FHI
Folkehelseinstituttet

RAPPORT

2018

Evaluering av Eat Move Sleep

En pilot for å fremme sunt kosthold, fysisk aktivitet og gode søvnvaner blant barn som deltar i organisert fotball

Ingunn Holden Bergh
Arnfinn Helleve

Evaluering av Eat Move Sleep

En pilot for å fremme sunt kosthold, fysisk aktivitet og gode søvnvaner blant barn som deltar i organisert fotball

Ingunn Holden Bergh

Arnfinn Helleve

FHI
Folkehelseinstituttet

Utgitt av Folkehelseinstituttet
Område for psykisk og fysisk helse
Avdeling for Helse og Ulikhet
September 2018

Tittel:
Evaluering av Eat Move Sleep. En pilot for å fremme sunt kosthold, fysisk aktivitet og gode søvnvaner blant barn som deltar i organisert fotball

Forfattere:
Ingunn Holden Bergh
Arnfinn Helleve

Oppdragsgiver: Eat Foundation og Kreftforeningen

Publikasjonstype: Elektronisk rapport (pdf)

Bestilling:
Rapporten kan lastes ned som pdf på Folkehelseinstituttets nettsider: www.fhi.no

Grafisk designmal:
Per Kristian Svendsen

Grafisk design omslag:
Fete Typer

ISBN elektronisk utgave: 978-82-8082-946-7

Emneord (MeSH):

Sitering: Bergh IH, Helleve A. "Evaluering av Eat Move Sleep. En pilot for å fremme sunt kosthold, fysisk aktivitet og gode søvnvaner blant barn som deltar i organisert fotball". [Evaluation of Eat Move Sleep – a pilot study] Rapport 2018. Oslo: Folkehelseinstituttet, 2018.

Innhold

Innhold 2

Executive summary 5

Introduction 5

Methods 5

Results 5

Discussion 5

Conclusion 6

Forord 7

1. Innledning 8

Bakgrunn for evalueringsoppdraget 8

Avgrensning og problemstilling 8

2. Eat Move Sleep 9

Eat Move Sleep ambassadørklubb 9

Eat Move Sleep tiltaksklubb 10

Langsiktig perspektiv – NFF kvalitetsklubb 10

3. Eat Move Sleep tiltaksklubb – utvikling, innhold og gjennomføring 11

Intervensjonen – Eat Move Sleep tiltaksklubb 11

a) Oppstartsmøte for klubbene 12

b) Informasjonsmøte i egen klubb 12

c) Brosjyren «Bli med på laget» 12

d) Verktøykasse med ulike hjelpemidler 12

f) Midtterminmøter 13

g) Sunnere kiosk 13

Teoretisk tilnærming for utforming av intervensjoner 13

En generell vurdering av tiltakene i intervensjonen 14

4. Metode 16

Design og rekruttering av klubber 16

Rekruttering av kretser og klubber 16

Revidert design 17

Studiepopulasjon 18

Datainnsamling og instrument 18

Spørreundersøkelsen til barn 18

Spørreundersøkelse til klubb 19

Etisk godkjenning 19

5. Kosthold, fysisk aktivitet og søvnvaner blant 9- og 10-åringer som spiller organisert fotball 20

Kosthold 20

Fysisk aktivitet 21
Søvnvaner 22
Trivsel 23
Konklusjon 23
6. Fotballklubber som kontekst for helsefremmende tiltak 24
Bakgrunnsinformasjon om klubbene 24
Helsefremmende klubb 25
Arbeid med kosthold, fysisk aktivitet og søvn i klubbene 27
Gjennomføring av Eat Move Sleep i tiltaksklubbene 29
Potensiale for helsefremming i fotballklubber 30
7. Effekten av Eat Move Sleep på barns kosthold, fysisk aktivitet og søvnvaner 32
Bakgrunnsinformasjon om utvalget 32
Barns holdninger 33
Barns atferd 34
Trenerens rolle som formidler 36
Selvrapportert eksponering av Eat Move Sleep intervensjonen 37
Konklusjon 38
8. Vurdering av resultater og videre arbeid 40
Arbeid med kosthold, fysisk aktivitet og søvn på klubbnivå 40
Arbeid for å påvirke barns kosthold, fysiske aktivitet og søvnvaner i organisert fotball 41
Begrensinger ved metoden 42
Andre refleksjoner 43
Fokus på klubb eller individ 43
Brukerinvolvering 43
Tidsrammene 43
Erfaringsdeling 44
Forankring i kvalitetsklubbkonseptet 44
Vurdering av samarbeid mellom partene i prosjektet 45
Samarbeidet mellom privat sektor og idretten 45
Navigering mellom helsefremming og sponsorer 45
9. Anbefalinger til videre arbeid 46
Referanser 47
Vedlegg 48

Executive summary

Introduction

Football is the most popular organized leisure time activity among Norwegian girls and boys and thereby an arena with a potential to promote public health. Eat Move Sleep was launched in 2015 to unlock the potential of sports clubs as arenas for enabling children and youth to live healthier and more sustainable lives. The initiative is a collaboration between Norway's largest private distributor of fruits and vegetables, BAMA, the Norwegian Football Association, and the non-profit EAT foundation.

This study evaluated the impact of a pilot intervention under Eat Move Sleep aimed to influence eating, physical activity and sleeping patterns among boys and girls in Norwegian soccer clubs through facilitating and inspiring to healthier choices. The content of the pilot intervention was developed in collaboration between the Norwegian Football Association, their sponsor BAMA and the Eat foundation. The evaluation was funded by the Eat Foundation and the Norwegian Cancer Society.

Methods

The study was conducted with data collections at individual level among 9 and 10 year olds from 21 football clubs from four regions, as well as a club level survey among the participating clubs. The data collections took place before and after the implementation of the intervention in 2017. In the main study, responses from 9 year olds (n=161) at follow-up were compared with 10 year olds (n=246) at baseline in the same clubs. The data collection at club level (n=21) were done parallel to the data collection among the children.

Results

The study found that many of the soccer club representatives in the study perceived it relevant to promote healthy behaviors among their members. At the individual level, however, the study found no significant differences on eating, physical activity and sleeping related behaviors between the girls and boys who were exposed to the Eat Move Sleep intervention during a football season compared to those who were not.

Discussion

The lack of significant associations between behaviors and exposure to the Eat Move Sleep intervention could have different explanations. First, it is possible that the intervention in itself lacked the potential of having a measureable impact. Secondly, the results indicate that the study participants were exposed to the intervention only to a limited extent, which could indicate that the intervention period was too short and the content not comprehensive enough. Finally, the experimental design may have been too weak and participation too low to capture eventual differences.

Despite the lack of significant differences, the fact that football clubs' perceive themselves as an arena for health promotion is positive and should be stimulated. Further development of intervention should probably focus on the structural measures at club level. The key person for the youngest children is their coach, and intervention elements should to a larger extent be built around the coaches' role and position.

Conclusion

The Eat Move Sleep pilot intervention did not seem to have substantial effect on children's behavior in its current form. The further development of the intervention should consider both the content, ambition and outcome measures.

Sports clubs are, however, promising arenas for policy innovation in public health and private-public-civil partnerships. Eat Move Sleep provides a model of collaboration between food companies, academia and civil society that should be further explored.

Forord

Grunnlaget for god helse blir lagt i alle samfunnets sektorer. Frivillig sektor er i så måte viktig for folkehelsen, ikke minst med tanke på betydningen av å delta i sosiale fellesskap. Barn deltar i mange og forskjellige aktiviteter gjennom oppveksten. Fotball er i dag den mest populære fritidsaktiviteten blant både gutter og jenter. Organisert fotball er av den grunn en arena som vil kunne påvirke og forme barns holdninger, verdier og atferd. I et folkehelseperspektiv vil det derfor være viktig at barn blir møtt med de samme verdier og standarder på denne arenaen som dem de møter i skolen eller hjemmet. Selv om deltakelse i fritidsaktiviteter er viktig i et folkehelseperspektiv, er det forsket lite på hvordan tiltak innenfor idretten kan fremme god helse. Evalueringen av Eat Move Sleep er et viktig bidrag til dette kunnskapsgrunnlaget.

Folkehelseinstituttet er inne i en prosess hvor instituttet bygger opp kapasiteten på tiltaksforskning og evaluering av folkehelsetiltak spesielt. Evalueringen av Eat Move Sleep er i den forbindelse et eksempel på en evaluering som instituttet har gjennomført i lys av denne satsingen.

Evalueringen er planlagt og gjennomført i nær dialog med Norges fotballforbund og BAMA, som har vært ansvarlige for utvikling og utforming av innholdet i intervensjonen. Eat Stiftelsen og Kreftforeningen har finansiert evalueringen.

Selv om evalueringen ikke viser klare effekter av intervensjonen, inneholder den viktige funn og anbefalinger for det videre arbeidet for å fremme god helse som vil kunne være relevant for andre idretter og fritidsarenaer som barn deltar i, f.eks. slik som korps og fritidsklubber.

Oslo, september 2018

Knut-Inge Klepp

Områdedirektør

1. Innledning

Eat Move Sleep (EMS) er et samarbeid mellom Norges fotballforbund (NFF), BAMA og Eat Foundation. BAMA har i mange år sponset NFF, både bredde og landslag. Utviklingen og etableringen av Eat Move Sleep er en videreføring av dette samarbeidet. Hensikten er å legge til rette for, og motivere til et sunt kosthold, fysisk aktivitet og gode søvnvaner blant spillere (barn og voksne), trenere og frivillige.

Bakgrunn for evalueringsoppdraget

Folkehelseinstituttet (FHI) fikk i oppdrag av EAT i samarbeid med Kreftforeningen om å gjennomføre en evaluering av Eat Move Sleep. Folkehelseinstituttet vurderte oppdraget som interessant av flere grunner. For det første er alle nye tiltak som kan bidra til bedre kosthold, mer fysisk aktivitet og søvnvaner interessante å evaluere. For det andre er det i det nasjonale folkehelsearbeidet pekt på verdien av å drive helsefremmende arbeid i ulike samfunnssektorer som f.eks. fritidsarenaer inkludert idretten. Samtidig er forskning om helsefremmende tiltak fra denne arenaen begrenset. Evalueringen av Eat Move Sleep kan være et viktig bidrag til denne litteraturen. For det tredje er evalueringen interessant fordi tiltaket i seg selv er utviklet og forankret i en frivillig organisasjonen i samarbeid med andre kommersielle aktører. Til sist har FHI en strategisk satsing for å øke kapasiteten på evaluering av folkehelsetiltak

Eat Move Sleep er et initiativ som er forankret i BAMA sin sponsorstøtte til NFF. For FHI har det derfor vært et premiss at instituttet ikke skulle motta støtte fra BAMA eller at det skulle legges noen som helst føringer på resultatene eller formidlingen av disse.

Våren 2016 søkte FHI sammen med øvrige aktører Norges Forskningsråd om finansiering av en større intervensjonsstudie med utgangspunkt i Eat Move Sleep. Søknaden fikk avslag, bl.a. med begrunnelse i at intervensjonen burde vært pilotert før den prøves ut i større målestokk. I samråd med de involverte aktørene ble derfor evalueringsprosjektet endret til et pilotprosjekt med et mindre omfattende format både med hensyn til varighet og bruk av måleinstrumenter, men med utgangspunkt i de samme forskningsspørsmålene som i den opprinnelige prosjektplanen.

Avgrensning og problemstilling

Evalueringen har tre forskningsspørsmål:

1. Hvordan er kostholdet, det fysiske aktivitetsnivået og søvnvanene blant barn som deltar i organisert fotball?
2. I hvilken grad kan frivillige fritidsarenaer som fotballklubber fungere som en kontekst for helsefremmende tiltak?
3. Hva er effekten av Eat Move Sleep intervensjonen på barns kosthold, fysisk aktivitetsmønster, søvnvaner og trivsel?

I planleggingen av evaluering var det opprinnelig også tenkt å analysere moderasjonseffekter, det vil si i hvilken grad eventuelle effekter varierer med kjønn, familiestatus og sosioøkonomisk status. Som det senere vil bli gjort rede for, ble utvalget mindre og svarprosenten lavere i barneundersøkelsen enn det som var nødvendig for å kunne gjennomføre slike analyser.

2. Eat Move Sleep

Eat Move Sleep er tematisk en satsing som retter fokus på kosthold, fysisk aktivitet og søvn innenfor konteksten av organisert idrett. I et folkehelseperspektiv er dette områder som ansees som viktige med tanke på å oppnå bedre helse i befolkningen i et livsløps-perspektiv. Grunnlaget for gode kostvaner, aktivitet og søvnvaner legges i oppveksten. Nasjonale tall på kosthold, aktivitet og søvn er relativt gode for barn i ung alder, men gjennom ungdomstiden finner det sted en negativ utvikling [1-2]. Bruk av fritidsarenaer som organisert idrett til å fremme gode levevaner er relevant fordi en når ut til mange, men også fordi det er viktig at alle arenaer som barn og unge oppholder seg på formidler samme budskap.

NFF, BAMA og EAT omtaler selv Eat Move Sleep som et *inspirasjon- og kunnskapskonsept*. I denne beskrivelsen ligger det en vurdering av at tiltak og initiativ som gjennomføres skal stimulere og legge til rette for sunne valg uten bruk av pekefinger. Vektleggingen av kunnskap og inspirasjon indikerer at en skal formidle informasjon om viktigheten av kosthold, fysisk aktivitet og gode søvnvaner. Samtidig skal det formidles og legges til rette for at en i hverdagen og klubbsammenheng skal kunne gjøre enkle grep for å bedre sin levevaner.

Eat Move Sleep profileres blant annet gjennom bruk av kjente idrettspersonligheter innen fotball, men også andre idretter som langrenn og skiskyting. Eat Move Sleep er derfor både en merkevare som profileres i flere idretter og på nasjonalt nivå, i tillegg til å være en konkret intervensjon for fotballklubber.

Eat Move Sleep ambassadørklubb

Alle fotballklubber kan hvert år søke om å få bli *Eat Move Sleep ambassadørklubb* [3]. Det innebærer blant annet at klubben i løpet av året må arrangere en cup for 6-12 åringer, utnevne en Eat Move Sleep-ansvarlig i klubben, formidle budskapet, gjennomføre informasjonsmøter og gjennom sesongen sørge for å ha sunne mat- og drikkealternativer tilgjengelig ved alle kamper, cuper og turneringer som klubben avvikler. Klubbene som får denne statusen mottar bl.a. varesortiment fra BAMA (f.eks. frukt, smoothies, juice og lapskaus), premier, funksjonærbekledning, profileringsmateriell og Eat Move Sleep-aktiviteter i forbindelse med turneringen. For klubbene gir statusen som Eat Move Sleep ambassadørklubb mulighet for et positivt bidrag til klubbøkonomien.

Søknadsprosessen gjennomføres årlig, men majoriteten av klubbene som får tildelt denne statusen har hatt samme status i tidligere år. Tanken er at klubbene skal bygges opp over tid. Hvert år er det i størrelsesorden 35-55 klubber som har status som Eat Move Sleep ambassadørklubb. Klubbene får tett oppfølging i forbindelse med cup-arrangementet, med bl.a. personell og ressurser fra BAMA og NFF til stede under arrangementet. Konseptet med ambassadørklubber er under endring. NFF og BAMA vurderer å justere formatet slik at det er mulig å skalere det opp til flere klubber.

Selv om NFF og BAMA har fokusert på selve cup-arrangementet, har ambisjonen hele tiden vært at Eat Move Sleep ambassadørklubber også resten av året skal ha fokus på kosthold, aktivitet og søvn. Konkretisering av hvordan dette skal gjennomføres er fremdeles under utvikling.

Eat Move Sleep tiltaksklubb

Konseptet med Eat Move Sleep ambassadørklubber i sin nåværende form er for ressurskrevende til å kunne utvides til et større antall klubber. Det ble derfor besluttet at evalueringen i stedet skulle pilotere et Eat Move Sleep konsept uten cup-delen, dvs. stimulere til at klubbene styrker arbeidet med kosthold, aktivitet og søvn. Dette konseptet omtales videre i denne rapporten som *Eat Move Sleep tiltaksklubb*. Konseptet for en Eat Move Sleep tiltaksklubb skulle ha en form og et innhold som skulle kunne skaleres til resten av klubbene i landet. Innholdet i intervensjonen som ble utviklet for tiltaksklubbene har derfor også vært en del av utviklingsarbeidet av hvordan EAT Move Sleep ambassadørklubber skal arbeide med tematikken utover selve cup-arrangementet. Intervensjonen blir nærmere beskrevet nedenfor.

Langsiktig perspektiv – NFF kvalitetsklubb

NFF har i sin gjeldende handlingsplan (2016-2019) fokus på å utvikle god kvalitet i klubbarbeidet generelt. Dette er konkretisert i konseptet kvalitetsklubb som er et sertifiseringssystem hvor klubbene først sertifiseres til nivå 1, og deretter til nivå 2 og 3 etter gitte kriterier [4].

På nivå 1 inngår Eat Move Sleep i kapittelet «Trygge rammer» [5] hvor det bl.a. står «Klubben skal ha formidlet kunnskapen om viktigheten av sunt kosthold, nok fysisk aktivitet og tilstrekkelig med søvn og hvile». Det er utviklet en egen veileder for tematikken hvor det blir understreket viktigheten av å forankret dette arbeidet i klubbens styret og hvor det er beskrevet 7 konkrete aktiviteter klubben kan gjennomføre [6]. På kvalitetsklubb nivå 2 og nivå 3 inngår Eat Move Sleep som et eget kapittel hvor det er laget en verktøykasse med tilgjengelig materiell og aktiviteter klubbene kan bruke. For nivå 2 og 3 er hovedfokuset at «Klubben skal aktivt kommunisere innholdet i Eat Move Sleep med sine medlemmer» [7].

Denne koblingen til kvalitetsklubbstempel som klubber vil bestrebe seg på å få, bør bidra til å stimulere klubbene sin interesse for Eat Move Sleep som intervensjon. NFF har med andre ord formulert en ambisjon og en langsiktig plan for hvordan fotballklubber i større grad skal ha et fokus på kosthold, fysisk aktivitet og søvn i sitt arbeid.

3. Eat Move Sleep tiltaksklubb – utvikling, innhold og gjennomføring

Fotball er den største barneidretten i Norge, både for gutter og jenter. Terskelen for å starte med fotball er lav. Fotballaktiviteten starter som oftest opp innenfor rammene av en klubb, men blir i praksis drevet og organisert av foreldre de første årene. Ved overgang til ungdomsfotballen, dvs. når barna er rundt 12-13 år, er det mange som etter hvert slutter med fotballen [8]. På dette tidspunktet tar klubber i stor grad over ansvaret for planlegging og gjennomføring av aktivitetene. Kostnadene for å delta øker, spillere blir i mange klubber delt inn etter nivå, aktiviteten krever mer tid, samtidig som at flere ikke har lyst til å spille fotball lenger av ulike grunner. Det betyr at de som forsetter med fotballen fremover i ungdomsårene i større og større grad blir en selektert gruppe. I et folkehelseperspektiv er deltakelse i organisert idrett for de aller yngste barna mest interessant, fordi en her finner bredest deltakelse av barn med ulik bakgrunn og ferdigheter. Samtidig er det en utfordring å intervenere innenfor organisert barnefotball fordi det er relativt få timer i løpet av en uke de yngste barna bruker på trening, kamper og eventuelt cuper.

Budskapene som blir formidlet i Eat Move Sleep er forankret i nasjonale faglige anbefalinger på kosthold, fysisk aktivitet og søvn [9-10]. Det særegne med Eat Move Sleep som intervensjon er derfor først og fremst at budskapene blir formidlet innenfor konteksten av organisert idrett. I en bredere ramme må intervensjonen forstås som et bidrag til at klubber som deltok i Eat Move Sleep formidlet budskap som barn og foreldre skulle kunne kjenne igjen fra andre samfunnssektorer (f.eks. skole).

NFF og BAMA legger selv vekt på at Eat Move Sleep skal kommunisere grunnleggende verdier og kunnskap knyttet til et sunt og variert kosthold, viktigheten av tilstrekkelig og god søvn og variert fysisk aktivitet. Ambisjonen er å formidle positive, enkle budskap i motsetning til f.eks. detaljorientert informasjon rundt sammensetning av kosten og antall timer søvn osv. som bedre kan formidles gjennom undervisning i skolen.

Intervensjonen – Eat Move Sleep tiltaksklubb

Norges Fotballforbund (NFF) og BAMA har i fellesskap hatt ansvaret for å utvikle Eat Move Sleep intervensjonen som skulle piloteres i utvalgte tiltaksklubber. Hovedtanken var at intervensjonen skulle gjennomføres innenfor klubbene sine rammer, og dermed påvirke barn og foreldre som deltok i aktiviteter organisert av klubben. I konkretiseringen og planleggingen av innholdet i intervensjonen deltok Folkehelseinstituttet (FHI) på noen planleggingsmøter. Dette både for å gi innspill til utforming av intervensjonen, men også for å sikre at spørreskjemaer som skulle brukes i evalueringen ble tilpasset innholdet i intervensjonen. Utvikling av intervensjonen var tema på møter der også EAT og Kreftforeningen deltok. Selv om NFF og BAMA har hatt ansvar for innholdet, har de andre involverte organisasjoner blitt holdt løpende orientert om planer og fått distribuert utkast til intervensjonselementer med mulighet til å gi innspill.

I den endelige intervensjonen var fokuset på de tre atferdene kosthold, fysisk aktivitet og søvn operasjonalisert til å gjelde mat før og etter trening, aktiv transport til og fra trening og skjermfritt soverom. Intervensjonen inkluderte følgende elementer: a) oppstartsmøte med representanter for alle deltakende klubber, b) informasjonsmøte i egen klubb som klubbene ble oppfordret til å gjennomføre som en lokal kick-off, c) brosjyre «Bli med på laget», d) verktøykasse med ulike hjelpemidler til bruk for gjennomføring av tiltak og

aktiviteter e) klubb- og lagkonkurranse, f) midtterminmøter i de aktuelle kretsene, g) fokus på sunnere tilbud av kioskvarer.

Nedenfor er de ulike elementene beskrevet mer i detalj.

a) Oppstartsmøte for klubbene

Hensikten med oppstartsmøtet var å samle alle klubbene til et felles møte i regi av NFF/BAMA for å informere om de ulike elementene av intervensjonen, de tilgjengelige verktøyene og motivere for å starte arbeidet med Eat Move Sleep. Oppstartsmøte for tiltaksklubbene ble gjennomført ettermiddagen 30. mars 2017. FHI deltok for å skape forståelse for prosjektet som en del av en folkehelsesatsning og informere om evalueringen. Tre av klubbene møtte ikke, men disse ble invitert til og deltok på et alternativt møte som ble avviklet noe senere.

b) Informasjonsmøte i egen klubb

Etter det sentrale oppstartsmøtet, ble klubbene oppfordret til å avvikle et informasjons-møte om Eat Move Sleep i egen klubb. Hensikten med egne informasjonsmøter var å forankre fokuset hos involverte, barn og foreldre i klubbene og arrangere et lokalt kick-off. Klubbene ble anbefalt å formidle informasjonen på lag- og klubbmøter fremfor å arrangere egne, separate møter.

c) Brosjyren «Bli med på laget»

Hensikten med brosjyren var å informere trenere, foreldre, barn og andre om klubbens økte fokus på kosthold, aktivitet og søvn og hovedbudskapene «mat før og etter trening», «aktiv transport» og «skjermfritt soverom». Hver klubb fikk et antall brosjyrer til trenere, foreldre og andre aktuelle i klubben for å informere om Eat Move Sleep. Brosjyren ble distribuert til klubbene og i tillegg gjort tilgjengelig i webformat.

d) Verktøykasse med ulike hjelpemidler

Hensikten med verktøykassen var å samle ulikt støttemateriell som klubbene kunne bruke i arbeidet innad i klubben. Verktøykassen inkluderte et *årshjul* som skisserte når de ulike intervensjonselementene burde gjennomføres. Det ble oppfordret til å prioritere å gjennomføre informasjonsmøtet (kick-off) i egen klubb for å informere og orientere trenere, foreldre, frivillige og barn om Eat Move Sleep og å delta i første lagkonkurranse. Den nettbaserte verktøykassen [11] inneholdt et enkelt, kortfattet *powerpoint* foredrag med et ferdig manus som ansvarlige kunne bruke i gjennomføring av kick-off i egen klubb. Verktøykassen inneholdt også informasjon om hvordan klubbene kunne arrangere en *quiz* på kick-off eller i andre sammenhenger ved hjelp av «Kahoot». I tillegg inneholdt verktøykassen *ulike maler, logoer, plakater, annonser, videoer og brosjyrer*. På nettsiden ble det også lagt annen relevant informasjon som *oppskrifter*, lenker til Eat Move Sleeps Facebook-sider, filmsnutter og informasjon om søknadsprosessen for å bli ambassadørklubb.

e) Konkurranser

Hensikten med konkurransene var å stimulere til aktiviteter og bevisstgjøring i klubbene og blant medlemmene om kosthold, fysisk aktivitet og søvn. Det ble arrangert tre lag-konkurranser innen hvert av hovedområdene kosthold, aktivitet og søvn i løpet av intervensjonsperioden. Målet var at så mange av lagets trenere, spillere og foreldre delte sine historier, aktiviteter og engasjement på Instagram i løpet av konkurranseperioden på

10 dager. Første konkurranse ble avviklet fra 6. tom 16. juni 2017 og hadde fokus på *mat og drikke før og etter trening/kamp*. Den neste konkurransen ble avviklet 1. til 10. september hvor temaet var fysisk aktivitet med fokus på *bevegelse og aktiv transport* (dvs. gå og sykle til og fra ulike aktiviteter). Den siste konkurransen ble avviklet 18. tom 28. september med fokus på søvn, hvile og et *skjermfritt soverom*.

