

Introduktion til Børn, Unge og Mad 2020

Arla Fonden driver to MADlejr-skoler og har via de godt 3.000 danske skoleelever, der hvert år besøger de to madlejre, en helt unik adgang til en gruppe, som ellers kan være svær at få i tale. Børn, Unge og Mad er en ny, årlig tilbagevendende analyse, der skal være med til at fremme Arla Fondens formål: At fremme almen maddannelse, bedre madvaner og en sund livsstil blandt børn og unge.

Ved at spørge ind til madvaner, madmod, måltidssituation i hjemmet og klimatænkning i madlavning, får vi et helt enestående billede af de unges tanker, følelser og erfaringer med mad. Den adgang til at give børn og unge en stemme findes ingen steder i dag.

Det vil Arla Fonden gerne bruge til at skabe værdi for de unge, familier, skoler, forskere og øvrige stakeholdere på området. Det vil give inspiration til indsatsen for at fremme almen maddannelse og sundere og mere bæredygtige madvaner blandt børn og unge.

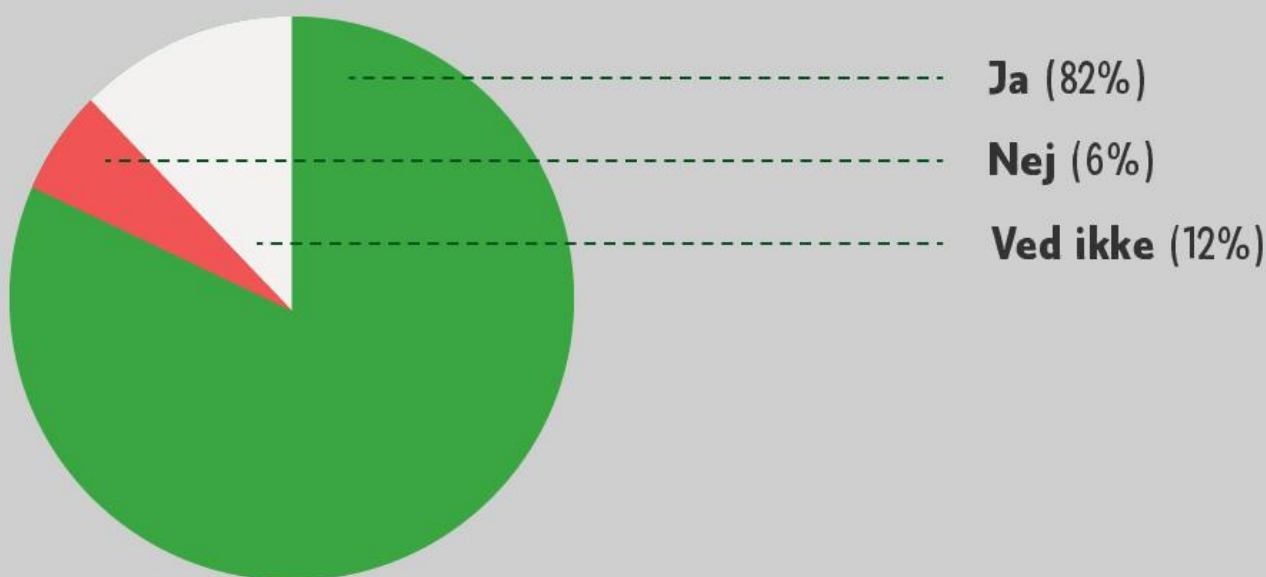
Samtidig spørges et bredt udvalg af forældre om deres tanker om de samme områder. Alt i alt et materiale, som ikke har været tilgængeligt før, og som giver et enestående indblik.

KAPITEL 1: MADVANER

MADVANER: DE UNGE VIL GERNE LAVE MERE MAD

Flere end seks ud af 10 af de unge vil gerne lave mere mad derhjemme, end de gør nu. Faktisk kan 82 procent af de unge godt kan lide af lave mad. Potentialet er altså kæmpestort.

Kan du lide at lave mad?



”Det er nogle meget markante tal, vi har fået her. Det er fantastisk, at så mange unge gerne vil mere i køkkenet. Det betyder, at vi har alle muligheder for at sikre, at den næste generation bliver bedre og stærkere i et køkken,” siger Sanne Vinther. Men det kræver ændringer. På en tilfældig hverdag hjælper kun 26 procent til omkring aftensmaden. De, der hjælper, hjælper enten med at dække bord, købe ind eller selve madlavningen. Det er altså endnu færre, der reelt står for at lave maden. 28 procent af børnene vurderer selv, at de ikke har hjulpet med noget som helst omkring maden indenfor den seneste uge. Forældrene vurderer, at i løbet af en måned har tre ud af fire børn hjulpet med enten borddækning, madlavning, indkøb og lignende.

