



PEP-RAPPORTEN 2024

**EKONOMISK
OJÄMLIKHET
BIDRAR TILL
BARNENS
HÄLSOKLYFTA**

**"BARNEN BEHÖVER NYA
IDROTTSKLÄDER FÖR ATT
KUNNA VARA MED PÅ
LEKTIONEN I SKOLAN
UTAN ATT BEHÖVA
ANVÄNDA SIG AV
'VARDAGSKLÄDER'"**

- CITAT FRÅN EN ANSÖKAN TILL MAJBLOMMAN

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

FÖRORD

Tillsammans får vi Sverige att må bättre!	4
---	---

BARNKONVENTIONEN

Barns rätt till bästa möjliga hälsa	5
-------------------------------------	---

EKONOMI

Ekonomisk oro påverkar barns hälsa	7
------------------------------------	---

RÖRELSE

Stark ekonomi främjar rörelse	11
-------------------------------	----

MAT

Stark ekonomi möjliggör hälsosamma matvanor	13
---	----

SKOLAN

Skolan kan utjämna hälsoklyftan	16
---------------------------------	----

FRITID

Svag ekonomi hindrar en aktiv fritid	19
--------------------------------------	----

SAMHÄLLET

Samhället behöver investera i barns hälsa	21
---	----

OM PEP-RAPPORTEN

27

REFERENSER

29

Generation Pep är en icke vinstdrivande organisation som arbetar för att sprida kunskap och skapa engagemang kring barn och ungdomars hälsa. Kronprinsessparet är initiativtagare till Generation Pep som tillsammans med aktörer från hela samhället vill driva ett ambitiöst och långsiktigt folkhälsoarbete med barn och ungdomar i fokus.

Pep-rapporten är en enkätundersökning bland barn och ungdomar i Sverige i åldrarna 4–17 år om hur de rör på sig, vad de äter och faktorer runt barnen som har samband med levnadsvanorna. Bakom undersökningen står Generation Pep och Pep-rapporten 2024 genomförs med stöd av Hjärt-Lungfonden. SOM-institutet vid Göteborgs Universitet har genomfört undersökningen. I årets rapport har Majblomman, som möter barn i ekonomisk utsatthet, varit med som rådgivare.

PEP-RAPPORTEN 2024 VISAR ATT

- 1 av 10 vårdnadshavare är oroliga för att familjens ekonomiska situation påverkar barnens behov eller mående.
- 1 av 3 vårdnadshavare med låg inkomst har haft ekonomiska svårigheter med att betala barnens aktiviteter.
- 2 av 10 barn vars vårdnadshavare har en låg inkomst är oroliga för sin familjs ekonomiska situation.
- Barn som är oroliga för familjens ekonomiska situation skattar sin generella hälsa sämre än de barn som inte känner oro för familjens ekonomiska situation.
- 2 av 10 barn når rekommendationen om 60 minuters fysisk aktivitet per dag.
- 4 av 10 barn äter grönsaker varje dag och i genomsnitt äter de 260 gram grönsaker och frukt per dag.
- Knappt 1 av 10 barn äter grönsaker, frukt och fisk enligt kostråden.
- Barn vars vårdnadshavare har en hög inkomst äter i högre utsträckning frukost varje dag jämfört med de barn vars vårdnadshavare har en medel eller låg inkomst.
- 5 av 10 barn vars vårdnadshavare har en låg inkomst går på en aktivitet på fritiden, medan 8 av 10 barn till vårdnadshavare med hög inkomst gör detsamma.
- Ungefär hälften av alla barn tar sig aktivt till skolan eller förskolan. Andelen barn som cyklar till skolan ökar med vårdnadshavarens inkomstnivå.
- 3 procent av barn både rör på sig enligt rekommendationen samt äter frukt, grönsaker och fisk enligt kostråden.

Generation Pep vill att samhället sätter in fler kraftfulla åtgärder för att säkerställa att alla barn och ungdomar har möjlighet att leva ett aktivt och hälsosamt liv. Alla barn har rätt till bästa möjliga hälsa enligt barnkonventionen och för att sluta den påverkbara hälsoklyftan behöver samhället prioritera barn och ungdomars hälsa.

TILLSAMMANS FÅR VI SVERIGE ATT MÅ BÄTTRE!

För sjätte året i rad släpper vi nu Pep-rapporten för att presentera det aktuella läget för barn och ungas hälsa i Sverige. Genom åren har det tyvärr varit dyster läsning, men kanske ger årets rapport om den ekonomiska hälsoklyftan för barn den största klumpen i magen. Vi vet att barn generellt rör sig för lite och äter för lite av det kroppen mår bra av. Vi vet också att barn har olika hinder för att kunna tillgodose sin rätt till bästa möjliga hälsa. Trots det så hugger det tag i en när man ser siffrorna svart på vitt - hur en familjs svaga ekonomi drabbar barn och deras hälsa.

Bakom siffrorna i Pep-rapporten finns de verkliga livshistorierna. Jag tänker på mamman som kom fram till mig med tårar i ögonen efter en föreläsning. Hon grät eftersom hon inte hade råd att ge sin son möjligheten att hitta sin rörelseglädje trots att hon insåg hur viktigt det var. Tårarna som rullade nedför hennes kinder visade hennes desperata känsla av maktlöshet och otillräcklighet. Detta bekräftade för mig att vi som samhälle inte kan vara nöjda utan behöver fortsätta skapa strukturella förändringar i samhället för att sluta hälsoklyftan.

För varje barn som inte får en hälsosam start i livet förlorar Sverige som nation den kraft vi behöver i framtiden. Vi på Generation Pep är fast beslutna om att alla barn ska ha möjlighet till ett aktivt och hälsosamt liv, något de också har rätt till enligt barnkonventionen. Genom konkreta initiativ, påverkansarbete, kunskapsspridning, samverkan och vägledning för förändring vill vi reformera Sverige till ett hälsosamt samhälle.

Trots klumpen i magen så är kraften att göra något åt barns ojämlika hälsa så mycket starkare. Min förhoppning är att i framtiden slippa läsa och skriva om den negativa utvecklingen för barns hälsa och i stället konstatera att vi tog tag i denna viktiga fråga. Att vi alla i samhället tillsammans skapade en positiv förändring så att hela Sverige mår bättre.

Carolina Klüft,
verksamhetschef Generation Pep

TIDIGA SUNDA VANOR FÖREBYGGER SJUKDOMAR

Kampen mot våra vanligaste folksjukdomar – hjärt-, kärl- och lungsjukdomarna – måste föras på flera fronter. Vid sidan om att stödja forskningen verkar Hjärt-Lungfonden för att förebygga sjukdom genom hälsosamma levnadsvanor.

Sunda eller osunda levnadsmönster grundas ofta redan under barn- och ungdomsåren. Att följa barns och ungas levnadsvanor när det gäller matvanor och fysisk aktivitet är därför viktigt. Tidiga förebyggande åtgärder har potential att förhindra hjärt-, kärl- och lungsjukdomar i framtiden.

Pep-rapporten har genom åren blivit ett etablerat och viktigt redskap för oss som arbetar med att förbättra folkhälsan. Rapporten tas fram på ett inarbetat och gediget sätt och vi på Hjärt-Lungfonden är stolta över att stödja detta viktiga arbete.

Trevlig läsning!

Kristina Sparreljung
Generalsekreterare, Hjärt-Lungfonden

BARNES RÄTT TILL BÄSTA MÖJLIGA HÄLSA

Barns uppväxtvillkor är viktiga eftersom de både påverkar hälsan här och nu, och ofta även hälsan i vuxen ålder¹. Levnadsförhållanden under uppväxten kan i stor utsträckning kopplas till socioekonomi² och påverkar inte bara individens hälsa utan också folkhälsan. En central faktor för en bättre folkhälsa i framtiden är att alla barn får en bra start i livet med goda uppväxtvillkor, och jämlika förutsättningar för en god hälsa, utveckling och inläring¹. Det är också en förutsättning för att lyckas i arbetet med de globala hållbarhetsmålen, Agenda 2030.

Sedan 1 januari 2020 gäller FN:s konvention om barnets rättigheter (artiklarna 1–42) som svensk lag (2018:1197)³. Barnkonventionen fastslår vilka rättigheter världens alla barn har, vilket innebär att alla barn från 0–18 år som bor eller vistas i Sverige har samma rättigheter. Alla barn oavsett bakgrund har rätt till bästa möjliga hälsa och samhället har en skyldighet att tillgodose denna rättighet. Barnkonventionen ska ses som en helhet och artiklarna 2, 3, 6 och 12 är de fyra grundprinciperna och alla andra artiklar i konventionen utgår från dem⁴.

GRUNDPRINCIPERNA

ARTIKEL 2

ALLA BARN HAR SAMMA RÄTTIGHETER OCH LIKA VÄRDE

Alla barn har rätt till alla rättigheter i barnkonventionen, oavsett barnets eller vårdnadshavares bakgrund. Det innebär att inget barn får diskrimineras.

ARTIKEL 6

ALLA BARN HAR RÄTT TILL LIV, ÖVERLEVNAD OCH UTVECKLING

Barnets utveckling behöver beaktas ur ett helhetsperspektiv. Det handlar om barnets fysiska hälsa, men också den psykiska och sociala utvecklingen.

ARTIKEL 3

BARNETS BÄSTA SKA BEAKTAS I ALLA ÅTGÄRDER OCH BESLUT SOM RÖR BARN

Barnets bästa är barnkonventionens grundpelare och ska alltid beaktas i beslut och åtgärder som rör barn. Vad som är barnets bästa avgörs i varje enskilt fall med hänsyn till barnets egen åsikt och erfarenhet.

ARTIKEL 12

ALLA BARN HAR RÄTT ATT UTTRYCKA SIN MENING, TILL DELAKTIGHET OCH INFLYTANDE

Alla barn som kan skapa sina egna åsikter ska få komma till tals och uttrycka dem i frågor som berör dem. När åsikterna beaktas ska hänsyn tas till barnets ålder och mognad.

VIKTIGA ARTIKLAR I ARBETET MED ATT FRÄMJA BARNS HÄLSA

ARTIKEL 17

ALLA BARN HAR RÄTT TILL INFORMATION, MEN SKA OCKSÅ SKYDDAS FRÅN SKADLIG INFORMATION

Alla barn har rätt till information från exempelvis tidningar, internet och tv, speciellt sådan information som främjar deras hälsa och utveckling. Barn har samtidigt rätt att skyddas från information som är skadlig för dem.

ARTIKEL 27

ALLA BARN HAR RÄTT TILL EN SKÄLIG LEVNADSSTANDARD

Alla barn har rätt till den levnadsstandard som behövs för att de ska kunna utvecklas fysiskt, psykiskt och socialt. Vårdnadshavarna har huvudansvaret för detta, men staten ska stödja dem i detta om behov finns, särskilt i fråga om mat, kläder och bostad.

ARTIKEL 24

ALLA BARN HAR RÄTT TILL BÄSTA MÖJLIGA HÄLSA

Det innebär att alla barn har rätt till fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och har rätt att växa och utvecklas under förhållanden som främjar deras hälsa.

ARTIKEL 31

ALLA BARN HAR RÄTT TILL LEK, VILA OCH FRITID

Artikeln ska förstås som en helhet där de olika delarna lek, vila och fritid förstärker varandra och är anpassade efter barnets ålder. De är alla viktiga för barns utveckling, återhämtning och för förverkligandet av barns rättigheter.