I forbindelse med at NFF sendte ut oppfordring til klubbene om å delta i konkurransene, ble det samtidig sendt ut kortfattet informasjon som inkluderte relevante resultater fra første spørreundersøkelse. Artikkel og resultatunderlag var ment å inspirere klubb og trenerne til å sette i gang aktiviteter relatert til prosjektets tema i forbindelse med konkurransene. For hver konkurranse, ble det trukket ut to heldige lag som vant 10-15 premier.

Klubbkonkurransen ble utlyst for å inspirerer klubbene til å vise engasjement og aktivitet knyttet til Eat, Move og Sleep gjennom hele sesongen. Det skulle kåres en klubbvinner i følgende kategorier: a) beste kiosk, b) beste medieoppslag og c) beste Facebook-sak på den lukkede Facebook-gruppen til tiltaksklubbene (tips, påfunn, artikkel).

f) Midtterminmøter

For tiltaksklubbene ble det arrangert tre midtterminmøter i august. Hensikten var å inspirere klubbene til videre innsats og å gi klubbene en mulighet til å diskutere ulike utfordringer og erfaringer med hverandre. Møtene ble holdt i de respektive fotball-kretsenes lokaler. Totalt deltok fjorten av tjue klubber med én eller flere representanter, samt én eller flere fra fotballkretsene og ambassadørklubbene. Møtene ble ledet av prosjektleder fra NFF med støtte fra koordinator fra FHI. De inviterte ambassadør-klubbene var bedt om å presenterte sine innsatsområder og tiltak. FHI la fram utvalgte, beskrivende resultater fra den første datainnsamlingen våren 2017.

g) Sunnere kiosk

Hensikten med å fokusere på et sunnere tilbud i kiosken var å gjøre sunnere alternativer lettere tilgjengelig i klubbens kiosk/kafe. I løpet av intervensjonen ble klubbene opp-fordret til å benytte seg av idrettsfruktsavtalen til BAMA som gir klubbene 60 prosent rabatt på frukt, grønt, Bend-it produkter og juice enten det er til trening, kamper, cuper eller andre arrangementer. Det ble informert om idrettsfruktordningen via møtene/ samlingene, i e-post kommunikasjon og på eatmovesleep.no. I tillegg ble det formidlet oppskrifter på sunne varianter av f.eks. vafler. Det ble også informert om andre produkter, eksempelvis Smart Idrettsmat og hvordan klubbene kunne få tilgang til andre sunne alternativer.

Teoretisk tilnærming for utforming av intervensjoner

Utvikling av tiltak og intervensjoner som skal påvirke mennesker til å endre eller etablere atferd er krevende. Innenfor forskning på å påvirke til sunnere valg, er det ofte vanskelig å kunne dokumentere effekt. Likevel ansees det som viktig at det settes av nok tid og ressurser til å utvikle gode tiltak, bl.a. ved bruk av teorier og modeller for atferds-endring. Slike modeller og teorier viser hvilke faktorer (som for eksempel personlige, mellommenneskelige og strukturelle) som har betydning for menneskers atferd. Tiltak som har som mål å endre atferd bør rettes inn mot disse mellomliggende faktorene (determinantene). Ved å skape endring i en eller flere mellomliggende faktorer kan man påvirke til endring i den tilhørende atferden. Et enkelt eksempel kan være at gode

søvnvaner muligens påvirkes av *kunnskap* om betydningen av søvn, f.eks. kunnskap om hvor mye søvn en trenger, og *rammer* rundt leggetid. Et tiltak for å bedre søvnvaner bør da eksempelvis være rettet både mot å øke barn og foreldres kunnskap om betydningen av søvn og motivere foreldre til å være tydelige på å utvikle gode rutiner og regler knyttet til leggetid. I tillegg til å måle endring i selve atferden (søvnvaner), bør evalueringen også undersøke om tiltaket har ført til endringer i de mellomliggende faktorene som en prøver å påvirke i intervensjonen; i dette eksempelet kunnskap og rutiner og familieregler rundt legging. En effekt på en eller flere mellomliggende variabler kan være et første steg i en atferdsendringsprosess, og er derfor verdifullt å undersøke som en del av evalueringen, i tillegg til å måle effekt på selve atferden.

En systematisk utvikling av intervensjoner krever som regel ressurser og tid. Det eksisterer en ganske omfattende litteratur om intervensjonsutvikling og bruk av teori knyttet til atferdsendring (f.eks. Intervention Mapping [12]). Utviklingen av Eat Move Sleep intervensjonen, som er pilotert i denne studien, er av ulike grunner ikke forankret i en spesifikk metodikk. Dette kan ansees som en svakhet, bl.a. fordi det gir mindre innblikk i antakelser og beslutninger som er tatt i forbindelse med utviklingen av intervensjonen. Fraværet av et tydelig teoretisk rammeverk, er en annen utfordring, uavhengig av om intervensjonen har en effekt eller ikke. Intervensjoner med en tydelig teoretisk forankring, vil i større grad kunne forklare endring enten i utfallsmål eller mellomliggende variabler. En tydelig teoretisk forankring gjør det også lettere å generalisere og trekke slutninger om hva som kan fungere (eller ikke fungere) også i andre sammenhenger.

Selv om utviklingen av Eat Move Sleep ikke har fulgt en bestemt metode for intervensjons-utvikling eller har en uttrykt teoretisk forankring, ligger det en lengre arbeidsprosess bak utviklingen av intervensjonen. Videre har den teoretiske elementer som kan sies å være relatert til begrepet *dulting* (teori om valg-arkitektur) [13] og individ- og fornuftsorientert handlingsteori. Til sist er det et poeng at noen elementer i tiltakspakken er utviklet som mer tradisjonell, enveis kommunikasjonsform (f.eks. brosjyrer, årshjul, nettsider), mens andre også har et element av interaksjon med målgruppen (klubbmøter).

En generell vurdering av tiltakene i intervensjonen

Det er flere forhold ved intervensjonen som det er viktig å understreke. For det første er den primære grunnen til at barn spiller fotball at de synes at fotballaktiviteten i seg selv er gøy. Informasjon om levevaner og sunt kioskutvalg vil f.eks. ikke nødvendigvis være det foreldre og barna i utgangspunktet vil forvente å bli møtt med i fotballen. Det gjelder også hvordan trenere opplever sine egne roller og ansvar. En intervensjon i en fotballklubb må derfor tilpasses og gjennomføres på fotballens premisser.

For det andre er NFF en frivillig organisasjon som styres etter strategier og planer som vedtas på det nasjonale fotballtinget og i krets-ting. NFFs sentraladministrasjonen har ingen fullmakt til å pålegge kretser og klubber oppgaver, men må derimot tilby muligheter og støtte opp rundt aktiviteter i krets og klubb. Eat Move Sleep som intervensjon er derfor utviklet som en intervensjon en klubb *kan* gjennomføre, men ikke aktiviteter som en klubb *skal* gjennomføre.

For det tredje har NFF og BAMA vært opptatt av at intervensjonen skal baseres på et «inspirasjons- og kunnskapskonsept». Det betyr at en skal tilrettelegge og formidle kunnskap for sunnere valg, men samtidig ikke bruke pekefinger. F.eks. vil ikke NFF/BAMA formidle til klubber at de skal ha kiosksalg med *bare* sunne varer, men bare legge til rette for at klubber skal ha kiosksalg med sunne *alternativer*.

For det fjerde er tiltakene lagt opp slik at voksenpersoner som er involvert i fotball-aktiviteten skal målbære budskapene. En underliggende tanke bak utviklingen av intervensjonen er derfor at budskaper knyttet til kosthold, fysisk aktivitet og søvn formidles indirekte til barna, først og fremst ved at foreldre, trenere eller andre i klubben snakker med barna om tematikken.

Til sist er det et viktig poeng at piloteringen av intervensjonen Eat Move Sleep, og tiltakene som er inkludert i denne, må ansees å være i prosess og under utprøving. For NFF og BAMA er derfor evalueringen interessant med tanke på hvordan resultater og tilbake-meldinger kan brukes i fotballklubbene sitt fremtidige og videre arbeid med kosthold, fysisk aktivitet og søvn.

4. Metode

Evalueringen av piloten Eat Move Sleep hadde som formål å undersøke: i) kosthold, fysisk aktivitetsnivå og søvnvaner blant barn som deltar i organisert fotball, ii) i hvilken grad en frivillig fritidsarena som fotballklubber, kan fungere som en kontekst for helsefremmende tiltak og iii) effekten av en lokal, intensiv Eat Move Sleep intervensjon på barns kosthold, fysisk aktivitets mønster, søvnvaner og trivsel blant barn som deltar i organisert fotball.

Problemstillingene omfattet spørsmål både på individ- og klubbnivå. Derfor ble det gjort datainnsamlinger blant barn i klubbene og blant klubbene selv.

I tillegg til å gjennomføre undersøkelsene i Eat Move Sleep tiltaksklubber, ble tilsvarende undersøkelser gjennomført i Eat Move Sleep ambassadørklubber.

Design og rekruttering av klubber

Studien ble opprinnelig planlagt som et *gruppe randomisert forsøk* med en intervensjons-gruppe og en kontrollgruppe. Rekruttering til studien skulle gjøres på klubbnivå i klubber fra 4 av de 18 fotballregionene i Norge. For å kunne bli inkludert som klubb, måtte klubben ha minimum 3 lag for 9-åringer, hvor minst ett av disse skulle være et jentelag. Etter inkludering i studien skulle klubbene tilfeldig fordeles til en intervensjonsgruppe eller en kontrollgruppe. Klubber som allerede var valgt ut som Eat Move Sleep ambassadørklubb gjennom NFF og BAMA sine søknadsrutiner, kunne ikke delta.

Studiepopulasjonen på individnivå ble avgrenset til 9-årige gutter og jenter som deltar i organisert fotball. I denne alderen er deltakelsen i organisert barnefotball på sitt høyeste, samtidig som barna i økende grad får ta egne beslutninger. I tillegg har 9-åringer tilstrekkelig lese- og skriveferdigheter for å kunne svare på enkle spørreundersøkelser. For aldersgruppen finnes det videre nasjonale sammenlignbare data fra samme aldergruppe for kostholdsvaner, fysisk aktivitet og trivsel.

Statistiske styrkeberegninger gjennomføres for å sikre at en har nok deltakere til at en med rimelig sannsynlighet vil kunne dokumentere en eventuell effekt. I denne studien viste styrkeberegninger som inkluderte beregninger for å kompensere for mulig frafall av klubber i løpet av studietiden, at det måtte rekrutteres minimum 36 klubber med minimum 864 barn i alderen 9 år.

Rekruttering av kretser og klubber

Valg av fotballkretser til evalueringsstudien ble bestemt av NFF. Av praktiske grunner ble det valgt å rekruttere klubber fra de fire følgende fotballkretsene i Østlandsområdet: Oslo, Akershus, Vestfold og Østfold. For å forankre prosjektet i kretsene, ble det avholdt et møte med kretsledere og klubbutviklere i desember 2016. Hensikten var å diskutere rekruttering av klubber, planen for gjennomføring av prosjektet og kretsenes mulighet til å bidra med å motivere klubbene til å delta i evalueringen og intervensjonen.

Nittifire klubber fra de fire kretsene tilfredsstilte kriteriene for deltakelse i prosjektet, og i begynnelsen av januar 2017 trakk FHI et tilfeldig utvalg blant disse ved hjelp av en randomiseringskalkulator[1]. Antallet som ble trukket fra hver krets ble justert for å oppnå et utvalg med noenlunde like stor andel av det totale antall klubber i hver av de 4 kretsene.

[1] http://stattrek.com/statistics/random-number-generator.aspx

For å ta høyde for at en viss andel av de klubbene som mottok invitasjonen ville svare nei til deltakelse, ble det invitert flere klubber enn det nødvendige antallet.

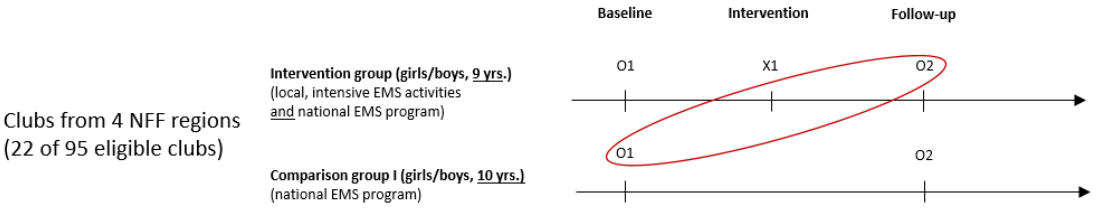
4. januar 2017 sendte NFF et invitasjonsbrev til 55 klubber[2] signert fotballpresidenten og generalsekretæren. Etter cirka tre uker ble det purret skriftlig og telefonisk. NFF oppfordret også de aktuelle fotballkretsene til å bidra i oppfølgingen av klubbene. Til tross for oppfølging og purringer, var responsen fra klubbene lav. 26.januar ble det derfor sendt nye invitasjoner til de resterende klubbene i hver krets, med påfølgende oppfølging og purringer. I midten av februar var det 22 av totalt 94 inviterte klubber som hadde takket ja til å delta i prosjektet. I løpet av prosjektperioden trakk to av klubbene seg slik at det totale antall tiltaksklubber i studien ved avslutningen av prosjektet var 20 klubber.

Revidert design

Antall rekrutterte tiltaksklubber var altså langt lavere enn forventet, og langt under det antallet styrkeberegningene viste at studien måtte ha for med høy grad av sannsynlighet å kunne påvise eventuelle effekter av intervensjonen. Med den lave deltakelsen ble det nødvendig å enten utvide til flere kretser eller revurdere designet.

Av praktiske og ressursmessige grunner ble det relativt raskt avklart at det ikke var aktuelt å utvide til flere kretser. Derfor ble det etter faglige diskusjoner og vurderinger ved FHI konkludert med at intervensjonen skulle gjennomføres i alle de 22 klubbene som hadde meldt seg. Datainnsamling ble utvidet til å gjelde både 9- og 10-åringer i klubbene som deltok. I det reviderte designet ville 9-åringenes svar på oppfølgingsundersøkelsen bli sammenlignet med 10-åringenes svar ved baseline. Alle involverte parter i prosjektet ble orientert om forslaget på et møte 20.februar 2017 og ga aksept for å fortsette piloten med det reviderte designet.

Det endelige designet er fremstilt nedenfor:



I dette designet sammenlignes en gruppe som deltar i en intervensjon med en annen tidligere gruppe som ikke har deltatt, hvor det antas at gruppene i utgangspunktet er relativt like [14]. Dette er et annet og svakere design enn det som opprinnelig ble planlagt. Evalueringen av Eat Move Sleep piloten baserte seg derfor på antakelser om at 9-åringer og 10-åringer i samme fotballklubb var relativt like, og at det ikke var andre forhold som virket inn eller at det hadde skjedd endringer i samfunnet ellers (dvs. utenom intervensjonen) som kunne ha medvirket til at gruppene eventuelt var forskjellige. Det er imidlertid mer usikkerhet knyttet til resultatene når man sammenligner to ulike alders-kohorter på denne måten. Hadde det vært mulige, ville et design hvor man sammenlignet klubber som mottok intervensjonen med andre klubber som ikke mottok intervensjonen (kontrollgruppe) vært et sterke design som kunne gi sikrere resultat.

[2] Fordelt mellom kretsene: 28 fra Oslo, 11 fra Akershus, 8 fra Østfold og 8 fra Vestfold

Datainnsamlingene ble også gjennomført i Eat Move Sleep ambassadørklubbene. Resultatene fra disse er ikke vurdert som en del av effektstudien, men resultater fra klubbundersøkelsene blir presentert.

Studiepopulasjon

Datainnsamlingene ble gjennomført på individ- og klubbnivå. Tiltaksklubbene som deltok i studien varierte i størrelse målt etter medlemmer generelt, men også etter hvor mange 9- og 10-åringer som var aktive i klubbene. Antall medlemmer varierte fra 140 til 1400, mens de fleste lå mellom 300 og 1000 medlemmer totalt. Antall barnelag (dvs. med spillere til og med 12 år) varierte fra 7 til 97. Derfor varierte antall lag for 9-åringer også en del. Fire av klubbene hadde bare 2 lag for 9-åringer i 2017, mens den største klubben hadde 21 lag. En av klubbene hadde ingen rene jentelag i denne sesongen.

Tilbudet 9- og 10-åringer får i fotballklubbene skjer vanligvis i regi av foreldre og foresatte. Derfor varierer det hvilken kontakt barna har med klubben sin direkte. På samme måte er det stor variasjon i hvor forpliktende foreldre og barn opplever at deltakelsen i organisert fotball er. Klubbene har derfor ofte ikke helt presis oversikt over hvor mange barn som til enhver tid er aktive i klubben. I forbindelse med datainnsamlingene ved baseline mottok FHI lister fra klubbene over aktive 9- og 10-åringer med e-post adresser til foreldre og foresatte. Disse inkluderte i mange tilfeller adresser til begge foresatte. Invitasjonen ble sendt til alle registrerte e-postadresser. Ved baseline ble det sendt 2.884 e-poster med invitasjon til å delta i studien. Anslagsvis utgjorde det ca. 2.000 9- og 10-åringer.

Som tidligere nevnt, ble det også sendt skjema til medlemmer av Eat Move Sleep ambassadørklubbene. Disse klubbene hadde omtrent den same spredningen i medlemsstørrelse (85 til 920 medlemmer) og antall lag i barnefotballen (5-77) som Eat Move Sleep tiltaksklubbene. Det ble ved baseline sendt 2.834 e-poster til foreldre/foresatte i ambassadørklubbene, som anslagsvis representerte ca. 2.000 9- og 10-åringer.

Datainnsamling og instrument

Det ble gjennomført to datainnsamlinger i løpet av 2017. Baselineundersøkelsen ble sendt ut til deltakerne i starten av april, mens oppfølgingsundersøkelsen ble gjennomført etter sesongslutt i midten av oktober. Parallelt med spørreundersøkelsen til barna, fikk alle klubbene et eget klubbskjema til besvarelse før sesongstart og etter sesongslutt.

Spørreundersøkelsen til barn

Ved utviklingen av spørreskjema til barna ble det lagt stor vekt på å tilpasse skjemaet til respondentenes alder og konteksten for gjennomføringen. Spørreskjemaet skulle kunne besvares hjemme på fritiden med foreldreassistanse. Det ble lagt vekt på at skjemaet skulle være kort og enkelt å forstå (vedlegg 1-2).

Mange av spørsmålene i undersøkelsen er hentet fra andre norske undersøkelser som gjennomføres i samme aldersgruppe. Fordelen med å bruke disse spørsmålene er at de er utprøvd og testet allerede, og det gir en mulighet til å kunne sammenligne data innsamlet i Eat Move Sleep med andre nasjonale data. Skjemaet som ble brukt ved baseline inneholdt spørsmål om bakgrunn (6 stk.), trening/fysisk aktivitet (6 stk.), holdninger til kosthold, søvnvaner og fysisk aktivitet (6 stk.), søvn/søvnvaner (10 stk.), kosthold generelt og i forbindelse med trening (6 stk.), transport til og fra skole/fotballtrening (5 stk.) og om treneren noen gang hadde snakket om kosthold, fysisk aktivitet og søvn (6 stk.). Skjemaet som ble brukt ved oppfølgingsstudien hadde i tillegg spørsmål knyttet til selve intervensjonen (8 stk.).

Spørreskjemaet ble administrert som lenke til et nettbasert skjema til foresattes e-post da dette ble vurdert som den mest effektive, brukervennlige og økonomisk gunstige måten å samle inn data på. Spørreskjemaene ble lagt til rette for utfylling på internett ved hjelp av nettskjematjenesten som Universitetet i Oslo (UiO) tilbyr. Svarene ble lagret på sikker TSD-server hos UiO (TSD: tjeneste for sensitive data). Datafiler ble avidentifisert før de ble tatt ut av TSD-serveren for videre analyse.

Skjemaet ble på forhånd testet ut blant 9- og 10-åringer i to fotballklubber for blant annet å vurdere tidsbruk, forståelse og prosedyre ved utsendelse og bruk av nettskjema. Ingen av disse klubbene var Eat Move Sleep klubber. I utgangspunktet var planen å gjennomføre en test-retest av skjemaet, men det lot seg ikke gjøre pga. av at for få svarte i de to klubbene som ble rekruttert for å gjennomføre dette.

Klubbene bidro med å orientere foreldre/foresatte om spørreundersøkelsen i forkant av gjennomføringen ved at FHI utarbeidet et informasjonsskriv som klubbene ble bedt om å videresende til foresatte i sine respektive klubber. I de tilfeller hvor det forelå e-post-adresser til både mor og far (begge foresatte), ble invitasjonen til å delta i undersøkelsen sendt til begge adresser. Eventuelle dublettsvar ble senere fjernet fra datafilen. Det ble sendt to purringer til de som ikke svarte.

Spørreundersøkelse til klubb

Spørreskjemaet til klubbene ble utviklet for å kartlegge relevante deler av klubbens arbeid og struktur (vedlegg 3 og 4). Ved baseline (før sesongstart) inneholdt skjemaet spørsmål om antall ansatte trenere, antall lag for 9- og 10-årige jenter og gutter, om klubben hadde klubbhåndbok, var kvalitetsklubb, hadde egen ansvarlig person for barnefotballen, om kiosk og kafesalg (8 stk.), treninger (8 stk.), retningslinjer for transport til og fra trening (2 stk.), tilgang til drikke på treninger (3 stk.), styrediskusjoner om kosthold, fysisk aktivitet og søvn (3 stk.), samt spørsmål knyttet til helsefremming i klubben generelt (15 stk.).

Oppfølgingsundersøkelsen (etter sesongslutt) til klubbene inneholdt en del av de samme spørsmålene, med unntak av spørsmål om antall lag, trenere og treninger. I stedet ble det inkludert 21 spørsmål knyttet til innholdet i intervensjonen. Ni av disse var spørsmål med åpne svar.

Spørreskjemaet til klubbene ble distribuert til kontaktpersoner som var oppgitt for klubbene, og var nettbasert på samme måte som skjemaene til 9- og 10-åringene. Baselineundersøkelsen ble sendt ut i midten av mars. Oppfølgingsundersøkelsen ble gjennomført etter sesongslutt i oktober. Etter svarfristen ble det sendt skriftlige påminnelser til de klubbene som ikke hadde besvart skjemaet.

Etisk godkjenning

Studien ble fremlagt som vurderingssøknad til Regional Etisk Forskningskomite (REK) sør-øst i midten av november 16. november 2016. Etter tilbakemelding fra REK om at søknaden ikke trengte deres behandling, ble den lagt frem for Personvernombudet ved FHI. Personvernombudets oppgave er å vurdere om forskningsprosjekter som FHI er ansvarlig for innebærer innhenting og oppbevaring av sensitive personopplysninger, og om det eventuelt er behov for å sende en egen søknad om godkjenning av forsknings-prosjektet til Datatilsynet eller om en vurdering fra Personvernombudet er tilstrekkelig.

Studien fikk tilrådning fra Personvernombudet i mars 2017 (ref. 17/10528).

5. Kosthold, fysisk aktivitet og søvnvaner blant 9- og 10-åringer som spiller organisert fotball

Det første spørsmålet som er undersøkt er kosthold, fysisk aktivitetsnivå og søvnvaner blant barn som deltar i organisert fotball. Dette kapittelet gir en kort, beskrivende oversikt over resultatene fra baselineundersøkelsen. Analysene er gjort på data både fra tiltaksklubbene og ambassadørklubbene.

I tabellen nedenfor fremgår det at en tredjedel (36 %) av deltakerne i undersøkelsen var jenter. Norges fotballforbund sine egne tall på deltakelse i barnefotballen viser en tilsvarende kjønnsfordeling, hvor 32 % av barn i aldersgruppen 6-12 år som spiller fotball er jenter [15]. Nesten 70 % av 9- og 10-åringene rapporterte at de hadde to eller flere treninger hver uke.

Tabell 5.1. Bakgrunnsinformasjon om deltakere i baselineundersøkelsen blant Eat Move Sleep tiltaksklubber og ambassadørklubber (n=1004). Prosent.