”Hvis vi formår at få de unge til at lave mere mad, er vi med til at sikre, at de bliver

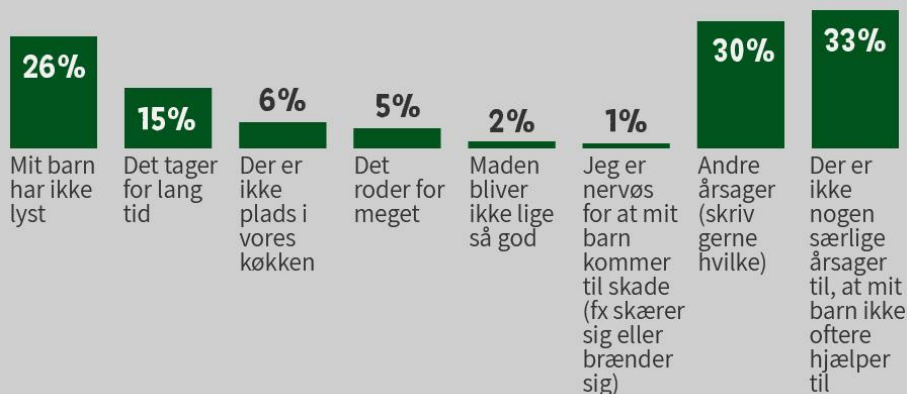
bedre i stand til at tage vare på deres egen sundhed. Børn, der ikke kan lave mad, risikerer at blive til voksne, der ikke kan lave mad. Tallene her viser, at alt for mange kun kommer i køkkenet for at spise, og det skal vi have gjort noget ved,” siger Sanne Vinther. Den mest udbredte aktivitet er at hjælpe med borddækning. Tre ud af fire af de børn, der deltager, hjælper med at dække bord. Af unge, der hjælper, er det kun hver femte, der rent faktisk står for at lave måltidet fra start til slut.

Hvorfor får vi ikke børnene mere i sving?

Ifølge vores forælderundersøgelse synes 15 procent af forældrene, at det tager for lang tid at have børnene med i køkkenet. 33 procent af dem mener ikke, at der er nogen særlig årsag. ”*Det virker ærlig talt lidt ureflekteret. Det virker ikke som om, at forældrene har tænkt meget over det her. Vores børn skal lære at lave mad, så de kan sikre deres egen sundhed. Men forældrene virker ikke til at tage det særlig seriøst,*” siger Sanne Vinther. Så mens 64 procent af børnene gerne vil lave mere mad, så er det altså hver anden forælder, der ikke har tænkt over det, eller synes, det er for besværligt. ”Der er et stort potentiale for at få flere børn i køkkenet. Kig på madsites med børnene, lad dem være med til at bestemme, gør det hyggeligt og tag opvasken alene. Det vil alt sammen hjælpe,” siger Sanne Vinther.

Hvad er årsagen til, at dit barn ikke oftere hjælper til med at lave mad derhjemme?

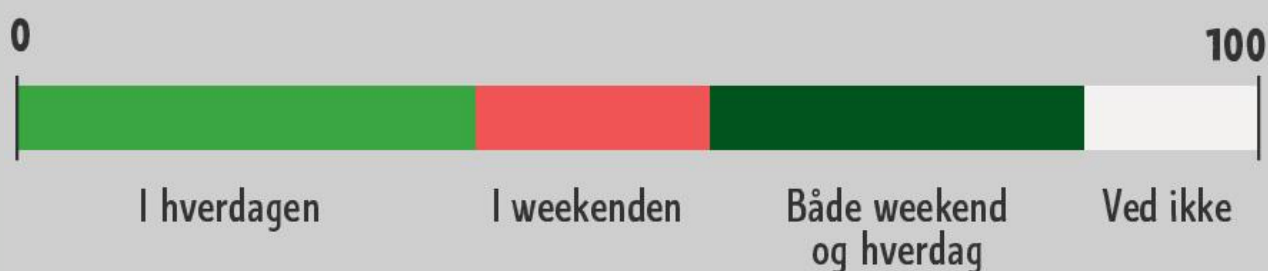
(Angiv gerne flere svar)



Børnene og forældre er ikke helt enige om, hvorfor børnene laver mad. 60 procent af forældrene siger, at børnene laver mad, fordi forældrene beder om det. Kun 34 procent af de unge mener, at de gør det, fordi de bliver bedt om det.

