

# Fakta om overvægt, sundhed og trivsel blandt børn

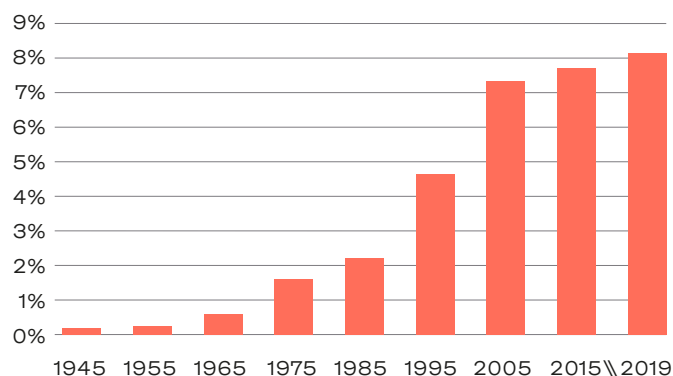


## Overvægt

- Ved skolestart har 1 ud af 7 skolebørn i Danmark overvægt, stigende til næsten 1 ud af 5 børn i udkolingen<sup>1</sup>.
- Andelen med svær overvægt er stigende i Danmark (se figur 1 for udviklingen fra år 1945-2019<sup>2</sup>), og i 2021 var andelen med svær overvægt henholdsvis 18,6 pct og 18,3 pct for kvinder og mænd på 16 år og derover<sup>3</sup>.

Figur 1. Andelen (%) med svær overvægt ved Forsvarets Dag (17-20-årige mænd) i Danmark fra 1945-2019<sup>2</sup>.

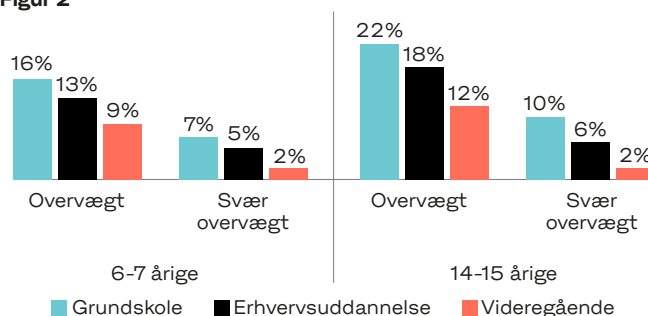
Figur 1



- Børn med overvægt og svær overvægt oplever oftere mobning og social isolation<sup>5</sup>.
- I en forskningsrapport fra Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd (VIVE), konkluderer forfatterne, at mobning og stigmatisering er den mest sandsynlige årsag til, at børn med overvægt oplever lavere uddannelsesniveau og vanskeligheder på arbejdsmarkedet<sup>6</sup>.
- Overvægt hos børn og unge er forbundet med en række komplikationer, herunder øget belastning af led, forhøjet blodtryk og øget insulinresistens<sup>7</sup>.
- Der er social ulighed i andelen af overvægt og svær overvægt blandt børn<sup>4</sup>, hvor 18 pct. af børn af forældre med grundskole som højeste uddannelse har overvægt sammenlignet med 8 pct. af børn af forældre med lang videregående uddannelse<sup>8</sup> (se figur 2 for social ulighed i overvægt/svær overvægt blandt børn).
- Børn og unge med svær overvægt er i øget risiko for at tage overvægten med ind i voksenlivet<sup>9</sup>.

Figur 2. Forekomsten af overvægt og svær overvægt (pct.) blandt 6-7-årige og 14-15-årige baseret på forældres uddannelsesbaggrunde (grundskole, erhvervsuddannelse, videregående uddannelse)<sup>9</sup>.

