

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 | Kungsbacka | Malmö | Eskilstuna | Bollnäs | Borlänge | Hässleholm |
| Järfälla | Kungälv | Staffanstorps | Helsingborg | Krokom | Enköping | Höganäs |
| Nacka | Mölndal | | 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 | 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 |
| Mjök, fil och yoghurt | 443 | 2,04 | 98,4 | 619 | 528 | 2,18 | 98,2 | 658 | 485 | 2,11 | 98,3 | 638 |
| Mjök, fett 3 % | 70 | 0,32 | 32,1 | 95 | 105 | 0,45 | 38,5 | 132 | 87 | 0,39 | 35,3 | 113 |
| Mellanmjök, fett 1,5 % | 216 | 1,03 | 82,5 | 304 | 257 | 1,08 | 80,2 | 322 | 237 | 1,06 | 81,3 | 313 |
| Lättmjök, 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 skorpar | 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 |
| Mjök, fett 3 % | 95 | 179 | 0 | 0 | 481 | 132 | 225 | 0 | 0 | 581 | 113 | 204 | 0 | 0 | 534 |
| Mellanmjök, fett 1,5 % | 304 | 268 | 0 | 261 | 802 | 322 | 286 | 0 | 284 | 852 | 313 | 277 | 0 | 267 | 828 |
| Lättmjök, 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 |
| Gräddor | 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-åringa pojkar åt mer pasta per dag än 4-åringa 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 livsmedelsgruppen 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 |
| | Pojkar | 302 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Alla | 590 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Åk 2 | Flickor | 445 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 |
| | Pojkar | 444 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Alla | 889 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Åk 5 | Flickor | 499 | 1 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 |
| | Pojkar | 517 | 1 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 |
| | Alla | 1016 | 1 | 4 | 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 |
| | Pojkar | 302 | 0,02 | 0,10 | 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 |
| Åk 2 | Flickor | 445 | 0,02 | 0,07 | 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 |
| | Alla | 889 | 0,02 | 0,08 | 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 | 0,25 |
| | Pojkar | 517 | 0,02 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,25 |
| | Alla | 1016 | 0,02 | 0,09 | 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.*

| | Stockholm | Göteborg | Malmö | Medelst. städer | Norrland | Svealand | Götaland | 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 standardavvikelse. 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 |
| Niacinekvivalenter | 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 **fibrer** 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 -tocopherol 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 |
| Socket | 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 |

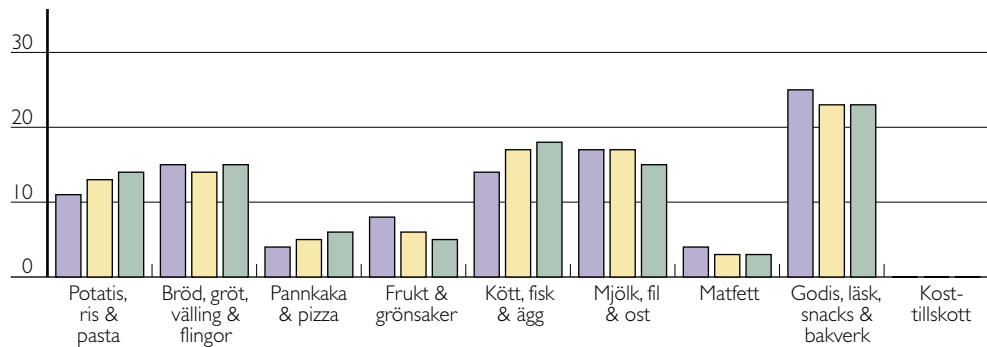
Tabell 222. Procentuellt bidrag av kalcium, fosfor, kalium och natrium från livsmedelsgrupper för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. *Percentage contribution of calcium, phosphorus, potassium and sodium from food groups for children 4 year old and in 2nd and 5th grade.*

| 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 |
| Gräddor | 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 |

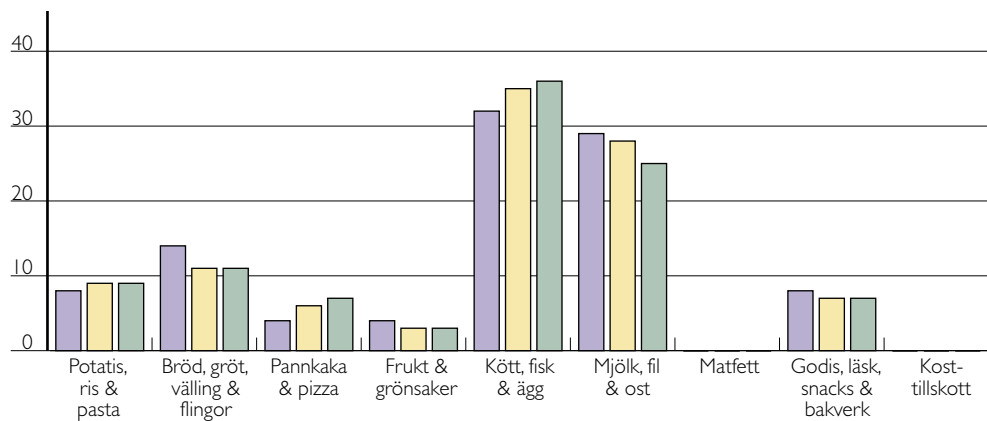
Tabell 223. Procentuellt bidrag av magnesium, järn, zink och selen från livsmedelsgrupper för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. *Percentage contribution of magnesium, iron, zinc and selenium from food groups for children 4 year old and in 2nd and 5th grade.*

| 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 |

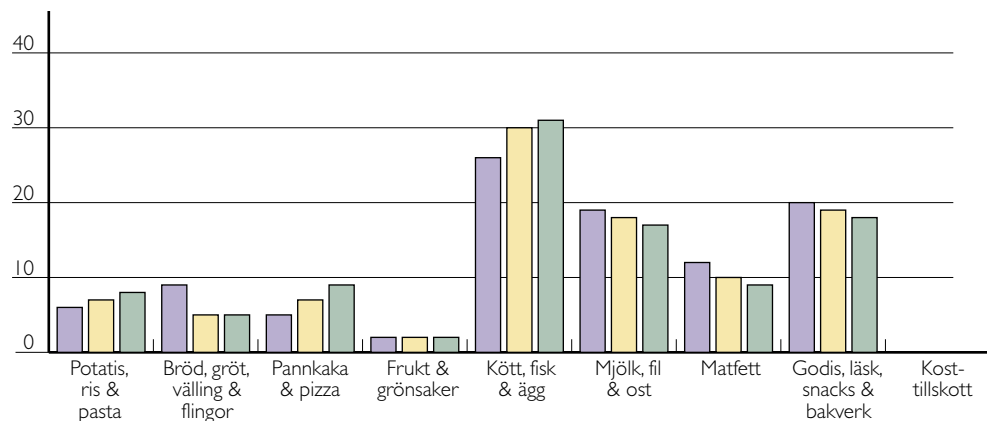
Figur 1. Bidrag av energi från olika livsmedelsgrupper i procent för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. Contribution of energy from various food groups in percentage for children 4 year old and in 2nd and 5th grade.