57 procent af børnene mener, at de hjælper med maden, fordi de godt kan lide det. I de åbne besvarelser, som de unge har givet, har mange lagt vægt på, at de godt kan lide at lave mad sammen med deres forældre og bruge tiden til at tale sammen. De unge hjælper markant mest med at lave mad i hverdagene. 37 procent svarer, at de oftest hjælper i hverdagene, men kun 15 procent hjælper oftest i weekenden.

Hjælper du oftest til med at lave mad i hverdagen eller i weekenden?



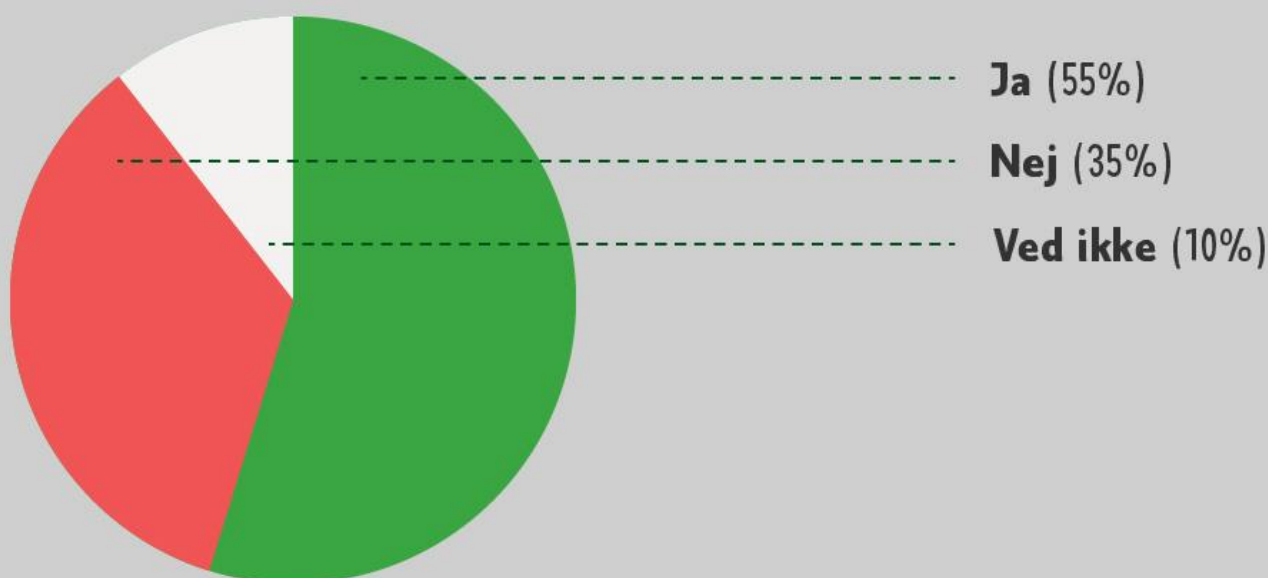
”Det kan tyde på, at der bliver gjort en dyd ud af en nødvendighed, og de unge rent faktisk hjælper, fordi der er behov for hjælp,” siger Sanne Vinther.

Med så mange unge, der gerne vil lave mad, og gerne sammen med deres forældre, mener Sanne Vinther, at der er alle muligheder for at få de unge mere i køkkenet. *”Det er første gang, vi har haft mulighed for at se ind i de unges madlyst, og det er meget positivt. Men nu skal vi voksne udnytte den mulighed til at få aktiveret de unge mere,”* siger Sanne Vinther.

KAPITEL 2: MADMOD

MADMOD: FLERE END HVERT ANDET BARN ER BLEVET KALDT KRÆSENT - OFTEST AF FORÆLDRENE

Er du nogensinde blevet kaldt kræsen?