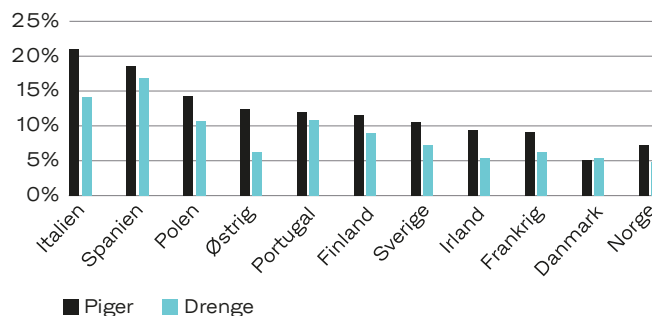
Figur 2



- Svær overvægt er risikofaktor for en lang række sygdomme og tilstande, herunder hjertekarsygdomme, type 2-diabetes, flere former for kræft, ledsmerter i bevægeapparatet, søvnapnø, reproduktionsproblemer og for tidlig død<sup>10</sup>.
- Der er en sammenhæng mellem overvægt/svær overvægt og øget brug af sundhedsydelser<sup>1</sup>.
- Forekomsten af svær overvægt blandt børn er højere i lande som Italien, Spanien, Polen og Finland sammenlignet med Danmark (se figur 3).
- Der mangler viden om årsagssammenhængen mellem vægt og trivsel. Det vides f.eks. ikke om dårlig trivsel er årsag til eller konsekvens af overvægt eller begge dele<sup>9</sup>.

Forekomsten af svær overvægt (%) i europæiske lande hos 6-7-årige børn fordelt på køn<sup>9</sup>.

Figur 3





## Undervægt

- Cirka 1 ud af 10 børn i skolealderen har undervægt, og børn med undervægt viser ofte lavere livstilfredshed sammenlignet med børn med normalvægt<sup>11</sup>.
- Børn og unge, der har undervægt, har generelt dårligere trivsel<sup>11</sup>.
- Siden 1998 har der været en lille stigning i antallet af børn og unge med undervægt<sup>8</sup>.
- Der ses en tendens i social ulighed i andelen af børn med undervægt, hvor 5 pct. af børn af forældre med lang videregående uddannelse har undervægt sammenlignet med 3 pct. af børn af forældre med grundskole som højest uddannelse<sup>8</sup>.



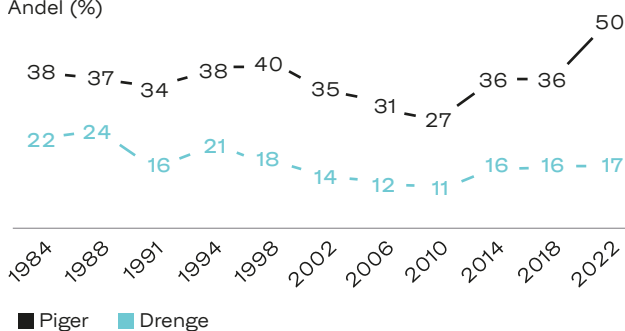
## Mistrivsel

- Generelt har piger i grundskolen dårligere psykisk trivsel end drenge. 20 pct. af pigerne i 5.- 9. klasse har aldrig været glade for sig selv, sammenlignet med 8 pct. af drengene<sup>8</sup>.
- Børn, der i indskolingsalderen har lav skoletrivsel, har øget risiko for at mistrives i udskolingen<sup>12</sup>. Omkring skolestart har ca. 6 pct. af børn en dårlig trivsel og 11 pct. har lav skoletrivsel<sup>13</sup>.
- I de seneste 20 år er der set en stigning i andelen af piger, der ofte føler sig kede af det, irritable, nervøse og har svært ved at falde i søvn om aftenen. Det gælder særligt piger i 9. klasse (se figur 4)<sup>8</sup>.
- Der er social ulighed i lav livstilfredshed blandt børn, hvor 19 pct. af børn af forældre med grundskole som højeste uddannelse oplever lav livstilfredshed sammenlignet med 12 pct. af børn med forældre med lang videregående uddannelse<sup>8</sup>.

Figur 4. Gennemsnit (pct.) af piger og drenge i 5.-7.-9.- klasse, som ofte føler sig kede af det<sup>8</sup>.

**Figur 4**

Andel (%)

