

GRANSKINGARDEPILIN FYRI SAMFELAGSMENNING



# BMI hjá børnum

í 1. og 7. flokki í Føroyum

ISBN 978-99918-60-23-7

# BMI hjá børnum í 1. og 7. flokki í Føroyum

Dennis Holm  
Granskingardepilin fyri Samfelagsmenning  
á Fróðskaparsetri Føroya

Bjarta Vilhelm og Ingvør Justinussen  
Gigni - heilsufrøði til børn og ung

## ARBEIÐSRIT NR. 30/2012

### Um arbeiðsrit:

Arbeiðsrit eru samfelagsfakliga grundað arbeiði, sum eru minni í vavi og dýpd enn veruligar granskingarverkætlanir. Hesi rit kunnu eitt nú verða umbidnar kanningar, t.v.s. kanningararbeiði, sum Granskingardepilin ger móti gjaldi. Hetta kunnu eisini vera ávegis arbeiði av størri granskingarverkætlanum, undirvísingar- og kunningartilfar ella líknandi. Arbeiðsrit verða altíð skrivað á føroyskum. Hava fólk handrit, sum tey halda eru eignað til útgávu í Arbeiðsritið, eru tey vælkomin at seta seg í samband við depilin.

Arbeiðsrit 30/2012: BMI hjá børnum í 1. og 7. flokki í Føroyum  
Dennis Holm, Ingvør Justinussen og Bjarta Vilhelm 2012  
Útgevandi: Granskingardepilin fyri Samfelagsmenning á Fróðskaparsetri Føroya  
og Gigni - heilsufrøði til børn og ung  
Prent: Ikki prentað

ISBN: 978-99918-60-23-7  
ISSN: 1601-9423

## Innihald

<b>INNGANGUR</b> .....	<b>4</b>
HAGTØLINI ERU TØK.....	4
<b>1. UM KANNINGINA</b> .....	<b>5</b>
<b>2. UM BMI-KANNINGAR AV BØRNUM</b> .....	<b>6</b>
2.1. Um BMI.....	6
2.2. BMI Í HESARI FRÁGREIÐINGINI.....	8
<b>3. KANNING AV BMI HJÁ BØRNUM Í 1. FLOKKI</b> .....	<b>11</b>
3.1. BMI HJÁ DREINGJUM Í 1. FLOKKI.....	11
3.1.1. <i>Nógvir dreingir hættisliga feitir</i> .....	12
3.2. BMI HJÁ GENTUM Í 1. FLOKKI.....	12
3.2.1. <i>Nógvar gentur hættisliga feitar</i> .....	13
3.3. OV KLØN – OV LÁGT BMI.....	13
3.4. BMI HJÁ DREINGJUM OG GENTUM Í 7. FLOKKI.....	13
3.5. FASTHILDIN Í EINARI STØÐU VIÐ OVURFITA.....	15
<b>4. RØRSLA HJÁ BØRNUM Í 1. OG 7. FLOKKI Í 2010/2011</b> .....	<b>18</b>
4.1. RØRSLA OG FLOKKAR.....	19
4.2. RØRSLA OG KYN.....	19
4.3. TILRÁÐINGAR UM RØSLU.....	20
4.4. TILRÁÐINGAR UM RØRSLU OG FØROYSK BØRN.....	21
<b>5. BMI HJÁ BØRNUM, EIN SPÁSØGN UM FITI HJÁ VAKSNUM</b> .....	<b>22</b>
5.1. ALNEYÐUGT AT SETA Í VERK FYRIBYRGJANDI TILTØK.....	22
<b>SAMANDRÁTTUR</b> .....	<b>24</b>
<b>KELDULISTI</b> .....	<b>26</b>
<b>ÍSKOYTI 1</b> .....	<b>27</b>

## Inngangur

Í vesturheiminum hevur gongdin seinastu ártíggju verið rættiliga greið hvat viðvíkur okkara kropsvekt: *Alsamt fleiri eru vorðin ov feit, og er hetta seinastu árin eisini galdandi fyri børn.*

Ovurvekt ella fiti hjá børnum er nú á døgum ein sera útbreiddur trupulleiki, og kann tað tí verða trupult at skyna millum, um títt barn hevur trupulleikar við vektini. Sum foreldur er tað av stórum týðningi, at vit halda eitt vakið eyga við vektini hjá okkara børnum, tí hetta kann fáa stórar avleiðingar fyri børnini bæði í barndóminum og seinni í lívinum.

Sum samfelag hava vit eisini skyldu at birta undir, at øll fáa móguleikar at hava eitt so ríkt lív sum gjørligt. Men vaksandi trupulleikin við ovurvekt ger, at alsamt fleiri børn, ung og vaksin hava trupulleikar við likamligari, sárligari og sosialari heilsu og trivnaði, m.a. tí tey orsaka av ovurvekt eru avmarkaði í rørslu, verða happaði, umframt at verða í vanda fyri at fáa lívsstílsjúkur o.s.fr. Umframt menniskjaliga kostnaðin, er eisini talan um ein fíggjarligan kostnað fyri samfelagið, tí versnandi heilsa førir við sær øktar útreiðslur innan heilsu- og almannaverkið.

Í einum lítlum samfelag sum okkara, ber sera væl til at gera nakað við trupulleikan við ovurvekt, men higartil hava vit ikki havt nóg neyva vitan, um nakar trupulleiki er við ovurvekt millum børn, og hvussu stórir í hesin trupulleikin, í so fall er.

## Hagtølini eru tøk

Í áratíggju eru tað gjørdar heilsukanningar av børnunum í føroyska fólkaskúlanum, har tað umframt aldur og kyn er skrásett vekt og hædd. Sostatt er ríkt taltílfar tøk til at kunna gera greiningar av BMI hjá føroyskum børnum. Men hetta taltílfar er higartil ikki greina og lýst ella samanborið við BMI-tøl hjá børnum í grannalondum okkara.

BMI (Body Mass Index) er eitt mát, sum verður brúkt til at bólka kropsvektina, fyri at kunna siga nakað um, í hvønn mun kropsvektin er, sum hon skal verða, ella um ein hevur trupulleikar við ovurvekt ella undirvekt.

Hendan frágreiðingin, sum er hin fyrsta av sínum slagi í Føroyum, viðgerð BMI hjá børnum í 1. flokki í føroyska fólkaskúlanum í skúlaárinum 2004/2005 og 2010/2011. Hesi ár er kanning gjørd í øllum 1. flokkum í landinum.

Frágreiðingin er gjørd av Gigni, stovninum fyri børn og ung, í samstarvi við Granskingardepilin fyri Samfelagsmenning. Gigni hevur staðið fyri innsavning og innlesing av taltílfarinum, meðan Granskingardepilin hevur fyrireikað innlesingina og gjørt koyringar á innlisnað taltílfarið.

Dennis Holm á Granskingardeplinum fyri Samfelagsmenning og Bjarta Vilhelm og Ingvør Justinussen á Gigni skrivaðu frágreiðingina.

## 1. Um kanningina

Tað áliggur Gigni, sambært *Løgtingslóg nr. 63 frá 2005 um Fyribyrgjandi heilsuskipanir til børn og ung*, at veita heilsufrøðiliga tænastru til øll børn í Føroyum undir og í undirvísingarskyldugum aldri. Endamálið er at tryggja børnum og ungum best møguligar fyrirtreytir fyri einum heilsugóðum uppvøkstri og vaksnamannalívi.

Umframt at veita persónligar samrøður til øll skúlabørn eina ferð árliga, verður eisini veitt bólka- og/ella floksundirvísing, umframt ráðgeving og vegleiðing í mun til tørvin, ið er.

Ein annar partur av fyribyrgjandi heilsuskipanini er fyribyrgjandi og heilsufremjandi kanningar. Gigni ger árliga ymiskar funktiónskanningar av øllum skúlabørnum, sum m.a eru:

- Sansa- og rørlumenning í 0. ella 1. flokki
- Sjónskanning hvørt ár
- Litsjón í 1. og 7. flokki
- Hoyrn í 1. og 7. flokki
- Vekt og hædd hvørt ár

Føstu kanningarnar eru ein liður í fyribyrgjandi og heilsufremjandi arbeiðinum hjá heilsufrøðingunum á skúlunum. Allar kanningarnar, undantikið kanningin av røslu- og sansamenningini, eru kanningar, ið eru gjørdar á sama hátt hvørt ár. Fyrst av landslæknanum og/ella sjúkrarøktarfrøðingunum, sum ferðaðust kring landið, síðan av skúlalæknanum og sjúkrarøktarfrøðingunum/heilsufrøðingunum, og nú á døgum av heilsufrøðingunum. Sostatt eru kanningar gjørdar av føroyskum skúlabørnum í fleiri áratíggjur á júst sama hátt, og úrslitini skjalfest í skúlaheilsujournalunum, ið Gigni hevur.

Tølini frá 1. floks næmingunum skúlaárið 2004/2005 eru úrslit av vanligu innskúlakanningini, sum barnið fær í boði frá Gigni. Tølini eru sostatt ein partur av vanligu arbeiðinum og skjalfest í heilsujournalini hjá ávísa barninum. Tølini eru í hesum førinum fingin til vega yvir eitt heilt skúlaár, og ikki t.d. í einari ávísari viku.

Í 2011 varð avgjørt at royna at gera ein heilsuprofil av øllum 1. og 7. floks næmingum í Føroyum. Í hesum sambandi varð gjørt av at viga og máta øll 1. og 7. floks børn í einari ávísari viku. Allir skúlar kring landið vórðu býttir millum heilsufrøðingarnar, sum fóru á ávísu skúlarnar og gjørdur kanningarnar. Tað vísti seg at vera trupult at náa alt landið í einari viku, so kanningin varð gjørt yvir tvær vikur, í viku 7 og viku 8 í 2011.

Til kanningina vórðu gjørd serstøk skjøl til at skjalfesta kanningina, sí ískoyti 1.

Í sambandi við kanningarnar av 7. floks næmingunum, varð somuleiðis farið aftur í heilsujournalina hjá ávísa næminginum, har funnið varð fram til vekt og hædd í 1. flokki (skúlaárið 2004/2005). Hesir upplýsingar vóru síðan ónavngivnir fluttir yvir á skrásetingarskjalið, sum varð brúkt í kanningini.

## 2. Um BMI-kanningar av børnum

Kanningar í grannalondum okkara og í flestu londum í vesturheiminum vísa, at alsamt størri partur av fólkinum viga ov nógv, hava trupulleikar við ovurfita, t.v.s. hava eitt alt ov høgt BMI. Trupulleikin við ovurfita er eisini í vaksandi mun galdandi fyri børn, og hevur hetta stóra ávirkan á heilsuna og trivnaðin hjá børnum.