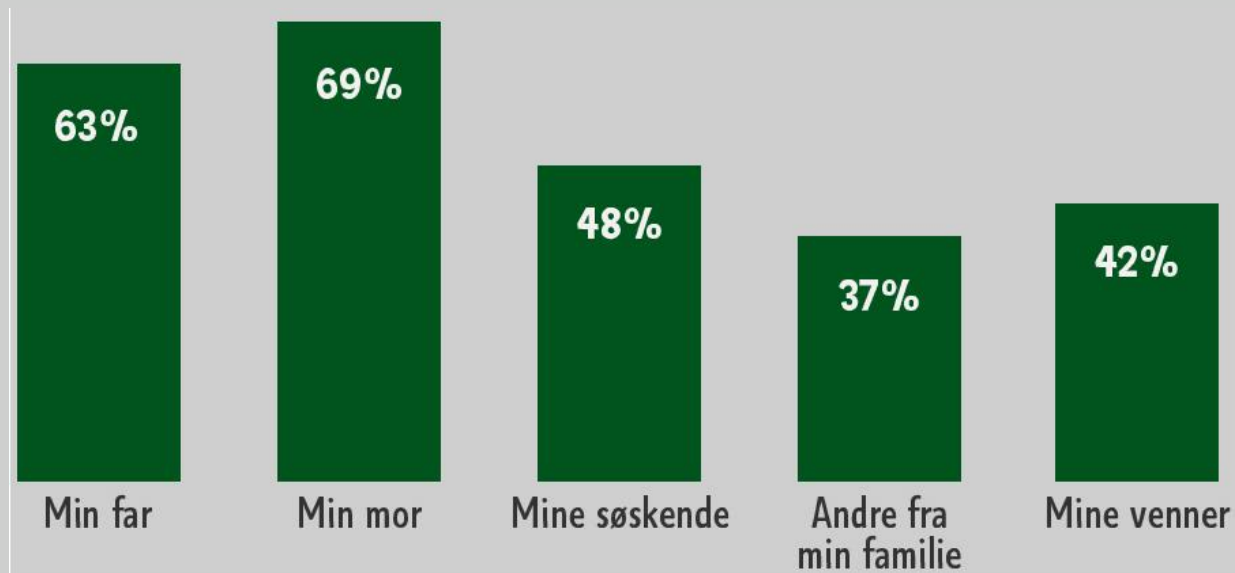


”Vi skal væk fra at bruge det ord. Kræsen. Det modarbejder det, som vi gerne vil – nemlig at få vores børn til at smage på maden, så de kan spise mere alsidigt,” siger Annemarie Olsen, der er lektor i sensorik og forbrugervidenskab på Københavns Universitet, hvor hun forsker i børns spisevaner.

”At så mange børn er blevet kaldt kræsne - uden at opfatte sig selv som kræsne - er ærgerligt. Det fremgår ikke, hvor ofte de bliver kaldt kræsne, men den slags virker jo selvforstærkende. Du bliver sat i bås, og så kan du opføre dig som en kræsen person, og lade være med at smage på maden. Det kan være hårdt at blive sat i bås på den måde, og det er uhensigtsmæssigt pædagogisk. Man vil jo heller ikke sige til barnet, at det er dårligt til at løbe. Hvorfor kalder vi dem så kræsne? Vi skal af med det stempel i

panden. Det er demotiverende. Så hellere vende den rundt og tale om madmod. Det er langt mere positivt”.

Hvem har kaldt dig kræsen?



Faktisk viser tallene i undersøgelsen også, at selvom mange børn bliver kaldt kræse, så er danske børn meget åbne overfor ny mad.

Langt de fleste børn smager på nye ting, og de fleste kan også lide det. 84 procent af børnene siger, at de sagde ja til at smage sidste gang, de blev præsenteret for det. 62 procent af børnene kunne også godt lide, hvad de smagte.

Sidste gang, du fik serveret noget mad, du ikke havde smagt før. Smagte du på det?

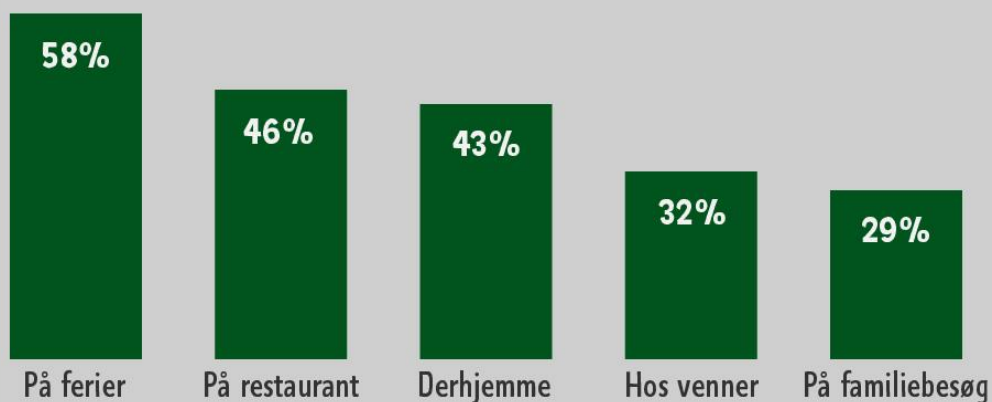


”Det er nogle overraskende, spændende og unikke tal, som ikke er indsamlet før i Danmark,” siger Annemarie Olsen. *”Det er ganske markant, hvor meget børnene har lyst til at smage på nye ting. De er madmodige. Selvom forældrene ikke vurderer, at børnene er helt så begejstrede, så er det højere end forventet.”*

”Samtidig kan vi også se, at børnene har mere lyst til at smage end forældrene. Vi skal huske, at vi selv skal være forbilleder og rollemodeller. Der kan det være godt at kigge indad: Hvornår har du selv vist madmod og smagt på noget nyt eller noget, du ikke tidligere har kunne lide? Smagspræferencer kan ændre sig, og som voksne må vi vise børnene, at selvom vi måske ikke kunne lide rosenkål, sidst vi prøvede dem, er vi alligevel nysgerrige og giver dem en ny chance næste gang, vi får dem serveret. Har du levet et liv uden blåskimmelost er det måske nu, du skal prøve den igen,” siger Annemarie Olsen.