		%	n
Kjønn	Jente	36 %	357
	Gutt	64 %	646
Alder	9 år (eller yngre)	51 %	515
	10 år (eller eldre)	48 %	484
Klubb	Ambassadørklubb	52 %	523
	Tiltaksklubb	48 %	480
Ukentlige fotballtreninger	Aldri/sjelden	0 %	3
	1 gang	31 %	307
	2 ganger	57 %	570
	3 ganger eller oftere	12 %	120

Kosthold

Deltakerne i studien rapporterte et kosthold i tråd med nasjonale anbefalinger. Ved baseline ble det gjort en mer detaljert undersøkelse av kostholdet (resultater ikke vist her) som samsvarer relativt godt med andre undersøkelser i samme aldersgruppe. Svært mange av barna som deltok undersøkelsen vurderte sitt eget kosthold som veldig eller ganske sunt (93 %). Det samsvarer med hva landsrepresentative undersøkelser har vist for samme aldersgruppe. Den siste UNGKOST-undersøkelsen viste at 90 % av norske niåringer vurderte kostholdet tilsvarende [1]. Det tyder på at barn som spiller fotball har den samme vurderingen av eget kosthold som andre barn i samme aldersgruppe.

Eat Move Sleep intervensjonen fokuserte på at barn skulle spise noe før de skulle på trening eller kamp. Resultatene fra baseline viste at majoriteten (94 %) svarte at de alltid eller ganske ofte spiste etter skole/SFO/AKS og før de gikk på trening. Undersøkelsen viste videre at omtrent alle barna kjøpte mat og drikke på kamp og cuper, og av disse var det 36 % som sa at dette skjedde ofte.

Tabell 5.2. Selvrapportert kosthold blant barn (9 og 10 år) som deltar i organisert fotball, deltakere i baselineundersøkelsen blant Eat Move Sleep tiltaksklubber og ambassadørklubber (n=1004). Prosent.

		%	n
Hvordan vurderer du ditt eget kosthold?	Det er veldig sunt	16 %	158
	Det er ganske sunt	77 %	767
	Det er usunt	1 %	8
	Vet ikke	7 %	66
Spiser du vanligvis noe etter skolen, AKS eller SFO og før du drar på fotballtrening?	Nei/Noen ganger	7 %	65
	Ganske ofte	19 %	184
	Alltid	75 %	747
Hender det at du kjøper mat og drikke på kamper og cuper?	Nei, aldri	1 %	11
	Ja, men sjeldent	15 %	144
	Ja, noen ganger	49 %	481
	Ja, ofte	36 %	356

Fysisk aktivitet

Nesten to tredjedeler (59 %) av 9- og 10-åringene rapporterte at de vanligvis drev med idrett, trening eller lekte så mye at de ble andpustne eller svette (utenom skolen SFO/AKS) 4 ganger eller oftere per uke (Tabell 5.3). Tilsvarende rapporterte kun 25 % av 9-åringer det samme i UNGKOST-undersøkelsen [1]. I begge undersøkelsene var det store forskjeller mellom gutter og jenter.

Andelen mest fysisk aktive (dvs. svarte at de vanligvis drev med idrett, trening eller lekte så mye at de ble andpustne eller svette minst fire ganger i uken) var 63 % blant guttene og 47 % blant jentene. I UNGKOST var tilsvarende andeler 36 % blant guttene og 15 % blant jentene. Selv om UNGKOST undersøkelsen bare har resultater for 9-åringer mens Eat Move Sleep undersøkelsen viser resultat for både 9- og 10-åringer, tyder det på at barn som spiller fotball er mer fysisk aktive sammenlignet med barn i aldersgruppen generelt.

Når det gjelder aktiv transport, svarte 76 % av 9-åringene at de vanligvis gikk eller syklet til skolen (resultater ikke vist). Dette samsvarer med resultatene i UNGKOST, der 75 % av 9 åringene svarte at de gikk eller syklet til skolen tre dager i uken eller oftere. Spørsmålet om transport er imidlertid stilt på en litt ulik måte i de to undersøkelsene [1]. Eat Move Sleep intervensjonen fokuserte på aktiv transport til og fra fotballtrening. Undersøkelsen viser at andelen som gikk eller syklet til trening ved baseline var vesentlig lavere enn når det gjaldt transport til skole. Bare 33 % av 9- og 10-åringene svarte at de vanligvis gikk eller syklet til fotballtrening. Det kan hende at forskjellen for eksempel skyldes at fotballtreninger foregikk lengre unna hjemmet enn skolen. På den andre side kan det hende at dette er en adferd hvor det er et forbedringspotensial.

Tabell 5.3. Selvrapportert fysisk aktivitet blant barn (9 og 10 år) som deltar i organisert fotball, deltakere i baselineundersøkelsen blant Eat Move Sleep tiltaksklubber og ambassadørklubber (n=1004). Prosent.

		%	n
Utenom skolen,- aktivitetsskolen (AKS) eller skolefritidsordningen (SFO): Hvor ofte driver du vanligvis med idrett, trening eller leker så mye at du blir andpusten eller svett?	Hver dag	17 %	174
	4-6 ganger i uken	42 %	421
	2-3 ganger i uken	36 %	356
	1 gang i uken	3 %	31
	1-3 ganger i måneden	1 %	13
	Nesten aldri eller aldri	1 %	7
Hvordan kommer du deg vanligvis til fotballtrening på denne årstiden?	Blir kjørt med bil	56 %	556
	Buss, trikk, t-bane eller tog	1 %	8
	Sykler	29 %	291
	Går	14 %	143
Får du lov å til å gå eller sykle til og fra fotballtrening av foreldrene dine?	Ja, alltid	50 %	502
	Ja, noen ganger	26 %	254
	Ja, men bare en vei	1 %	12
	Nei	23 %	230

Søvnvaner

For barn i aldersgruppen 6 til 13 år er anbefalt søvnvarighet 9 til 11 timer [16]. I denne undersøkelsen var barns opplevelse av hvor mange timers søvn de trengte for å føle seg uthvilt i tråd med disse. Som det fremgår av tabell 5.4, svarte 91 % at de syntes de trengte minst 9 timer med søvn for å føle seg uthvilt. Omtrent tilsvarende andel svarte at de på hverdager var i seng innen kl. 21.30 (resultater ikke vist). Samtidig er det en relativt stor andel (39 %) som sier at det helt eller delvis stemmer at de vanligvis kjente seg søvnige i løpet av dagen.

Eat Move Sleep intervensjonen fokuserte på å unngå skjermbruk like før sengetid for å skape gode søvnvaner. Undersøkelsen viste at 37 % av barna brukte skjerm hver dag eller nesten hver dag like før leggetid. Dette viser at det kan ligge et potensiale for å forbedre søvnkvaliteten ved å redusere bruken av skjermtid innen sengetid.

Tabell 5.4. Selvrapportert søvn og søvnvaner blant barn (9 og 10 år) som deltar i organisert fotball, deltakere i baselineundersøkelsen blant Eat Move Sleep tiltaksklubber og ambassadørklubber (n=1004). Prosent.

		%	n
Hvor mange timer med søvn synes at du trenger for å føle deg uthvilt?	Ca. 8 timer eller mindre	9 %	84
	Ca. 9 timer	24 %	235
	Ca. 10 timer	49 %	480
	Ca. 11 timer	15 %	149
	Ca. 12 timer eller mer	4 %	39
«Jeg kjenner meg vanligvis søvnig eller trøtt om dagen»	Stemmer ikke	61 %	608
	Stemmer delvis	36 %	361
	Stemmer helt	3 %	28
Hender der at du bruker mobil, nettbrett, pc, spillkonsoller, TV den siste timen før du skal legge deg?	Nei	8 %	82
	Ja, men veldig sjeldent	22 %	215
	Ja, noen dager i uka	33 %	331
	Ja, nesten hver dag	28 %	281
	Ja, hver dag	9 %	88

Trivsel

Undersøkelsen viste at majoriteten av deltakerne i undersøkelsen likte seg godt eller veldig godt på fotballtrening. Andelen som ikke likte seg særlig godt var svært liten, se tabell 5.5. Å delta i barnefotballen er relativt uforpliktende, slik at de som ikke liker seg særlig godt sannsynligvis heller ikke vil bli værende. Derfor er svarene på spørsmålet om trivsel slik som en kanskje kunne forvente fra de som deltar i aktiviteten. Det betyr likevel ikke at alle som er med i fotballen nødvendigvis trives. For klubbene vil det derfor være viktig å fokusere på at barn trives og hindre at dårlig trivsel er grunnen til at barn slutter.

Tabell 5.5. Selvrapportert trivsel blant barn (9 og 10 år) som deltar i organisert fotball, deltakere i baselineundersøkelsen blant Eat Move Sleep tiltaksklubber og ambassadørklubber (n=1004). Prosent.

		%	n
Hvordan liker du deg på fotballtreningen akkurat nå for tiden?	Liker meg veldig godt	65 %	646
	Liker meg ganske godt	33 %	329
	Liker meg ikke særlig godt	2 %	23

Konklusjon

Det overordnede inntrykket av kostholdet blant de barna som deltok i undersøkelsen er bra målt mot nasjonale anbefalinger. I tillegg kan resultatene fra undersøkelsen tyde på at barn som deltar i organisert fotball er mer fysisk aktive enn andre barn i samme aldersgruppe. Potensiale for å forbedre generelle kostholdsvaner og det fysiske aktivitetsnivået i målgruppen er sannsynligvis ikke stort, selv om det alltid kan stilles spørsmål til kvaliteten på selvrapporterte data. Basert på resultatene kan det se ut til at potensiale til forbedring var størst når det gjaldt å øke andelen som gikk og/eller syklet til trening og å redusere skjermbruk siste timen innen leggetid for å sikre god søvnkvalitet.

6. Fotballklubber som kontekst for helsefremmende tiltak

Det andre forskningsspørsmålet som ble undersøkt er i hvilken grad fotballklubber kan fungere som en kontekst for helsefremmende tiltak.

Bakgrunnsinformasjon om klubbene

Til å belyse dette, ble det samlet inn data fra alle Eat Move Sleep klubbene, både tiltaks- og ambassadørklubber. Spørsmålene ble besvart av daglige ledere eller andre med relevante verv i klubbene. Alle klubbene, unntatt en ambassadørklubb, besvarte klubbskjemaet ved baseline, henholdsvis 21 tiltaksklubber og 34 ambassadørklubber. Når en sammenligner resultatene mellom disse to gruppene er det viktig å huske på at gruppene av tiltaksklubber og ambassadørklubber var forskjellige. Tiltaksklubbene kom fra fire østlandsfylker (Østfold, Vestfold, Akershus og Oslo fotballkretser), mens ambassadørklubbene kom fra hele landet.

I tabellen nedenfor vises bakgrunnsinformasjon fra klubbene som deltok i undersøkelsen.

Tabell 6.1. Bakgrunnsdata for Eat Move Sleep fotballklubber, april 2017. Prosent (n=55).

		Tiltaksklubb (21)	Ambassadørklubb (34)	Totalt
Klubbform	Fler-idrettslag	71 % (15)	56 % (19)	62 % (34)
	Fotballklubb	29 % (6)	44 % (15)	38 % (21)
Administrativt ansatte	Ingen	40 % (8)	33 % (11)	36 % (19)
	1-2	45 % (9)	45 % (15)	45 % (24)
	3 eller fler	15 % (3)	21 % (7)	19 % (10)
Ansatte trenere i barne-/ungdomsfotballen	Ingen	37 % (7)	47 % (16)	43 % (23)
	1- 4	21 % (4)	21 % (7)	21 % (11)
	5 eller fler	42 % (8)	32 % (11)	36 % (19)
Antall lag i barne-fotballen (t.o.m. 12 år)	Inntil 20 lag	35 % (7)	38 % (12)	37 % (19)
	21 til 40 lag	35 % (7)	41 % (13)	38 % (20)
	41 eller fler	30 % (6)	22 % (7)	25 % (13)
Antall medlemmer	Inntil 300	19 % (4)	26 % (9)	24 % (13)
	301-600	33 % (7)	56 % (19)	47 % (26)
	601 eller fler	48 % (10)	18 % (6)	29 % (16)
Kvalitetsklubb	Ja	38 % (8)	35 % (12)	36 % (20)
	I prosess	43 % (9)	50 % (17)	47 % (26)
	Nei	19 % (4)	18 % (5)	16 % (9)

Som det fremgår av tabell 6.1 ovenfor var det forskjeller i størrelse mellom klubbene når det gjaldt antall administrativt ansatte, ansatte trenere, barnelag og medlemmer generelt. En større klubb har naturlig nok flere ressurser, men samtidig også flere medlemmer og lag å administrere. Arbeidsinnsatsen per person i en klubb kan derfor være den samme i en stor som i en liten klubb. En fotballklubb fokuserer på å tilrettelegge og gjennomføre fotballaktiviteter. Arbeid med kosthold, aktivitet og søvn vil derfor naturlig nok kunne

oppfattes som en sekundær oppgave i en klubb. På den ene siden kan en tenke seg at mindre klubber med få eller ingen administrative ansatte i mindre grad har kapasitet til å ta på seg oppgaver relatert til tiltak som Eat Move Sleep. På den andre siden reflekterer flere administrativt ansatte også at klubben har flere lag og spillere, og en arbeidsmengde som sannsynligvis er proporsjonalt større.

Undersøkelsen viste at tiltaksklubbene hadde flere medlemmer enn ambassadør-klubbene, selv om forskjellen ikke var signifikant (p=0.058). En mulig forklaring på dette kan være at større klubber i større grad har vurdert at de har hatt kapasitet til å ta imot tilbudet om å bli Eat Move Sleep tiltaksklubb. Responsen på invitasjonen om å delta i prosjektet var som tidligere nevnt relativt lav. En mulig årsak til dette kan være at det ordinære klubbarbeidet er krevende nok å få til i seg selv med tilgjengelige ressurser og kapasitet.

Det var flere mindre klubber blant ambassadørklubbene enn blant tiltaksklubbene. Det kan reflektere føringer fra NFF og BAMA om å ha ambassadørklubber fra ulike deler av landet. En annen grunn kan være den store muligheten for inntekter klubbene har gjennom å arrangere Eat Move Sleep Cup som ambassadørklubb. Kanskje appellerer muligheten for inntjening spesielt til mindre klubber med anslagsvis lavere omsetning i utgangspunktet, hvor inntektene relativt sett vil være en større budsjettøkning for de minste klubbene.

Tjue klubber i undersøkelsen var sertifisert som kvalitetsklubber etter NFF sin mal, 26 av klubbene hadde søkt eller planla å søke, og de resterende 9 var ikke sertifisert eller hadde ikke planer om å søke.

Helsefremmende klubb

I klubbundersøkelsen inngikk et sett med 15 spørsmål for å måle hvor helsefremmende klubbene fremstod samlet sett. Formålet med disse spørsmålene var å lage en summativ indeks (dvs. man legger sammen skårene på de 15 spørsmålene og beregner en gjennomsnitts skår for hver klubb) som et mer robust mål på hvor helsefremmende den enkelte klubb er. Spørsmålene omfattet klubbens arbeid med temaer som sunne leve-vaner, trivsel, mobbing, trenere, alkohol og tobakk (se vedlegg). Spørsmålene ble overført og tilpasset fra spørsmål som tidligere er brukt i internasjonale sammenhenger [17].

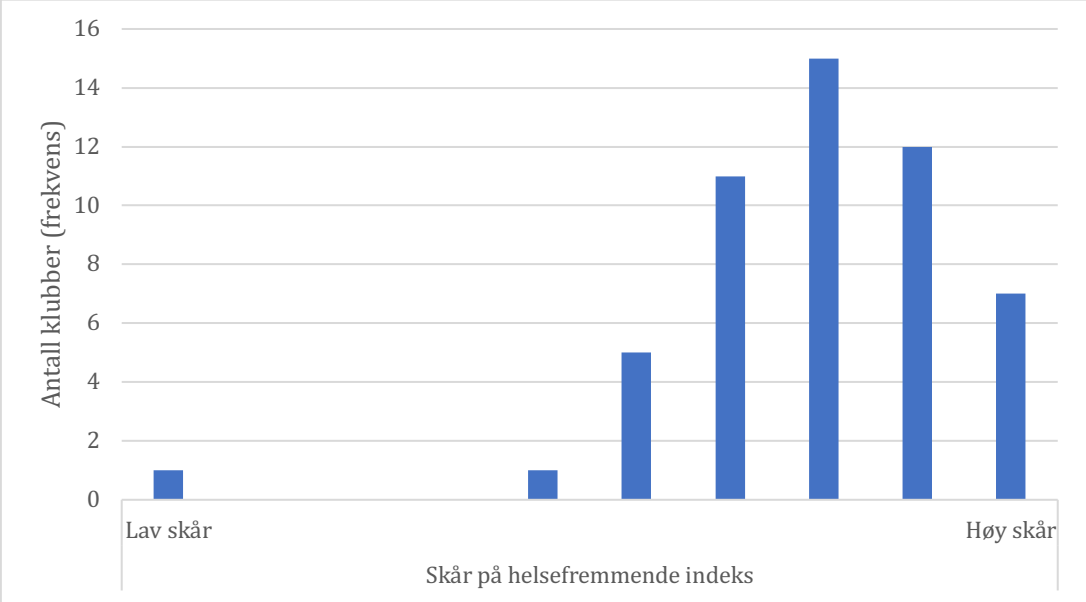
Tabell 6.2. Eat Move Sleep fotballklubbers vurdering av helsefremmende tiltak i regi av klubben ved baseline, april 2017 (n=56). Prosent.

	Helt/ delvis enig	Verken eller	Delvis/ helt uenig
a) Klubben min har en plan som inkluderer temaer som trivsel og sunne levevaner	75 %	14 %	10 %
b) Klubben min bruker økonomiske ressurser på tiltak for å fremme trivsel og sunne levevaner	64 %	20 %	16 %
c) Klubbens arbeid med å fremme trivsel og sunne levevaner blir evaluert i årsrapporten	34 %	36 %	30 %
d) Trenere i klubben har ansvar for å sørge for trivsel og fremme sunne levevaner	86 %	9 %	6 %
e) Klubben min har regler for bruk av tobakk i klubbens regi	64 %	25 %	10 %
f) Klubben min har regler for bruk av tobakk på klubbens område	70 %	20 %	11 %

	Helt/ delvis enig	Verken eller	Delvis/ helt uenig
g) Klubben min har regler for bruk av alkohol i klubbens regi	86 %	13 %	2 %
h) Klubben min involverer foreldre i beslutninger som gjelder helsefremmende og forebyggende aktiviteter/tiltak	48 %	38 %	14 %
i) Klubben min sørger for at planlagte tiltak for å fremme trivsel og sunne levevaner blir gjennomført	69 %	27 %	4 %
j) Klubben min formidler informasjon om sunne levevaner og trivsel til foreldre og spillere	68 %	27 %	6 %
k) Klubben min diskuterer med jevne mellomrom hvordan klubben skal jobbe for å fremme trivsel og sunne levevaner	73 %	20 %	8 %
l) Klubben min er opptatt av at trenerne skal ha gode relasjonsferdigheter	91 %	9 %	0 %
m) I klubben min sørger trenere og andre representanter for klubben, for å sette et godt eksempel gjennom sin egen oppførsel	96 %	4 %	0 %
n) I klubben min blir konflikter (som for eksempel mobbing) tatt tak i og håndtert	96 %	4 %	0 %
o) Klubben min har en kafe/kiosk som tilbyr sunne alternativer	72 %	18 %	11 %

Resultatene i tabell 6.2 er presentert samlet for tiltaksklubber og ambassadørklubber. De viser at klubbene i denne undersøkelsen generelt fremstod positive med tanke på å være en helsefremmende arena. Mange klubber hadde planer som inkluderte trivsel og sunne levevaner, mange oppga å ha kiosksalg som tilbyr sunne alternativer, men rapporterte samtidig at dette arbeidet i mindre grad ble evaluert og synliggjort i årsrapporter. Klubbene uttrykte at de i stor grad diskuterte internt og formidlet informasjon om sunne levevaner og trivsel til foreldre og spillere. Samtidig skåret klubbene noe lavere på i hvilken grad foreldre ble involvert i denne type arbeid.

Statistisk faktoranalyse kan brukes til forenkle svar på mange variabler til en eller flere underliggende dimensjoner. Spørsmålene som ligger til grunn for tabell 6.1 har som tidligere vist blitt brukt i denne type analyse. Faktoranalyse i denne undersøkelsen viste også at svarene kunne forenkles og samles i en felles dimensjon. Figur 6.1. nedenfor viser hvordan alle klubbene fordeler seg etter en enkel, additiv sumskår for helsefremmende klubb.



Figur 6.1. Fordeling av Eat Move Sleep klubber etter skår på helsefremmende klubb indeks, april 2017 (n=56)

Figuren viser de at fleste klubbene skåret høyt på en slik helsefremmende indeks. Dette samsvarer med inntrykket fra tabell 6.2. Uavhengig av om klubbene hadde gjennomført konkrete intervensjoner som f.eks. Eat Move Sleep kan disse resultatene tolkes som et uttrykk for at fotballklubbene som deltok i undersøkelsen så at de hadde en rolle i å fremme sunne levevaner og trivsel generelt. Selv om klubbene samlet sett oppnådde gode verdier, viste fordelingen samtidig at noen klubber skåret bedre enn andre, slik at andre klubber derfor kunne ha et potensiale for forbedring.

Arbeid med kosthold, fysisk aktivitet og søvn i klubbene

Eat Move Sleep fokuserer på kosthold, fysisk aktivitet og søvn. Dette er også tema som inngår i det helsefremmende arbeidet en klubb gjør. I undersøkelsen var det derfor med konkrete spørsmål knyttet til disse tre spesifikke områdene. Tabell 6.3 nedenfor viser forhold og bevissthet rundt faktorer i fotballklubbene som kan ha innvirkning på barn og unges kost-, fysisk aktivitet– og søvnvaner. I tabellen har vi sammenlignet tiltaksklubbene og ambassadørklubbene for å se etter signifikante forskjeller. Det var noen forskjeller mellom tiltaks- og ambassadørklubbene når det gjelder enkelte, sentrale forhold knyttet til kosthold.

Tabell 6.3: Forhold ved Eat Move Sleep klubber som kan ha innvirkning på kost-, fysisk aktivitet- og søvnvaner blant barn/unge i fotballklubben, april 2017 (n=56). Prosent.

		Tiltaksklubb (n=21)	Ambassadør-klubb (n=34)
Har fotballklubben sitt eget kiosk-/kafesalg?	Ja	86 % (18)	88 % (30)
	Nei	14 % (3)	12 % (4)
Har fotballklubben retningslinjer for vareutvalget i kiosken?	Ja	43 % (9)	85 % (28) **
	Nei/vet ikke	52 % (11)	12 % (4)
	Har ikke kiosk	5 % (1)	3 % (1)
Brusautomat på klubbens område?		19 % (4)	15 % (5)
Har klubben noen gang benyttet seg av idrettsfruktordningen?	Ja, ofte	24 % (5)	79 % (27) **
	Ja, unntaksvis	43 % (9)	21 % (7)
	Nei/vet ikke	33 % (7)	–
Har klubben hatt styresak om …	… kosthold	76 % (16)	82 % (28)
	… fysisk aktivitet	48 % (10)	71 % (24)
	… søvn/søvnvaner	38 % (8)	50 % (17)
Klubben har anbefalinger for hvordan barna skal komme seg til/fra trening/kamp		30 % (6)	30 % (10)
Klubben har retningslinjer for om barna kan gå/sykle alene til trening		10 % (2)	9 % (3)
Klubben har retningslinjer for hvilke treningstider barnelag skal ha		60 % (12)	44 % (15)

**=signifikante forskjell mellom tiltaksklubber og ambassadørklubber

Resultatene viste at flertallet av klubbene hadde eget kiosksalg, men at den månedlige omsetningen varierte fra 2.000 til 60.000 kroner. Det reflekterer for det første forskjellen i størrelse mellom klubbene, men også forskjeller i kioskdriften.

Flertallet (85%) av ambassadørklubbene hadde retningslinjer for vareutvalget i kiosk, mens en signifikant lavere andel av tiltaksklubbene hadde det samme (43%). Det var også signifikant flere ambassadørklubber som hadde benyttet seg av BAMAs idrettsfruktordning. Dette henger sannsynligvis sammen med at ambassadørklubber benytter seg av denne ordningen som del av Eat Move Sleep Cupen de arrangerer. Kanskje har forskjellen i andelen klubber som hadde retningslinjer for kioskvarene en tilsvarende forklaring. Ni klubber hadde ved baseline brusautomat på klubbens område.

