
Frukt- og grønnsakinntak i en tenåringskohort - observert endring

ARTIKKEL

LIEN N

KLEPP K-I

Sammendrag

Formålet med undersøkelsen var å beskrive frukt- og grønnsakinntaket hos gutter og jenter i en tenåringskohort medhenblikk på endringer, kjønnsforskjeller og stabilitet over tid.

I 1990 ble et representativt utvalg av 13-åringere i Hordaland fylke rekruttert (n = 924) og deretter regelmessig fulgt opp med spørreundersøkelser frem til de ble 19 år. Hyppigheten av inntakene gikk dramatisk ned fra 13- til 19-årsalderen. Ved 13-årsalderen oppgav 57% at de spiste frukt daglig, mens bare 21% av guttene og 37% avjentene oppgav å spise frukt daglig ved 19-årsalderen. Tilsvarende resultater for grønnsakinntaket viste at 42% oppgav å spise grønnsaker daglig ved 13-årsalderen, mens bare 29% oppgav å spise grønnsaker daglig ved 19-årsalderen. Ingenklare kjønnsforskjeller ble påvist i hyppigheten av frukt- eller grønnsakinntaket. Inntaksfrekvensen på gruppenivå ved 13-årsalderen var en god indikator for inntaksfrekvensen på et senere tidspunkt i tenårene.

Mens barneskole- og ungdomsskoleelever til nå har vært en viktig målgruppe for kampanjer for å øke frukt- og grønnsakinntaket, peker vår undersøkelse på viktigheten av også å sette søkelyset på gruppen eldre ungdom/unge voksne itiden fremover.

Publisert: 20. juni 1999. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 24. juni 2026.