Fiti verður definerað sum ein støða, hvar mongdin av feitti er økt í slíkan mun, at tað hevur avleiðingar fyri heilsuna.

Nógv børn, ið hava trupulleikar av ovurfita, verða argað og happað orsaka av kropsstøddini og orsaka av avmarkingum í førleikum í rørslu, í spæli og í ítrótti. Hetta kann hava keðiliga avleiðingar við sær, tí børnini av somu orsök frávelja at verða kropsliga virkin í spæli og ítrótt. Umframt at hetta hevur við sær manglandi kropsliga rørslu, so kann hetta eisini føra við sær sosiala avbyrgjan og einsemi, óhóskandi matarvanar og lágt sjálvvirði.

Ovurfita kann eisini hava við sær ávirkan á heilsuna við sjúkum sum diabetes 2 í ungum aldri (Forebyggelse af overvægt blandt børn og unge – oplæg til strategi; En rapport fra Motions- og Ernæringsrådet 2007).

Kanningar í grannalondum okkara vísa, at alsamt fleiri børn hava eitt BMI, sum svarar til at tey eru feit ella hættiliga feit. Kanningar vísa eisini, at børn sum hava trupulleikar við ovurfita, oftani eisini stríðast við ovurfita í sínum vaksna lívi.

Hendan greiningin av BMI hjá børnum í 1. flokki og 7. flokki í føroyska fólkaskúlanum er hin fyrsta av slagnum, sum lýsir støðuna viðv. BMI hjá føroyskum børnum í 7-8 og 14-15 ára aldri.

### 2.1. Um BMI

Fiti verður definerað sum ein støða, har mongdin av feitti er økt í slíkan mun, at tað hevur avleiðingar fyri heilsuna. BMI, *Body Mass Index*, er ein útrokningarháttur, sum verður nýttur til at rokna í hvønn mun fólk eru í einari støðu við yvirvekt, normalvekt ella undirvekt. BMI tekur ikki hædd fyri hvussu feittið er fordeilt á kroppinum, ella hvussu kropsbygnaðurin er.

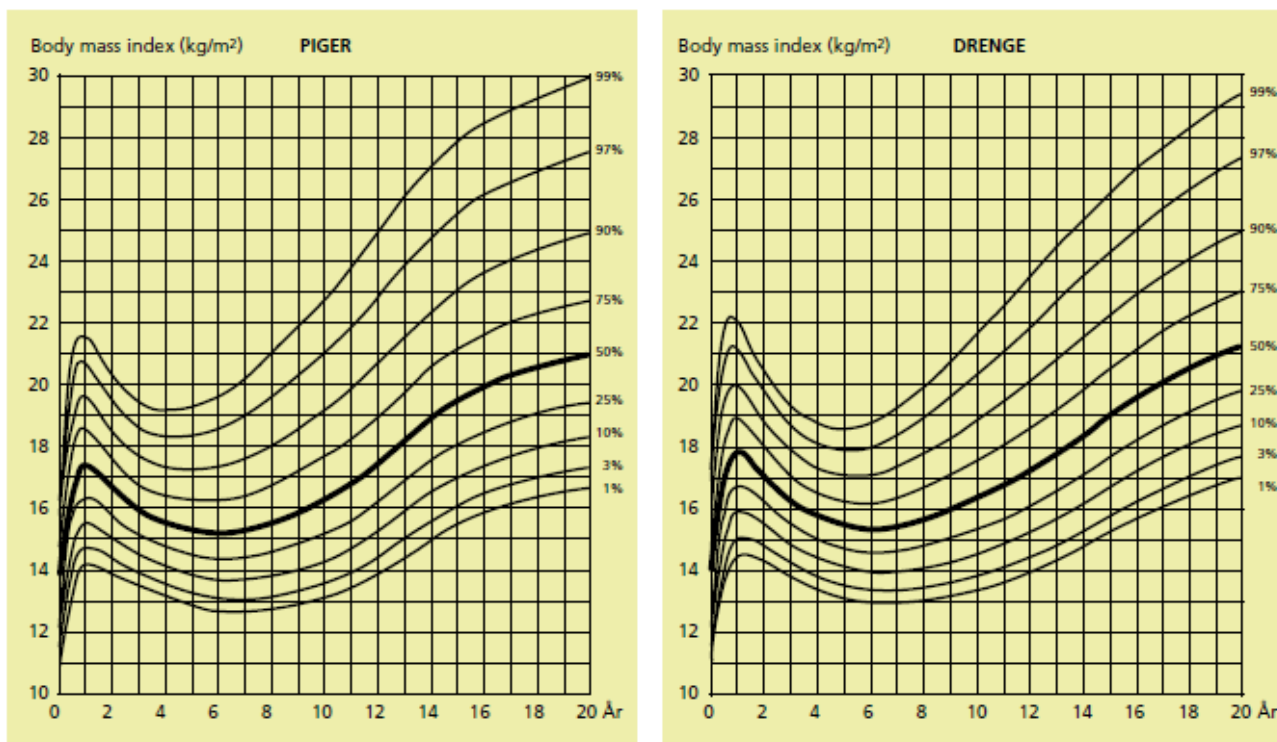
BMI verður roknað sum líkamsvekt í kg, dividerað við hædd x hædd máld í m, ella:  $\text{Kg} / \text{m}^2$

Tá BMI verður roknað hjá børnum, so er útgangstøðið sami rokniháttur sum hjá einum vaksnum. Munurin er tó, at BMI-mørkini ikki eru tey somu, tí BMI hjá børnum verður aldurs- og kynskorrigerað.

Hjá vaksnum eru BMI-mørkini soleiðis, at ein vigar ov nógv, um BMI er millum 25 og 30, og er feitur, um BMI er størri enn 30. Hjá børnum verður skilt millum BMI-kurvar fyri ymisku aldursbólkarnir, hetta tí at BMI hjá børnum broytist munandi við aldrinum, og ger hetta, at tað ikki ber til at brúka føst mát fyri yvirvekt og fita.

Lagt eigur at verða til merkis, at BMI-virði bert eru vegleiðandi. Hóast BMI talið vísir á yvirvekt ella undirvekt, so kann kropsbygnaðurin tó verða soleiðis, at ein er sunnur og við normalari kropsvekt.

Tá BMI hjá einum barni verður roknað, so verður tað sett inn í eina kurvu (sí myndina niðanfyri) og út frá kurvuni kann so sigast, um talan er um normala vekt ella undir- ella yvirvekt.



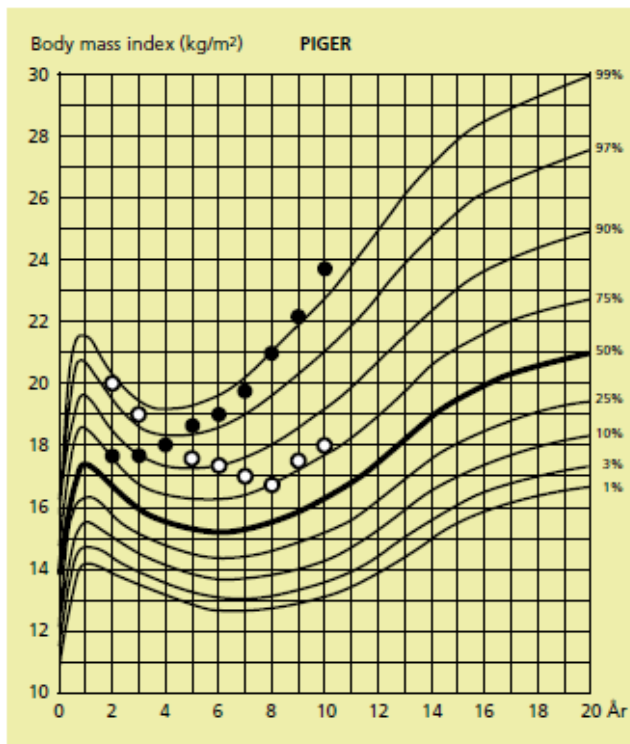
**Mynd 1. BMI hjá gentum og dreingjum í aldrinum 0 til 20 ár**

*Kelda: Dansk Selskab for Almen Medicin og Sundhedsstyrelsen, 2006: Opsporing og behandling af overvægt hos førskolebørn*

Kurvan er býtt upp í sokallaði “percentil” (á høggru síðu á kurvunum), har eitt BMI hægri enn 90 percentil vísir til yvirvekt ella at ein er ov feit(ur). Og eitt BMI yvir 99 percentil vísir til ovurfita ella at ein er hættisliga feit(ur). Meðan 50 percentil vísir til “normala vekt”.

Til dømis er eitt “normalt” BMI hjá einari 7 ára gamlari gentu eitt BMI á 15,2, meðan tað hjá 7 ára gomlum dreingjum er eitt BMI á 15,5.

Lagt eigur at verða tilmerkis, at eitt einkult BMI, sum vísir til yvirvekt, ikki sigur nakað um vektin hjá barninum er á røttu- ella skeivari kós. Eins og víst í myndini niðanfyri, so kann eitt BMI mát eitt einkult ár verða “normalt”, men koma frá ella fara til eina støðu í yvirvekt.



Pige (●)		Pige (○)	
alder, ár	BMI	alder, ár	BMI
2	17,7	2	20,0
3	17,7	3	19,0
4	18,0	4	18,0
5	18,5	5	17,7
6	19,0	6	17,4
7	19,8	7	17,1
8	20,9	8	17,0
9	22,1	9	17,5
10	23,8	10	18,0

Mynd 2. BMI hjá tveimum gentum í ymiskum árum

Kelda: Dansk Selskab for Almen Medicin og Sundhedsstyrelsen, 2006: Opsporing og behandling af overvægt hos førskolebørn

## 2.2. BMI í hesari frágreiðingini

Hendan greiningin av BMI hjá føroyskum børnum fevnir um tveir árgangir av 1. flokkum og ein árgang av næmingum í 7. flokki. BMI-greiningin staðfestir í fyrsta lagi hvussu BMI-tølini eru hjá dreingjum og gentum í 1. flokki í 2004/2005 og 2010/2011, og hvussu BMI-tølini eru hjá dreingjum og gentum í 7. flokki í 2010/2011 (tey somu, sum gingu í 1. flokki í 2004/2005). Hartil fevnir BMI-greiningin eisini um eina lýsing av hvussu støðan hjá teimum, sum í 1. flokki í 2004/2005 høvdu ov høgt BMI, er broytt til tey eru í 7. flokki í 2010/2011.

Út frá kurvunum omanfyri (mynd 1 á síðu 9) eru BMI tølini hjá dreingjum og gentum í 1. og 7. flokki í kanningini bólkaði, sum víst í talvunum niðanfyri.