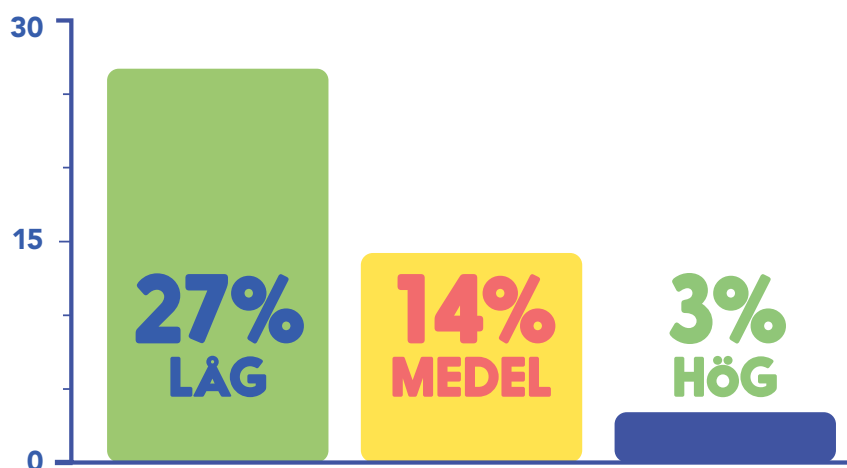
**"VI SÖKER PENGAR TILL INNESKOR,
DÅ ALLA ANDRA ELEVER HAR DET."**

- CITAT FRÅN EN ANSÖKAN TILL MAJBLOMMAN

EKONOMINISK ORO PÅVERKAR BARNNS HÄLSA

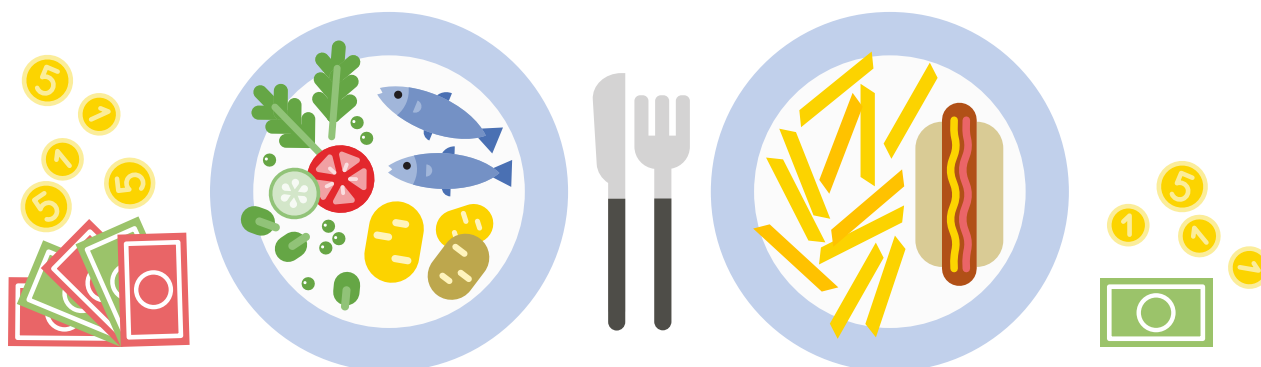
Vår individuella hälsa och nationens folkhälsa påverkas av många olika faktorer. En viktig faktor för hälsa är ekonomi^{5,6}. En familjs privatekonomi formar barns liv och vanor, och privatekonomin påverkas i sin tur av den allmänna konjunkturen i samhället. Oro, både generell och ekonomisk, har ett samband med sämre hälsa och ekonomisk oro verkar till största del vara förknippat med inkomstnivå där högre inkomst innebär lägre oro⁷. Med en ökande ekonomisk oro i samhället inkluderades därför extra frågor i Pep-rapporten 2024 kopplat till ekonomi och oro för att öka kunskapen om sambandet mellan barn och ungdomars hälsa och vårdnadshavares ekonomi. Frågorna riktades både till vårdnadshavare samt till barn 10 år och äldre för att få bådas perspektiv.

Av vårdnadshavarna som svarat på Pep-rapporten är det totalt 45 procent som uppger att deras ekonomiska situation har försämrats det senaste året. Den stora majoriteten av vårdnadshavare uppger att de klarar sig bra på nuvarande inkomst, men fem procent svarar att de klarar sig dåligt. Ensamstående vårdnadshavare upplever att de har svårare att klara sig på sin nuvarande inkomst. Det är 15 procent av vårdnadshavarna som instämmer med påståendet att de är oroliga för sin och familjens försörjning de kommande sex månaderna, och tolv procent svarar att de är oroliga för att familjens ekonomiska situation påverkar barnens behov eller mående. Andelen som är oroliga ökar när inkomstnivån blir lägre.



HAR DU HAFT EKONOMISKA SVÅRIGHETER MED ATT BETALA BARNENS AKTIVITETER?

Procentuell fördelning per inkomstnivå som svarat ja.



13 PROCENT AV VÅRDNADSHAVARE MED LÅG INKOMST HAR HAFT EKONOMISKA SVÅRIGHETER MED ATT KÖPA NÄRINGSRIK MAT VECKANS ALLA DAGAR

Barnens svar speglar ganska väl det vårdnadshavarna har svarat. Det är 23 procent av barnen som upplever att deras familjs ekonomiska situation har försämrats. Det finns ett starkare samband mellan vårdnadshavarnas svar och barnens svar i gruppen med låg inkomst jämfört med hög. Det kan tolkas som att den ekonomiska oro som vårdnadshavarna eventuellt har överförs till barnen i högre utsträckning i gruppen med låg inkomst. Totalt sett är det enbart sju procent av barnen som svarat att de är oroliga för sin familjs ekonomiska situation, det finns dock betydande skillnader mellan olika grupper. Hushållets inkomst är starkt förknippat med ekonomisk oro, där en lägre inkomst är förknippat med en högre oro. Vidare framkommer det att barn i hushåll med flera vårdnadshavare, pojkar och yngre barn är mindre oroliga.

Det är nio procent av vårdnadshavarna som svarat att de haft ekonomiska svårigheter med att betala barnens aktiviteter de senaste sex månaderna. Andelen ökar med sjunkande inkomstnivå, och var fjärde vårdnadshavare med låg inkomst svarar att de haft svårigheter. Det är även en större andel av ensamstående vårdnadshavare som haft ekonomiska svårigheter att betala barnens aktiviteter de senaste sex

månaderna. Det är 3 av 10 barn i Pep-rapporten som svarar att de under det senaste året har slutat att gå på någon fritidsaktivitet. De vanligaste orsakerna som nämns är att träningarna var tråkiga eller att de tappade motivationen men det är sju procent som svarar att de slutade på aktiviteten för att det var för dyrt.

I Pep-rapporten baseras indelningen i inkomstgrupper på två frågor, en till hushåll med flera vuxna/vårdnadshavare och den andra till ensamstående vårdnadshavare. "Låg" avser en inkomst på under 20 000 för ensamstående och under 40 000 för hushåll med flera vuxna. "Medel" avser en inkomst mellan 20 000 och 40 000 för ensamstående och mellan 40 000 och 70 000 för hushåll med flera vuxna. "Hög" avser en inkomst på över 40 000 för ensamstående och över 70 000 för hushåll med flera vuxna. Gruppen med låg inkomst har i större utsträckning en lägre utbildning samt utländsk bakgrund jämfört med övriga inkomstgrupper.



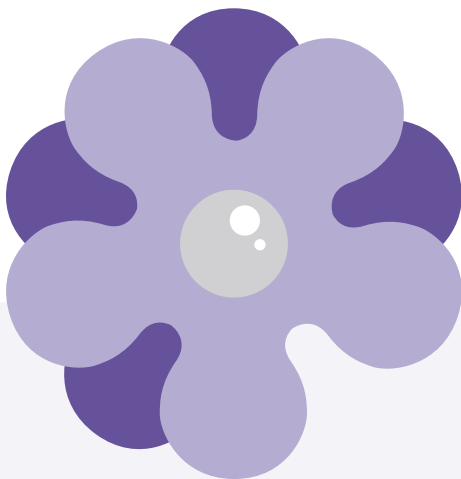
7 PROCENT AV BARNEN ÄR OROLIGA ÖVER SIN FAMILJS EKONOMISKA SITUATION

Det är endast fyra procent av vårdnadshavarna som svarat att de haft ekonomiska svårigheter att köpa näringsrik mat de senaste sex månaderna. Samma mönster som för fritidsaktiviteter syns dock även för kosten där andelen som haft ekonomiska svårigheter ökar med sjunkande inkomstnivå. Bland vårdnadshavare med låg inkomst är det drygt 1 av 10 som svarat att de haft problem med att köpa näringsrik mat de senaste sex månaderna. Även här är det en större andel av de ensamstående vårdnadshavarna som haft ekonomiska svårigheter.

De flesta barn och ungdomar som svarar på Pep-rapporten skattar sin generella hälsa som mycket bra eller bra, dock framkommer ett samband mellan självskattad hälsa och ekonomi. Det är en större andel av barnen som är oroliga över sin familjs ekonomiska situation som skattar sin generella hälsa som dålig jämfört med barn som inte känner oro för sin familjs ekonomiska situation. På motsvarande sätt skattar de också i lägre utsträckning sin hälsa som bra jämfört med de barn som inte är oroliga för familjens ekonomi.

VAD SÄGER BARNKONVENTIONEN?

Utifrån ett barnrättsperspektiv är det oroväckande att nästan hälften av vårdnadshavarna uppger att deras ekonomi försämrats senaste året då detta kan påverka barns hälsa och utveckling. Ännu mer oroväckande är det för barn som växer upp med ensamstående föräldrar då dessa vårdnadshavare har svårare att klara sig på sin nuvarande inkomst. Alla barn har rätt till alla artiklar i barnkonventionen. När ekonomin blir ansträngd finns risk att barnen inte kan få sina rättigheter tillgodosedda enligt artikel 6, rätten till utveckling och artikel 24 om bästa möjliga hälsa, då det bland annat kan påverka vårdnadshavares möjligheter att köpa hälsosam mat till sina barn. Det är också allvarligt att en fjärdedel av vårdnadshavarna med låg inkomst svarar att de haft svårigheter att betala barnens aktiviteter, då detta kan påverka barns möjlighet till utveckling, hälsa och möjligheten till en meningsfull fritid (artikel 31). Det är också problematiskt utifrån artikel 2 om att inget barn får diskrimineras. En ansträngd ekonomisk situation kan även göra att fler vårdnadshavare får svårigheter utifrån artikel 27 om rätten till en skälig levnadsstandard. Många faktorer inverkar på hälsan men ekonomi påverkar både den psykiska hälsan här och nu, samt den fysiska hälsan nu och i framtiden genom mat- och rörelsevanor. Tidiga riktade insatser till barn är därför viktiga för att stänga hälsoklyftan.



MAJBLOMMAN MÖTER BARN I EKONOMISK UTSATTHET

Majblomman har funnits i över ett sekel, för att stärka och stötta barn i utsatta situationer. Sedan många år är vårt främsta uppdrag att motverka barnfattigdomen i Sverige.

Majblomman delar ut individuellt, ekonomiskt stöd till barn i familjer som inte har råd med det mest nödvändiga. Det handlar om självklarheter för de flesta av oss: ett par träningsskor, ett busskort eller kanske terminsavgiften till innebandyn. Enkla, men avgörande saker som gör skillnad så att barn får en meningsfull fritid, saker som faktiskt bygger hela samhället starkare på sikt. Vi på Majblomman kan intyga att till synes små satsningar på enskilda barn och ungdomar idag även ger utväxling i det långa loppet - både individuellt och på samhällelig nivå.

De senaste två åren har Majblommans volontärer över hela landet noterat hur inflationen och kostnadsökningarna påverkar barn i ekonomisk utsatthet särskilt. Föräldrar tvingas välja mellan att köpa mat eller betala räkningen till fritidsaktiviteten. Fler familjer söker sig till oss. De har inte råd att möta sina barns behov. Somliga hör till grupper som tidigare klarat ekonomin på egen hand. Vi ser också att innehållet i ansökningarna gäller mer basala saker, och att detta tycks vara "det nya normala" för vår målgrupp.

