



Forsknings-
kampanjen

FORSKNINGSKAMPANJEN 2018

Sjekk skolematen



Rapport fra undersøkelse om skolemat på alle trinn, gjennomført av over 10 000 elever høsten 2018.

Forskningskampanjen 2018: Sjekk skolematen

I Forskningskampanjen inviterer vi skoleelever fra hele landet til å undersøke noe i sitt nærmiljø. I september 2018 fikk over 10 000 i oppdrag å forske på den norske skolematen. Vi ville finne ut:

- ? **Hva spiser og drikker norske elever på skolen?**
Hvem lager maten? Hva brukes matpausen til utenom å spise?
Hvor mye av skolematen går rett i søpla?

I løpet av kampanjeperioden bidro hver elev med et lite, men viktig stykke arbeid. Til sammen har elevene registrert store mengder informasjon som kan analyseres på mange ulike måter. I denne sluttrapporten presenterer vi et utvalg av resultatene. For flere tall og analyser kan du se miljolare.no/skolematen.

Takk!

Forskningskampanjen er ingenting uten alle elever som bidrar med verdifulle data. Tusen takk til alle som var med på **Sjekk skolematen!** Forskningsrådet og miljolare.no takker også professor Lene Frost Andersen og forsker Anine Christine Medin ved Universitetet i Oslo for faglig bistand, analyse og kvalitetssikring av resultatene.



Norges forskningsråd



Nettverk for miljølære



Skolemat i 2011 og 2018

For sju år siden, i Forskningskampanjen 2011, undersøkte også norske skoleelever egen skolemat. Før det var det ingen som hadde undersøkt hva som var inni alle matpakkene, og elevene bidro med helt ny kunnskap.

Nå ville vi se om det hadde skjedd endringer i skolematen siden sist. Resultatene fra denne undersøkelsen tyder på at skolematvaner har endret seg lite på sju år.

Du vil finne noen tall fra 2011 i rapporten, men vi har lagt vekt på resultater fra 2018. Du kan også se en oppsummering av forskjeller sist i rapporten, [på side 17](#).

NYE SPØRSMÅL I 2018

Et måltid består av flere faktorer enn maten som spises. I denne forskningskampanjen ville vi også finne ut hva matpausen brukes til utenom å spise. Hvor vanlig er det for eksempel å se på skjerm? Vi har også med nye spørsmål om hvor mye skolemat som kastes.

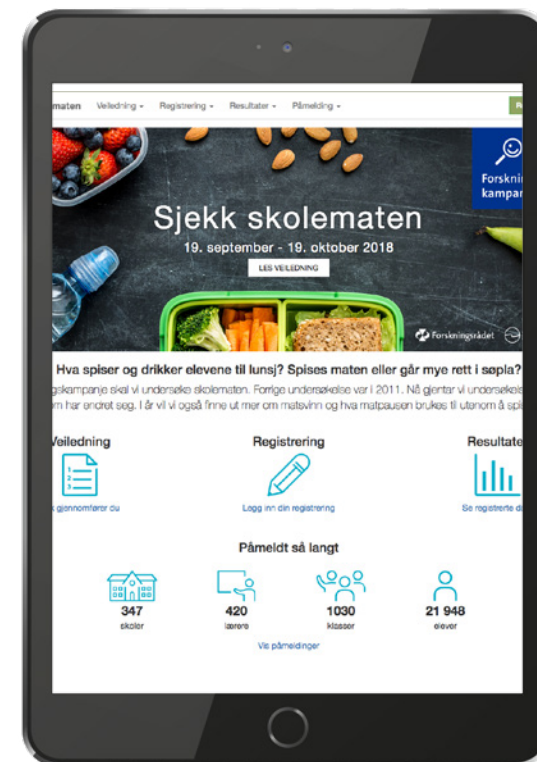


Elever fra hele landet har stått for undersøkelsene.

Dette gjorde deltakerne i Forskningskampanjen 2018

Forskningskampanjen Sjekk skolematen ble gjennomført fra 19. september til 19. oktober 2018.

- Skoleelevene som deltok registrerte egen skolemat, drikke og aktiviteter i et nettskjema.
- Registreringen ble gjort en tilfeldig dag i kampanjen. Elever og foreldre skulle ikke vite hvilken dag skolematen skulle registreres. Målet var at matpakke skulle inneholde det de vanligvis gjorde.
- I nettskjemaet krysset elevene av for hva de faktisk spiste, ikke det som ble liggende igjen. De kunne f.eks. registrere antall brødskiver, type pålegg, grønnsaker, melk og middagsrester.
- Elevene registrerte også hvor maten kom fra, om det var kantine eller matpakke, og hvem som hadde smurt matpakka.
- Elevene skulle også krysse av for hva de gjorde mens de spiste, f.eks. om de så på skjerm, snakket med andre eller hørte på høytlesing.
- Alle data ble registrert på miljolare.no/skolematen, og alle resultatene ble oppdatert på nettsiden etter hvert som nye tall kom inn.



På nettsiden kan alle se hva som ble registrert.