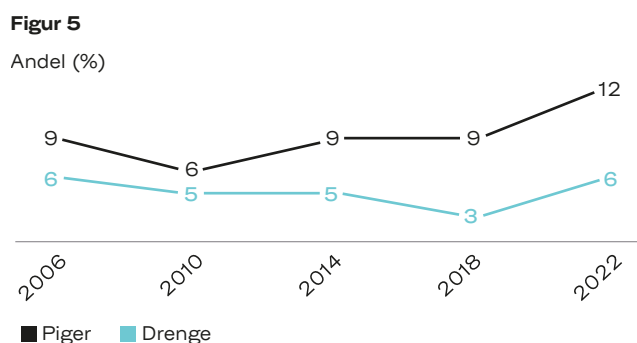




## Ensomhed

- Stadig flere unge føler sig ensomme. Ensomhed for unge handler primært om udfordringer med at etablere og fastholde fællesskaber med jævnaldrende. Særligt transitioner og livsbegivenheder i livet kan udfordre unge i at indgå i sociale fællesskaber<sup>14</sup>.
- 14 pct. af pigerne i 9. klasse oplever, at de altid eller meget ofte har følt sig ensomme<sup>15</sup>.
- Oplevelsen af ensomhed har været let stigende siden 1988. Andelen af piger (11 -15 år), som ofte føler sig ensomme, er dobbelt så høj som andelen af drenge, som ofte føler sig ensomme (se figur 5)<sup>8</sup>.
- Der er social ulighed i ensomhed blandt børn, hvor 13 pct. af børn af forældre med grundskole som højeste uddannelse oplever ensomhed sammenlignet med 8 pct. af børn af forældre med lang videregående uddannelse<sup>8</sup>.

Figur 5. Gennemsnit (pct.) af piger og drenge i 5.-7.-9.klasse, som føler sig ofte eller meget ofte ensomme<sup>8</sup>.



## Stress

- Flere piger end drenge oplever et højt stressniveau (22 pct. vs. 6 pct.) i alderen 13-15 år<sup>8</sup>.
- Børn udtrykker, at deres oplevede stress skyldes flere faktorer, herunder forventninger til skolepræstationer, lektier og karakterer, samt forventninger til deres

fremtid, udseende og interaktioner på sociale medier<sup>16</sup>.

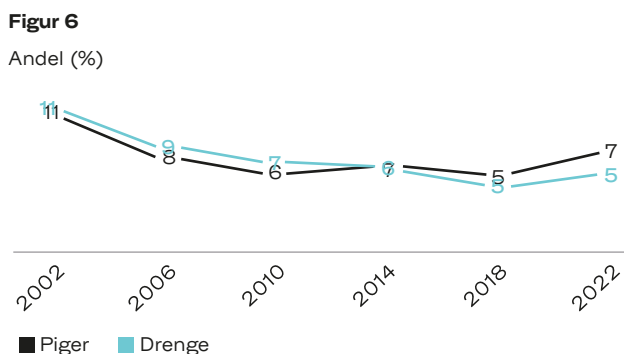
- Der er social ulighed i stress blandt børn, hvor 15 pct. af børn af forældre med grundskole som højeste uddannelse oplever stress sammenlignet med 23 pct. af børn af forældre med lang videregående uddannelse<sup>8</sup>.



## Mobning

- Omkring 6 pct. af børn i alderen 11-15 år føler sig mindst to-tre gange om måneden udsat for mobning i skolen. Et niveau som har været stabilt siden 2010<sup>8</sup> (se figur 6).
- Der er ingen forskel i forekomsten af mobning mellem drenge og piger<sup>17</sup>.
- Knap hvert tiende barn i 5. og 8. klasse oplever digital mobning<sup>18</sup>.
- Der er social ulighed i mobning blandt børn, hvor 11 pct. af børn af forældre med grundskole som højeste uddannelse oplever at blive mobbet sammenlignet med 5 pct. af børn af forældre med lang videregående uddannelse<sup>8</sup>.

Figur 6. Andelen (pct.) af hhv. piger og drenge i 5.-7-9.klasse, som føler sig mobbet mindst et par gange om måneden<sup>8</sup>.





