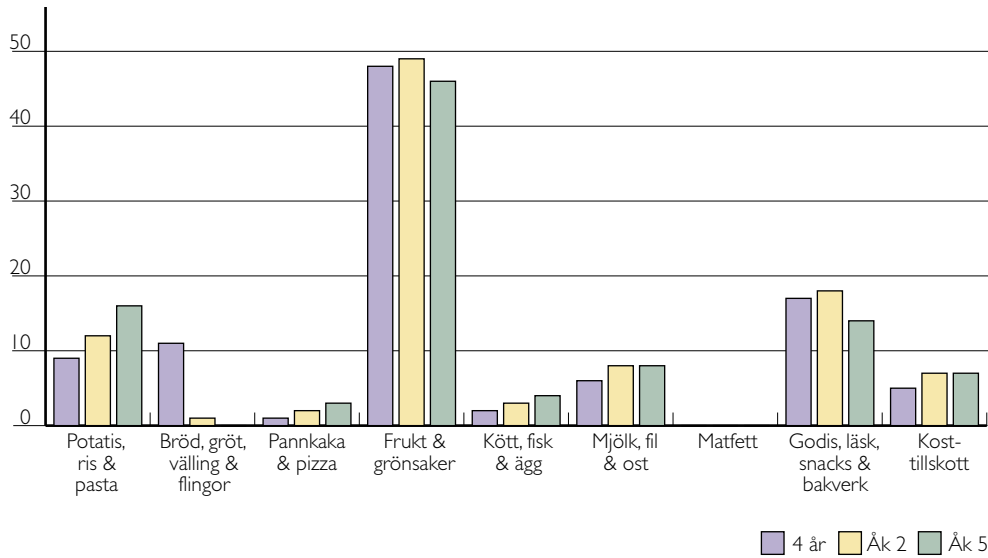
Figur 20. Bidrag av folat från olika livsmedelsgrupper i procent för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. *Contribution of folate from various food groups in percentage for children 4 year old and in 2nd and 5th grade.*



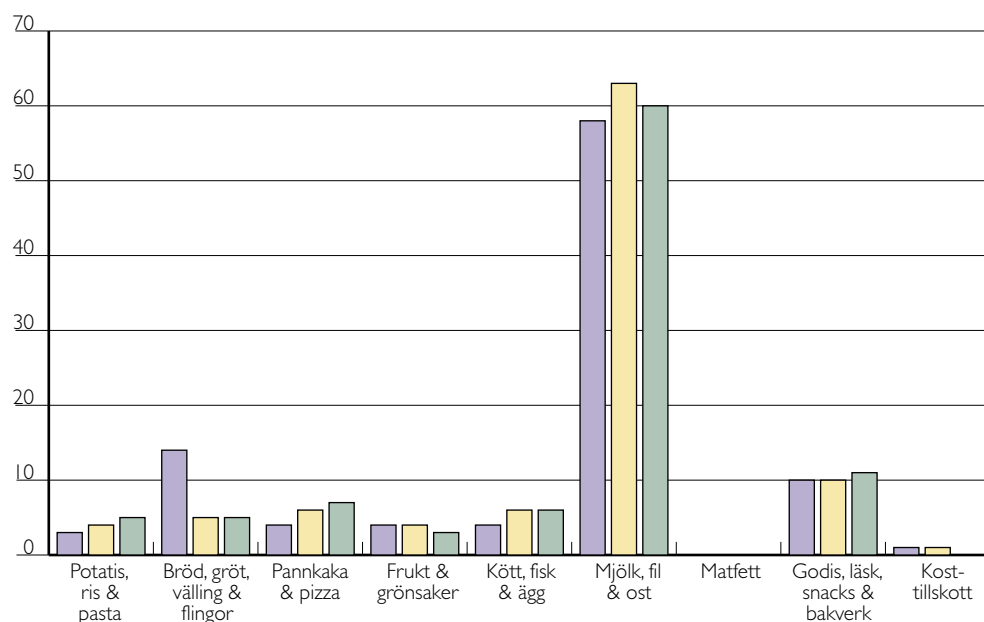
Figur 21. Bidrag av vitamin B₁₂ från olika livsmedelsgrupper i procent för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. *Contribution of vitamin B₁₂ from various food groups in percentage for children 4 year old and in 2nd and 5th grade.*



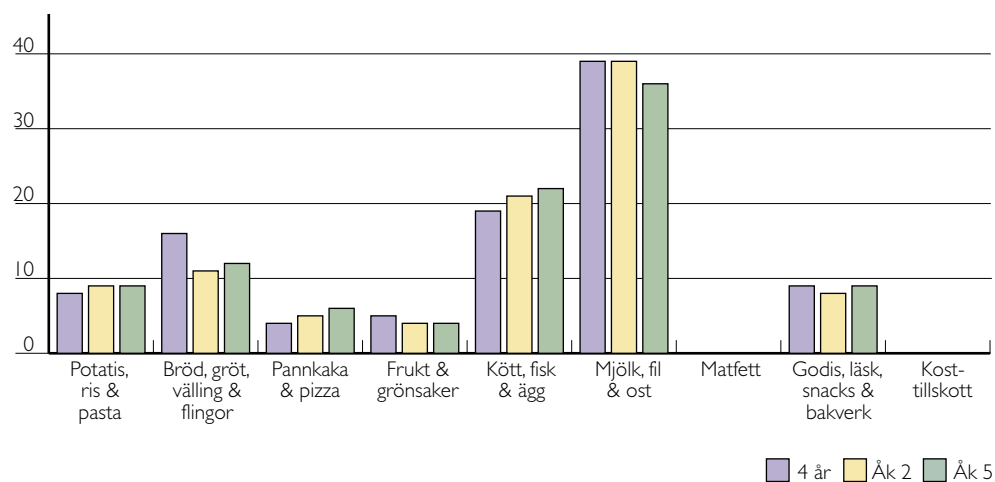
Figur 22. Bidrag av vitamin C från olika livsmedelsgrupper i procent för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. *Contribution of vitamin C from various food groups in percentage for children 4 year old and in 2nd and 5th grade.*



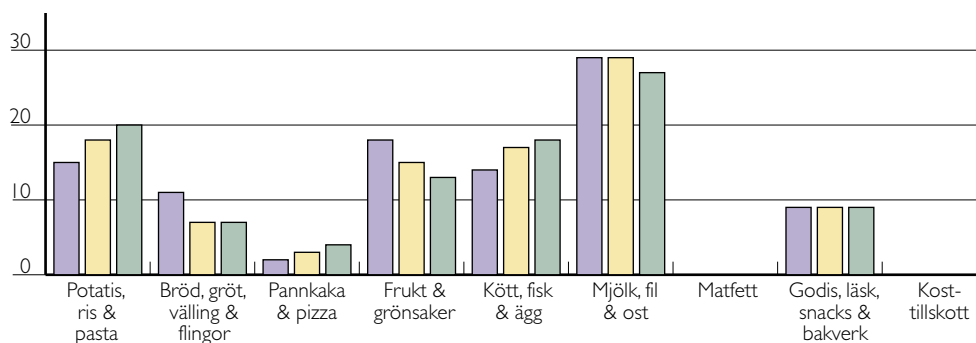
Figur 23. Bidrag av kalcium från olika livsmedelsgrupper i procent för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. *Contribution of calcium from various food groups in percentage for children 4 year old and in 2nd and 5th grade.*



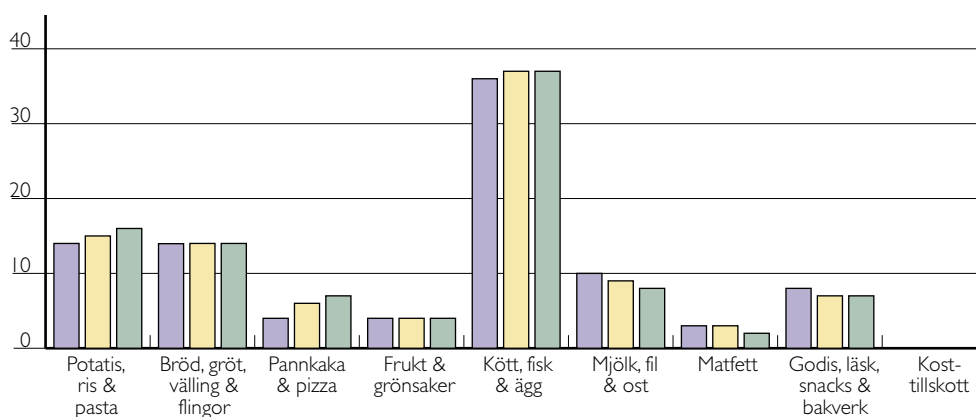
Figur 24. Bidrag av fosfor från olika livsmedelsgrupper i procent för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. *Contribution of phosphorus from various food groups in percentage for children 4 year old and in 2nd and 5th grade.*