OM DELTAKERNE



10 117
elever

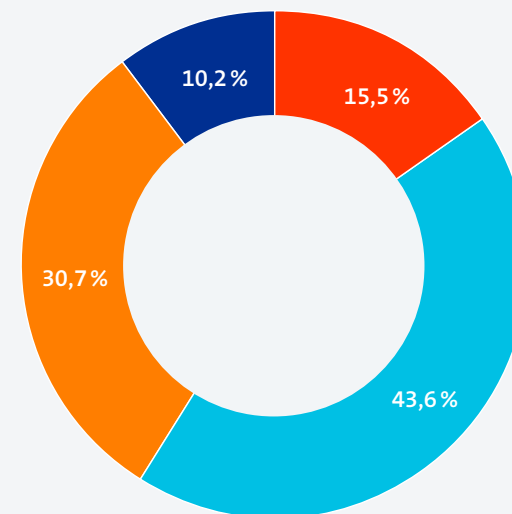


221
skoler



131
kommuner

Elever fra 221 skoler var med på Forskningskampanjen 2018. Alle landets fylker var representert. 48,2 % av deltakerne var jenter og 47,6 % gutter, mens 4,2 % ikke oppga kjønn.



SMÅTRINN
1.-4. trinn

UNGDOMSTRINN
8.-10. trinn

MELLOMTRINN
5.-7. trinn

VIDEREGÅENDE
1.-3. klasse

**Tusen takk
til alle som bidro
i Forsknings-
kampanjen 2018!**

Resultater

HVA SPISER ELEVENE?

Den typiske norske matpakke med brødmat er fortsatt populær.

85 % har med matpakke hjemmefra, og 77 % spiser brødmat. Matpakka inneholder som regel to-tre brødskeer med kjøttpålegg eller hvitost. Figuren viser hva deltakerne i kampanjen registrerte at de spiste på skolen.

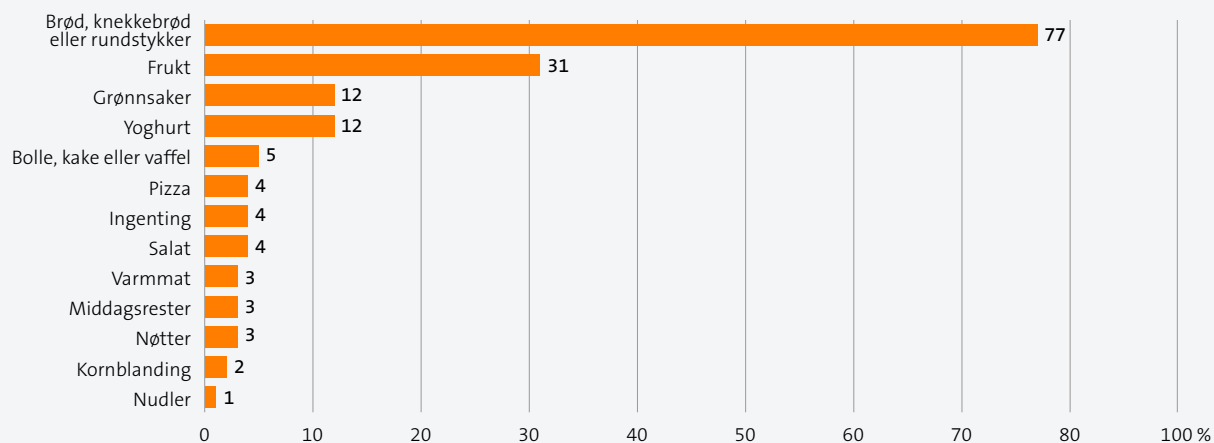
HVA SPISTE ELEVENE I 2011?

I 2011 rapporterte 86 % at de hadde med matpakke hjemmefra. 81 % av de som deltok den gang spiste brødmat, og de spiste i snitt 2,3 skiver hver.

Se [side 17](#) for flere tall fra 2011.



HVA SPISTE ELEVENE?



Her ser vi alle trinn samlet, og alle 10 117 registrerte måltider er tatt med. Elevene kunne krysse av for flere kategorier. Kategorien «Annen mat» er ikke tatt med.



Brød

77% spiste en form for brødmatt. De som spiste brød, spiste i gjennomsnitt 2,3 brødskeer, rundstykker eller knekkebrød hver. De fleste spiste mellomgrovt brød eller grovt brød.

Pålegg

7 av 10 spiste en eller annen form for pålegg. Kjøttpålegg og hvitost var de to mest populære påleggene. Hvis vi bare ser på de som spiste pålegg, spiste hele 42% kjøttpålegg. Over halvparten av de som spiste en type pålegg, spiste flere skiver med samme pålegg.



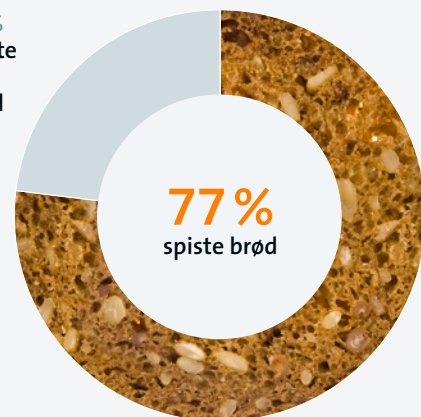
PÅLEGG I 2011

I 2011 var også kjøttpålegg og hvitost mest populært, og blant de som spiste pålegg hadde 51% kjøttpålegg på skiva.

