

Folkeskoleelevers frokostvaner

Spejlven

Maj 2025



Indhold

| | |
|--|----|
| Formål og metode | 03 |
| Hovedkonklusioner | 05 |
| Resultater | 07 |
| <i>Frokostvaner i skolen</i> | 08 |
| <i>Rammerne for frokostpausen</i> | 18 |
| <i>Trivsel, selvværd og kropstilfredshed</i> | 24 |
| Appendix | 30 |

Formål og metode

Undersøgelsen giver indblik i folkeskoleelevers frokostvaner

Foreningen Spiseforstyrrelser og Selvskade og Anti Doping Danmark har sammen udviklet og driver projektet Spejlven. Formålet er at styrke trivsel, kropstilfredshed og selvværd blandt elever i folkeskolen. I forbindelse med videreudviklingen af Spejlven 2.0 ønsker Foreningen Spiseforstyrrelser og Selvskade og Anti Doping Danmark at få ny viden om elevernes frokostvaner i skolen. Spejlven og denne undersøgelse er støttet af Nordea-fonden.

Nærværende undersøgelse har til formål at belyse, hvordan elever på mellemtrinnet og i udskolingen spiser frokost i skolen, hvorfor nogle af dem springer frokosten over, og hvilken betydning skolens fysiske rammer og børnenes trivsel har for deres frokostvaner.

Denne rapport præsenterer resultaterne af en spørgeskemaundersøgelse, som Epinion har gennemført på vegne af Foreningen Spiseforstyrrelser og Selvskade og Anti Doping Danmark i foråret 2025.

I spørgeskemaet er folkeskoleelever blevet bedt om at forholde sig til en række udsagn om deres trivsel, selvværd og kropstilfredshed. Med inspiration fra midtvejsevalueringen af Spejlven har vi udviklet en skala, som inddeler elevernes niveau inden for hvert af disse tre områder i henholdsvis høj, middel og lav.

Når vi i rapporten omtaler trivsel, selvværd og kropstilfredshed samlet, bruger vi betegnelsen "velvære".

Fremgangsmåde for dataindsamlingen



Undersøgelsen er gennemført som web-baserede interviews blandt 1616 elever i folkeskolen.



Data er indsamlet i perioden 8. april til 22. april 2025.



Foreningen Spiseforstyrrelse og Selvskade og Anti Doping Danmark har udviklet spørgeskemaet bag undersøgelsen, og Epinion har lavet metodisk kvalitetssikring.



Epinion har forestået dataindsamlingen.



Data er stratificeret og vejet i forhold til køn, klasse og region for at sikre, at den indsamlede stikprøve matcher de repræsentative fordelinger i folkeskolen i Danmark.

Hovedkonklusioner

Undersøgelsen viser, at børnenes frokostvaner hænger sammen med deres generelle velvære, som udgøres af deres trivsel, selvværd og kropstilfredshed

1

Færre elever med lavt velvære spiser frokost dagligt

Tre ud af fire elever spiser frokost hver dag i skolen. Elever med lav trivsel, lavt selvværd eller lav kropstilfredshed springer oftere frokosten over end andre.

Frokosten består typisk af en medbragt madpakke, men jo ældre eleverne bliver, desto oftere vælger de alternativer – fx at købe mad i kantinen eller uden for skolens område.

2

Elever med lavt og højt velvære springer frokosten over af forskellige årsager

De største årsager til, at børnene ikke spiser frokost dagligt, er, at de enten ikke er sultne, eller at de spiser på andre tidspunkter.

Udover førnævnte årsager, ser vi, at elever med høj velvære typisk henviser til praktiske årsager som manglende tid, glemt madpakke eller at vennerne ikke spiser, når de skal forklare, hvorfor de ikke spiser frokost dagligt.

Elever med lavt velvære angiver derimod oftere mentale eller følelsesmæssige årsager – som ubehag ved at spise foran andre, bekymringer om kroppens udseende eller ønske om at tabe sig.

3

Frokostpausen vækker flest bekymringer blandt elever med lavt velvære

Selvom over halvdelen af eleverne ikke bekymrer sig om pausen, angiver flere elever forskellige former for ubehag i forbindelse med frokostpausen:

Hver fjerde bekymrer sig om, hvad andre tænker om deres mad, og lidt under hver femte har svært ved at spise, når der er andre til stede. To ud af fem elever bekymrer sig om, hvordan de ser ud. Dette er særligt udbredt blandt dem med lavt velvære.

Derudover oplever elever med lav velvære i mindre grad at have nogen at sidde med til frokost, og færre finder rammerne for frokosten hyggelige.

4

Lav trivsel, selvværd og kropstilfredshed rammer særligt piger og ældre elever

Lidt over halvdelen af eleverne har et højt velvære. Omkring hver fjerde elev har lav trivsel eller lavt selvværd.

Tre ud af fire oplever hjælpsomme klassekammerater, accept og tryghed i klassen, men flere piger end drenge føler sig ensomme eller er bange for at blive til grin.

Elever i de yngste klassetrin har generelt højere selvværd, mens flere piger end drenge angiver, at de *ikke* synes godt om sig selv.

Halvdelen af eleverne er tilfredse med deres krops udseende, mens 16 % er utilfredse. Piger ser sig oftere som for tykke, mens drenge ser sig som for tynde.

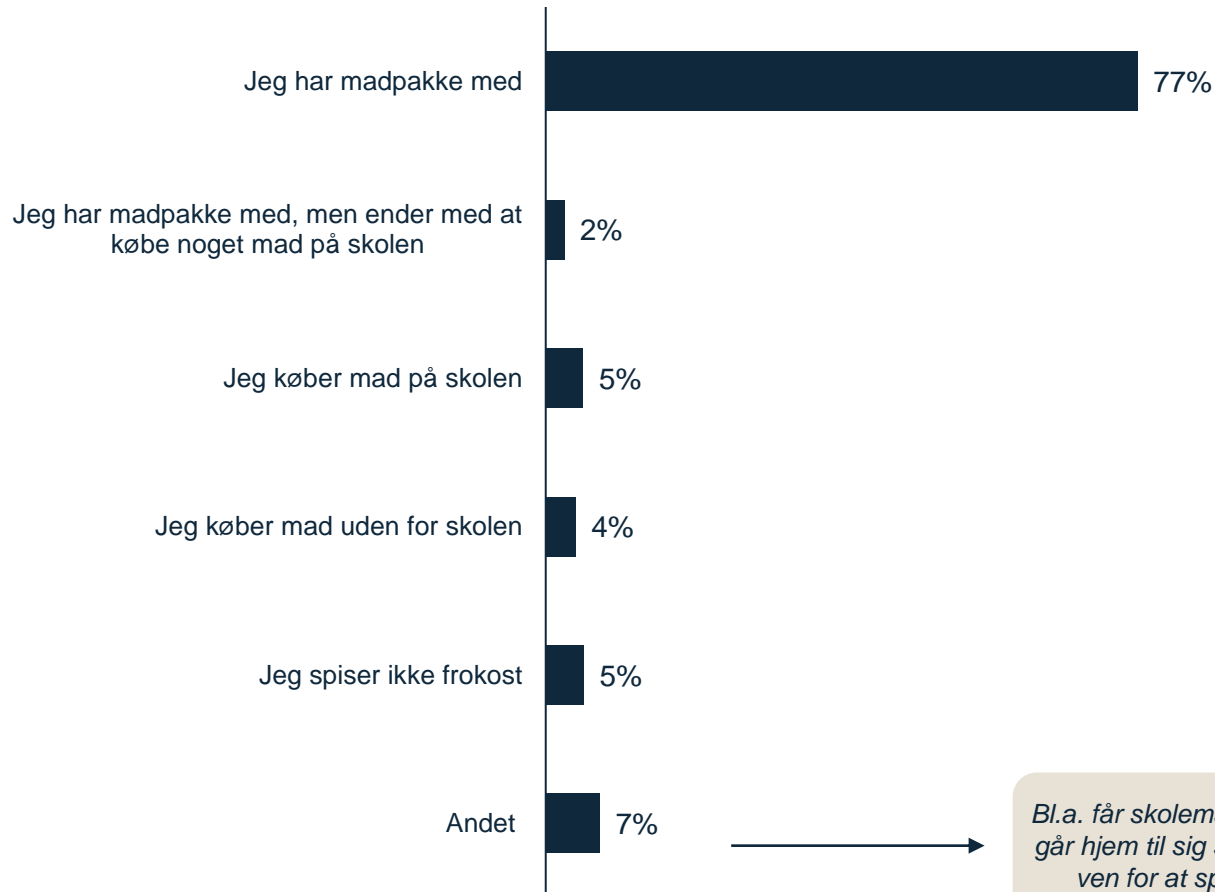
Resultater

Frokostvaner i skolen

En medbragt madpakke er den typiske skolefrokost blandt eleverne, men madpakken bliver mindre populær, jo højere et klassetrin eleverne går på

Hvad plejer du oftest at gøre til frokost, når du er i skole?

n = 1616



Der ses ikke store forskelle i madvanerne mellem drenge og piger. Hvor 78% af drengene har madpakke med hjemmefra, gælder det 75% af pigerne.



For hvert klassetrin falder andelen af eleverne, der har madpakke med. 90% af eleverne i 4. klasse har madpakke med, mens andelen i 9. klasse er 58%. I 9. klasse er der desuden en del af eleverne, der køber mad uden for skolen (11%) eller ikke spiser frokost (10%).



Der er flere elever med høj trivsel, der har madpakke med (80%) end elever med middel eller lav trivsel (73%). Flere børn med lav trivsel spiser ikke frokost (9%) end børn med høj trivsel (3%).



Der er signifikant flere elever med lavt selvværd (10%), der ikke spiser frokost end elever med højt selvværd (3%). På samme vis er der flere elever med højt selvværd (80%), der har madpakke med end elever med middel eller lavt selvværd (71% og 73%).