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.

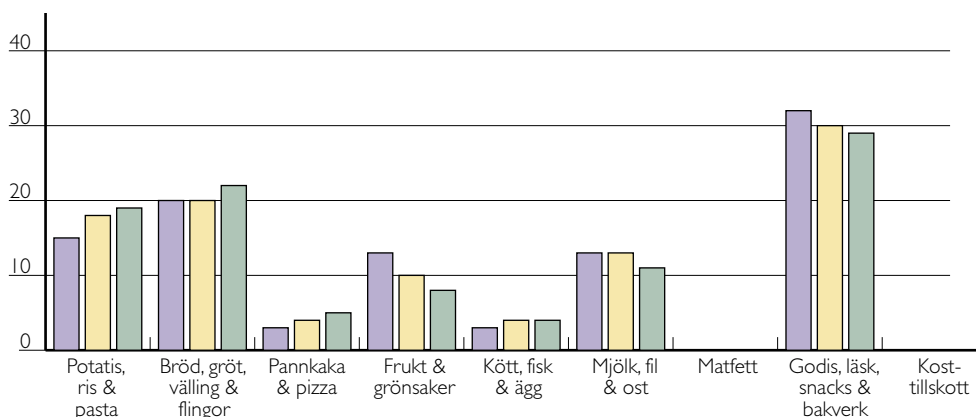


Figur 3. Bidrag av fett från olika livsmedelsgrupper i procent för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. Contribution of fat from various food groups in percentage for children 4 year old and in 2nd and 5th grade.

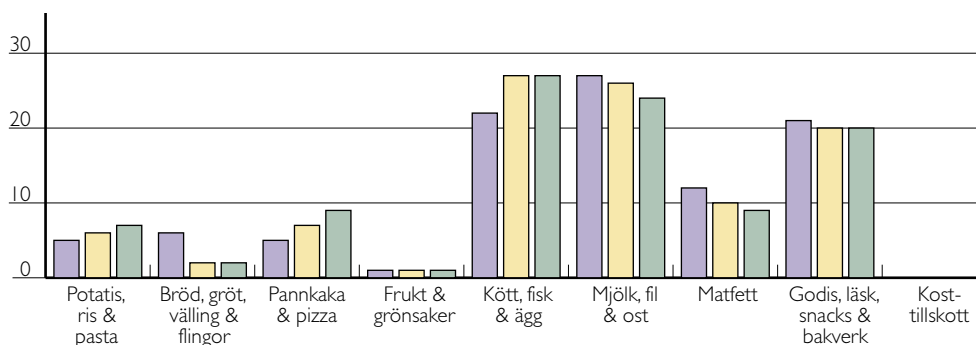


■ 4 år ■ Åk 2 ■ Åk 5

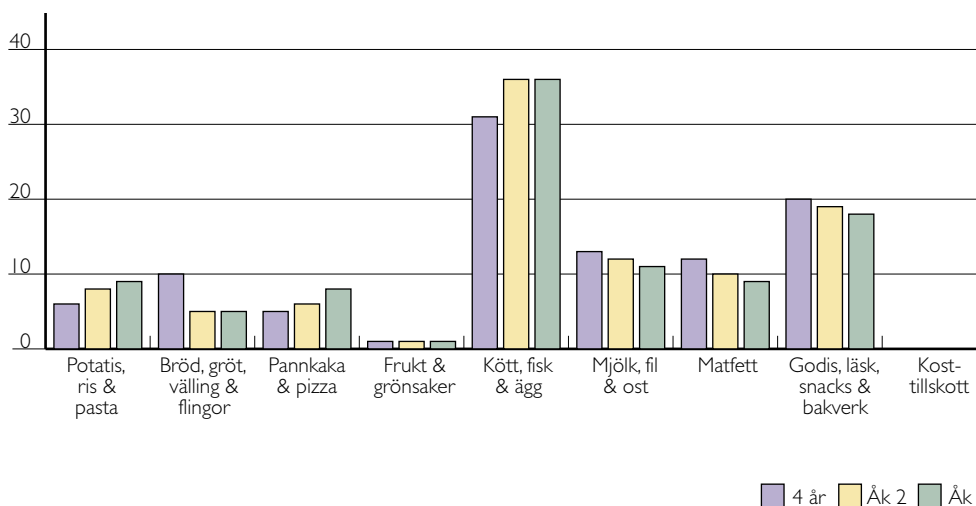
Figur 4. Bidrag av kolhydrater från olika livsmedelsgrupper i procent för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. Contribution of carbohydrates from various food groups in percentage for children 4 year old and in 2nd and 5th grade.



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.

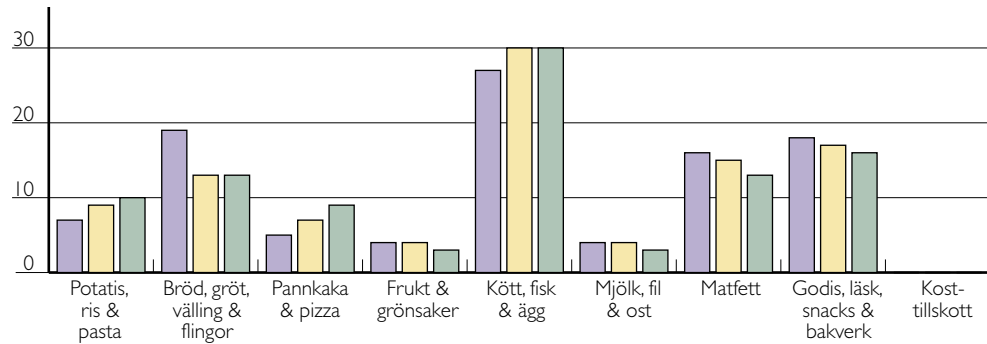


Figur 6. Bidrag av enkelomättade fettsyror från olika livsmedelsgrupper i procent för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. Contribution of monounsaturated fatty acids from various food groups in percentage for children 4 year old and in 2nd and 5th grade.