En relativt høy andel av alle klubbene oppgav at de hadde hatt kosthold, fysisk aktivitet og søvn som tema på styremøter noen gang. De fleste klubbene (80%) hadde hatt kosthold som tema, mange hadde hatt fysisk aktivitet som tema (62%), mens færre rapporterte at de hadde hatt søvn/søvnvaner som tema (42%). Forskjellen mellom de ulike temaene kan kanskje forklares med ulike forståelser av hva en fotballklubb skal drive med. Svarene som er gitt er dessuten generelle, og forteller ikke ved hvilken anledning og med hvilke formål temaene er blitt diskutert. Svært få klubber (10 %) hadde *retningslinjer* for bruk av aktiv transport (gå/sykle) til og fra trening, men flere (30 %) hadde *anbefalinger* for dette. Det kan derfor tyde på at selv om et fotballstyre diskuterer f.eks. fysisk aktivitet, så munner ikke det nødvendigvis ut i enkle tiltak som f. eks. anbefalinger eller retningslinjer for aktiv transport. Halvparten av klubbene oppgav at de hadde retningslinjer for hvilke tidspunkt barn i klubben skal ha treningstider. Tidspunkter for treninger er relevant for barns søvn

ved at det blir lagt til rette for at barna avslutter fysisk aktivitet i god tid før sengetid. At klubbene har retningslinjer for dette, kan være styrt av andre hensyn. Uansett virket det som at det var et potensiale for de styrende organene i klubbene for å utvikle konkrete anbefalinger på temaer knyttet til klubbens arbeid for å fremme kosthold og fysisk aktivitet.

Gjennomføring av Eat Move Sleep i tiltaksklubbene

Oppfølgingsundersøkelsen blant klubbene ved sesongslutt 2017 inneholdt en del spørsmål om gjennomføringen av de forskjellige tiltakene. Det inkluderte også åpne spørsmål for å kartlegge lederes og andre ansvarlige sine oppfatninger av Eat Move Sleep. Spørsmålene ga klubbene anledning til å gi en tilbakemelding på hvor relevant de mente det var å arbeide med Eat Move Sleep og hvordan de opplevde at intervensjonen ble mottatt av foresatte. Tabell 5.4. nedenfor gir oversikt over hvor mange klubber som hadde gjennomført og deltatt i de ulike tiltakene.

Tabell 6.4. Fotballklubbenes grad av involvering og gjennomføring av ulike elementer og tiltak i Eat Move Sleep. Prosent (n=50).

		Tiltaks-klubbene (n=17)	Ambassadør-klubbene (n=33)
Klubben deltok på kick-off møte på Ullevål ved oppstart av prosjektet		82 % (14)	100 % (33)
Klubben deltok med representanter på midtterminmøtet (kun for tiltaksklubbene)		59 % (10)	-
Klubben har arrangert oppstartsmøte for Eat Move Sleep		41 % (7)	100 % (33)
Klubben har brukt nettsiden til Eat Move Sleep		82 % (14)	100 % (33)
Klubben deltok i Instagram konkurransen med tema «mat og drikke før og etter trening»		24 % (4)	55 % (18)
Klubben deltok i Instagram konkurransen med tema «fysisk aktivitet til og fra trening»		29 % (5)	52 % (17)
Klubben deltok i Instagram konkurransen med tema «søvn og skjermfritt soverom»		18 % (3)	39 %(13)
Klubben har deltatt på klubbkonkurransen		29 % (5)	61 % (20)
Klubben har brukt Facebook-sidene til Eat Move Sleep		59 % (10)	91 % (30)
Klubben har satt i gang egne tiltak relatert til kosthold, fysisk aktivitet og søvn		53 % (9)	64 % (21)
I hvilken grad mener du at deltakelse i Eat Move Sleep har bidratt til at klubben har satt et større fokus på kosthold, fysisk aktivitet og søvn?	I liten grad eller i noen grad	71 % (12)	12 % (4)
	I stor grad eller i svært stor grad	29 % (5)	88 % (29
I hvilken grad mener du du Eat Move Sleep er kjent i fotballklubben og blant klubbens medlemmer?	I liten grad eller i noen grad	65 % (11)	12 % (4)
	I stor grad eller i svært stor grad	35 % (6)	88 % (29)

De fleste tiltaksklubbene deltok på de sentrale oppstartsmøtene (kick-off) vinteren/våren 2017. For de tre tiltaksklubbene som ikke greidde å stille på den opprinnelige datoen, ble det arrangert egne møter. Midtterminmøtene i august ble arrangert kun for tiltaks-klubbene. Av de 17 tiltaksklubbene som svarte på klubbundersøkelsen ved oppfølgingen, var det kun 10 som deltok med representanter på disse møtene. Svært få (kun 3) tiltaks-klubber rapporterte at de hadde gjennomført et oppstartsmøte i egen klubb, men et stort

flertall av klubbene hadde brukt nettsidene til Eat Move Sleep (82%). Andelen av tiltaksklubbene som deltok i de tre Instagram-konkurransene varierte fra 18% (for tema søvn og skjermfritt soverom) til 29% (for tema fysisk aktivitet til og fra trening). En tredjedel (29%) svarte at de hadde deltatt på klubbkonkurransen, mens en tredjedel visste ikke om de hadde gjort det, og omtrent 35% svarte at de ikke hadde gjort det. Godt over halvparten av tiltaksklubbene (59%) svarte at de hadde brukt Facebook-sidene til Eat Move Sleep selv om det var få som selv hadde lagt ut ting. Blant ambassadørklubbene var andelen som svarte i positiv retning, høyere eller betraktelig høyere på de samme spørsmålene.

Litt over halvparten av klubbene (53%) rapporterte at fotballklubben hadde satt i gang egne tiltak relatert til kosthold, fysisk aktivitet og søvn. Et eksempel på slike initiativ var Ski fotballklubbs prosjekt «Fotballtråkk». Her inviterte klubben medlemmer til å «… sykle eller gå til kamp, trening eller andre aktiviteter i parken»[3].

Blant tiltaksklubbene mente i overkant av en tredjedel (35%) at Eat Move Sleep «i stor grad» var kjent i fotballklubben og blant medlemmene, og omtrent like mange (29%) mente at deltakelse i Eat Move Slepp hadde bidratt til at fotballklubben hadde et større fokus på kosthold, fysisk aktivitet og søvn. For ambassadørklubbene var andelen som svarte i positiv retning signifikant høyere for begge disse forholdene. Som tidligere nevnt, hadde mange av ambassadørklubbene arrangert cuper, gjerne over flere år, noe som sannsynligvis kan forklare disse forskjellene.

Fra spørsmålene med åpne svar gikk det frem at klubbene stort sett var fornøyde med kommunikasjonen med NFF sentralt omkring Eat Move Sleep. Blant ambassadørklubbene (som i mange tilfeller har jobbet med prosjektet over lengre tid) var det flere som mente at kommunikasjonen hadde blitt bedre enn hva den hadde vært tidligere. Kommunikasjonen og involveringen fra egen fotballkrets opplevdes mer blandet. Spesielt ambassadørklubbene påpekte at de oppfattet at kretsen virket å være lite kjent med og hadde vært lite involvert i Eat Move Sleep.

Både tiltak- og ambassadørklubbene rapporterte om en meget positiv respons og tilbakemeldinger fra foresatte. Tilbakemeldingene fra klubbene tydet også på at klubbene opplevde det som meget aktuelt og tilfredsstillende å arbeide med å fremme sunt kosthold, fysisk aktivitet og gode søvnvaner.

Potensiale for helsefremming i fotballklubber

Klubbundersøkelsen viste at fotballklubber kan fungere som en kontekst for helsefremmende tiltak mot barn og unge som deltar i organisert fotball. Både klubbenes egen forståelse og tilbakemeldinger de hadde fått fra foresatte tydet på at det å formidle informasjon om kosthold, fysisk aktivitet og søvn ofte oppfattes som en del av klubbens virke. Hvorvidt resultatene fra undersøkelsen er overførbare til norske fotballklubber generelt, er det vanskelig å vurdere. Det er mulig at klubbene som takket ja til å bli med i prosjektet har vært orientert mot helsefremmende arbeid i utgangspunktet. På samme måte kan det være karakteristiske trekk ved klubbene som har blitt plukket ut til å være Eat Move Sleep ambassadørklubber som skiller dem fra andre klubber.

Gjennomføringen av Eat Move Sleep-aktiviteter i tiltaksklubbene var moderat. Det er likevel positivt at halvparten av klubbene satte i gang egne tiltak innenfor tematikken til

[3] http://www.skifotball.no/portal/public/showContentCategory.do?id=948533325.

prosjektet. At klubbene selv initierte tiltak innenfor tematikken, kan være verdt å reflektere over. Resultatene viste at klubbene kan være en arena for å arbeide med kosthold, fysisk aktivitet og søvn, selv om de kanskje ikke gjennomførte tiltak som var utviklet sentralt fra NFF/BAMA i like stor grad. I den fremtidige planlegging og utvikling av Eat Move Sleep kan en vurdere om intervensjonen i større grad skal oppmuntre klubbene selv til å utvikle konkrete tiltak, fremfor å servere en ferdig tiltakspakke fra sentralt hold.

I et videre arbeid peker resultatene i klubbundersøkelsen mot følgende momenter som kan vurderes:

- Treneren er en nøkkelperson med tanke på å fremme trivsel, sunne levevaner og ha gode relasjonsferdigheter ovenfor barn og unge. I fremtidig arbeid bør en vurdere å tydeliggjøre trenerens rolle og oppgaver.
- De fleste klubbene har kiosksalg, men mange mangler retningslinjer for utvalget av varer som skal selges. Noen klubber har fremdeles brusautomat. Retningslinjer for salg, og vedtak om fjerning av brusautomater er relativt enkle grep å gjennomføre for en klubb som vil gjøre sunne valg lettere.
- Mange klubber hadde hatt styresaker om kosthold, færre hadde hatt om fysisk aktivitet og søvn. Få hadde retningslinjer for transport til og fra fotballaktivitet. Styrevedtak og anbefalinger eller retningslinjer vil formidle klubbens holdninger og standpunkt generelt og kan gjøre det lettere å forankre aktiviteter og initiativ lengre nede i organisasjonsstrukturen.
- Involveringen av fotballkretser og rolleavklaring mellom krets og NFF sentralt kan muligens bedres for å sikre eierskap til arbeidet med kosthold, fysisk aktivitet, søvn og trivsel i krets og klubb.

7. Effekten av Eat Move Sleep på barns kosthold, fysisk aktivitet og søvnvaner

Det tredje forskningsspørsmålet som ble undersøkt var effekten av en lokal, intensiv Eat Move Sleep intervensjon på barns kosthold, fysiske aktivitetsmønster, søvnvaner og trivsel. De ulike atferdene var i intervensjonen operasjonalisert til å gjelde inntak av mat før og etter trening, aktiv transport til og fra trening, og skjermfritt soverom.

Bakgrunnsinformasjon om utvalget

Som tidligere beskrevet, ble studiedesignet endret fordi antallet klubber og barn som deltok i studien ble langt lavere enn forventet. På grunn av den lave deltakelsen kunne det ikke gjennomføres en studie hvor en tilfeldig gruppe med klubber som fikk intervensjonen ble sammenlignet med en annen gruppe som ikke fikk intervensjonen. Som et alternativt design, ble det bestemt at resultatene for 10-åringer ved baseline (før sesongstart, våren 2017) skulle sammenlignes med resultatene for 9-åringer ved oppfølgingsrunden (etter sesong-slutt, høsten 2017). Disse resultatene er basert på en sammenligning av ulike individer i samme klubb, på et omtrent tilsvarende tidspunkt i deres «karriere» som aktiv fotballspiller, dvs. 10 åringer før sesongen starter mot 9-årige spillere etter at de er ferdig med fotball-sesongen. Sammenlikningen baserer seg på en antakelse om at 9- og 10-åringer i samme klubb er relativt like med tanke på sosio-demografiske bakgrunnsvariabler.

I den videre presentasjonen vil resultatene fra undersøkelsen blant 10-åringene ved baseline bli omtalt som «sammenligningsgruppe», mens 9-åringene sine resultater fra oppfølgingsundersøkelsen vil bli omtalt som «intervensjonsgruppe». Det var totalt 246 barn i sammenligningsgruppa og 161 i intervensjonsgruppa.

Som det fremgår av tabell 7.1 bestod utvalget av 9- og 10-åringer fra tiltaksklubbene av en større andel gutter (61%) enn jenter (39%). Samtidig var det flere mødre/kvinnelige foresatte (62%) enn fedre/mannlige foresatte (38%) som bistod barna i utfyllingen av spørreskjemaet. Majoriteten av barna i undersøkelsen kom fra familier hvor foreldrene bodde sammen. Mer enn 40% av foreldrene som bistod barna i utfyllingen hadde mer enn 4 års høyere utdanning. Et stort flertall (nesten 90%) av de voksne var i født Norge, og en tilsvarende andel av barna bodde sammen med ett eller flere søsken.

Tabell 7.1. Bakgrunnsinformasjon om barn i sammenligningsgruppen (10-åringer som deltok ved baseline) og intervensjonsgruppen (9-åringer som deltok ved oppfølgingsstudien) blant Eat Move Sleep tiltaksklubber. Prosent (n=407).

	Sammenlignings-gruppe[a] n=246	Intervensjons-gruppe[b] n=161	Samlet n=407
KJØNN[c]			
Jente	36 %	42 %	39 %
Gutt	64 %	58 %	61 %
DEN VOKSNES RELASJON TIL BARNET[d]			
Mor/stemor, kvinnelig foresatt	64 %	58 %	62 %
Far/stefar, mannlig foresatt	36 %	42 %	38 %
FORELDER BOR SAMMEN MED BARNETS FAR/MOR[d]			
Ja	87 %	89 %	88 %
Nei, bor alene	8 %	7 %	8 %
Nei, bor sammen med en annen voksen	5 %	4 %	4 %
FORELDERS FULLFØRT UTDANNELSE[d]			
Videregående skole	21 %	18 %	20 %
Inntil 4 år med høyskole/universitetsutdanning	40 %	35 %	38 %
Mer enn 4 år med høyskole universitetsutdanning	39 %	47 %	42 %
FØDELAND FORELDER[d]			
Norge	88 %	90 %	88 %
Annet land i Europa	6 %	6 %	6 %
Annet enn Europa	6 %	4 %	5 %
BARNET BOR SAMMEN MED[d]			
Ett eller flere søsken	92 %	95 %	93 %
Bor ikke i samme hus som søsken	3 %	3 %	3 %
Har ikke søsken	5 %	3 %	4 %

[a] 10-åringer som deltok i baselineundersøkelsen, vår 2017
[b] 9-åringer som deltok i oppfølgingsundersøkelsen, høst 2017
[c] Rapportert av barnet
[d] Rapportert av forelder, steforelder eller foresatt

Barns holdninger

Tabell 7.2 viser resultatene for enkle holdningsspørsmål knyttet til kosthold, fysisk aktivitet og søvn blant 10-åringer ved baseline og 9-åringer ved oppfølgingsundersøkelsen. Spørsmålene for å kartlegge holdningene til barna ble målt på en skala fra «helt uenig» til «helt enig» med verdiene 1 til 5, der 5 («helt enig) er den høyeste, mest positive skåren og 1 er den laveste («helt uenig»), mest negative skåren. Generelt var gjennomsnittverdiene for begge gruppene svært høye. Dette er en såkalt *tak-effekt* («ceeling-effect») og i denne sammenhengen en utfordring som betyr at når en målgruppe skårer høyt på en variabel, er potensiale for å løfte skåren ytterligere gjennom et tiltak vanskelig. Dessuten er det sannsynligvis en betydelig grad av sosial ønskverdighet i selve påstandene, noe som bidrar til at skårene blir høye. Unntaket er resultatet for holdningen til om de synes det var lurt å la være å bruke PC, nettbrett eller mobil rett før en skal legge seg, som hadde en noe lavere skåre. Det var ingen statistisk signifikante forskjeller mellom - åringenes oppfølgingsverdier

og 10-åringenes baseline verdier. Det var heller ingen forskjell mellom 9-og 10-åringene på baseline (resultater ikke vist).

Tabell 7.2. Holdninger til kosthold, fysisk aktivitet og søvn. Selvrapporterte tall av barn i sammenligningsgruppen (10-åringer som deltok ved baseline) og intervensjonsgruppen (9-åringer som deltok ved oppfølgingsstudien) blant Eat Move Sleep tiltaksklubber. Gjennomsnitt (skala 1-5) og standardavvik (SD).

	Sammenlignings-gruppe[a] (n=243-245)	Intervensjons-gruppe[b] (n=159-161)	Forskjell (gjennomsnitt og KI[c])	p-verdi
Jeg synes det er…				
… viktig å spise litt mat før trening	4, 5 (0,9)	4,5 (0,9)	-0,1 (-0,2; 0,1)	NS[c]
… lurt å spise frukt og grønnsaker hver dag	4,6 (0,9)	4,5 (0,9)	0,1 (-0.1; 0,1)	NS
… viktig å få nok søvn	4,6 (0,9)	4,6 (0,8)	-0,0 (-1,2; 0,2)	NS
… lurt å la være å bruke pc, nettbrett, mobil rett før jeg legger meg	3,4 (1,4)	3,5 (1,3)	-0,2 (-0,4; 0,1)	NS
… bra å gå sykle til og fra fotball-trening, andre aktiviteter og skole	4,6 (0,8)	4,5 (0,9)	0,1 (-0,0; 0,3)	NS
…lurt å holde på med noe fysisk aktivitet hver dag	4,7 (0,7)	4,6 (0,8)	0,1 (-0,0; 0,3)	NS

[a] 10-åringer som deltok i baselineundersøkelsen, vår 2017
[b] 9-åringer som deltok i oppfølgingsundersøkelsen, høst 2017
[c] KI=Konfidens intervall, NS=ikke signifikant

Barns atferd

I undersøkelsen ble det stilt spørsmål til de tre atferdene som intervensjonen rettet seg inn mot. Det var spørsmål om barna vanligvis spiste mat før de gikk på trening (kosthold), hvordan barna vanligvis kom seg fram og tilbake til fotballtrening (fysisk aktivitet) og i hvilken grad de brukte tid på skjermaktiviteter rett før leggetid (søvn). Resultatene viser at majoriteten (over 90 %) av både 9- og 10-åringene vanligvis spiste mat etter at de hadde vært på skole eller AKS/SFO og før de gikk på trening. Det var ingen statistisk signifikante forskjeller mellom 10-åringenes svar ved baseline og 9-åringenes svar ved oppfølgingen. Når en så stor andel av barn i utgangspunktet rapporterte at de spiste mat før trening, er potensialet for forbedring begrenset.

Omtrent halvparten av 9- og 10-åringene svarte at de enten gikk eller syklet til trening, mens den andre halvparten ble kjørt. Det var ingen statistisk signifikante forskjeller mellom 9-åringene på oppfølgingen og 10-åringene på baseline. I undersøkelsen ble det også spurt om hvordan barna vanligvis kom seg til og fra skolen. Andelen som rapporterte at de gikk eller syklet til og fra skolen var betraktelig høyere enn andelen som gikk eller syklet til trening (resultater ikke vist i tabell). I utgangspunktet kan dette tolkes som at det er et potensiale for endring ved at f.eks. klubber kan tilrettelegge og mobilisere for at barna sykler/går til trening. På et annet spørsmål i undersøkelsen svarte flere at de hadde lov av foreldrene til å sykle/gå til trening enn de som faktisk vanligvis syklet/gikk. På den annen side kan det hende at avstanden til trening er lengre enn avstanden til skole.

Tabell 7.3. Atferd knyttet til kosthold, fysisk aktivitet og søvn. Selvrapporterte tall av barna i sammenligningsgruppen (10-åringer som deltok ved baseline) og intervensjonsgruppen (9-åringer som deltok ved oppfølgingsstudien) blant Eat Move Sleep tiltaksklubber. Prosent.

		Sammenlignings-gruppe[a] (n=222-245)	Intervensjons-gruppe[b] (n=138-161)	P-verdi
KOSTHOLD: Mat før og etter trening				
Spiser du vanligvis noe etter skolen, AKS eller SFO og før du drar på fotballtrening?	Ganske ofte/alltid	95 %	91 %	NS[c]
	Noen ganger	5 %	8 %	
	Nei	-	0 %	
FYSISK AKTIVITET: Transport til og fra trening				
Hvordan kommer du deg vanligvis TIL fotballtrening på denne årstiden?	Går eller sykler	50 %	51 %	NS
	Blir kjørt (bil, motorsykkel)	49 %	49 %	
	Kollektiv (buss, trikk, t-bane, tog)	1 %	–	
Hvordan kommer du deg vanligvis FRA fotballtrening på denne årstiden?	Går eller sykler	50 %	46 %	NS
	Blir kjørt (bil, motorsykkel)	50 %	54 %	
	Kollektiv (buss, trikk, t-bane, tog)	-	-	
SØVN: Skjermfritt soverom				
Hender det at du bruker mobil, nettbrett, pc, spillkonsoller, TV den siste timen før du skal legge deg?	Nei	6 %	12 %	**.000**
	Veldig sjeldent/noen ganger i uka	49 %	60 %	
	Nesten hver dag/hver dag	45 %	27 %	
Når du skal sove, hvor legger du vanligvis følgende gjenstander?	Nettbrett: utenfor soverommet	82 %	87 %	NS
	Nettbrett: på soverommet	18 %	13 %	
	Mobil: utenfor soverommet	77 %	82 %	NS
	Mobil: på soverommet	23 %	18 %	

[a] 10-åringer som deltok i baselineundersøkelsen, vår 2017
[b] 9-åringer som deltok i oppfølgingsundersøkelsen, høst 2017
[c] NS=ikke signifikant

Når det gjelder skjermbruk før leggetid er resultatene mer sammensatte. Blant 10-åringene ved baseline rapporterte 45% at de nesten daglig brukte skjerm rett før de skulle legge seg. Dette var en signifikant høyere andel enn hos 9-åringene, hvor andelen var 27% ved oppfølgingstidspunktet (forskjellen er statistisk signifikant også ved justering av klustereffekten). En større andel av 9-åringene (12%) på oppfølgingen brukte ikke «skjermer» den siste timen før de la seg sammenliknet med 10-åringene (6%) på baseline. Når vi sammenlignet begge gruppenes svar ved baseline på samme spørsmål, viste analysene imidlertid at 9-åringene og 10-åringene var ulike i utgangspunktet. Andre nasjonale undersøkelser har vist liknende forskjeller som f.eks. ved hvilken alder barn får sin egen mobiltelefon og hvor mye tid de brukte på mobilen [18].

Andelen som vanligvis la mobiltelefon eller nettbrett på soverommet var noe høyere for 10-åringene sammenlignet med 9-åringene, men forskjellen var ikke signifikant, se figur 7.3.

Den signifikante forskjellen mellom 9-åringene og 10-åringene kan muligens ha sammenheng med intervensjonen, men kan også være forårsaket av andre forhold som f.eks. alder eller årstid. Holdningsspørsmålet i tabell 7.2 ovenfor viser imidlertid at det ikke var forskjell mellom de to gruppene i holdninger til å bruke skjerm like før leggetid.

Trenerens rolle som formidler

Vi har tidligere diskutert at treneren vil kunne være en nøkkelperson for å formidle kunnskap og holdninger til barn som spiller fotball. For 9- og 10-åringer er treneren som oftest én eller flere foresatte som utfører oppgaven basert på frivillighet. I undersøkelsen ble barna spurt om de kunne huske at treneren noen gang hadde snakket om kosthold, fysisk aktivitet og/eller søvn. Spørsmålene hadde svarkategoriene «ja», «nei» og «husker ikke». I analysene er andelen som svarte «ja» sammenlignet med den sammenslåtte andelen av de som svarte «nei» eller «husker ikke». Tabell 7.4 nedenfor viser resultatene fra 9-åringenes svar ved oppfølging og 10-åringenes svar ved baseline.

Tabell 7.4: Erfaringer med at treneren har snakket om kosthold, fysisk aktivitet og søvn. Selvrapporterte tall av barna i sammenligningsgruppen (10-åringer som deltok ved baseline) og intervensjonsgruppen (9-åringer som deltok ved oppfølgingsstudien) blant Eat Move Sleep tiltaksklubber. Prosent.

HAR TRENEREN SNAKKET OM:		Sammenlignings-gruppe[a] (n=242-243)	Intervensjons-gruppe[b] (n=158-160)	p-verdi
…at det er bra å legge seg tidlig og få nok søvn	Ja	27 %	47 %	.000
	Nei	73 %	53 %	
…at det er lurt å la være å bruke mobil, nettbrett, pc, spille på data rett før en legger seg	Ja	11 %	17 %	NS[c]
	Nei	89 %	83 %	
…at det er viktig å spise noe før og etter trening	Ja	56 %	70 %	.006
	Nei	44 %	30 %	
…at det er lurt å spise frukt og grønnsaker hver dag	Ja	30 %	47 %	.000
	Nei	70 %	53 %	
…at det er bra å gå eller sykle til skolen, trening eller andre aktiviteter	Ja	33 %	40 %	NS
	Nei	68 %	60 %	
…at det er lurt å holde på med noe fysisk aktivitet hver dag (f. eks. leke ute, idrett, gå eller sykle til skole og andre aktiviteter)	Ja	47 %	58 %	.025
	Nei	53 %	42 %	

[a] 10-åringer som deltok i baselineundersøkelsen, vår 2017
[b] 9-åringer som deltok i oppfølgingsundersøkelsen, høst 2017
[c] NS=ikke signifikant

Resultatene viser at mange barn hadde erfaringer med at treneren hadde snakket om temaer knyttet til kosthold, fysisk aktivitet og søvn. Resultatene viste en signifikant, gunstig forskjell mellom 9-åringene på oppfølgingen og 10-åringene på baseline for om trenerne hadde snakket om «at det er bra å legge seg tidlig og få nok søvn», «at det er viktig å spise noe før og etter trening, «at det er lurt å spise frukt og grønnsaker hver dag» og «at det er lurt å holde på med noe fysisk aktivitet hver dag». På disse spørsmålene var det en større andel av 9-åringene ved oppfølgingen som svarte «Ja» sammenlignet med 10- åringene på baseline henholdsvis (46,9 vs. 26,9%), (69,8 vs. 56,2%), (47,2 vs. 29,6%) og (58,1 vs. 46,7%). Forskjellene var statistisk signifikante også etter justering av

klustereffekten. For de resterende spørsmålene som kartla hva barna rapporterte at treneren deres hadde snakket om, var det ingen statistisk signifikante forskjeller mellom 9-åringene på oppfølgingene og 10-åringene på baseline.