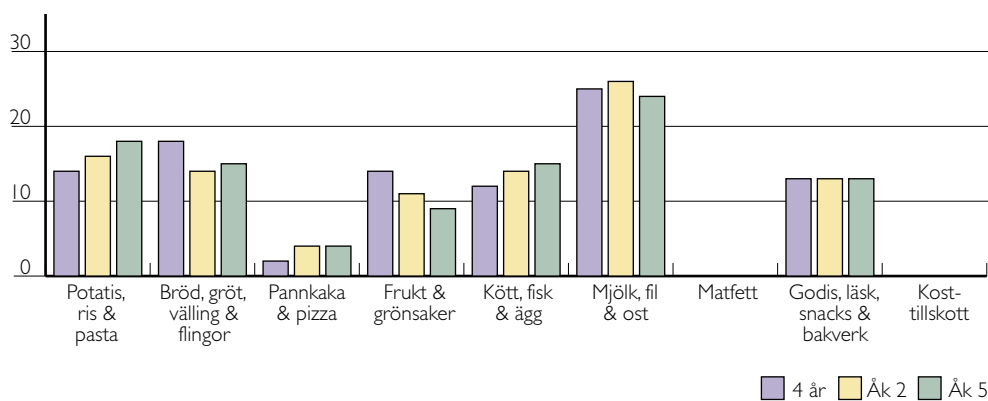
Figur 25. Bidrag av kalium från olika livsmedelsgrupper i procent för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. *Contribution of potassium from various food groups in percentage for children 4 year old and in 2nd and 5th grade.*



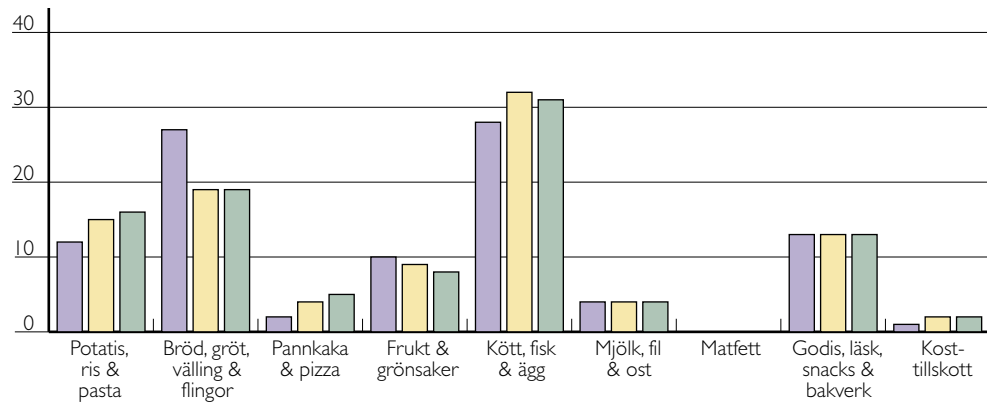
Figur 26. Bidrag av natrium från olika livsmedelsgrupper i procent för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. *Contribution of sodium from various food groups in percentage for children 4 year old and in 2nd and 5th grade.*



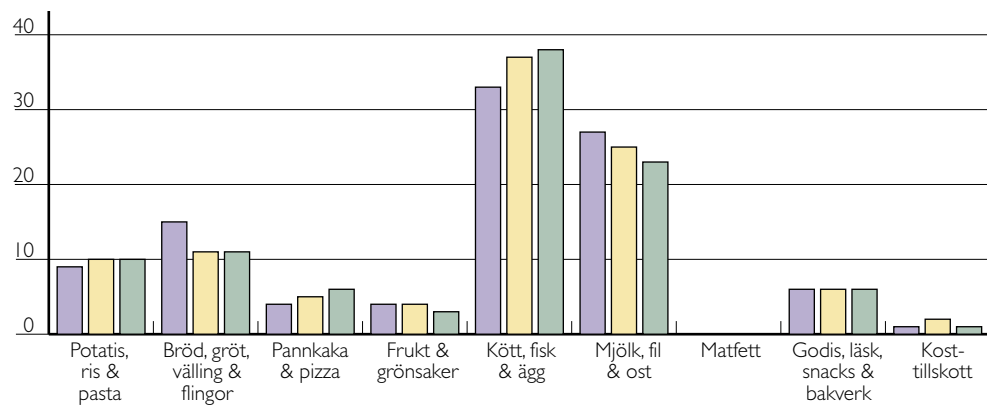
Figur 27. Bidrag av magnesium från olika livsmedelsgrupper i procent för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. *Contribution of magnesium from various food groups in percentage for children 4 year old and in 2nd and 5th grade.*



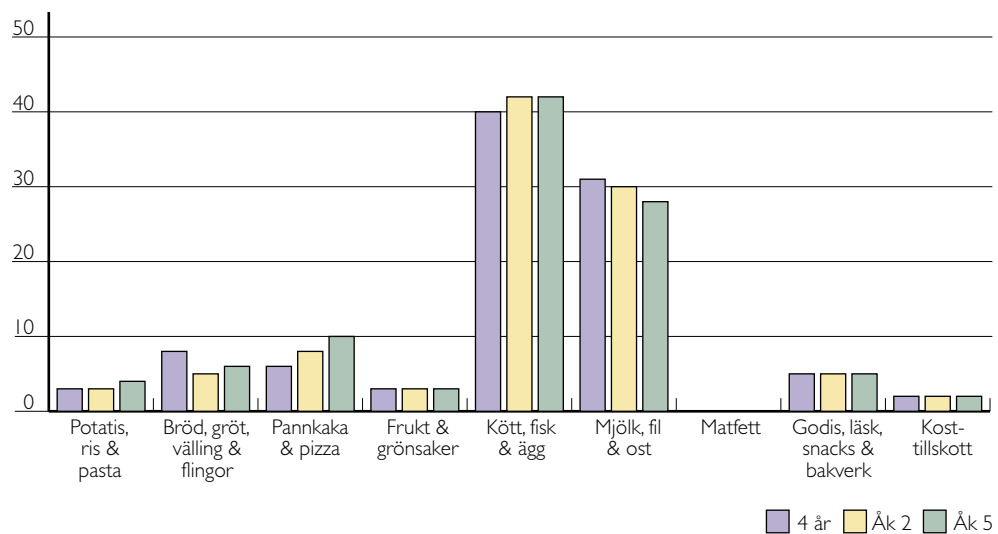
Figur 28. Bidrag av järn från olika livsmedelsgrupper i procent för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. Contribution of iron from various food groups in percentage for children 4 year old and in 2nd and 5th grade.



Figur 29. Bidrag av zink från olika livsmedelsgrupper i procent för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. Contribution of zinc from various food groups in percentage for children 4 year old and in 2nd and 5th grade.



Figur 30. Bidrag av selen från olika livsmedelsgrupper i procent för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. Contribution of selenium from various food groups in percentage for children 4 year old and in 2nd and 5th grade.



Förändringar i barns matvanor sedan 80-talet

Tidigare har två större kostundersökningar som omfattar barn genomförts i Sverige. 1980/81 genomfördes en multicenterstudie (1) i sammanlagt 4 olika regioner. Två olika kostundersökningsmetoder användes; barn 4 och 8 år genomförde en öppen 7-dagars kostregistrering och 13-åringars kostvanor kartlades med en kosthistorisk intervju (dietary history). År 1989 genomfördes en nationell kostundersökning på hela befolkningen med hjälp av en 7-dagars-registrering med förtryckt menydagbok. Barnen grupperades i åldersgrupper. Antalet barn i studien från 1989 är färre än i de andra två studierna.

Det syns förändringar i barnens kostintag sedan 1980/81. Dessa förändringar är endast observerade förändringar, de är inte statistiskt testade. Andelen fett har minskat sedan 1980 medan andelen kolhydrater har ökat i barnens kost sedan 1980. Det är tydligt att andelen sockrar har ökat och även andelen monosackarider och disackarider har haft en tendens att öka.

Vitamin och mineralintaget per 10 MJ har förändrats sedan 1980. Den genomsnittliga halten var högre av vitamin D (AD-droppar ingick inte i beräkningarna i de tidigare studierna), vitamin C, vitamin B₆ och zink och lägre av vitamin B₁₂ och järn jämfört med 1980/81. Halten av kalcium i kosten var densamma bland 4-åringar och åk 2, men lägre i åk 5.