BMI dreingir 1. flokki (t.v.s. um 7 ára aldur)	BMI á	BMI í kanningini bólkad sum
1 percentil	13,0	Undir 13,0
3 percentil	13,4	13,0-13,4
10 percentil	14,0	13,5-14,0
25 percentil	14,7	14,1-14,7
50 percentil	15,5	14,8-15,5
75 percentil	16,3	15,6-16,3
90 percentil	17,4	16,4-17,4
97 percentil (Feitur)	18,4	17,5-18,4
99 percentil (Feitur)	19,4	18,5-19,4
Hægri enn 99 percentil (Hættisliga feitur)	Størri enn 19,4	Størri enn 19,4

Talva 1. BMI dreingir í 1. flokki

BMI gentur 1. flokki (t.v.s. um 7 ára aldur)	BMI á	BMI í kanningini bólkad sum
1 percentil	12,8	Undir 12,8
3 percentil	13,0	12,8-13,0
10 percentil	13,8	13,1-13,8
25 percentil	14,4	13,9-14,4
50 percentil	15,3	14,5-15,3
75 percentil	16,3	15,4-16,3
90 percentil	17,7	16,4-17,7
97 percentil (Feit)	19,0	17,8-19,0
99 percentil (Feit)	20,2	19,1-20,2
Hægri enn 99 percentil (Hættisliga feit)	Størri enn 20,2	Størri enn 20,2

Talva 2. BMI gentur í 1. flokki

BMI dreingir 7. flokki (t.v.s. um 14 ára aldur)	BMI á	BMI í kanningini bólkad sum
1 percentil	14,9	Undir 14,9
3 percentil	15,3	14,9-15,3
10 percentil	16,2	15,4-16,2
25 percentil	17,1	16,3-17,1
50 percentil	18,3	17,2-18,3
75 percentil	19,9	18,4-19,9
90 percentil	21,6	20,0-21,6
97 percentil (Feitur)	23,5	21,7-23,5
99 percentil (Feitur)	25,3	23,6-25,3
Hægri enn 99 percentil (Hættisliga feitur)	Størri enn 25,3	Størri enn 25,3

Talva 3. BMI dreingir í 7. flokki

<b>BMI gentur 7. flokki (t.v.s. um 14 ára aldur)</b>	<b>BMI á</b>	<b>BMI í kanningini bólkað sum</b>
1 percentil	15,0	Undir 15,0
3 percentil	15,6	15,0-15,6
10 percentil	16,5	15,7-16,5
25 percentil	17,6	16,6-17,6
50 percentil	18,9	17,7-18,9
75 percentil	20,6	19,0-20,6
90 percentil	22,3	20,7-22,3
97 percentil (Feitur)	24,8	22,4-24,8
99 percentil (Feitur)	27,1	24,9-27,1
Hægri enn 99 percentil (Hættisliga feitur)	Størri enn 27,1	Størri enn 27,1

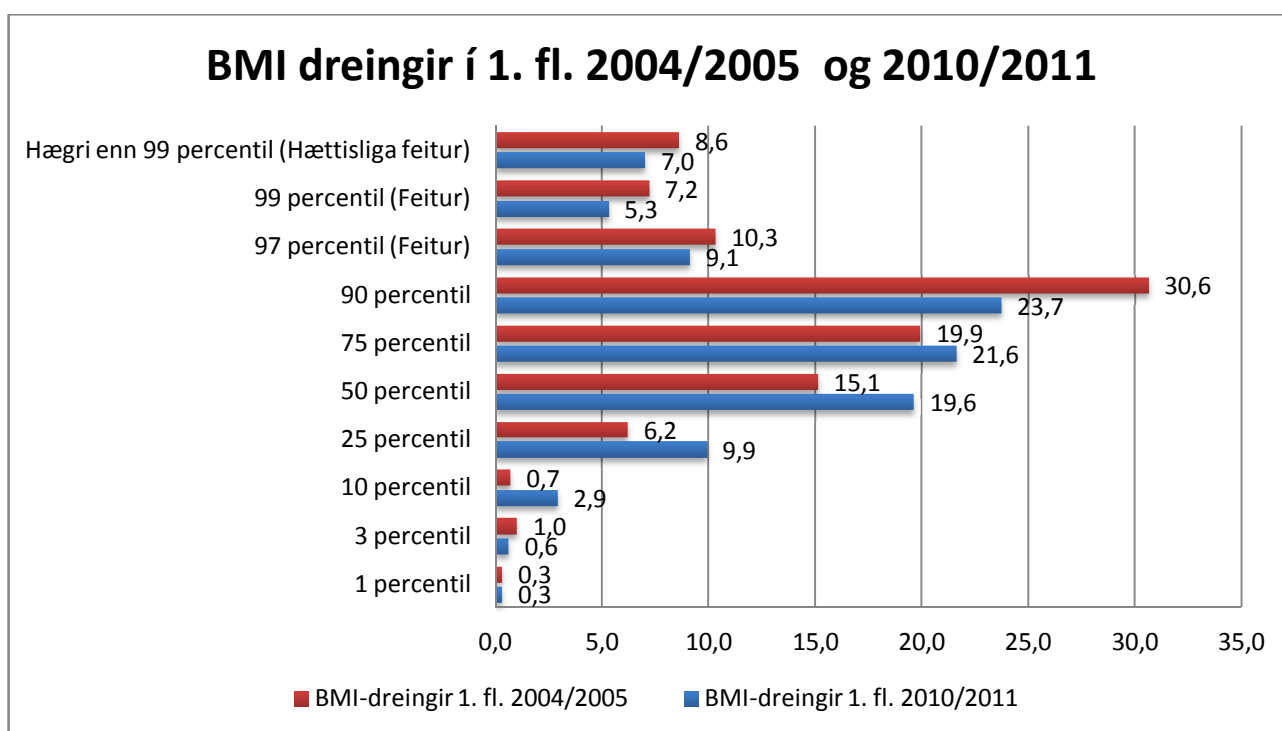
Talva 4. BMI gentur í 7. flokki

### 3. Kanning av BMI hjá børnum í 1. flokki

Í hesum partinum verða úrslitini av kanningini greinaði. Greiningin fevnir um BMI hjá dreingjum og gentum í 1. flokki í árgangunum 2004/2005 og 2010/2011. Harumframt fevnir greiningin eisini um BMI hjá dreingjum og gentum í 7. flokki í 2010/2011; og um broytingar í BMI-tølunum frá tí, at hesin árgangurin gekk í 1. flokki.

#### 3.1. BMI hjá dreingjum í 1. flokki

Út frá innsavnaðu BMI-tølunum hjá dreingjum í 1. flokki árinum 2004/2005 og 2010/2011 er gjørd mynd, sum vísir hvussu býtið er (sí niðanfyrri).



**Mynd 3. BMI dreingir í 1. fl. 2004/2005 og 2010/2011**

Myndin vísir, at ein lutfalsliga stórir partur av føroyskum dreingjum í 1. flokki eru feitir ella hættisliga feitir. Um hugt verður at 1. flokki í 2004/2005, so vóru góð 26% av dreingjunum í 1. flokki í 2004/2005 feitir ella hættisliga feitir. Støðan í 2010/2011 er eitt sindur frægari, tá 21,4% av dreingjunum vóru feitir ella hættisliga feitir.

Í 1. flokki í 2004/2005 vóru 26,1% av dreingjunum feitir ella hættisliga feitir. Í 1. flokki í 2010/2011 vóru 21,4% av dreingjunum feitir ella hættisliga feitir.

Um samanborið verður við donsk tøl, so vísir kanning í Keypmannahavn í 2003, at 15% av dreingjunum í 6-8 ára aldri vóru feitir ella hættisliga feitir (Forebyggelse af overvægt blandt børn og unge – oplæg til strategi; En rapport fra Motions- og Ernæringsrådet 2007). BMI kanningin millum føroyskar dreingir í 1. flokki, t.v.s. í

nøkulunda sama aldursbólki sum í kanningini í Keypmannahavn í 2003, bendir sostatt á, at støðan viðv. fita millum børn er ein eins álvarsligur trupulleiki í Føroyum sum í grannalondum okkara.

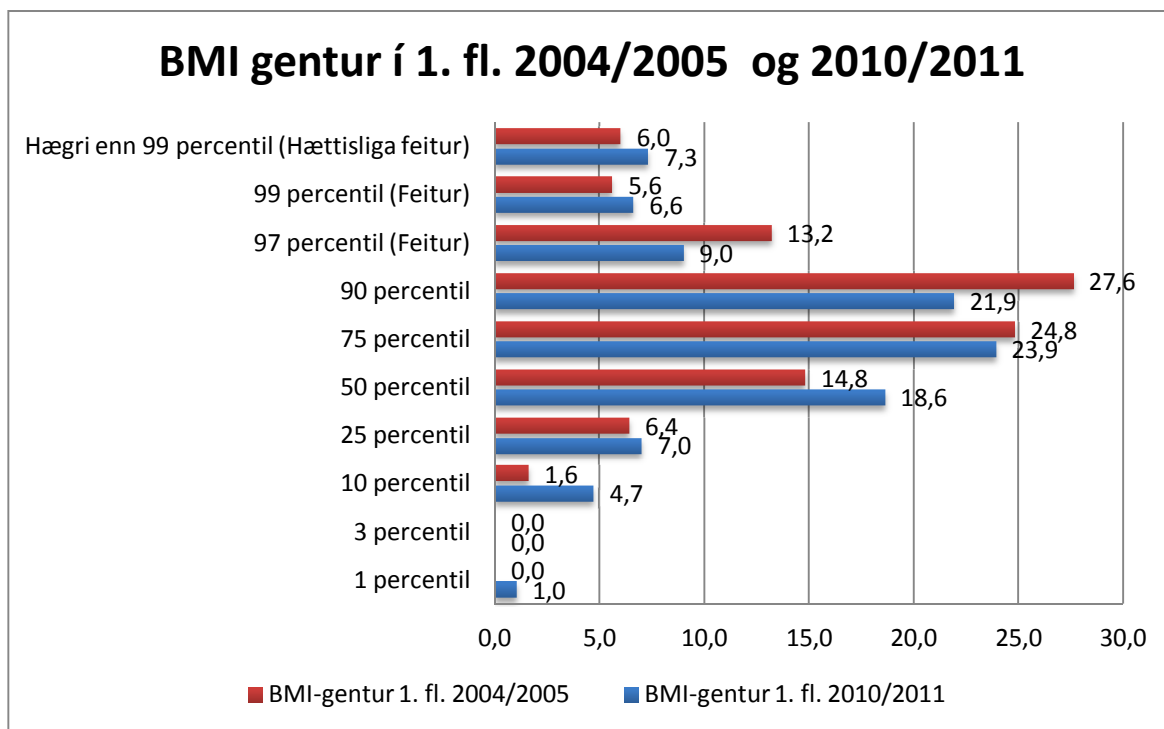
### 3.1.1. Nógvir dreingir hættisliga feitir

BMI-tølini fyri dreingir í 1. flokki í 2004/2005 og 2010/2011 vísa eisini, at talið av hættisliga feitum dreingjum í 1. flokki er høgt. Í 2004/2005 vóru 8,6% av dreingjunum í 1. flokki hættisliga feitir. Í 2010/2011 vóru 7,0% av dreingjunum í 1. flokki hættisliga feitir.