Den statistisk signifikante forskjellen mellom 9-åringenes svar ved oppfølging og 10-åringenes svar ved baseline kan være et resultat av intervensjonen. Forskjellen kan også skyldes svakheter ved det eksperimentelle designet som ble benyttet i denne undersøkelsen. En mulig forklaring kan være at baselineundersøkelsen ble gjennomført på våren *før* sesongstart, mens oppfølgingen ble gjennomført på høsten *rett etter* sesongslutt. Det kan tenkes at barna lettere husket hva treneren hadde snakket om i løpet av sesongen når de fikk spørsmålet ved sesongslutt (oppfølging), sammenlignet med før sesongstart (baseline) hvor barna måtte huske tilbake til forrige år. Det er også flere andre forhold som taler imot at forskjellen kan tilskrives intervensjonen. For det første hadde ikke Eat Move Sleep intervensjonen et spesifikt element som handlet om at alle trenerne skulle snakke med spillerne om kosthold, fysisk aktivitet og søvn. For det andre er trenerne som oftest foresatte som utfører oppgaven på frivillig basis. I brosjyren som ble laget til intervensjonen, var rollene til foreldre og trenere omtalt, men det var ikke formidlet noen klar forventing om at klubben skulle be alle foreldretrenere om å ta opp disse temaene i sine lag.

Selvrapportert eksponering av Eat Move Sleep intervensjonen

Alle 9- og 10-åringene ble ved oppfølgingsstudien spurt om hvilke av elementene i intervensjonen de kunne huske å ha blitt eksponert for (se kap.3). I tabell 7.5 nedenfor vises barnas opplevelse av i hvilken grad de hadde vært eksponert for og deltatt i tiltakene som var direkte eller indirekte rettet mot dem. Omtrent en tredjedel av barna kunne huske å ha sett en brosjyre om Eat Move Sleep, mens omtrent en firedel mente de hadde deltatt på et møte der det hadde blitt snakket om Eat Move Sleep. Rundt en femtedel rapporterte at de hadde sett en Eat Move Sleep film.

Tabell 7.5: Eksponering og deltakelse i Eat Move Sleep. Selvrapporterte tall fra 9- og 10-årige barn fra Eat Move Sleep tiltaksklubber i oppfølgingsundersøkelsen. Prosent. (n=312-314)

	Ja	Nei/ Husker ikke
Har du deltatt på samling i fotballklubben der det har vært snakket om Eat Move Sleep?	24 %	76 %
Har du sett en brosjyre om Eat Move Sleep?	32%	68 %
Har fotball-laget ditt vært med på en Eat Move Sleep Instagramkonkurranse?	5 %	96 %
Har du lagt merke til om det henger en plakat om Eat Move Sleep noe sted i klubben din?	15 %	85 %
Har du vært med å skrive navnet ditt på en Eat Move Sleep plakat?	4 %	96 %
Har du sett en eller flere små filmer om Eat Move Sleep?	19 %	81 %

Generelt rapporterte barna i relativt liten grad at de husket å ha blitt eksponert for de forskjellige elementene i Eat Move Sleep. For de fleste elementene svarte majoriteten at de ikke hadde blitt eksponert for intervensjonen i det hele tatt. Det er godt mulig at barna underrapporterte fordi de ikke husket ting helt presist. Det kan også være vanskelig å vite hva som i slike tilfeller er et rimelig nivå for eksponering. Barna kan for eksempel ha blitt eksponert for intervensjonselementet uten at de selv var riktig klar over det.

Konklusjon

Undersøkelsen gav ingen klare svar på om Eat Move Sleep intervensjonen hadde en effekt på barns adferd og holdninger. Et svakt forskningsdesign og lav deltakelse reduserer muligheten for å avdekke eventuelle effekter. Samtidig er det også et spørsmål om kvaliteten og styrken i selve intervensjonen var god nok og i hvilken grad intervensjonen ble gjennomført i klubbene. Intervensjonsperioden har videre vært kort. Når en vet at barn i den aktuelle aldersgruppen deltar på fotballaktiviteter 1-2 ganger per uke gjennom en sesong, betyr det at vinduet for eksponering har vært begrenset. Selv om undersøkelsen ikke gir svar på om intervensjonen har hatt en effekt, er det funn som vil være nyttige i et eventuelt videre arbeid.

Undersøkelsen viste at 9- og 10-åringene i fotballklubbene hadde svært positive holdninger til sunt kosthold, fysisk aktivitet og gode søvnvaner. På samme måte rapporterte de positive kostholdvaner. Selv om mange rapporterte om gunstig atferd og holdninger til kosthold, er det viktig at idretten støtter opp om å opprettholde gode vaner fra tidlig alder. For barn i denne aldersgruppen er atferden sannsynligvis i stor grad styrt og preget av foresatte. Siden det rapporterte kostholdet og holdningene til kosthold er bra, er det lite realistisk at en intervensjon skal kunne forbedre dette.

Når det gjelder aktiv transport til og fra trening, var det ca. halvparten som vanligvis gikk eller syklet til trening. Det er flere forhold som kan spille inn på hvordan barna kommer seg til og fra trening, slik som avstander, trafikksituasjonen og i hvilken grad foreldre gir barn lov til gå/sykle selv. Men siden andelen som går/sykler til fra skolen er større en andelen som går/sykler til/fra fotballtrening, kan det tyde på at det her er et potensiale for forbedring.

Barna sine søvnvaner og holdninger til søvn generelt var også bra. En stor andel av barna rapporterte at de la nettbrett/mobil utenfor rommet når de skulle sove. Samtidig er det uheldig at mange brukte tid på skjermaktivitet rett før leggetid. Dette påvirker søvnkvaliteten. Barnas holdning til slik skjermbruk skilte seg negativt fra holdninger til kosthold og fysisk aktivitet, og det var en svært liten andel som ikke brukte skjerm den siste timen før leggetid (se tabell 5.4). Disse funnene tyder på at det på dette området kan være et potensiale for bedring.

Sammenligningen mellom 10-åringene ved baseline og 9-åringene ved oppfølging viste at det var noen statistisk signifikante positive forskjeller. Dette gjaldt hvor ofte barna opplevde at treneren snakket om viktigheten av få tilstrekkelig søvn, viktighetene av å spise noe før og etter trening, inntak av frukt og grønt, og variert, daglig fysisk aktivitet. I tillegg gjaldt dette også andelen som svarte at de brukte mobil, nettbrett, pc, spillkonsoller eller TV den siste timen før de skulle legge seg. Som tidligere diskutert, er det vanskelig å konkludere med at dette er endringer som skyldes intervensjonen pga. det anvendte designet og den lave deltakelsen i undersøkelsen.

I det videre arbeidet med intervensjonen peker resultatene i undersøkelsen mot at en bør reflektere over følgende punkter:

- Det bør gjøres en grundig gjennomgang av kosthold, aktivitetsnivå/-mønster og søvnvaner/søvnrelatert atferd før en diskuterer behovet for individrettede tiltak, og hvilket formål og innhold disse tiltakene eventuelt skal ha.
- Det bør vurderes å videreutvikle konkrete oppgaver og enkle budskap relatert til kosthold, fysisk aktivitet og søvn som trenere kan formidle til barn på treninger. Innholdet bør tilpasses til ulike aldersgrupper.
- Intervensjoner rettet mot holdninger og atferd bør baseres på et teoretisk rammeverk hvor de konkrete formålene med hvert element er tydeliggjort.
- Potensialet for forbedring kan ut fra våre analyser se ut til å være størst på det området som gjelder skjermbruk og søvnvaner.
- Siden barn sin kontakt med trenere og klubb er relativt begrenset, kan en vurdere i hvilken grad intervensjoner skal ha elementer rettet mot barn direkte eller om en i større grad skal fokusere på klubbstruktur, trenere og eventuelt foreldre/foresatte.

8. Vurdering av resultater og videre arbeid

Intervensjoner som kan påvirke barn og unges kosthold, fysiske aktivitet og søvn er viktige i et generelt folkehelseperspektiv. Helseforhold, erfaringer og vaner fra oppveksten kan ha betydning for resten av livet. For å kunne påvirke kosthold, aktivitet og søvnvaner hos barn og unge er det viktig at det blir lagt til rette for gode valg i de kontekstene hvor barn og unge er. Mange barn deltar i organisert idrett generelt og i organisert fotball spesielt. Idretten er derfor en viktig arena for å utvikle god folkehelse. Når barn og unge møter de samme budskapene i idretten som på andre arenaer, kan det bidra til å gjøre det enklere å etablere sunne vaner. Eat Move Sleep er en intervensjon med et fokus som er forankret i en slik tenkning. Det at NFF kobler klubbers fokus på kosthold, fysisk aktivitet og søvn til sertifiseringsstatusen som kvalitetsklubb, gjør arbeidet med intervensjonen relevant i et lengre og mer bærekraftig perspektiv.

Arbeid med kosthold, fysisk aktivitet og søvn på klubbnivå

Evalueringen av Eat Move Sleep som tiltaksklubb viser at det ligger et potensiale for helsefremmende arbeid innenfor den organiserte fotballen. Både resultatene fra klubbundersøkelsen og tilbakemeldingene fra klubbene om relevans og foresattes støtte, støtter opp under at fotballklubber har et potensiale for å være en arena som kan legge til rette for å påvirke barn og unge til å utvikle sunne vaner og valg. Mange av klubbene i utvalget arbeidet allerede med tiltak og faktorer som vil kunne påvirke barn og unge til å utvikle sunne vaner og ta sunne valg. Det er imidlertid også tydelig at det er variasjon i hvor langt klubber er kommet i dette arbeidet, og at det derfor i mange klubber også er et potensiale for forbedring.

Resultatene tyder på at klubbene gjennomgående var mer opptatt av forhold som er knyttet til kostholdsområdet, sammenlignet med fysisk aktivitet og søvn. Dette er også i samsvar med tilbakemeldinger på de åpne spørsmålene i oppfølgingsundersøkelsen.

Grunnlaget for en klubbs arbeid med kosthold, fysisk aktivitet og søvn legges i formelle styresaker, vedtak, retningslinjer, anbefalinger og eventuelle klubbhåndbøker. Forankringen av arbeidet i slike formelle strukturer sikrer at dette arbeidet ikke hviler på enkeltpersoner alene, men signaliserer klubbens normer og verdier. Mange klubber har hatt styresaker om kosthold, færre har hatt om fysisk aktivitet mens enda færre har hatt saker relatert til søvn. Selv om ikke undersøkelsen sier noe hva innholdet i styresakene har vært, er det uansett en indikator på en bevissthet på områdene det gjelder. En del av klubbene i undersøkelsen har brusautomater på klubbens område. Et styrevedtak om å fjerne slike automater er et eksempel på et lite inngripende grep som klubben kan gjøre for å påvirke inntaket av sukkerholdig drikke på klubbens område. Det er også en del av klubbene som rapporterer at selv om de har anbefalinger eller retningslinjer på de ulike områdene, så er de ikke skriftlige. Skriftliggjøring av anbefalinger i f. eks. klubbhåndbøker er et konkret tiltak de fleste klubber kan gjennomføre som vil styrke forankringen av arbeidet med helsefremmende tiltak i klubbene og tydeliggjøre hva som er normen på disse områdene. Samtidig er det viktig at klubben får formidlet anbefalinger og retningslinjer til trenerne som har tettest kontakt med aktive spillere. Klubbene har anledning til å løfte tematikken på trenersamlinger og foreldremøter.

Konkretiseringen av klubbenes arbeid med kosthold, fysisk aktivitet og søvn vil i noen grad variere etter målgruppe, innhold og formål. På det generelle plan kan klubben f.eks. nedfelle anbefalinger og retningslinjer for hvordan spillere i klubben skal komme seg til og

fra trening, hvilke produkter som skal være tilgjengelig i kiosk, samt sikre at de yngste barna får treningstider som ikke påvirker søvnvaner. Klubbene bør også være bevisste på hvordan de kommuniserer om kosthold, fysisk aktivitet og søvn til de ulike aldersgruppene i klubben. I barnefotballen bør innholdet være av en mer generell karakter, mens i ungdomsfotballen, hvor resultater og ambisjoner får større plass, vil det være mer relevant å f. eks. kommunisere koblingen mellom kosthold, fysisk aktivitet og søvn på den ene siden og prestasjon på den andre.

I hvilken grad resultatene fra klubbundersøkelsen er representativ for norske fotballklubber er vanskelig å si. Resultatene må sannsynligvis tolkes ut i fra at både tiltak- og ambassadørklubbene som inngikk i undersøkelsen sannsynligvis skiller seg noe fra en typisk norsk gjennomsnittklubb. Den generelle interessen for å delta i Eat Move Sleep som tiltaksklubb var relativt lav. Det kan skyldes at klubbene er presset på oppgaver og ressurser, og ikke har hatt overskudd til å delta i et prosjekt som dette. Samtidig kan dette bety at de klubbene som takket ja til å delta allerede hadde hatt fokus på denne tematikken. Ambassadørklubbene er på sin side et selektert utvalg som er valgt ut gjennom en søknadsprosess med et sett av vurderingskriterier, og mange av dem har vært Eat Move Sleep ambassadørklubber (og Bend-It klubber) over flere år. Det kan også være at klubbene overrapporter positive tilbakemeldinger, enten fordi de tror det kan bidra til å opprettholde en ambassadørklubbstatus eller at det for tiltaksklubbene kan styrke mulighetene i en eventuell søknadsprosess om å bli ambassadørklubb.

Arbeid for å påvirke barns kosthold, fysiske aktivitet og søvnvaner i organisert fotball

Evalueringen har ingen sikre funn som viser at Eat Move Sleep intervensjonen har påvirket barns atferd. Det kan skyldes at intervensjonen i seg selv ikke har et potensiale for endring, graden av gjennomføring eller at ambisjonen om å skape endring i målgruppen over kort tid har vært urealistisk. Lav deltakelse og svakheter ved forskingsdesignet svekket også mulighetene for å avdekke eventuelle endringer. Selv om vi i denne undersøkelsen bare fant noen mindre forskjeller mellom gruppene, betyr ikke det nødvendigvis at arbeid rettet mot kosthold, fysisk aktivitet og søvn innenfor rammene av organisert fotball ikke har livets rett. Samtidig bør de manglende resultatene legges til grunn for en eventuell videreutvikling av intervensjonen, alternativt styrke fokuset på klubb og klubbstruktur primært.

Dersom det er ønskelig å arbeide videre med et individorientert fokus i intervensjonen, er det særlig på to områder at det kan ligge et potensiale for bedring. For det første er det viktig i størst mulig grad å basere Eat Move Sleep på en god og grundig situasjonsbeskrivelse. En situasjonsbeskrivelse bør gjøre rede for utgangssituasjonen, dvs. hva som er utfordringene knyttet til kosthold, fysisk aktivitet og søvn. I tillegg er det viktig å identifisere de viktigste mekanismene som forklarer atferd, og til sist må de faktorene intervensjonen skal prøve å påvirke tydeliggjøres. Situasjonsbeskrivelsen bør også inkludere en vurdering av hvilke faktorer den organiserte fotballen har mulighet for å påvirke. Eat Move Sleep har tematisk hatt et overordnet fokus på kosthold, fysisk aktivitet og søvn, men har manglet en tydelig analyse av hvilke spesifikke utfordringer den skal fokusere på. Undersøkelsen blant barna ved baseline viste f.eks. at barn i målgruppen hadde et godt kosthold, gode holdninger og gode vaner fra før, også på de fleste av områdene budskapet i intervensjonen var spesifikt rettet mot. Dette er i tråd med den nasjonale UNGKOST undersøkelsen fra 2015 [1].

Eat Move Sleep pilot-intervensjonen ble utviklet av NFF og BAMA og inneholder konkrete elementer. Selv om den overordnede tematikken og elementene i intervensjonen er tydelige, mangler intervensjonen et teoretisk rammeverk. Det er uklart hva som har vært formålet for hvert element, hvem som har vært ansvarlig for gjennomføring, hvem som har vært mottakere og hvilke endringer man ønsket å oppnå. Et av problemene med en manglende teoretisk modell er at det blir vanskeligere å fortolke resultater i ettertid. Et konkret eksempel fra denne undersøkelsen som illustrerer dette, er hvordan en skal tolke de signifikante forskjellene mellom intervensjonsgruppa og sammenligningsgruppa i barnas oppfatning av i hvilken grad treneren har snakket om viktigheten av å få nok søvn, spise frukt og grønnsaker daglig og å legge seg tidlig for å få nok søvn. Selv om dette er forskjeller innenfor prosjektets tematikk kan vi på grunn av designet ikke med sikkerhet si at forskjellene skyldes tiltakene. I tillegg manglet intervensjonen en implementeringsplan som spesifiserte hvem som skulle ha hovedansvar for å formidle budskapene til barna. Når klubbene dessuten rapporterte om lav grad av gjennomføring av intervensjonen og barna rapporterte lav grad av eksponering, svekkes hypotesen om at den observerte forskjellen kan tilskrives intervensjonen ytterligere.

Potensialet for å endre atferd er som sagt begrenset når barna har høye verdier i utgangspunktet. En av grunnene til de høye verdiene kan være at barnas atferd i 9- og 10- årsalderen fremdeles i stor grad er påvirket av foreldre og foresattes tilrettelegging. Sånn sett kunne målsetningen for intervensjonen være at barna skal opprettholde en gunstig atferd inn i ungdommen og en fase hvor de i større og større grad skal ta ansvar for egne valg. Alternativt er det mulig at potensialet for å oppnå en endring på grunn av intervensjonen kunne vært større dersom målgruppen hadde vært en eldre aldersgruppe. Problemet med å fokusere på en eldre aldersgruppe er imidlertid at jo eldre barna/ungdommene er, desto mer selektert blir gruppen. Potensialet i å drive helsefremmende arbeid i organisert fotball ligger sannsynligvis primært i de yngste aldersgruppene, hvor en stor andel av barnepopulasjonen deltar, siden dette er den mest populære idretten både blant gutter og jenter [19].

Et mulig dilemma i kommunikasjon med barn om kosthold, aktivitet og søvn er innholdet i og formen på kommunikasjonen. For eldre aldersgrupper kan atferdene koples til prestasjonsevner i idretten. Barneidretten, derimot, skal vektlegge trivsel, mestring og idrettsglede. Derfor bør kommunikasjonen også tilpasses deretter. I stedet for f.eks. å kommunisere at søvn og kosthold er viktig for at laget skal vinne kamper, kunne en alternativt kommunisere at nok søvn og god kost gjør at en orker mer og blir mindre slitne. Skal en lykkes med en balansert kommunikasjon, vil det videre være desto viktigere at de som kommuniserer direkte med de yngste barna (hovedsakelig trenere) har føringer for dette.

Begrensinger ved metoden

Det er viktig å understreke at resultatene fra undersøkelsen er begrenset av designet. Som diskutert tidligere, var det et problem å få rekruttert et tilstrekkelig antall klubber til å gjennomføre studien som et randomisert kontrollert forsøk. Løsningen ble at alle klubbene fikk delta på intervensjonen, og i analysene ble 9-åringenes skår ved oppfølging (etter intervensjonen) sammenlignet med 10-åringenes skår på baseline (før intervensjonen). Dette designet førte til at det er knyttet større usikkerhet til om påviste forskjeller mellom gruppene skyldes tiltaket (intervensjonen) eller andre faktorer, enn tilfellet ville ha vært i en randomisert studie. Dette svekker mulighetene for å konkludere

med at forskjellene som påvises skyldes tiltaket (intervensjonen), og resultatene må tolkes ut ifra dette.

I tillegg var svarprosenten på barneundersøkelsen veldig lav. Dette kan det ha vært flere grunner til. For det første er det en generell nedadgående trend i deltakelse i spørreundersøkelser, dernest at det å rekruttere til deltakelse via e-post va vanskelig. Videre kan det ha vært praktiske sider som har vært utfordrende ved at bl.a. foreldre/foresatte kan ha lest e-posten med invitasjonen på et tidspunkt der barnet enten ikke var til stede eller eventuelt ikke hadde anledning til å svare. Til sist kan det hende at foresatte har opplevd at det å delta i en spørreundersøkelse knyttet til barnas fotballaktivitet ikke har vært så viktig.

Klubbene som deltok i studien var sannsynligvis mer motiverte for å delta enn de som takket nei. Derfor er det knyttet stor usikkerhet til i hvilken grad forskjellene ville kunne gjelde for barn i andre klubber.

Andre refleksjoner

FHI har fulgt Eat Move Sleep prosjektet tett underveis og benytter derfor også anledningen til å trekke frem noen egne refleksjoner utover det som har vært hovedtema for undersøkelsen.

Fokus på klubb eller individ

Eat Move Sleep har som intervensjon hatt fokus både på klubbnivå og mot enkeltindivid. Som tidligere diskutert, er klubbens muligheter til å påvirke barn i klubben begrenset. Det er få timer barna deltar i aktiviteter i klubben i løpet av en uke, ofte er det foresatte eller andre frivillige som er trenere. Samtidig er det sannsynligvis slik at klubbers evne til å påvirke til sunn atferd krever tid, og at dette må være et langsiktig arbeid. En avveining i det videre arbeidet kan derfor være om en i større grad skal fokusere på å påvirke og legge til rette på klubbnivå og i mindre grad tenke tiltak rettet mot enkeltindivid. Alternativt kunne en tenke seg innføring og gjennomføring av Eat Move Sleep som en to-trinns strategi. Første del kunne være å rette tiltak mot klubb for å sørge for en god forståelse og forankring av Eat Move Sleep konseptet i klubben, for deretter å la klubbene utforme egne tiltak mot egne medlemmer og aktive spillere. En slik framgangsmåte vil i større grad sikre at tiltakene ble oppfattet som relevante og mulig å gjennomføre for den enkelte klubben, og derfor muligens også ha potensiale for å nå barna- og ungdommen i de respektive klubbene i større grad.

Brukerinvolvering

Sentraladministrasjonen i NFF skal tjene klubbene, men har som tidligere omtalt ikke anledning til å pålegge klubber å gjennomføre aktiviteter. Derfor er gjennomføring av en intervensjon som Eat Move Sleep, avhengig av om klubbene får eierskap til intervensjonen. En mulighet for å styrke eierskapet kunne være en sterkere involvering av brukerne (klubbene) selv i utviklingsarbeidet. En annen mulighet ville kunne være å la intervensjonen i større grad skulle oppmuntre og stimulere til klubbenes egne initiativ. En tredje mulighet kunne være at intervensjonen laget rammer (definerte tematikken) men at klubbene stod friere til å utforme egne tiltak.

Tidsrammene

Når det gjelder gjennomføring av intervensjonen og forankring av denne, ble det knapt med tid til gjennomføring. Fra flere tiltaksklubber ble det pekt på at det ville vært gunstigere om de sentrale oppstartsmøtene på Ullevål hadde vært avviklet tidligere. Da ville klubbene hatt mulighet til å inkludere informasjon om Eat Move Sleep i sine egne oppstartsmøter i etterkant av det sentrale oppstartsmøte slik det var tenkt. Siden oppstartsmøtet på Ullevål ble arrangert etter at flere klubber allerede hadde arrangert sine lokale møter, meldte klubbene om at det ville være krevende å samle spillere, foresatte, trenere og resten av klubbapparatet på nytt for kun å informere om Eat Move Sleep. Tiltakspakken (verktøykassa) var heller ikke klar til å tas i bruk før en stund etter oppstartsmøtene. Avvikling av de sentrale oppstartsmøtene i forkant av sesongstart og at alle verktøy hadde vært tilgjengelig da, ville sannsynligvis ha gjort det lettere for klubbene å planlegge og gjennomføre de lokale oppstartsmøtene og komme i gang med tiltakene på vårparten.