Tabell 224. Andel energigivande näringsämnen i procent av totalt energiintag och intag av kostfibrer i g/MJ hos 4-åringar i Riksmaten – barn 2003 jämfört med Befolkningens kostvanor och näringsintag i Sverige 1989 (HULK) och Multicenterstudien 1980/81. *A comparison of macronutrients as energy percent and dietary fiber in g/MJ between children 4 year old in Riksmaten – barn 2003, Food habits and nutrient intake in Sweden (HULK) 1989 and the Swedish Multicentre Study 1980/81.*

		Riksmaten – barn 2003 4år 4-d registrering n = 590	HULK 1989 4–6 år 7-d registrering n = 105	Multicenter 1980/81 4 år 7-d registrering n = 306
Protein	E%	14	14	14
Fett	E%	32	36	36
Kolhydrater	E%	54	49	50 ¹
Mättade fettsyror	E%	15	16	16
Enkelomättade fettsyror	E%	11	12	11
Fleromättade fettsyror	E%	3,7	5,1	3,9
Monosackarider	E%	8	7	7
Disackarider	E%	21	21	19
Sackaros	E%	14	13	12
Kostfibrer	g/MJ	1,8	1,8	–

¹ Ursprunglig kolhydratandel är korrigerad för fiberinnehåll från fiberresultaten från HULK.

Tabell 225. Andel energigivande näringsämnen i procent av totalt energiintag och intag av kostfibrer i g/MJ hos barn i åk 2 i Riksmaten – barn 2003 jämfört med Befolkningens kostvanor och näringsintag i Sverige 1989 (HULK) och Multicenterstudien 1980/81.

A comparison of macronutrients as energy percent and dietary fiber in g/MJ between children in 2nd grade in Riksmaten – barn 200, Food habits and nutrient intake in Sweden (HULK) 1989 and the Swedish Multicentre study 1980/81.

		Riksmaten – barn 2003 Åk 2 4-d registrering n = 889	HULK 1989 7–10 år 7-d registrering n = 105	Multicenter 1980/81 8 år 7-d registrering n = 298
Protein	E%	15	15	15
Fett	E%	31	36	38
Kolhydrater	E%	53	49	48 ¹
Mättade fettsyror	E%	14	17	16
Enkelomättade fettsyror	E%	11	12	12
Fleromättade fettsyror	E%	3,6	4,9	4,1
Monosackarider	E%	6	6	6
Disackarider	E%	19	21	18
Sackaros	E%	13	12	11
Kostfibrer	g/MJ	1,8	1,8	–

¹ Ursprunglig kolhydratandel är korrigerad för fiberinnehåll från fiberresultaten från HULK-studien.

Tabell 226. Andel energigivande näringsämnen i procent av totalt energiintag och intag av kostfibrer i g/MJ hos barn i åk 5 i Riksmaten – barn 2003 jämfört med Befolkningens kostvanor och näringsintag i Sverige 1989 (HULK) och Multicenterstudien 1980/81.

A comparison of macronutrients as energy percent and dietary fiber in g/MJ between children in 5th grade in the Riksmaten – barn 2003 with the Food habits and nutrient intake in Sweden (HULK) 1989 and the Swedish Multicentre study 1980/81.

		Riksmaten – barn 2003 Åk 5 4-d registrering n = 1016	HULK 1989 11–14 år 7-d registrering n = 97	Multicenter 1980/81 13 år Dietary history n = 337
Protein	E%	16	15	14
Fett	E%	32	36	35
Kolhydrater	E%	53	50	50 ¹
Mättade fettsyror	E%	14	16	15
Enkelomättade fettsyror	E%	11	12	10
Fleromättade fettsyror	E%	3,7	4,9	3,9
Monosackarider	E%	6	6	5
Disackarider	E%	19	19	19
Sackaros	E%	13	12	11
Kostfibrer	g/MJ	1,7	1,9	–

¹ Ursprunglig kolhydratandel är korrigerad för fiberinnehåll från fiberresultaten från HULK-studien.

Slutsatser

Barnen i undersökningen åt för mycket godis, läsk, glass, snacks och bakverk. Nästan en fjärdedel av den energi barnen fick i sig kom från dessa livsmedel. Dessa livsmedel bidrar med en stor andel av intaget av mättade fettsyror, transfettsyror och tillsatt socker. En halvering av konsumtionen av godis, läsk, glass, snacks och bakverk skulle förbättra barnens kost avsevärt.

Barnen åt bara hälften av den rekommenderade mängden grönsaker och frukt. Barnen behöver alltså äta dubbelt så mycket frukt och grönt för att få i sig mer fibrer och få en mer välbalanserad kost.

Barns kostvanor och näringsintag påminner om vuxnas. Livsmedelsverkets kostråd som beskriver de mest önskvärda förändringarna är därför högst relevanta även för barn. Kostrådet om frukt och grönt är 400 gram per dag för barn, medan den är 500 gram för vuxna.

Intaget av mättade fettsyror, tillsatt socker och koksalt för stort och intaget av fibrer och vitamin D för litet.

Protein, fett och kolhydrater

I genomsnitt hade barnen i undersökningen en bra fördelning mellan protein, fett och kolhydrater i kosten. Men typen av fett och kolhydrater var inte tillfredsställande. Barnen åt generellt sett för mycket mättade fettsyror och socker och för lite fibrer.

För mycket mättat fett

Intaget av mättade fettsyror var cirka 50 procent för högt och intaget av omättade fettsyror för litet. Nästan alla barnen hade ett mindre intag av fleromättade fettsyror än rekommenderat. Barnen behöver alltså byta mättade fettsyror mot fleromättade och enkelomättade fettsyror utan att ändra på mängden totalfett i kosten.

Fettkvaliteten i kosten kan bli bra genom att:

- välja lättmjölk istället för standard- och mellanmjölk
- välja magrare (nyckelhålmärkt) ostsorter istället för fetare
- välja magrare köttpålägg som exempelvis skinka istället för korb
- välja en fiskrätt istället för en korvrätt i veckan
- välja flytande fetter i matlagningen istället för fasta fetter
- halvera mängden godis, snacks och bakverk

Transfettsyror gav i genomsnitt mindre än en procent av energin, vilket är den nivå WHO rekommenderar att intaget i genomsnitt bör ligga under. I de svenska näringsrekommendationerna rekommenderas att intaget av transfettsyror från härdade fetter bör begränsas i möjligaste mån, varför en ytterligare minskning är önskvärd.

Hälften av intaget av transfettsyror kommer från naturliga källor (mjölkprodukter och kött från nöt och lamm). Den andra hälften kommer från industriellt bearbetade fetter. De största källorna är godis, bakverk, snacks, friterad potatis och feta såser.

För mycket socker

Intaget av tillsatt socker låg 30–50 procent över det rekommenderade. Tre fjärdedelar av det totala sockerintaget är tillsatt socker, och det är denna andel som i genomsnitt är alldeles för stor.

Den största sockerkällan är läsk och saft följt av godis, sötade mjölk- och yoghurtprodukter och bakverk. Barnen drack i genomsnitt 4–9 dl läsk och åt 1–2 hg godis i veckan. Tio procent av barnen drack dock från 1 till över 2 liter läsk i veckan och åt 3–5 hg godis.

Sockerintaget kan minska avsevärt om barnen dricker huvudsakligen vatten istället för läsk och saft och om godisätandet minskar.

För lite fibrer

Fiberintaget var lågt. Visserligen saknas en fiberrekommendation för barn, men från skolåldern rekommenderas fiberintaget att successivt öka, för att under tonåren nå den nivå som gäller för vuxna.

För att öka fiberintaget, men också för att få en bra balans i kosten behöver intaget av grönsaker, frukt, bär, baljväxter och fullkornsbröd öka.

Frukt och grönt har många hälsofrämjande egenskaper som gör det extra viktigt att öka konsumtionen av dessa. Barnen åt i genomsnitt omkring drygt hälften av de 400 gram av frukt och grönt som rekommenderas för 4–10-åringar per dag. Yngre barn åt oftare från dessa livsmedelsgrupper än äldre barn. Barnen åt och drack betydligt mer och oftare frukt, bär och juice än de åt grönsaker.

För mycket salt

Natriumintaget var överlag för stort i alla åldersgrupper. Det finns inte någon rekommendation för barn angående natrium. Vuxna rekommenderas ett högsta intag på 2 000 mg natrium per 10 MJ, vilket motsvarar ungefär 5 gram koksalt per dag. Barnens saltintag motsvarade 8–9 gram per 10 MJ och dag och bedöms därmed som alldeles för högt.

De största saltkällorna i barnens kost var kött- och korvrätter, friterad potatis och bröd.

För att kunna minska på intaget av salt krävs en allmän sänkning av saltnivån i många livsmedel och att man är återhållsam med att salta vid matlagning.

Vitaminer och mineraler

Vitamin- och mineralintaget var i allmänhet tillfredställande. Vissa brister sågs för intaget av vitamin D och järn. Mer data om vitamin D-status och järnstatus hos barn behövs.