Svag familjeekonomi är inte sällan en del i en komplex livssituation där barns fysiska och psykiska hälsa påverkas negativt. Mellan raderna på ansökningarna till Majblomman ser vi hur en ekonomiskt pressad vardag hänger ihop med barns bristande tro på sig själva och på framtiden.

Vi på Majblomman är inte förvånade men bekymrade över Pep-rapporten 2024. Det faller sig så att den publiceras den 10 april, precis då barn över hela landet börjar sälja majblommor. Rapportens innehåll lägger ett vemod till vår traditionella säljstart, som för många människor är ett så starkt vårtecken. Samtidigt blir vi stärkta av den envist återkommande kopplingen till barnkonventionen som Generation Pep gör. För ytterst handlar tillgången till en meningsfull fritid om att som barn få tillgodogöra sig en rättighet, oavsett ekonomiska och andra förutsättningar.

Åse Henell, generalsekreterare Majblommans riksförbund

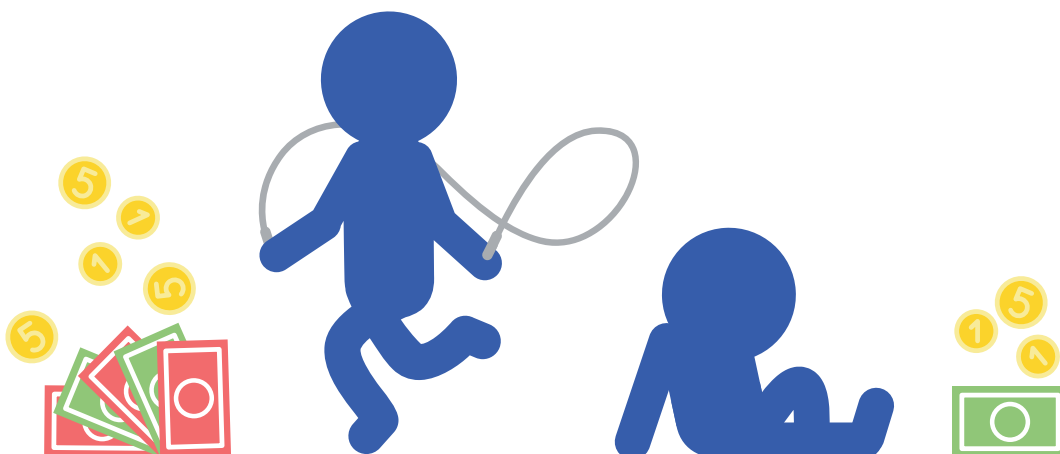
STARK EKONOMI FRÄMJAR RÖRELSE

Att röra på sig bidrar till en ökad fysisk och psykisk hälsa, förbättrad inlärning, koncentration och sömnkvalitet⁸. Folkhälsomyndigheten har därför tagit fram riktlinjer och rekommendationer för fysisk aktivitet och stillasittande för hela befolkningen. Rekommendationen för barn och ungdomar är att göra pulshöjande fysisk aktivitet i genomsnitt minst 60 minuter per dag, göra fysisk aktivitet på hög intensitet och aktiviteter som stärker muskler och skelett minst tre dagar i veckan, samt att långa perioder av stillasittande bör brytas av med rörelse^{9*}.

I Pep-rapporten 2024 är det enbart 2 av 10 som når rekommendationen och svarar att de rör på sig minst 60 minuter varje dag den senaste veckan. Det framgår även att kön, ålder och vårdnadshavarens egen aktivitetsnivå har ett samband med andelen barn och ungdomar som rör på sig i den utsträckning kroppen behöver. Resultatet visar att pojkar rör på sig mer än flickor och skillnaden mellan könen visar sig

redan från sju års ålder. Andelen som når rekommendationen sjunker också med ökad ålder. Bland 4-6-åringarna är det 37 procent som rör på sig i minst 60 minuter varje dag under den senaste veckan, medan motsvarande siffra för tonåringarna är 13 procent. Tonårstjejerna är den grupp som i lägst utsträckning når rekommenderad mängd fysisk aktivitet. Vidare framgår att barn vars vårdnadshavare själva inte rör på sig på sin fritid i lägre utsträckning når rekommendationen jämfört med de barn som har mer aktiva vårdnadshavare.

Vårdnadshavarnas ekonomi har samband med barnens aktivitetsnivå. Barn vars vårdnadshavare har en hög inkomst når rekommendationen för fysisk aktivitet i större utsträckning jämfört med de barn vars vårdnadshavare har medel eller låg inkomst. Att delta i en fysisk aktivitet på fritiden har en positiv inverkan på barn och ungdomars rörelse. Resultatet visar att de barn som går på en fysisk aktivitet på fritiden också når

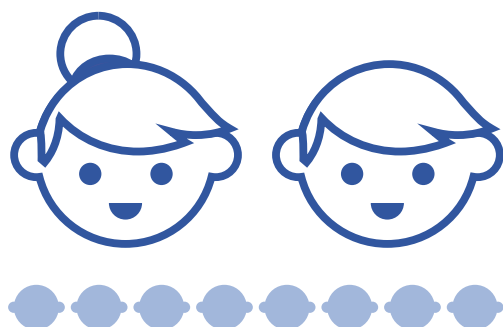


**BARN VARS VÅRDNADSHAVARE HAR EN HÖG INKOMST
NÅR I STÖRRE UTSTRÄCKNING REKOMMENDATIONEN
FÖR FYSISK AKTIVITET**

rekommenderad mängd fysisk aktivitet i högre grad än de barn som inte går på en aktivitet.

Fyra procent av barnen i Pep-rapporten svarar att de inte rört sig alls under gårdagen, en oroande hög andel barn är alltså helt stillasittande och tonåringarna är den åldersgrupp med högst andel. Stillasittande är ett stort folkhälsoproblem och både barn och vuxna sitter nuförtiden stilla under stor del av dagen^{10, 11}. Stillasittande hos vuxna ökar risken för typ 2-diabetes, hjärt- och kärlsjukdomar och flera vanliga cancerformer, det kan även leda till belastningsbesvär i nacke och axlar⁸. Bland barn och ungdomar som inte rört sig alls under gårdagen är det en högre andel barn vars vårdnadshavare har en låg inkomst samt barn vars vårdnadshavare själva har en inaktiv fritid.

I datainsamlingen till Pep-rapporten 2023 erbjöds barn och ungdomar att delta i en objektiv mätning av deras rörelse. Preliminära



2 AV 10

**BARN NÄR REKOMMENDATIONEN
OM 60 MINUTERS FYSISK
AKTIVITET PER DAG**

resultat ifrån den uppmätta rörelsen går i linje med data insamlad i enkäten. Data ifrån rörelsemätarna visar att barns aktivitet minskar med åldern och att flickor är mindre aktiva än pojkar, vilket stärker resultaten som presenterats i Pep-rapporten de senaste sex åren. Den objektiva mätningen visar också på skillnader när det gäller tid spenderad liggande och gående mellan olika åldersgrupper. Resultaten ifrån den objektiva mätningen kommer presenteras i en separat rapport under hösten 2024.

VAD SÄGER BARNKONVENTIONEN?

Fysisk aktivitet främjar såväl den fysiska som den psykiska hälsan hos barn och ungdomar och är viktig för deras utveckling. Ur ett barnrättsperspektiv är det därför oroväckande att endast 2 av 10 barn och ungdomar rör sig tillräckligt och att det finns en ojämlikhet kopplat till rörelse. Detta riskerar att påverka barns och ungdomars hälsa här och nu, men även på sikt. Enligt barnkonventionens artikel 6 har alla barn rätt till utveckling och enligt artikel 24 rätt till bästa möjliga hälsa. Årets resultat visar att dessa rättigheter riskerar att äventyras för de barn som inte rör på sig tillräckligt. Ojämlikheten som framkommer är också allvarlig. Enligt barnkonventionens artikel 2 får inget barn diskrimineras och årets resultat indikerar att alla barn inte har samma förutsättningar att kunna vara fysiskt aktiva, vilket kan påverka möjligheten till en gynnsam utveckling, till bästa möjliga hälsa och till en meningsfull fritid (artikel 31).

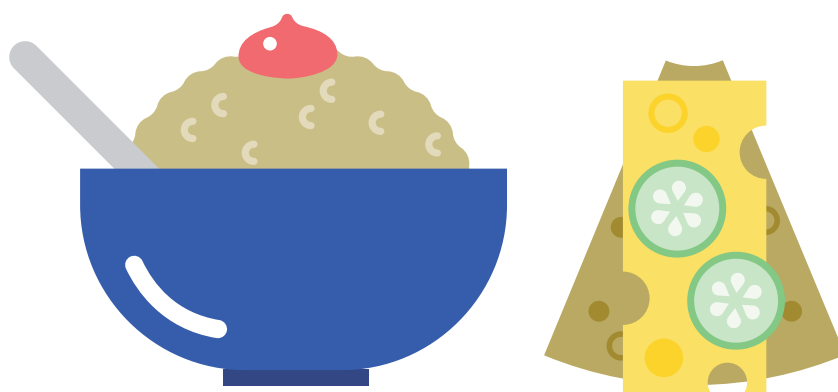
STARK EKONOMI MÖJLIGGÖR HÄLSOSAMMA MATVANOR

Barn och ungdomar behöver näringsriktig mat för att växa och utvecklas. Det är därför oroväckande att endast sju procent av barnen i Pep-rapporten svarar att de äter fisk, grönsaker och frukt enligt kostråden. Kostråden är framtagna av Livsmedelsverket och säger att barn ska äta fisk och skaldjur två eller fler gånger i veckan, samt att rekommenderad mängd frukt och grönsaker är 500 gram för barn över 10 år och 400 gram för barn 4–10 år¹².

Under 2023 steg matpriserna med drygt fem procent, den näst största matprisökningen på tio år. Fisk, grönsaker och frukt steg med över nio procent och var några av de varugrupper som steg mest. Enskilda produkter inom gruppen grönsaker ökade mest och steg med över 30 procent¹³. Sedan Pep-rapporten 2022¹⁴ så har andelen som ätit fisk enligt rekommendationen sjunkit från 51 procent till 44 procent.

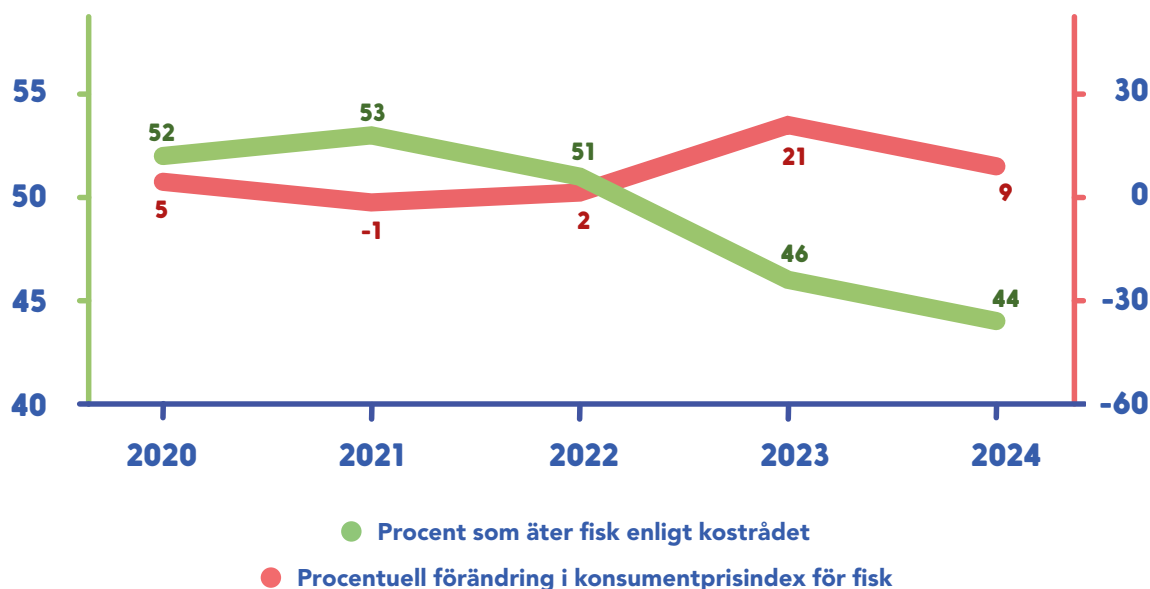
Under samma period har priset för fisk ökat med 34 procent¹⁵. Årets Pep-rapport visar också att inte ens hälften av barn och ungdomar uppger att de äter grönsaker varje dag och lika få svarar att de äter frukt och bär varje dag.