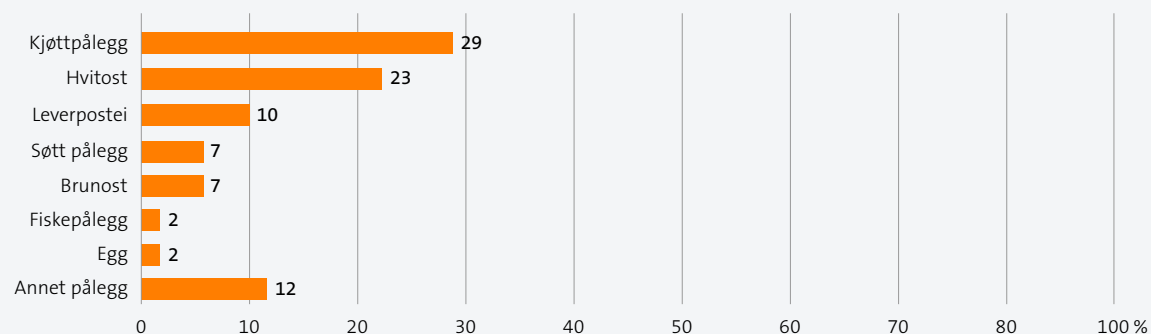
Kjøttpålegg og ost var mest populært å ha på brødskeerene.

HVOR STOR ANDEL SPISTE BRØDMATT?

23% spiste ikke brød



PÅLEGGSTOPPEN – DETTE VAR DE MEST POPULÆRE PÅLEGGENE I 2018:



I diagrammet ser du hvor stor andel av alle 10 117 elevene som spiste de ulike påleggstypene. Det var mulig å velge flere typer pålegg.

FRUKT OG GRØNT

Frukt

3 av 10 elever spiste en eller flere frukter. Eple var mest populært. På andreplass kommer druer, deretter banan og pære.

Grønnsaker

Færre spiste grønnsaker enn frukt. 12% oppga at de hadde spist en eller flere grønnsaker. Agurk og gulrot var mest populært.



Eple, agurk og gulrot ble mest spist.

Frukttoppen 2018

1. Eple
2. Druer
3. Banan

Grønnsakstoppen 2018

1. Agurk
2. Gulrot
3. Paprika og tomat

FRUKT OG GRØNT I 2011

Tallene for 2011 og 2018 er veldig like når det gjelder frukt og grønt. I 2011 spiste 29% frukt og 12% grønnsak.

Frukttoppen 2011

- 1 Eple
- 2 Banan
- 3 Pære og druer

Grønnsakstoppen 2011

- 1 Gulrot
- 2 Agurk
- 3 Tomat

HVOR MANGE SPISTE FRUKT?

69% spiste ikke frukt

31% spiste frukt

HVOR MANGE SPISTE GRØNNSAKER?

88% spiste ikke grønnsaker

12% spiste grønnsaker

HVA DRIKKER ELEVENE?

Det er vanligst å drikke vann, og nest vanligst å drikke melk (med eller uten smak).

Hvis vi ser på alle trinn samlet, drikker ca. halvparten vann og litt under en tredel drikker melk. De yngste elevene drikker mer melk enn de eldre. Se [side 13](#) for mer om drikke på ulike trinn.

MINDRE MELK

I 2011 oppga 37% at de drakk vann og 37% at de drakk melk. Det ser ut som at melkedriking har gått ned, spesielt i barneskolen, mens vandriking ser ut til å øke på alle trinn.



HVOR STOR ANDEL DRAKK DE ULIKE DRIKKENE?



Vann
48%



Melk
30%



Juice
8%



Saft
6%



Brus
2%

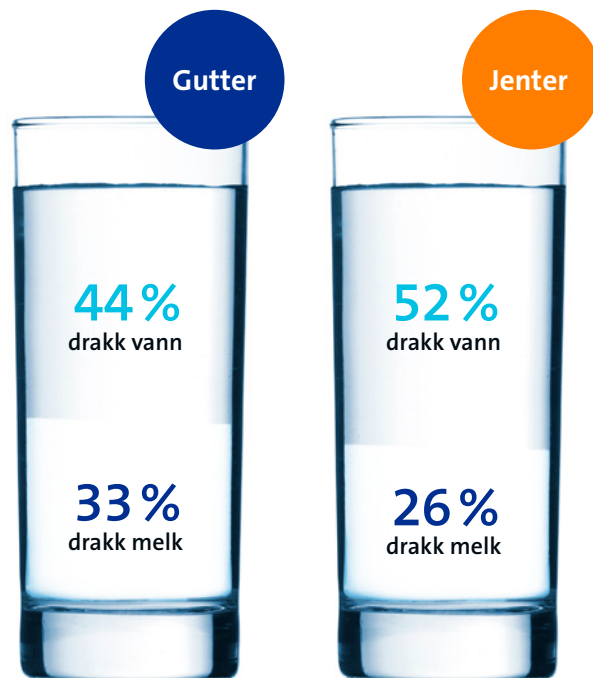


Her ser vi hvor stor andel av alle 10 117 elever som drakk de ulike drikkene. Elevene kunne velge flere typer drikker. 14% drakk ingenting til lunsjen.

FORSKJELL PÅ JENTER OG GUTTER

Drikke

Vi ser forskjell på gutter og jenter når det gjelder valg av drikke. Flere jenter drakk vann og færre jenter drakk melk, sammenlignet med gutter. Det er dobbelt så mange jenter som sa at de drakk vann enn som sa de drakk melk.