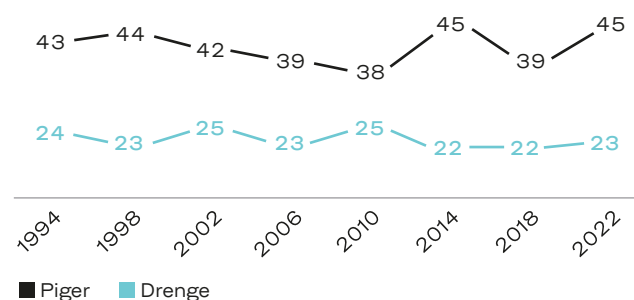
## Kropsopfattelse

- Halvdelen af piger i 9. klasse synes, at de er for tykke (50 pct.) (se figur 7 for udviklingen blandt piger og drenge i 5.-7.-9.klasse), mens 25 pct. af drengene synes, at de er for tynde<sup>8</sup>.
- Mange 13-15-årige børn og unge, som er utilfredse med deres krop, er i mistrivsel<sup>16</sup>.
- 45 pct. af 9.-klasses elever, der er utilfredse med deres krop, mener, at man skal se ud på en bestemt måde for at blive accepteret i klassen. Blandt de børn, som er tilfredse med deres krop, er det kun 15 pct.<sup>16</sup>.
- Der er social ulighed i kropsopfattelse blandt børn, hvor 38 pct. af børn af forældre med grundskole som højeste uddannelse føler sig tykke sammenlignet med 31 pct. af børn af forældre med lang videregående uddannelse<sup>8</sup>.
- 10 pct. af børn i alderen 11-15 år spiser slik eller chokolade hver dag. I 9. klasse drikker 10 pct. af drengene sukkersødet sodavand dagligt sammenlignet med 5 pct. af pigerne<sup>8</sup>.
- De fleste børn i 5.-9.klasse spiser morgenmad – men 29 pct. af pigerne og 21 pct. af drengene springer morgenmaden over mindst tre hverdage om ugen. Det er især pigerne, der springer morgenmaden over. Siden 2014 er det blevet mere almindeligt at springe morgenmaden over (se figur 8)<sup>8</sup>.
- Der er social ulighed i andelen af børn, der springer morgenmaden over. 42 pct. af børn af forældre med grundskole som højeste uddannelse springer morgenmaden over mindst tre hverdage om ugen sammenlignet med 29 pct. af børn af forældre med lang videregående uddannelse<sup>8</sup>.

Figur 7. Gennemsnit (pct.) af piger og drenge i 5.-7.-9.klasse, som føler sig for tykke<sup>8</sup>.

Figur 7

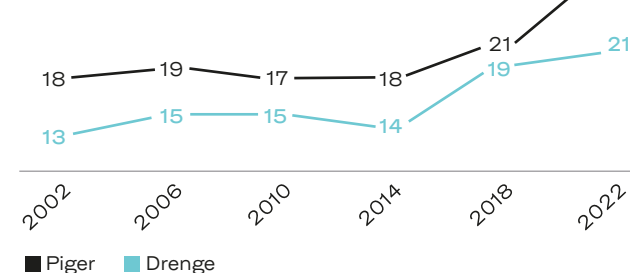
Andel (%)



Figur 8. Andelen (pct.) af piger og drenge i 5.-7-9.klasse, som springer morgenmaden over mindst tre hverdage om ugen<sup>8</sup>.

Figur 8

Andel (%)



## Kostvaner

- Knap hvert tredje barn (32 pct.) i alderen 11-15 år spiser frugt hver dag, mens ca. halvdelen spiser grøntsager dagligt. Andelen af børn, der indtager dagligt frugt, har været faldende siden 2010 særligt blandt pigerne<sup>8</sup>.



## Fysisk aktivitet

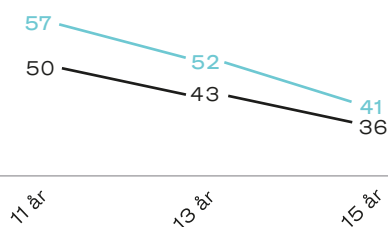
- Kun 42 pct. af 11-årige lever op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger om minimum 60 minutters fysisk aktivitet hver dag. Blandt pigerne er det kun 6 pct. af de 15-årige. Piger er generelt mindre aktive end drenge, og blandt både piger og drenge falder aktivitetsniveauet med alderen<sup>19</sup> (se figur 9).

- I gennemsnit bruger 13-15-årige 11 timer om dagen på stillesiddende aktiviteter i hverdagen, mens det stiger til 12 timer i weekenderne<sup>19</sup>.
- Børn med dårlig kondition (meget lavt og lavt kondital) har mere end ti gange højere risiko for at udvikle hjertekarsygdomme, type 2-diabetes og andre livsstilssygdomme i voksenlivet end børn med god kondition<sup>20</sup>.
- Der er social ulighed i børns deltagelse i organiseret idræt. 57 pct. af børn af forældre med grundskole som højeste uddannelse, går til organiseret idræt, mens andelen er 77 pct. blandt børn af forældre med en lang videregående uddannelse<sup>9</sup>.

Figur 9. Antal minutter om dagen, som børn i alderen 11-15 år bruger dagligt på fysisk aktivitet med moderat til høj intensitet<sup>19</sup>.