”Vi skal ofte smage mange gange på tingene, før vi kan lide dem. Vi skal ikke give op. I tidligere franske studier kan vi se, at forældre typisk stopper med at lade børnene smage efter fire eller fem forsøg. Det er for tidligt – tålmodighed betaler sig ofte”. Af tallene i undersøgelsen fremgår, at børnene hovedsageligt smager på ny mad, fordi de er nysgerrige på, hvordan det smager, eller fordi de gerne vil være høflige. Erfaringer fra Arla Fondens MADlejr viser, at nye tilberedningsformer betyder meget. Hvis børnene ikke er vilde med kogt broccoli, sker der noget, når grøntsagen i stedet bliver sat i ovnen. 81 procent af forældrene siger, at de er helt eller delvist enige i, at det er vigtigt for dem, at deres barn ikke er kræsant. 84 procent af forældrene siger, at det er vigtigt for dem, at deres barn smager på nye ting, som de ikke har smagt på før.

Hvor smager du oftest mad, som du ikke har smagt før? (Op til tre svar)



”Det er første gang, at vi har danske data på, hvor børn og unge især smager på ny mad. Vi kan se, at det oftest er på ferier og på restauranter og hos venner. Samtidig siger de unge, at de smager, fordi de er nysgerrige. Det er god viden at få, fordi vi som forældre dermed ved, hvor vi især skal pirre nysgerrigheden og udfordre de unge”.

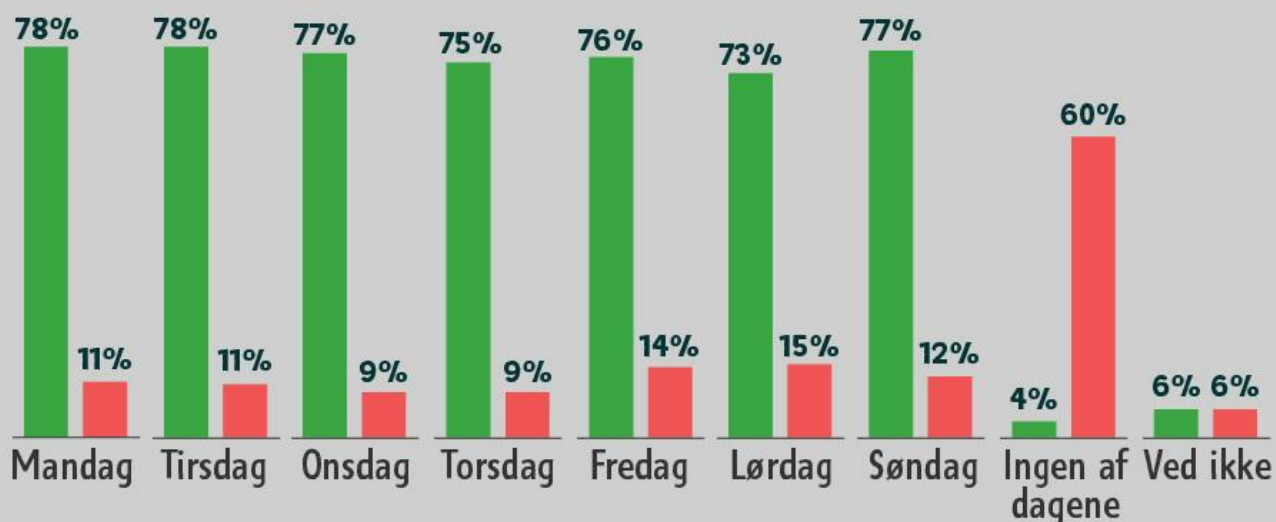
”Børn, der er madmodige og smager på mere, spiser generelt mere varieret og har dermed større sandsynlighed for at komme til at spise sundt i resten af livet,” siger Annemarie Olsen.

Da Arla Fonden valgte lejrskoleformen som udgangspunkt for indsatsen for børn og unges sundhed, var det ikke tilfældigt.

”Når du er ude af dine vante omgivelser, er du åben på en anden måde, og lægger gamle vaner fra dig. Alle kan huske deres lejrskoler, og disse tal her bekræfter, at vi møder åbne børn på MADlejr,” siger Sanne Vinther, direktør i Arla Fonden.