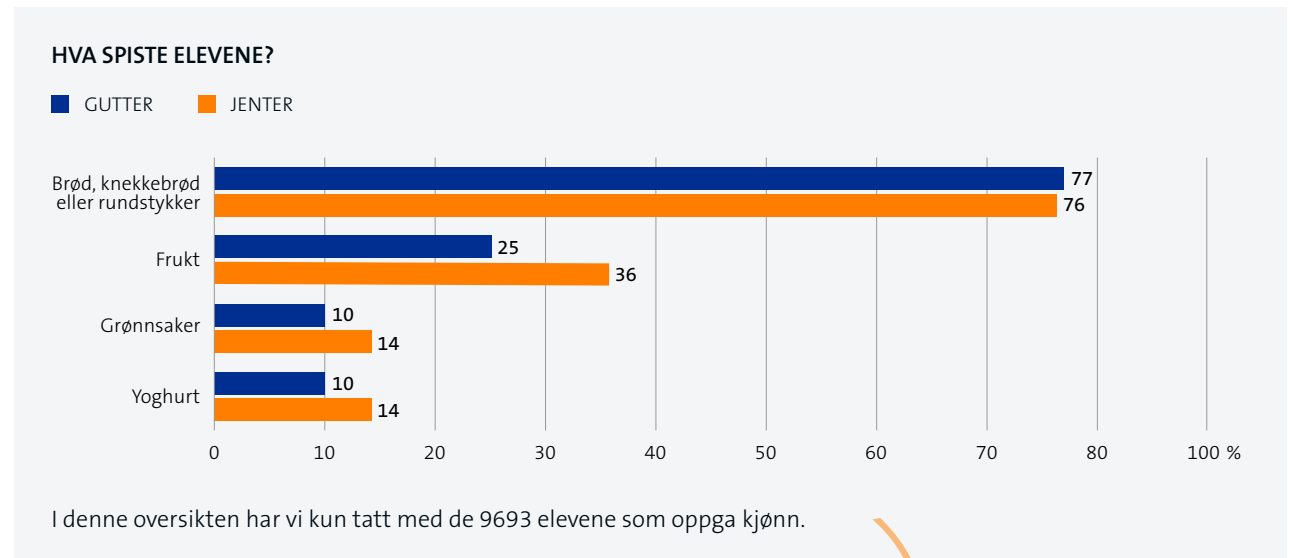


Mat

Jenter og gutter spiser stort sett det samme, og de fleste spiser brødmatt til lunsj. Guttene spiste litt flere brødskeer. I snitt spiste guttene 2,5 skiver, mens jentene spiste 2,1 skiver. Flere jenter spiste frukt sammenlignet med gutter. Det er også litt flere jenter enn gutter som spiser yoghurt og grønnsaker, men her er forskjellene små.



Jenter og gutter spiste ganske likt.



SKOLEMÅLTIDET PÅ FORSKJELLIGE KLASSETRINN

Hva man spiser og drikker på skolen varierer med alder. Andel elever som har med matpakke og spiser brødmat synker med alderen. Flere av de eldste elevene drikker vann – og jo eldre elevene er, jo mindre melk drikker de.

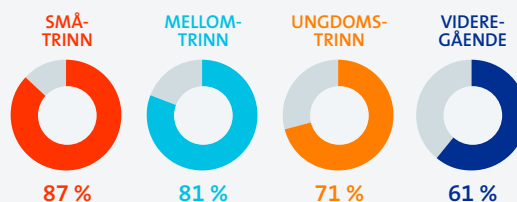
Mat

De yngste elevene spiste mer brød, frukt og yoghurt, mens de eldste spiste noe mer pizza, salat, varmmat og boller eller kaker.

Større elever spiste mer mat enn de små. Blant de som spiste brød, spiste elever på 1.–7. trinn i snitt 2,3 brødskeer, elever i ungdomsskolen spiste i snitt 2,4 skiver, mens elever på videregående spiste i snitt 2,5 brødskeer.

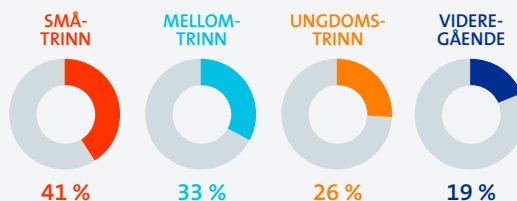
Her har vi sett på noen typer mat, og hvor mange på hvert trinn som spiste dette.

HVOR MANGE SPISTE BRØD PÅ ...



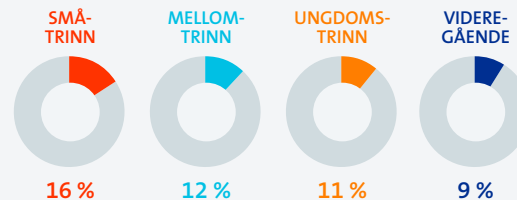
Mellomgrovt og grovt brød ble spist nesten like mye i alle aldersgrupper, men flere av de yngste spiste fint brød. Knekkebrød er minst populært i alle aldersgrupper.

HVOR MANGE SPISTE FRUKT PÅ ...



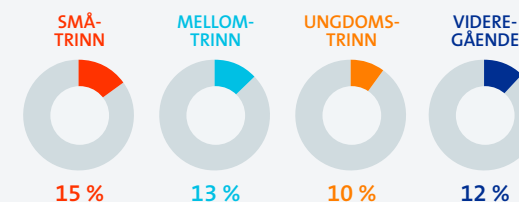
Banan var den eneste frukten som var like populær på alle trinn. 5 % av alle som var med spiste banan.