Få skillnader

Det fanns endast några få skillnader mellan barnens intag av livsmedel, respektive näringsämnen, som kunde förklaras med hjälp av bakgrundsvariabler. Barn till föräldrar med lång utbildning konsumerade mer frukt och grönt. Barn till föräldrar med utländsk bakgrund åt mer frukt och grönt men drack mindre mjölk. 4-åringar med ett högt BMI drack mer av mjölkprodukter.

Barn till föräldrar med lång utbildning hade en något bättre näringstäthet i kosten. Feta barn hade en lägre andel kolhydrater och en högre andel protein i kosten.

Referenser

1. Hagman U, Bruce Å, Persson L-Å, Samuelson G, Sjölin S. Food habits and nutrient intake in childhood in relation to health and socio-economic conditions – A Swedish Multicentre Study 1980–81. *Acta Paediatr Scand* 1986;S328:1–56.
2. Becker W. Befolkningens kostvanor och näringsintag i Sverige 1989 – metod och resultatanalys. Statens Livsmedelsverk, Uppsala, 1994.
3. Becker W, Pearson M. Riksmaten 1997–98. Kostvanor och näringsintag i Sverige – metod- och resultatanalys. Livsmedelsverket, Uppsala, 2002.
4. GfK Sverige AB, www.gfksverige.com
5. Larsson C. Metodrapport. Svenska barns matvanor – nationell undersökning på 4-, 8- och 11-åringar. Livsmedelsverket, Uppsala 2004. www.slv.se/barn2003
6. Matdagbok för 4-åringar. www.slv.se/barn2003
7. Matdagbok för skolbarn. www.slv.se/barn2003
8. Frågor om vad ditt 4-åriga barn äter. Enkät 4-åringar. www.slv.se/barn2003
9. Frågor om vad du äter. Enkät skolbarn. www.slv.se/barn2003
10. Matmallen, Livsmedelsverket 1997.
11. Vikttabell, Livsmedelsverket, 1999.
12. Nordic Nutrition Recommendations (NNR) 2004. Integrating nutrition and physical activity. 4th edition, NORD 2004:13.
13. Rice J A. *Mathematical Statistics and Data Analysis*. Wadsworth & Brooks/Cole Advanced Books & Software Pacific Grove, California, 1988. Avsnitt 12.2.3, s 406.
14. Statistiska centralbyrån. Socioekonomisk indelning. Meddelanden i samordningsfrågor (MIS) 1982:4 SEI-koder. MIS 1998:3 SSK 96 – yrkesbeteckningar.
15. Cole T J, Bellizzi M C, Flegal K M, Dietz W H. Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. *BMJ* 2000;320:1–6.
16. Enghardt Barbieri H, Becker W. Svenska barns matvanor 2003 – resultat från enkätfrågor. Livsmedelsverket december 2004. Livsmedelsverket, 2004. www.slv.se/barn2003
17. Svenska näringsrekommendationer (SNR). Rekommendationer om näring och fysisk aktivitet. Livsmedelsverket, Uppsala, 2005.
18. Goldberg G R, Black A E, Jebb S A, Cole T J, Murgatroyd P R, Coward W A, Prentice A M. Critical evaluation of energy intake data using fundamental principles of energy physiology: 1. Derivation of cut-off values to identify underreporting. *Eur J Clin* 1991;45:569–581.

Förteckning över tabeller/ List of tables

Tabell 1. Kommuner som ingår i ”Miniatyr Sverige”. <i>Communities included in ”miniature Sweden”</i>	14
Tabell 2. Beskrivning av urvalspopulation och deltagande. <i>Description of the population and participation</i>	18
Tabell 3. Urval i bortfallstudien. <i>Selection in drop-out study</i>	18
Tabell 4. Förklaringen till varför familjer med 4-åringar valde att inte delta eller fullfölja studien. Antal och procent. <i>Explanations to why families with children 4 year old chose not to participate in or fulfil the study. Figures and percent</i>	19
Tabell 5. Förklaringen till varför skolbarnen valde att inte delta eller fullfölja studien. Antal och procent. <i>Explanations to why school children chose not to participate or fulfil the study. Figures and percent</i>	19
Tabell 6. Bakgrundsvariabler med kommentar och antal barn i respektive grupp. <i>Background variables with comments and number of children in respective group</i>	22
Tabell 7. Barnens längd, vikt, ålder och BMI samt förekomst av övervikt och fetma för flickor och pojkar i olika åldersgrupper. BMI = Body Mass Index, SD = standardavvikelse. <i>Height, weight, age, BMI, overweight and obesity among children in different age groups</i>	22
Tabell 8. Genomsnittliga konsumtionsmängder (g/d) och konsumtionsfrekvenser (ggr/d) av livsmedel, procentuell andel som konsumerat livsmedlet och konsumtionsmängder av livsmedel per 10 MJ för 4-åringar. <i>Average consumption, amount (g/d) and frequency (time of foods, proportion of consumers and amount of food per 10 MJ in the diet for 4 year old children</i>	24
Tabell 9. Genomsnittliga konsumtionsmängder (g/d) och konsumtionsfrekvenser (ggr/d) av livsmedel, procentuell andel som konsumerat livsmedlet och konsumtionsmängder av livsmedel per 10 MJ för barnen i åk 2. <i>Average consumption, amount (g/d) and frequency (times/d) of foods, proportion of consumers and amount of food per 10 MJ in the diet for children in 2nd grade</i>	26
Tabell 10. Genomsnittliga konsumtionsmängder (g/d) och konsumtionsfrekvenser (ggr/d) av livsmedel, procentuell andel som konsumerat livsmedlet och konsumtionsmängder av livsmedel per 10 MJ för barnen i åk 5. <i>Average consumption, amount (g/d) and frequency (times/d) of foods, proportion of consumers and amount of food per 10 MJ in the diet for children in 5th grade</i>	28

Tabell 11. Livsmedelsmängd (g) per 10 MJ för 4-åringar. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Food consumption (g) per 10 MJ for 4 year old children. Mean, standard deviation and percentiles</i>	30
Tabell 12. Livsmedelsmängd (g) per 10 MJ för barn i åk 2. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Food consumption (g) per 10 MJ for children in 2nd grade. Mean, standard deviation and percentiles</i>	32
Tabell 13. Livsmedelsmängd (g) per 10 MJ för barn i åk 5. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Food consumption (g) per 10 MJ for children in 5th grade. Mean, standard deviation and percentiles</i>	34
Tabell 14. Konsumtionen av frukt och grönsaker (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption of fruit and vegetables (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	37
Tabell 15. Konsumtionsfrekvenser av frukt och grönsaker (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption frequencies for fruit and vegetables (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	37
Tabell 16. Konsumtionen av rotfrukter (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption of roots (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	38
Tabell 17. Konsumtionsfrekvenser av rotfrukter (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption frequencies for roots (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	38
Tabell 18. Konsumtionen av grönsaker (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption of vegetables (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	39
Tabell 19. Konsumtionsfrekvenser av grönsaker (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption frequencies for vegetables (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	39
Tabell 20. Konsumtionen av frukt och bär (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption of fruit and berries (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	40
Tabell 21. Konsumtionsfrekvenser av frukt och bär rotfrukter (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption frequencies for fruit and berries (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	40
Tabell 22. Konsumtionen av juice och nektar (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption of juice (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	41

Tabell 23. Konsumtionsfrekvenser av juice och nektar (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption frequencies for juice (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	41
Tabell 24. Konsumtionen av baljväxter (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption of pulses (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	42
Tabell 25. Konsumtionsfrekvenser av baljväxter (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption frequencies for pulses (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	42
Tabell 26. Konsumtionen av potatis (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption of potatoes (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	43
Tabell 27. Konsumtionsfrekvenser av potatis (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption frequencies for potatoes (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	43
Tabell 28. Konsumtionen av ris och gryn (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption of rice and grains (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	44
Tabell 29. Konsumtionsfrekvenser av ris och gryn (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption frequencies for rice and grains (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	44
Tabell 30. Konsumtionen av pasta (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption of pasta (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	45
Tabell 31. Konsumtionsfrekvenser av pasta (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption frequencies for pasta (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	45
Tabell 32. Konsumtionen av matbröd (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption of bread (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	46
Tabell 33. Konsumtionsfrekvenser av matbröd (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption frequencies for bread (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	46
Tabell 34. Konsumtionen av rågbröd (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption of rye bread (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	47