Andelen som svarar att de ätit fisk två gånger per vecka enligt Livsmedelsverkets kostråd är högst bland barn vars vårdnadshavare har hög inkomst. Samma mönster syns för grönsaker där andelen barn och ungdomar som svarat att de ätit grönsaker varje dag den senaste veckan ökar med vårdnadshavarens ökade inkomstnivå, skillnaden är hela 17 procentenheter mellan hög och låg inkomst. Totalt är det dock endast 14 procent som svarat att de äter grönsaker, frukt och bär i den mängd som står i kostråden. För både rörelse och mat är det viktigt att komma ihåg att varje rörelse och tugga räknas och gör positiv skillnad för



**BARN VARS VÅRDNADSHAVARE
HAR EN HÖG INKOMST ÄTER I HÖGRE
UTSTRÄCKNING FRUKOST VARJE DAG**

ANDEL SOM ÄTER FISK ENLIGT KOSTRÅDET



hälsan, även om man inte når upp till myndighetens rekommendation. Det är därför oroväckande att ungefär fem procent svarar att de inte ätit vare sig grönsaker eller frukt och bär någon gång under veckan. De goda vanorna hänger också ihop. De barn och ungdomar som når rekommendationen kring fysisk aktivitet svarar i större utsträckning att de också äter grönsaker varje dag jämfört med de barn och ungdomar som inte når rekommendationen för fysisk aktivitet. Utöver näringsriktig mat behöver även barn och ungdomar regelbundna måltider. Pep-rapporten visar att barn och ungdomars frukostvanor har samband med ålder och vårdnadshavarens inkomstnivå. Årets rapport visar att 2 av 3 barn äter frukost veckans alla dagar men fem procent har svarat att de inte ätit frukost alls den senaste veckan. Tonåringarna är den åldersgrupp som hoppar över frukost i störst utsträckning, drygt 1 av 10 har inte ätit frukost alls och endast hälften svarar att de ätit frukost varje dag den senaste veckan. Barn vars vårdnadshavare har en hög inkomst svarar att de ätit frukost veckans alla dagar i större utsträckning jämfört med barn vars vårdnadshavare har medel eller låg inkomst. Tonårstjejerna är den grupp som i lägst

utsträckning äter frukost varje dag, jämfört med flickor i yngre åldrar och pojkar generellt. Goda matvanor tycks ha ett samband då de barn och ungdomar som svarat att de ätit frukost alla dagar också i större utsträckning svarar att de äter grönsaker varje dag jämfört med de barn som ätit frukost mer sällan.

När det gäller konsumtion av läsk och godis har även dessa ett samband med inkomstnivå. Barn till vårdnadshavare med låg inkomst har i lägre utsträckning druckit läsk och ätit godis den senaste veckan jämfört med barn vars vårdnadshavare har en medel eller hög inkomst. Totalt svarar hälften av barnen att de druckit läsk under veckan som gått, men det är 44 procent av barn vars vårdnadshavare har en låg inkomst jämfört med 54 procent för barn vars vårdnadshavare har en medel eller hög inkomst. Det är 9 av 10 barn som svarar att de har ätit godis under den senaste veckan, och drygt hälften att de ätit godis fler än en dag i veckan. Det är fler barn vars vårdnadshavare har en låg inkomst som svarar att de aldrig åt godis under den senaste veckan jämfört med barn vars vårdnadshavare har medel eller hög inkomst. Det är 1 av 10 barn som svarar



**I GENOMSNITT
ÄTER BARN
260 GRAM
GRÖNT, FRUKT OCH
BÄR PER DAG**

att de druckit energidryck någon gång under den senaste veckan, men för energidryck syns inget samband med inkomstnivå. Det framgår dock tydligt att det främst är tonåringar som konsumerar energidryck, något som väldigt få av de yngre barnen svarar att de gör.

Trots den låga efterlevnaden av Livsmedelsverkets kostråd är det tydligt att barn och ungdomar är medvetna och har kunskap om goda matvanor. I stort sett alla vet att de ska äta mindre godis och dricka mindre läsk och energidryck. Majoriteten av barn vet också att de ska äta mer fullkorn, fisk, grönsaker och frukt, samt olja, och att de ska äta mindre salt, smör, korv och kött. Att denna kunskap inte omsätts i praktiken visar att mer behövs för att för att ge barn och ungdomar förutsättningar för att äta mer hälsosamt. Skolmaten ger alla barn en viktig grund men övriga matmiljöer runt barn behöver också främja de hälsosamma valen. Förhoppningen är att regeringsuppdraget *En hållbar och hälsosam livsmedelskonsumtion* som pekar ut mål och delmål på befolkningsnivå ska säkerställa att livsmedelskonsumtionen bidrar till en bättre och mer jämlik hälsa¹⁶. För att nå målen, behöver livsmedelskonsumtionen i Sverige förändras för både barn och vuxna.

**VAD SÄGER
BARNKONVENTIONEN?**

För att leva upp till barnkonventionens artikel 6 och 24 om alla barns rätt till utveckling och bästa möjliga hälsa behöver alla barn och ungdomar ges möjlighet att äta näringsrik mat varje dag. Att Sverige erbjuder alla barn gratis skollunch varje dag är positivt och något som FN:s barnrättskommitté lyfter som en viktig del för att främja barns hälsa¹⁷. Trots gratis skollunch är det allvarligt ur ett barnrättsperspektiv att inte ens hälften av barn och ungdomar i Pep-rapport uppger att de äter grönsaker varje dag och lika få svarar att de äter frukt och bär varje dag. Den ojämlikhet som syns kopplat till frukostvanor är också bekymmersam utifrån artikel 2 om att inget barn ska diskrimineras. Det är också oroväckande att endast sju procent av barnen och ungdomarna som svarat på årets Pep-rapport uppger att de äter enligt kostråden kopplat till fisk, grönsaker och frukt. Eftersom årets rapport samtidigt visar att barn och ungdomar är väl medvetna om vad de ska äta, behöver vuxenvärlden ta sitt ansvar och skapa hälsofrämjande matmiljöer, där det är lätt att välja rätt. Detta har barn enligt FN:s barnrättskommitté rätt till, då kommittén bland annat lyfter att tillgången och marknadsföringen av ohälsosamma livsmedel bör begränsas till barn¹⁷.

SKOLAN KAN UTJÄMNA HÄLSOKLYFTAN

Majoriteten av barn och ungdomar i Sverige går på förskola eller skola, och skolan är den plats där barn är mest fysiskt aktiva genom idrottslektioner, lek på raster och transport till och från skolan¹⁸. I Pep-rapporten 2024 är det 59 procent som svarar att de har idrottsundervisning två gånger per vecka, 15 procent svarar att de har idrottsundervisning tre eller fler gånger per vecka, och 22 procent svarar en gång per vecka. Tonåringarna är den åldersgrupp där lägst andel svarat att de ansträngt sig mycket under den senaste idrottslektionen, och totalt är det 4 av 10 barn som uppger att de ansträngde sig mycket under den senaste idrottslektionen.

Det är fyra procent som svarar att de inte deltagit på den senaste idrottslektionen, och hälften av dem uppger sjukdom som anledning

till att de inte deltog. Det är dock 14 procent som svarar att anledningen till att de inte deltog på den senaste idrottslektionen var för att de är obekväma eller känner oro i samband med idrottslektionen. Liknande resultat syns i en studie från Göteborgs Universitet som visar att de elever som är frånvarande ifrån skolidrotten känner sig mer missnöjda med sina kroppar, oroar sig för hur de uppfattas och är mindre nöjda med sin fysiska förmåga¹⁹. Det är därför viktigt att skolan vidtar åtgärder för att säkerställa att alla elever kan känna sig trygga på idrottslektionen och i omklädningsrummen.

Det är 4 av 10 barn och ungdomar som svarar att de har någon typ av organiserad fysisk aktivitet på skolan utöver idrottslektionerna som till exempel rörelsepaus, aktiva lektioner och organiserade rastaktiviteter. Det är vanli-



**53 PROCENT AV BARNEN TRANSPORTERAR
SIG AKTIVT TILL SKOLAN OCH FÖRSKOLAN**

"HON BEHÖVER NYA VINTERKLÄDER I SKOLAN FÖR ATT INTE FRYSA."

- CITAT FRÅN EN ANSÖKAN TILL MAJBLOMMAN

gast bland barnen som är 6-9 år, i denna åldersgrupp är det 7 av 10 barn som svarar att de har organiserad fysisk aktivitet ledd av en vuxen eller elev, andelen sjunker sedan ju äldre barnen blir.

Transporten till och från skolan kan utgöra en viktig del av vardagsrörelsen, och det är drygt hälften som svarar att de aktivt transporterat sig till och från skolan eller förskolan. Det är vanligast att gå, det har 27 procent svarat, tätt följt av att cykla, vilket 23 procent har svarat.



14 PROCENT AV DE SOM INTE DELTOG PÅ DEN SENASTE IDROTTSLEKTIONEN SVARAR ATT DET VAR PÅ GRUND AV ATT DE ÄR OBEKVÄMA ELLER KÄNNER ORO

Åldersgruppen 10-12-åringar är den där störst andel (68 procent) använder aktiv transport till och från skolan. Andelen barn som cyklar till skolan och förskolan ökar med vårdnadshavarens inkomstnivå. Bland barn och ungdomar som använder aktiv transport till och från skolan/förskolan är det en högre andel som når rekommendationen om fysisk aktivitet jämfört med de barn som inte använder aktiv transport.

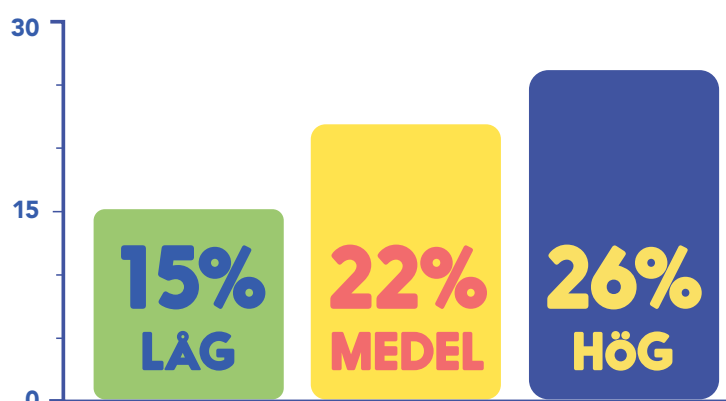
I årets rapport har även kompletterande frågor ställts till vårdnadshavarna kring vad de kan uppleva som hinder och möjligheter för att låta sitt barn cykla eller gå till och från skolan*. Ungefär 70 procent av vårdnadshavarna svarar att separata gångvägar, att den omgivande miljön till och från skolan är trygg samt att tillit till barnets navigationsförmåga skulle underlätta för att låta barnet cykla eller gå till och från skolan. Att barnet har sällskap med andra eller att andra vårdnadshavare tillåter sina barn att cykla eller gå är det inte lika många som anser vara underlättande faktorer. Att barnet behöver färdas utmed vägar där hastigheten är mer än 40 km/h eller att barnet behöver korsa en större väg är det ungefär hälften av alla vårdnadshavare som upplever som försvårande faktorer för att låta sitt barn cykla eller gå till och från skolan. Drygt 40 procent svarar också att obehagade korsningar är något som skulle försvåra för att låta sitt barn cykla eller gå till och från skolan.