HVOR MANGE SPISTE YOGHURT PÅ ...



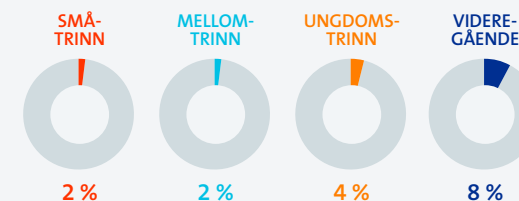
Yoghurt-spising sank med økende alder.

HVOR MANGE SPISTE GRØNNSAKER PÅ ...



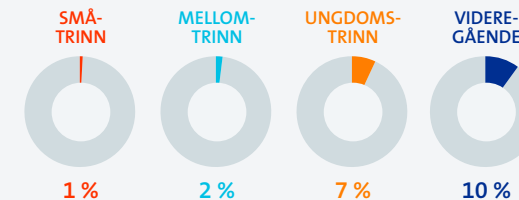
Ungdomsskoleelevene hadde den laveste andelen som spiste grønnsaker.

HVOR MANGE SPISTE VARMMAT PÅ ...



Flere av de eldste spiste varmmat.

HVOR MANGE SPISTE INGENTING PÅ ...



Hver tiende elev i videregående droppet skolelunsjen. Og jo eldre elevene er, jo flere er det som ikke har spist frokost. Hver femte av de eldste, og hver tiende av de yngste hadde ikke spist frokost.

Pålegg

Kjøttpålegg er populært i alle aldre, mens hvitost blir mer spist jo eldre elevene er. Leverpostei, søtt pålegg, brunost og fiskepålegg synker i popularitet etter hvert som elevene blir eldre. Diagrammet viser hvor stor andel av alle elevene som spiste de ulike påleggstypene, fordelt på trinn.

3 av 10 spiste kjøttpålegg

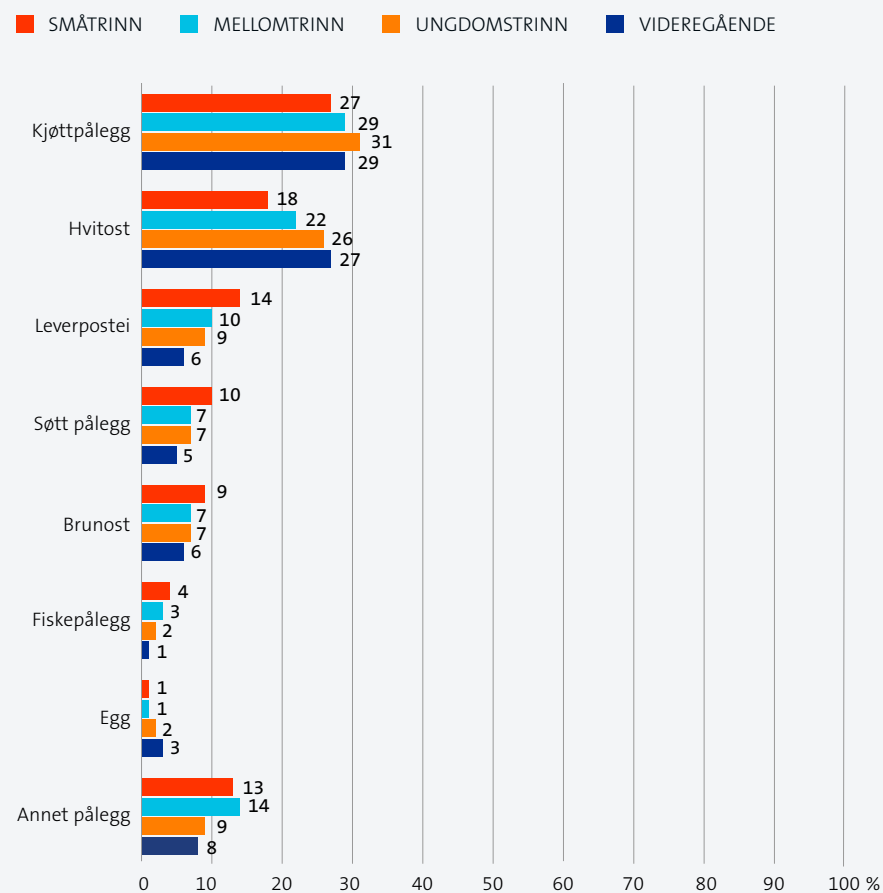
Søtt pålegg var mest populært hos de yngste

Ost var mest populært hos de eldste



Mange bruker kjøttpålegg eller ost når de smører matpakker.

PÅLEGG PÅ ULIKE TRINN



Fordeling av de ulike typene pålegg som ble spist, og hvor stor andel av alle elevene på hvert trinn som spiste dem. Elevene kunne velge flere typer pålegg.



Drikke

Andelen elever som drikker melk synker med økende alder, og flere av de eldste elevene drakk vann. Det kan også se ut som at når elever begynner på videregående, slutter de å drikke saft, mens flere drikker brus.