Trupulleikin við hættisligum fita millum børn í 1. flokki má takast í størsta álvara.

### 3.2. BMI hjá gentum í 1. flokki

Eins og fyri dreingir, er eisini gjørd mynd av BMI tølnum hjá gentum í 1. flokki árinum 2004/2005 og 2010/2011.



Mynd 4. BMI gentur í 1. fl. 2004/2005 og 2010/2011

Eins hjá dreingjum í 1. flokki, so er støðan viðv. fita hjá gentum í 1. flokki ein álvarsligur trupulleiki. Í 2004/2005 vóru 24,8% av gentunum í 1. flokki feitar ella hættisliga feitar. Í 2010/2011 vóru tølini eitt sindur lægri, tá 22,9% av gentunum í 1. flokki vóru feitar ella hættisliga feitar.

Í 1. flokki í 2004/2005 vóru 24,8% av gentunum feitar ella hættisliga feitar. Í 1. flokki í 2010/2011 vóru 22,9% av gentunum feitar ella hættisliga feitar.

Føroysku tøluni eru nakað hægri enn tøluni fyri fita millum gentur í 1. flokki í Keypmannahavn. Kanning millum børn í Keypmannahavn í 2003 vísti, at 21% av gentunum í 6-8 ára aldri vóru feitar ella hættisliga feitar.

Sostatt er trupulleikin við fita millum føroyskar gentur (og dreingir) í 1. flokki ein størri trupulleiki enn t.d. í Keypmannahavn.

### 3.2.1. Nógvar gentur hættisliga feitar

BMI-tøluni fyri gentur í 1. flokki í 2004/2005 og 2010/2011 vísa eisini, at talið av hættisliga feittum er høgt. Í 2004/2005 vóru 6,0% av gentunum í 1. flokki hættisliga feitar. Í 2010/2011 vóru heili 7,3% av gentunum í 1. flokki hættisliga feitar, og er hetta ein trupulleiki, sum má takast í størsta álvara.

### 3.3. Ov kløn Æ ov lágt BMI

Umframt trupulleikan við yvirvekt ella fita, so er tað í grannalondum okkara eisini ein vaksandi trupulleiki at alsamt fleiri ung eru ov kløn! tey hava eitt BMI-tal, sum er lægri enn 10 percentil.

Tá hugt verður eftir BMI-tølunum fyri árgangirnar í 1. flokki í 2004/2005 og 2010/2011, so vóru tað hjá dreingjunum 2,0%, sum høvdu eitt BMI undir 10 percentil í 2004/2005, meðan tað í 2010/2011 vóru 3,8%, sum høvdu eitt BMI lægri enn 10 percentil.

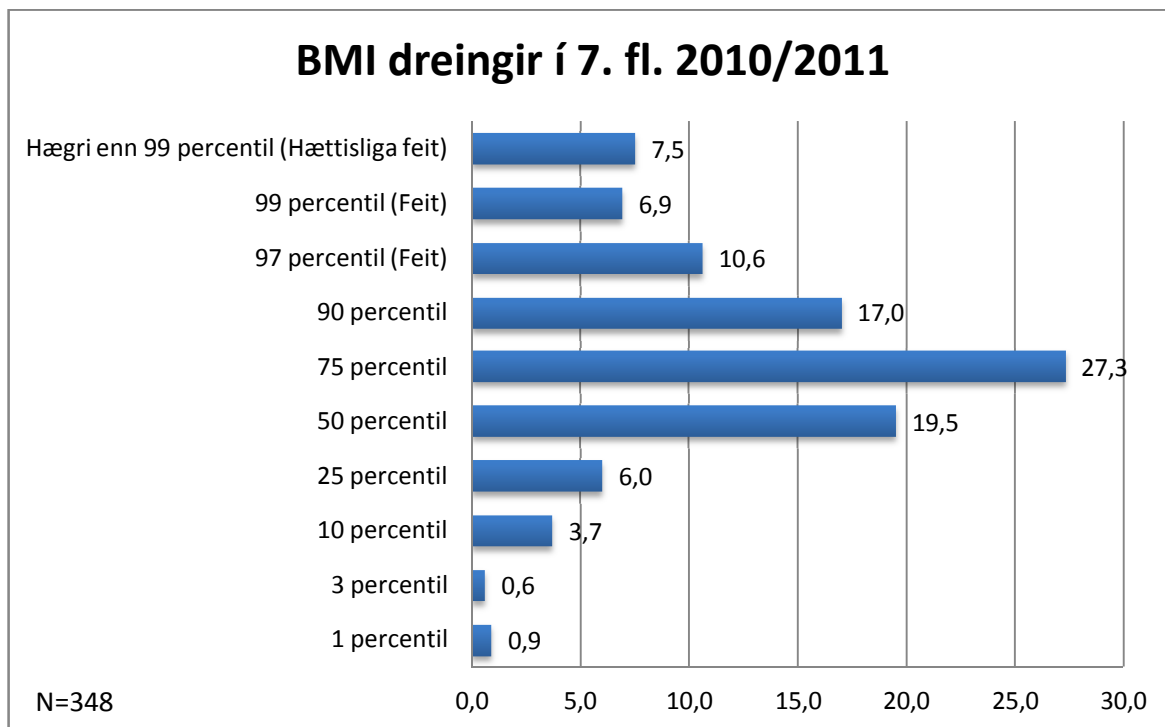
Hjá gentunum var støðan tann sama, t.v.s. at tað vóru fleiri gentur, sum vóru ov klænar í 1. flokki í 2010/2011 enn tað vóru í 2004/2005. Í 2004/2005 høvdu 1,6% av gentunum í 1. flokki eitt BMI lægri enn 10 percentil, meðan tað í 2010/2011 vóru 5,7% av gentunum í 1. flokki, sum høvdu BMI lægri enn 10 percentil.

Eins og við børnum, sum hava trupulleikar við ovurfita, so eru børn, sum eru ov kløn, eisini útsett fyri trupulleikum bæði hvat viðvíkur heilsu og trivnaði, tí er tað eisini umráðandi at halda vakið eyga við støðuna hjá børnum, ið eru ov kløn.

### 3.4. BMI hjá dreingjum og gentum í 7. flokki

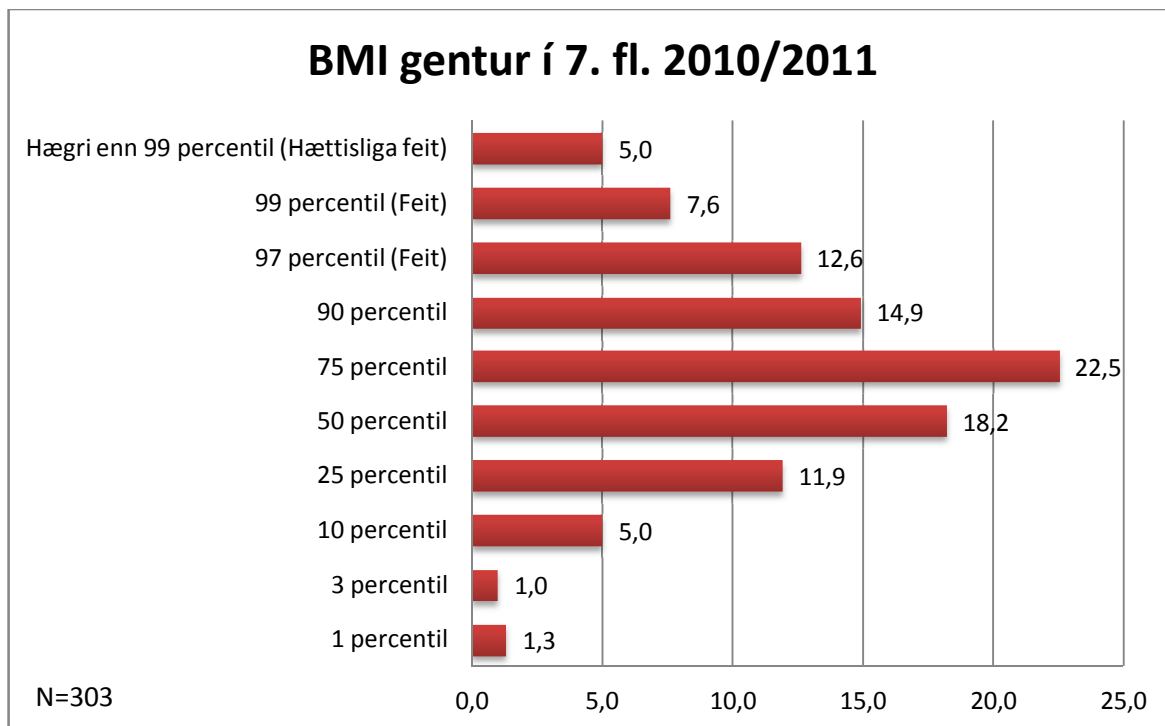
Tá hugt verður at BMI tølunum hjá dreingjum og gentum í 7. flokki í 2010/2011, t.v.s. dreingjum og gentum um 14 ára aldur, so er støðan tann sama í 7. flokki sum í 1. flokki: Ein munandi partur av dreingjunum og gentunum eru feit ella hættisliga feit.

Av dreingjunum í árganginum í 7. flokki í 2010/2011 vóru 25,0% feitir ella hættisliga feitir. Og av hesum vóru 7,5% hættisliga feitir.



Mynd 5. BMI dreingir í 7. flokki 2010/2011

Í árganginum í 7. flokki í 2010/2011 vóru 25,2% av gentunum feitar ella hættisliga feitar. Og av hesum vóru 5,0% hættisliga feitar.



Mynd 6. BMI gentur í 7. flokki 2010/2011

Umframt at ein munandi partur av dreingjunum og gentunum í 7. flokki í 2010/2011 vóru feit ella hættisliga feit, so var støðan eisini álvarsom í hinum endanum, tí í hesum árganginum vóru nógv eisini ov kløn, t.v.s. høvdu eitt BMI sum var lægri enn 10 percentil.

