



Kellogg's®



MORGENMAD
DAGENS VIGTIGSTE MÅLTID

2009

Redaktion: Agneta Kjällman, Mannov

Design: BGRAPHIC

Foto: Scanpix, Stockfood/Scanpix, Polfoto,
Scandinavian StockPhoto, Getty Images

Tryk: Punkt & Pixel AB

MORGENMAD ET SPØRGSMÅL OM KULTUR · SIDE 2

HVORFOR SKAL VI SPISE MORGENMAD? · SIDE 4

**MORGENMADENS BETYDNING
FOR PRÆSTATIONSEVNEN · SIDE 6**

**REGELMÆSSIG MORGENMAD MINDSKER
RISIKOEN FOR OVERVÆGT · SIDE 8**



MORGENMAD DAGENS VIGTIGSTE MÅLTID

Fra Kellogg's side ønsker vi at bidrage til at belyse forskellige aspekter af morgenmaden som et vigtigt måltid. I 1997 lød startskuddet til den første Morgenmadsrapport. Den var ét ud af flere tiltag til at fremhæve morgenmaden som et vigtigt måltid. I årets Morgenmadsrapport vil Kellogg's med hjælp fra fire forskere: Stephan Rössner fra Sverige, Arne Astrup, Margaretha Nydahl fra Sverige, og Berit Heitmann, formidle viden om den forskning, der gennem de seneste år har fundet sted på morgenmadsområdet. Vi har desuden suppleret oplysningerne med vores egen undersøgelse af morgenmadsvaner gennemført af Zapera i Danmark i efteråret 2008. Vi håber, at Morgenmadsrapporten vil give et hurtigt overblik over, hvad der sker på området.

Selvom morgenmad for mange er dagens vigtigste måltid, har der udviklet sig et mønster, hvor mange spiser morgenmad uden for hjemmet, mens andre indtager den helt alene. Allerede i vuggestuen og børnehaven får mange børn serveret morgenmad. Noget, som mange forældre påskønner som en afhjælpning af den værste morgenstress. Når børnene bagefter begynder i skolen, er der fortsat mange, der får deres morgenmad serveret uden for hjemmet, nu blot i skolefritidsordningen. Og på nogle skoler har børnene mulighed for at indtage et solidt morgenmåltid sammen med deres kammerater. På den måde er de mindre børns morgenmadsvaner blevet til et anliggende, der ligger uden for forældrenes ansvars-

område. Efter perioden med daginstitution og skolefritidsordning er der mange børn, der er nødt til at lave deres morgenmad selv. Så er det vigtigt, at forældrene indser, at børnene måske skal have en smule hjælp på vejen. Det er nemmere at huske frugten eller juicen, hvis morgenmadsbordet er dækket i forvejen. At indtage en tallerken morgenmadsprodukt, havregryn eller mysli med mejeriprodukt er ikke tilstrækkeligt. Der skal et stykke brød eller to til, før morgenmaden er komplet.

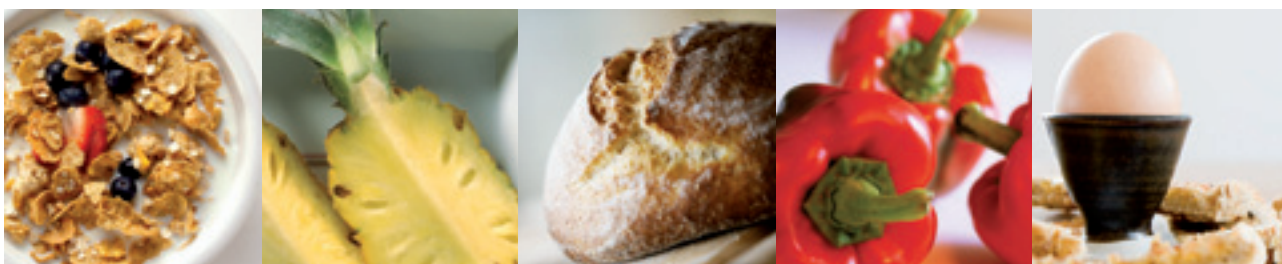
For både unge og voksne kan et ekstra kvartér i sengen være mere tillukkende end at få noget i maven. Nogle dage bliver det måske morgenmad undervejs til arbejdspladsen eller skolen. Uanset hvor man spiser henne, så er det vigtigt ikke at springe morgenmaden over. Morgenmadsspisningen har en positiv indflydelse på helbredet. For eksempel er det nemmere at holde vægten. Flere undersøgelser viser, at børn, der regelmæssigt spiser morgenmad, har nemmere ved at lære og koncentrere sig. Humøret bliver også bedre. Desuden hænger flere andre sundhedsmæssige faktorer sammen med regelmæssige kostvaner, f.eks. lavere risiko for metabolisk syndrom.