BRUS I 2011

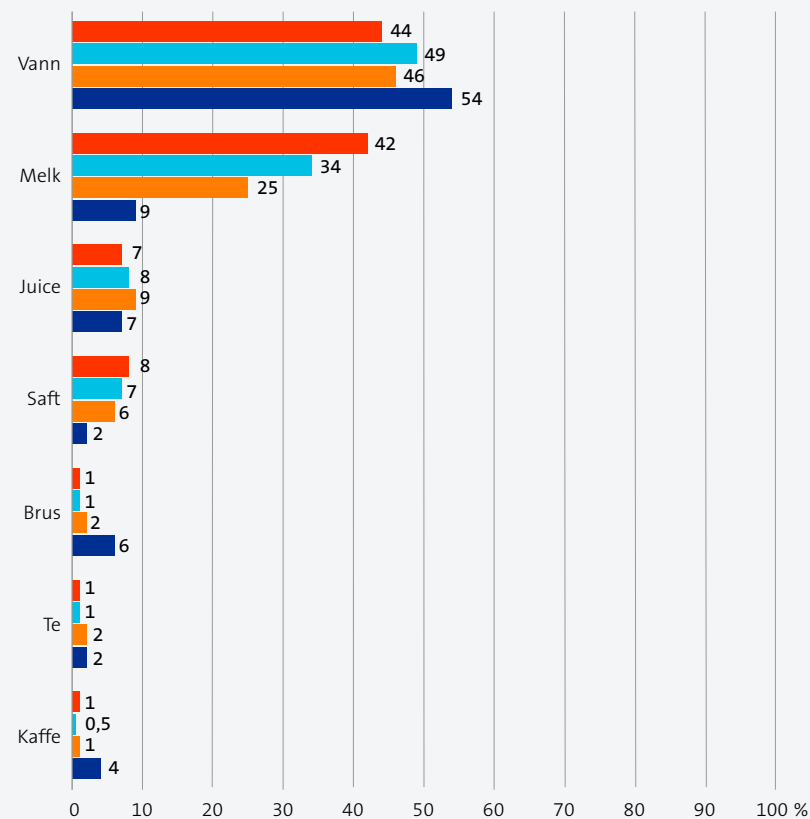
I 2011 var det nesten like mange på videregående som drakk brus som drakk melk! Nesten hver tiende elev (9%) drakk brus til skolematen sin den gang.



Det var flest som drakk vann på alle trinn.

DRIKKE PÅ ULIKE TRINN

■ SMÅTRINN ■ MELLOMTRINN ■ UNGDOMSTRINN ■ VIDeregående



De ulike typene drikke og hvor stor prosentandel av alle elevene som drakk drikkene på de ulike trinnene. Elevene kunne velge flere typer drikke.

HVEM LAGER MATPAKKA?

85 % av elevene hadde med matpakke hjemmefra. Det er flest elever i barneskolen som hadde med matpakke.

Hvor mange lager matpakka selv?

Nær halvparten av alle elevene (44 %) hadde laget matpakka selv, men det er stor forskjell på de yngste og eldste elevene. Størst andel av elever som lagde matpakka selv var det på ungdomsskolen.

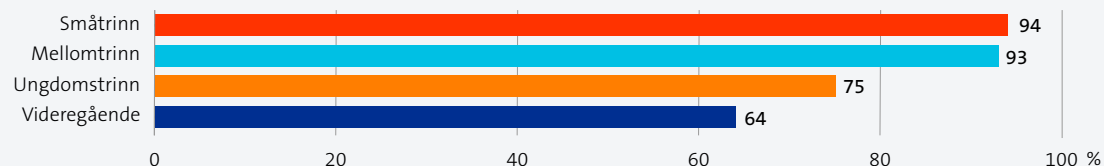
Flere spiser opp hvis de har laget matpakka selv

Som i 2011, viser det seg også at de som lager sin egen matpakke oftere spiser den opp.

SELVSMURT I 2011

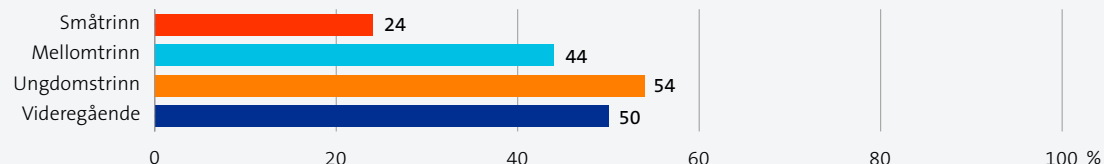
For sju år siden sa 40% at de hadde smurt matpakka selv.

ANDEL ELEVER PÅ ULIKE TRINN SOM HADDE MED MATPAKKE HJEMMEFRA



Prosentandel av elever på ulike klassetrinn som svarte at de hadde med matpakke hjemmefra (n=10117).

ANDEL ELEVER PÅ ULIKE TRINN SOM LAGET MATPAKKEN SELV



Prosentandel av elever på ulike klassetrinn som svarte at de hadde laget matpakken selv (n=10117).

HVOR MANGE AV DEM SOM LAGDE SKOLEMATEN SELV SPISTE OPP ALL MATEN?

16% spiste ikke opp



HVOR MANGE AV DEM SOM IKKE LAGDE SKOLEMATEN SELV SPISTE OPP ALL MATEN?

31% spiste ikke opp



HVA SKJER MED MATEN SOM IKKE BLIR SPIST?

2317 elever (22%) oppga at de ikke hadde spist opp all maten sin.

