

mest  
delt



Oslo whiskyfestival byr på edle  
dråper



Oslo whiskyfestival byr på edle  
dråper



Ny forskning viser at enkelte helsetiltak virket best på barn av foreldre med høy utdanning. ILLUSTRASJONSFOTO. FOTO: Paul S. Amundsen

# Foreldres utdanning påvi barnas helse

# Foreldres utdanning påvirker barnas helse

Ny forskning viser at enkelte helsetiltak virket best på barn av foreldre med høy utdanning.

ELISABETH DE LANGE GJESDAL/BT

Publisert: 02.nov. 2013 13:30 Oppdatert: 02.nov. 2013 13:30



- Enkle helsefremmende tiltak iverksatt gjennom skolen kan bidra til positive effekter på unge ungdoms helsevaner, men tiltakene har best effekt på jenter og på barn av foreldre med høyest utdanning, sier May Grydeland, doktorgradsstipendiat ved Norges idrettshøgskole.

**- UiB (HEMIL-senteret) hadde en undersøkelse få år tilbake som viste at det er en sammenheng mellom foreldres utdannings- og lønnsnivå og barnas helse. At «rike barn» leker best/er mest aktive. Er dette forenelig med funnene dere har fått?**

- Dette er helt i tråd med våre funn. Dessverre. Det kan se ut som helsevaner «klynger» seg. De mest fysisk aktive spiser sunnest, er normalvektige og tar de mest fornuftige valgene sett med helseøyne. De overvektige barna spiser sjeldnere frokost, er mindre fysisk aktive og bruker mer tid på "skjermaktiviteter". Det er sammenhenger mellom barns og foreldres helsevaner. Et tidligere presentert funn fra denne studien er at mødre synes å ha en nøkkelrolle i å forebygge overvekt, uansett barnets kjønn, sier hun.

## Utvikling av overvekt er bakgrunn for studien

Grydeland er i sluttspurten av sitt doktorgradsarbeid som er en del av studien Helse, ernæring, inaktivitet og aktivitet (HEIA). Målet var å bidra til sunn vektutvikling hos barn i overgangen til ungdomsalder.

**Bakgrunnen for undersøkelsen er utviklingen av overvekt og fedme hos barn på starten av 2000-tallet. Studien er initiert av professor Knut-Inge Klepp som en respons på utviklingen, for å se om enkle helsefremmende tiltak i skolen kunne utgjøre en forskjell.**

At også resultatene i denne forskningen viser at det er stor sammenheng mellom foreldres utdannings- og lønnsnivå og barnas helse er derfor ikke overraskende.

annonse

zalando



din reaksjon

Jeg **gråter** av å lese denne artikkelen



Antall stemmer: 14

i dag må du få med deg...

Nov

28  
To

13:00 **Faust**  
Det Norske Teatret

18:00 **Skikveld**  
Gyldendalhuset

19:00 **Latter på Latter**  
Latter

20:00 **Caledonia Jazzband**  
Voksen kirke

20:00 **Kvikksølvguttene & V**  
Det Andre Teatret

se alle

- Vi var klar over ulikheter i helsestatus og helsevaner før vi igangsatte tiltakene. Vi forsøkte å utforme tiltakene slik at de skulle nå alle skolebarn, vi hadde fokus på lav-terskel aktiviteter og de minst fysisk aktive barna. Likevel nådde vi grupper ulikt med tiltakene. Mens barn av foreldre med høy utdannelse responderte godt på tiltakene, var dette ikke tilfelle blant barn av foreldre som rapporterte lavest utdannelse. Dette var nok ikke så overraskende, men skuffende i hvert fall., sier Grydenland.

### Mye positivt

De opplevde også flere positive resultat.

- Vi greide å få de minst fysisk aktive barna mer aktive. Mange tidligere intervensjonsstudier har skapt mer aktivitet blant barn som allerede var ganske fysisk aktive, men ikke nådd de minst aktive barna., forteller forskeren.

HEIA-studien resulterer dermed i mer fysisk aktivitet blant de som trengte det mest (kategorisert etter aktivitetsnivå ved oppstart).

Forskerne designet en rekke tiltak som skulle påvirke barn mellom 11 og 13 år på fire områder;

- De skulle bli mer fysisk aktive
- Sitte mindre stille
- Spise mer frukt
- Bytte ut sukkerholdig drikke med vann.

Tiltakene ble iverksatt på 12 tiltaksskoler i to skoleår mellom 2007 og 2009. I tillegg til tiltaksskolene var 25 skoler med som kontrollgruppe, for å se hva som skjedde med barna der forskerne ikke hadde satt i gang tiltak. Til sammen samlet de inn data fra ca. 1500 barn.



May Grydeland, doktorgradsstipendiat ved Norges idrettshøgskole.

FOTO: Arkiv

Det var snakk om små enkle tiltak, som for eksempel fruktpauser, der barna skar opp og tilberedte frukt og serverte hverandre, eller enkle aktiviteter i løpet av skoledagen som skulle bryte opp stillesittende tid. I tillegg ble det lagt vekt på økt aktivitet, glede og mestring i kroppsøving, og en aktiv skolevei.

### Utfordringer

Resultatene viser at forskerne klarte å påvirke barnas vekstutvikling, fysisk aktivitet, inaktivitet og kosthold. Studien klarte i størst grad å påvirke jentene. De fikk lavere BMI, var i mer fysisk aktivitet og satt mindre stille.

### - Hva kan man lære av dette?

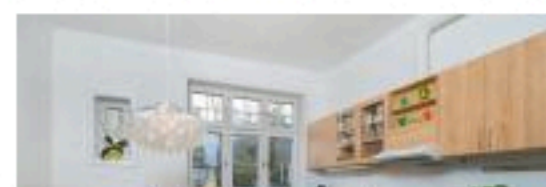
- At enkel tilrettelegging kan bidra til sunne helsevaner. At mange unge ungdommer velger sunt om de bare får muligheten gjennom enkel tilrettelegging.

### - Hvilke utfordringer har man på dette området fremover?

annonse

1-2 roms

Alle



2 590 000  
Schleppen

ØVRE  
loftsleil - B

1 850 000  
Rosenho

Rosenho  
med god

1 760 000  
Marcus T

TORSHO  
IN -ordnir

### siste scene

14:10 Jakten på Belle

21:36 «Hårete, frekk humor»

### siste film

14:00 «Escape Plan» er som en då

12:00 Hunger Games: Revolusjone

11:37 Wikileaks som rastløs thrille

11:31 Det suser i sivet

### shopping



## - Oslofolk stjeler for millioner i desember

- «Vanlige folk» stjeler det som er hipt å sikkerhetsrådgiver.

- Den store utfordringen er å nå barna med lavest sosioøkonomisk utgangspunkt. Vi nådde heller ikke de overvektige barna med våre tiltak, så det ser ut til å være en utfordring med en tilnærming som skal nå alle.

Hun sier at en tiltakspakke bestående av mange helsefremmende komponenter er anbefalt i forskningslitteraturen, men at ulempen er at man ikke vet hvilke faktorer som har mest betydning.

## ■ siste musikk

09:23 [10 tips for kvelden](#)

14:50 [De første artistene er klare](#)

09:53 [Gjenhør med Tramteatret](#)

01:15 [Black Sabbath: Gamle takter](#)