God læsning!

Christina Flänsgård
Ansvarlig for Nordisk Kellogg's ernæringsinformation

Stephan Rössner, professor ved Överviktsenheten,
Karolinska Universitetssjukhuset i Huddinge, Sverige og
Arne Astrup, professor ved Institut for Human Ernæring,
Københavns Universitet

MORGENMAD ET SPØRGSMÅL OM KULTUR



Morgenmaden varierer afhængigt af, hvor i verden man befinder sig. I Nordeuropa indtager mange et større morgenmåltid, mens sydeuropæere tit nøjes med en stående kop kaffe med lidt brød til.

Det hævdes ofte, at man bliver "et bedre menneske" af at spise morgenmad. En planlagt morgenmad afspejler et ordnet liv, og med det følger også bedre livsstilsvaner i øvrigt. Ud fra et medicinsk synspunkt burde det egentlig være lige meget, om man tanker sine energidepoter op med et dagligt kæmpemåltid eller spreder måltiderne mere jævnt ud. I praksis viser det sig imidlertid, at mange mennesker faktisk har bedst af at spise morgenmad, frokost og aftensmad samt to mellemmåltider, og sådan er de Nordiske Næringsstofanbefalinger da også opbygget.

I mange andre dele af verden er måltidsstrukturen anderledes. I Middelhavslandene kan morgenmaden bestå af en kop kaffe og lidt brød – et hurtigt indtaget måltid. I Holland spiller morgenmaden en vigtig rolle for samværet i familien. De fleste mennesker har så store energidepoter, at de dårligt nok er sultne, når de vågner. Tidligere tiders rigtig store morgenmåltider er blevet umoderne. Engang var der en grund til, at den amerikanske landmand indtog en stak pandekager med smør, bacon, æg og ahornsirup, men i dag, hvor han sidder på en traktor, er energibehovet meget mindre. Den store engelske morgenmad, "cooked breakfast", var et stort måltid bestående af æg, bacon, pølser, tomater, bønner og fisk med ristet brød og marmelade. Den slags er der ikke længere nogen, der har tid til at lave, måske bortset fra i weekenden.

Morgenmadens udvikling

Frem til 1700-tallet eksisterede morgenmaden ikke. Folk nøjedes med en lille bid brød og en sjat øl eller brændevin, inden de drog på arbejde. Først op på formiddagen fik folk et mere fyldigt måltid i form af grød og suppe.

Op igennem 1700- og 1800-tallet skete der store forandringer med morgenmaden: Overklassen i byerne begyndte at drikke eksotisk kaffe og te, som gav dem smag for smørbrød og "lettere" mad. Overklassens vaner spredte sig langsomt til resten af befolkningen. Fra 1850'erne blev det endvidere billigere at drikke mælk, og spise smør, ost og hvedebrød. Endelig blev det populært at spise havregrød i slutningen af årtiet.

Havregrøden fik konkurrence af havregryn med mælk i 1930'erne, hvor også de første cornflakes kom til Danmark fra USA. Cornflakes brød dog først for alvor igennem i 1950'erne. I de følgende årtier blev morgenmadsprodukterne generelt, herunder også mysli, meget populære i takt med, at flere produkter fandt vej til de danske supermarkeder, og også nye mejeriprodukter som f.eks. yoghurt kom på hylderne.

I dag sammensætter hvert familiemedlem sit morgenmåltid ud fra et bredt udvalg af produkter.

VIDSTE DU, AT

25 % AF KVINDERNE MELLEM 18-24 ÅR
IKKE SPISER MORGENMAD DAGLIGT.