Erfaringsdeling

Erfaringene fra deltakelse i midtterminmøtene for tiltaksklubbene i august støtter også opp om inntrykket at få hadde kommet særlig i gang med Eat Move Sleep før sommeren. Representanter for en ambassadørklubb var invitert på hvert av disse tre møtene for å dele sine erfaringer med å delta i Eat Move Sleep. Inntrykket fra møtene var at de fleste tiltaksklubbene satte pris på å få diskutere mulige tiltak og erfaringer med noen som hadde jobbet med dette en stund, og også seg imellom. Diskusjonene ga tiltaksklubbene mulighet til å reflektere over muligheter og utfordringer i egen klubb. Samtidig ble det også tydelig at utgangspunktet i klubbene var ganske ulikt på flere områder. En videreføring av en slik «delingsmodell» med møter og dialog for å inspirere nye klubber til å utvikle og sette i gang egne tiltak innenfor rammen av Eat Move Sleep, kan muligens være en mer effektiv måte å starte opp prosesser og skape endring på, enn å tilstrebe at alle klubbene skal gjennomføre samme tiltakspakke. En slik tilnærming vil ta høyde for at klubbene har ulikt utgangspunkt, og gi klubbene mulighet til å utarbeide egne tiltak ut ifra en kartlegging av utfordringer, muligheter og ressurser i sin klubb og medlemsmasse. En slik prosess kunne i større grad stimulere til lokale initiativ og *s*kreddersydde satsinger, samtidig som det sannsynligvis ville styrke den lokale forankringen og eierskapet. For klubber i oppstartsfasen vil det sannsynligvis være spesielt nyttig å høre erfaringene fra klubber som allerede er godt i gang. I tillegg til å legge til rette for til møteplasser med gode muligheter for dialog, vil en idébank med gode eksempler på ulike måter å jobbe på kunne være en måte å sette «erfaringsdeling» i system på. En «verktøykasse» med relevant materiell bør være et aktuelt supplerende hjelpemiddel som klubbene kan ta i bruk etter eget behov.

Forankring i kvalitetsklubbkonseptet

NFF ønsker å innarbeide helsefremmende og forebyggende arbeid relatert til kosthold, fysisk aktivitet og søvn som en del av kvalitetsklubbkonseptet. Å forankre Eat Move Sleep i kvalitetsklubbkonseptet vil kunne sikre et langsiktig perspektiv i dette arbeidet, men det stiller samtidig krav til at det må utarbeides tydelige kriterier for prosessen og målet. Å inkludere en satsing på kosthold, fysisk aktivitet og søvn i kvalitetsklubbekonseptet vil sikre et lengre tidsperspektiv som vil gi bedre forutsetninger for å skape endring, særlig på klubbnivå. Dette vil også kunne sikre at satsingen blir innlemmet som en naturlig del av fotballens generelle arbeid, og på en slik måte fremstå bedre forankret i NFF. I tillegg, ville det sannsynligvis utvide muligheten for å samarbeide med andre aktører, både innenfor det private og offentlige. I dag er det en fare for at arbeidet i for stor grad primært oppfattes som

en satsing for å tilfredsstille et sponsorsamarbeid med BAMA. Det var også enkelte innspill fra klubbene på at dette kan oppleves utfordrende. Det er imidlertid interessant å prøve ut tiltak basert på samarbeid mellom ulike aktører. Eat Move Sleep har vært et nyskapende prosjektet på dette området, og også arbeidet med å planlegge og organisere prosjektet har bidratt til nyttige erfaringer.

Vurdering av samarbeid mellom partene i prosjektet

Eat Move Sleep er utviklet som en intervensjon basert på et konkret sponsorforhold mellom BAMA og NFF. I forbindelse med oppdraget med evaluering har også Kreft-foreningen, EAT og FHI vært involvert. I ettertid er det FHIs vurdering at det sannsynligvis ville ha vært nyttig å bruke lenger tid i planleggingsfasen på å avklare roller og forventninger til de ulike interessentene, og at dette er spesielt viktig når samarbeidet inkluderer både frivillige og kommersielle aktører. En åpen runde mellom aktørene med fokus på å avklare både muligheter og utfordringer *tidlig* i prosjektet, ville sannsynligvis kunne ha bidratt til å unngå en del av de uklarhetene som vi oppfatter har oppstått underveis. Disse uklarhetene har etter vår oppfatning vært relatert til eierskap til intervensjonen, hvordan aktørene oppfattet muligheter for samarbeid rundt rekruttering av deltakere (klubber) samt utvikling av innhold og gjennomføring av intervensjonen. På møtene der alle partene har vært samlet har det variert hvem som har representert og deltatt, noe som til en viss grad har bidratt til å sette spørsmåltegn ved engasjementet rundt prosjektet og motivasjonen for å gjennomføre en evaluering av prosjektet.

Samarbeidet mellom privat sektor og idretten

Eat Move Sleep er utviklet med utgangspunkt i et sponsorsamarbeid mellom NFF og BAMA. BAMA kan ha flere og ulike motiver har for å sponse norsk fotball med finansiell støtte over mange år. En del av motivasjon ligger åpenbart i å styrke bedriftens omdømme og interesser gjennom å bli assosiert med fotballen og fotballandslaget. Derfor vil det også være legitimt å stille spørsmål ved BAMAs interesse for å påvirke barn og unges gjennom Eat Move Sleep. Samtidig er BAMA en aktør med et varesortiment som i all hovedsak kan karakteriseres som ernæringsmessige sunne produkter. Sponsoratet vil derfor ikke kunne anklages for å legitimere andre typer produkter. Videre er det interessant å undersøke hvordan private aktører kan bidra i folkehelsearbeidet i samarbeid med frivillig sektor, samtidig som de også ivaretar sine forretningsmessige interesser.

Navigering mellom helsefremming og sponsorer

Både topp- og breddeidretten er avhengige av sponsorer. Samtidig kan dette lett by på utfordringer i arbeidet med å legge til rette for sunne valg. I NFF sitt tilfelle vil dette gjelde både når det er overlapping av hva ulike sponsorer ønsker (f.eks. Eat Move Sleep fra BAMA versus Smart Idrettsmat fra Tine[4]) men også når en har sponsorer med produkter av mindre sunn karakter (f.eks. Coca Cola). Utfordringen med å nå ut til den enkelte klubb ligger sannsynligvis i hvor troverdig NFF fremstår i ønsket om å legge til rette for sunne valg, og ikke bare som formidler av rene sponsorinteresser. Koplingen til Kvalitetsklubb-konseptet kan synes å være en fornuftig strategi i så måte.

[4] https://www.tine.no/smartidrettsmat/

9. Anbefalinger til videre arbeid

Fotballklubber generelt kan være en arena for å drive med helsefremmende arbeid. Det er positivt med tanke på hvor mange barn og unge som spiller organisert fotball. I et folkehelseperspektiv gir det mening å satse på de yngste barna, før det store frafallet fra fotballen kommer i løpet av ungdomsårene. Samtidig har mange yngre barn et godt kosthold og er tilstrekkelig fysisk aktive, slik at potensiale for endring ikke er stort. På den annen side kan det hende at det er når barnet vokser til og etter hvert skal ta egne valg, at det har betydning for i hvilken grad man vedlikeholder de gode vanene. Av de konkrete atferdene knyttet til kosthold, fysisk aktivitet og søvn, virker det som at potensiale for positiv endring er størst når det gjelder skjermbruk og aktiv transport til og fra trening. Konkrete intervensjoner og eller intervensjonselementer bør ta utgangspunkt i en grundig vurdering av utfordringsbildet. I tillegg er det viktig å gjøre en systematisk vurdering av hvilke mulig tiltak det eventuelt er behov for, og hva innholdet i disse tiltakene eventuelt skal være.

Mange klubber har tilsynelatende hatt temaer som kosthold, fysisk aktivitet og søvn på dagsordenen, men det kan vurderes om klubbene i større grad bør lage tydelige anbefalinger til barn og medlemmer i klubben generelt. Videre bør klubbene fatte vedtak som legger føringer for hvilke kioskprodukter som klubben skal selge og eventuelt fjerne brusautomater og liknende. Mange klubber hadde hatt styresaker om kosthold, mens færre hadde hatt saker om fysisk aktivitet og søvn. Få klubber hadde retningslinjer for transport til og fra fotballaktivitet. Styrevedtak og retningslinjer vil formidle klubbens holdninger og standpunkt generelt, og kan gjøre det lettere å forankre aktiviteter og initiativ lengre nede i organisasjonsstrukturen.

I klubbens møte med barn som spiller fotball har treneren en nøkkelrolle. Treneren er en nøkkelperson med tanke på å fremme trivsel, sunne levevaner og ha gode relasjonsferdigheter ovenfor barn og unge. Samtidig er trenere for de yngste barna ofte foreldre som gjør dette på frivillig basis. Utfordringen for klubben blir da å utvikle konkrete oppgaver og enkle budskap relatert til kosthold, fysisk aktivitet og søvn som trenere kan formidle til barn på treninger, tilpasset aldersgruppen. Det er også viktig å huske på at barn først og fremst deltar for å spille fotball. Derfor må en sørge for å balansere omfanget av den helsefremmende delen.

Siden barn sin kontakt med trenere og klubb er relativt begrenset, bør en vurdere i hvilken grad intervensjon skal prioritere elementer rettet mot klubbstruktur, trenere og eventuelt foreldre/foresatte.

Referanser

1. Folkehelseinstituttet, 2016. UNGKOST 3 Landsomfattende kostholdsundersøkelse blant elever i 4. -og 8. klasse i Norge, 2015.

2. Helsedirektoratet, 2012. Fysisk aktivitet blant 6-, 9- og 15-åringer i Norge. Resultater fra en kartlegging i 2011. IS-2002

3. https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/eatmovesleep/ (besøkt 11.05.18)

4. https://www.fotball.no/klubb-og-leder/kvalitetsklubb/ (besøkt 11.05.18)

5. https://www.fotball.no/klubb-og-leder/kvalitetsklubb/kvalitetsklubb-niva-1/#69293 (besøkt 11.05.18)

6. https://www.fotball.no/globalassets/klubb-og-leder/kvalitetsklubb/niva1/veiledning-eat-move-sleep.pdf (besøkt 11.05.18)

7. https://www.fotball.no/klubb-og-leder/kvalitetsklubb/kvalitetsklubb-niva-2/#105981 (besøkt 11.05.18)

8. NOVA, Ungdata, 2014. Nasjonale resultater 2014. NOVA Høyskolen i Oslo og Akershus: Oslo

9. https://helsedirektoratet.no/folkehelse/fysisk-aktivitet/anbefalinger-fysisk-aktivitet (besøkt 11.05.18)

10. Helsedirektoratet, 2012. Anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet. Rapport IS–2170

11. http://www.eatmovesleep.no/verktoykasse/ (besøkt 11.05.18)

12. Bartholomew LK et al., 2001. Intervention Mapping. Designing theory- and evidence-based health promotion programs. Mayfield, California.

13. Nylenna, M. 2017. Nugding på norsk: dulting. Tidsskr Nor Legeforen 2017; 137: 120

14. Shadish WS, Cook TD, Campbell DT: Experimental and Quasi-Experimental Designs for Generalized Causal Inference, Houghton Mifflin Company, USA 2002

15. Norges fotballforbund, Breddefotball 2014. https://www.fotball.no/globalassets/nff-org/statistikkhefte/statistikkhefte-2014.pdf (besøkt 11.05.18)

16. Hirshkowitz, M., et al., 2015. National Sleep Foundation's sleep time duration National Sleep Foundation. 1(1): p. 40-43.

17. Kokko S, Kannas L and Villberg J., 2006. The health promoting sports club in Finland – a challenge recommendations: methodology and results summary. Sleep Health: Journal of the for settings approach. Health Promotion International , 21,219-229.

18. Medietilsynet, 2018. Barn og Medier 2018. Medievaner: mobiltelefon og tidsbruk hos norske 13 - 18-åringer. Medietilsynet

19. Ingebrigtsen JE, Aspvik NP, 2010. Barns idrettsdeltagelse i Norge - Litteraturstudie av barn i idretten. NTNU Samfunnsforskning AS. Senter for idrettsforskning. Trondheim, mars 2010

Vedlegg

1. Spørreskjema til barna, baseline
2. Spørreskjema til barna, oppfølgning
3. Spørreskjema til klubbene, baseline
4. Spørreskjema til klubbene, oppfølging
5. Tilleggstabeller

VEDLEGG 1; Spørreskjema til barna, baseline

Eat Move Sleep Spørreskjema

Side 1

Til foreldre som har en 9- eller 10- åring i husstanden som er med og spiller fotball!

Eat Move Sleep: Undersøkelse om fotball, fysisk aktivitet, kosthold og søvn

Informasjonen under bør den voksne lese og formidle til barnet!

Eat Move Sleep er et prosjekt som Norges fotballforbund og BAMA står bak, i samarbeid med EAT Stiftelsen og Kreftforeningen. Formålet er å sette fokus på livsstil (kosthold, fysisk aktivitet og søvn) og hvordan barn har det på fotballtrening. Fotballklubben barnet ditt er med i deltar i prosjektet. Folkehelseinstituttet (FHI) har ansvaret for evalueringen.

En viktig del av evalueringen er en spørreskjemaundersøkelse blant barn i de klubbene som deltar i prosjektet. I spørreskjemaet er det først noen få spørsmål til deg forelder, og så kommer spørsmålene til barnet. Det tar cirka 15-20 minutter å besvare skjemaet.

I spørsmålene til deg, må du blant svare på om du tillater at barnet ditt kan delta i undersøkelsen eller ikke (se neste side). Samtykket må gis i enighet med barnet. Det er viktig at barnet er med å bestemme om det vil delta eller ikke.

- Dersom du/eller barnet ikke ønsker at barnet deltar i undersøkelsen må du svare «Nei» på spørsmålet om samtykke. For at svaret skal bli registrert slik at du ikke mottar purringer, trykker du på "Neste side". Da kommer du til siste side og trykker på "Send".
- Dersom barnet ønsker å delta i undersøkelsen, og du er enig i det, må du svare «Ja» på spørsmålet om samtykket. Da vil dere komme videre i spørreskjemaet ved å trykke på "Neste side".

Etter at du har svart på noen få bakgrunnsspørsmål, kommer spørsmålene som vi ber barnet svare på. **Barnet skal i størst mulig grad svare på spørsmålene selv, men du bør være tilstede i rommet for å kunne hjelpe barnet dersom det lurer på noe.**

Vi ber deg informere barnet om at:

- Det er viktig å svare så godt og ærlig som mulig. Det er ingen svar som er feil eller riktige.
- Foreldre skal unngå å påvirke hva barnet svarer, men barnet kan spørre deg dersom det er noe det lurer på underveis.
- Det er frivillig å svare på spørsmålene. Hvis det er spørsmål barnet ikke ønsker å svare på, eller ikke forstår, kan det la de stå åpne og gå videre til neste.
- Svarene er hemmelige. Det er ingen i klubben eller andre barnet kjenner, som får vite hva det svarer.
- Hvis barnet skulle endre mening underveis, og likevel ikke ha lyst til å delta, kan det når som helst trekke seg fra undersøkelsen.

Er barnet ditt tvilling, så ønsker vi at barnet som er født sist skal besvare skjemaet eller ta kontakt med oss dersom begge ønsker å fylle ut skjemaet.

Er det noe du/dere lurer på kan du ta kontakt med:

Ingunn Holden Bergh på telefon 22 07 88 31 (på dagtid) eller send en e-post til eatmovesleep@fhi.no.

LYKKE TIL

Side 2

Sideskift

Velkommen til Eat Move Sleep-spørreskjemaet.

Hva er barnets navn?

Dette gjelder barnet ditt som er rundt 9-10 år og er med og spiller fotball.

Hva er din e-postadresse? *

Vi ber deg bekrefte e-postadressen din for å registrere hvem som ønsker å delta videre eller ikke, se neste spørsmål. E-postadressen vil bli fjernet på datafilene slik at svarene vil bli behandlet konfidensielt.

Hvilken relasjon har du til barnet som er med i undersøkelsen?

Velg ...

Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke. *

- O Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen
- O Nei, jeg samtykker ikke

Side 3

Sideskift

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke »: Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

Takk for at du tillater at barnet ditt er med i undersøkelsen.

Nå kommer det først fire spørsmål vi ber deg som er foresatt/foreldre å svare på. Deretter kommer spørsmålene vi vil at barnet skal svare på.

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke »: Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

Hva er din høyeste fullførte utdanning?

Velg ...

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke »: Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

I hvilket land er du som er barnets far/mor/foresatt født?

Velg ...

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke.»: Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

Bor du sammen med barnets far/mor?

Velg ...

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke.»: Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

Bor barnet sammen med søsken?

Søsken inkluderer også halvsøsken og stesøsken.

Dersom barnet bor forskjellige steder, tenk på hvem barnet vanligvis eller mesteparten av tiden bor sammen med

Velg ...

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke.»: Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

På neste side kommer spørsmålene som barnet skal besvare. Barnet bør i størst mulig grad svare på spørsmålene selv, men den voksne bør være tilstede for å kunne hjelpe barnet dersom det har behov for det.

Side 4

Sideskift

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke »: Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

Er du jente eller gutt? *

- O Jente
- O Gutt

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke »: Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

Hvilket år er du født?

Velg ...

Side 5

Sideskift

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke »: Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

Nå kommer noen spørsmål om fysisk aktivitet og fotball. Med fysisk aktivitet mener vi idrett, trening og lek som fører til at du beveger deg en del.

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke »: Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

Hvilken klubb spiller du fotball i? *

Skriv klubbens navn i feltet under.

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke »: Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

Utenom skolen,-aktivitetskolen (AKS) eller skolefritidsordningen (SFO): Hvor ofte driver du vanligvis med idrett, trening eller leker så mye at du blir andpusten eller svett?

Du skal tenke og svare på idrett, trening og lek du driver med utenom den tiden du er på skolen, AKS eller SFO.

- O Aldri eller nesten aldri
- O 1-3 ganger i måneden
- O 1 gang i uka
- O 2-3 ganger i uka
- O 4-6 ganger i uka
- O Hver dag

Side 6

Sideskift

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke »: Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

Hvor mange ganger i uka er du vanligvis med på fotballtrening med klubben din?

Tenk på fotballtrening utenom skole- og SFO- eller AKS-tid.

- O Aldri

- O Veldig sjeldent
- O 1 gang per uke
- O 2 ganger per uke
- O 3 ganger per uke
- O 4 ganger per uke eller mer

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke » Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

På hvilket tidspunkt starter vanligvis fotballtreningene dine på hverdager?

Er du med på mer en én fotballtrening på hverdagene og de starter på ulikt tidspunkt, kan du krysse av for to tidspunkt.

- ☐ ca 15.30 eller tidligere
- ☐ ca 16.00
- ☐ ca 16.30
- ☐ ca 17.00
- ☐ ca 17.30
- ☐ ca 18.00
- ☐ ca 18.30
- ☐ ca 19.00
- ☐ Senere enn 19 00

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke » Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

Hvor mange ganger i uka er du vanligvis med på fotball-SFO, Telenor Xtra, fotball-Akademi eller lignende?

- O Aldri, jeg er ikke med på det
- O 1 gang per uke
- O 2 ganger per uke
- O 3 ganger per uke
- O 4 ganger per uke

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke » Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

Hvor ofte spiller du fotball enten alene eller sammen med andre på fritiden?

Tenk på fotball du holder på med utenom trening, kamp, AKS eller SFO-tid.

- O Aldri
- O Sjeldent
- O Et par ganger i uka
- O Nesten hver dag

Side 7

Sideskift

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke » Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

Nedenfor kommer det noen setninger som vi ber deg vurdere om hvor enig eller uenig du er i.

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke » Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

	Helt uenig	Delvis uenig	Verken uenig eller enig	Delvis enig	Helt enig
Jeg synes det er viktig å spise litt mat før trening	O	O	O	O	O
Jeg synes det er lurt å spise frukt og grønnsaker hver dag	O	O	O	O	O
Jeg synes det er viktig å få nok søvn	O	O	O	O	O
Jeg synes det er lurt å la være å bruke pc, nettbrett, mobil rett før jeg legger meg	O	O	O	O	O
Jeg synes det er bra å gå eller sykle til og fra fotballtrening, andre aktiviteter og skole	O	O	O	O	O
Jeg synes det er lurt å holde på med noe fysisk aktivitet hver dag (f. eks. idrett, trening, lek, gå eller sykle til skole)	O	O	O	O	O

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke ». Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

Hvordan liker du deg på fotballtreningen akkurat nå for tiden?

- O Liker meg veldig godt
- O Liker meg ganske godt
- O Liker meg ikke særlig godt
- O Liker meg ikke i det hele tatt

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke ». Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

Nå kommer det noen spørsmål om søvn, skjermbruk og hva du gjør før du legger deg.

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke ». Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

Hvordan stemmer setningen under for deg?

Jeg kjenner meg vanligvis søvnig eller trøtt om dagen.

- O Stemmer helt
- O Stemmer delvis
- O Stemmer ikke

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke ». Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

Hvor mange timer med søvn synes du at du trenger for å føle deg uthvilt?

Velg ...

Side 8

Sideskift

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke ». Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

Når legger du deg vanligvis?

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke ». Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

	Før 20.00	Mellom 20.00 - 21.00	Mellom 21.00 - 21.30	Mellom 21.30- 22.00	Mellom 22.00 -22.30	Mellom 22.30-23.00	Etter 23.00
På hverdager (mandag til torsdag)	O	O	O	O	O	O	O
I helgen (fredag og lørdag)	O	O	O	O	O	O	O

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke ». Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

Når står du vanligvis opp?

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke ». Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

	Før 6.30	Mellom 6.30 - 7.00	Mellom 7.00 - 7.30	Mellom 8.00 - 8.30	Mellom 08.30 - 09.00	Etter 09.00
På hverdager (mandag til fredag)	O	O	O	O	O	O
I helgen (lørdag og søndag)	O	O	O	O	O	O

Side 9

Sideskift

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke.». Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

Har du en fast leggetid?

- O Ja
- O Nei
- O Vet ikke

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke.». Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

Hvordan stemmer setningen under for deg?

Jeg har ofte problemer med å sovne

- O Stemmer helt
- O Stemmer delvis
- O Stemmer ikke

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke.»: Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

Tenk på en vanlig dag etter skolen. Omtrent hvor mange timer bruker du til sammen på aktiviteter foran en skjerm (nettbrett, data, mobil, TV)?

- O Ikke noe tid
- O Mindre enn én time
- O 1-2 timer
- O 2-3 timer
- O 3-4 timer
- O 4-6 timer
- O 6 timer eller mer

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke.»: Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

Hender det at du bruker mobil, nettbrett, pc, spillkonsoller, TV den siste timen før du skal legge deg?

- O Nei
- O Ja, men veldig sjeldent
- O Ja, noen dager i uka
- O Ja, nesten hver dag
- O Ja, hver dag

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke.»: Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

Har foreldrene dine laget noen regler om bruk av pc, mobil, nettbrett, dataspill i forbindelse med leggetid?

- O Ja
- O Nei
- O Vet ikke

Side 10

Sideskift

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke.»: Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

Når du skal sove, hvor legger du vanligvis følgende gjenstander?

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke.»: Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

	I senga	På soverommet	Utenfor soverommet	Har ikke dette
PC/Mac	O	O	O	O
Nettbrett	O	O	O	O
Mobiltelefon	O	O	O	O

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke.»: Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

Nå kommer noen spørsmål om kosthold og hva du spiser og drikker.

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke.»: Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

Hvordan vurderer du ditt eget kosthold?

Med ordet "kosthold" mener vi den maten du vanligvis spiser i løpet av en vanlig dag

- O Det er veldig sunt
- O Det er ganske sunt
- O Det er usunt
- O Vet ikke

Sideskift

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke.»: Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

Side 11

Hvor ofte pleier du vanligvis å spise frokost i løpet av en uke?

Velg ...

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke.»: Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

Hvor mange ganger spiser du følgende?

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke.»: Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

	Aldri/sjelden	1-3 ganger per måned	1-3 ganger per uke	4-6 ganger per uke	1 gang per dag	2 ganger per dag	3 ganger per dag	4 ganger eller flere per dag
Grønnsaker	O	O	O	O	O	O	O	O
Frukt, bær	O	O	O	O	O	O	O	O
Grovbrød	O	O	O	O	O	O	O	O
Fisk til middag	O	O	O	O	O	O	O	O
Fisk som pålegg (f. eks. makrell i tomat)	O	O	O	O	O	O	O	O
Pizza	O	O	O	O	O	O	O	O
Hamburger/pølse/kebab	O	O	O	O	O	O	O	O
Godteri, sjokolade, potetgull	O	O	O	O	O	O	O	O

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke »: Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

Spiser du vanligvis noe etter skolen, AKS eller SFO og før du drar på fotballtrening?

- O Nei
- O Noen ganger
- O Ganske ofte
- O Alltid

Sideskift

Side 12

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke.»: Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

Hvor ofte drikker du følgende i forbindelse med fotballtrening?