Tabell 35. Konsumtionsfrekvenser av rågbröd (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption frequencies for rye bread (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	47
Tabell 36. Konsumtionen av rågsiktsbröd (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption of sifted wheat and rye flour bread (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	48
Tabell 37. Konsumtionsfrekvenser av rågsiktsbröd (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption frequencies for sifted wheat and rye flour bread (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	48
Tabell 38 Konsumtionen av vitt bröd (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption of white bread (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	49
Tabell 39. Konsumtionsfrekvenser av vitt bröd (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption frequencies for white bread (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	49
Tabell 40. Konsumtionen av knäckebröd (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption of crisp bread (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	50
Tabell 41. Konsumtionsfrekvenser av knäckebröd (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption frequencies for crisp bread (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	50
Tabell 42. Konsumtionen av ospecificerat bröd (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption of unspecified bread (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	51
Tabell 43. Konsumtionsfrekvenser av ospecificerat bröd (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption frequencies for unspecified bread (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	51
Tabell 44. Konsumtionen av gröt (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption of porridge (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	52
Tabell 45. Konsumtionsfrekvenser av gröt (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption frequencies for porridge (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	52

Tabell 46. Konsumtionen av välling (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption of gruel (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	53
Tabell 47. Konsumtionsfrekvenser av välling (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption frequencies for gruel (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	53
Tabell 48. Konsumtionen av flingor och müsli (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption of breakfast cereals (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	54
Tabell 49. Konsumtionsfrekvenser av flingor och müsli (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption frequencies for breakfast cereals (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	54
Tabell 50. Konsumtionen av pannkakor, plättar, våfflor och crêpes (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption of pancakes, waffles and crêpes (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	55
Tabell 51. Konsumtionsfrekvenser av pannkakor, plättar, våfflor och crêpes (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption frequencies for pancakes, waffles and crêpes (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i> .	55
Tabell 52. Konsumtionen av pizza, paj och pirog (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption of pizza, pie and pirozhki (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	56
Tabell 53. Konsumtionsfrekvenser av pizza, paj och pirog (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption frequencies for pizza, pie and pirozhki (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	56
Tabell 54. Konsumtionen av mjölk, fil och yoghurt (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption of milk, fermented milk and yoghurt (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	57
Tabell 55. Konsumtionsfrekvenser av mjölk, fil och yoghurt (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption frequencies for milk, fermented milk and yoghurt (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	57
Tabell 56. Konsumtionen av mjölk, fett 3 %, (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption of milk, fat 3 % (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	58

Tabell 57. Konsumtionsfrekvenser av mjölk, fett 3 %, (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption frequencies for milk, fat 3 % (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.....</i>	58
Tabell 58. Konsumtionen av mellanmjölk, fett 1,5 % (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption of milk, fat 1.5 % (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	59
Tabell 59. Konsumtionsfrekvenser av mellanmjölk, fett 1,5 % (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption frequencies for milk, fat 1.5 % (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.....</i>	59
Tabell 60. Konsumtionen av lättmjölk, fett 0,5 % (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption of milk, fat 0.5 % (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	60
Tabell 61. Konsumtionsfrekvenser av lättmjölk, fett 0,5 % (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption frequencies for milk, fat 0.5 % (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.....</i>	60
Tabell 62. Konsumtionen av fil och yoghurt, naturell, fett 3 % (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption of fermented milk and yoghurt, plain, fat 3 % (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	61
Tabell 63. Konsumtionsfrekvenser av fil och yoghurt, naturell, fett 3 % (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption frequencies for fermented milk and yoghurt, plain, fat 3 % (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	61
Tabell 64. Konsumtionen av fil och yoghurt, naturell, fett 1,5 % (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption of fermented milk and yoghurt, plain, fat 1.5 % (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	62
Tabell 65. Konsumtionsfrekvenser av fil och yoghurt, naturell, fett 1,5 % (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption frequencies for fermented milk and yoghurt, plain, fat 1.5 % (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	62
Tabell 66. Konsumtionen av fil och yoghurt, naturell, fett 0,5 % (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption of fermented milk and yoghurt, plain, fat 0.5 % (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	63
Tabell 67. Konsumtionsfrekvenser av fil och yoghurt, naturell, fett 0,5 % (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption frequencies for fermented milk and yoghurt, plain, fat 0.5 % (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	63

Tabell 68. Konsumtionen av fil och yoghurt, smaksatta, fett < 1 % (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption of fermented milk and yoghurt, flavoured, fat < 1 % (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.....</i>	64
Tabell 69. Konsumtionsfrekvenser av fil och yoghurt, smaksatta, fett < 1 % (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption frequencies for fermented milk and yoghurt, flavoured, fat < 1 % (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	64
Tabell 70. Konsumtionen av fil och yoghurt, smaksatta, fett > 1 % (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption of fermented milk and yoghurt, flavoured, fat > 1% (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.....</i>	65
Tabell 71. Konsumtionsfrekvenser av fil och yoghurt, smaksatta, fett > 1 % (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption frequencies for fermented milk and yoghurt, flavoured, fat > 1% (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	65
Tabell 72. Konsumtionen av ost (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption of cheese (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	66
Tabell 73. Konsumtionsfrekvenser av ost (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption frequencies for cheese (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	66
Tabell 74. Konsumtionen av ost, fett > 17 %, (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption of cheese, fat > 17 %, (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	67
Tabell 75. Konsumtionsfrekvenser av ost, fett >17 %, (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption frequencies for cheese, fat > 17 %, (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.....</i>	67
Tabell 76. Konsumtionen av ost, fett ≤ 17 %, (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption of cheese, fat ≤ 17 % (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	68
Tabell 77. Konsumtionsfrekvenser av ost, fett ≤ 17 %, (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption frequencies for cheese, fat ≤ 17 %, (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.....</i>	68
Tabell 78. Konsumtionen av kött och fågel (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption of meat and poultry (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	69

Tabell 79. Konsumtionsfrekvenser av kött och fågel (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption frequencies for meat and poultry, (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	69
Tabell 80. Konsumtionen av kött (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption of meat (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	70
Tabell 81. Konsumtionsfrekvenser av kött (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption frequencies for meat (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	70
Tabell 82. Konsumtionen av fågel (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption of poultry (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	71
Tabell 83. Konsumtionsfrekvenser av fågel (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption frequencies for poultry (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	71
Tabell 84. Konsumtionen av korv (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption of sausages (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	72
Tabell 85. Konsumtionsfrekvenser av korv (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption frequencies for sausages (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	72
Tabell 86. Konsumtionen av blod- och inälvsmat (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption of offal (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	73
Tabell 87. Konsumtionsfrekvenser av blod- och inälvsmat (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption frequencies for offal (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	73
Tabell 88 . Konsumtionen av fisk och skaldjur (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption of fish and shellfish (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	74
Tabell 89. Konsumtionsfrekvenser av fisk och skaldjur (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption frequencies for fish and shellfish (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	74
Tabell 90. Konsumtionen av ägg (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption of eggs (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	75

Tabell 91. Konsumtionsfrekvenser av ägg (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption frequencies for eggs (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	75
Tabell 92. Konsumtionen av matfett och feta såser (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption of edible fats (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	76
Tabell 93. Konsumtionsfrekvenser av matfett och feta såser (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption frequencies for edible fats (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	76
Tabell 94. Konsumtionen av matfett 70–80 % (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption of fats 70–80 % (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	77
Tabell 95. Konsumtionsfrekvenser av matfett 70–80 % (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption frequencies for fats 70–80 % (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	77
Tabell 96. Konsumtionen av matfett ca 60 % (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption of fats c 60 % (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	78
Tabell 97. Konsumtionsfrekvenser av matfett ca 60 % (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption frequencies for fats c 60 % (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	78
Tabell 98. Konsumtionen av matfett \leq 40 % (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption of fats \leq 40 % (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	79
Tabell 99. Konsumtionsfrekvenser av matfett \leq 40 % (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption frequencies for fats \leq 40 % (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	79
Tabell 100. Konsumtionen av grädde (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption of cream (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	80
Tabell 101. Konsumtionsfrekvenser av grädde (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption frequencies for cream (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	80

Tabell 102. Konsumtionen av bullar, kakor, kex och skorpor (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption of buns and biscuits (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	81
Tabell 103. Konsumtionsfrekvenser av bullar, kakor, kex och skorpor (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption frequencies for buns and biscuits (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	81
Tabell 104. Konsumtionen av glass (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption of ice-cream (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	82
Tabell 105. Konsumtionsfrekvenser av glass (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption frequencies for ice-cream (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	82
Tabell 106. Konsumtionen av isglass (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption of ice and sherbet (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	83
Tabell 107. Konsumtionsfrekvenser av isglass (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption frequencies for ice and sherbet (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	83
Tabell 108. Konsumtionen av saft och läsk (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption of syrups and soft-drinks (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	84
Tabell 109. Konsumtionsfrekvenser av saft och läsk (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption frequencies for syrups and soft-drinks (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	84
Tabell 110. Konsumtionen av saft (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption of syrups (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	85
Tabell 111. Konsumtionsfrekvenser av saft (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption frequencies for syrups (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	85
Tabell 112. Konsumtionen av läsk (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption of soft-drinks (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	86