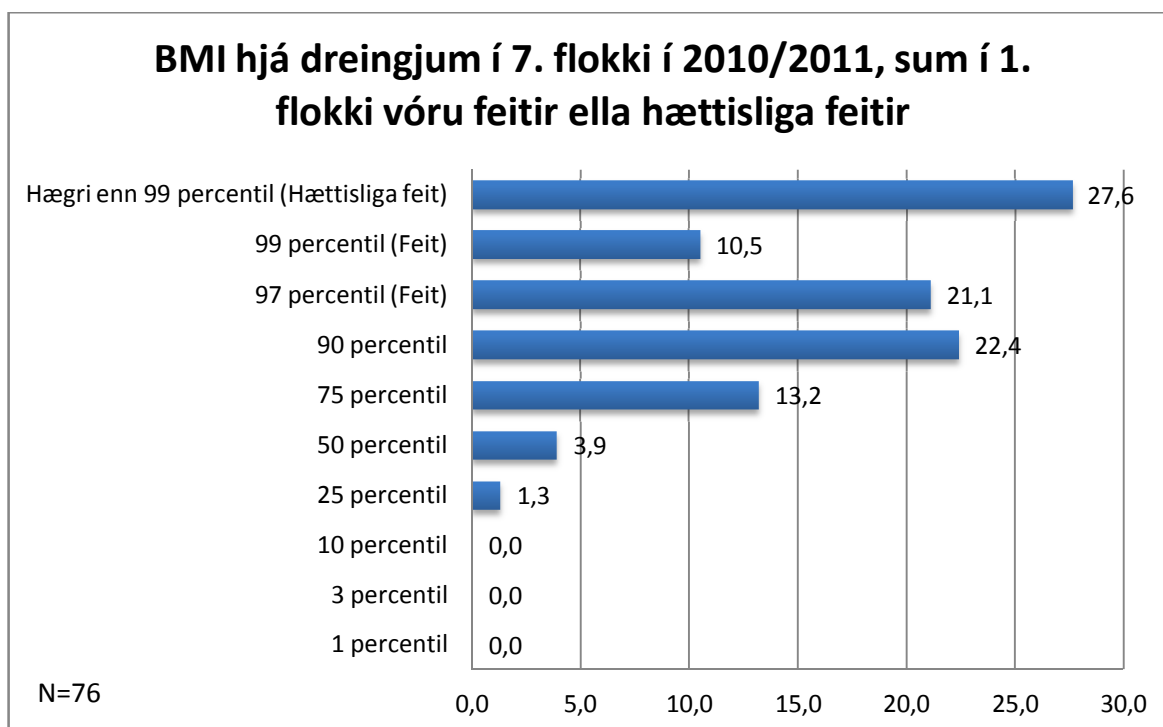
7,3% av gentunum høvdu eitt ov lágt BMI, meðan 5,2% av dreingjunum høvdu ov lágt BMI.

Hjá dreingjunum vóru 5,2% ov klænir (høvdu eitt BMI, sum var ov lágt), meðan tað hjá gentunum vóru heili 7,3%. Trupulleikin við undirvekt ella ov lágum BMI er vorðin alsamt vanligar hjá børnum, m.a. orsaka av, at tey royna at fáa sama kropsskap sum fyrimyndir teirra innan móta- og tónleikaheimin, hetta er kanska serliga galdandi fyri gentur. Sum nevnt, so eru børn, sum eru ov kløn, eisini útsett fyri trupulleikum bæði hvat viðvíkur heilsu og trivnaði, tí er tað eisini umráðandi at halda vakið eyga við støðuna hjá børnum, ið eru ov kløn.

### 3.5. Fasthildin í einari støðu við ovurfita

Kanningar í grannalondum okkara vísa, at børn, ið eru ov feit á ungum árum, eisini eru í stórum vanda fyri at verða feit, tá tey koma í ungdóms- og vaksnamannaárin. Hendan fyrsta BMI greiningin av føroyskum børnum stuðlar undir hesum niðurstøðum: Føroysk børn verða eisini fasthildin í einari støðu við ovurfita.

Í árganginum av dreingjum í 1. flokki í 2004/2005 vóru tað 26,1% av dreingjunum sum vóru feitir ella hættisliga feitir. Í 2010/2011, tá hesir dreingir gingu í 7. flokki, vóru tað framvegis 25,0% av teimum, sum vóru feitir ella hættisliga feitir.



Mynd 7. BMI hjá dreingjum í 7. flokki 2010/2011, sum í 1. flokki vóru feitir ella hættisliga feitir

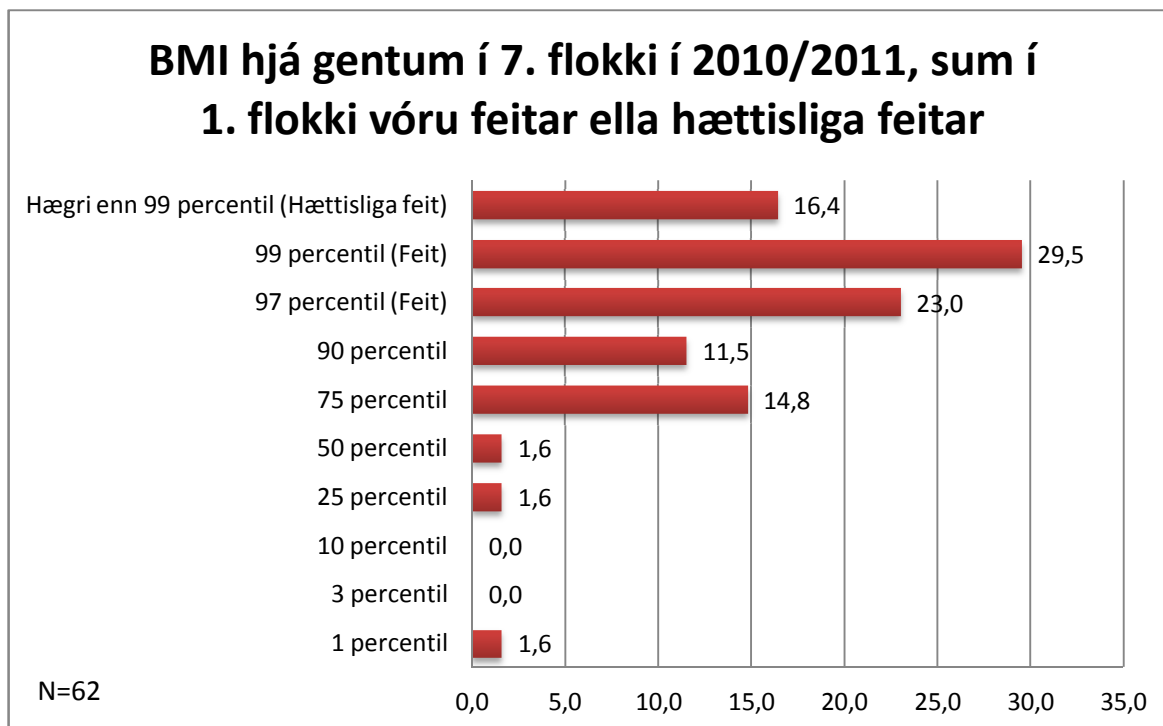
Av teimum, ið vóru feitir ella hættisliga feitir í 1. flokki, høvdu 59,2% í 7. flokki framvegis eitt BMI, sum vísti, at teir vóru feitir ella hættisliga feitir. 22,4% høvdu eitt BMI, sum lá á 90 percentil, t.v.s. á markinum til at verða ov feitir.

Bert í fáum førum vóru dreingirnar farnir frá einari støðu, har teir vóru feitir og hættisliga feitir, til eitt BMI, sum lá í miðal, t.v.s. um 50 percentil. Av teimum, sum í 1. flokki vóru hættisliga feitir, vóru tað í 7. flokki framvegis 6 út av 10, sum vóru hættisliga feitir.

Í miðal var BMI'ið hjá teimum dreingjum, sum í 1. flokki í 2004/2005 vóru feitir ella hættisliga feitir, í 7. flokki 22,80, t.v.s. eitt BMI í bólkinum 97 percentil ella í einari støðu har ein er ov feitur.

Hjá gentunum var støðan tann sama.

Í árganginum av gentum í 1. flokki í 2004/2005 vóru tað 24,8% av gentunum, sum vóru feitar ella hættisliga feitar. Tá hesar gentur gingu í 7. flokki í 2010/2011 vóru tað 25,2% av teimum, sum vóru feitar ella hættisliga feitar.



**Mynd 8. BMI hjá gentum í 7. flokki 2010/2011, sum í 1. flokki vóru feitar ella hættisliga feitar**

Av teimum, sum vóru feitar ella hættisliga feitar í 1. flokki, vóru 68,9% í 7. flokki framvegis feitar ella hættisliga feitar. 11,5% høvdu eitt BMI sum lá á 90 percentil, t.v.s. á markinum til at verða ov feitar.

Eins og hjá dreingjunum, so vóru genturnar í stóran mun fasthildnar í einari støðu við ovurfita, tí bert í fáum førum hava gentur, sum vóru feitar ella hættisliga feitar í 1. flokki, megna at flutt seg til eitt nøkulunda miðal BMI.



Í miðal var BMI'ið hjá gentunum, sum í 1. flokki í 2004/2005 vóru feitar ella hættisliga feitar, í 7. flokki 24,75, t.v.s. eitt BMI í toppinum av bólkinum 97 percentil ella í einari støðu, har ein er ov feitur.

## 4. Rørsla hjá börnum í 1. og 7. flokki í 2010/2011

Í kanningini sum Gigni gjørði í 1. flokki í 2011 varð umframt vekt og hædd eisini spurt hvussu rørlumynstrið hjá næminginum er. Spurt varð: “Gongur tú til nakað skipað rørlutiltak?” og “Um tú gerst, hvussu ofta gongur tú til tiltakið?”.