KAPITEL 3: MÅLTIDSSITUATIONEN

NÅR VI SPISER: MÅLTIDSSITUATIONEN

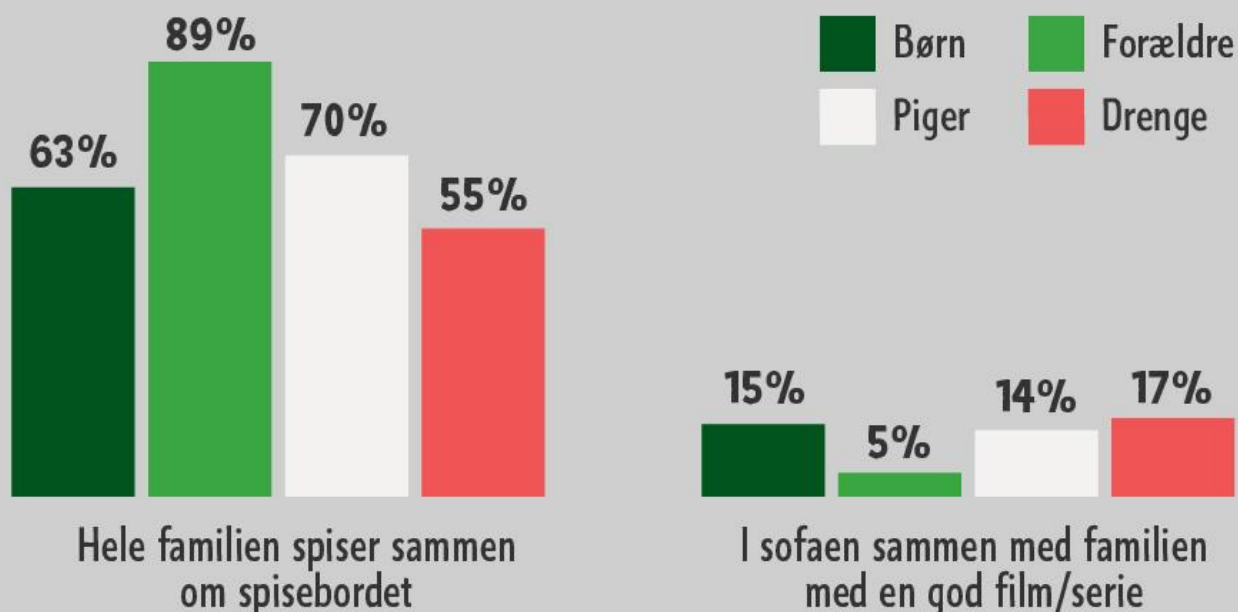


- Tænk på de sidste syv dage. Sæt kryds alle de dage, I har spist aftensmad sammen derhjemme
- Tænk på de sidste syv dage. Sæt kryds alle de dage, I har spist aftensmad sammen foran tv'et

Der er en lang historisk tradition for, at danske familier spiser aftensmad sammen. Men mange fritidsaktiviteter og mange elektroniske muligheder udfordrer den tradition. Det er dog stadig forældrenes ønske, at familier spiser aftensmad sammen. Det svarer 89 procent af forældrene i vores undersøgelse, at de foretrækker. Og det lykkes også i høj grad. I gennemsnit viser tallene, at aftensmad bliver spist sammen i familierne 5,33 gange om ugen.

”Alle sanser er i spil, når man spiser sammen. Fysiologisk og psykologisk. Vi giver os tiden til samvær, og det starter samtaler. Måske om maden. Måske om dagens forløb. Det er en afgørende faktor i familier, og det er også derfor, at vi i den danske madkultur samles om måltidet,” siger Sanne Vinther.

Hvilken af følgende måder foretrækker du at spise aftensmad på



Hun er positivt overrasket over, at så mange familier stadig spiser sammen så ofte. *”Det viser, at familierne kæmper for at bevare de steder, hvor vi samles som familie, selvom det bliver sværere og sværere. Vi ser, at det kan samle os. Vi vil gerne have de stunder sammen,”* siger Sanne Vinther. *”Vi vil sandsynligvis se, at de andre måltider kommer til at fylde mindre. Det gør de faktisk allerede. Her prioriteres ikke at spise sammen på samme måde. Aftensmaden er vores fælles bastion. Det måltid kan noget unikt i den sammenhæng,”* siger Sanne Vinther.