37 % AF MÆNDENE MELLEM 18-24 ÅR
IKKE SPISER MORGENMAD DAGLIGT. *

KELLOGG'S MORGENMADSUNDERSØGELSE 2008

30 % SPISER IKKE MORGENMAD ALLE UGENS FEM DAGE.

23 % SPISER IKKE MORGENMAD BÅDE LØRDAG OG SØNDAG.

*) Statens Institut for Folkesundhed. KRAM-undersøgelsen 2007-8.



HVORFOR SKAL VI SPISE MORGENMAD?



Brød med pålæg
170 kcal

+

Branflakes med letmælk
170 kcal

+

Juice
80 kcal

= 420 kcal

Efter en lang nats faste er det vigtigt at fylde depoterne op med ny energi. Kulhydrat-depoterne skal fyldes op, hvis vi skal have overskud til at komme i gang og føle os friske og på dupperne samt have både fysisk og psykisk overskud resten af dagen.

I mange undersøgelser er morgenmaden markør for en i øvrigt sund livsstil. I virkeligheden kan en morgenmad bestå af en masse forskellige fødevarer og madretter. Vi ville sagtens kunne indtage en tilberedt aftensmad til morgenmad. I en del lande adskiller sammensætningen af morgenmaden sig ikke fra døgnetts øvrige måltider. I Kina kan man f.eks. spise samme slags risret med grøntsager både morgen, middag og aften. I Norden har vi en lang tradition for at indtage kulhydratrige fødevarer til morgenmad. Tidligere var det meget havregrød. I dag er det mere almindeligt med morgenmadsprodukter eller mysli, tit suppleret med én eller flere skiver brød.

Vi har fælles nordiske retningslinjer for, hvor meget vi skal spise til morgenmad. Ifølge dem skal ca. 20-25 % af den daglige energi indtages som morgenmad. Så er det ikke nok med kun en tallerken morgenmadsprodukt eller havregryn med mælk, der blot dækker ca. 5-10 % af dagens energibehov. En ordentlig morgenmad kan eksempelvis bestå af morgenmadsprodukter, mysli eller havregryn med mejeriprodukt samt ét eller to stykker brød med pålæg og et stykke frugt eller et lille glas juice.

Regelmæssige kostvaner – et spørgsmål om sundhed

En ny svensk undersøgelse har vist, at det er vigtigt at spise regelmæssigt, dvs. tre hovedmåltider og et antal mindre mellemmåltider spredt ud over dagen. Over 3.600 personer i 60-årsalderen skulle besvare spørgsmål om, hvordan de plejede at spise. Resultatet viser, at de, der har uregelmæssige kostvaner, løber en større risiko for at blive ramt af metabolisk syndrom. I gennemsnit havde disse personer større taljemål og ændringer i lipidprofilen. De udviste også flere tegn på insulinresistens.

Sjusk med morgenmaden

At sjuske med morgenmaden er ikke særlig udbredt i Norden. Den store KRAM-undersøgelse, der i 2009 blev offentliggjort i Danmark, viste, at 19 % af mændene og 14 % af kvinderne ikke spiser morgenmad dagligt. Undersøgelsen blev gennemført med 47.791 personer i alderen 18 år og oppefter. Men det behøver ikke betyde, at resten spiser efter alle kunstens regler. For dem, der spiser morgenmad, er spørgsmålet, om de spiser tilstrækkeligt? En kop kaffe og en skive ristet brød eller en tallerken morgenmadsprodukt med mælk er ikke nok til at holde

SUKKERKILDER I BØRNS KOST

Morgenmadsprodukter hører til gruppen "andet", der udgør mindre end 4 % af sukkerindtaget hos børn i alderen 4-14 år.

sig mæt frem til næste måltid, men det er bedre at spise noget end slet ingenting. Nogle forskellige grupper skiller sig ud som risikogrupper med hensyn til morgenmads-spisning. Teenagere, især piger, spiser ringere end befolkningen som helhed. Blandt piger i 15-årsalderen var det kun ca. 60 %, der spiste morgenmad alle hverdage, viser en undersøgelse. De tilsvarende tal for drengene var 70 %.