**Figur 9**

Antal minutter (min)



■ Piger ■ Drenge



## Søvn og træthed

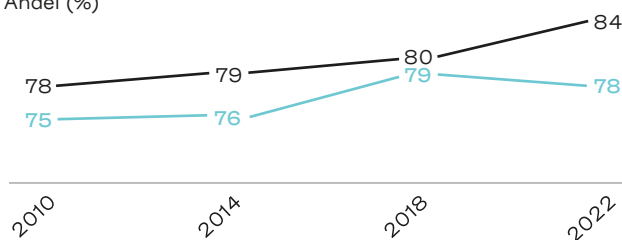
- 21 pct. af børn i udskolingsalderen angiver, at de ikke føler sig veludhvilede om morgenen, og/eller at deres dagligdag er præget af træthed (se figur 10)<sup>21</sup>.
- Mellem 55-62 pct. af drenge og piger i alderen 15-16 år sover mindre end otte timer om natten<sup>22</sup>.
- Der er social ulighed i søvnlængde blandt børn, hvor 43 pct. af børn af forældre med grundskole som højeste uddannelse sover mindre end det anbefalede

sammenlignet med 31 pct. af børn af forældre med lang videregående uddannelse<sup>9</sup>.

Figur 10. Andel af piger og drenge (pct.) i 5.-7-9.klasse, som føler sig trætte om morgenen mindst én gang om ugen<sup>9</sup>.

**Figur 10**

Andel (%)



■ Piger ■ Drenge



## Onlineliv og skærmbforbrug

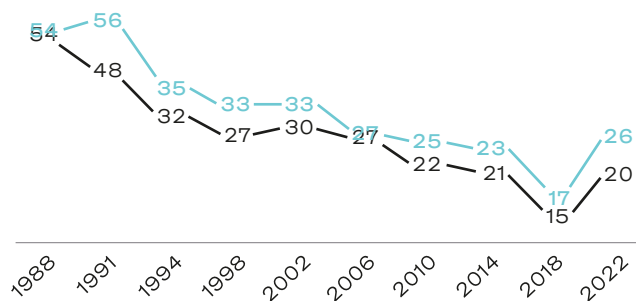
- Næsten alle 4-årige børn (99 pct.) i Danmark benytter en skærm i dagligdagen. Den gennemsnitlige skærmtid i denne aldersgruppe er 1 time og 10 minutter på hverdage og 2 timer og 1 minut på weekenddage<sup>24</sup>.
- På hverdage bruger 46 pct. af 4-årige børn i Danmark mere skærmtid end anbefalet af verdenssundhedsorganisationen (World Health Organization, WHO), som anbefaler maksimalt en times stillesiddende skærmtid dagligt. I weekenden bruger 77 pct. af børnene mere skærmtid end anbefalet<sup>24</sup>.
- 50 pct. af børn i alderen 6-11 år bruger 2,1 time på skærm om dagen, og lever derfor ikke op til WHO's anbefalinger om maksimalt 1 times stillesiddende skærmtid per dag<sup>25</sup>.
- 47 pct. af 10-11-årige drenge og 29 pct. af pigerne har mere end 4t skærmtid/dagen i weekenden, hvorimod det i hverdagene er 35 pct. af drengene og 22 pct. af pigerne<sup>26</sup>.

- I slutningen af 1980'erne var ca. halvdelen af alle skolebørn fysisk sammen med venner fire-fem hverdage om ugen. I 2022 var det ca. hver fjerde<sup>8</sup> (se figur 11 for udviklingen).
- Der er social ulighed i skærmbrug blandt børn, hvor 53 pct. af børn af forældre med grundskole som højeste uddannelse ser skærm efter sengetid sammenlignet med 42 pct. af børn af forældre med lang videregående uddannelse<sup>9</sup>.

Figur 11. Andel af piger og drenge (pct.) i 5.-7.-9.klasse, som er sammen med sine venner 4.-5. hverdage om ugen<sup>8</sup>.