BØRN MINDRE BEGEJSTREDE

Børnene er lidt mindre begejstrede end de voksne for den tradition, men 63 procent af dem foretrækker også at spise sammen alle sammen. Især drengene trækker dog den anden vej. Kun 55 procent af dem, eller godt hver anden, foretrækker spisebordet. De kan også godt lide at spise i sofaen med tv, på restaurant eller alene foran computeren. Det fremgår også, at tv’et stadig kan trække som samlingspunkt for måltidet. Godt 33 procent af familierne tager en tur foran tv’et med maden i løbet af en uge. *”Der er ingen grund til at være fordomsfuld overfor den løsning og tænke, at vi*

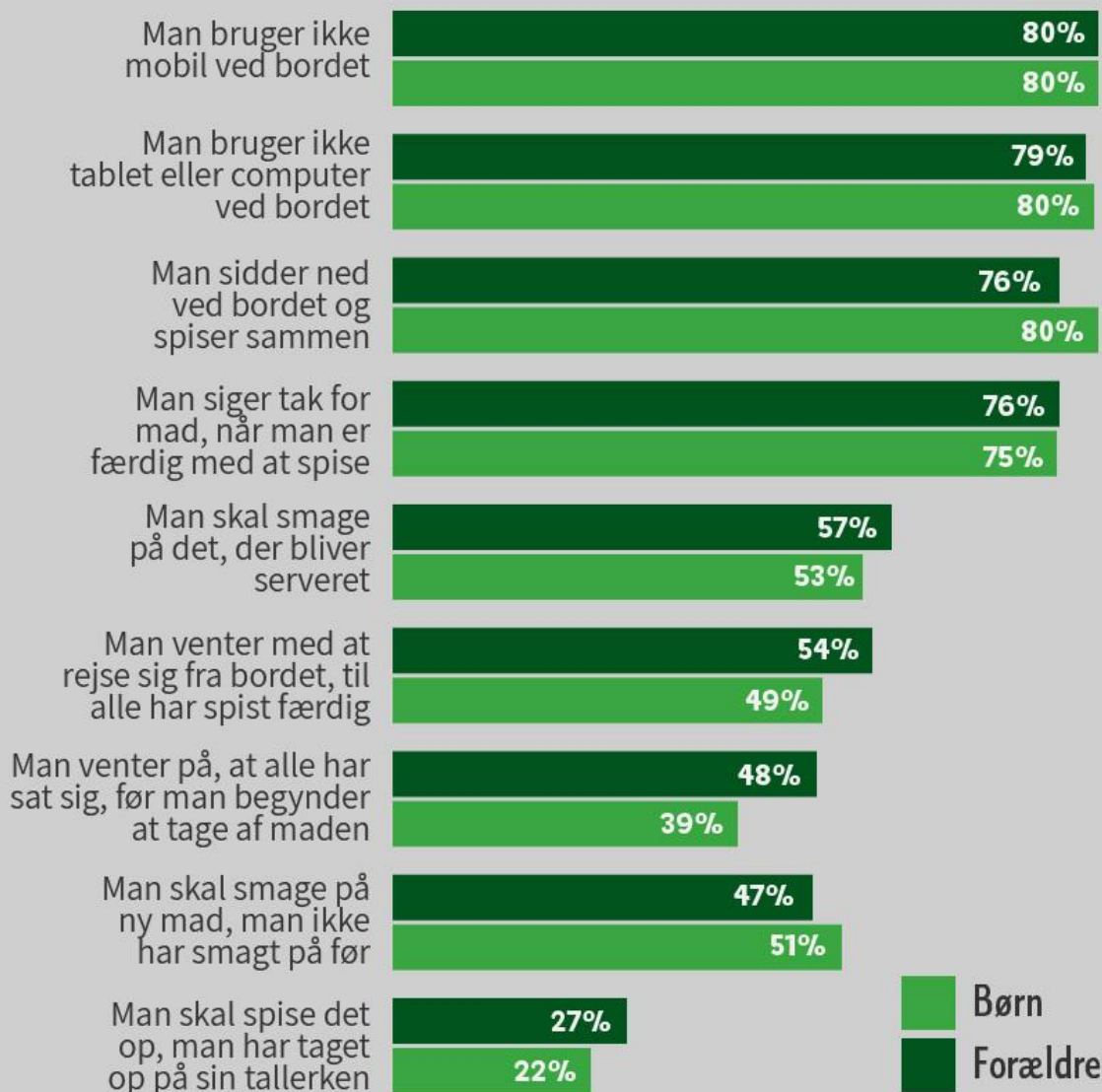
her har at gøre med familier med manglende fokus på det her område. Det kan være fint at hygge sig til X-faktor, men vi skal være opmærksomme. For mange undersøgelser viser, at når vi spiser foran tv'et, så spiser vi for meget og forkert. Du opdager ikke dine egne mæthedssignaler, når du er optaget af noget andet, og når finalen i bagedysten kæmper for at få din opmærksomhed. Derfor er det en reel sundhedsudfordring, når vi har gang i for meget andet, mens vi spiser. Det gælder også, hvis vi spiser på farten,” siger Sanne Vinther.

