

# Effekten af foredraget

I samarbejde med IBC Aabenraa er effekten af Frede Bräuners foredrag blevet testet. Efter et foredrag på to timer udfyldte omkring 200 hhx- elever et spørgeskema. Målet var at undersøge, om eleverne umiddelbart efterfølgende ønskede at ændre kostvaner og livsstil på konkret områder. Spørgsmål der blev stillet:

Ønsker du nu

• oftere at spise morgenmad	<u>Ja</u> 54%	<u>Nej</u> 15%	<u>Ved ikke</u> 10%
• at spise sund morgenmad, fx havregryn	<u>Ja</u> 71%	<u>Nej</u> 12%	<u>Ved ikke</u> 9%
• helt at droppe usunde produkter, Coco Pops, hvidt brød mv.	<u>Ja</u> 48%	<u>Nej</u> 27%	<u>Ved ikke</u> 5%

Kommentar: Flere skriver, at de allerede spiser sund morgenmad og har derfor ikke svaret. Halvdelen ønsker at droppe de usunde morgenmadsprodukter og 71 % ønsker at spise sund morgenmad.

---

• at drikke mindre sodavand, Cola mv.	<u>Ja</u> 66%	<u>Nej</u> 20%	<u>Ved ikke</u> 5%
• at drikke mindre energidrik	<u>Ja</u> 67%	<u>Nej</u> 17%	<u>Ved ikke</u> 13%
• helt at droppe energidrikkedrikke	<u>Ja</u> 47%	<u>Nej</u> 31%	<u>Ved ikke</u> 20%
• at spise mindre junkfood, fx burgere mv.	<u>Ja</u> 72%	<u>Nej</u> 16%	<u>Ved ikke</u> 9%
• helt at droppe junkfood	<u>Ja</u> 14%	<u>Nej</u> 61%	<u>Ved ikke</u> 25%

Kommentar: Det er positivt, at 67% ønsker at drikke mindre energidrik, 47% ønsker helt at droppe energidrik, og hele 72 % vil spise mindre junkfood. Men eleverne er troværdige og realistiske. 61% ønsker ikke helt at droppe junkfood.

---

• at spise mere frugt og grønt	<u>Ja</u> 95%	<u>Nej</u> 3%	<u>Ved ikke</u> 0%
• at spise flere sunde mellemmåltider	<u>Ja</u>	<u>Nej</u>	<u>Ved ikke</u>

	84%	11%	5%
• at spise mere groft brød	<u>Ja</u> 75%	<u>Nej</u> 14%	<u>Ved ikke</u> 11%
• at spise sundere aftensmad	<u>Ja</u> 75%	<u>Nej</u> 16%	<u>Ved ikke</u> 8%

Kommentar: De mest markante og positive tal finder vi her. Hele 95% ønsker at spise mere frugt og grønt, 84% ønsker at spise sundere mellemmåltider, og 75% ønsker at spise sundere aftensmad.

• at spise mindre slik, chokolade mv.	<u>Ja</u> 67%	<u>Nej</u> 22%	<u>Ved ikke</u> 11%
• helt at droppe slik	<u>Ja</u> 8%	<u>Nej</u> 84%	<u>Ved ikke</u> 11%
• at benytte smoothie, mandler, nødder mv. frem for slik	<u>Ja</u> 59%	<u>Nej</u> 19%	<u>Ved ikke</u> 22%

Kommentar: 67% af eleverne ønsker at spise mindre slik. Men også her er eleverne troværdige og realistiske. Kun 8% ønsker helt droppe slik.

• at drikke mindre alkohol	<u>Ja</u> 19%	<u>Nej</u> 63%	<u>Ved ikke</u> 15%
• at drikke mindre alkoholsodavand	<u>Ja</u> 33%	<u>Nej</u> 47%	<u>Ved ikke</u> 11%
• at ryge mindre (hvis du ryger)	<u>Ja</u> 23%	<u>Nej</u> 8%	<u>Ved ikke</u> 5%
• helt at stoppe med at ryge, herunder at ryge til fester	<u>Ja</u> 23%	<u>Nej</u> 9%	<u>Ved ikke</u> 3%
• aldrig nogensinde at starte med at ryge	<u>Ja</u> 67%	<u>Nej</u> 9%	<u>Ved ikke</u> 6%

Kommentar: Størstedelen af eleverne, hele 63%, ønsker efterfølgende ikke at ændre alkoholvaner. Positivt er det dog, at 33% ønsker at droppe alkoholsodavand. Der findes vilje til at droppe tobakken. 67% svarer, at de aldrig ønsker at starte med at ryge. Mange elever, der ikke ryger, har ikke svaret på spørgsmålene.

• at dyrke mere motion	<u>Ja</u> 72%	<u>Nej</u> 16%	<u>Ved ikke</u> 9%
• at dyrke mere idræt i en klub	<u>Ja</u>	<u>Nej</u>	<u>Ved ikke</u>

	31%	39%	19%
• at bruge mindre tid på PC og TV	<u>Ja</u> 44%	<u>Nej</u> 23%	<u>Ved ikke</u> 28%

Kommentar: Til trods for, at mange hævder, at de allerede dyrker motion, ønsker 72% at dyrke mere motion. Interessen for at dyrke foreningsidræt er umiddelbart lav, men flere begrundet svaret med, at de allerede er i en klub eller at de pga. af tidspress ikke har tid til mere klubidræt.

---

#### Vurderinger generelt:

Elevernes meget positive svar kan ikke kun tilskrives effekten af foredraget, men også elevernes generelle ønsker om et sundere liv. Men på afgørende områder har foredraget været en øjenåbner. Næsten halvdelen ønsker helt at droppe usunde morgenmadsprodukter og energidrikke, mens 67% vil reducere forbruget af slik. Samtidig ønsker næsten alle at spise sundere; navnlig budskabet om mere frugt og grønt har eleverne taget til sig. Alle elever ønsker på en lang række områder at ændre livsstil; kun en enkelt elev meddeler, at han på ingen måder ønsker at ændre vaner. Pigerne virker umiddelbart sundere end drengene og har større intentioner om at ændre vaner. Ud af svarene kan man læse, at drengene er de største forbrugere af sodavand og alkohol. Samtidig er det drengene, der i ringeste grad ønsker at ændre livsstil.

Foredraget havde ikke samme effekt på elevernes opfattelse af alkohol, som på kostdelen. Enten var budskabet ikke tydeligt nok eller så fylder alkohol og det sociale omkring indtagelsen så meget, at eleverne ikke kan forestille sig et liv uden. Forklaringen går begge veje. Emnet om alkohol fyldte forholdsvis lidt i foredraget, og problemet er en svær nød at knække. På mange efterskoler har man erfaret, at alkoholfri måned, hvor eleverne kun skal holde sig fra alkohol i weekenderne, ofte har været svære at holde end en slikfri hverdag i en hel måned. Eleverne begrundet det i, at de nødt vil miste en god fest og det sociale samvær med vennerne. Samtidig må det erkendes, at forholdsvis mange unge er decideret alkoholafhængige.

Undersøgelsen her vil blive fulgt op. Efter nogle måneder skal eleverne svare på, om de rent faktisk ændrede vaner. Resultatet vil blive offentliggjort senere.