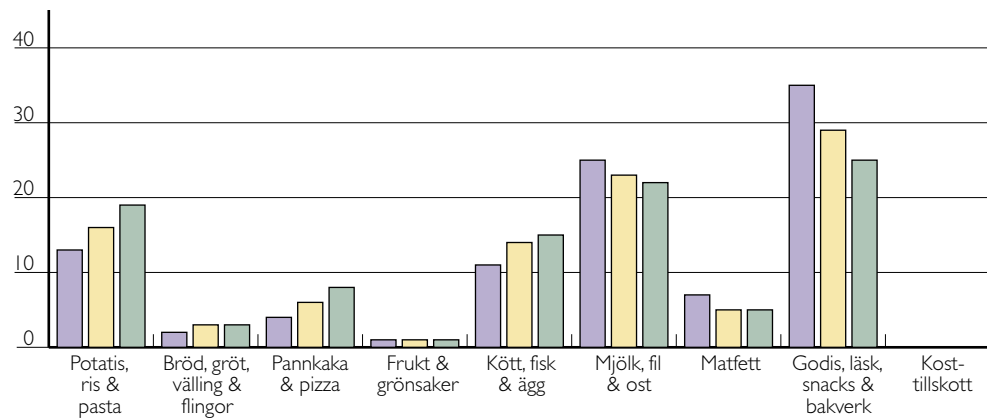


4 år Åk 2 Åk 5

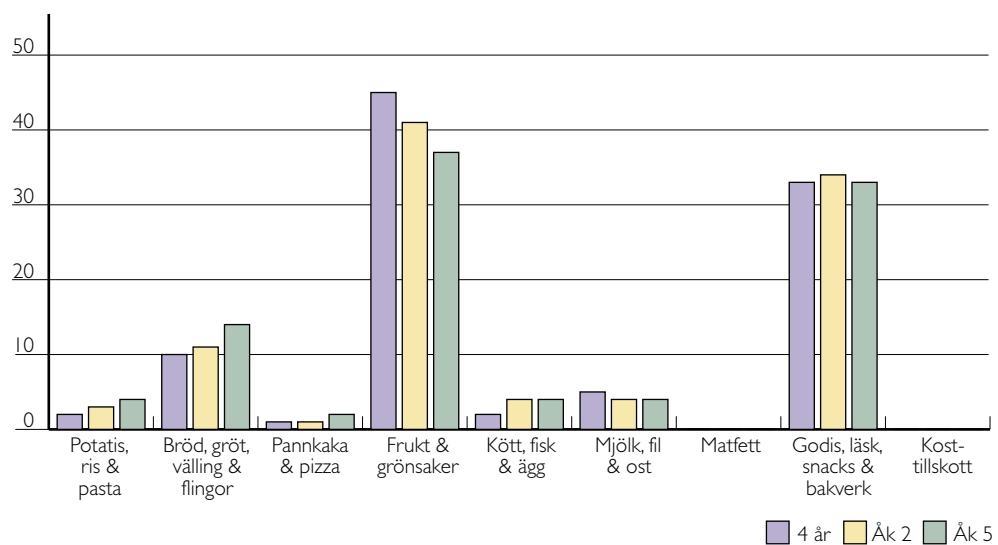
Figur 7. Bidrag av fleromättade fettsyror från olika livsmedelsgrupper i procent för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. Contribution of polyunsaturated fatty acids from various food groups in percentage for children 4 year old and in 2nd and 5th grade.



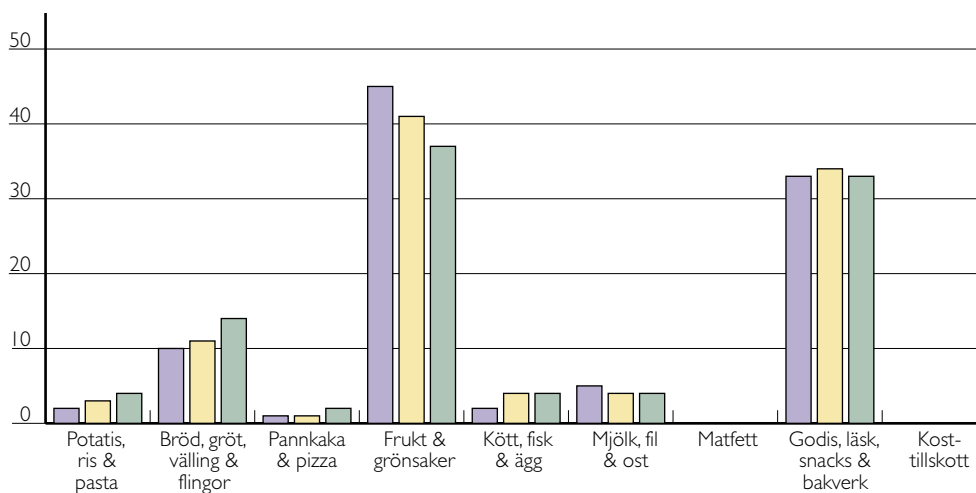
Figur 8. Bidrag av transfettsyror från olika livsmedelsgrupper i procent för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. Contribution of trans fatty acids from various food groups in percentage for children 4 year old and in 2nd and 5th grade.



