



TV gir usunne vaner

Ungdommer som har fjernsyn på soverommet trener mindre og spiser mer usunt.

Tenåringer som har TV på soverommet:

- tilbringer mindre tid sammen med familien
- har et lavere aktivitetsnivå
- spiser færre frukt og grønnsaker
- har et høyere inntak av sukker og fett
- ser mer på TV
- leser og studerer mindre

Det viser en studie ved University of Minnesota. 780 ungdommer deltok i forsøket. Deltakerne kom fra ulike bakgrunner både etnisk og sosioøkonomisk.

Hele to tredeler av tenåringene i undersøkelsen hadde fjernsyn på rommet sitt. Tenåringene med TV på soverommet tilbrakte fire-fem timer mer foran fjernsynet i uken, sammenlignet med dem som ikke hadde det.

Resultatene viser at jenter med fjernsyn på rommet hadde et lavere fysisk aktivitetsnivå enn pikene uten TV. Antallet timer med et høyt aktivitetsnivå i uken, var på henholdsvis 1,8 og 2,5 timer.

"TV-jentene" spiste også færre grønnsaker (1,7 porsjoner mot 2 porsjoner daglig) og deltok

sjeldnere i familiemåltider (2,9 måltider mot 3,7 måltider til uken).

Gutter som hadde fjernsyn på soverommet spiste mindre frukt enn guttene som ikke hadde TV (1,7 porsjoner mot 2,2 porsjoner daglig) og deltok i færre familiemåltider (2,9 måltider mot 3,6 måltider til uken). De hadde også i gjennomsnitt lavere karakterer.

Kilder:

Pediatrics 2008

University of Minnesota 2008