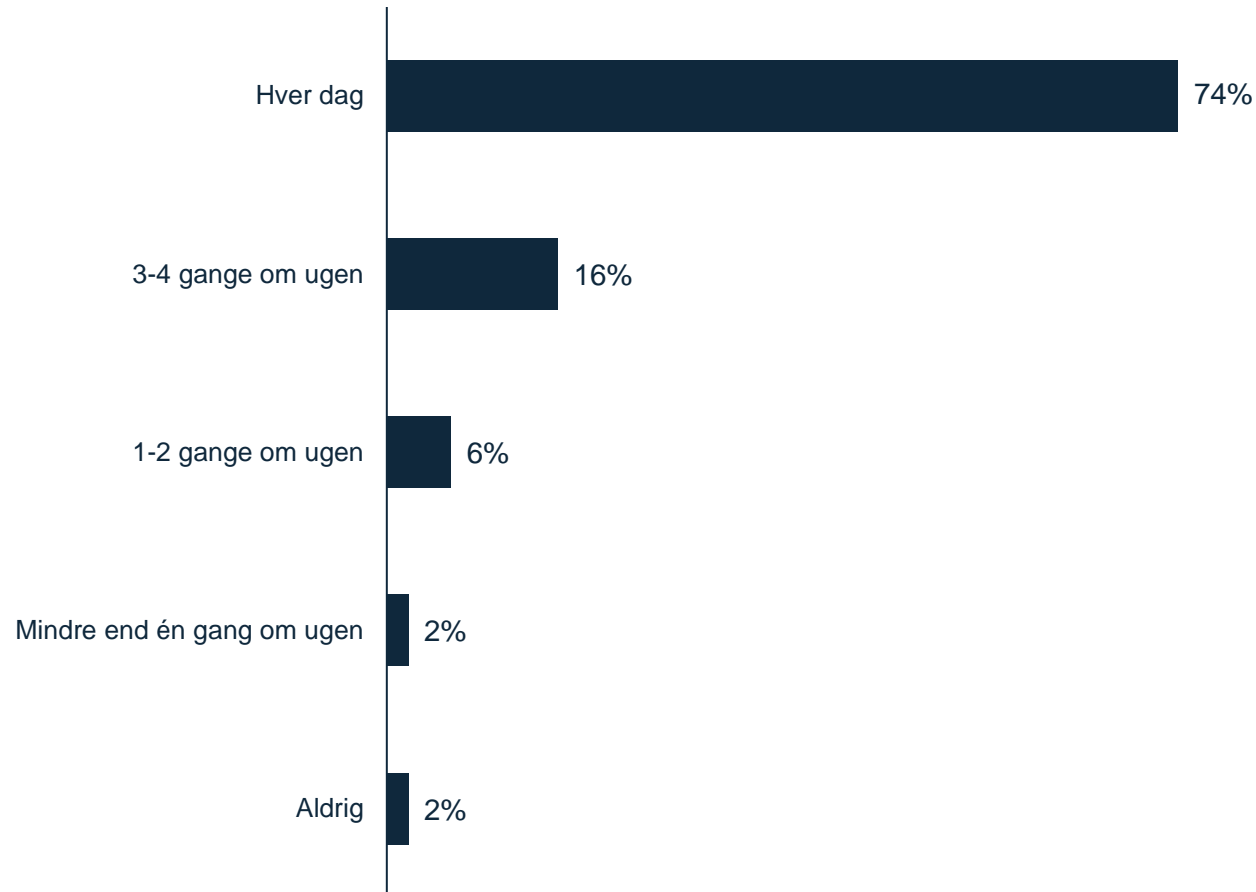


Flere elever med lav kropstilfredshed (8%) og middel kropstilfredshed (7%) spiser ikke frokost i skolen sammenlignet med elever, der har en høj kropstilfredshed (3%).

Omkring 3 ud af 4 elever spiser frokost i skolen hver dag. Elever, der enten har lav trivsel, lavt selvværd eller lav kropstilfredshed, spiser i mindre grad frokost dagligt

Hvis du tænker på en typisk uge i skolen, hvor ofte spiser du frokost?

n = 1616



Frokostvanerne i skolen blandt drenge og piger er på omtrent samme niveau. 76% af drengene spiser frokost hver dag, mens det gælder 71% af pigerne.



Andelen af elever, der spiser frokost hver dag, falder år for år. Hvor det gælder 91% af eleverne i 4. klasse, gælder det 58% i 9. klasse.



Færre elever, der har lav trivsel, spiser frokost hver dag (61%) end elever med høj trivsel (80%).



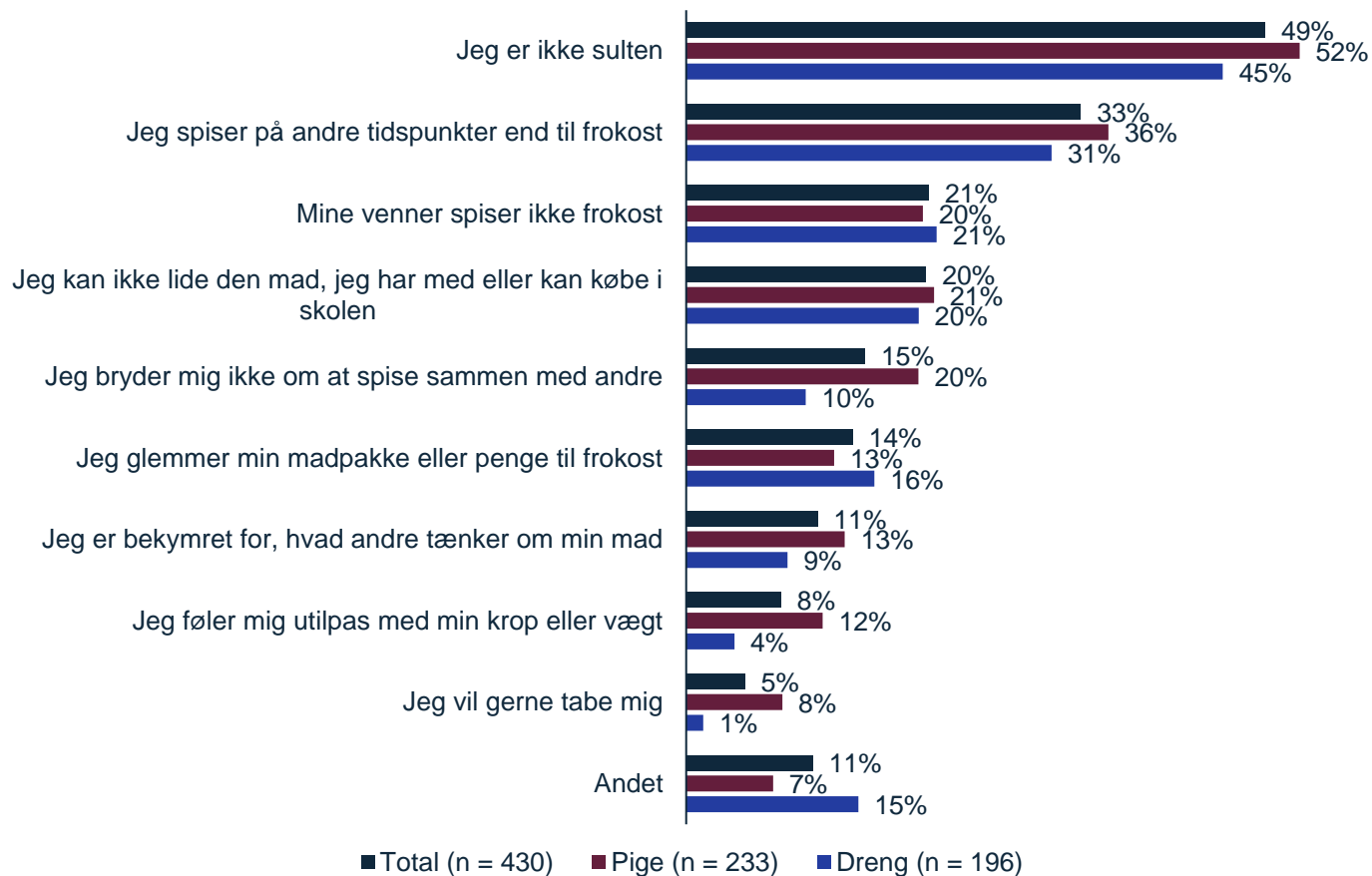
Elever med højt selvværd spiser i højere grad frokost hver dag (81%) end elever med lavt selvværd (60%).



Der er flere unge med høj kropstilfredshed, der spiser frokost hver dag (79%) end elever med lav kropstilfredshed (63%).

Flere piger springer frokosten over på grund af kropsutilfredshed eller usikkerheder – drenge glemmer madpakken

Hvad er grunden til, at du ikke spiser frokost i skolen hver dag i en almindelig uge?
(Du må gerne vælge flere svar)



På tværs af køn er begrænset sult og andre spisetidspunkter de typiske årsager til, at de ikke spiser frokost i skolen alle dage.

Blandt de elever, der ikke spiser frokost, forklarer 12% af pigerne og 4% af drengene det med, at de føler sig utilpas med sin krop.

Flere piger end drenge undgår frokosten, fordi de ikke kan lide at spise foran andre (20% og 10%).

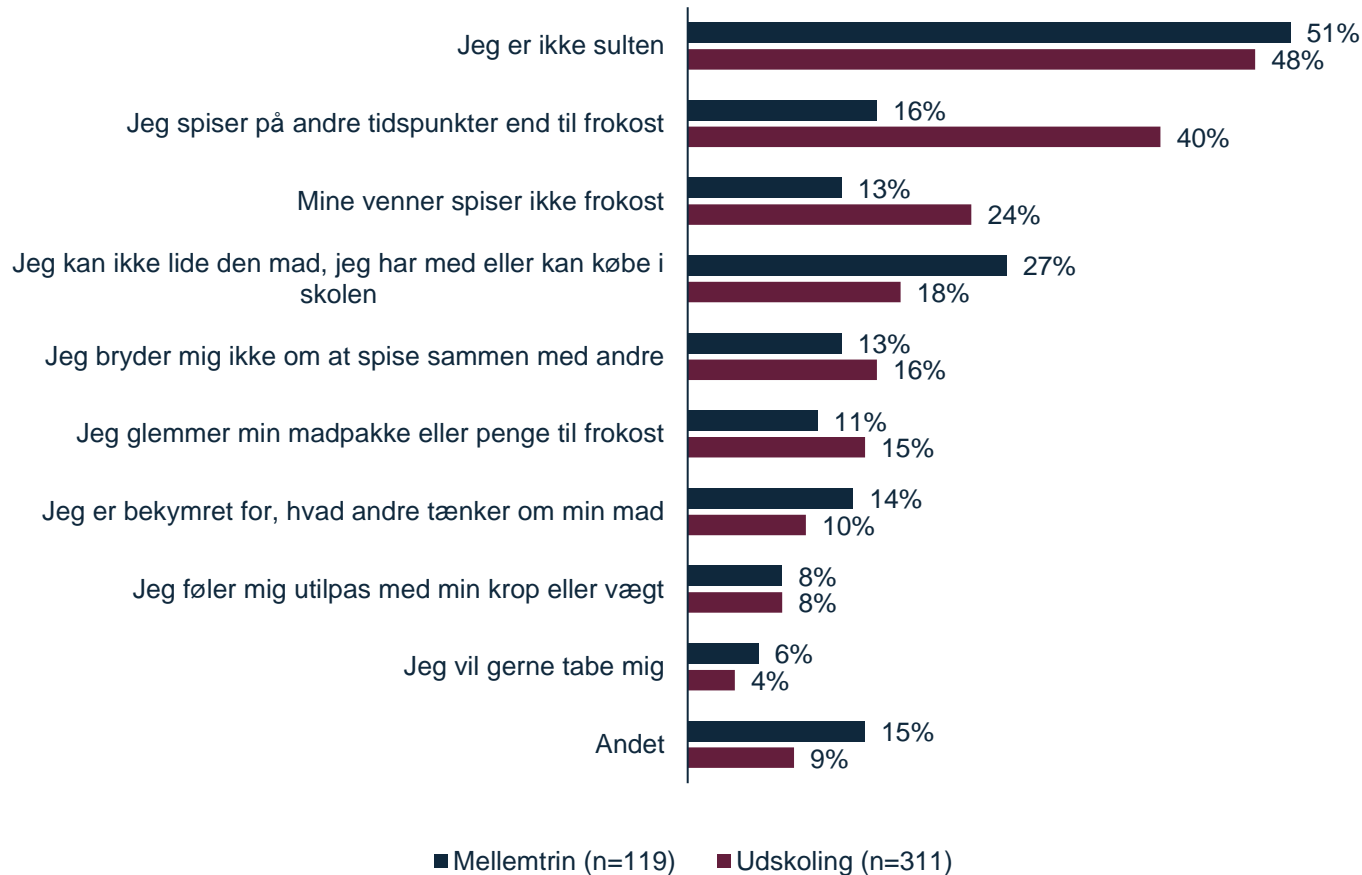
Endnu en forskel ses ved, at 8% af pigerne, der ikke spiser frokost, gør det, fordi de gerne vil tabe sig. Det gælder kun 1% af drengene.