Tabell 113. Konsumtionsfrekvenser av läsk (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption frequencies for soft-drinks (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	86
Tabell 114. Konsumtionen av saft, light (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption of syrups, light (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	87
Tabell 115. Konsumtionsfrekvenser av saft, light (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption frequencies for syrups, light (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	87
Tabell 116. Konsumtionen av läsk, light (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption of soft-drinks, light (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	88
Tabell 117. Konsumtionsfrekvenser av läsk, light (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption frequencies for soft-drinks, light (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	88
Tabell 118. Konsumtionen av söta soppor, krämer och efterrätter (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption of sweet soups and desserts (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	89
Tabell 119. Konsumtionsfrekvenser av söta soppor, krämer och efterrätter (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption frequencies for sweet soups and desserts (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	89
Tabell 120. Konsumtionen av sylt, marmelad och mos (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption of jam and marmalade (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	90
Tabell 121. Konsumtionsfrekvenser av sylt, marmelad och mos (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption frequencies for jam and marmalade (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	90
Tabell 122. Konsumtionen av sötsaker(g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption of sweets (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	91
Tabell 123. Konsumtionsfrekvenser av sötsaker (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption frequencies for sweets (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	91

Tabell 124. Konsumtionen av socker (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption of sugar (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	92
Tabell 125. Konsumtionsfrekvenser av socker (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption frequencies for sugar (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	92
Tabell 126. Konsumtionen av nötter, frön och snacks (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption of nuts, seeds and snacks (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	93
Tabell 127. Konsumtionsfrekvenser av nötter, frön och snacks (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption frequencies for nuts, seeds and snacks (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	93
Tabell 128. Konsumtionen av nötter (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption of nuts (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	94
Tabell 129. Konsumtionsfrekvenser av nötter (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption frequencies for nuts (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	94
Tabell 130. Konsumtionen av snacks (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption of snacks (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	95
Tabell 131. Konsumtionsfrekvenser av snacks (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption frequencies for snacks (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	95
Tabell 132. Konsumtionen av vatten, te och kaffe (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption of water, tea and coffee (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	96
Tabell 133. Konsumtionsfrekvenser av vatten, te och kaffe (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption frequencies for water, tea and coffee (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	96
Tabell 134. Konsumtionen av kranvatten (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption of tap water (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	97
Tabell 135. Konsumtionsfrekvenser av kranvatten (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption frequencies for tap water (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	97

Tabell 136. Konsumtionen av mineralvatten (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption of mineral water (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	98
Tabell 137. Konsumtionsfrekvenser av mineralvatten (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption frequencies for mineral water (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	98
Tabell 138. Konsumtionsfrekvenser av kosttillskott (ggr/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Consumption frequencies for supplements (times/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	99
Tabell 139. Konsumtion av livsmedel (g/d) i relation till föräldrars utbildning för alla flickor. <i>Consumption of foods (g/d) according to parents' education for girls</i>	100
Tabell 140. Konsumtion av livsmedel (g/d) i relation till föräldrars utbildning för alla pojkar. <i>Consumption of foods (g/d) according to parents' education for boys</i>	102
Tabell 141. Konsumtion av livsmedel (g/d) i relation till regioner för alla flickor. <i>Consumption of foods (g/d) according to regions for all girls</i>	104
Tabell 142. Konsumtion av livsmedel (g/d) i relation till regioner för alla pojkar. <i>Consumption of foods (g/d) according to regions for all boys</i>	106
Tabell 143. Konsumtion av vissa utvalda livsmedel (g/d) i relation till utländsk bakgrund för alla flickor. <i>Consumption of selected foods (g/d) according to foreign background for all girls</i>	108
Tabell 144. Konsumtion av vissa utvalda livsmedel (g/d) i relation till utländsk bakgrund för alla pojkar. <i>Consumption of selected foods (g/d) according to foreign background for all boys</i>	108
Tabell 145. Konsumtion av mjölk, fil och yoghurt (g/d) i relation till BMI för 4-åringar, barn i åk 2 och åk 5. <i>Consumption of milk, fermented milk and yoghurt (g/d), total, fat and skim, according to BMI and age</i>	109
Tabell 146. Näringstäthet uttryckt per 10 MJ för 4-åringar. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Nutrient density per 10 MJ for children 4 year old. Mean, standard deviation and percentiles</i>	112
Tabell 147. Näringstäthet uttryckt per 10 MJ för åk 2. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Nutrient density per 10 MJ for children in 2nd grade. Mean, standard deviation and percentiles</i>	113
Tabell 148. Näringstäthet uttryckt per 10 MJ för åk 5. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Nutrient density per 10 MJ for children in 5th grade. Mean, standard deviation and percentiles</i>	114

Tabell 149. Intag av energi (kJ/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Intake of energy (kJ/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	115
Tabell 150. Intag av energi (kcal/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Intake of energy (kcal/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	115
Tabell 151. Intag av protein (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Intake of protein (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	116
Tabell 152. Intag av protein (energiprocent) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Intake of protein (energy percent) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	116
Tabell 153. Intag av fat (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Intake of fat (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	117
Tabell 154. Intag av fett (energiprocent) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Intake of fat (energy percent) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	117
Tabell 155. Intag av kolhydrater (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Intake of carbohydrates (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	118
Tabell 156. Intag av kolhydrater (energiprocent) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Intake of carbohydrates (energy percent) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	118
Tabell 157. Intag av mättade fettsyror (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Intake of saturated fatty acids (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	119
Tabell 158. Intag av mättade fettsyror (energiprocent) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Intake of saturated fatty acids (energy percent) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	119
Tabell 159. Intag av enkelomättade fettsyror (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Intake of monounsaturated fatty acids (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	120
Tabell 160. Intag av enkelomättade fettsyror (energiprocent) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Intake of monounsaturated fatty acids (energy percent) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	120
Tabell 161. Intag av fleromättade fettsyror (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Intake of polyunsaturated fatty acids (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	121

Tabell 162. Intag av fleromättade fettsyror (energiprocent) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Intake of polyunsaturated fatty acids (energy percent) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	121
Tabell 163. Intag av enskilda fettsyror (g/d) enligt åldersgrupp. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Intake of fatty acids (g/d) by age group. Mean, standard deviation and percentiles</i>	122
Tabell 164. Intag av transfettsyror (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Intake of trans fatty acids (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	123
Tabell 165. Intag av transfettsyror (energiprocent) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Intake of trans fatty acids (energy percent) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	123
Tabell 166. Intag av n-3 fettsyror (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Intake of n-3 fatty acids (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	124
Tabell 167. Intag av n-3 fettsyror (energiprocent) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Intake of n-3 fatty acids (energy percent) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	124
Tabell 168. Intag av n-6 fettsyror (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Intake of n-6 fatty acids (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	125
Tabell 169. Intag av n-6 fettsyror (energiprocent) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Intake of n-6 fatty acids (energy percent) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	125
Tabell 170. Intag av kolesterol (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Intake of cholesterol (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	126
Tabell 171. Intag av monosackarider (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Intake of monosaccharides (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	127
Tabell 172. Intag av monosackarider (energiprocent) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Intake of monosaccharides (energy percent) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	127
Tabell 173. Intag av disackarider (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Intake of disaccharides (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	128

Tabell 174. Intag av disackarider (energiprocent) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Intake of disaccharides (energy percent) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	128
Tabell 175. Intag av sackaros (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Intake of sucrose (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	129
Tabell 176. Intag av sackaros (energiprocent) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Intake of sucrose (energy percent) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	129
Tabell 177. Intag av kostfibrer (g/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Intake of dietary fibre (g/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	130
Tabell 178. Antal barn med uppgivet energiintag över och under beräknat nedre cut-off värde för EI/BMR = 1,06. <i>Number of children with energy intake below and above a cut-off value for EI/BMR = 1.06</i>	131
Tabell 179. Intag av vitamin A (RE/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Intake of vitamin A (RE/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	132
Tabell 180. Intag av retinol (µg/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Intake of retinol (µg/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	133
Tabell 181. Intag av β-karoten (µg/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Intake of β-carotene (µg/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	133
Tabell 182. Intag av vitamin D (µg/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Intake of vitamin D (µg/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	133
Tabell 183. Intag av α-tokoferol (mg/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Intake of α-tokopherol (mg/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i> ..	134
Tabell 184. Intag av tiamin (mg/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Intake of thiamin (mg/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	135
Tabell 185. Intag av riboflavin (mg/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Intake of riboflavin (mg/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	136
Tabell 186. Intag av niacin (mg/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Intake of niacin (mg/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	136
Tabell 187. Intag av niacinekvivalenter (NE/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Intake of niacin equivalents (NE/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	136