Den vanligste grunnen var at de ble mette. Omtrent en fjerdedel av de som ikke spiste opp, hadde for dårlig tid. Andre grunner til å ikke spise opp var at de ikke likte maten eller skulle spare restene til senere.

Matsvinn

Totalt var det 1660 elever (16%) som oppga at de kastet en eller flere deler av lunsjen sin. Det var flest elever på 1.–4. trinn som kastet mat, og færrest på videregående. Litt flere jenter enn gutter kastet mat.

IKKE SPIST OPP I 2011

Like mange, 22%, svarte at de ikke spiste opp maten i 2011. Vi spurte ikke om matkasting i 2011.



De fleste spiste opp maten.

Flest kastet mat blant
de på småskoletrinn

Færrest kastet mat blant
de på videregående

HVA GJØR ELEVER MENS DE SPISER?

I nettskjemaet skulle elevene også registrere hva de gjorde samtidig som de spiste. Elevene kunne krysse av for flere aktiviteter, som å snakke med andre, se på storskjerm, høre på høytlesning, høre på musikk eller gjøre skolearbeid.

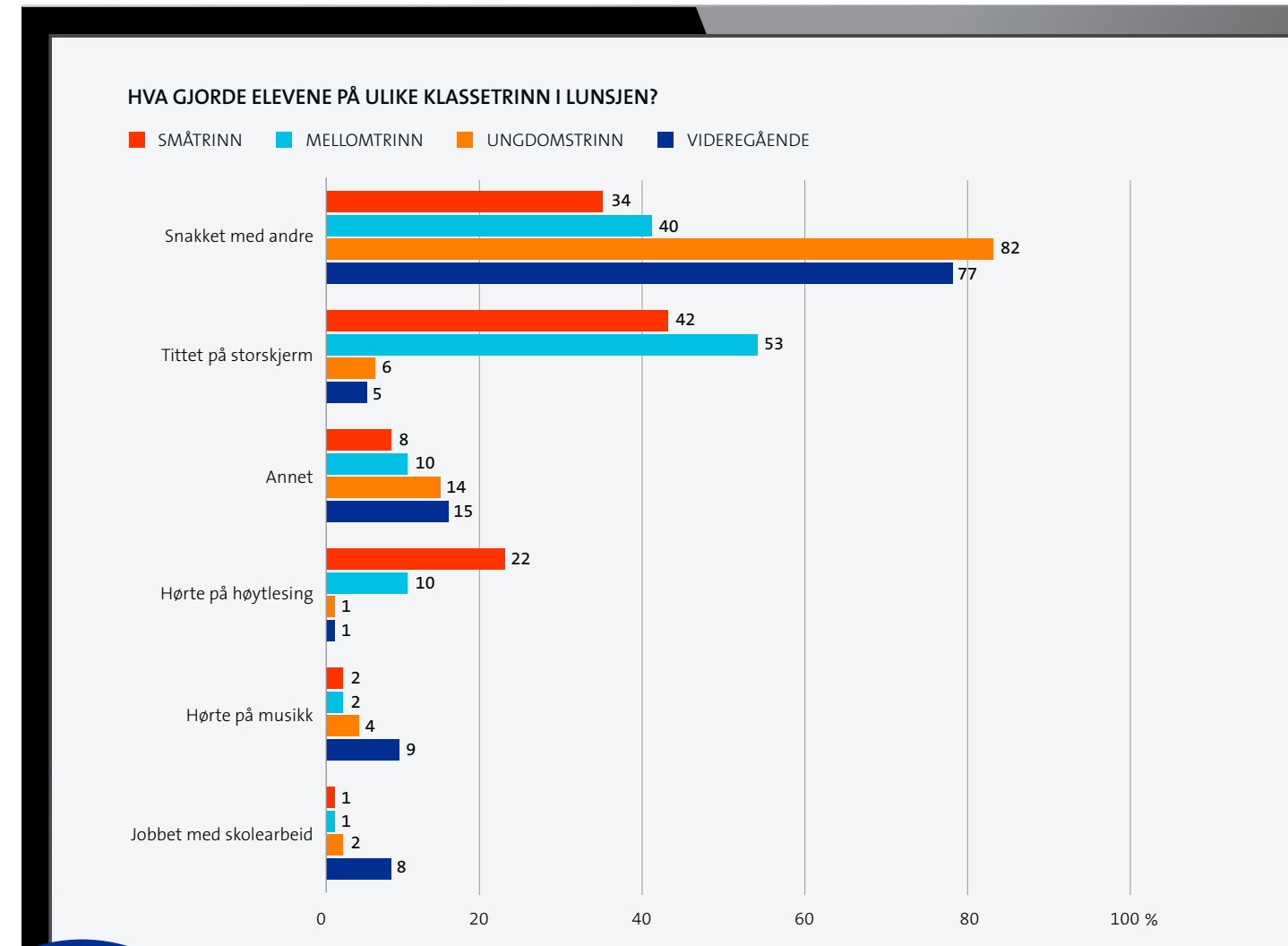
Det mest vanlige på tvers av trinn var å snakke sammen. Å se på skjerm var nest mest vanlig. Men her er det store forskjeller fra trinn til trinn.

På barneskolen er det flere som oppga at de så på skjerm enn som oppga at de snakket med andre. Elever på 5.–7. trinn så mest på skjerm, der melder over halvparten at de så på storskjerm i matpausen.

Elever på 1.–4. trinn har høyest andel som hørte på høytlesning, mens flest elever i ungdomsskolen og videregående brukte matpausen til å snakke med hverandre.