De barn som faktiskt tar sig aktivt till och från skolan behöver i lägre utsträckning korsa en större väg, passera obehagade korsningar eller färdas utmed vägar där hastigheten är mer än

* De kompletterande frågorna till vårdnadshavarna ställdes enbart till de vårdnadshavare vars barn börjat i skolan och alltså inte till de vårdnadshavare vars barn gick i förskola.

GÅR ELLER CYKLAR DU TILL SKOLAN ELLER FÖRSKOLAN?

Procentuell fördelning per inkomstnivå som svarat ja.



40 km/h. För de som tar sig aktivt till och från skolan så upplever vårdnadshavarna dessutom den omgivande miljön som trygg i högre utsträckning än hos vårdnadshavare vars barn inte tar sig aktivt till och från skolan. Bland dem som bor i en mindre stad eller på landsbygden är det vanligare att barnen behöver färdas utmed en väg där hastigheten är mer än 40 km/h, att det inte finns separata gång- och cykelvägar eller att den omgivande miljön inte upplevs som trygg. Det är därför inte förvånande att det är en lägre andel som bor i mindre städer eller på landsbygden som tar sig aktivt till och från skolan, 47 procent jämfört med 60 procent för de barn som bor i en storstad.

Förskola och skola är viktiga arenor som har möjlighet att under många år påverka barns uppväxt och forma deras hälsa genom att stärka hälsosamma kost- och rörelsevanor. Regeringens kommitté för främjandet av ökad fysisk aktivitet lämnade sin slutrapport under 2023 och föreslår där en starkt skrivning i läroplanerna om alla elevers möjlighet och uppmuntran till rörelse under skoldagen²⁰. Detta förslag utgår ifrån Skolverkets tidigare förslag ifrån 2019 som fortsatt inte har behandlats av regeringen²¹. Kommittén lyfter också att det finns ett flertal evidensbaserade strategier för att öka rörelsen i förskola och skola som främjande av aktiva transporter, rörelse under och mellan lektionstid, idrottsundervisning som främjar självförtroende, kompetens och motivation att vara fysiskt aktiv, rastaktiviteter som inbjuder alla att delta på sina villkor, samt inkluderande och tillgängliga aktiviteter i anslutning till skoldagen^{22, 23, 24}.

VAD SÄGER BARNKONVENTIONEN?

Idag saknas det nationella direktiv för daglig fysisk aktivitet i skolan och det finns stora skillnader mellan olika skolor kopplat till hur mycket och på vilket sätt elever erbjuds fysisk aktivitet. Detta kan bidra till skillnader i barns och ungdomars hälsa, då fysisk aktivitet främjar både fysisk- och psykisk hälsa²⁵ samt koncentrationsförmåga²⁶. Enligt barnkonventionens artikel 6 har alla barn rätt till liv, hälsa och utveckling men utfallet i Pep-rapporten med varierade förutsättningar till fysisk aktivitet i skolan gör att vissa barn kan missgynnas kopplat till hälsa och utveckling. Det finns även en koppling till artikel 24, artikel 28, artikel 29 och artikel 2. Ur ett barnrättsperspektiv är det oroväckande att mer än var tionde som svarat att de inte gått på den senaste idrottslektionen uppgett att det är för att de är obekväma eller känner oro i samband med idrottslektionen. Enligt artikel 3, ska barnets bästa alltid beaktas och enligt artikel 12 har alla barn rätt att komma till tals och uttrycka sina åsikter i frågor som berör dem. Här finns möjlighet till förbättringar genom att se över idrottslektionerna och miljön runt så att de är utifrån alla barns bästa och att barn får chansen att bli lyssnade på för att kunna öka tryggheten.

SVAG EKONOMI HINDRAR EN AKTIV FRITID

En meningsfull fritid är viktig för barn och ungdomar både för den fysiska och psykiska hälsan²⁷. Organiserade fritidsaktiviteter kan skapa mening genom att vara roliga, lärorika, utvecklande och öka möjligheten till sociala sammanhang. Dessutom kan fysiska fritidsaktiviteter bidra till ökad mängd fysisk aktivitet. Det är därför glädjande att 75 procent av barnen i Pep-rapporten uppger att de går på någon typ av fysisk aktivitet på fritiden. Dock finns ett samband med ekonomi där andelen barn som går på en fysisk aktivitet på fritiden ökar med vårdnadshavarens inkomst. Det är bara 5 av 10 barn till vårdnadshavare med låg inkomst som går på en fysisk aktivitet jämfört med 8 av 10 barn med hög inkomst.

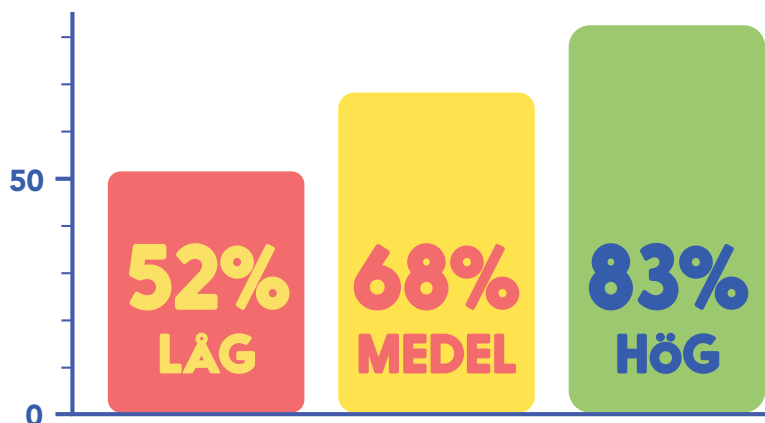
Utöver ekonomi är även ålder förknippat med deltagandet på en fysisk aktivitet på fritiden. Barnen mellan 7-9 år är den åldersgrupp där störst andel deltar i någon typ av aktivitet på fritiden, 86 procent, därefter sjunker andelen och bland tonåringarna är det knappt 70 procent som går på en fysisk aktivitet på fritiden. För barn mellan 4-12 år går majoriteten på flera olika aktiviteter medan det bland tonåringarna är vanligare att endast gå

på en aktivitet men utföra den vid fler tillfällen. Det är exempelvis drygt 60 procent av tonåringarna som faktiskt går på någon aktivitet som uppgett att de utför den vid fyra tillfällen eller fler per vecka. Ekonomi och ålder är faktorer som i Pep-rapporten har ett samband med fritidsaktiviteter, men utöver dessa faktorer är det även värt att nämna funktionsnedsättning*. En kartläggning från Myndigheten för delaktighet (MFD) visar att personer med funktionsnedsättning inte har likvärdiga och jämlika förutsättningar att ha en aktiv och meningsfull fritid jämfört med befolkningen i övrigt och att tillgången till fritidsaktiviteter för barn med funktionsnedsättning skiljer sig mycket över landet²⁸.

Totalt sett är det 16 procent som brukar sova mindre än åtta timmar per natt på vardagarna. Bland dem som är 12 år eller yngre är andelen låg, men för tonåringarna är det 45 procent som svarar att de brukar sova mindre än åtta timmar per natt under vardagar. Det är en större andel av barnen som inte når rekommendationen kring fysisk aktivitet som också svarar att de brukar sova mindre än åtta timmar per natt på vardagar jämfört med de barn som når

GÅR DU PÅ NÅGON IDROTT ELLER FYSISK AKTIVITET REGLBUNDET?

Procentuell fördelning per inkomstnivå som svarat ja.



* I undersökningen ställs frågan om funktionsnedsättning men underlaget är för litet för att dra slutsatser ifrån.

rekommendationen. Bland tonåringarna är det sex procent som svarat att de vaknat av mobilen någon gång under den senaste natten.

Vuxenvärlden uttrycker inte sällan oro kring nästa generations vanor och Pep-rapporten ställer därför frågor till vårdnadshavarna om de upplever oro för barnens livsstil. Bland vårdnadshavarna är det 16 procent som är oroliga över att deras barn inte äter tillräckligt näringsrik mat, 13 procent har svarat att de är oroade för att deras barn rör på sig för lite och 10 procent är oroade för att deras barn sover för lite. Vårdnadshavarna med en låg inkomst är generellt mer oroliga när det kommer till fysisk aktivitet, kost och sömn. När gäller skärmanvändning går det dock inte att se någon skillnad mellan inkomstgrupperna när det gäller oro. Skärmen är dessutom det största orosmomentet, 4 av 10 vårdnadshavare uppger att de är oroade för att deras barn använder skärm för mycket. Vårdnadshavares oro kring skärmtid är befogad och behöver tas på allvar. I Pep-rapporten 2023* redovisades att drygt 1 av 10 spenderar fem timmar eller mer stillasittande framför skärm utanför lektionstid, 3 av 10 spenderar två till fyra timmar och 4 av 10 spenderar en till två timmar framför skärmen. Andelen som svarar att de suttit stilla framför en skärm i mer än fem timmar under gårdagen ökar med ålder och bland tonåringarna det nästan en tredjedel som svarat detta. Men även de yngre barnen mellan 4-6 år sitter länge framför skärm, 14 procent uppger att de sitter med skärm i tre timmar eller mer under gårdagen. För alla åldersgrupper har man längre skärmtid på helgen jämfört med vardag. En meningsfull fritid är viktig för barn och ungdomar och eftersom skärmtiden utgör en stor del av fritiden behöver barn hjälp att etablera hälsosamma skärmvanor. Det handlar både om kvaliteten

på de digitala aktiviteterna som spel och appar och kvantiteten av tid som spenderas digitalt. Under 2023 gav regeringen Skolverket i uppdrag att föreslå ändringar i förskolans läroplan för en skärmfri förskola²⁹ och ett lagförslag om mobilförbud i grundskolan bereds³⁰. Rekommendationer kring begränsning av barns skärmtid har förespråkats³¹ och regeringen har gett Folkhälsomyndigheten i uppdrag att under 2024 presentera förslag på hur unga ska använda digitala medier³².

VAD SÄGER BARNKONVENTIONEN?

Ett läsår i skolan omfattar 40 veckor och minst 178 skoldagar, detta utgör en stor del av året men faktum är att barn faktiskt har fler dagar lediga ifrån skolan (187) på ett år än de har i skolan. Därför är barns fritid av yttersta vikt, och liksom skolan har ett kompensatoriskt uppdrag behöver alla barn tillgång till en meningsfull fritid oavsett förutsättningar. Att ha en meningsfull fritid är alla barns rättighet (artikel 31) och det är dessutom viktigt för barns rätt till bästa möjliga utveckling (artikel 6) och bästa möjliga hälsa (artikel 24). Resultaten från Pep-rapporten 2024 om barns och ungdomars fritid kan tolkas som att alla barn inte har samma möjlighet till en meningsfull fritid då det finns skillnader i vilka som deltar i aktivitet på fritiden utifrån familjens ekonomiska situation. Dessa skillnader är allvarliga ur ett barnrättsperspektiv och enligt artikel 2 får inget barn diskrimineras.

* Frågan om skärmtid fanns inte med i Pep-rapporten 2024 varav resultatet från 2023 års undersökning används. Skärmtiden har sedan 2021 års undersökning, då en ökning av skärmtiden framträdde under pandemin, varit relativt stabil.