Tabell 188. Intag av vitamin B ₆ (mg/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Intake of vitamin B₆ (mg/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles ..</i>	137
Tabell 189. Intag av folat (µg/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Intake of folate (µg/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.....</i>	137
Tabell 190. Intag av vitamin B ₁₂ (µg/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Intake of vitamin B₁₂ (µg/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	138
Tabell 191. Intag av vitamin C (mg/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Intake of vitamin C (mg/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	138
Tabell 192. Intag av kalcium(mg/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Intake of calcium (mg/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.....</i>	139
Tabell 193. Intag av fosfor (mg/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Intake of phosphorus (mg/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	139
Tabell 194. Intag av kalium (mg/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Intake of potassium (mg/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.....</i>	141
Tabell 195. Intag av natrium (mg/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Intake of sodium (mg/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles</i>	141
Tabell 196. Intag av magnesium (mg/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Intake of magnesium (mg/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.....</i>	141
Tabell 197. Intag av järn (mg/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Intake of iron (mg/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.....</i>	143
Tabell 198. Intag av zink (mg/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Intake of zinc (mg/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.....</i>	143
Tabell 199. Intag av selen (µg/d) enligt åldersgrupp och kön. Medelvärde, standardavvikelse och percentiler. <i>Intake of selenium (µg/d) by age group and sex. Mean, standard deviation and percentiles.....</i>	143
Tabell 200. Näringsintag per 10 MJ för 4-åringar (n=527) med energiintag EI/BMR < 1,06 (n=12) eller ≥ 1,06 (n=515) enligt matdagboken. <i>Nutrient intake per 10 MJ for children 4 year old (n=527) with energy intake EI/BMR < 1.06 (n=12) or ≥1.06 (n=515) from food diary</i>	144
Tabell 201. Näringsintag per 10 MJ för barn i åk 2 (n=801) med energiintag EI/BMR < 1,06 (n=49) eller ≥1,06 (n=752) enligt matdagboken. <i>Nutrient intake per 10 MJ for children in 2nd grade (n=801) with energy intake EI/BMR < 1.06 (n=49) or ≥ 1.06 (n=752) from food diary.....</i>	145

Tabell 202. Näringsintag per 10 MJ för barn i åk 5 (n=971) med energiintag EI/BMR < 1,06 (n=246) eller ≥ 1,06 (n=725) enligt matdagboken. <i>Nutrient intake per 10 MJ for children in 5th grade (n=971) with energy intake EI/BMR < 1.06 (n=246) or ≥ 1.06 (n=725) from food diary.....</i>	146
Tabell 203. Energigivande näringsämnen i energiprocent (E%) och kostfibrer per MJ (g/MJ) i relation till Svenska näringsrekommendationer 2005 för 4-åringar och barn i åk 2 och 5. <i>Macronutrients as energy percentage and dietary fibre per MJ in relation to the Swedish nutrition recommendations 2005 (SNR) for children 4 year old and in 2nd and 5th grade.....</i>	147
Tabell 204. Livsmedelsgruppers bidrag (g/d) av sackaros- och monosackarider hos 4-åringar, åk 2 och 5. <i>Sucrose and monosaccharides from major contributing food groups among children 4 year old and children in 2nd and 5th grade.</i>	149
Tabell 205. Genomsnittligt intag (medelvärde) av näringsämnen per dag och per 10 MJ/dag bland 4-åringar och barn i åk 2, jämfört med SNR 2005. <i>Average intake of nutrients per day and per 10 MJ/day among children 4 year old and in 2nd grade, in relation to the Swedish nutrition recommendations 2005.....</i>	149
Tabell 206. Genomsnittligt intag (medelvärde) av näringsämnen per dag och per 10 MJ/dag bland flickor och pojkar åk 5, jämfört med SNR 2005. <i>Average intake of nutrients per day and per 10 MJ/day among children in 5th grade, in relation to the Swedish nutrition recommendations 2005.....</i>	150
Tabell 207. Intag av energi, energigivande näringsämnen (energiprocent) och vissa utvalda näringsämnen per 10 MJ i relation till föräldrars utbildning för alla flickor. <i>Intake of energy, macronutrients (energy percent) and intake of selected nutrients per 10 MJ according to parents' education for all girls.....</i>	151
Tabell 208. Intag av energi, energigivande näringsämnen (energiprocent) och vissa utvalda näringsämnen per 10 MJ i relation till föräldrars utbildning för alla pojkar. <i>Intake of energy, macronutrients (energy percent) and intake of selected nutrients per 10 MJ according to parents' education for all boys.....</i>	149
Tabell 209. Energiintag, energigivande näringsämnen (energiprocent) och intag av vissa utvalda näringsämnen per 10 MJ i relation till regioner för alla flickor. <i>Energy intake, macronutrients (energy percent) and intake of selected nutrients per 10 MJ in relation to regions for all girls... </i>	153
Tabell 210. Energiintag, energigivande näringsämnen (energiprocent) och intag av vissa utvalda näringsämnen per 10 MJ i relation till regioner för alla pojkar. <i>Energy intake, macronutrients (energy percent) and intake of selected nutrients per 10 MJ in relation to regions for all boys.....</i>	153
Tabell 211. Energiintag, energigivande näringsämnen (energiprocent) och intag av vissa utvalda näringsämnen per 10 MJ i relation till utländsk bakgrund för alla flickor. <i>Energy intake, macronutrients (energy percent) and intake of selected nutrients per 10 MJ in relation to foreign background for all girls</i>	154

Tabell 212 Energiintag, energigivande näringsämnen (energiprocent) och intag av vissa utvalda näringsämnen per 10 MJ i relation till utländsk bakgrund för alla pojkar. <i>Energy intake, macronutrients (energy percent) and intake of selected nutrients per 10 MJ in relation to foreign background for all boys</i>	155
Tabell 213. Energiintag, energigivande näringsämnen (energiprocent) och intag av vissa utvalda näringsämnen per 10 MJ i relation till isoBMI för 4-åringar. <i>Energy intake, macronutrients (energy percent) and intake of selected nutrients per 10 MJ in relation to isoBMI for children 4 year old</i>	155
Tabell 214. Energiintag, energigivande näringsämnen (energiprocent) och intag av vissa utvalda näringsämnen per 10 MJ i relation till isoBMI för alla barn i åk 2. <i>Energy intake, macronutrients (energy percent) and intake of selected nutrients per 10 MJ in relation to isoBMI for all children in 2nd grade</i>	156
Tabell 215. Energiintag, energigivande näringsämnen (energiprocent) och intag av vissa utvalda näringsämnen per 10 MJ i relation till isoBMI för barn i åk 5. <i>Energy intake, macronutrients (energy percent) and intake of selected nutrients per 10 MJ in relation to isoBMI for children in 5th grade</i>	156
Tabell 216. Procentuellt bidrag av energi, protein, fett och kolhydrater från livsmedelsgrupper för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. <i>Percentage contribution of energy, protein, fat and carbohydrates from food groups for children 4 year old and in 2nd and 5th grade</i>	162
Tabell 217. Procentuellt bidrag av mättade, enkelomättade och fleromättade fettsyror, transfettsyror och kolesterol från livsmedelsgrupper för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. <i>Percentage contribution of saturated, monounsaturated and polyunsaturated fatty acids, trans fatty acids and cholesterol from food groups for children 4 year old and in 2nd and 5th grade</i>	163
Tabell 218. Procentuellt bidrag av monosackarider, disackarider, sackaros och kostfibrer från livsmedelsgrupper för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. <i>Percentage contribution of monosaccharides, disaccharides, sucrose and dietary fibre from food groups for children 4 year old and in 2nd and 5th grade</i>	164
Tabell 219. Procentuellt bidrag av retinol, β -karoten, vitamin A, vitamin D, α -tokoferol från livsmedelsgrupper för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. <i>Percentage contribution of retinol, β-carotene, vitamin A, vitamin D, α-tokoopherol from food groups for children 4 year old and in 2nd and 5th grade</i>	165
Tabell 220. Procentuellt bidrag av tiamin, riboflavin och niacinekvivalenter från livsmedelsgrupper för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. <i>Percentage contribution of thiamin, riboflavin and niacin equivalents from food groups for children 4 year old and in 2nd and 5th grade</i>	166
Tabell 221. Procentuellt bidrag av vitamin B ₆ , folat, vitamin B ₁₂ och vitamin C från livsmedelsgrupper för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. <i>Percentage contribution of vitamin B₆, folate, vitamin B₁₂ and vitamin C from food groups for children 4 year old and in 2nd and 5th grade</i>	167