Drengene oplever i højere grad end pigerne ikke at spise frokost, fordi de glemmer deres madpakke (16% og 13%).

Flere elever – både drenge og piger – forklarer i den åbne besvarelse, at de ikke spiser frokost på grund af manglende tid.

Udover begrænset sult nævner elever i udskoling, at de spiser på andre tidspunkter, mens elever på mellemtrinnet er utilfredse med den mad, de har med

Hvad er grunden til, at du ikke spiser frokost i skolen hver dag i en almindelig uge?
(Du må gerne vælge flere svar)



Blandt elever på både mellemtrinnet og i udskoling er den største årsag til, at de ikke spiser frokost dagligt i skolen, at de ikke er sultne.

I udskoling gør det sig særligt gældende, at eleverne ikke spiser frokost, fordi de spiser på andre tidspunkter (40%). Det gælder for 16% af eleverne på mellemtrinnet.

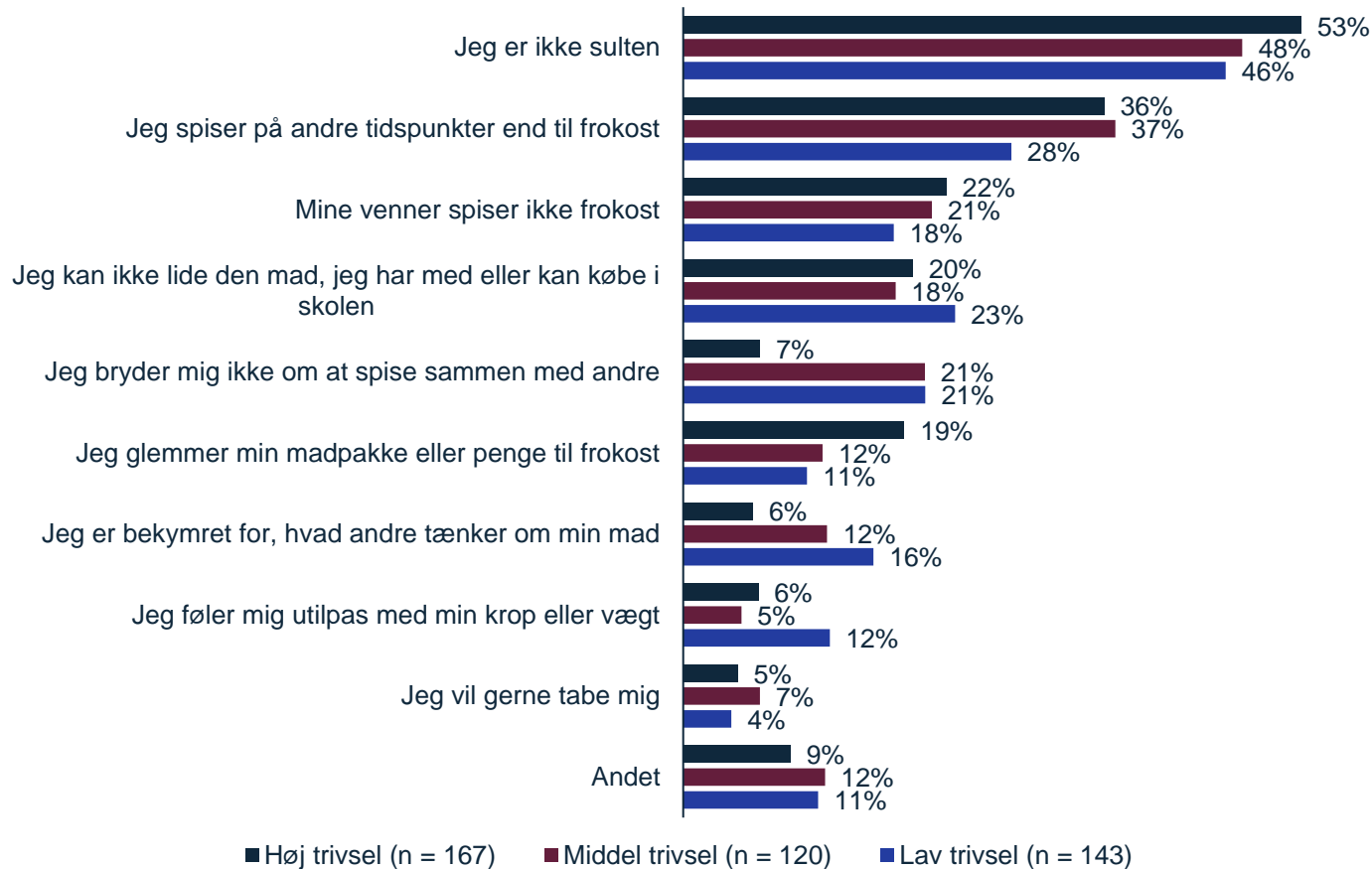
Blandt elever på mellemtrinnet, der ikke spiser frokost, skyldes det for mere end hver fjerde, at de ikke kan lide den mad, de har til rådighed (27%). For elever i udskoling har omkring hver femte det på samme måde (18%).

Venners frokostvaner spiller en større betydning for elever i udskoling (24%) end elever på mellemtrinnet (13%).

Ud fra de åbne besvarelser ses det, at elever i udskoling oftere oplever ikke at være på skolen i frokostpausen, eller at de fortrækker at spise derhjemme.

Elever med lav trivsel er mere bekymret for, hvad andre tænker om deres mad og føler sig mere utilpas med deres krop eller vægt end elever med høj trivsel

Hvad er grunden til, at du ikke spiser frokost i skolen hver dag i en almindelig uge?
(Du må gerne vælge flere svar)



Der ses en sammenhæng mellem årsagerne til ikke at spise frokost dagligt og elevernes trivsel i skolen, særligt mellem elever med høj og lav trivsel.

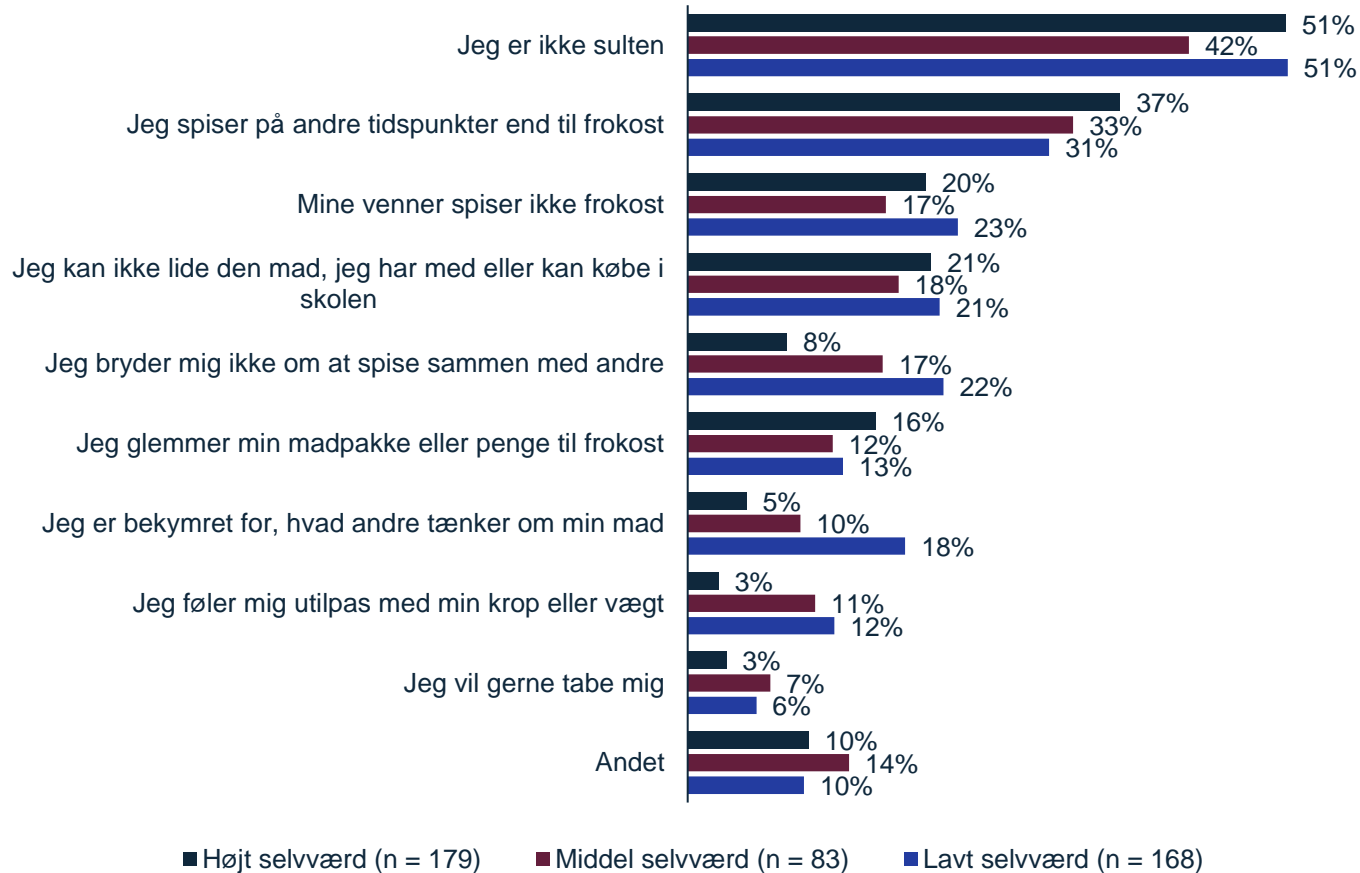
Elever med høj eller middel trivsel springer i højere grad frokosten over, fordi deres venner ikke spiser frokost (22% og 21%), end elever med lav trivsel (18%).

Blandt elever med middel og lav trivsel, der ikke spiser frokost hver dag, er grunden, at de ikke bryder sig om at spise sammen med andre (21%). For elever med høj trivsel gælder dette 7%.

Elever, der har lav trivsel, springer i højere grad end andre frokosten over, fordi de er bekymret for, hvad andre tænker om deres mad (16%), eller fordi de føler sig utilpas med deres krop eller vægt (12%). Dette er ca. dobbelt så mange som blandt elever med høj trivsel.