Hva har det å si?

Vi undersøkte om det var noen sammenheng mellom det å se på skjerm og det å spise opp maten. Det ser ikke ut til å være noen forskjeller mellom de som så på skjerm og de som ikke gjorde det. Det samme gjelder de som hørte på høytlesning. Vi fant heller ingen sammenheng mellom det å se på skjerm og hvordan elevene rapporterte at maten smakte.



Prosentandel av elever som svarte at de gjorde ulike aktiviteter i lunsjen, vist for ulike klasstrinn separat (n=10117). Elevene kunne krysse av for mer enn en aktivitet. Svaralternativet «Registrerte svar på denne undersøkelsen» er ikke tatt med.

5. trinn så mest på skjerm

3. trinn ble lest for mer enn de andre trinnene

8. trinn snakket mest sammen

HAR SKOLEMÅLTIDET ENDRET SEG SIDEN 2011?

Resultatene fra forskningskampanjene i 2011 og 2018 viser at skolematen har endret seg lite: Da som nå spiser de fleste brødmat, og flesteparten har med matpakke. Det var omtrent like mange som spiste frukt og grønt i 2011 som i 2018. Det er likevel noen forskjeller vi kan trekke fram.

Litt mindre brød?

Det var litt færre i barneskolen og videregående skole som sa at de spiste brødmat i 2018 enn i 2011. For ungdomsskoleelever var det motsatt.

Litt mer yoghurt og frukt

Det var litt flere som spiste yoghurt og frukt i 2018, spesielt i barneskolen.

Litt mer grønnsaker blant de eldste

Elever i ungdomsskolen og videregående spiste litt mer grønnsaker i 2018 enn i 2011. De samme trinnene spiser også litt mer pizza og varmmat i 2018.

Mer vann, mindre melk

Den største forskjellen mellom 2011 og 2018 ser vi på drikke. Elever på alle trinn drakk mer vann i 2018 enn i 2011. Det var færre som drakk melk på 1.–7. trinn i 2018 enn i 2011. I tabellen kan du se flere tall fra de to undersøkelsene. Kanskje du finner noe du vil forske mer på?

RESULTATER FRA SJEKK SKOLEMATEN 2011 OG 2018 (I PROSENT)

	ALLE		SMÅTRINN (1.-4.-TRINN)		MELLOMTRINN (5.-7.-TRINN)		UNGDOMSTRINN (8.-10.-TRINN)		VIDEREGÅENDE (1.-3. KLASSE)	
	2011 n=15829	2018 n=10117	2011 n=4173	2018 n=1572	2011 n=6248	2018 n=4412	2011 n=3051	2018 n=3103	2011 n=2357	2018 n=1030
Hva spiste/drakk elevene til lunsj?										
Brød, knekkebrød, rundstykker	81	77	91	87	86	81	68	71	64	61
Frukt	29	31	39	41	29	33	23	26	17	19
Grønnsaker	12	12	18	15	13	13	7	10	7	11
Yoghurt	9	12	10	16	7	12	9	11	10	9
Bolle, kake eller vaffel	6	5	4	5	4	4	7	6	10	7
Pizza	2	4	1	4	2	3	3	5	4	9
Ingenting	3	4	0	1	2	2	8	7	8	10
Salat	4	4	2	2	3	3	4	5	8	7
Varmmat	3	3	1	2	1	2	5	4	6	8
Middagsrester	2	3	2	3	2	4	1	3	2	3
Nøtter	1	3	1	3	1	3	1	3	2	3
Kornblanding	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1
Nudler	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2
Melk ^a	37	30	52	42	44	34	24	25	11	9
Vann	37	48	35	44	36	49	36	46	47	54
Saft	9	6	11	8	10	7	7	6	4	2
Brus	3	2	0,3	1	1	1	4	2	9	6
Juice	7	8	6	7	6	8	10	9	9	7
Andre spørsmål										
Hadde matpakke hjemmefra	86	85	98	94	96	93	71	75	59	64
Laget sin egen matpakke	40	44	20	24	47	44	50	54	43	50
Spiste opp all maten	75	73	65	59	78	74	77	77	80	79
Spiste frokost i dag	88	85	93	90	90	88	81	80	79	77

^a I 2018 ble det spesifisert at melk inkluderte smakstilsatt melk som f.eks. sjokolademelk.

Det var ikke like mange deltakere i Forsningskampanjen 2018 som det var i 2011, og det er også forskjellig antall elever fra hvert trinn. Vi må derfor være forsiktige når vi tolker disse funnene.



LES MER OM SJEKK SKOLEMATEN OG FORSKNINGSKAMPANJEN

Alle resultater fra Sjekk skolematen 2011 og 2018 finner du på miljolare.no/skolematen. Der kan du også laste ned en rapport med flere analyser.

Forskningskampanjen arrangeres hvert år i september, samtidig som Forskningsdagene. Påmeldingen åpner som regel før sommerferien. Se mer på forskningskampanjen.no.

Forskningskampanjen arrangeres av Forskningsrådet og Nettverk for Miljølære ved Skolelaboratoriet i realfag ved UiB.

Norges forskningsråd
Postboks 564
1327 Lysaker

post@forskningsradet.no
www.forskningsradet.no

Mars 2019

Design: Burson Cohn & Wolfe
Foto: Shutterstock