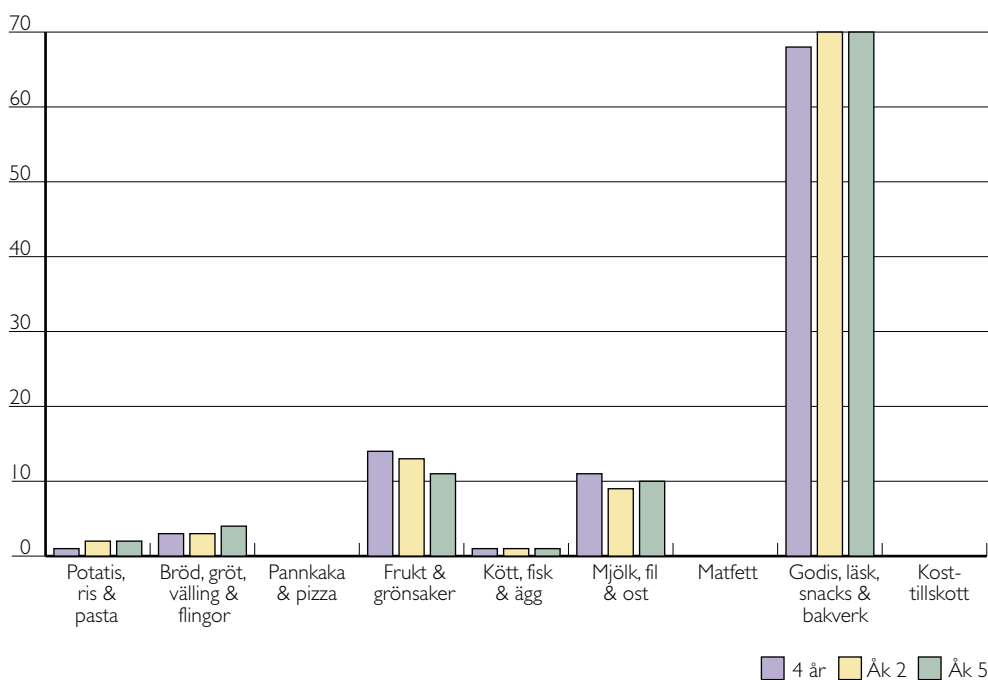
Figur 9. Bidrag av monosackarider från olika livsmedelsgrupper i procent för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. Contribution of monosaccharides from various food groups in percentage for children 4 year old and in 2nd and 5th grade.



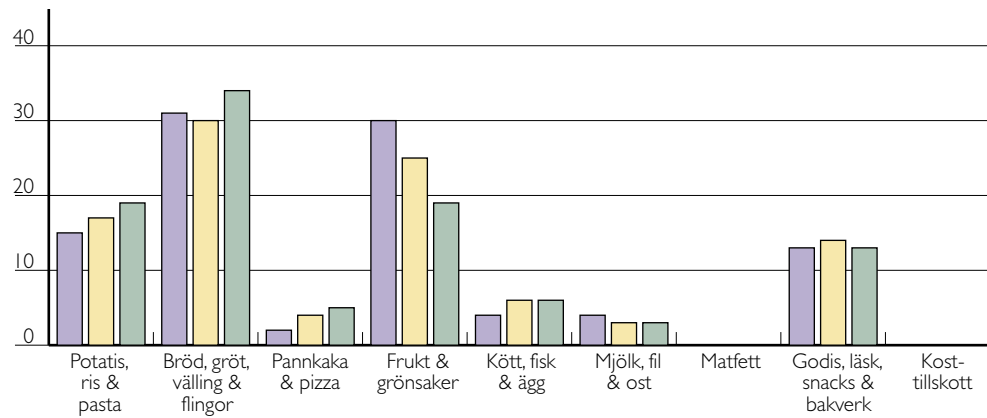
Figur 10. Bidrag av disackarider från olika livsmedelsgrupper i procent för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. *Contribution of disaccharides from various food groups in percentage for children 4 year old and in 2nd and 5th grade.*



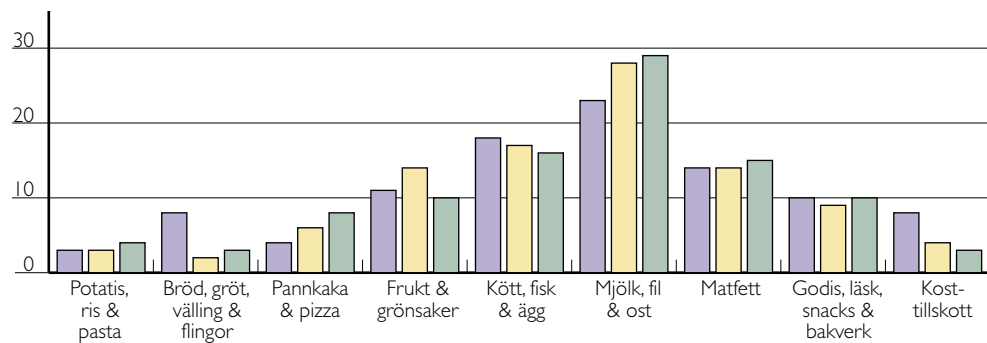
Figur 11. Bidrag av sackaros från olika livsmedelsgrupper i procent för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. *Contribution of sucrose from various food groups in percentage for children 4 year old and in 2nd and 5th grade.*



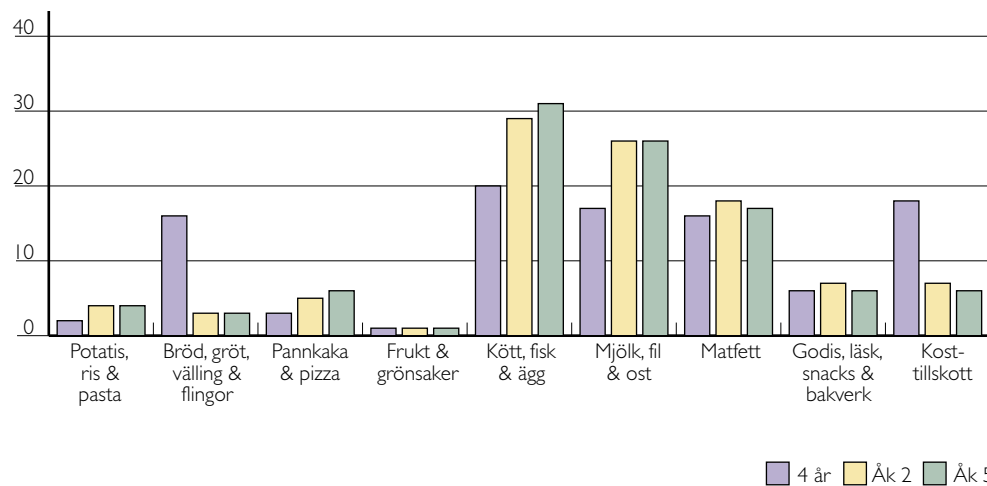
Figur 12. Bidrag av kostfibrer från olika livsmedelsgrupper i procent för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. *Contribution of dietary fibre from various food groups in percentage for children 4 year old and in 2nd and 5th grade.*