Frygten for at blive dømt for, hvad de har med i madpakken, får elever med lavt selvværd til at springe frokosten over

Hvad er grunden til, at du ikke spiser frokost i skolen hver dag i en almindelig uge?
(Du må gerne vælge flere svar)



Der er en større andel af elever med højt selvværd, der springer frokosten over, fordi de spiser på andre tidspunkter (37%) end blandt elever med middel selvværd og lavt selvværd (33% og 31%).

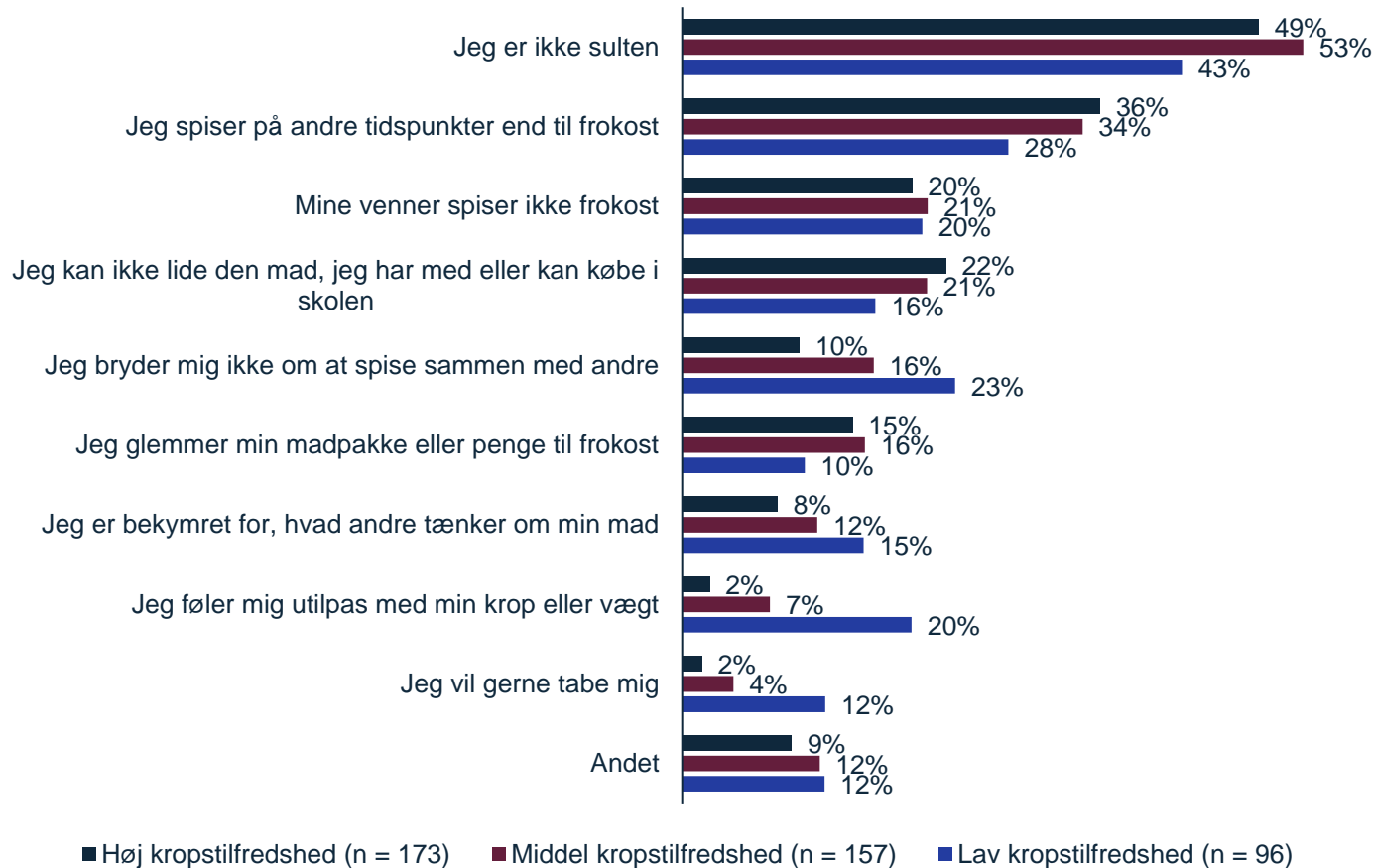
For elever med middel og lavt selvværd fylder det mere, at de ikke vil spise frokost, fordi de føler sig utilpas med deres krop eller vægt (11% og 12%), end det gør for elever med højt selvværd (3%).

Mere end hver femte elev med lavt selvværd bryder sig ikke om at spise med andre (22%). Det gælder 17% af elever med middel selvværd og 8% af elever med højt selvværd.

Blandt elever med lavt selvværd er endnu en begrundelse for ikke at spise frokost, at man er bekymret for, hvad andre tænker om ens mad (18%).

Elever med lav kropstilfredshed springer i højere grad frokosten over, da de føler sig utilpas med deres krop, eller fordi de har et ønske om at tabe sig

Hvad er grunden til, at du ikke spiser frokost i skolen hver dag i en almindelig uge?
(Du må gerne vælge flere svar)



En markant større andel af elever med lav kropstilfredshed springer frokosten over, fordi de er utilpas med deres krop eller vægt (20%) end elever med middel eller høj kropstilfredshed (7% og 2%).

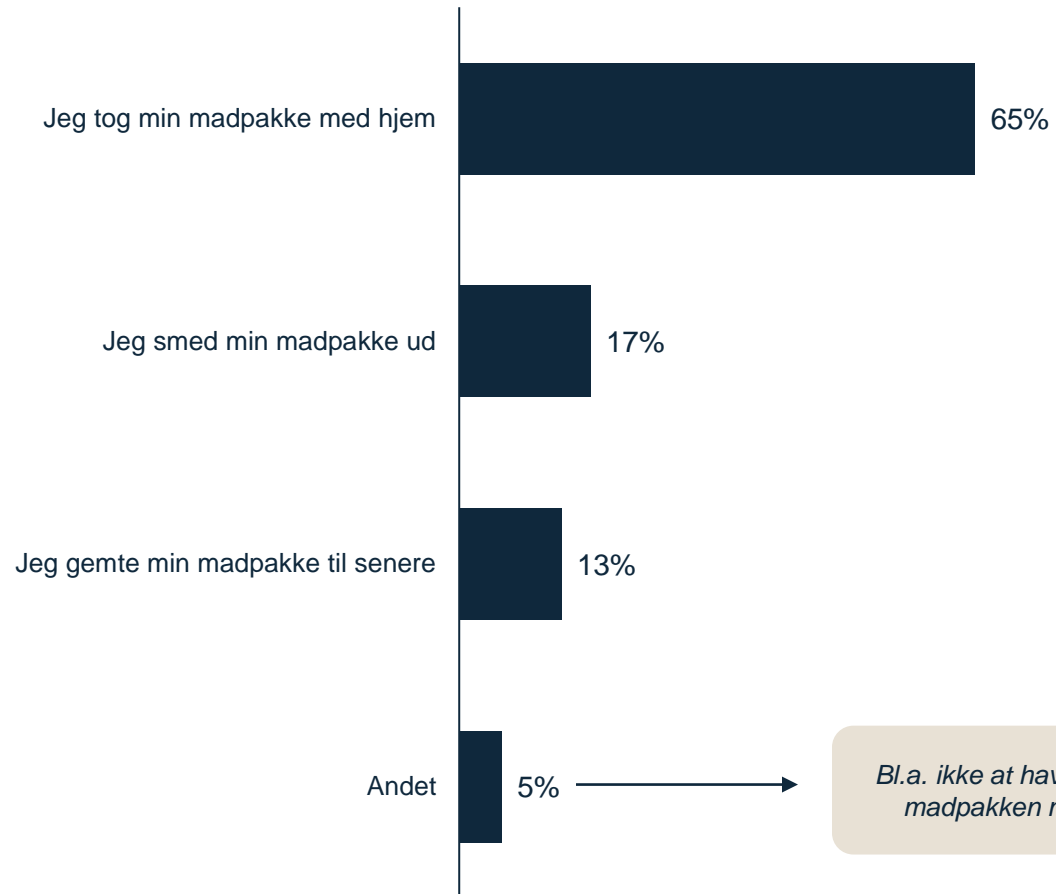
Derudover svarer 23% af elever med lav kropstilfredshed, at de ikke spiser frokost, fordi de ikke bryder sig om at spise med andre. Det gælder 16% af elever med middel kropstilfredshed og 10% med høj kropstilfredshed.

For elever med høj kropstilfredshed, der ikke spiser frokost hver dag, handler det i højere grad end blandt andre elever om at spise frokost på andre tidspunkter (36%) eller om ikke at kunne lide den mad, de skal spise (22%).

2 ud af 3 elever tager deres madpakke med hjem igen, hvis de ikke har spist den i frokostpausen. Hver femte elev i udskolingene smider madpakken ud

Hvad gjorde du med din madpakke sidste gang, du ikke spiste frokost i skolen?

n = 243



Drenge tager i højere grad end piger madpakken med hjem igen (70% og 61%), hvorimod piger i højere grad end drenge smider madpakken ud (19% og 14%).



Flere elever i udskolingene smider deres madpakke ud end elever på mellemtrinnet (21% og 9%). Elever på mellemtrinnet tager i højere grad deres madpakke med hjem end elever i udskolingene (74% og 59%).



Flere elever med lav trivsel gemmer deres madpakke til senere (23%) end elever med middel eller høj trivsel (11% og 6%).



Elever med højt selvværd smider i mindre grad deres madpakke ud (14%) end elever med middel og elever med lav selvværd (21% og 17%).