Tabell 222. Procentuellt bidrag av kalcium, fosfor, kalium och natrium från livsmedelsgrupper för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. <i>Percentage contribution of calcium, phosphorus, potassium and sodium from food groups for children 4 year old and in 2nd and 5th grade</i>	168
Tabell 223. Procentuellt bidrag av magnesium, järn, zink och selen från livsmedelsgrupper för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. <i>Percentage contribution of magnesium, iron, zinc and selenium from food groups for children 4 year old and in 2nd and 5th grade</i>	169
Tabell 224. Andel energigivande näringsämnen i procent av totalt energi-intag och intag av kostfibrer i g/MJ hos 4-åringar i Riksmaten – barn 2003 jämfört med Befolkningens kostvanor och näringsintag i Sverige 1989 (HULK) och Multicenterstudien 1980/81. <i>A comparison of macronutrients as energy percent and dietary fiber in g/MJ between children 4 year old in Riksmaten – barn 2003, Food habits and nutrient intake in Sweden (HULK) 1989 and the Swedish Multicentre Study 1980/81</i>	181
Tabell 225. Andel energigivande näringsämnen i procent av totalt energi-intag och intag av kostfibrer i g/MJ hos barn i åk 2 i Riksmaten – barn 2003 jämfört med Befolkningens kostvanor och näringsintag i Sverige 1989 (HULK) och Multicenterstudien 1980/81. <i>A comparison of macronutrients as energy percent and dietary fiber in g/MJ between children in 2nd grade in Riksmaten – barn 2003, Food habits and nutrient intake in Sweden (HULK) 1989 and the Swedish Multicentre study 1980/81</i>	182
Tabell 226. Andel energigivande näringsämnen i procent av totalt energi-intag och intag av kostfibrer i g/MJ hos barn i åk 5 i Riksmaten – barn 2003 jämfört med Befolkningens kostvanor och näringsintag i Sverige 1989 (HULK) och Multicenterstudien 1980/81. <i>A comparison of macronutrients as energy percent and dietary fiber in g/MJ between children in 5th grade in the Riksmaten – barn 2003 with the Food habits and nutrient intake in Sweden (HULK) 1989 and the Swedish Multicentre study 1980/81</i>	183

Förteckning över figurer/ List of figures

Figur 1. Bidrag av energi från olika livsmedelsgrupper i procent för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. <i>Contribution of energy from various food groups in percentage for children 4 year old and in 2nd and 5th grade</i>	170
Figur 2. Bidrag av protein från olika livsmedelsgrupper i procent för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. <i>Contribution of protein from various food groups in percentage for children 4 year old and in 2nd and 5th grade</i>	170
Figur 3. Bidrag av fett från olika livsmedelsgrupper i procent för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. <i>Contribution of fat from various food groups in percentage for children 4 year old and in 2nd and 5th grade</i>	170
Figur 4. Bidrag av kolhydrater från olika livsmedelsgrupper i procent för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. <i>Contribution of carbohydrates from various food groups in percentage for children 4 year old and in 2nd and 5th grade</i>	171
Figur 5. Bidrag av mättade fettsyror från olika livsmedelsgrupper i procent för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. <i>Contribution of saturated fatty acids from various food groups in percentage for children 4 year old and in 2nd and 5th grade</i>	171
Figur 6. Bidrag av enkelomättade fettsyror från olika livsmedelsgrupper i procent för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. <i>Contribution of monounsaturated fatty acids from various food groups in percentage for children 4 year old and in 2nd and 5th grade</i>	171
Figur 7. Bidrag av fleromättade fettsyror från olika livsmedelsgrupper i procent för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. <i>Contribution of polyunsaturated fatty acids from various food groups in percentage for children 4 year old and in 2nd and 5th grade</i>	172
Figur 8. Bidrag av transfettsyror från olika livsmedelsgrupper i procent för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. <i>Contribution of trans fatty acids from various food groups in percentage for children 4 year old and in 2nd and 5th grade</i>	172
Figur 9. Bidrag av monosackarider från olika livsmedelsgrupper i procent för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. <i>Contribution of monosaccharides from various food groups in percentage for children 4 year old and in 2nd and 5th grade</i>	172
Figur 10. Bidrag av disackarider från olika livsmedelsgrupper i procent för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. <i>Contribution of disaccharides from various food groups in percentage for children 4 year old and in 2nd and 5th grade</i>	173

Figur 11. Bidrag av sackaros från olika livsmedelsgrupper i procent för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. <i>Contribution of sucrose from various food groups in percentage for children 4 year old and in 2nd and 5th grade</i>	173
Figur 12. Bidrag av kostfibrer från olika livsmedelsgrupper i procent för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. <i>Contribution of dietary fibre from various food groups in percentage for children 4 year old and in 2nd and 5th grade</i>	174
Figur 13. Bidrag av vitamin A från olika livsmedelsgrupper i procent för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. <i>Contribution of vitamin A from various food groups in percentage for children 4 year old and in 2nd and 5th grade</i>	174
Figur 14. Bidrag av vitamin D från olika livsmedelsgrupper i procent för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. <i>Contribution of vitamin D from various food groups in percentage for children 4 year old and in 2nd and 5th grade</i>	174
Figur 15. Bidrag av α -tokoferol från olika livsmedelsgrupper i procent för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. <i>Contribution of α-tokopherol from various food groups in percentage for children 4 year old and in 2nd and 5th grade</i>	175
Figur 16. Bidrag av tiamin från olika livsmedelsgrupper i procent för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. <i>Contribution of thiamin from various food groups in percentage for children 4 year old and in 2nd and 5th grade</i>	175
Figur 17. Bidrag av riboflavin från olika livsmedelsgrupper i procent för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. <i>Contribution of riboflavin from various food groups in percentage for children 4 year old and in 2nd and 5th grade</i>	175
Figur 18. Bidrag av niacinekvivalenter från olika livsmedelsgrupper i procent för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. <i>Contribution of niacin equivalents from various food groups in percentage for children 4 year old and in 2nd and 5th grade</i>	176
Figur 19. Bidrag av vitamin B ₆ från olika livsmedelsgrupper i procent för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. <i>Contribution of vitamin B₆ from various food groups in percentage for children 4 year old and in 2nd and 5th grade</i>	176
Figur 20. Bidrag av folat från olika livsmedelsgrupper i procent för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. <i>Contribution of folate from various food groups in percentage for children 4 year old and in 2nd and 5th grade</i>	176
Figur 21. Bidrag av vitamin B ₁₂ från olika livsmedelsgrupper i procent för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. <i>Contribution of vitamin B₁₂ from various food groups in percentage for children 4 year old and in 2nd and 5th grade</i>	177

Figur 22. Bidrag av vitamin C från olika livsmedelsgrupper i procent för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. <i>Contribution of vitamin C from various food groups in percentage for children 4 year old and in 2nd and 5th grade</i>	177
Figur 23. Bidrag av kalcium från olika livsmedelsgrupper i procent för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. <i>Contribution of calcium from various food groups in percentage for children 4 year old and in 2nd and 5th grade</i>	178
Figur 24. Bidrag av fosfor från olika livsmedelsgrupper i procent för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. <i>Contribution of phosphorus from various food groups in percentage for children 4 year old and in 2nd and 5th grade</i>	178
Figur 25. Bidrag av kalium från olika livsmedelsgrupper i procent för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. <i>Contribution of potassium from various food groups in percentage for children 4 year old and in 2nd and 5th grade</i>	179
Figur 26. Bidrag av natrium från olika livsmedelsgrupper i procent för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. <i>Contribution of sodium from various food groups in percentage for children 4 year old and in 2nd and 5th grade</i>	179
Figur 27. Bidrag av magnesium från olika livsmedelsgrupper i procent för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. <i>Contribution of magnesium from various food groups in percentage for children 4 year old and in 2nd and 5th grade</i>	179
Figur 28. Bidrag av järn från olika livsmedelsgrupper i procent för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. <i>Contribution of iron from various food groups in percentage for children 4 year old and in 2nd and 5th grade</i>	180
Figur 29. Bidrag av zink från olika livsmedelsgrupper i procent för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. <i>Contribution of zinc from various food groups in percentage for children 4 year old and in 2nd and 5th grade</i>	180
Figur 30. Bidrag av selen från olika livsmedelsgrupper i procent för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. <i>Contribution of selenium from various food groups in percentage for children 4 year old and in 2nd and 5th grade</i>	180



**LIVSMEDELS
VERKET**

**Box 622
751 26 Uppsala
Tel 018-175500**