

Uuringus osales 12 129 õpilast 191 kooli 1. ja 4. klassidest.

### Ülemäärase kehakaaluga õpilaste osakaal suureneb vanusega

**i** Ülemäärane kehakaal = ülekaalulised + rasvunud

Normaalkaal    Ülekaal    Rasvunud

- Esimeses klassis on **iga neljas õpilane** ülemäärase kehakaaluga. **Üks õpilane kümnest on rasvunud.**



- Neljandas klassis on ülemäärase kehakaaluga juba **iga kolmas õpilane**. **Üks õpilane üheksast on rasvunud.**

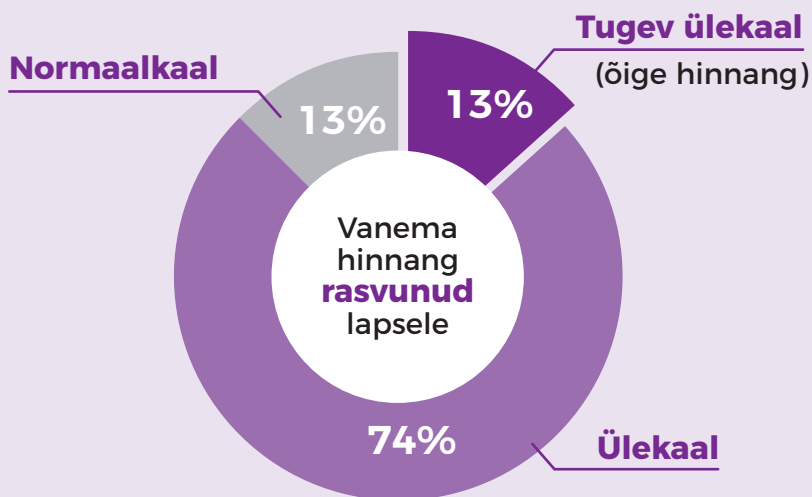
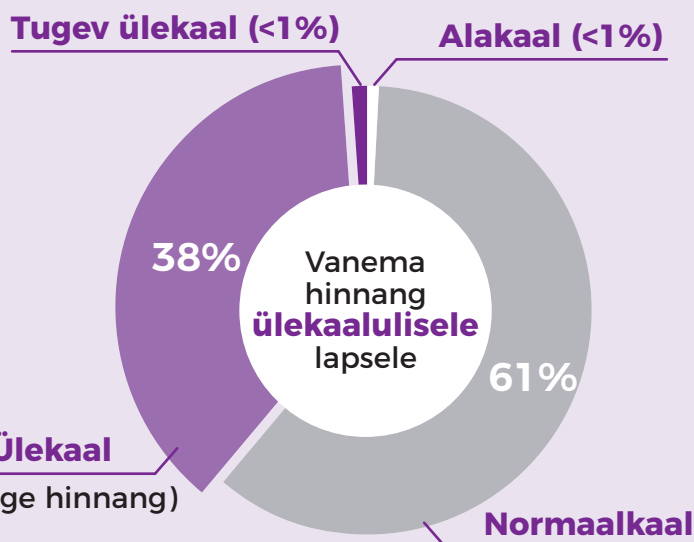


- Neljandas klassis on **rasvunud poisse kaks korda rohkem** kui tüdrukuid.



### Lapsevanemate hinnang lapse kehakaalule

- Ülemäärase kehakaaluga õpilaste vanemad kalduvad **lapse kehakaalu alahindama**.



- Õpilaste hulgas, kes ei ole rinnapiima saanud, on **rasvunute osakaal suurem** kui normaalkaalus õpilaste seas.



## Toitumine

- Rasvunud õpilastel jääb **hommikusöök igapäevaselt** sagedamini **söömata** kui normaalkaalulistel õpilastel.

1. klass



EI SÖÖ



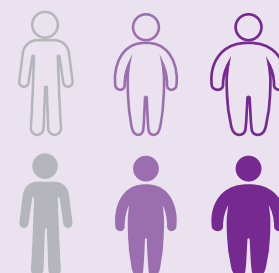
4. klass

- Rasvunud õpilaste hulgas on kõige rohkem neid, kes **ei söö** iga päev **puu- ja köögivilju**.



EI SÖÖ

- Iga teine õpilane **sööb** iga päev **energiarikkaid tooteid** (maiustused, näksid, saiakesed, limonaad jms).



## Liikumine ja uni

- Pea iga teine õpilane **liigub** kooli ja kodu vahet **motoriseeritud sõiduvahendiga**, näiteks auto või bussiga.

1. klass



4. klass



- Ülemäärase kehakaaluga õpilased **veedavad ekraanide ees** rohkem aega kui normaalkaalus õpilased.

1. klass



> 2h  
päevas



4. klass

Poisid **10% rohkem** kui tüdrukud.

Igapäevaselt üle kahe tunni päevas ekraanide ees istuvad lapsed **söövad energiarikkaid toite sagedamini**.

- Rasvunud õpilased **käivad treeningutel** vähem kui normaalkaalulised õpilased.



- Rasvunud õpilaste **öine uneaeg** on soovituslikust üheksast tunnist sagedamini lühem kui normaalkaalus õpilastel.