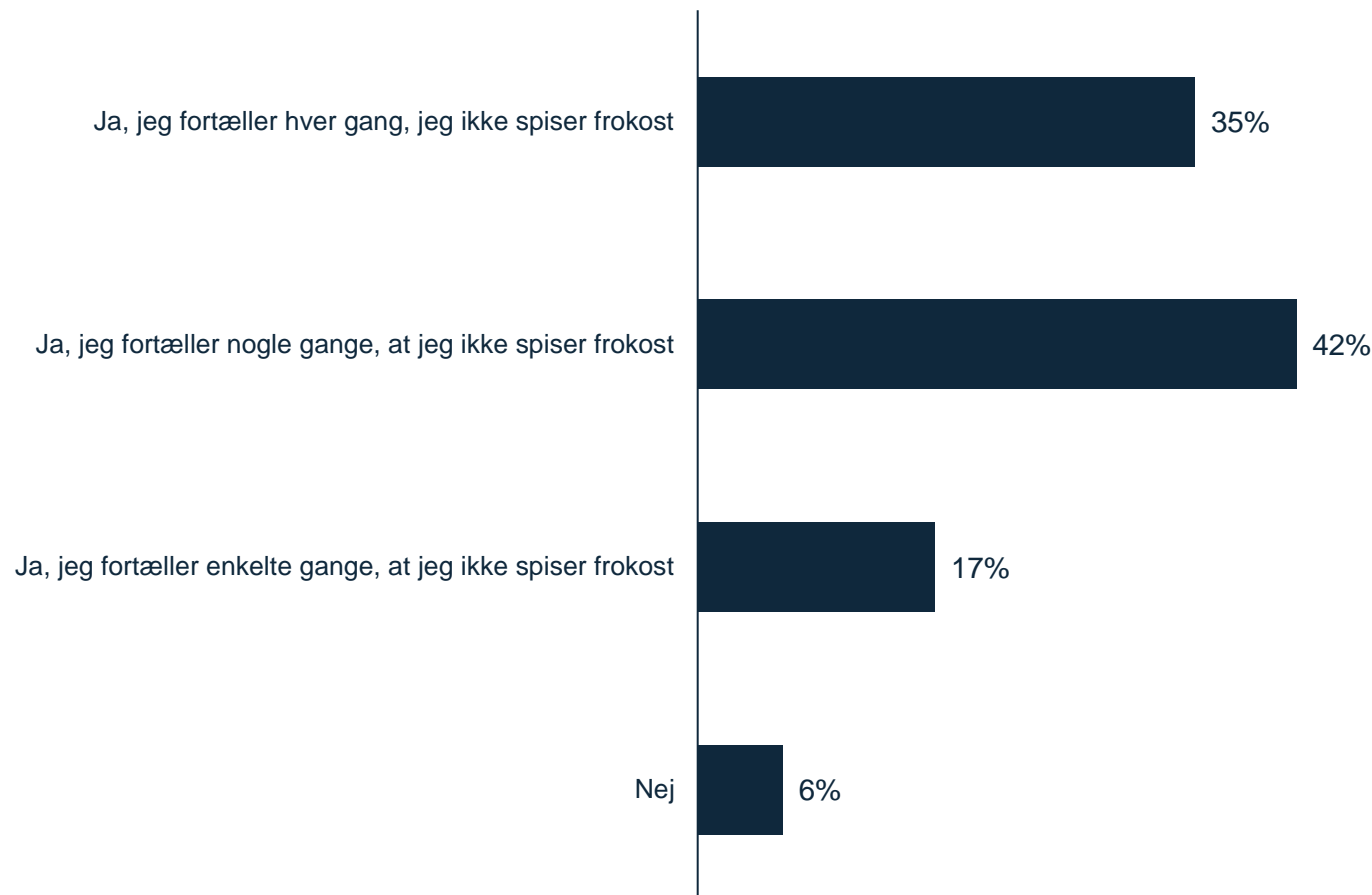


Elever med lav kropstilfredshed smider oftere deres madpakke ud (30%). 13% af elever med middel- og 12% af elever med høj kropstilfredshed smider madpakken ud.

Af de elever, der ikke spiser frokost dagligt, fortæller en tredjedel konsekvent deres forældre, når de undlader at spise frokost. 6% deler det aldrig med forældrene

Ved dine forældre, at du ikke altid spiser frokost i skolen?

n = 430



Lidt mere end hver tredje elev, der ikke spiser frokost hver dag, fortæller det til sine forældre, hver gang det er tilfældet (35%). Flere elever på mellemtrinnet fortæller det til sine forældre, hver gang de ikke får frokost end elever i udskolingen (44% og 32%).

6% af eleverne fortæller aldrig sine forældre, når de ikke har spist frokost.

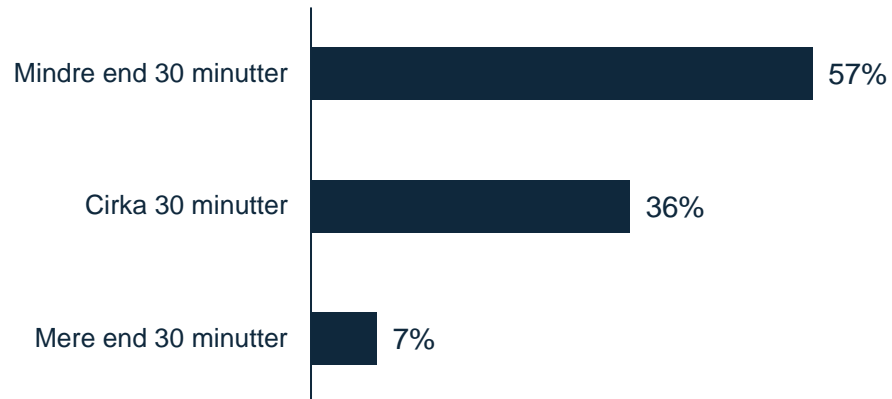
Der ses ikke store forskelle på tendensen til at fortælle sine forældre, at man ikke spiser frokost på baggrund af forskellige niveauer af trivsel, selvværd eller kropstilfredshed.

Rammerne for frokostpausen

Frokostpausen har typisk en varighed af 30 minutter eller mindre, hvilket opleves som værende passende eller lidt for kort tid til at spise frokost i skolen

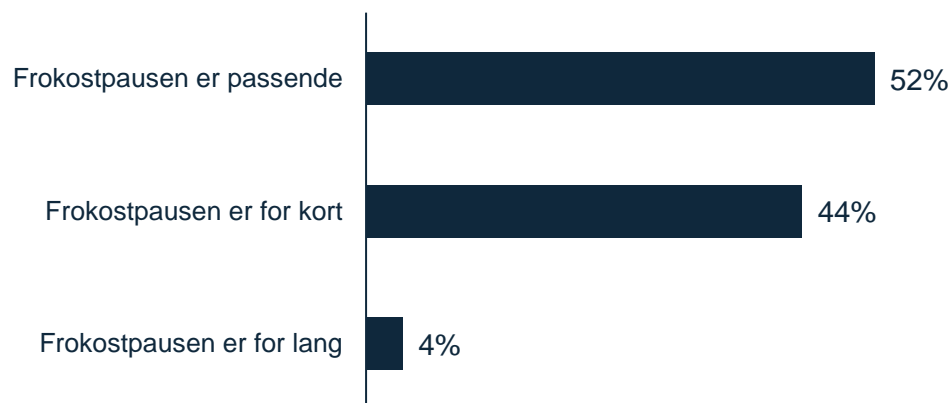
Hvor lang tid har du til at spise frokost i skolen?

n = 1616



Hvilket af følgende udsagn er du mest enig i, når det gælder tid til at spise frokost i skolen?

n = 1616



Elevernes frokostpause varer omkring en halv times tid eller mindre end dette.

67% af eleverne på mellemtrinnet angiver, at de har mindre end 30 minutter til at spise frokost i skolen, mens 46% af eleverne i udskolingene angiver dette.

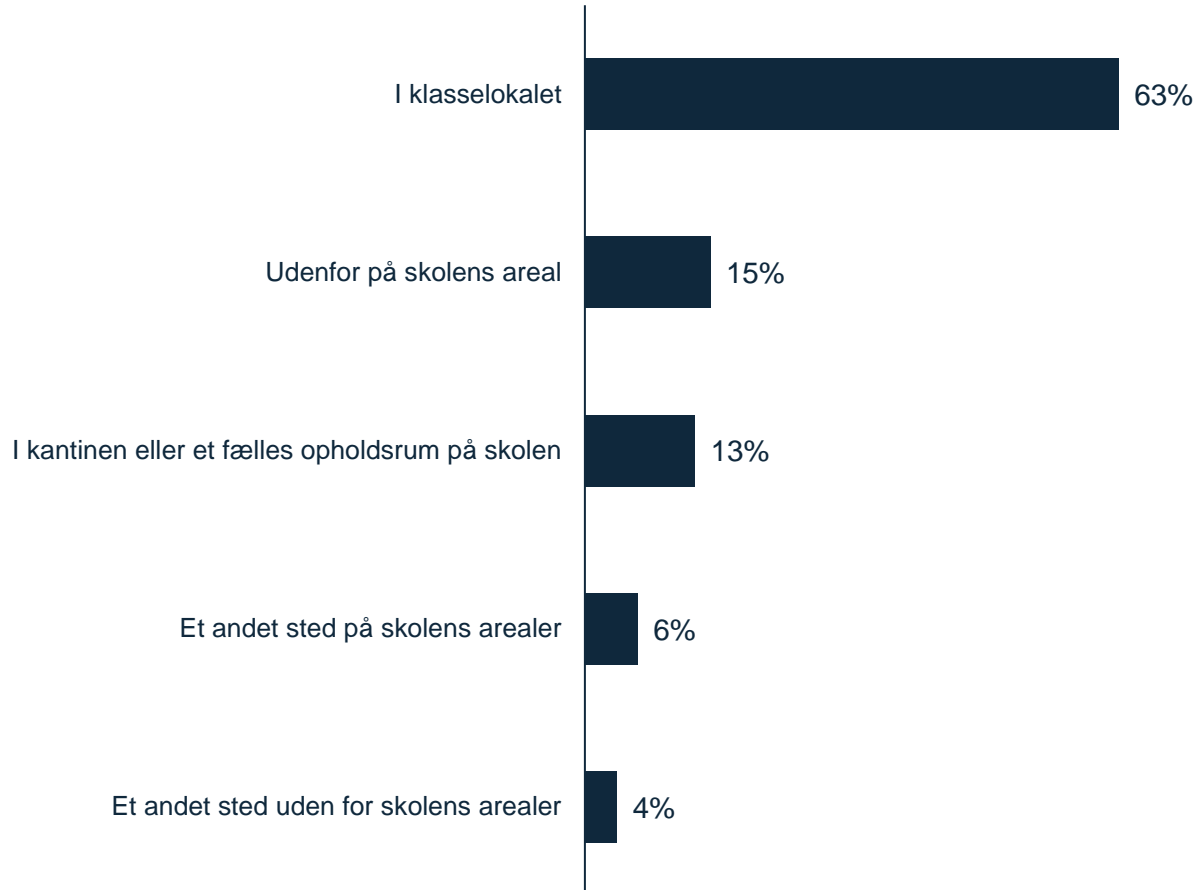
Lige over halvdelen af eleverne mener, at frokostpausens varighed er passende, mens lidt under halvdelen mener, at frokostpausen er for kort. 4% af eleverne synes, at frokostpausen er for lang.

Der ses ikke store forskelle på tidsangivelse af- og holdning til frokostpausens længde på baggrund af forskellige niveauer af trivsel, selvværd eller kropstilfredshed.

Omkring 2 ud af 3 elever bliver i klasselokalet, når de har frokostpause. Når eleverne kommer i udskoling, opholder hver anden elev sig andre steder end i klassen

Hvor opholder du dig typisk i frokostpausen?

n = 1616



Omkring to ud af tre elever tilbringer typisk deres frokostpause i klasselokalet (63%). Dernæst angiver 15%, at frokostpausen bruges på skolens udearealer og 13% opholder sig i skolens kantine eller et fælles opholdsrum.