**Figur 11**

Andel (%)



## Referencer

- Eriksen, T. M., Greve, J., Andersen, M. & Jensen, M. T. The Social Cost of Childhood Overweight and Obesity – Results on Health Care Usage, Well-Being, Education, and Labor Market Outcomes Until the age of 21. [www.vive.dk](http://www.vive.dk) (2024).
- Forsvarsministeriet. *Statistiske Oplysninger. Udfald, Gennemsnitshøjden Og BMI (Body Mass Index) På Forsvarets Dag/Sessionen.* (2021).
- Danskernes sundhed Den Nationale Sundhedsprofil 2021. [www.sst.dk](http://www.sst.dk) (2022).
- Andersen, M., Thorsted, A., Jezek, A. & Due, P. Overvægt og svær overvægt blandt danske børn og unge: Forekomst og sociodemografisk fordeling. (2020).
- Eriksen, T. M., Greve, J., Andersen, M. & Jensen, M. T. The Social Cost of Childhood Overweight and Obesity – Results on Health Care Usage, Well-Being, Education, and Labor Market Outcomes Until the age of 21. [www.vive.dk](http://www.vive.dk) (1963).
- Af, U. et al. Vægtstigmatisering - forekomst, betydninger og forebyggelsespotentialer. [www.vidensraad.dk](http://www.vidensraad.dk).
- Weiss, R. & Caprio, S. The metabolic consequences of childhood obesity. *Best Pract Res Clin Endocrinol Metab* 19, 405–419 (2005).
- Madsen, K. et al. *Skolebørnsundersøgelsen 2022.* (2023).
- Bruun, J. M. et al. *Forebyggelse Af Overvægt Blandt Børn Og Unge.* (2021).
- Sundhedsstyrelsen. *Danskernes Sundhed. Den Nationale Sundhedsprofil. Midtvejsundersøgelsen 2023 - Centrale Udfordringer.* (2024).
- Rayce, S. B. & Andreasen, A. G. *Vægtstatus Og Trivsel Hos Børn Og Unge: Indledende Analyser Af Vægt Og Trivsel i et Tværsnits- Og Forløbsperspektiv.* (2023).
- Lis Marie Pommerencke et al. *Psykisk Mistrivsel Og Psykisk Sygdom Blandt Børn Og Unge - En Undersøgelse Af 0-16-Årige i Region Hovedstaden.* (2023).
- Pant, S. W., Pedersen, T. P., Janni, A., Bjørn E. Holstein & Skovgaard, A. M. *Børns Mentale Helbred Og Sundhed - En Undersøgelse Af Nul- Til Otteårige i Region Hovedstaden i 2002-2017.* (2019).
- Berger, N. P., Jensen, A. N., Morville, T., Østergaard, J. & Andrade, S. B. *Ensomhed Blandt Unge - En Kvalitativ Undersøgelse Af Unges Oplevelser Af Ensomhed.* (2023).
- Børns Vilkår. *Børn Og Unges Livskvalitet.* (2024).
- Børns Vilkår og TrygFonden. *Pres Og Stress. Krop, Køn Og Digital Adfærd. Hvordan Mindsker vi Presset På Børn Og Unge?* (2020).
- Stisen, L. *Mobning i skolen.* Dansk Center for Undervisningsmiljø (2023).
- Børns Vilkår & TrygFonden. *Digital Mobning Og Uønskede Oplevelser Online.* (2023).
- Ahrensberg, H., Toftager, M. & Petersen, C. B. *Fysisk Aktivitet for Børn Og Unge (5-17 År) - Viden Om Sundhed Og Forebyggelse.* (2022).
- Pedersen, B., Andersen, L., Bugge, A. & Nielsen, G. *Fysisk aktivitet: læring, trivsel og sundhed i folkeskolen.* (2016).
- Pommerencke, L. M. et al. *Børn Og Unges Søvn. Temarapport Baseret På Sundhedsplejerskedata Fra Samarbejdet Databasen Børns Sundhed.* (Statens Institut for Folkesundhed, København, 2023).
- Udesen, C. H., Petersen, M. N. S., Kristensen, M. S. & Thygesen, L. C. *Unge søvnvaner. Resultater fra UNG19-Sundhed og trivsel på gymnasiale uddannelser.* (2020).
- DSIA. *It-anvendelse i befolkningen – 2022.* (2023).
- Olsen, M. F., Clara, V., Beck, M. & Flensborg-Madsen, T. *Skærmbrug Blandt 4-Årige Børn i Danmark Resultater Fra Forskningsprojektet Det Digitale Barn.* (2024).
- Christensen, L. B. et al. *Active Healthy Kids.* (2022).
- Pedersen, J. et al. *Recreational screen media use in Danish school-aged children and the role of parental education, family structures, and household screen media rules.* *Prev Med (Baltim)* (2022).



Børnevægt  
i balance