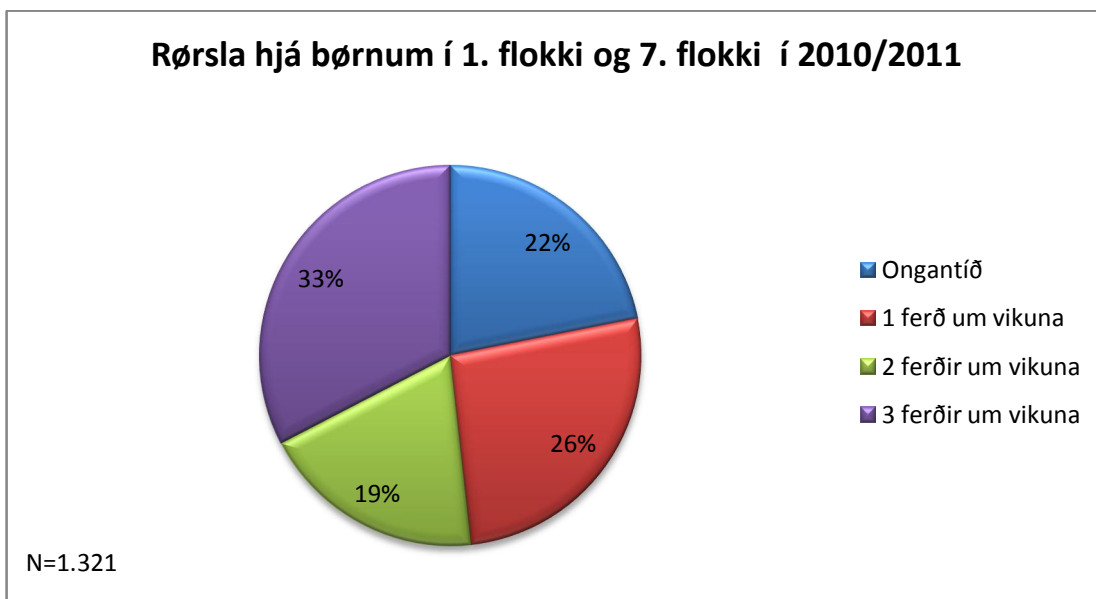
Skipað rørlutiltak varð í hesum sambandi definerað sum:

- Skipa rørsla, so sum at íðka fótból, hondból, fimleik, dans o.s.fr. Sum eitt afturvendandi rørlutiltak.
- Rørsla varð í hesum sambandi *ikki* definerað sum ein gongutúrur av og á, útispæl, at ganga til og frá skúla o.s.fr., sum hjá nógvum kanska meira er tilvildarlig rørsla.

Greitt er, at skúlanæmingar kunnu røra seg nógv, hóast rørlan ikki er skipað í ávísam tiltaki. Hinvegin er tað lættari at máta tað skipaðu rørluna enn ta tilvildarligu, tí tann skipaða rørlan er vanlig skipað av ítróttarfelagið fastar dagar hvørja viku.

Rørluupplýsingarnir eru grundaðir á, at allir næmingarnir eru persónliga spurdir kanningini í 2011. Ongir upplýsingar eru um skipaða rørlu frá skúlaárið 2004/2005.

Verða tøluni fyrí bæði 1. flokk og 7. flokk í 2010/2011 tikin undir einum, so er rørlumynstrið, sum víst í myndini niðanfyrí.

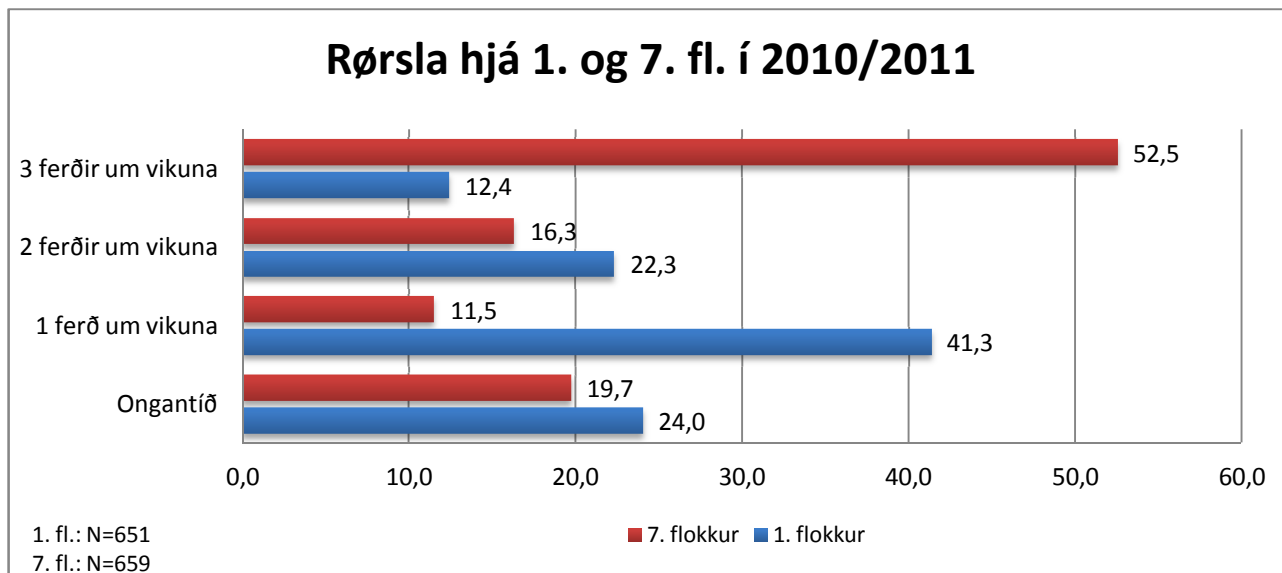


Mynd 9. Rørsla hjá börnum í 1. og 7. flokki í 2010/2011

Ein triðingur av börnunum í 1. og 7. flokki í 2010/2011 eru virkin í skipaðum rørlutiltaki trýggjar ferðir um vikuna. 19% siga seg røra seg tvær ferðir um vikuna, meðan 26% røra seg eina ferð um vikuna. 22% av næmingunum í 1. og 7. flokki siga seg ongantíð verða virknan í skipaðum rørlutiltaki.

#### 4.1. Rørsla og flokkar

Verður skilt millum 1. og 7. flokk, so er myndin rættiliga greið: Børn í 7. flokki luttaka oftari í skipaðum rørslutiltaki enn børn í 1. flokki.



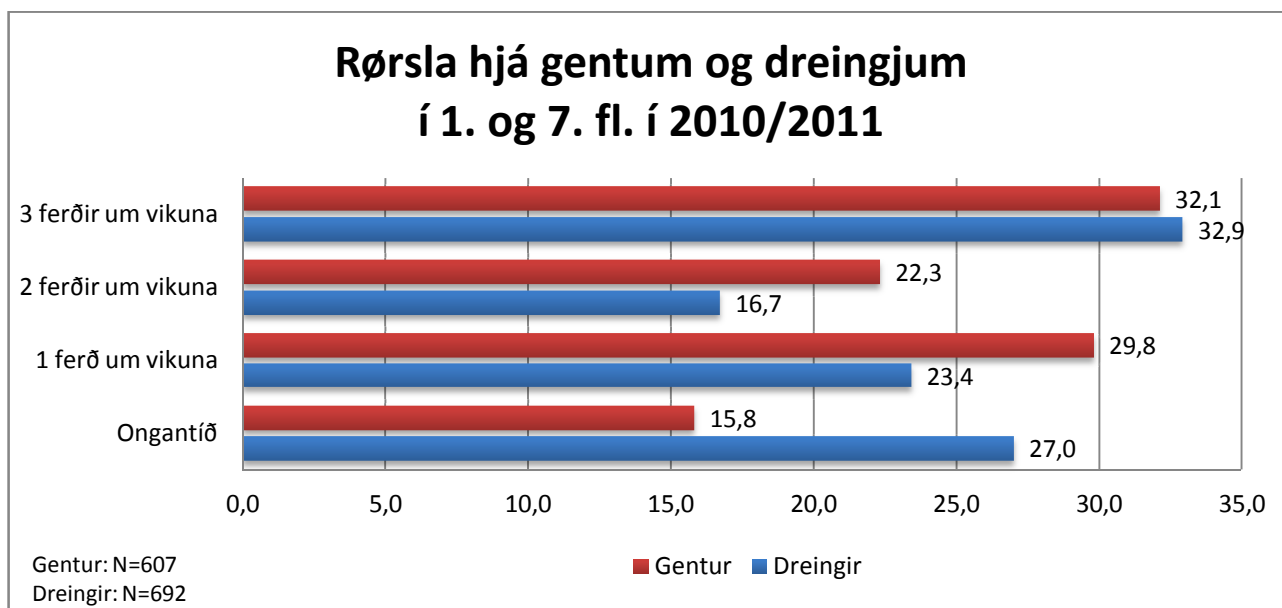
Mynd 10. Rørsla hjá børnum í 1. og 7. flokki í 2010/2011

Sum víst í myndini omanfyri, so luttaka meiri enn helvtin av børnunum í 7. flokki í skipaðum rørslutiltaki trýggjar ferðir um vikuna, meðan hetta bert er galdandi fyri góð 12% av børnunum í 1. flokki. Hartil eru tað eisini fleiri í 1. flokki, sum ongantíð luttaka í skipaðum rørslutiltaki, enn tað eru í 7. flokki.

Ein av orsøkunum til hetta kann verða, at tey skipaðu rørslutiltøkini, t.d. svimji- og fót bólt svenjing, eru fleiri ferðir um vikuna fyri tey eldri (tey í 7. flokki) enn fyri tey yngri (tey í 1. flokki).

#### 4.2. Rørsla og kyn

Tá hugt verður eftir hvussu nógv gentur og dreingir í 1. og 7. flokki luttaka í skipaðum rørslutiltaki, so er tað ein greiður munur. Tað eru munandi fleiri dreingir enn gentur, sum ikki luttaka í skipaðum rørslutiltaki.



**Mynd 11. Rørsla hjá gentum og dreingjum í 1. og 7. flokki í 2010/2011**

Sum víst í myndini omanfyri, so siga 27% av dreingjunum, at teir ikki luttaka í skipaðum rørslutiltaki, meðan hetta bert er galdandi fyri smá 16% av gentunum. Hartil eru tað eisini væl færri dreingir enn gentur, sum luttaka í skipaðum rørslutiltaki eina ferð og tvær ferðir um vikuna. Hinvegin er lítil munur á dreingjum og gentum, tá umræður tey, sum luttaka í skipaðum rørslutiltaki tvær ferðir um vikuna.

#### 4.3. Tílráðingar um rørslu

Seinastu 20 árin hava tað verið fleiri ymiskar tílráðingar í mun til börn og líkamliga rørslu. Tá ein skal lýsa rørslu, verður atlit tikin til: intensitet, títleika, tíð og slag av rørslu.