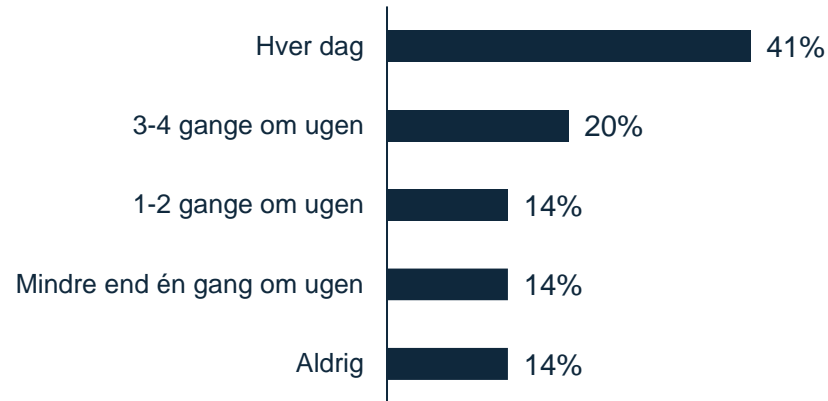
Jo ældre eleverne er, jo oftere tilbringer de frokostpausen andre steder end i klasselokalet. Elever i udskoling opholder sig i højere grad end mellemtrinnet i kantinen eller fælles opholdsrum (18% og 8%), andre steder på skolens arealer (9% og 3%) eller et sted uden for skolens arealer (7% og 0%).

Udover klassetrin ses der ikke tydelige sammenhænge mellem køn eller elevernes velvære, og hvor de typisk opholder sig i frokostpausen.

Der er oftere en lærer til stede i frokostpausen på mellemtrinnet end i udskolingens. Elever med en lavere velvære synes ikke, at voksne sørger for en positiv stemning

Hvis du tænker på en typisk uge i skolen, hvor ofte er der en lærer til stede, når I spiser frokost?

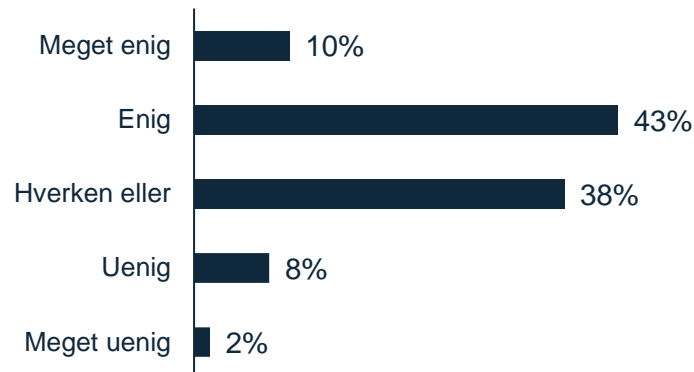
n = 1616



I hvilken grad er du enig eller uenig i følgende udsagn?

Når der er voksne til stede i frokostpausen, sørger de for en tryk og rar stemning

n = 1368



To ud af fem elever angiver, at der er en lærer til stede, når de spiser frokost i en typisk uge.

Der ses en sammenhæng mellem klassetrin, og hvor ofte en lærer er tilstede i løbet af en uge. 70% af 4. classes eleverne angiver, at der typisk er en lærer til stede hver dag, mens dette gør sig gældende for 20% af 9. classes eleverne. 35% i 9. klasse angiver desuden, at der aldrig er en lærer til stede i frokostpausen.

Blandt de elever, der har angivet, at der nogle gange er en lærer til stede i frokostpausen, er over halvdelen enig eller meget enig i, at den voksnes tilstedeværelse skaber en tryk og rar stemning (53%).

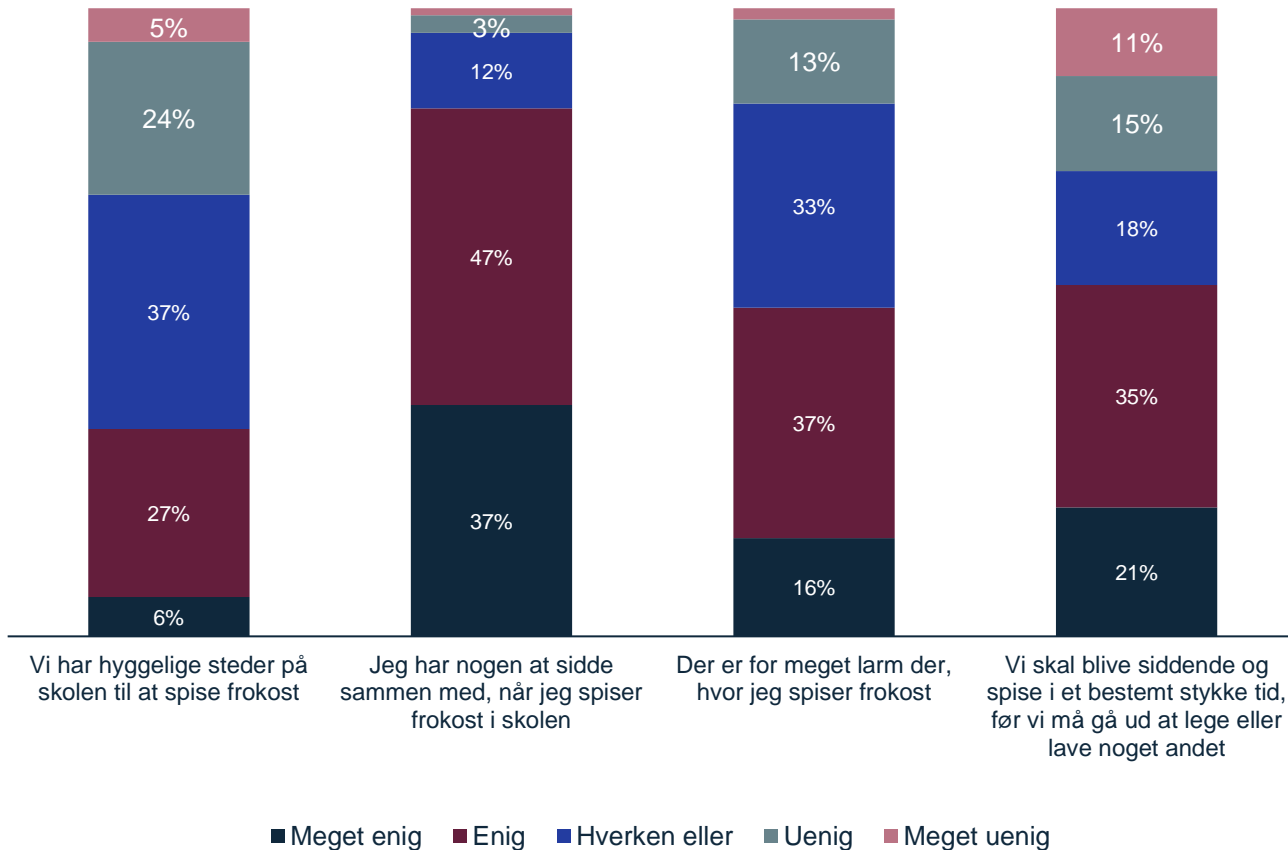
Der tegner sig en tendens til, at elever med lav velvære *ikke* oplever, at den voksne skaber en tryk og rar stemning.

Til sammenligning er andelen, der er uenig eller meget uenig i udsagnet, hhv. 13 % med lavt selvværd og 6 % med højt selvværd, 18 % med lav trivsel og 6 % med høj trivsel, samt 16 % med lav kropstilfredshed og 7 % med høj kropstilfredshed.

Udskolingens har færre regler for frokostpausens forløb end mellemtrinnet. Elever med lavere velvære oplever i mindre grad at have nogen at sidde med til frokost

I hvilken grad er du enig eller uenig i følgende udsagn?

n = 1616



Andele under 3% er ikke vist i grafen af hensyn til læsevenligheden.

© Copyright Epinion



Flere piger synes, at der er for meget larm der, hvor de spiser frokost sammenlignet med drenge (57% og 48%).



Elever på mellemtrinnet oplever i højere grad at have regler for, hvor længe de skal blive siddende end elever i udskolingens (76% og 36%).



Flere elever med høj eller mellem trivsel oplever at have nogle at sidde med, når de spiser frokost (87% og 93%) end elever med lav trivsel (60%). Elever med lav trivsel synes i mindre grad, der er hyggelige steder til at spise frokost (47%) end høj eller middel trivsel (22% og 30%).



Blandt elever med lavt selvværd er 42% meget uenige eller uenige i, at der er hyggelige steder at spise frokost på skolen. Det er flere end blandt elever med middel og højt selvværd (32% og 23%).

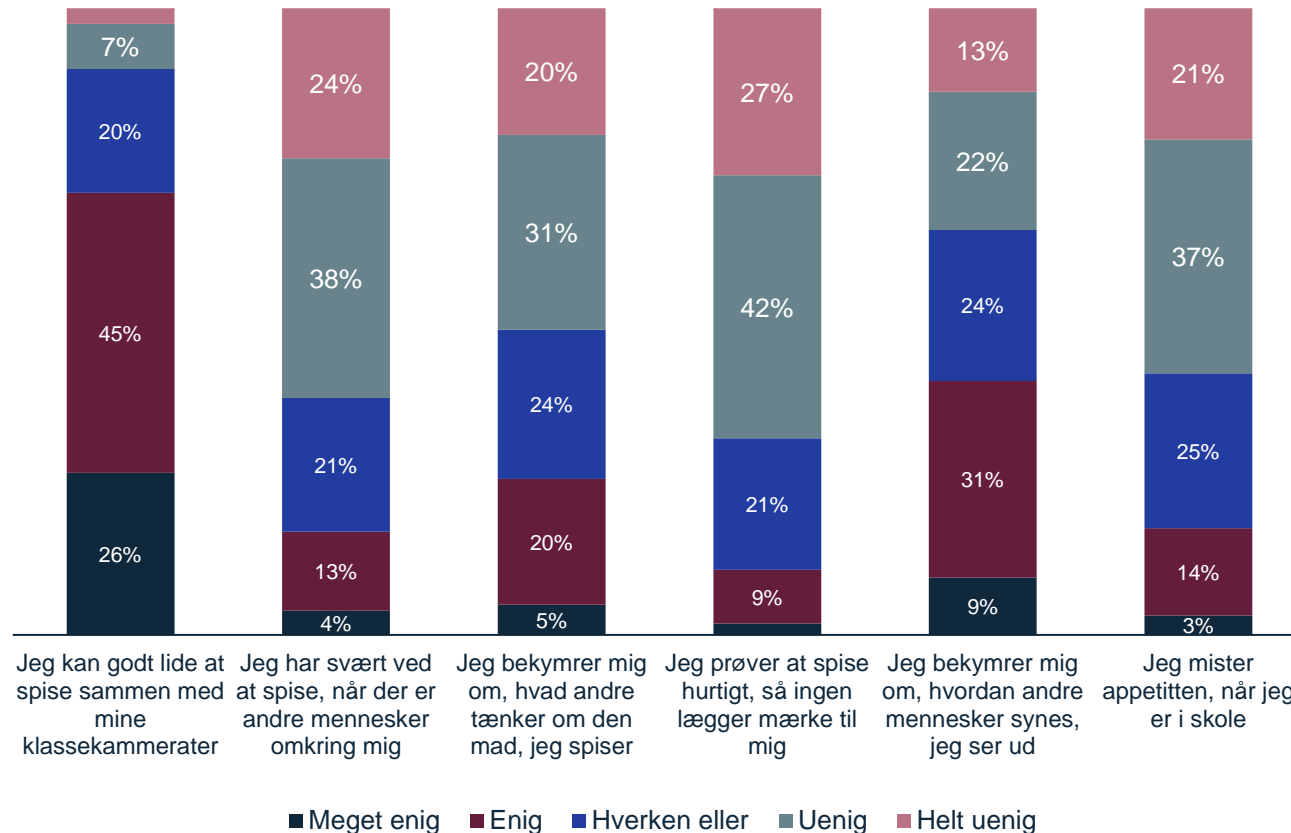


Elever, der har høj kropstilfredshed er i højere grad meget enig i, at de har nogen at sidde med til frokost end elever med lav kropstilfredshed (43% og 29%).