Undersøgelsen viser også, at uregelmæssige morgenmadsvaner blandt både drenge og piger i teenageårene var relateret til negative livsstilsfaktorer. Der fandtes en klar sammenhæng med rygning men også med uregelmæssig indtagelse af frokost og aftensmad. De, der sjuskede med morgenmaden, udviste desuden et fødevearevalg ved mellemmåltiderne med en højere energiandel. Konklusionen på undersøgelsen var, at måltidsmønsteret, hvor man undgår morgenmad eller både morgenmad og frokost, var relateret til flere usunde livsstilsfaktorer og et fødevearevalg, der fører til et ringere næringsindtag.

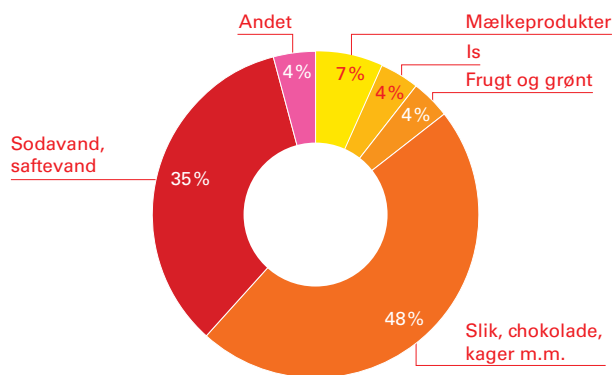
Morgenmad hos ældre

Raske ældre har generelt et ordentligt næringsindtag, og næsten alle spiser morgenmad. Men der kan optræde problemer i forbindelse med sygdom eller nedsat førlighed. En alt for stor andel af ældre, der kommer på plejehjem, er underernærede. De bagvedliggende årsager kan være af forskellig karakter, men ensomhed, isolation eller fravær af et kontaktnet i hverdagen fører ofte til færre eller ensidige måltider. Derfor er det enkelte måltid i sig selv, inklusive en ernæringsrigtig morgenmad, vigtigt for at tilgodese både energi- og næringsbehov. Dette er en vigtig opgave for pårørende og hjemmehjælpen.

Fiberrig morgenmad

Med et øget fiberindhold i morgenmaden er det også muligt at regulere blodsukkeret bedre og fremkalde en øget mæthedsfornemmelse. Desuden indeholder

Børn 4-11 år 2003/06



Kilde: Danskernes kostvaner 1995-2006 – Status og udvikling med fokus på frugt og grønt samt sukker. DTU Fødeveareinstituttet 2008.

fiberrige fødevarer normalt flere vitaminer og mineraler. En måde at øge fiberindtaget på kan være at indtage fiberrige morgenmadsprodukter, havregryn eller mysli. Fuldkornsbrød er bedre end lyst brød. Desuden indeholder frugt eller bær flere fibre end et glas juice.

Morgenmad tilfører også vitaminer og mineraler

Et ordentligt morgenmåltid tilfører foruden tilstrækkeligt med energi, kulhydrater, fedt og protein også en varieret andel af andre vigtige næringsstoffer. En undersøgelse blandt teenagere viser, at de, der ikke spiste morgenmad regelmæssigt, spiste mere til mellemmåltider og havde et lavere indtag af calcium, fibre og zink. Hos pigerne i denne gruppe var også indtaget af jern og vitamin C lavere. De unge, der spiste morgenmad og frokost uregelmæssigt, foretager ud fra et helbredssynspunkt et betydeligt ringere fødevearevalg – blandt andet spiste de mindre frugt, brød og grøntsager. Desuden indtog de betydeligt mere sukker. De havde også et lavere mælkeindtag, især af mere magre mælkeprodukter.

Ud fra et vitamin- og mineralsynspunkt kan morgenmaden bidrage med en masse nyttige næringsstoffer, f.eks. B-vitaminer i brød, morgenmadsprodukter, havregryn og mysli samt calcium i mælk, yoghurt og ost.

Sammenfattende bør morgenmaden dække ca. 20-25 % af døgnets energiindtag. Den tilfører en hel del nødvendige næringsstoffer. Mange sjusker med morgenmaden, især teenagepiger. Det forekommer derfor vigtigt at grundlægge ordentlige kostvaner tidligt, eftersom børn er nemmere at påvirke i den rigtige retning. Ud over familien spiller hjemkundskabslærere og andre lærere, der underviser i sund livsstil en vigtig rolle.