Seinasta tílráðing frá Danska Heilsustyrinum er:

*At alle børn og unge under 18 år er fysisk aktive mindst 60 minutter om dagen. Aktiviteterne skal være af moderat intensitet (1). De 60 minutter kan opdeles i mindre perioder, fx 15 minutter om morgenen, 15 minutter senere og 30 minutter efter skole, eller 6 gange 10 minutter i løbet af dagen.*

*At alle børn og unge under 18 år mindst to gange om ugen fremmer og vedligeholder deres kondition, muskelstyrke, bevægelighed og knoglesundhed. Træningen skal være af høj intensitet af 20-30 minutters varighed.*

*Fysisk aktivitet dækker over alle former for bevægelse, der øger energiomsætningen. Fx bevægelse i skolen, bevægelse i hjemmet, aktiv transport og forskellige former for lege m.m. Moderat fysisk aktivitet dækker alle former for aktivitet/motion, hvor pulsen skal op, og hvor du kan tale med andre imens. Eksempler på fysisk aktivitet af moderat intensitet: cykle og gang til og fra skole, lege i skolegården, gå på trapper, spille rundbold og andre former for motionsidræt).*

*Fysisk aktivitet af høj intensitet kan være planlagt træning/fysisk aktivitet, der gennemføres to gange om ugen af 20–30 minutters varighed for at forbedre og/eller vedligeholde kondition. Høj intensitet*

*betyder, at pulsen stiger, så du føler dig forpustet og har svært ved at føre en samtale. Eksempler på fysisk aktivitet af høj intensitet kan være svømning, løb, styrketræning og boldspil m.m.)*

*Kelda: Sundhedsstyrelsen*

*1) Moderatur intensitetur svarar til 4 km/tíma*

European Youth Heart Study EYHS er eitt vísindaligt samstarv millum granskarar úr Danmark, Norra, Estlandi, Portugal, Spania, Onglandi, Ísland, Hollandi og Eysturríki, hvørs endamál m.a. er at finna risikofaktorar í mun til BMI hjá børnum og ungum. EYHS vísur á, at tað er ein greiður samanhangur millum rørslu hjá børnum og øking av risikofaktorum í mun til heilsuna og lívstíllssjúkur hjá børnum.

EYHS mælir til, at tíðin, børn og ung røra seg, átti at verið 90 minuttir við moderatari rørslu, ella 30 min. meiri um dagin enn danska Sundhedstyrelsen mælir til. EYHS leggur herðslu á, at 90 minuttir um dagin eru viðvirkandi til at fyribyrgja øking av risikofaktorum fyri hjarta- og æðrasjúkum.<sup>1</sup>

#### 4.4. Tílráðingar um rørslu og føroysk børn

Úrslitini í hesari kanningini kunnu ikki beinleiðis knýstast at tílráðingunum um rørslu hjá donsku Sundhedsstyrelsen ella EYHS. Men í þórtunum omanfyri fáa vit tó eina mynd av, at ein munandi partur av føroyskum børnum í 1. og 7. flokki ikki taka lut í skipaðum røslutiltaki. Hetta gevur ábendingar um, at ein munandi partur av føroyskum børnum røra seg ov lítið í mun til tílráðingarnar frá heilsumyndugleikum og granskarunum í EYHS.

Tá hugt verður eftir samanhinginum millum rørslu og BMI hjá føroyskum børnum, so gevur hendan kanningin eina mynd av, at tey, sum hava eitt BMI rundan um miðal (50 percentil) røra seg meiri enn tey, sum hava eitt ov høgt BMI, og er hetta serliga galdandi fyri tey, sum hava eitt BMI sum svarar til ovurfita. Ábendingar eru sostatt um, at ein orsök til ov høgt BMI hjá børnunum í hesari kanningini, er ov lítil rørsla.

Fyri at fáa greiði á hesum spurningi, eiga neyvari kanningar at verða gjørdar um hvussu nógv føroysk børn røra seg í mun til tílráðingarnar um rørslu frá heilsumyndugleikum og granskarum – og eigur í sama viðfangi at verða staðfest hvussu stóðan er viðv. BMI.

<sup>1</sup> [www.sdu.dk/om\\_sdu/institutter\\_centre/rich/forskning/forskningsprojekter/european+youth+heart+study+eyhs](http://www.sdu.dk/om_sdu/institutter_centre/rich/forskning/forskningsprojekter/european+youth+heart+study+eyhs)

## 5. BMI hjá børnum, ein spásøgn um fiti hjá vaksnum

Gransking vísur, at tað er ein greiður samanhangur millum fiti hjá børnum, eldri enn 2 ár og fiti hjá vaksnum (Whitager, R.C. 1997, 1998): *Jú, fyrr eitt barn, sum er yvir 2 ár, byrjar at hava eitt ov høgt BMI, jú størri er vandin fyri at menna fiti, sum vaksin. Aðrar kanningar hava staðfest, at 3-5 ára gomul børn, sum eru feit, hava triggjar ferðir so stóran móguleika at útvikla fiti sum vaksin* (Burke, 2003).

Whitager vísur á, at við at hyggja at BMI hjá foreldrum, ber til at gera eina spásøgn um vandan fyri at barnið fer at menna eitt ov høgt BMI. Somuleiðis vísur Burke á, at BMI hjá foreldrum kann geva ábendingar um heilsuvandar hjá børnunum í mun til BMI. Um annað ella bæði foreldrini eru feit ella ovurfeit, er vandi fyri at børnini eisini gerast feit.

Eitt barn, sum er feitt, hevur 3 ferðir so stóran móguleika fyri at eisini gerast feitt í vaksnamannalívnum, sum eitt barn, ið hevur eitt normalt BMI.

### 5.1. Alneyðugt at seta í verk fyribyrgjandi tiltøk

Gransking vísur á, at fyribyrging, sum munar, skal byrja tíðliga og áðrenn barnið hevur ment egnar vanar. Hetta merkir, at fyribyrging av at børn og ung menna eitt skeivt BMI, helst skal byrja innan 2 ára aldur. (Whitager, R.C. 1997, 1998)

Fyribyrgjandi tiltøkini kunna m.a. at fevna um lívsstílsvitjanir til øll foreldur at smábørnum. Lívsstílsvitjanir eru fyribyrgjandi og heilsufremjandi átøk, sum kunnu viðvirka til at funnið verður fram til børn, sum eru í vandabólki og somuleiðis stuðla foreldrum í móguleikanum at menna ein heilsuþættri lívsstíl. Tað er sera krevjandi og hartil ein stór broyting fyri eitt barn og fyri eina barnafamilju at broyta lívsstíl. Men tað kann tó vera neyðugt, har tørvur er á lívsstílsbroyting, fyri at sleppa undan einum barna-, ungdóms- og vaksnamannalívi við ovurfita og teimum trupulleikum, ið tað førir við sær.

Royndir við lívsstílsvitjanum í Roskilde kommunu hava ført við sær, at talið av børnum við ovurfita er minka munandi: Frá at 5. hvørt barn hevði trupulleikar við ovurfita við skúlabyrjan í 2004/2005, til 10. hvørt barn í 2009/2010.

#### **Færre overvægtige børn i Roskilde Kommune**

*Af Katrine Cortnum-Fly, Social og Sundhed*

Nye tal fra sundhedsplejen over skolebørns BMI i Roskilde Kommune viser, at der er fald i antallet af overvægtige børn i perioden 2004 til 2010. Resultaterne ses efter at sundhedsplejerskerne har målt og vejjet 996 børn i 1. klasse ved skolestart og fulgt en årgangs BMI fra børnene gik i 2. klasse til 7. klasse.

De seneste tal for skoleåret 2009/2010 viser, at omkring hvert 10. barn i 1. klasse er overvægtig. I 2004/2005 viser målinger at hvert 5. barn i 1. klasse var overvægtigt. Det betyder, at der er sket et stort fald i antallet af overvægtige børn gennem de sidste 6 år. Også blandt de børn der er fulgt fra 2. klasse til 7. klasse, ses et fald i antallet af overvægtige. I skoleåret 2009/2010 hvor årgangen gik i 7. klasse, var 14,7% af børnene overvægtige. Da børnene gik i 2. klasse i 2004/2005 var der 16% overvægt.

Faldet i antallet af overvægtige børn stemmer fint overens med, at Roskilde Kommune har arbejdet meget med at forebygge overvægt de seneste år. Blandt andet ved at lave kost- og bevægelsespolitikker på kommunens institutioner.

*framhald á næstu síðu*

- Jeg er meget glad for, at vi nu kan se et fald i antallet af overvægtige børn i Roskilde Kommune. Det må betyde, at de forebyggende indsatser har en positiv effekt. Men vi skal fortsætte den aktive indsats, så der bliver endnu færre børn, der vejer for meget. Det er vigtigt at vi sætter tidligt ind, så vi får brudt de dårlige vaner i tide, siger Joy Mogensen, formand for Forebyggelses- og Socialudvalget.

Sundhedsplejen tilbyder familier med overvægtige børn i alderen 3-6 år "Livsstilsbesøg". Barnets overvægt handler ikke kun om barnet selv, men også om den livsstil hele familien har og dermed de rammer, der er omkring barnet. Derfor er det vigtigt, at der ikke kun arbejdes med barnets sundhed, men hele familiens sundhed. Besøgene er lavet i forbindelse med projekt "Nye vaner – Nye veje". I "Livsstilsbesøgene" støtter sundhedsplejerskerne familierne til at lave forandringer i deres livsstil ved at tage små skridt i den rigtige retning.

- At ændre sin livsstil er lettere sagt end gjort. Selvom man ved, at man bør leve et sundt og aktivt liv og være en god rollemodel for sine børn, kan det være svært for en børnefamilie at få tid til daglig motion og sund mad i en travl hverdag. Derfor tilbyder Sundhedsplejen familierne hjælp til at bryde den onde cirkel, siger ledende sundhedsplejerske Hanne Sejerøe.

Sundhedsplejen tilbyder også besøg til alle børnefamilier med børn i alderen 3½ år for at forebygge overvægt hos børn. Her samtaler sundhedsplejersken med familien generelt om barnets trivsel og om, hvor vigtigt det er at skabe sunde vaner allerede i starten af et barns liv.

## Samandráttur

Kanningar í grannalondum okkara og í flestu londum í vesturheiminum vísa, at alsamt størri partur av fólkinum viga ov nógv, hava trupulleikar við ovurfita, t.v.s. hava eitt alt ov høgt BMI. Trupulleikin við ovurfita er eisini í vaksandi mun galdandi fyri børn, og hevur hetta stóra ávirkan á heilsuna og trivnaðin hjá børnum.

Í áratíggju eru gjørdar heilsukanningar av børnunum í føroyska fólkaskúlanum, har tað umframt aldur og kyn er skrásett vekt og hædd. Sostatt er ríkt taltílfar tókt til at kunna gera greiningar av BMI hjá føroyskum børnum. Hendan frágreiðingin, sum er hin fyrsta av sínum slagi í Føroyum, viðgerð BMI hjá børnum í 1. flokki í føroyska fólkaskúlanum í skúlaárinum 2004/2005 og 2010/2011. Hesi ár er kanning gjørd í øllum 1. flokkum í landinum.

Frágreiðingin er gjørd í samstarvi millum Gigni og Granskingardepilin fyri Samfelagsmenning.

### Føroysk børn eisini ov feit

Greiningin í hesari frágreiðingin vísir, at ein lutfalsliga stórir partur av føroyskum dreingjum í 1. flokki eru feitir ella hættisliga feitir. Í 1. flokki í 2004/2005 vóru góð 26% av dreingjunum feitir ella hættisliga feitir. Støðan í 2010/2011 er eitt sindur frægari, tá ið 21,4% av dreingjunum vóru feitir ella hættisliga feitir.