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.*

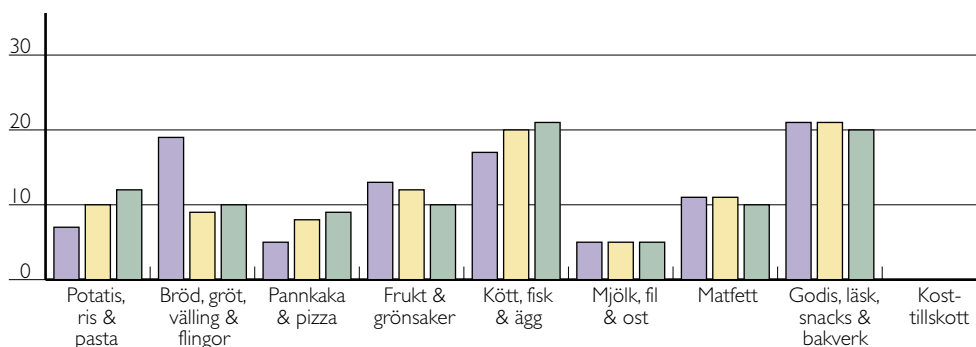


Figur 14. Bidrag av vitamin D från olika livsmedelsgrupper i procent för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. *Contribution of vitamin D from various food groups in percentage for children 4 year old and in 2nd and 5th grade.*

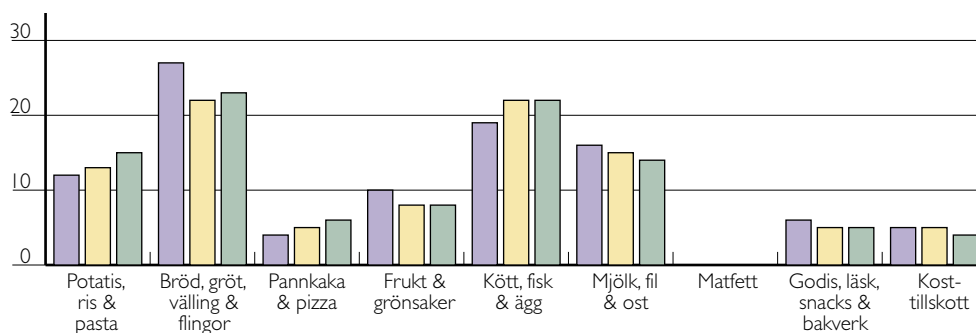


■ 4 år ■ Åk 2 ■ Åk 5

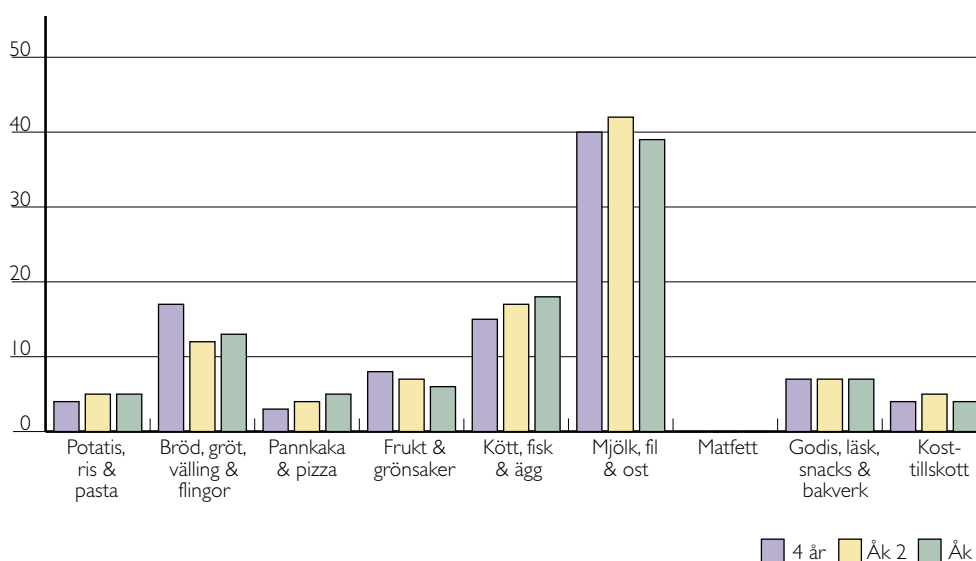
Figur 15. Bidrag av α -tokoferol från olika livsmedelsgrupper i procent för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. *Contribution of α -tokopherol from various food groups in percentage for children 4 year old and in 2nd and 5th grade.*



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.*

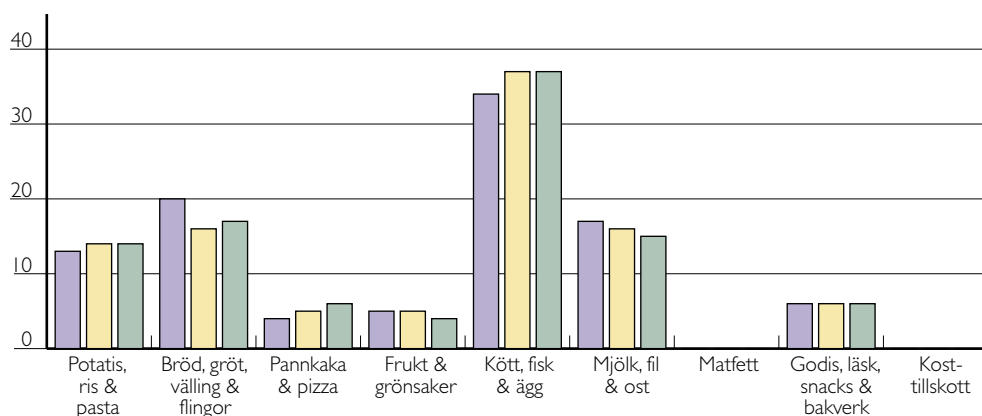


Figur 17. Bidrag av riboflavin från olika livsmedelsgrupper i procent för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. *Contribution of riboflavin from various food groups in percentage for children 4 year old and in 2nd and 5th grade.*