Hvis du vil teste, hvor meget energi, protein, fedt, kulhydrater og fibre din morgenmad indeholder, kan du gå ind på www.tjekdinmorgenmad.dk.



Berit Heitmann, professor, Institut for Sygdomsforebyggelse,
Københavns Universitetshospital

MORGENMADENS BETYDNING FOR PRÆSTATIONSEVNE

Kosten har betydning for vores fysiske velbefindende. Flere studier viser, at kosten også kan påvirke vores humør, vores kreativitet, koncentrations- og indlæringssevne.

Den daglige kost har betydning for vores sundhed og helbred. Sunde kostvaner bidrager til et godt helbred, til at vi kan vedblive med at være sunde og fri for sygdom. Desuden kan udvikling af velfærdssygdomme som fedme, diabetes, hjertesygdom og kræft forebygges. Morgenmåltidet er det ene af dagens tre vigtige hovedmåltider, og studier har vist at sunde kostvaner starter med et sundt morgenmåltid.

Bedre koncentration med morgenmad

Nogle, men ikke alle, undersøgelser har kunnet vise, at det at spise morgenmad har betydning for hukommelse, indlærings- og koncentrationsevne. Specielt børn og unge, der springer morgenmaden over, kan efterfølgende være mindre opmærksomme og have sværere ved at koncentrere sig sammenlignet med unge, der spiser morgenmad regelmæssigt. For eksempel viste en større norsk undersøgelse, at især drenge i 10. klasse havde sværere ved at koncentrere sig og løse opgaver, når de sprang morgenmaden over, mens en mindre engelsk undersøgelse viste, at skolebørn, som havde spist morgenmad, efterfølgende klarede en hukommelsestest bedre end de børn, som ikke havde fået morgenmad.

En undersøgelse viser, at morgenmadsspisende børn i 10-årsalderen klarede teoretiske prøver bedre, havde større overskud og havde nemmere ved at huske kendsgerninger end dem, der ikke havde fået nogen morgenmad. De kunne desuden motionere længere og havde nemmere ved matematik.

Der findes få undersøgelser udført med voksne, men et studie blandt arbejdere viser, at arbejdspladsulykker ved 11-tiden om formiddagen er hyppigere blandt folk, der har spist utilstrækkeligt tidligere om morgenen.

Morgenmad – et socialt spørgsmål

Der er gennemført amerikanske programmer, hvor børn af lavindkomstmodtagere fik hjælp til at få et ordentligt morgenmåltid. Det var til gengæld vanskeligt for forskerne at bevise videnskabeligt, at morgenmad har positive effekter på for eksempel skolearbejde, udholdenhed og velbefindende.

Undersøgelser fra Storbritannien viser, at mange engelske børn, især i lavere sociale lag, måtte gå i skole uden overhovedet at spise noget til morgenmad, og 10 % fortalte, at

deres morgenmad bestod af chips eller slik. Derfor er det ekstra vigtigt at satse på ordentlige morgenmadsvaner for børn og unge, især for dem i udsatte socialgrupper.

Nogle kommuner har satset på at servere morgenmad i skolen. For elever, der er uoplagte om morgenen og finder det besværligt at lave morgenmad selv, har det været et velkomment tilbud. På mange måder er det faldet godt ud, og lærerne har bemærket, at børnene har haft det bedre, præsteret mere og er blevet roligere. Desuden mente eleverne selv, at de havde det bedre og havde større overskud.

Fælles morgenmad

Studier viser, at sunde kostvaner, også det sunde morgenmåltid, grundlægges i barndommen, og det er derfor vigtigt at sikre, at børn introduceres til sunde valg fra en tidlig alder. Flere studier viser, at madkulturer, for eksempel det at spise sammen til måltiderne, har betydning for

det daglige kostindtag, og at en samlet familie omkring måltider har en positiv indflydelse på hele dagens kostvalg og på den daglige kostsammensætning. For eksempel har det vist sig at have betydning for morgenmåltidet, hvor især unge kan have en tendens til at skippe morgenmaden. Morgenmåltidet er vigtigt, da det bidrager til dagens samlede energiindtag, og fordi et regelmæssigt sundt morgenmåltid er associeret med generelt sundere kostindtag og generel sundere livsstil.

