

Faktablad från Liv & Hälsa ung

- Ungdomars liv och hälsa i Sörmland

Kapitel 3

Liv&Hälsa
ung

Ungdomars liv och hälsa

I det tredje kapitlet av "*Ungdomars liv och hälsa i Sörmland*" redovisar vi resultat om ungas levnadsvanor 2008-2020.

Statistiken baseras på Liv & hälsa ung (LHU) undersökningarna som gjorts i Region Sörmland. Våra levnadsvanor påverkar våra kroppar, vår hälsa och våra liv. Under barndomen formas många levnadsvanor som påverkas av de vanor som finns i familjen, i skolan, bland kompisar och i media (1).

Resultaten visar bland annat att:

Elever i årskurs 7 har generellt sett bättre levnadsvanor än elever i årskurs 9 och i årskurs 2 på gymnasiet. Vid indelning efter kön visar resultaten att tjejer i stort sett har bättre levnadsvanor än killar. Elever vars båda föräldrar har sysselsättning har ofta bättre levnadsvanor än elever vars en eller båda föräldrar inte har sysselsättning.

Några matvanor visar på en negativ trend mellan åren 2008 och 2020, exempelvis äter färre elever frukost, medan fler elever dricker läsk. Däremot är trenderna för att dricka alkohol, få tag i narkotika och tobaksanvändandet generellt positivt, det är färre elever som använder dessa produkter.

Den senaste Liv & hälsa ung undersökningen gjordes under våren 2020. I enkätundersökningen har över 6000 Sörmländska elever svarat på olika frågor om deras liv, hälsa och levnadsförhållanden. Det tredje kapitlet - Om levnadsvanor i rapporten *Ungdomars liv och hälsa i Sörmland* finns publicerad på vår samverkanswebb:

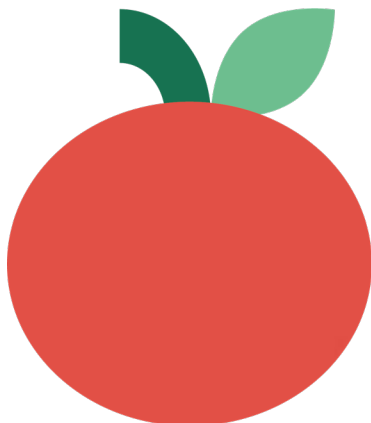
<https://samverkan.regionsormland.se/utveckling-och-samarbete/statistik/folkhalsundersokningar/liv-och-halsa-ung-2020/>

Matvanor

Tre av fyra elever äter frukost och andelen som äter lunch eller middag är närmare 90%. Mellan åren 2008 och 2020 har andelen som äter frukost sjunkit med 10 procentenheter bland tjejer och killar vars minst en förälder saknar sysselsättning LHU-2008-2020.

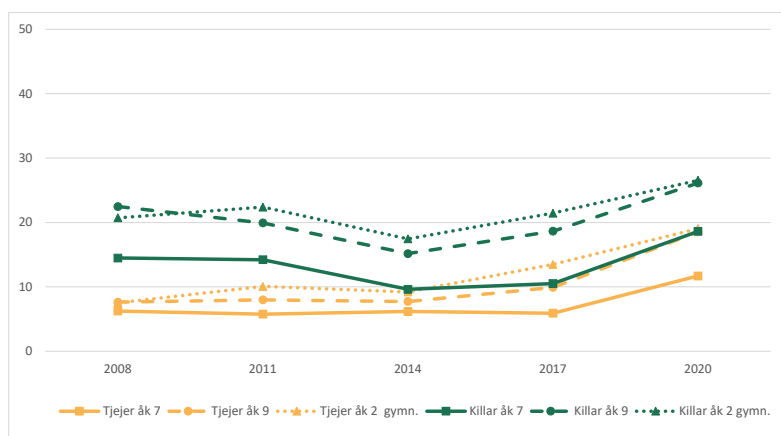
Hälften av eleverna äter frukt och grönsaker dagligen. Bland killarna har andelen som äter frukt dagligen stigit med 10 procentenheter mellan åren 2008 och 2020 (55%).

Drygt en av tio elever äter godis dagligen. I gruppen killar, i årskurs 9, vars en eller båda föräldrar inte har sysselsättning, äter två av tio godis dagligen.



Ungefär två av tio elever dricker läsk dagligen. Totalt sett har andelen som dricker läsk dagligen stigit över tid, både bland tjejer och bland killar. Bland tjejerna har andelen som dricker läsk dagligen mer än fördubblats, från 7 till 16 procent under åren 2008-2020.

Andel (%) elever som dricker läsk dagligen* efter årskurs och kön, LHU 2008-2020



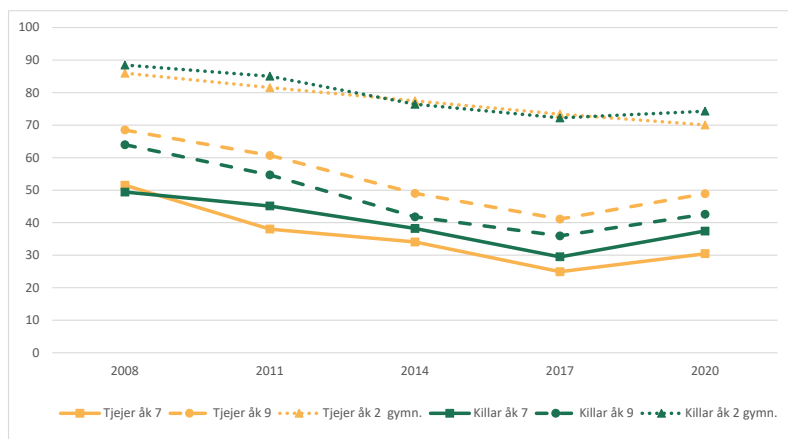
Andelen elever som röker eller snusar har minskat lite över tid. År 2020 är det 4% av eleverna som röker dagligen och 6% som snusar dagligen.

* Dricker läsk mer än en gång om dagen eller så gott som dagligen. Frågan har ändrats: År 2008-2017 stod det dricka läsk och 2020 var formuleringen dricka läsk eller annan sötad dryck. Observera att skalan i denna figur går från 0-50%.

Alkohol, Narkotika och Tobak

Totalt sett har hälften av eleverna druckit alkohol år 2020. Mellan åren 2008 och 2020 har andelen elever som har druckit alkohol minskat med 20%. Samtidigt har andelen elever som druckit så att de känt sig berusade också minskat över tid.

Andel (%) elever som har druckit alkohol* efter årskurs och kön, LHU 2008-2020



Bland elever i årskurs 9 och årskurs 2 på gymnasiet har 10 procent använt narkotika. Under åren 2017-2020 har denna andel minskat något.

*Fråga till elever i åk 7 - Har du någon gång druckit alkohol? Fråga till elever i årskurs 9 och 2 på gymnasiet - Har du under de senaste 12 månaderna druckit alkohol?

Referenser

1. The Lancet. Our future: a Lancet commission on adolescent health and wellbeing.