SAMHÄLLET BEHÖVER INVESTERA I BARNNS HÄLSA

I årsrapporten Folkhälsan i Sverige 2023 konstaterar Folkhälsomyndigheten att om hälsoklyftan ska kunna slutas inom en generation behöver hälsan stärkas för dem som har sämst hälsa³³. Rapporten visar att vuxna med låg socioekonomisk position i högre utsträckning drabbas av ohälsa, oftare har ohälsosamma levnadsvanor och har sämre förutsättningar för hälsa vilket också påverkar deras barns hälsa. Folkhälsomyndigheten rapporterar också att år 2020 levde drygt 65 000 barn i Sverige med varaktigt låg inkomststandard.

Pep-rapporten 2024 visar att vårdnadshavares ekonomi har samband med många faktorer som påverkar barns och ungdomars hälsa. Barn till vårdnadshavare med låg inkomst har sämre möjligheter att delta i aktiviteter på fritiden, att nå rekommendationen för fysisk aktivitet och att äta grönsaker samt frukost varje dag. Samhället behöver därför rikta specifika insatser för att möjliggöra att barn och ungdomar som har vårdnadshavare med låg inkomst kan leva ett hälsosamt liv.

I Pep-rapporten uppger 13 procent av vårdnadshavare med låg inkomst att de haft ekonomiska

svårigheter med att köpa näringsrik mat alla dagar i veckan. En nyligen släppt rapport ifrån HUI visar att hela 60 procent av dem med lägst inkomst känner oro över att familjen äter för lite frukt och grönt när matpriserna stiger³⁴. Ett förslag för att stärka folkhälsan som lagts fram av Cancerfonden och Hjärt-Lungfonden i rapporten Handlingsplan för hälsosamma matvanor är att ta bort momsen på frukt och grönsaker³⁵. Skatter och subventioner används inom andra områden för att styra vår konsumtion, och förhoppningen är att slopad moms på frukt och grönsaker skulle sänka priset och öka konsumtionen av mer hälsosam mat. Ett annat välkommet initiativ är skolfruktsstödet som Jordbruksverket fått i uppdrag av regeringen att införa från och med skolåret 2025/2026³⁶. Generation Pep hoppas att EUs skolfruktsstöd ska möjliggöra att fler barn får äta frukt under skoldagen vilket ytterligare skulle stärka skolmaten.

Kostnadsfria näringsriktiga måltider i förskolan och skolan ger barn i Sverige goda förutsättningar att nå kostråden och kan bidra till att utjämna skillnader mellan grupper. Om skolan också får en tydligare skrivning i

**"EKONOMISKT STÖD SKULLE GÖRA
ATT HON KAN VARA MED I KLUBBEN
UNDER VÅRTERMINEN. HON BLIR SÅ
GLAD AV ATT SPELA FOTBOLL."**

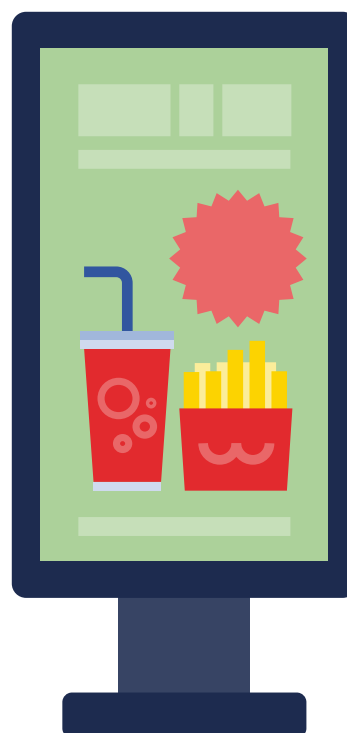
- CITAT FRÅN EN ANSÖKAN TILL MAJBLOMMAN

läroplanen med ansvar för fysisk aktivitet utifrån Skolverkets³⁷ samt Kommittén för främjandet av fysisk aktivitets tidigare lämnade förslag till regeringen²⁰ kan fler barn nå rekommendationen för fysisk aktivitet och därmed även bidra till att utjämna skillnader i rörelsevanor. Fysisk aktivitet och hälsosamma matvanor bör vara en naturlig del av verksamheten på alla förskolor och skolor, vilket inte bara kräver förtydligande i läroplaner utan också en rekommendation om antalet minuter fysisk aktivitet per skoldag samt en konkretisering av vad daglig fysisk aktivitet innebär. Förhoppningen är att forskningsprojektet Hjärnhälsa under 2024 kan visa effekten av olika typer av fysisk aktivitet inom ramen för skolan samt även hur förlängda skoldagar med läxhjälp och fysiska aktiviteter påverkar psykisk hälsa, kognition, skolprestation och ojämlikhet i hälsa hos ungdomar vilket kan ligga till grund för en rekommendation till skolan^{38, 39}.

Utanför skolan påverkas barn och ungdomars matval av den matmiljö de möter, både den fysiska miljön och det som presenteras digitalt. HUI lyfter att de stora butikskedjorna saknas i de mest utsatta områdena³⁴ och Göteborgs universitet visar i en studie att mer ohälsosam mat marknadsförs i större utsträckning i mer socioekonomiskt utsatta områden⁴⁰. Tillgängligheten till god näringsrik mat för alla barn och ungdomar behöver säkerställas, speciellt i idrottshallar, fritidsgårdar och andra lokaler där barn och ungdomar spenderar en stor del av sin fritid. Förslag på åtgärder som presenteras i Handlingsplan för hälsosamma matvanor är förbud mot reklam för ohälsosamma livsmedel till barn, förbud mot flerköpserbudanden av ohälsosamma livsmedel och främjande av kampanjer och priserbudanden på hälsosam mat, samt att införa upphandlingsregler för försäljning av mat i skattefinansierade lokaler för

barn och ungdomar³⁵. Generation Pep ställer sig bakom dessa förslag och tror att en skärpt lagstiftning krävs för att skapa en mer hälsofrämjande matmiljö för barn och ungdomar.

Barn till vårdnadshavare med låg inkomst deltar i lägre utsträckning på fritidsaktiviteter och 3 av 10 vårdnadshavare uppger att de haft problem med att betala barnens aktiviteter. Av de barn som slutat på en fritidsaktivitet uppger nästan



**OHÄLSOSAM MAT
MARKNADSFÖRS I STÖRRE
UTSTRÄCKNING I MER
SOCIOEKONOMISKT
UTSATT OMÅRÅDEN**



**INVESTERINGAR
KRÄVS FÖR ATT SLUTA
HÄLSOKLYFTAN**

1 av 10 att det var för aktiviteten var för dyr. Att stötta alla barn och ungdomar till en aktiv fritid är viktigt då Pep-rapporten visar att barns självskattade hälsa har samband med barnets aktivitetsnivå. Barn som går på en aktivitet på fritiden skattar i större utsträckning sin hälsa som bra jämfört med barn som inte går på en aktivitet på fritiden. Den självskattade hälsan försämras med åldern och det finns även ett samband med kön där en större andel flickor än pojkar skattar sin hälsa som dålig. Tyvärr finns även ett samband mellan den självskattade generella hälsan och inkomstnivå. Andelen som skattar sin hälsa som dålig ökar med vårdnadshavarens minskade inkomst, och på motsvarande sätt skattar barn vars vårdnadshavare har en hög inkomst i störst utsträckning sin hälsa som bra. Att det generella måendet påverkas av ekonomin har framkommit i flera studier^{41, 42}. Pep-rapporten 2022¹⁴ konstaterade också samband mellan vårdnadshavarens inkomstnivå och barns psykiska ohälsa, då barn och ungdomar till vårdnadshavare med låg inkomst upplevde oftare eller fler symptom av psykisk ohälsa som ångest och depression än barn till vårdnadshavare med hög inkomst. I årets Pep-rapport uppger tolv procent av vårdnadshavarna att de är oroliga för att deras ekonomiska situation påverkar barnets mående och sju procent av barnen uppger att de är oroliga över sin familjs ekonomiska situation.

Givet de positiva effekterna på barns hälsa av att delta i en aktiv fritid behöver samhället se till att alla barn oavsett inkomst kan delta i meningsfulla fritidsaktiviteter. Regeringen har föreslagit ett fritidskort som ska ge barn och ungdomar ökad tillgång till en aktiv och meningsfull fritid. Fritidskortet skall införas under 2025 och beloppen på fritidskortet kommer vara olika stora för att särskilt stötta barn och ungdomar i socioekonomiskt utsatta hushåll att ta del av fritidsaktiviteter⁴³. Förhoppningen är att fritidskortet kommer nyttjas

"STÖD SKULLE GE MÖJLIGHET FÖR BARNEN ATT FORTSÄTTA PÅ DERAS AKTIVITETER SÅ DE KAN HÅLLA SIG SYSSELSATTA OCH FÅ TRYGGHET OCH KUNNA HA ROLIGT."

- CITAT FRÅN EN ANSÖKAN TILL MAJBLOMMAN

av dem som rör sig minst och att utformningen kommer vara enkel för dem med behov av bidraget. Övriga hinder för deltagande på fritidsaktiviteter behöver också elimineras, ett sådant är transporter till fritidsaktiviteter och Majblomman lyfter gratis kollektivtrafik för barn och ungdomar som en viktig insats för att alla ska kunna ta sig till sin träning⁴⁴. Andra hinder som behöver adresseras är avsaknad av föreningsliv, avsaknad av lokal eller träningsanläggning, samt ledarbrist^{45, 46}.

Samtidigt som riktade insatser behövs för barn till vårdnadshavare med låg inkomstnivå behövs även universella satsningar, riktade till alla barn. Endast tre procent av barn och ungdomar lever hälsosamt och både rör på sig enligt rekommendationen och äter enligt kostråden kopplat till frukt och grönsaker samt fisk. Denna extremt låga efterlevnad av myndigheternas rekommendationer måste ses som ett stort nederlag och visar tydligt att samhället behöver reformeras för att främja hälsa. Generation Pep vill stötta aktörer inom samhällsbyggnad att skapa hälsofrämjande miljöer med fokus på barns bästa. Miljöer där barn vistas ska ge dem förutsättningar för fysisk aktivitet och goda matvanor och för att säkerställa det borde en barnkonsekvensanalys genomföras i detaljplanerings-

processen för alla samhällsbyggnadsprojekt. Att involvera barn och ungdomar i medborgardialoger och tillgodose deras behov i utformning av fysiska miljöer är en rekommendation från Boverket för att efterleva barnkonventionen⁴⁷. Ett viktigt område inom samhällsbyggnad är att möjliggöra för fler barn och ungdomar att transportera sig aktivt till och från skolan. Att se över infrastrukturen, till exempel genom att skapa separata gång- och cykelvägar längs med barns väg till skolan, skulle kunna leda till att fler vårdnadshavare lät sina barn cykla eller gå till skolan enligt svaren i årets Pep-rapport.