Sammenfattende findes der forholdsvis få ordentligt gennemførte videnskabelige undersøgelser, der belyser morgenmadens betydning for præstationsevnen i dagens løb. Størstedelen af undersøgelserne er blevet gennemført med børn, hvor der synes at udkrystallisere sig et vist mønster. Børn, der ikke får morgenmad, ser ud til at have vanskeligere ved indlæring, især børn, der kommer fra en lavere socialgruppe med et ringere udgangspunkt.



Stephan Rössner, professor ved Överviktsenheten,
Karolinska Universitetssjukhuset i Huddinge, Sverige og
Arne Astrup, professor ved Institut for Human Ernæring,
Københavns Universitet

REGELMÆSSIG MORGENMAD MINDSKER RISIKOEN FOR OVERVÆGT

Regelmæssige måltider er nødvendige for at holde styr på vægten.
De, der har for vane at springe morgenmaden over, risikerer at udvikle overvægt.

Man kan spørge sig selv, om det spiller nogen rolle for vægten, om man spiser morgenmad eller ej. For en del er det måske nemmere at spise mindre ved at springe et måltid over. Men i praksis viser det sig, at det er bedre at spise morgenmad end at springe den over. Flere studier viser desuden, at både børn og voksne, der springer morgenmaden over, har øget risiko for at tage på og udvikle overvægt.

Spis morgenmad og få styr på vægten

Der findes et antal videnskabelige undersøgelser, der viser, at morgenmadsspising indebærer fordele. I National Weight Control Registry – en stor amerikansk analyse af succesfaktorer for individer, der er gået ned i vægt og efterfølgende har holdt vægten, viste det sig, at tilbøjeligheden til at spise morgenmad var en vigtig succesfaktor. Sandsynligvis spiller det ikke så stor en rolle, hvad man spiser, men at man sætter tid af om morgenen til at spise, er udgangspunktet for en god dag.

Måltidsmønsteret vigtigt

I en stor undersøgelse er sammenhængen mellem måltidsmønster og vægt blevet sammenfattet. Sandsynligheden for at udvikle fedme var næsten 50 % højere for dem, der sprang morgenmaden over. I det hele taget var det at springe måltider over forbundet med større risiko for fedme. Regelmæssige måltider lader altså til at være gavnlige for at holde vægten. Forskerne mener, at det for at forstå udviklingsmekanismen for fedme måske er vigtigere at studere måltidsmønstre og portionsstørrelser end at tælle kalorier.

Overvægt et spørgsmål om klasse

I en anden undersøgelse gennemført blandt danske skolebørn fandtes, at der var en øget risiko for overvægt blandt dem, der ikke spiser morgenmad eller kun spiser morgenmad én gang om ugen. De børn, der tit spiser morgenmad, er dårligere beskyttet mod overvægt, hvis de tilhører en lav socialgruppe. Især blandt pigerne er der en tendens til øget risiko for overvægt, hvis de samtidig tilhører en lav socialgruppe.

Morgenmad ved behandling af overvægt

Al erfaring fra behandling af overvægt viser, at det i praksis fungerer dårligt at springe morgenmaden over for at forsøge at indtage mindre energi totalt i dagens løb. Som alle véd, handler det om at opnå negativ energibalance. Teoretisk set spiller det altså ingen rolle, om vi spiser én gang om dagen eller flere gange om dagen, forudsat energiindtaget er lavere end energibehovet. Men de fleste, der springer et måltid over, bliver så sultne, at de oven i købet indtager mere totalt set i dagens løb og dermed ikke har vundet noget, men tværtimod tabt ved at springe et måltid over. Det viser sig, at det er nemmere at spise tilpas meget, hvis man indtager tre hovedmåltider om dagen, dvs. morgenmad, frokost og aftensmad.

Sammenfatning: Selvom vi mangler overbevisende videnskabelige beviser, taler meget for, at regelmæssige kostvaner, hvortil blandt andet hører en ordentlig morgenmad, kan mindske risikoen for overvægt både hos børn og voksne. Sandsynligvis er det ikke morgenmadens sammensætning, der er afgørende, men det faktum, at morgenmadsspising afspejler en sund livsstil.