Hver fjerde elev bekymrer sig i nogen grad om, hvad andre tænker om deres mad. Elever med lavere velvære er generelt mere bekymret til frokost og har lavere appetit

I hvilken grad er du enig eller uenig i følgende udsagn?

n = 1616



Flere piger end drenge bekymrer sig om, hvordan andre synes, de ser ud (48% og 34%). Piger bekymrer sig også i højere grad om, hvad andre tænker om deres mad end drenge (31% og 20%).



Flere elever på mellemtrinnet kan lide at spise sammen med sine klassekammerater end elever i udskoling (79% og 63%).



Omkring en tredjedel af elever med lav trivsel har svært ved at spise, når de er blandt andre (31%). Blandt elever med middel trivsel og høj trivsel gælder det henholdsvis 21% og 8%. Flere unge med lav trivsel prøver at spise hurtigt for at undgå at blive lagt mærke til (20%) end elever med middel og høj trivsel (15% og 4%).



Mere end hver fjerde elev med lavt selvværd har en følelse af at miste appetitten, når de er i skole (28%). Blandt elever med middel og høj selvværd gælder det henholdsvis 20% og 12%. Flere elever med lavt selvværd bekymrer sig om, hvordan andre synes, de ser ud (66%) sammenlignet med elever med middel og højt selvværd (46% og 28%).



Elever med lav kropstilfredshed er mere bekymret for, hvad andre tænker om den mad, de spiser (48%) end elever med middel eller høj kropstilfredshed (27% og 16%). Næsten hver tredje elev med lav kropstilfredshed oplever at miste appetitten i skolen (30%). Det gælder 13% af elever med høj kropstilfredshed.

Andele under 3% er ikke vist i grafen af hensyn til læsevenligheden.

Trivsel, selvværd og kropstilfredshed

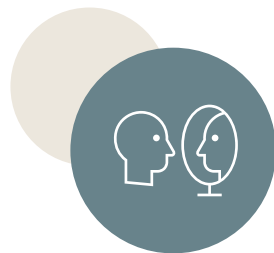
Over halvdelen af eleverne har hhv. høj trivsel, selvværd eller kropstilfredshed. Omkring hver fjerde elev har lav trivsel eller selvværd



Total fordelingen over kategoriseringen af **trivsel**



■ Høj trivsel ■ Middel trivsel ■ Lav trivsel



Total fordelingen over kategoriseringen af **selvværd**



■ Højt selvværd ■ Middel selvværd ■ Lavt selvværd



Total fordelingen over kategoriseringen af **kropstilfredshed***



■ Høj kropstilfredshed ■ Middel kropstilfredshed
■ Lav kropstilfredshed

Forklaring på kategoriseringen af høj, middel og lav trivsel, selvværd og kropstilfredshed ses i appendix

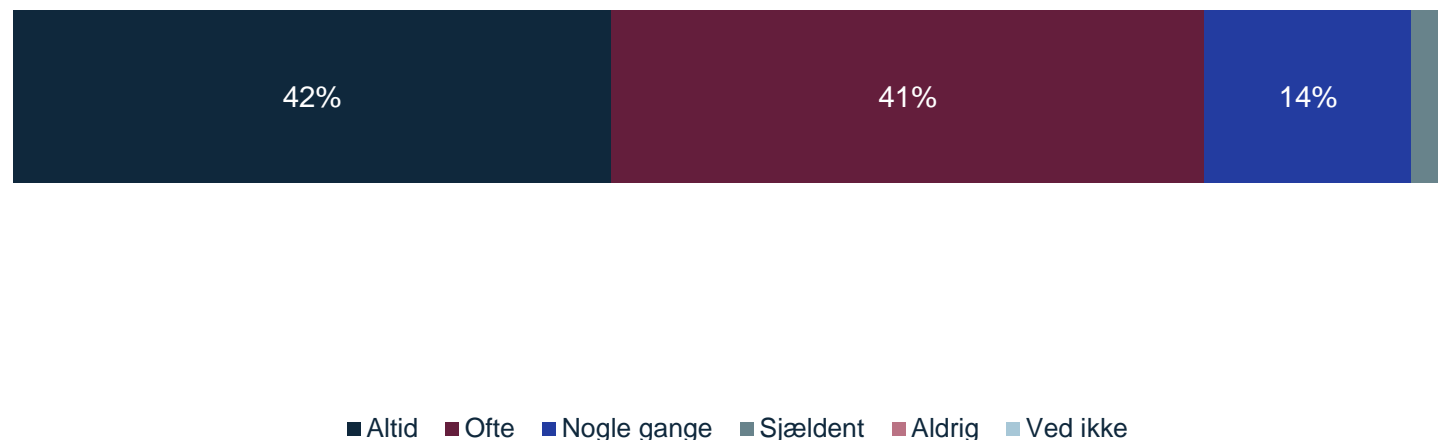
*Grafen summerer ikke til 100, da to pct. har svaret 'ved ikke' på det definerende spørgsmål og fremgår således ikke i totalen.

© Copyright Epinion

Størstedelen af eleverne kan godt lide pauserne i skolen. Der er generelt ikke store forskelle på tværs af køn eller klassetrin

Kan du lide pauserne i skolen?

n = 1616



Størstedelen af eleverne kan altid eller ofte lide pauserne i skolen (83%). Kun 2% af eleverne har svaret, at de sjældent kan lide pauserne i skolen.

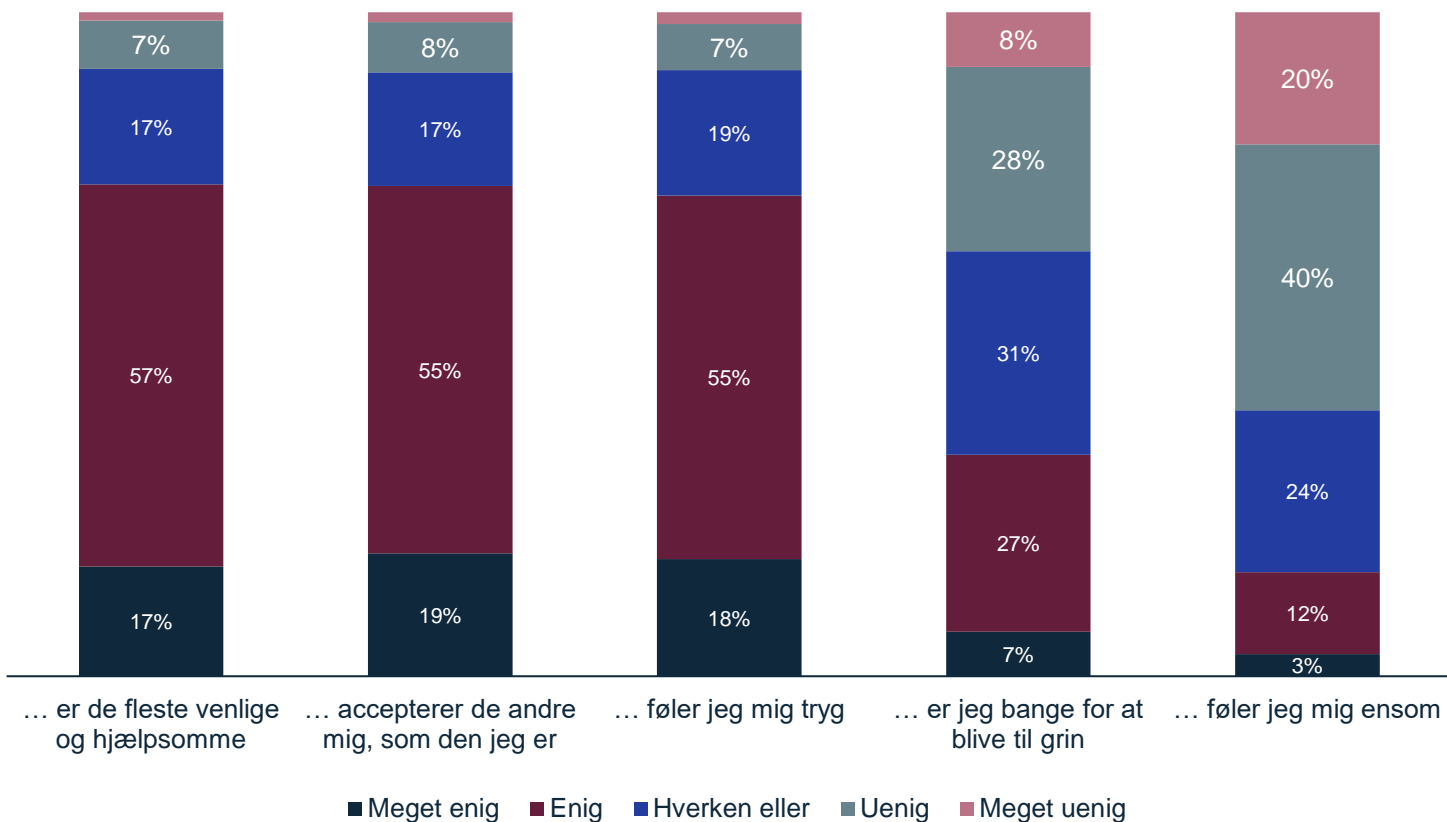
På tværs af klassetrin er niveauet omtrent det samme. Hvor 82% af eleverne på mellemtrinnet altid eller ofte kan lide pauserne, gælder det 83% af eleverne i udskoling.

Det samme ses mellem drenge og piger, hvor niveauet overordnet set også er omtrent det samme. 85% af drengene kan altid eller ofte lide pauserne i skolen, og blandt pigerne er det 80%. Der ses dog den forskel, at blandt drengene svarer næsten halvdelen, at de altid kan lide pauserne (47%), hvor dette gælder lidt over hver tredje af pigerne (36%).

Eleverne oplever generelt hjælpsomme klassekammerater, accept og tryghed i deres klasse. Flere piger føler sig ensomme og er bange for at blive til grin end drenge

I hvilken grad er du enig eller uenig i følgende udsagn: I min klasse ...

n = 1616



Størstedelen af eleverne er meget enige eller enige i, at de fleste i deres klasse er venlige og hjælpsomme (74%). Dette gælder i højere grad blandt elever på mellemtrinnet end i udskolingen (78% og 70%). Andelen, der er meget enige eller enige falder henover årene, hvor det i 4. klasse gælder 83%, gælder det 70% i 9. klasse.