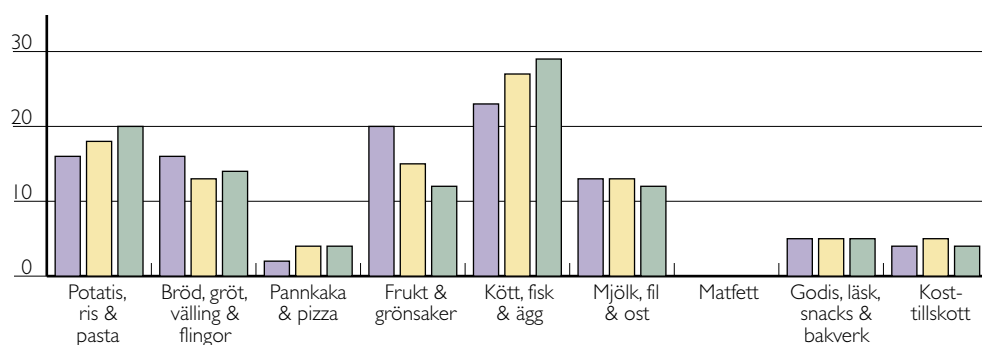


4 år Åk 2 Åk 5

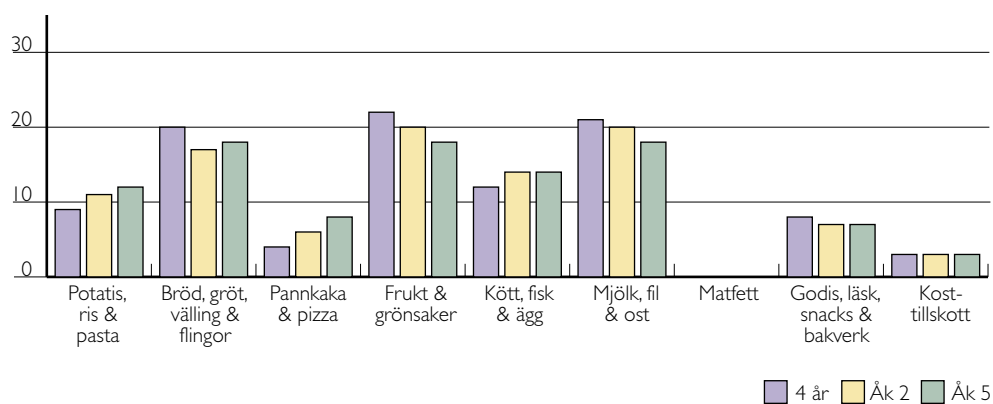
Figur 18. Bidrag av niacinekvivalenter från olika livsmedelsgrupper i procent för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. *Contribution of niacin equivalents from various food groups in percentage for children 4 year old and in 2nd and 5th grade.*



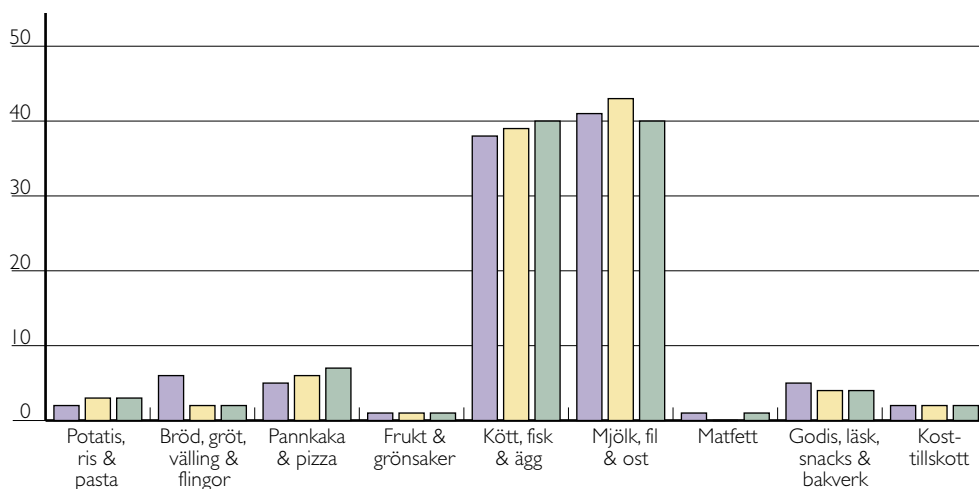
Figur 19. Bidrag av vitamin B₆ från olika livsmedelsgrupper i procent för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. *Contribution of vitamin B₆ from various food groups in percentage for children 4 year old and in 2nd and 5th grade.*



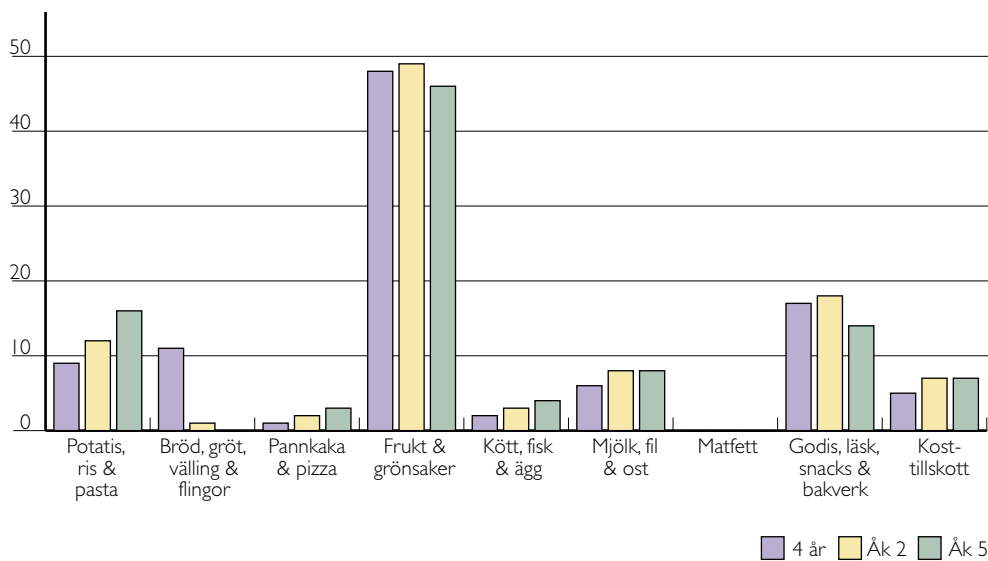
Figur 20. Bidrag av folat från olika livsmedelsgrupper i procent för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. *Contribution of folate from various food groups in percentage for children 4 year old and in 2nd and 5th grade.*