Støðan hjá gentunum í 1. flokki er eins álvarslig og hjá dreingjunum. Í 2004/2005 vóru 24,8% av gentunum í 1. flokki feitar ella hættisliga feitar. Í 2010/2011 vóru tøluni eitt sindur lægri, tá 22,9% av gentunum í 1. flokki vóru feitar ella hættisliga feitar.

Tá hugt verður at BMI tølunum hjá dreingjum og gentum í 7. flokki í 2010/2011, t.v.s. dreingjum og gentum um 14 ára aldur, so er støðan tann sama í 7. flokki sum í 1. flokki: Ein munandi partur av dreingjunum og gentunum eru feit ella hættisliga feit.

Av dreingjunum í árganginum í 7. flokki í 2010/2011 vóru 25,0% feitir ella hættisliga feitir. Og av hesum vóru 7,5% hættisliga feitir. Í árganginum í 7. flokki í 2010/2011 vóru 25,2% av gentunum feitar ella hættisliga feitar. Og av hesum vóru 5,0% hættisliga feitar.

### Fasthildin í einari støðu við ovurfita

Kanningar í grannalondum okkara vísa, at børn, ið eru ov feit á ungum árum, eisini eru í stórum vanda fyri at verða feit, tá tey koma í ungdóms- og vaksnamannaárin. Greiningin í hesari frágreiðingini stuðlar undir hesum niðurstøðum: Føroysk børn verða eisini fasthildin í einari støðu við ovurfita.

Av teimum dreingjum, ið vóru feitir ella hættisliga feitir í 1. flokki, høvdu 59,2% í 7. flokki framvegis eitt BMI, sum vísti, at teir vóru feitir ella hættisliga feitir. 22,4% høvdu eitt BMI, sum lá markinum til at verða ov feitir.

Sama støða er hjá gentunum. Av teimum gentum, sum vóru feitar ella hættisliga feitar í 1. flokki, vóru 68,9% í 7. flokki framvegis feitar ella hættisliga feitar. 11,5% høvdu eitt BMI sum lá á markinum til at verða ov feitar.



### Nógv eisini ov kløn

Umframt trupulleikan við yvirvekt ella fita, so er tað eisini ein vaksandi trupulleiki at alsamt fleiri ung eru ov kløn, at tey hava eitt BMI-tal, sum er ov lágt. Eins og við børnum, sum hava trupulleikar við ovurfita, so eru børn, sum eru ov kløn, eisini útsett fyri trupulleikum bæði hvat viðvíkur heilsu og trivnaði, tí er tað eisini umráðandi at halda vakið eyga við støðuna hjá børnum, ið eru ov kløn.

Millum dreingirnar í 1. flokki í 2004/2005 og 2010/2011, vóru tað 2,0%, sum høvdu eitt ov lágt BMI í 2004/2005, meðan tað í 2010/2011 vóru 3,8%. Hjá gentunum var støðan tann sama. Í 2004/2005 høvdu 1,6% av gentunum í 1. flokki eitt ov lágt BMI, meðan tað í 2010/2011 vóru 5,7% av gentunum.

### Hjá dreingjum og gentum í 7. flokki 2010/2011

Hjá dreingjunum vóru 5,2% ov klænir (høvdu eitt BMI, sum var ov lágt), meðan tað hjá gentunum vóru heili 7,3%. Trupulleikin við undirvekt ella ov lágum BMI er vorðin alsamt vanligar hjá børnum, m.a. orsaka av, at tey royna at fáa sama kropsskap sum fyrmyndir teirra innan móta- og tónleikaheimin, hetta er kanska serliga galdandi fyri gentur.

### Røra føroysk børn seg nóg nógv?

Í frágreiðingini verður spurningurin um rørslu eisini viðgjørdur. Og gevur frágreiðingin ábendingar um, at ein munandi partur av føroyskum børnum røri seg ov lítið í mun til tilráðingarnar frá heilsumyndugleikum og granskarunum í EYHS (European Youth Heart Study).

### Mugu taka trupulleikan í álvara

Greitt er, at trupulleikin við ovurfita millum børn eisini er vorðin ein trupulleiki í Føroyum. Og hesin trupulleikin má takast í størsta álvara. Í frágreiðingini verður víst á dømir úr Roskilde kommunu, har átøk eru gjørd fyri at minka um trupulleikan við ovurfita millum børn, og úrslitini eru sera góð.

Tá hugsað verður um fyrbygging av ovurvekt er greitt, at tørvur er á bæði heildar- og málrættaðari fyrbygging. Sostatt er stórir tørvur á fyrbygging, ið vendir sær til allar familjur, samstundis sum fyrbyggingandi átøk verða veitt familjum, har ovurfita longu er ella er við at verða ein trupulleiki.

## Keldulisti

Bisgaard J, Frederiksen K, Tjønnesen A, Thomsen BL, Overvad K, Heitmann BL et al, 2004: *Body fat and fat free mass and all cause Mortality*. Obesity a Research Journal.

Burke V., Beilin, L. J. og Dunbar, D., 2001: *Family lifestyle and parental body mass index index as predictors of body index in Australian children: a longitudinal study*. International Journal of Obesity Related Metabolic Disorders 2001.

Erikson, J. et al, 2003: *Obesity from cradle to grave*. International Journal og Obesity, 2003.

Ernæringsrådet 2007: *Forebyggelse af overvægt blandt børn og unge – oplæg til strategi*. En rapport fra Motions- og Ernæringsrådet 2007.

Muller, P. 2006: *Opsporing og behandling af overvægt hos førskolebørn*. DSAM 2006

Whitager, R.C. et al., 1997: *Predicting obesity in young adulthood and parental obesity*. The New England Journal of Medicine 1997.

Whitager, R.C. et al., 1998: *Early Adiposity rebound and risk of Adult Obesity*. Pediatrics 1998

## Ískoyti 1



**Skrásetingarblað**  
1. flokkur

Dagur: \_\_\_\_\_ Skóli: \_\_\_\_\_

Fædd/ur	Vægt	BMI	Byggl / Bjur	Stær mannan
Drongur <input type="checkbox"/>	Haeld			Stær pöppn
Genla <input type="checkbox"/>				

Ræstlo

Örgunleð

1 ferð um vikuna

2 ferð um vikuna

3 eða fleiri ferðir um vikuna

Dagur: \_\_\_\_\_ Skóli: \_\_\_\_\_

Fædd/ur	Vægt	BMI	Byggl / Bjur	Stær mannan
Drongur <input type="checkbox"/>	Haeld			Stær pöppn
Genla <input type="checkbox"/>				

Ræstlo

Örgunleð

1 ferð um vikuna

2 ferð um vikuna

3 eða fleiri ferðir um vikuna

Dagur: \_\_\_\_\_ Skóli: \_\_\_\_\_

Fædd/ur	Vægt	BMI	Byggl / Bjur	Stær mannan
Drongur <input type="checkbox"/>	Haeld			Stær pöppn
Genla <input type="checkbox"/>				

Ræstlo

Örgunleð

1 ferð um vikuna

2 ferð um vikuna

3 eða fleiri ferðir um vikuna

Dagur: \_\_\_\_\_ Skóli: \_\_\_\_\_

Fædd/ur	Vægt	BMI	Byggl / Bjur	Stær mannan
Drongur <input type="checkbox"/>	Haeld			Stær pöppn
Genla <input type="checkbox"/>				

Ræstlo

Örgunleð

1 ferð um vikuna

2 ferð um vikuna

3 eða fleiri ferðir um vikuna

Dagur: \_\_\_\_\_ Skóli: \_\_\_\_\_

Fædd/ur	Vægt	BMI	Byggl / Bjur	Stær mannan
Drongur <input type="checkbox"/>	Haeld			Stær pöppn
Genla <input type="checkbox"/>				

Ræstlo

Örgunleð

1 ferð um vikuna

2 ferð um vikuna

3 eða fleiri ferðir um vikuna

GIGNI - Niels Finnsengata 37 - Pósthóli 102 - 110 Tóshvami - Tlf: +298 562 200 - gign@gnifi.ro - www.gignifi.ro



**Skrásetingarblað**  
7. flokkur

Dagur: \_\_\_\_\_ Skóli: \_\_\_\_\_

Fædd/-ur	Velt	BMI	Bygd / Byur	Stær mannon
Drottur	<input type="checkbox"/>	Handl		Stær pöppu
Gættu	<input type="checkbox"/>			

- Barsto**
- Drottur
  - 1 ferð um vikuna
  - 2 ferð um vikuna
  - 3 eða fleiri ferðir um vikuna

**1. flokkur**

Dagf	BMI
Velt	Handl

Dagur: \_\_\_\_\_ Skóli: \_\_\_\_\_

Fædd/-ur	Velt	BMI	Bygd / Byur	Stær mannon
Drottur	<input type="checkbox"/>	Handl		Stær pöppu
Gættu	<input type="checkbox"/>			

- Barsto**
- Drottur
  - 1 ferð um vikuna
  - 2 ferð um vikuna
  - 3 eða fleiri ferðir um vikuna

**lenskóling**

Dagf	BMI
Velt	Handl

Dagur: \_\_\_\_\_ Skóli: \_\_\_\_\_

Fædd/-ur	Velt	BMI	Bygd / Byur	Stær mannon
Drottur	<input type="checkbox"/>	Handl		Stær pöppu
Gættu	<input type="checkbox"/>			

- Barsto**
- Drottur
  - 1 ferð um vikuna
  - 2 ferð um vikuna
  - 3 eða fleiri ferðir um vikuna

**lenskóling**

Dagf	BMI
Velt	Handl

Dagur: \_\_\_\_\_ Skóli: \_\_\_\_\_

Fædd/-ur	Velt	BMI	Bygd / Byur	Stær mannon
Drottur	<input type="checkbox"/>	Handl		Stær pöppu
Gættu	<input type="checkbox"/>			

- Barsto**
- Drottur
  - 1 ferð um vikuna
  - 2 ferð um vikuna
  - 3 eða fleiri ferðir um vikuna

**lenskóling**

Dagf	BMI
Velt	Handl

Dagur: \_\_\_\_\_ Skóli: \_\_\_\_\_

Fædd/-ur	Velt	BMI	Bygd / Byur	Stær mannon
Drottur	<input type="checkbox"/>	Handl		Stær pöppu
Gættu	<input type="checkbox"/>			

- Barsto**
- Drottur
  - 1 ferð um vikuna
  - 2 ferð um vikuna
  - 3 eða fleiri ferðir um vikuna

**lenskóling**

Dagf	BMI
Velt	Handl