Folkhälsomyndighetens rapportering till Childhood Obesity Surveillance Initiative visar att övervikt och obesitas hos barn 6-10 år i Sverige under de senaste sex åren ökat och läsåret 2021/2022 hade ungefär vart fjärde skolbarn i lågstadieåldern övervikt eller obesitas⁴⁸. Den årliga samhällskostnaden för obesitas har också ökat och beräknas nu till 125 miljarder¹⁶, samhället måste därför fokusera på att främja god hälsa för alla barn. Många aktörer i samhället bidrar med främjande och preventiva insatser men statistiken visar tydligt att det krävs fler och kraftfullare insatser för att göra skillnad. Parallellt med samhällets insatser för



ENDAST 3 PROCENT AV BARNEN RÖR PÅ SIG ENLIGT REKOMMENDATIONEN OCH ÄTER ENLIGT KOSTRÅDEN

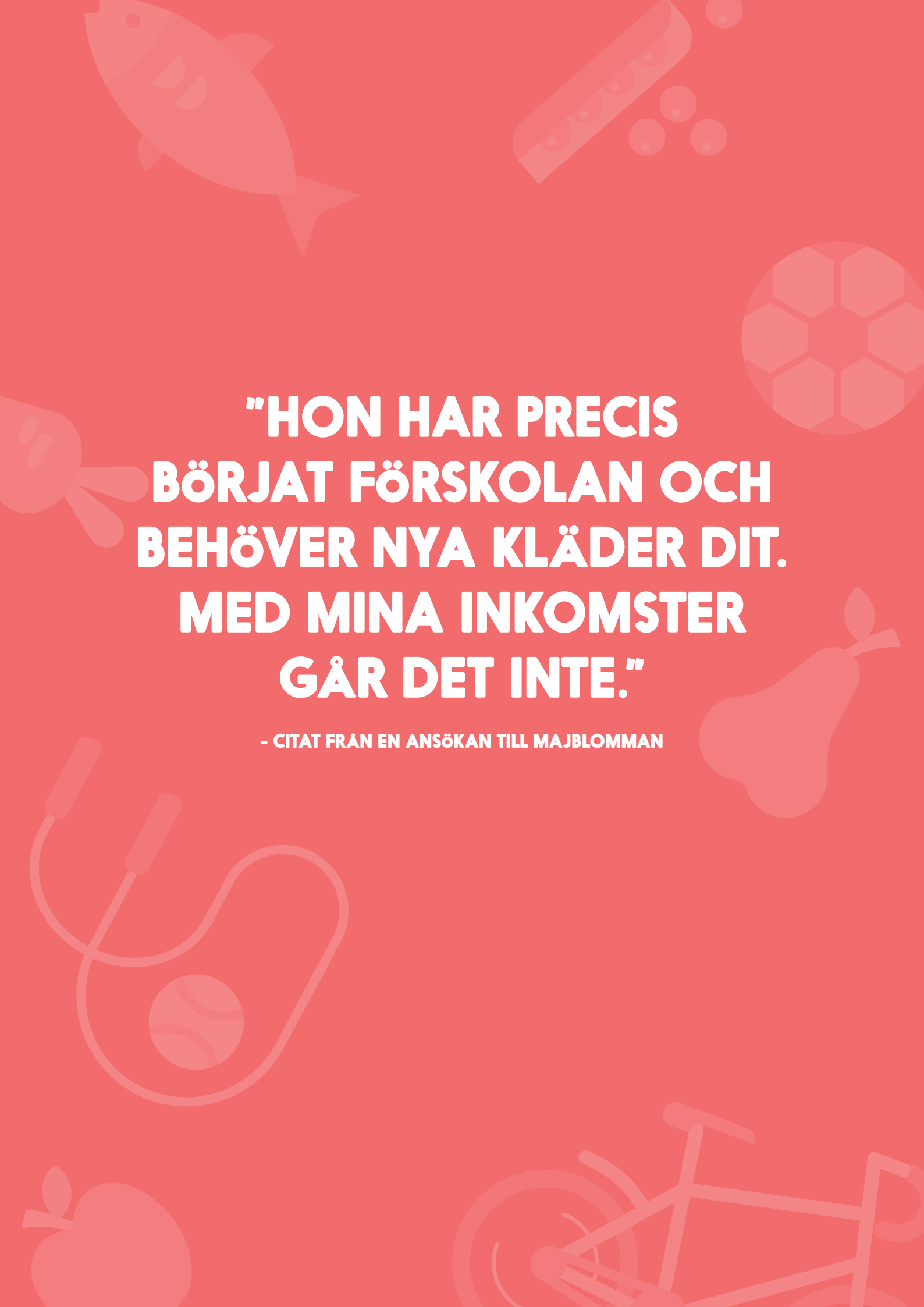
att främja hälsa sker även utveckling inom sjukvården med behandling för dem som drabbats av obesitas. Mediciner mot obesitas är 2023 års största vetenskapliga genombrott enligt tidskriften Science⁴⁹ men dagens höga kostnader för obesitasmediciner kan riskera att ytterligare vidga hälsoklyftan.

Att 7 av 10 barn varken äter enligt kostråden eller rör på sig enligt rekommendationen kan få långt gående konsekvenser för folkhälsan och samhället. För att kunna adressera problematiken systematiskt behöver ansvarsfördelningen mellan olika aktörer i samhället förtydligas⁵⁰. På Pep-forum 2023 diskuterades ansvarsfrågan och det framkom otydligheter mellan stat, region och kommun. En folkhälsolag, likt den som införts i Norge, har presenterats som en lösning för att skapa en struktur och ansvarsfördelning för hälsoarbetet²⁰.

Fysisk aktivitet och hälsosam mat främjar barns hälsa och utveckling, som alla barn enligt barnkonventionen har rätt till. Förutom att barn och ungdomar som är aktiva och äter näringsrik mat kommer att må bättre, skapar de också ett mer hållbart samhälle. Satsningar på barns och ungdomars hälsa kan öka chansen att de klarar skolan, når en högre utbildningsnivå, få

jobb och bättre hälsa i vuxen ålder, och därmed kan bidra till ett mer hållbart samhälle. Först och främst är detta viktigt ur ett barnrättsperspektiv, men också ur ett samhällsperspektiv. Det är vuxnas ansvar att skapa ett samhälle där det är lätt för nästa generation att göra hälsosamma val. Miljöer runt barn behöver vara hälsofrämjande och ansvaret ligger på samhället, inte på det enskilda barnet.

Det försämrade ekonomiska läget med hög inflation och lågkonjunktur med stigande arbetslöshet riskerar att drabba dem med låg inkomst och som redan idag har det svårt. Detta betyder att hälsoklyftan i samhället under de kommande åren kan vidgas ytterligare. En god och jämlik hälsa i befolkningen är viktigt för individen och samtidigt nödvändig för samhällets utveckling, hållbarhet och motståndskraft. Att främja hälsa i befolkningen innebär stora besparingar inte bara för individen utan också för samhället. Det är därför en god investering att ge alla barn förutsättningar att leva ett aktivt och hälsosamt liv och att skapa goda vanor tidigt i livet. Om samhället misslyckas med detta innebär det dels stora kostnader, men framför allt innebär det i ett fatalt misslyckande i att uppfylla barns rättigheter enligt barnkonventionen.



**"HON HAR PRECIS
BÖRJAT FÖRSKOLAN OCH
BEHÖVER NYA KLÄDER DIT.
MED MINA INKOMSTER
GÅR DET INTE."**

- CITAT FRÅN EN ANSÖKAN TILL MAJBLOMMAN

OM PEP-RAPPORTEN 2024

Ambitionen är att Pep-rapporten ska kunna användas som ett verktyg för att både få ökad kunskap, men också få förståelse för var insatser bör riktas för att göra störst skillnad. I denna rapport sammanfattas de viktigaste insikterna från undersökningen som genomfördes under september till december 2023. Detaljerade resultat finns tillgängliga i en bilaga.

Citaten i rapporten är tagna från ansökningar till Majblomman och är inte relaterade till de barn som deltagit i enkätundersökningen.

Pep-rapporten har genomförts årligen sedan 2018. Tidigare rapporter och tillhörande tabeller som de baseras på finns fritt tillgängliga på Generation Peps hemsida.

Citera gärna Generation Peps texter men glöm inte att ange källa.

Rekommenderad citering:

Annwall, E., Ersberg, L. & J-son Höök, M. (2024). Pep-rapporten 2024: Ekonomisk ojämlikhet bidrar till barnens hälsoklyfta [Sverige]: Generation Pep.

RÅDGIVARGRUPP

Marie Löf

Karolinska Institutet (Forskningshuvudman)

Anette Jansson

Hjärt-Lungfonden

Pia Lindeskog

Folkhälsomyndigheten

Anna Karin Lindroos

Livsmedelsverket och Göteborgs Universitet

Gisela Nyberg

Gymnastik- och idrottshögskolan och Karolinska Institutet

Anders Raustorp

Göteborgs Universitet

Åse Henell

Majblommans Riksförbund

METOD

Undersökningen skickades ut till ett systematiskt sannolikhetsurval av barn och ungdomar i Sverige som bjöds in till att svara på undersökningen via webben. Urvalsramen innefattade alla svenska och utländska medborgare mellan 4–17 år som är folkbokförda i Sverige. I det totala urvalet ingick 29 000 barn varav 7067 var inne och svarade på minst en fråga i enkäten vilket motsvarar en nettosvarsfrekvens på cirka 25 procent.

De första frågorna i enkäten riktar sig till vårdnadshavaren men den större delen av enkäten handlar om barnets levnadsvanor. För de yngre barnen uppmanas vårdnadshavare besvara frågorna tillsammans med barnet. Ungdomar över tolv år uppmanas att besvara enkäten själva med en uppmaning att fråga en vuxen om någon fråga känns svår. I Pep-rapporten 2024 inkluderades frågor kopplade till ekonomi för att öka kunskapen om sambandet mellan barn och ungdomars hälsa och vårdnadshavarens ekonomi. Frågorna riktades både till vårdnadshavaren samt till barn 10 år och äldre.

Vilka som svarar och vilka som inte svarar på en enkätundersökning har betydelse för tolkningen av undersökningens resultat. Om en viss grupp är underrepresenterad i undersökningen och samma grupps svar tenderar att skilja sig från övrigas blir studiens resultat mindre tillförlitliga för befolkningen som helhet. För att visa hur väl svaren i undersökningen eventuellt speglar befolkningen jämförs de som svarat på undersökningen med befolkningen på ett antal variabler. De som svarat på undersökningen jämförs även med de som bjudits in till att delta i undersökningen när detta är möjligt.

Den demografiska representativiteten bland de som svarat på undersökningen är generellt god. Av de som svarat på undersökningen är det

något fler yngre barn som svarar tillsammans med sina föräldrar och något färre 16-17-åringar som svarar själva jämfört med de som bjudits in till undersökningen. Även representativiteten med avseende på kön och geografisk hemvist är god. Fördelningen mellan flickor och pojkar är i stort lika bland de som svarat, de som bjudits in till undersökningen och befolkningsunderlaget. När det kommer till utländsk bakgrund är det större skillnad, då det bland de som svarat på undersökningen är cirka fjorton procent som har utländsk bakgrund jämfört med tjugosju procent i befolkningen.

Eftersom barns hälso- och matvanor kan vara kopplade till familjesituation är det även viktigt att undersöka hur representativ denna är. Både i befolkningen (71 procent) samt bland dem som svarade på Pep-rapporten 2024 (81 procent) är det en majoritet av barnen som bor ihop med båda vårdnadshavarna.

Vårdnadshavarna till barnen som deltar i undersökningen är i betydligt högre utsträckning välutbildade jämfört med befolkningen som helhet. Bland ensamstående vårdnadshavare är det endast runt tjugosex procent som har högst eftergymnasial utbildning jämfört med fyrtiosju procent bland ensamstående föräldrar i befolkningen. Ett liknande mönster syns hos sammanboende vårdnadshavare, där det är knappt tolv procent som har minst en vårdnadshavare med högst eftergymnasial utbildning jämfört med trettio procent i befolkningen.

En mer detaljerad beskrivning av urvalet samt definition av de olika bakgrundsvariablerna finns publicerade i en tabellrapport på vår hemsida. Vid jämförelse av olika grupper är skillnaderna signifikanta på minst fem procents signifikansnivå.