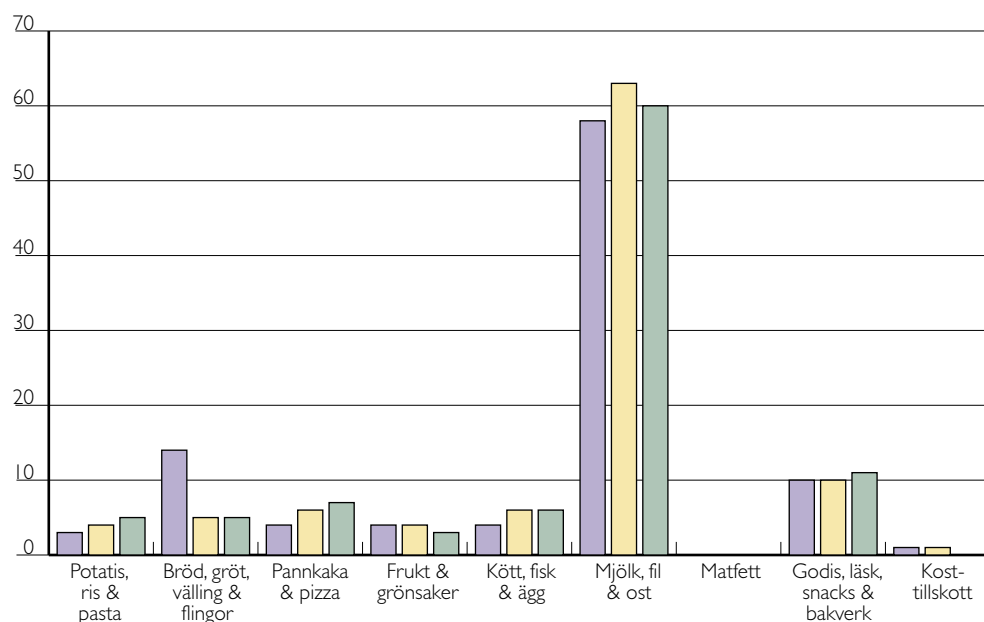
Figur 21. Bidrag av vitamin B₁₂ från olika livsmedelsgrupper i procent för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. *Contribution of vitamin B₁₂ from various food groups in percentage for children 4 year old and in 2nd and 5th grade.*



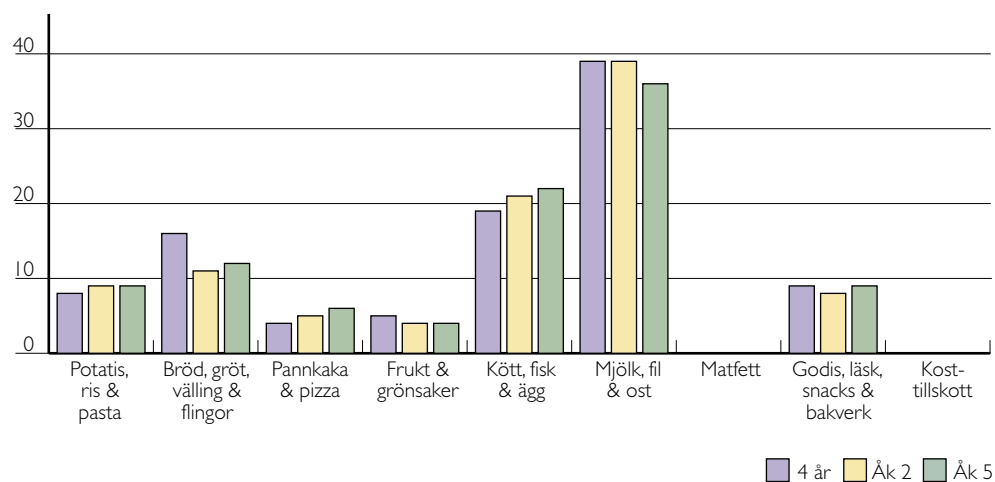
Figur 22. Bidrag av vitamin C från olika livsmedelsgrupper i procent för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. *Contribution of vitamin C from various food groups in percentage for children 4 year old and in 2nd and 5th grade.*



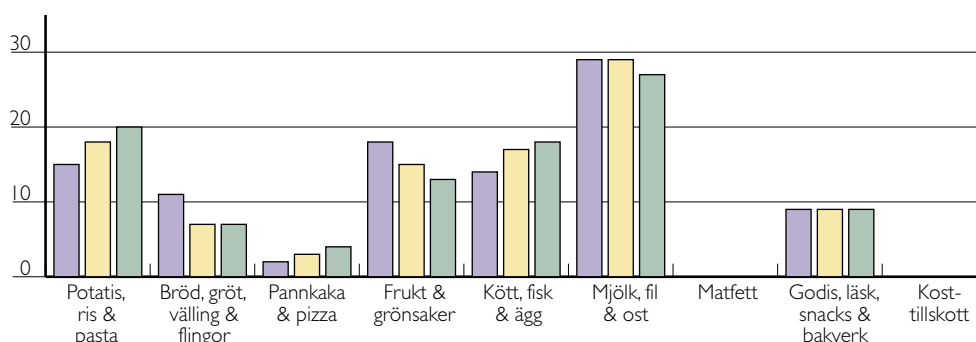
Figur 23. Bidrag av kalcium från olika livsmedelsgrupper i procent för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. *Contribution of calcium from various food groups in percentage for children 4 year old and in 2nd and 5th grade.*



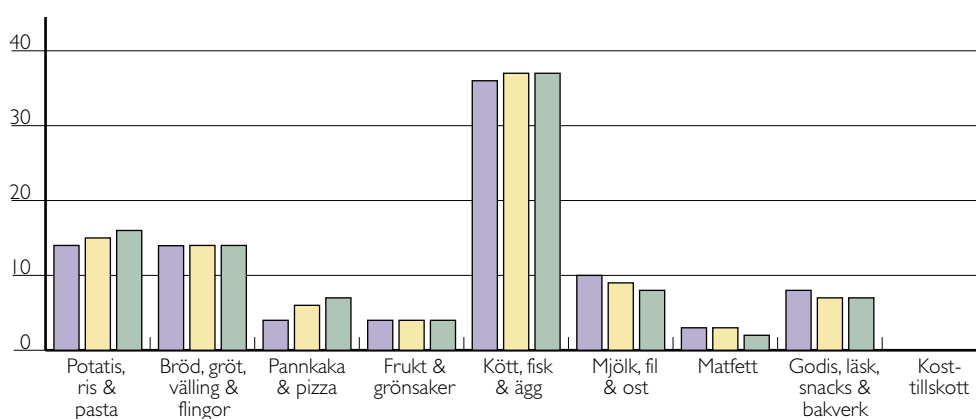
Figur 24. Bidrag av fosfor från olika livsmedelsgrupper i procent för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. *Contribution of phosphorus from various food groups in percentage for children 4 year old and in 2nd and 5th grade.*