Med "i forbindelse med" mener vi enten under eller rett etter trening

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke »: Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

	Drikker aldri i forbindelse med fotballtrening	Drikker noen ganger i forbindelse med fotballtrening	Drikker ganske ofte i forbindelse med fotballtrening	Drikker alltid i forbindelse med fotballtrening
Melk med smak (f. eks. Litago sjokolademelk eller Litago jordbærmelk)	O	O	O	O
Melk med smak uten tilsatt sukker (f. eks. skolemelk med kakaosmak)	O	O	O	O
Vanlig hvit melk (f. eks. lettmelk, ekstralett, skummet)	O	O	O	O
Juice	O	O	O	O
Saft med sukker	O	O	O	O
Saft uten sukker (kunstig søtet)	O	O	O	O
Brus med sukker (f. eks. Cola, Sprite, Fanta)	O	O	O	O
Lettbrus (f. eks. Cola light, Fanta Zero)	O	O	O	O
Sportsdrikk	O	O	O	O

	Drikker aldri i forbindelse med fotballtrening	Drikker noen ganger i forbindelse med fotballtrening	Drikker ganske ofte i forbindelse med fotballtrening	Drikker alltid i forbindelse med fotballtrening
Energidrikk (f. eks. Burn, Red Bull)	O	O	O	O
Smoothie	O	O	O	O
Vann	O	O	O	O

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke »: Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

Hender det at du kjøper mat og drikke på fotballtrening og kamper/cuper?

Med "på fotballtrening eller kamper/cuper" mener vi under eller rett etter trening eller kamp.

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke »: Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

	Nei, aldri	Ja, men sjeldent	Ja, noen ganger	Ja, ofte
På fotballtrening	O	O	O	O
På kamper og cuper	O	O	O	O

Side 13

Sideskift

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke »: Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

Nå kommer noen spørsmål om hvordan du kommer deg til skolen og trening.

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke »: Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

Hvordan kommer du deg vanligvis TIL skolen på denne årstiden?

- O Blir kjørt med bil eller motorsykkel
- O Med buss, trikk, t-bane eller tog
- O Sykler
- O Går

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke »: Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

Hvordan kommer du deg vanligvis FRA skolen på denne årstiden?

- O Blir kjørt med bil eller motorsykkel
- O Med buss, trikk, t-bane eller tog
- O Sykler
- O Går

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke »: Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

Hvordan kommer du deg vanligvis TIL fotballtrening på denne årstiden?

- O Blir kjørt med bil eller motorsykkel
- O Med buss, trikk, t-bane eller tog
- O Sykler
- O Går

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke »: Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

Hvordan kommer du deg vanligvis FRA fotballtrening på denne årstiden?

- O Blir blir kjørt med bil eller motorsykkel
- O Med buss, trikk, t-bane eller tog
- O Sykler
- O Går

Side 14

Sideskift

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke »: Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

Får du lov til å gå eller sykle til og fra fotballtrening av foreldrene dine?

- O Ja, alltid
- O Ja, noen ganger
- O Ja, men bare en vei
- O Nei

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke »: Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

Har treneren din i forbindelse med fotballtreningen snakket om noen av disse tingene?

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke »: Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

	Ja	Nei	Husker ikke
Det er bra å legge seg tidlig og få nok søvn	O	O	O
Det er lurt å la være å buke mobil, nettbrett, pc, spille på data rett før en legger seg	O	O	O
Det er viktig å spise noe før og etter trening	O	O	O
Det er lurt å spise frukt og grønnsaker hver dag	O	O	O
Det er bra å gå eller sykle til skolen, trening eller andre aktiviteter	O	O	O
Det er lurt å holde på med noe fysisk aktivitet hver dag (f. eks. leke ute, idrett, gå eller sykle til skole og andre aktiviteter)	O	O	O

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke »: Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

Har du noe du ønsker å si om oss spørreskjemaet, kan du skrive det i feltet under.

Norges Fotballforbund, BAMA, EAT Stiftelsen, Kreftforeningen og Folkehelseinstituttet takker for svaret.

Se nylige endringer i Nettskjema (v357_0rc2)

Vedlegg 2: Spørreskjema til barna, oppfølgning

Eat Move Sleep Spørreskjema nr.2

Side 1

Til foreldre som har en 9- eller 10- åring i husstanden som er med og spiller fotball!

Eat Move Sleep: Undersøkelse nr. 2. om fotball, fysisk aktivitet, kosthold og søvn

Informasjonen under bør den voksne lese og formidle til barnet!

Eat Move Sleep er et prosjekt som Norges fotballforbund og BAMA står bak, i samarbeid med EAT Stiftelsen og Kreftforeningen. Formålet er å sette fokus på livsstil (kosthold, fysisk aktivitet og søvn) og hvordan barn har det på fotballtrening. Fotballklubben barnet ditt er med i deltar i prosjektet. Folkehelseinstituttet (FHI) har ansvaret for evalueringen

En viktig del av evalueringen er spørreskjemaundersøkelsene blant 9- og 10-åringene (født 2008 og 2007). Første spørreundersøkelse var i vår, og dette er siste spørreundersøkelse. I spørreskjemaet er det først noen få spørsmål til deg som er forelder, og så kommer spørsmålene til barnet. Det tar cirka 15-20 minutter å besvare skjemaet.

I spørsmålene til deg, må du blant annet svare på om du tillater at barnet ditt kan delta i undersøkelsen eller ikke (se neste side). Samtykket må gis i enighet med barnet. Det er viktig at barnet er med å bestemme om det vil delta eller ikke.

- Dersom du/eller barnet ikke ønsker at barnet deltar i undersøkelsen må du svare «Nei» på spørsmålet om samtykke. For at svaret skal bli registrert slik at du ikke mottar purringer på denne utsendelsen, trykker du på "Neste side". Da kommer du til siste side og trykker på "Send".
- Dersom barnet ønsker å delta i undersøkelsen, og du er enig i det, må du svare «Ja» på spørsmålet om samtykket. Da vil dere komme videre i spørreskjemaet ved å trykke på "Neste side".

Etter at du har svart på noen få bakgrunnsspørsmål, kommer spørsmålene som vi ber barnet svare på. **Barnet skal i størst mulig grad svare på spørsmålene selv, men du bør være tilstede i rommet for å kunne hjelpe barnet dersom det lurer på noe.**

Vi ber deg informere barnet om at:

- Det er viktig å svare så godt og ærlig som mulig. Det er ingen svar som er feil eller riktige
- Foreldre skal unngå å påvirke hva barnet svarer, men barnet kan spørre deg dersom det er noe det lurer på underveis.
- Det er frivillig å svare på spørsmålene. Hvis det er spørsmål barnet ikke ønsker å svare på, eller ikke forstår, kan det la de stå åpne og gå videre til neste.
- Svarene er hemmelige. Det er ingen i klubben eller andre barnet kjenner, som får vite hva det svarer.
- Hvis barnet skulle endre mening underveis, og likevel ikke ha lyst til å delta, kan det når som helst trekke seg fra undersøkelsen, også etter at spørreskjemaet er utfylt og sendt.

Er barnet ditt tvilling, så ønsker vi at barnet som er født sist skal besvare skjemaet eller ta kontakt med oss dersom begge ønsker å fylle ut skjemaet.

Er det noe du/dere lurer på kan du ta kontakt med:

Ingunn Holden Bergh på telefon 22 07 88 31 (på dagtid) eller send en e-post til eatmovesleep@fhi.no.

LYKKE TIL

Side 2

Sideskift

Velkommen til Eat Move Sleep-spørreskjemaet.

Hva er barnets navn?

Dette gjelder barnet ditt som er rundt 9-10 år og er med og spiller fotball.

Hva er din e-postadresse? *

Vi ber deg bekrefte e-postadressen din for å registrere hvem som har svart. E-postadressen vil bli fjernet på datafilene slik at svarene vil bli behandlet konfidensielt.

Hvilken relasjon har du til barnet som er med i undersøkelsen?

Velg ...

Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke. *

- O Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen
- O Nei, jeg samtykker ikke

Side 3

Sideskift

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke ». Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

Takk for at du tillater at barnet ditt er med i undersøkelsen.

Nå kommer det først noen få spørsmål vi ber deg som er foresatt/foreldre å svare på. Deretter kommer spørsmålene vi vil at barnet skal svare på

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke »: Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

Hva er din høyeste fullførte utdanning?

Velg ...

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke »: Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

I hvilket land er du som er barnets far/mor/foresatt født?

Velg ...

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke.»: Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

Bor du sammen med barnets far/mor?

Velg ...

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke.»: Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

Bor barnet sammen med søsken?

Søsken inkluderer også halvsøsken og stesøsken.

Dersom barnet bor forskjellige steder, tenk på hvem barnet vanligvis eller mesteparten av tiden bor sammen med.

Velg ...

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke »: Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

Deltok barnet i spørreundersøkelsen i Eat Move Sleep i vår?

- O Ja
- O Nei
- O Husker ikke

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke » Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

På neste side kommer spørsmålene som barnet skal besvare. Barnet bør i størst mulig grad svare på spørsmålene selv, men den voksne bør være tilstede for å kunne hjelpe barnet dersom det har behov for det.

Side 4

Sideskift

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke »: Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

Er du jente eller gutt? *

- O Jente
- O Gutt

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke »: Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

Hvilket år er du født? *

Velg ...

Side 5

Sideskift

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke »: Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

Nå kommer noen spørsmål om fysisk aktivitet og fotball. Med fysisk aktivitet mener vi idrett, trening og lek som fører til at du beveger deg en del.

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke »: Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

Hvilken klubb spiller du fotball i? *

Skriv klubbens navn i feltet under.

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke »: Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

Utenom skolen,-aktivitetskolen (AKS) eller skolefritidsordningen (SFO): Hvor ofte driver du vanligvis med idrett, trening eller leker så mye at du blir andpusten eller svett?

Du skal tenke og svare på idrett, trening og lek du driver med utenom den tiden du er på skolen, AKS eller SFO.

- O Aldri eller nesten aldri
- O 1-3 ganger i måneden
- O 1 gang i uka
- O 2-3 ganger i uka
- O 4-6 ganger i uka

O Hver dag

Side 6

Sideskift

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke »: Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

Hvor mange ganger i uka er du vanligvis med på fotballtrening med klubben din?

Tenk på fotballtrening utenom skole- og SFO- eller AKS-tid

O Aldri
O Veldig sjeldent
O 1 gang per uke
O 2 ganger per uke
O 3 ganger per uke
O 4 ganger per uke eller mer

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke »: Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

På hvilket tidspunkt starter vanligvis fotballtreningene dine på hverdager?

Er du med på mer en én fotballtrening på hverdagene og de starter på ulikt tidspunkt, kan du krysse av for to tidspunkt

☐ ca 15.30 eller tidligere
☐ ca 16.00
☐ ca 16.30
☐ ca 17.00
☐ ca 17.30
☐ ca 18.00
☐ ca 18.30
☐ ca 19.00
☐ Senere enn 19 00

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke »: Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

Hvor mange ganger i uka er du vanligvis med på fotball-SFO, Telenor Xtra, fotball-Akademi eller lignende?

O Aldri, jeg er ikke med på det
O 1 gang per uke
O 2 ganger per uke
O 3 ganger per uke
O 4 ganger per uke

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke »: Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

Hvor ofte spiller du fotball enten alene eller sammen med andre på fritiden?

Tenk på fotball du holder på med utenom trening, kamp, AKS eller SFO-tid

O Aldri
O Sjeldent
O Et par ganger i uka
O Nesten hver dag

Side 7

Sideskift

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke »: Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

Nedenfor kommer det noen setninger som vi ber deg vurdere om hvor enig eller uenig du er i.

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke »: Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

	Helt uenig	Delvis uenig	Verken uenig eller enig	Delvis enig	Helt enig
Jeg synes det er viktig å spise litt mat før trening	O	O	O	O	O
Jeg synes det er lurt å spise frukt og grønnsaker hver dag	O	O	O	O	O

	Helt uenig	Delvis uenig	Verken uenig eller enig	Delvis enig	Helt enig
Jeg synes det er viktig å få nok søvn	O	O	O	O	O
Jeg synes det er lurt å la være å bruke pc, nettbrett, mobil rett før jeg legger meg	O	O	O	O	O
Jeg synes det er bra å gå eller sykle til og fra fotballtrening, andre aktiviteter og skole	O	O	O	O	O
Jeg synes det er lurt å holde på med noe fysisk aktivitet hver dag (f. eks. idrett, trening, lek, gå eller sykle til skole)	O	O	O	O	O

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke »: Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

Hvordan liker du deg på fotballtreningen akkurat nå for tiden?

- O Liker meg veldig godt
- O Liker meg ganske godt
- O Liker meg ikke særlig godt
- O Liker meg ikke i det hele tatt

Side 8

Sideskift

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke »: Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

Nå kommer det noen spørsmål om søvn, skjermbruk og hva du gjør før du legger deg.

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke »: Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

Hvordan stemmer setningen under for deg?

Jeg kjenner meg vanligvis søvnig eller trøtt om dagen.

- O Stemmer helt
- O Stemmer delvis
- O Stemmer ikke

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke »: Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

Hvor mange timer med søvn synes du at du trenger for å føle deg uthvilt?

Velg ...

Side 9

Sideskift

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke »: Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

Når legger du deg vanligvis?

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke »: Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

	Før 20.00	Mellom 20.00 - 21.00	Mellom 21.00 - 21.30	Mellom 21.30- 22.00	Mellom 22.00 -22.30	Mellom 22.30-23.00	Etter 23.00
På hverdager (mandag til torsdag)	O	O	O	O	O	O	O
I helgen (fredag og lørdag)	O	O	O	O	O	O	O

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke »: Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

Når står du vanligvis opp?

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke »: Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

	Før 6.30	Mellom 6.30 - 7.00	Mellom 7.00 - 7.30	Mellom 7.30 - 8.00	Mellom 8.00 - 8.30	Mellom 8.30 - 9.00	Etter 9.00
På hverdager (mandag til fredag)	O	O	O	O	O	O	O
I helgen (lørdag og søndag)	O	O	O	O	O	O	O

Side 10

Sideskift

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke ». Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

Har du en fast leggetid?

- O Ja
- O Nei
- O Vet ikke

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke ». Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

Hvordan stemmer setningen under for deg?

Jeg har ofte problemer med å sovne.

- O Stemmer helt
- O Stemmer delvis
- O Stemmer ikke

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke ». Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

Tenk på en vanlig dag etter skolen. Omtrent hvor mange timer bruker du til sammen på aktiviteter foran en skjerm (nettbrett, data, mobil, TV)?

- O Ikke noe tid
- O Mindre enn én time
- O 1-2 timer
- O 2-3 timer
- O 3-4 timer
- O 4-6 timer
- O 6 timer eller mer

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke ». Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

Hender det at du bruker mobil, nettbrett, pc, spillkonsoller, TV den siste timen før du skal legge deg?

- O Nei
- O Ja, men veldig sjeldent
- O Ja, noen dager i uka
- O Ja, nesten hver dag
- O Ja, hver dag

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke ». Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

Har foreldrene dine laget noen regler om bruk av pc, mobil, nettbrett, dataspill i forbindelse med leggetid?

- O Ja
- O Nei
- O Vet ikke

Side 11

Sideskift

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke ». Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

Når du skal sove, hvor legger du vanligvis følgende gjenstander?

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke ». Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

	I senga	På soverommet	Utenfor soverommet	Har ikke dette
PC/Mac	O	O	O	O
Nettbrett	O	O	O	O
Mobiltelefon	O	O	O	O

Side 12

Sideskift

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke »: Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

Nå kommer noen spørsmål om kosthold og hva du spiser og drikker.

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke »: Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

Hvordan vurderer du ditt eget kosthold?

Med ordet "kosthold" mener vi den maten du vanligvis spiser i løpet av en vanlig dag

- O Det er veldig sunt
- O Det er ganske sunt
- O Det er usunt
- O Vet ikke

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke »: Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

Hvor ofte pleier du vanligvis å spise frokost i løpet av en uke?

- O Aldri/sjelden
- O 1 gang i uka
- O 2 ganger i uka
- O 3 ganger i uka
- O 4 ganger i uka
- O 5 ganger i uka
- O 6 ganger i uka
- O Hver dag

Side 13

Sideskift

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke »: Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

Hvor mange ganger spiser du følgende?

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke »: Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

	Aldri/sjelden	1-3 ganger per måned	1-3 ganger per uke	4-6 ganger per uke	1 gang per dag	2 ganger per dag	3 ganger per dag	4 ganger eller flere per dag
Grønnsaker	O	O	O	O	O	O	O	O
Frukt, bær	O	O	O	O	O	O	O	O
Grovbrød	O	O	O	O	O	O	O	O
Fisk til middag	O	O	O	O	O	O	O	O
Fisk som pålegg (f. eks. makrell i tomat)	O	O	O	O	O	O	O	O
Pizza	O	O	O	O	O	O	O	O
Hamburger/pølse/kebab	O	O	O	O	O	O	O	O
Godteri, sjokolade, potetgull	O	O	O	O	O	O	O	O

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke »: Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

Spiser du vanligvis noe etter skolen, AKS eller SFO og før du drar på fotballtrening?

- O Nei
- O Noen ganger
- O Ganske ofte
- O Alltid

Side 14

Sideskift

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke »: Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

Hvor ofte drikker du følgende i forbindelse med fotballtrening?

Med "i forbindelse med" mener vi enten under eller rett etter trening

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke ». Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

	Drikker aldri i forbindelse med fotballtrening	Drikker noen ganger i forbindelse med fotballtrening	Drikker ganske ofte i forbindelse med fotballtrening	Drikker alltid i forbindelse med fotballtrening
Melk med smak (f. eks. Litago sjokolademelk eller Litago jordbærmelk)	O	O	O	O
Melk med smak uten tilsatt sukker (f. eks. skolemelk med kakaosmak)	O	O	O	O
Vanlig hvit melk (f. eks. lettmelk, ekstralett, skummet)	O	O	O	O
Juice	O	O	O	O
Saft med sukker	O	O	O	O
Saft uten sukker (kunstig søtet)	O	O	O	O
Brus med sukker (f. eks. Cola, Sprite, Fanta)	O	O	O	O
Lettbrus (f. eks. Cola light, Fanta Zero)	O	O	O	O
Sportsdrikk	O	O	O	O
Energidrikk (f. eks. Burn, Red Bull)	O	O	O	O
Smoothie	O	O	O	O
Vann	O	O	O	O

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke » Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

Hender det at du kjøper mat og drikke på fotballtrening og kamper/cuper?

Med "på fotballtrening eller kamper/cuper" mener vi under eller rett etter trening eller kamp.

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke » Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

	Nei, aldri	Ja, men sjeldent	Ja, noen ganger	Ja, ofte
På fotballtrening	O	O	O	O
På kamper og cuper	O	O	O	O

Side 15

Sideskift

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke » Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

Nå kommer noen spørsmål om hvordan du kommer deg til skolen og trening.

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke » Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

Hvordan kommer du deg vanligvis TIL skolen på denne årstiden?

- O Blir kjørt med bil eller motorsykkel
- O Med buss, trikk, t-bane eller tog
- O Sykler
- O Går

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke » Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

Hvordan kommer du deg vanligvis FRA skolen på denne årstiden?

- O Blir kjørt med bil eller motorsykkel
- O Med buss, trikk, t-bane eller tog
- O Sykler

O Går

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke ». Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

Hvordan kommer du deg vanligvis TIL fotballtrening på denne årstiden?

O Blir kjørt med bil eller motorsykkel
O Med buss, trikk, t-bane eller tog
O Sykler
O Går

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke ». Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

Hvordan kommer du deg vanligvis FRA fotballtrening på denne årstiden?

O Blir kjørt med bil eller motorsykkel
O Med buss, trikk, t-bane eller tog
O Sykler
O Går

Side 16

Sideskift

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke ». Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

Får du lov til å gå eller sykle til og fra fotballtrening av foreldrene dine?

O Ja, alltid
O Ja, noen ganger
O Ja, men bare en vei
O Nei

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke ». Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

Har treneren din i forbindelse med fotballtreningen snakket om noen av disse tingene?

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke ». Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

	Ja	Nei	Husker ikke
Det er bra å legge seg tidlig og få nok søvn	O	O	O
Det er lurt å la være å buke mobil, nettbrett, pc, spille på data rett før en legger seg	O	O	O
Det er viktig å spise noe før og etter trening	O	O	O
Det er lurt å spise frukt og grønnsaker hver dag	O	O	O
Det er bra å gå eller sykle til skolen, trening eller andre aktiviteter	O	O	O
Det er lurt å holde på med noe fysisk aktivitet hver dag (f. eks. leke ute, idrett, gå eller sykle til skole og andre aktiviteter)	O	O	O

Side 17

Sideskift

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke ». Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

Nå kommer noen spørsmål om Eat Move Sleep.

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke ». Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

Hva forbinder du med Eat Move Sleep?

Kan du skrive noen få ord i feltet under?

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke ». Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

Har du deltatt på en samling i fotballklubben hvor det har vært snakket om Eat Move Sleep?

O Ja

- O Nei
- O Husker ikke

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke »: Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

Har du sett en brosjyre om Eat Move Sleep?

- O Ja
- O Nei
- O Husker ikke

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke »: Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

Har fotballaget ditt har vært med på noen Instagramkonkurranse i Eat Move Sleep?

- O Ja
- O Nei
- O Vet ikke

Side 18

Sideskift

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke »: Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

Har du lagt merke til om det henger en plakat om Eat Move Sleep noe sted i klubben din?

- O Ja
- O Nei

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke »: Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

Har du vært med å skrive navnet ditt på en Eat Move Sleep-plakat?

- O Ja
- O Nei
- O Husker ikke

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke »: Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

Har du sett en eller flere små filmer om Eat Move Sleep i løpet av sesongen?

- O Ja
- O Nei
- O Husker ikke

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke »: Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

Alt i alt, hva synes du om Eat Move Sleep?

- O Jeg likte det veldig godt
- O Jeg likte det ganske godt
- O Jeg likte det ikke spesielt godt
- O Jeg likte det ikke i det hele tatt
- O Jeg vet ikke

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Kryss av for om du samtykker til at barnet ditt deltar i undersøkelsen eller ikke »: Ja, jeg har lest informasjonen om undersøkelsen og samtykker til at barnet mitt deltar i spørreundersøkelsen

Har du noe du ønsker å si oss om spørreskjemaet eller Eat Move Sleep, kan du skrive det i feltet under.

Norges Fotballforbund, BAMA, EAT Stiftelsen, Kreftforeningen og Folkehelseinstituttet takker for at du var med å svare på spørreundersøkelsen.

Se nylige endringer i Nettskjema (v357_0rc2)

Vedlegg 3. Spørreskjema til klubbene, baseline

Eat Move Sleep: klubbskjema

Side 1

Eat Move Sleep: Spørreskjema til fotballklubben

Dette er spørreskjema i Eat Move Sleep som en ansvarlig representant i fotballklubben bes om å besvare. Først kommer noen bakgrunnsspørsmål.

Hvilken fotballklubb fyller du ut skjemaet på vegne av? Skriv inn navnet til fotballklubben. *

Er fotballklubben del av et fleridrettslag?

Velg ...

Hvor mange administrativt ansatte har fotballklubben?

Her tenker vi på antall ansatte i fotballklubben eller i fotballgruppa der fotballen er del av et fleridrettslag

Velg ...

Hvilken rolle har du i fotballklubben? *

Hva er din e-postadresse?

Vi ber om e-postadressen for å registrere hvem som har svart og for å kunne kontakte samme person i oppfølgingsundersøkelsen som skal gjennomføres på høsten 2017.

Side 2

Sideskift

Hvor mange trenere for barne- og ungdomslagene (6-19 år) er ansatt i fotballklubben?

Med "ansatt" mener vi lønnede trenere i fotballklubben?

Hvor mange medlemmer i alderen 6-19 år har fotballklubben totalt i 2017?

Hvor mange lag i barnefotballen (6-12 år) har fotballklubben i 2017?

Hvor mange lag i ungdomsfotballen (13-19 år) har fotballklubben i 2017?

Hvor mange jentelag for 9-åringer (født 2008) har fotballklubben i 2017?

Hvor mange guttelag for 9-åringer (født 2008) har fotballklubben i 2017?

Hvor mange jentelag for 10-åringer (født 2007) har fotballklubben i 2017?

Hvor mange guttelag for 10-åringer (født 2007) har fotballklubben i 2017?

Side 3

Sideskift

Har fotballklubben en klubbhåndbok?

- O Ja
- O Nei, men klubben holder på med å lage en
- O Nei

- O Vet ikke

Er fotballklubben sertifisert som kvalitetsklubb?

- O Ja
- O Nei, men den har søkt og er i prosess
- O Nei, men klubben vil søke om å bli kvalitetsklubb
- O Nei

Har klubben en egen person som er ansvarlig for barnefotballen i klubben?

Velg ...

Side 4

Sideskift

Nå kommer noen spørsmål om kiosk/kafe og kiosk/kafesalg.

Har fotballklubben sitt eget kiosk-/kafesalg?

- O Ja, fotballklubben driver kiosken/kaféen selv
- O Ja, fotballklubben driver kiosken/kaféen sammen med andre
- O Nei, men det er kiosk/kafe på klubbområdet som blir drevet av andre
- O Nei

Har kiosken/kaféen faste åpningstider?