Tre ud af fire elever føler, at deres klasse accepterer dem, som de er (74%) og føler sig trygge i sin klasse (73%).

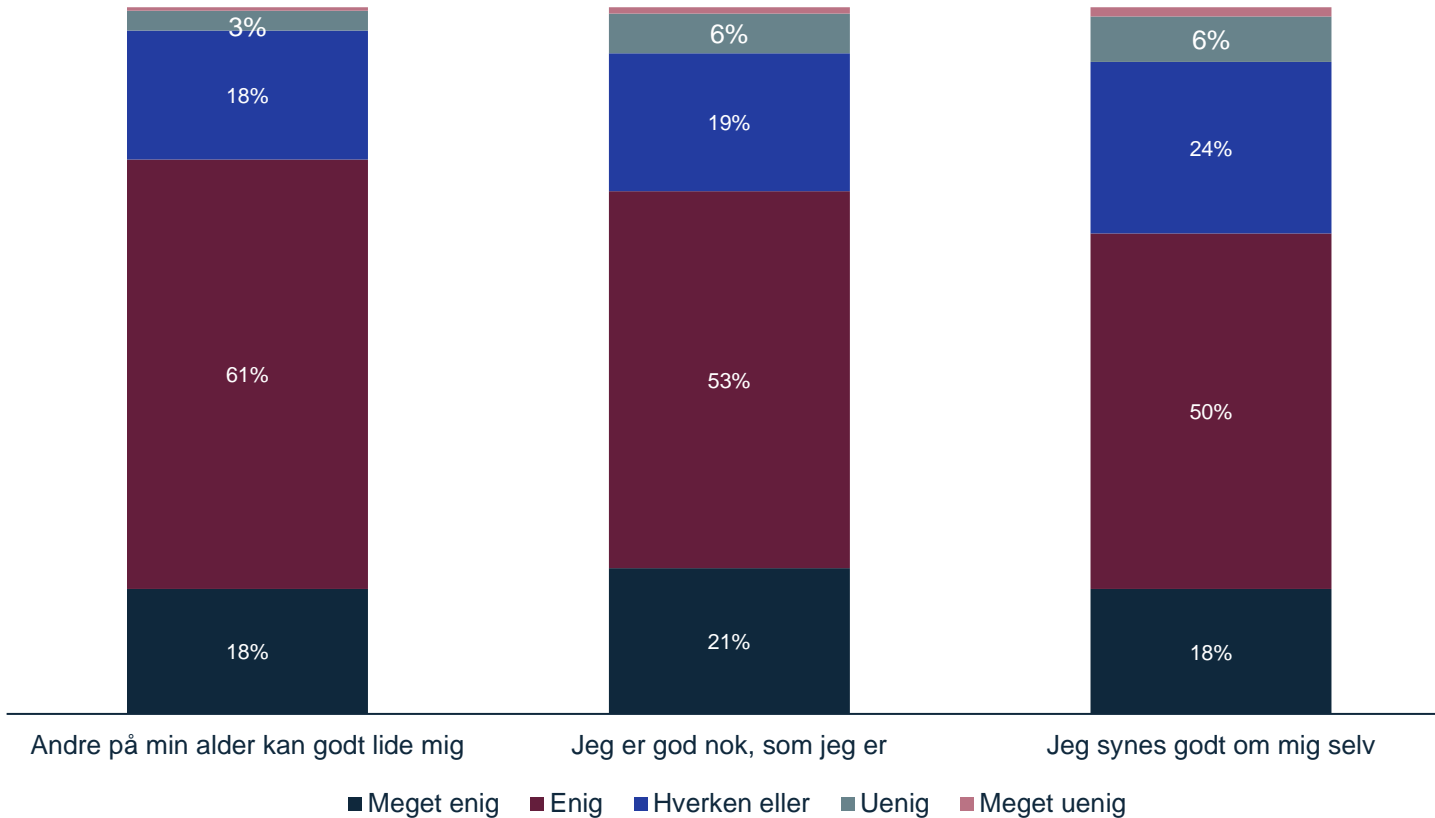
Flere piger end drenge er bange for at blive til grin i klassen (38% og 29%). For pigerne gælder det, at der er flere, der er enige med udsagnet (38%) end uenige (31%).

Blandt pigerne føler næsten hver femte sig ensom i sin klasse (18%). Blandt drengene gælder det 13%.

Omkring 3 ud af 4 elever er enig i, at andre elever kan lide dem, at de er gode nok, som de er og synes godt om dem selv

I hvilken grad er du enig eller uenig i følgende udsagn?

n = 1616



Størstedelen af eleverne tænker positivt om dem selv og har et højt selvværd. Dette kommer til udtryk ved, at cirka tre ud af fire elever er enige i udsagnene, der omhandler deres selvværd.

Der er lidt flere piger, der angiver, at de ikke synes godt om dem selv end drenge. 10% af pigerne har svaret uenig eller meget uenig, hvor andelen af drenge, der har svaret dette er 5%. Der ses ikke synderlige forskelle på tværs af køn ved de andre to udsagn.

Selvværdet er højere blandt elever på mellemtrinnet – særligt i 4. og 5. klasse. Eleverne erklærer sig i højere grad meget enig på de tre udsagn.

21% på mellemtrinnet sammenlignet med 14% i udkolingen er meget enig i, at andre på deres alder godt kan lide dem. 24% på mellemtrinnet sammenlignet med 17% i udkolingen er meget enige i, at de er gode nok, som de er. 22% på mellemtrinnet sammenlignet med 14% i udkolingen er meget enige i, at de synes godt om dem selv.

Andele under 3% er ikke vist i grafen af hensyn til læsevenligheden.

Tankerne om kroppen fylder meget. Halvdelen af eleverne er tilfredse med deres krop. Piger oplever oftere, at de er for tykke – mens drenge ser sig selv som for tynde

Tænker du over, hvordan din krop ser ud?

n = 1616



Hvor tilfreds er du med, hvordan din krop ser ud?

n = 1616



Synes du, at du er...?

n = 1616



Hver femte elev angiver, at de hele tiden eller næsten hele tiden tænker over, hvordan deres krop ser ud. Dette gælder for 24% af pigerne og 16% af drengene. Der ses en tendens til, at elever i de højere klasser oftere tænker over, hvordan deres krop ser ud sammenlignet med elever i de mindre klasser.

Halvdelen af eleverne angiver, at de enten er meget tilfredse eller tilfredse med, hvordan deres krop ser ud. 16% er utilfredse eller meget utilfredse.

Flere elever i 4. og 5. klasse er meget tilfredse med deres krop (11% og 12%) end de højere klasse trin (ca. 8%). Der ses ikke tydelige forskelle på elevernes køn.

Hvor 62% af eleverne synes, at deres krop har en passende størrelse, angiver hver tiende, at de er for tynde, og hver femte elev synes, de er for tykke.

Der ses en tendens til, at pigerne i højere grad vurderer dem selv som værende for tykke, mens drengene vurderer dem selv som værende for tynde.

11% af drengene svarer, at de er for tynde, mens dette gælder for 6% af pigerne. Ligeledes svarer 24% af pigerne, at de er for tykke, mens dette gælder for 17% af drengene.

Appendix

Kategorisering af høj, middel og lav trivsel, selvværd og kropstilfredshed



Elevernes **trivsel** er defineret ud fra følgende to spørgsmål:

- 1) *Kan du lide pauserne på skolen?*
 - 2) *Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn? I min klasse ...*
 - (_1) *Er de fleste venlige og hjælpsomme*
 - (_2) *Accepterer de andre mig, som den jeg er*
 - (_3) *Føler jeg mig tryk*
 - (_4) *Er jeg bange for at blive til grin*
 - (_5) *Føler jeg mig ensom*
- **Høj trivsel:** Hvis eleven svarer 'meget enig' eller 'enig' til 5 eller 6 udsagn
 - **Middel trivsel:** Hvis eleven svarer 'meget enig' eller 'enig' til 3 eller 4 udsagn
 - **Lav trivsel:** Hvis eleven svarer 'meget enig' eller 'enig' til 2 eller færre udsagn



Elevernes **selvværd** er defineret ud fra følgende spørgsmål:

- 1) *Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn?*
 - (_1) *Andre på min alder kan godt lide mig*
 - (_2) *Jeg er god nok, som jeg er*
 - (_3) *Jeg synes godt om mig selv*
- **Højt selvværd:** Hvis eleven svarer 'meget enig' eller 'enig' til 3 udsagn
 - **Middel selvværd:** Hvis eleven svarer 'meget enig' eller 'enig' til 2 udsagn
 - **Lavt selvværd:** Hvis eleven svarer 'meget enig' eller 'enig' til 1 eller færre udsagn



Elevernes **kropstilfredshed** er defineret ud fra følgende spørgsmål:

- 1) *Hvor tilfreds er du med, hvordan din krop ser ud?*
- **Høj kropstilfredshed:** Hvis eleven svarer 'meget tilfreds' eller 'tilfreds'
 - **Middel kropstilfredshed:** Hvis eleven svarer 'hverken tilfreds eller utilfreds'
 - **Lav kropstilfredshed:** Hvis eleven svarer 'meget utilfreds' eller 'utilfreds'

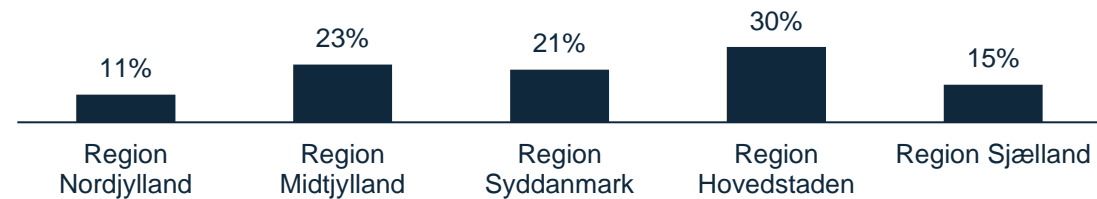
Demografiske fordelinger i stikprøven

Stikprøven baserer sig på i alt 1616 folkeskoleelever
Nedenstående viser fordelingerne på køn, klasse og region

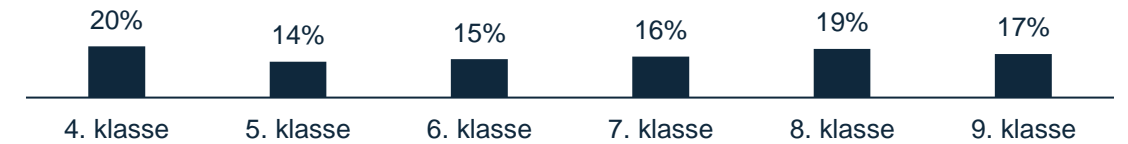
Køn*



Region



Klasse



Epinion Copenhagen

Ryesgade 3F

2200 Copenhagen N

Denmark

T: +45 87 30 95 00

E: copenhagen@epinionglobal.com

www.epinionglobal.com