VIDSTE DU, AT

ÉT KILOGRAM FEDTVÆV INDEHOLDER 29 MJ.
FOR AT TABE ÉT KILOGRAM FEDTVÆV KAN MAN ENTEN
FORBRÆNDE ENERGIEN VED MOTION ELLER INDTAG
29 FÆRRE MJ. DEN BEDSTE MÅDE ER AT KOMBINERE
MOTION MED ET LAVERE ENERGIINDTAG.



Arne Astrup, professor
ved Institutet for Human Ernæring,
Københavns Universitet



Margaretha Nydahl, docent,
Institutionen för Kostvetenskap,
Uppsala Universitet



Stephan Rössner, professor
vid Överviktsenheten,
Karolinska Universitetssjukhuset
i Huddinge



Berit Heitmann, professor,
Institut for Sygdomsforebyggelse,
Københavns Universitetshospital

REFERENCER

Benton D. The influence of children's diet on their cognition and behavior. *Eur J Nutr* 2008;47 (Suppl3) 25-37.

Berg C, et al. Eating patterns and portion size associated with obesity in a Swedish population. *Appetite* 2009;52(1):21-6. Epub 2008 Jul 25.

Ells LJ et al. A systematic review of the effect of dietary exposure that could be achieved through normal dietary intake on learning and performance of school-aged children of relevance to UK schools. *Br J Nutr* 2008; 100:927-36.

Fabritius K, Rasmussen M. Morgenmadsvaner og overvægt blandt dansk skolebørn. Hvilken rolle spiller socialgruppe? *Ugeskr Læger* 18 august 2008: 2559-63.

Fødevarerinstitutionen. Danskernes kostvaner 1995-2006 – Status og udvikling med fokus på frugt og grønt samt sukker. DTU 2008.

Lien L. Is breakfast consumption related to mental distress and academic performance in adolescents? *Public Health Nutr* 2007;10(4):422-8.

Mahoney CR, Taylor HA, Kanarek RB, Samuel P. Effect of breakfast composition on cognitive processes in elementary school children. *Physiol Behav* 2005; 85(5):635-645.

Moore L, Moore GF, Tapper K et al. Free breakfasts in schools: design and conduct of a cluster randomised controlled trial of the Primary School Free Breakfast Initiative in Wales [ISRCTN18336527]. *BMC Public Health* 2007; 7:258.

Murphy JM, Pagano ME, Nachmani J, Sperling P, Kane S, Kleinman RE. The relationship of school breakfast to psychosocial and academic functioning: cross-sectional and longitudinal observations in an inner-city school sample. *Arch Pediatr Adolesc Med* 1998; 152(9):899-907.

Nordic Council of Ministers; Nordic Nutrition Recommendations 2004.

Pearson N et al. Family correlates of breakfast consumption among children and adolescents. A systematic review. *Appetite* 2009;52(1):1-7. Epub 2008 Aug 22.

Pollitt E, Lewis NL, Garza C, Shulman RJ. Fasting and cognitive function. *J Psychiatr Res* 1982; 17(2):169-174.

Sierra-Johnson J et al. Eating Meals Irregularly: A Novel Environmental Risk Factor for the Metabolic Syndrome. *Obesity* 2008; 16(6):1302-7.

Sjöberg A et al. Meal Pattern, food choice, nutrient intake and lifestyle factors in The Göteborg Adolescence Study. *Eur J Clin Nutr* 2003; 57(12):1569-78.

Smith AP. Breakfast cereal consumption and subjective reports of health by young adults; *Nutr Neurosci* 2003;6(1):59-61.

Statens Folkhälsoinstitut: Svenska skolbarns hälsovanor 2005 - 2006.

Statens Institut for Folkesundhed KRAM-undersøgelsen, 2007-8. Online www.si-folkesundhed.dk den 12/2/2009.

Timlin MT, Pereira MA. Breakfast frequency and quality in the etiology of adult obesity and chronic disease. *Nutr Rev* 2007;65: 268-281.

Wesnes KA et al. Breakfast reduces declines in attention and memory over the morning in schoolchildren. *Appetite* 2003;41(3):329-31.

Wyatt HR, et al. Long-term weight loss and breakfast in subjects in the National Weight Control Registry. *Obes Res* 2002;10(2):78-82.

Wyon DP et al. An experimental study of the effects of energy intake at breakfast on the test performance of 10-year-old children in school. *Int J Food Sci Nutr* 1997;48(1):5-12.