Velg ...

Er kiosken/kaféen vanligvis åpen når det er kamp/trening på klubbens anlegg?

Velg ...

Hvor stor omsetning er det i norske kroner (ca beløp i tall) i kiosken/kaféen per måned?

Hvem er det som bestemmer vareutvalget i kiosken/kaféen?

- O En ekstern person som har ansvar for kaféen
- O En i klubben
- O Tilfeldig, varierer gjennom sesongen
- O Vet ikke
- O Ikke aktuelt, har ikke kiosk/kafe

Har fotballklubben (eller idrettslaget) føringer eller retningslinjer for vareutvalget i kiosken/kaféen?

Velg ...

Er det brusautomat eller snacksautomat på klubbens område?

Her er det mulig å krysse av for flere valg

- ☐ Ja, brusautomat
- ☐ Ja, snacksautomat
- ☐ Nei

Har fotballklubben noen gang benyttet seg av idrettsfruktordningen gjennom Bama?

Velg ...

Side 5

Sideskift

Nå kommer noen spørsmål om fotballtreningene for 9- og 10-åringene.

Hvem bestemmer treningstider for fotballagene for 9- og 10-åringene?

Velg ...

Har fotballklubben (eller idrettslaget) føringer eller retningslinjer for hvilke treningstider barnelag i klubben skal ha?

Velg ...

Hvem er trener for fotballlagene for 9-åringene?

Velg ...

Hvem er trener for fotballlagene for 10-åringene?

Velg ...

Har fotballklubben samlinger for alle trenere/foreldretrenere i forkant av hver sesong?

Velg ...

Tilbyr fotballklubben annen fotballaktivitet enn vanlige treninger?

- ☐ Akademi
- ☐ Tine Fotballskole
- ☐ Telenor Xtra
- ☐ Annen fotballfritidsordninger eller andre fritidsidrettstilbud

Har fotballklubben fellestreninger for alle 9-åringene samlet?

(Enten alle jenter og gutter sammen eller jenter og gutter hver for seg.)

Velg ...

Har klubben fellestreninger for alle 10-åringene samlet?

(Enten alle jenter og gutter sammen eller jenter og gutter hver for seg.)

Velg ...

Hvor trener vanligvis 9-åringene fotball?

Velg ...

Hvor trener vanligvis 10-åringene fotball?

Velg ...

Har fotballklubben anbefalinger for hvordan barna i fotballklubben skal komme seg til og fra trening/kamp?

Velg ...

Har klubben retningslinjer for om barna i fotballklubben kan gå eller sykle alene til treninger/kampene?

Velg ...

Side 6

Sideskift

Nå kommer noen spørsmål om drikke på treningene.

	Ja, barna ordner dette selv	Ja, ansvarlig trener(e) sørger for det	Nei	Vet ikke
Har barna tilgang på vann på fotballtreningene?	O	O	O	O
Har barna tilgang på saft på fotballtreningene?	O	O	O	O
Har barna tilgang på annen drikke på fotballtreningene?	O	O	O	O

Nå kommer noen spørsmål om ulike tiltak i klubben.

	Ja	Nei	Vet ikke
Har styret i fotballklubben noen gang diskutert hvordan den kan legge til rette for at barn og unge i klubben kan ta sunne valg når det gjelder kosthold?	O	O	O
Har styret i fotballklubben noen gang diskutert hvordan den kan legge til rette for at barn og unge i klubben er fysisk aktive utenom fotballen?	O	O	O
Har styret i fotballklubben noen gang diskutert hvordan den kan legge til rette for at barn og unge i klubben kan få gode søvnvaner?	O	O	O

Sideskift **Nå kommer noen utsagn om om hvordan idrettsklubber kan arbeide med å legge til rette for og påvirke til god helse og trivsel blant medlemmene. Vurder hvor relevante de er for din fotballklubb.** Side 7

I hvilken grad mener du at følgende utsagn beskriver din fotballklubbs aktivitet?

- Med sunne levevaner mens blant annet: sunt kosthold, daglig fysisk aktivitet, gode søvnvaner, tobakksfrihet osv.

	Helt enig	Delvis enig	Verken enig eller uenig	Delvis uenig	Helt uenig
Klubben min har en plan som inkluderer temaer som trivsel og sunne levevaner	O	O	O	O	O
Klubben min bruker økonomiske ressurser på tiltak for å fremme trivsel og sunne levevaner	O	O	O	O	O
Klubbens arbeid med å fremme trivsel og sunne levevaner blir evaluert i årsrapporten	O	O	O	O	O
Trenere i klubben har ansvar for å sørge for trivsel og fremme sunne levevaner	O	O	O	O	O
Klubben min har regler for bruk av tobakk i klubbens regi	O	O	O	O	O
Klubben min har regler for bruk av tobakk på klubbens område	O	O	O	O	O
Klubben min har regler for bruk av alkohol i klubbens regi	O	O	O	O	O
Klubben min involverer foreldre i beslutninger som gjelder helsefremmende og forebyggende aktiviteter/tiltak	O	O	O	O	O
Klubben min sørger for at planlagte tiltak for å fremme trivsel og sunne levevaner blir gjennomført	O	O	O	O	O
Klubben min formidler informasjon om sunne levevaner og trivsel til foreldre og spillere	O	O	O	O	O
Klubben min diskuterer med jevne mellomrom hvordan klubben skal jobbe for å fremme trivsel og sunne levevaner	O	O	O	O	O
Klubben min er opptatt av at treneme skal ha gode relasjonsferdigheter	O	O	O	O	O
I klubben min sørger trenere og andre representanter for klubben, for å sette et godt eksempel gjennom sin egen oppførsel	O	O	O	O	O
I klubben min blir konflikter (som for eksempel mobbing) tatt tak i og håndtert	O	O	O	O	O
Klubben min har en kafe/kiosk som tilbyr sunne alternativer	O	O	O	O	O

Har du ting du vil formidle om Eat Move Sleep eller dette spørreskjemaet kan du skrive det inn i feltet under.

Norges fotballforbund, Bama og samarbeidspartnerne EAT Stiftelsen og Kreftforeningen takker for at du har besvart skjemaet.

Se nylige endringer i Nettskjema (v357_0rc2)

Eat Move Sleep: klubbskjema nr. 2

Side 1

Eat Move Sleep: Spørreskjema til fotballklubben, høst 2017

Dette er spørreskjema nr. 2 til klubbene i Eat Move Sleep. Vi ber en ansvarlig representant i fotballklubben om å besvare skjemaet, helst den samme som sist.

Hvilken fotballklubb fyller du ut skjemaet på vegne av? *

Velg ...

Hvilken rolle har du i fotballklubben? *

Hva er din e-postadresse?

Vi ber om e-postadressen for å registrere hvem som har svart for de ulike klubbene.

Side 2

Sideskift

Har fotballklubben en klubbhåndbok?

- O Ja
- O Nei, men klubben holder på med å lage en
- O Nei
- O Vet ikke

Er fotballklubben sertifisert som kvalitetsklubb?

- O Ja
- O Nei, men den har søkt og er i prosess
- O Nei, men klubben vil søke om å bli kvalitetsklubb
- O Nei

Har klubben en egen person som er ansvarlig for barnefotballen i klubben?

Velg ...

Side 3

Sideskift

Nå kommer noen spørsmål om kiosk/kafe og kiosk-/kafesalget.

Har fotballklubben sitt eget kiosk-/kafesalg?

- O Ja, fotballklubben driver kiosken/kaféen selv
- O Ja, fotballklubben driver kiosken/kaféen sammen med andre
- O Nei, men det er kiosk/kafe på klubbområdet som blir drevet av andre
- O Nei

Har fotballklubben (eller idrettslaget) føringer eller retningslinjer for vareutvalget i kiosken/kafeen?

Velg ...

Er det brusautomat eller snacksautomat på klubbens område?

Her er det mulig å krysse av for flere valg

- ☐ Ja, brusautomat
- ☐ Ja, snacksautomat
- ☐ Nei

Har fotballklubben noen gang benyttet seg av idrettsfruktordningen gjennom Bama?

Velg ...

Side 4

Sideskift

Nå kommer noen spørsmål om fotballtreningene for 9- og 10-åringene.

Har fotballklubben (eller idrettslaget) føringer eller retningslinjer for hvilke treningstider barnelag i klubben skal ha?

Velg ...

Tilbyr fotballklubben annen fotballaktivitet enn vanlige treninger?

Her er det mulig å krysse av for flere valg

- ☐ Akademi
- ☐ Tine Fotballskole
- ☐ Telenor Xtra
- ☐ Annen fotballfritidsordninger eller andre fritidsidrettstilbud

Har fotballklubben anbefalinger for hvordan barna i fotballklubben skal komme seg til og fra trening/kamp?

Velg ...

Har klubben retningslinjer for om barna i fotballklubben kan gå eller sykle alene til treninger/kampene?

Velg ...

Side 5

Sideskift

Nå kommer noen spørsmål om drikke på treningene.

	Ja, barna ordner dette selv	Ja, ansvarlig trener(e) sørger for det	Nei	Vet ikke
Har barna tilgang på vann på fotballtreningene?	O	O	O	O
Har barna tilgang på saft på fotballtreningene?	O	O	O	O
Har barna tilgang på annen drikke på fotballtreningene?	O	O	O	O

Nå kommer noen spørsmål om ulike tiltak i klubben.

	Ja	Nei	Vet ikke
Har styret i fotballklubben noen gang diskutert hvordan den kan legge til rette for at barn og unge i klubben kan ta sunne valg når det gjelder kosthold?	O	O	O
Har styret i fotballklubben noen gang diskutert hvordan den kan legge til rette for at barn og unge i klubben er fysisk aktive utenom fotballen?	O	O	O
Har styret i fotballklubben noen gang diskutert hvordan den kan legge til rette for at barn og unge i klubben kan få gode søvnvaner?	O	O	O

Side 6

Sideskift

Nå kommer noen utsagn om om hvordan idrettsklubber kan arbeide med å legge til rette for og påvirke til god helse og trivsel blant medlemmene. Vurder hvor relevante de er for din fotballklubb.

I hvilken grad mener du at følgende utsagn beskriver din fotballklubbs aktivitet?

- Med sunne levevaner mens blant annet sunt kosthold, daglig fysisk aktivitet, gode søvnvaner, tobakksfrihet osv.

	Helt enig	Delvis enig	Verken enig eller uenig	Delvis uenig	Helt uenig
Klubben min har en plan som inkluderer temaer som trivsel og sunne levevaner	O	O	O	O	O
Klubben min bruker økonomiske ressurser på tiltak for å fremme trivsel og sunne levevaner	O	O	O	O	O
Klubbens arbeid med å fremme trivsel og sunne levevaner blir evaluert i årsrapporten	O	O	O	O	O
Trenere i klubben har ansvar for å sørge for trivsel og fremme sunne levevaner	O	O	O	O	O
Klubben min har regler for bruk av tobakk i klubbens regi	O	O	O	O	O
	O	O	O	O	O

	Helt enig	Delvis enig	Verken enig eller uenig	Delvis uenig	Helt uenig
Klubben min har regler for bruk av tobakk på klubbens område					
Klubben min har regler for bruk av alkohol i klubbens regi	O	O	O	O	O
Klubben min involverer foreldre i beslutninger som gjelder helsefremmende og forebyggende aktiviteter/tiltak	O	O	O	O	O
Klubben min sørger for at planlagte tiltak for å fremme trivsel og sunne levevaner blir gjennomført	O	O	O	O	O
Klubben min formidler informasjon om sunne levevaner og trivsel til foreldre og spillere	O	O	O	O	O
Klubben min diskuterer med jevne mellomrom hvordan klubben skal jobbe for å fremme trivsel og sunne levevaner	O	O	O	O	O
Klubben min er opptatt av at trenerne skal ha gode relasjonsferdigheter	O	O	O	O	O
I klubben min sørger trenere og andre representanter for klubben, for å sette et godt eksempel gjennom sin egen oppførsel	O	O	O	O	O
I klubben min blir konflikter (som for eksempel mobbing) tatt tak i og håndtert	O	O	O	O	O
Klubben min har en kafe/kiosk som tilbyr sunne alternativer	O	O	O	O	O

Side 7

Sideskift

Nå kommer noen spørsmål om Eat Move Sleep.

I hvilken grad mener du at deltakelse i Eat Move Sleep har bidratt til at fotballklubben har satt et større fokus på kosthold, fysisk aktivitet og søvn?

- O I svært liten grad
- O I liten grad
- O I noen grad
- O I stor grad
- O I svært stor grad
- O Vet ikke

I hvilken grad mener du at Eat Move Sleep er kjent i fotballklubben og blant klubbens medlemmer?

- O I svært liten grad
- O I liten grad
- O I noen grad
- O I stor grad
- O I svært stor grad
- O Vet ikke

Kan du kort beskrive hvordan responsen fra foreldre har vært på at fotballklubben har deltatt i Eat Move Sleep?

Kan du kort beskrive hvor relevant du mener det er for fotballklubben din å arbeide med sunt kosthold, fysisk aktivitet og gode søvnvaner?

Side 8

Sideskift

Nå kommer noen spørsmål om de ulike delene av Eat Move Sleep

Deltok klubben din på kick-off-møte på Ullevål ved oppstart av prosjektet?

Her mener vi kick-off møtet som ble arrangert på Ullevål.

- O Ja

O Nei

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Deltok klubben din på kick-off-møte på Ullevål ved oppstart av prosjektet?»: Ja

Kan du kort beskrive hva fotballklubben din syntes om kick-off-møtet?

Her mener vi kick-off møtet som ble arrangert på Ullevål.

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Hvilken fotballklubb fyller du ut skjemaet på vegne av?»: Ullensaker/Kisa, Øvrevoll Hosle, Dikemark, Bjerke, Skjeberg, Bjørkelangen BSF, Bærum, Kløfta, Rælingen, Kråkerøy, Ready, Hvam, Høybråten og Stovner, Nordstrand, Nøtterøy, Lommedalen, Lørenskog, Eika Krapfoss, Lervik, Ekholt Ballklubb

Deltok klubben din med en eller flere representanter på midtermin-møte?

Her mener vi møtet som ble arrangert i august i de respektive fotballkretsene

O Ja
O Nei

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Deltok klubben din med en eller flere representanter på midtermin-møte?»: Ja

Kan du kort beskrive hva fotballklubben din syntes om midtermin-møtet?

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Deltok klubben din med en eller flere representanter på midtermin-møte?»: Ja

Har fotballklubben din arrangert et oppstartsmøte for Eat Move Sleep i egen klubb?

O Ja
O Nei
O Vet ikke

Har fotballklubben din brukt nettsiden til Eat Move Sleep?

O Ja
O Nei
O Vet ikke

Sideskift

Side 9

	Ja	Nei	Vet ikke
Har fotballklubben din gjennomført Instagram-konkurransen med tema "mat og drikke før og etter trening"?	O	O	O
Har fotballklubben din gjennomført Instagram-konkurransen med tema "fysisk aktivitet til og fra trening og annen aktivitet"?	O	O	O
Har fotballklubben din gjennomført Instagram-konkurransen tema "søvn og skjermfritt soverom"?	O	O	O

Har fotballklubben din deltatt på klubbkonkurransen?

O Ja
O Nei
O Vet ikke

Har fotballklubben din brukt Facebook-sidene til Eat Move Sleep?

O Ja
O Nei
O Kjenner ikke til facebooksidene

Har fotballklubben din satt i gang egne tiltak relatert til kosthold, fysisk aktivitet og søvn?

O Ja
O Nei

○ Vet ikke

Dette elementet vises dersom et av følgende alternativer er valgt på spørsmål «Har fotballklubben din satt i gang egne tiltak relatert til kosthold, fysisk aktivitet og søvn?»: Ja

Kan du gi en kort beskrivelse av de egne tiltakene klubben har satt i gang?

Hvordan synes dere kommunikasjonen med Norges Fotballforbund har vært i forbindelse med Eat Move Sleep?

Hvordan synes dere kommunikasjonen med fotballkretsen deres har vært i forbindelse med Eat Move Sleep?

Hvilke tanker har du om hvordan Eat Move Sleep eventuelt kan forbedres?

Har du andre ting du vil formidle om Eat Move Sleep eller dette spørreskjemaet, kan du skrive det inn i feltet under.

Norges fotballforbund, Barna og samarbeidspartnerne EAT Stiftelsen og Kreftforeningen takker for hjelpen og for at fotballklubben din deltar i undersøkelsen.

Se nylige endringer i Nettskjema (v357_0rc2)

Vedlegg 5: Tilleggstabeller

Tilleggstabell 7.2-A. Holdninger til kosthold, fysisk aktivitet og søvn. Selvrapporterte tall fra 9-åringer som deltok ved baseline (vår 2017) og ved oppfølgingsundersøkelsen (høst 2017) blant Eat Move Sleep tiltaksklubber. Gjennomsnitt (skala 1-5) og standardavvik (SD).

	Baseline (n=241-243)	Oppfølging (n=159-161)
	Gjennomsnitt (SD)	Gjennomsnitt (SD)
Jeg synes det er …		
… viktig å spise litt mat før trening	4,4 (0,9)	4,5 (0,9)
… lurt å spise frukt og grønnsaker hver dag	4,4, (1,0)	4,5 (1,0)
… viktig å få nok søvn	4,5 (0,9)	4,6 (0,8)
… lurt å la være å bruke pc, nettbrett, mobil rett før jeg legger meg	3,4 (1,4)	3,5 (1,3)
… bra å gå sykle til og fra fotballtrening, andre aktiviteter og skole	4,3 (1,1)	4,5 (0,9)
… lurt å holde på med noe fysisk aktivitet hver dag	4,6 (0,9)	4,6 (0,8)

Tilleggstabell 7.2-B. Holdninger til kosthold, fysisk aktivitet og søvn. Selvrapporterte tall fra 10-åringer som deltok ved baseline (vår 2017) og ved oppfølgingsundersøkelsen (høst 2017) blant Eat Move Sleep tiltaksklubber. Gjennomsnitt (skala 1-5) og standardavvik (SD).

	Baseline (n=243-245)	Oppfølging (n=149-153)
	Gjennomsnitt (SD)	Gjennomsnitt (SD)
Jeg synes det er …		
… viktig å spise litt mat før trening	4,5 (0,9)	4,5 (0,9)
… lurt å spise frukt og grønnsaker hver dag	4,6 (0,9)	4,6 (0,8)
… viktig å få nok søvn	4,6 (0,9)	4,7 (0,6)
… lurt å la være å bruke pc, nettbrett, mobil rett før jeg legger meg	3,4 (1,4)	3,4 (1,3)
… bra å gå sykle til og fra fotballtrening, andre aktiviteter og skole	4,6 (0,8)	4,5 (0,9)
… lurt å holde på med noe fysisk aktivitet hver dag	4,7 (0,7)	4,7 (0,6)

Tilleggstabell 7.3-A. Atferd knyttet til kosthold, fysisk aktivitet og søvn. Selvrapporterte tall fra 9 åringene ved baseline (vår 2017) og oppfølgingsundersøkelsen (høst 2017) blant Eat Move Sleep tiltaksklubber. Prosent.

		Baseline (n= 201-242)	**Oppfølging (n=138-161)**
Spiser du vanligvis noe etter skolen, AKS eller SFO og før du drar på fotballtrening?	Ganske ofte/alltid	92 %	91 %
	Noen ganger	7 %	8 %
	Nei	1 %	1 %
Hvordan kommer du deg vanligvis TIL fotballtrening på denne årstiden?	Går eller sykler	48 %	51 %
	Blir kjørt (bil, motorsykkel)	50 %	49 %
	Kollektiv (buss, trikk, t-bane, tog)	2 %	–
Hvordan kommer du deg vanligvis FRA fotballtrening på denne årstiden?	Går eller sykler	54 %	46 %
	Blir kjørt (bil, motorsykkel)	45 %	54 %
	Kollektiv (buss, trikk, t-bane, tog)	1 %	-
Hender det at du bruker mobil, nettbrett, pc, spillkonsoller, TV den siste timen før du skal legge deg?	Nei	8 %	12 %
	Veldig sjeldent/noen ganger i uka	55 %	60 %
	Nesten hver dag/hver dag	28 %	27 %
Når du skal sove, hvor legger du vanligvis følgende gjenstander?	Nettbrett: utenfor soverommet	87 %	87 %
	Nettbrett: på soverommet	13 %	13 %
	Mobil: utenfor soverommet	84 %	82 %
	Mobil: på soverommet	16 %	18 %

Tilleggstabell 7.3-B. Atferd knyttet til kosthold, fysisk aktivitet og søvn. Selvrapporterte tall fra 10 -åringene som deltok ved baseline (vår 2017) og oppfølgingsundersøkelsen (høst 2017) blant Eat Move Sleep tiltaksklubber. Prosent.

		Baseline (n=222-245)	**Oppfølging (n=139-153)**
Spiser du vanligvis noe etter skolen, AKS eller SFO og før du drar på fotballtrening?	Ganske ofte/alltid	95 %	94 %
	Noen ganger	5 %	5 %
	Nei	-	1 %
Hvordan kommer du deg vanligvis TIL fotballtrening på denne årstiden?	Går eller sykler	50 %	60 %
	Blir kjørt (bil, motorsykkel)	49 %	40 %
	Kollektiv (buss, trikk, t-bane, tog)	1 %	1 %
Hvordan kommer du deg vanligvis FRA fotballtrening på denne årstiden?	Går eller sykler	50 %	46 %
	Blir kjørt (bil, motorsykkel)	50 %	55 %
	Kollektiv (buss, trikk, t-bane, tog)	-	-
Hender det at du bruker mobil, nettbrett, pc, spillkonsoller, TV den siste timen før du skal legge deg?	Nei	6 %	4 %
	Veldig sjeldent/noen ganger i uka	49 %	58 %
	Nesten hver dag/hver dag	45 %	39 %
Når du skal sove, hvor legger du vanligvis følgende gjenstander?	Nettbrett: utenfor soverommet	82 %	84 %
	Nettbrett: på soverommet	18 %	17 %
	Mobil: utenfor soverommet	77 %	74 %
	Mobil: på soverommet	23 %	26 %

Tilleggstabell 7.4-A. Erfaringer med at treneren har snakket om kosthold, fysisk aktivitet og søvn. Selvrapporterte tall fra 9-åringene som deltok ved baseline (vår 2017) og i oppfølgingsundersøkelsen (høst 2017) blant Eat Move Sleep tiltaksklubber. Prosent.

HAR TRENEREN SNAKKET OM:		Baseline (n=240-243)	Oppfølging (n=158-160)
…at det er bra å legge seg tidlig og få nok søvn	Ja	30 %	47 %
	Nei	70 %	53 %
…at det er lurt å la være å bruke mobil, nettbrett, pc, spille på data rett før en legger seg	Ja	10 %	17 %
	Nei	90 %	83 %
…at det er viktig å spise noe før og etter trening	Ja	56 %	70 %
	Nei	44 %	30 %
…at det er lurt å spise frukt og grønnsaker hver dag	Ja	32 %	47 %
	Nei	68 %	59 %
…at det er bra å gå eller sykle til skolen, trening eller andre aktiviteter	Ja	33 %	40 %
	Nei	68 %	60 %
…at det er lurt å holde på med noe fysisk aktivitet hver dag (f. eks. leke ute, idrett, gå eller sykle til skole og andre aktiviteter)	Ja	45 %	58 %
	Nei	55 %	42 %

Tilleggstabell 7.4-B. Erfaringer med at treneren har snakket om kosthold, fysisk aktivitet og søvn. Selvrapporterte tall fra 10-åringene som deltok ved baseline (vår 2017) og i oppfølgingsundersøkelsen (høst 2017) blant Eat Move Sleep tiltaksklubber. Prosent.

HAR TRENEREN SNAKKET OM:		Baseline (n=242-243)	Oppfølging (n=152)
…at det er bra å legge seg tidlig og få nok søvn	Ja	27 %	45 %
	Nei	73 %	55 %
…at det er lurt å la være å bruke mobil, nettbrett, pc, spille på data rett før en legger seg	Ja	11 %	17 %
	Nei	89 %	83 %
…at det er viktig å spise noe før og etter trening	Ja	56 %	66 %
	Nei	44 %	33 %
…at det er lurt å spise frukt og grønnsaker hver dag	Ja	30 %	38 %
	Nei	70 %	63 %
…at det er bra å gå eller sykle til skolen, trening eller andre aktiviteter	Ja	33 %	42 %
	Nei	68 %	58 %
…at det er lurt å holde på med noe fysisk aktivitet hver dag (f. eks. leke ute, idrett, gå eller sykle til skole og andre aktiviteter)	Ja	47 %	58 %
	Nei	53 %	42 %

|

Utgitt av Folkehelseinstituttet
September 2018
Postboks 4404 Nydalen
NO-0403 Oslo
Telefon: 21 07 70 00
Rapporten kan lastes ned gratis fra
Folkehelseinstituttets nettsider www.fhi.no