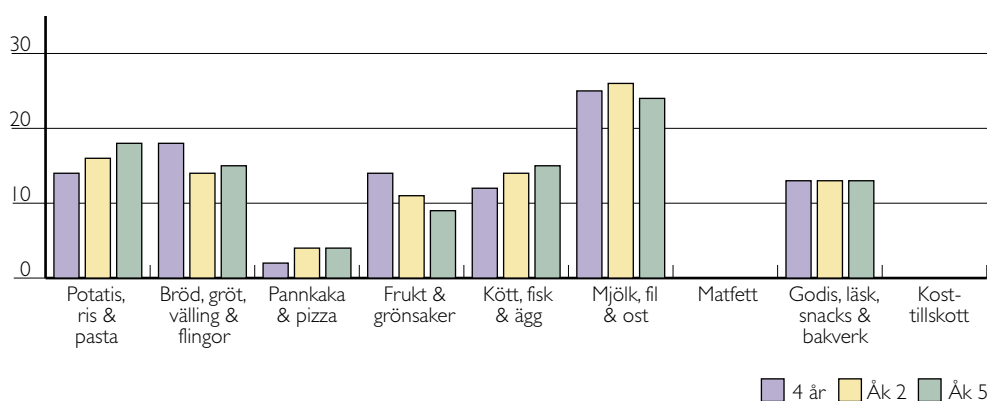
Figur 25. Bidrag av kalium från olika livsmedelsgrupper i procent för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. *Contribution of potassium from various food groups in percentage for children 4 year old and in 2nd and 5th grade.*



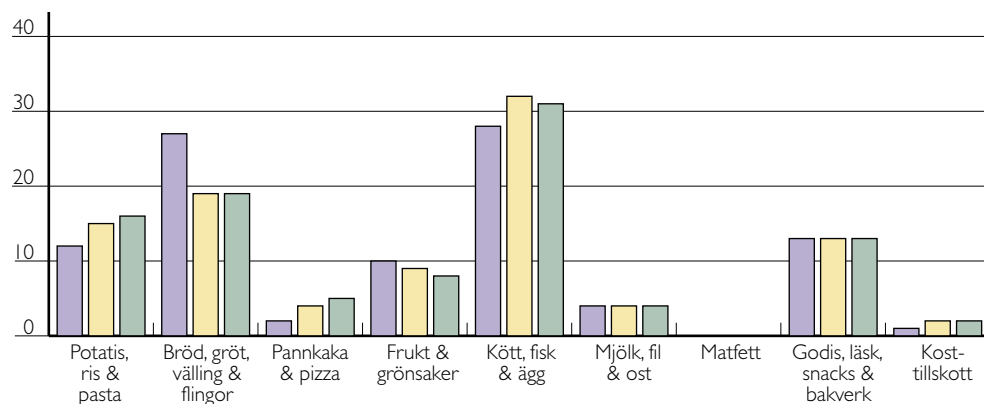
Figur 26. Bidrag av natrium från olika livsmedelsgrupper i procent för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. *Contribution of sodium from various food groups in percentage for children 4 year old and in 2nd and 5th grade.*



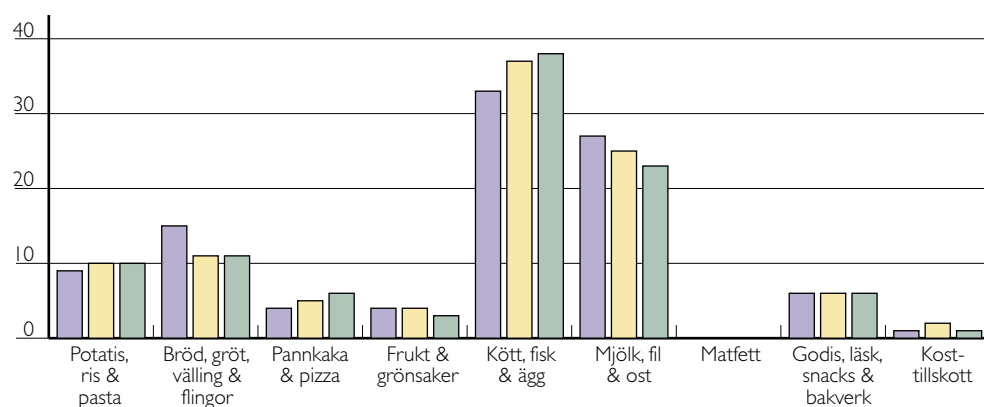
Figur 27. Bidrag av magnesium från olika livsmedelsgrupper i procent för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. *Contribution of magnesium from various food groups in percentage for children 4 year old and in 2nd and 5th grade.*



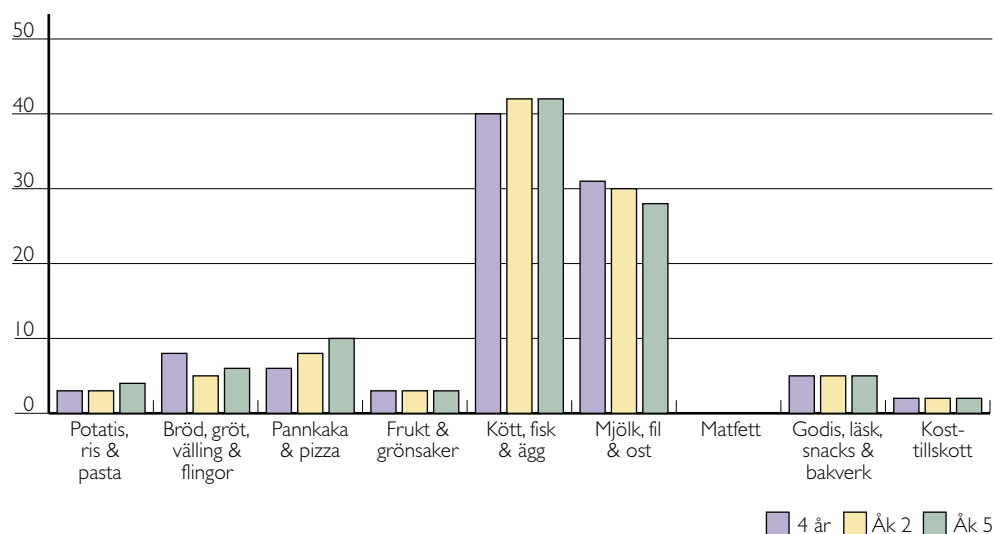
Figur 28. Bidrag av järn från olika livsmedelsgrupper i procent för 4-åringar och barn i åk 2 och åk 5. Contribution of iron from various food groups in percentage for children 4 year old and in 2nd and 5th grade.



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 socker 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**