REFERENSER

1. Statens offentliga utredningar, "Nästa steg på vägen mot en mer jämlik hälsa- Förslag för ett långsiktigt arbete för en god och jämlik hälsa. Slutbetänkande av Kommissionen för jämlik hälsa," SOU: 2017:47. Stockholm, 2017.
2. Statens offentliga utredningar, "En gemensam angelägenhet Vol 1. Betänkande av jämlikhetskommissionen," SOU: 2020:46. Stockholm, 2020.
3. Barnkonventionen. SFS 2018:1197. Förenta nationernas konvention om barnets rättigheter.
4. Barnombudsmanen, "Konventionstexten," Barnombudsmanen, 19 03 2021. [Online]. Available: <https://www.barnombudsmanen.se/barnkonventionen/konventionstexten/?currentCategories=>. [Använd 14 02 2023].
5. A. Carlander, R. Olofsson Bagge och A.-S. Lindqvist Bagge, "The ever gap: The relationship between self-rated health and socio-economic inequalities in Sweden between 1999 and 2021," vol. 8 (1), 2023. <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2023.100746>
6. G. Dahlgren och M. Whitehead, "Policies and Strategies to Promote Social Equity in Health," Institute for Futures Studies, Stockholm, 2007/1991.
7. E.-J. de Bruijn och G. Antonides, "Determinants of financial worry and rumination," Journal of Economic Psychology, vol. 76, 2020. <https://doi.org/10.1016/j.joep.2019.102233>
8. Folkhälsomyndigheten, "Riktlinjer för fysisk aktivitet och stillasittande. Kunskapsstöd för främjande av fysisk aktivitet," 2021. Artikelnr: 21099.
9. Folkhälsomyndigheten, "Främja fysisk aktivitet och minska stillasittandet - riktlinjer och rekommendationer för fysisk aktivitet och stillasittande," 2023. Artikelnr: 23239-1.
10. G. Nyberg, "Få unga rör sig tillräckligt," i De aktiva och de inaktiva - om ungas rörelse i skola och på fritid, Stockholm, Centrum för idrottsforskning, 2017, pp. 27-42, ISBN: 9789198405002.
11. E. Ekblom-Bak et al., "Accelerometer derived physical activity patterns in 27.890 middle-aged adults: The SCAPIS cohort study," Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, vol. 32, nr 5, p. 866-880, 2022.
12. H. Eneroth och L. Björck (red), "Bra livsmedelsval för barn 2-17 år - baserat på nordiska näringsrekommendationer 2012," Livsmedelsverket, 2015.
13. SCB, "Matprisökningen 2023 näst största på över tio år," 15 01 2024. [Online]. Available: <https://www.scb.se/pressmeddelande/matprisokningen-2023-nast-storsta-pa-over-tio-ar/>. [Använd 16 02 2024].
14. E. Anwall och M. J-son Höök, "Pep-rapporten 2022: Rörelse viktigt för barns fysiska och psykiska hälsa," Generation Pep, 2022.
15. SCB, "Maten nästan 26 procent dyrare än hösten 2021," 20 11 2023. [Online]. Available: <https://www.scb.se/pressmeddelande/maten-nastan-26-procent-dyrare-an-hosten-2021/>. [Använd 29 02 2024].
16. Folkhälsomyndigheten, "En hållbar och hälsosam livsmedelskonsumtion - Återredovisning av regeringsuppdrag," 2024. Artikelnr: 24004.
17. FN:s kommitté för barns rättigheter, "Barnrättskommitténs allmänna kommentar nr 15 (2013) om Barnets rätt till bästa uppnåeliga hälsa (art.24)," 2014.
18. C. Dartsch Nilsson, J. R. Norberg och J. Pihlblad (red), De aktiva och de inaktiva: om ungas rörelse i skola och på fritid, Stockholm, 2017. ISBN: 9789198405002.
19. C. Lunde, T. Reinholdsson och T. Skoog, "Unexcused absence from physical education in elementary school. On the role of autonomous motivation and body image factors," Body Image, vol. 45, pp. 229-237, 2023. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.03.007>
20. Statens offentliga utredningar, "Varje rörelse räknas - hur skapar vi ett samhälle som främjar fysisk aktivitet? Slutbetänkande av kommittén för främjande av fysisk aktivitet," SOU: 202329. Stockholm, 2023.
21. Skolverket, "Redovisning av uppdrag om mer rörelse i skolan, fördelning av timmar i idrott och hälsa i grundskolan," Stockholm, 2018. Dnr: U2018/1430/S.
22. World Health Organization, "Promoting physical activity through schools: a toolkit," World Health Organization, 2021. ISBN: 978-92-4-003592-8.
23. World Health Organization, United Nations Children's Fund och United Nations Educational, Scientific and Cultural, "How school systems can improve health and well-being: topic brief: physical activity," World Health Organization, 2023. ISBN: 978-92-4-006477-5.
24. Folkhälsomyndigheten, "Så kan verksamheter bidra till ökad fysisk aktivitet och minskat stillasittande - Ett stöd för nationellt, regionalt och lokalt arbete," 2021. Artikelnr: 21190.
25. U. Berg, Ö. Ekblom och A. Önerup, "Rekommendationer om fysisk aktivitet och stillasittande för barn och ungdomar," i FYSS 2021: fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling, Stockholm, Läkartidningen förlag AB, 2021, pp. 105-114. ISBN: 978-91-985098-2-3.
26. C. Álvarez-Bueno et al., "Association of physical activity with cognition, metacognition and academic performance in children and adolescents: a protocol for systematic review and meta-analysis," vol. 6, nr 6, p. e011065-e011065, 2016. doi: 10.1136/bmjopen-2016-011065.
27. A. Gotfredsen och M. Strömbäck, "Fritidens betydelse för ungas psykiska hälsa - rättigheter möjligheter och hinder," FORTE, 2023. ISBN: 978-91-88561-54-1.
28. Myndigheten för delaktighet, "Aktiv fritid - redovisning av ett regeringsuppdrag om att kartlägga lokala och regionala satsningar samt tillgången till fritidshjälpmedel," 2020. ISBN: 978-91-87883-68-2.
29. Regeringen, "Regeringen vill ta bort kravet på digitala lärvrak i förskolan," 02 10 2023. [Online]. Available: <https://www.regeringen.se/pressmeddelanden/2023/10/regeringen-vill-ta-bort-kravet-pa-digitala-larvrak-i-forskolan/>. [Använd 15 03 2023].
30. SVT, "Grundskolan ska bli helt mobilfri," 09 12 2023. [Online]. Available: <https://www.svt.se/nyheter/inrikes/grundskolan-ska-bli-helt-mobilfri-rnjsht>. [Använd 15 03 2024].
31. Svenska Barnläkarföreningen, "Svenska barnläkarföreningens rekommendationer gällande digitala medier för barn, 0-5 år," 01 11 2023. [Online]. Available: https://www.barnlakarforeningen.se/wp-content/uploads/2023/11/Barnlakarforeningen_till_professionen_nov2023-HA_UA.pdf. [Använd 18 03 2024].
32. Regeringen, "Uppdrag om digital medieanvändning bland barn och unga," Socialdepartementet, Stockholm, 2023. Dnr: S2023/01669.

33. Folkhälsomyndigheten, "Folkhälsan i Sverige - Årsrapport 2023," 2023. Artikelnr: 23052.
34. HUI, "Växande hälsoklyftor - de stora butikskedjorna saknas i de mest utsatta områdena," 02 02 2024. [Online]. Available: <https://hui.se/vaxande-halsoklyftor/>. [Använd 16 02 2024].
35. A. Jansson, B. Schönning och M. Areskog, "Handlingsplan för hälsoamma matvanor - En rapport från Folkhälsa för alla," Cancerfonden och Hjärt-Lungfonden, 2024.
36. Regeringen, "Uppdrag att införa stöd till frukt i skolan," 15 02 2024. [Online]. Available: <https://www.regeringen.se/pressmeddelanden/2024/02/uppdrag-att-införa-stöd-till-frukt-i-skolan/>. [Använd 16 02 2024].
37. Skolverket, "Redovisning av uppdrag om mer rörelse i skolan," Stockholm, 2019. Dnr: 2018838.
38. Gymnastik- och idrottshögskolan, "Skolprojektet för hjärnhälsa – En skolbaserad intervention för att förbättra psykisk hälsa, kognitiva funktioner och skolprestation hos ungdomar," [Online]. Available: <https://www.gih.se/forskning/forskningsprojekt/skolprojektet-for-hjarnhalsa---en-skolbaserad-intervention-for-att-forbatta-psykisk-halsa-kognitiva-funktioner-och-skolprestation-hos-ungdomar>. [Använd 15 03 2024].
39. Gymnastik- och idrottshögskolan, "Hjärnhälsa i skolan - Fysisk aktivitet för hälsosamma hjärnfunktioner bland skolungdomar," [Online]. Available: <http://www.gih.se/hjarnhalsaiskolan>. [Använd 29 02 2024].
40. M. Mjöberg, L. Lissner och M. Hunsberger, "Supermarket promotions in Western Sweden are incompatible with Nordic dietary recommendations and differ by area-level socioeconomic index," BMC Public Health, vol. 23(1), p. 795–795, 2023. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-15729-1>
41. Finansinspektionen, "Finansiellt välbefinnande och allmän hälsa i Sverige," 2024.
42. D. Falkstedt och T. Hemmingsson, "Hälsokonsekvenser av arbetslöshet, personalneddragningar och arbetsbelastning relaterade till ekonomisk nedgång: kunskapsöversikt," Arbetsmiljöverket, 2011. ISSN 1650-3171.
43. Regeringen, "Fullt fokus på fritidskortet när myndigheter och organisationer möttes," 02 02 2024. [Online]. Available: <https://www.regeringen.se/artiklar/2024/02/fullt-fokus-pa-fritidskortet-nar-myndigheter-och-organisationer-mottes/>. [Använd 16 02 2024].
44. Majblomman, "Framtidstro till priset av en bussbiljett - Därför vinner samhället på att ge barn fri kollektivtrafik," Majblommans Riksförbund, Göteborg, 2023.
45. J. R. Norberg, C. Dartsch Nilsson och J. Pihlblad (red.), Idrott och segregation: om idrottens roll i ett ojämlikt samhälle, Stockholm: Centrum för idrottsforskning, 2023.
46. J. R. Norberg, C. Dartsch Nilsson och J. Pihlblad (red.), Idrottsanläggningar - i dag och i morgon: om behov, tillgänglighet och konkurrerande intressen, Stockholm: Centrum för idrottsforskning, 2022.
47. Boverket, "Barnkonventionen försvarar barns rättigheter i den byggda miljön," 5 07 2023. [Online]. Available: <https://www.boverket.se/sv/PBL-kunskapsbanken/teman/barnkonventionen/rattigheter/>. [Använd 28 02 2024].
48. Folkhälsomyndigheten, "Statistik om övervikt och fetma hos barn 6-10 år," 26 06 2023. [Online]. Available: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/mat-fysisk-aktivitet-overvikt-och-fetma/overvikt-och-fetma/statistik-om-overvikt-och-fetma/overvikt-och-fetma-hos-barn-6-10-ar/>. [Använd 16 02 2024].
49. J. Couzin-Frankel, "Obesity meets its match," Science (American Association for the Advancement of Science), vol. 382, pp. 1226-1227, 2023. <https://doi.org/10.1126/science.adn4691>
50. A. Algotson och D. Ekholm, "Kommunal styrning av folkhälsoarbete - I spänningsfältet mellan operativt och strategiskt arbete," Linköpings Universitet, Centrum för kommunstrategiska studier, Norrköping, 2024. ISBN: 978-91-8075-555-9.

VILL DU VETA MER OCH ENGAGERA DIG?

Vår målsättning är att engagera hela samhället i folkrörelsen för barn och ungas hälsa - från lokala eldsjälar till företag och organisationer.

www.generationpep.se

Facebook: Generation Pep

Instagram: @gen.pep

LinkedIn: Generation Pep

YouTube: Generation Pep

Med stöd av:

**Hjärt
Lungfonden**