REGLER

Familierne har en del regler, når de sidder omkring bordet. Otte ud af ti har aftalt, at de ikke bruger mobil, tablet eller computer, når de spiser. Otte ud af ti mener også, at man sidder ved bordet sammen og spiser, og ingen spiser andre steder. 76 procent siger 'tak for mad' og 57 procent af børnene siger, at der i deres familie er en regel om, at man skal smage på det, der bliver serveret. Hver fjerde familie har også den regel, at man skal spise, hvad der er taget op på tallerkenen. Men den regel er ikke helt uproblematisk. *”Den regel er et levn fra tidligere generationer, hvor der var knaphed. Det er høfligt at spise op, men det tilsidesætter naturlig mæthed. Børn kan godt selv justere, hvor meget de skal spise. Den evne kan tabes, hvis man bliver tvunget til at spise op. Vi skal ikke lære børnene at overspise. Så mærker man ikke efter mætheden,”* siger Annemarie Olsen.

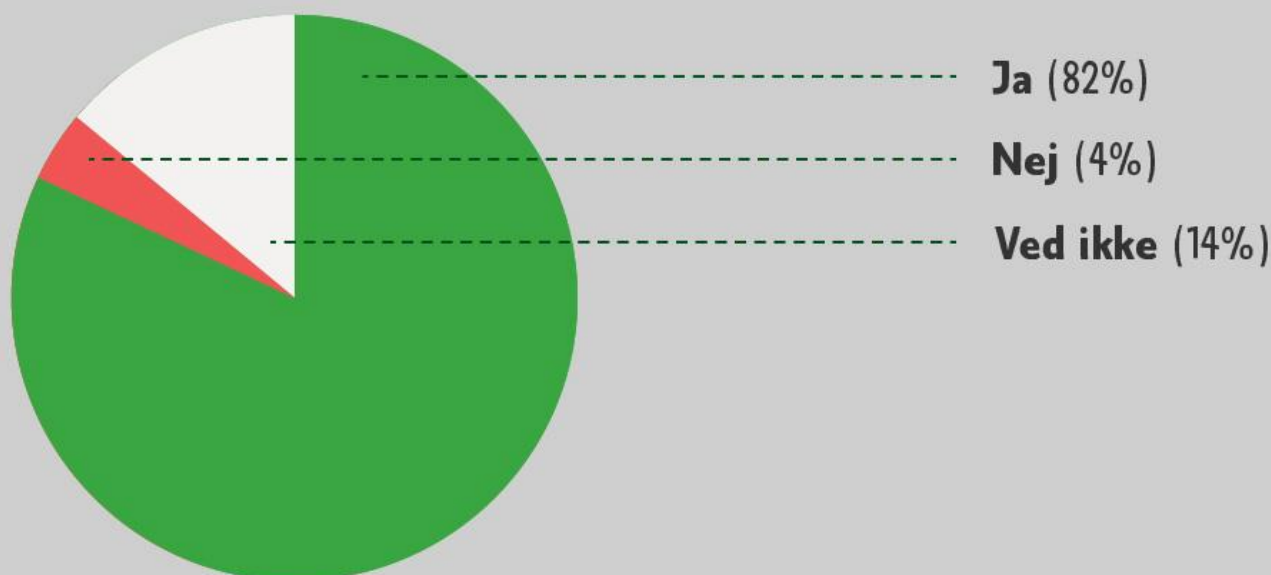
Annemarie Olsen er lektor i sensorik og forbrugervidenskab på Københavns Universitet, hvor hun forsker i børns spisevaner

Har I nogle af disse regler derhjemme, når I spiser sammen (sæt gerne flere krydser)



BØRN KAN GODT LIDE SUND MAD

Kan du lide sund mad?



82 procent af børn kan lide sund mad. I hvert fald, hvis man spørger dem selv. Kun fire procent svarer, at de ikke kan lide sund mad. ”Det her tal overrasker mig meget. Jeg har været på MADlejr med hundreder af børn gennem årene, og jeg oplever også stor åbenhed fra dem. Men at det er så mange, troede jeg ikke,” siger Sanne Vinther. ”Det betyder, at vi voksne skal blive bedre til at give børn og unge sundere råvarer og bedre måltider. De er åbne overfor det,” siger hun. På Arla Fondens MADlejr oplever de, at børn der selv tilbereder grøntsager, bedre kan lide det. ”Så sent som mit sidste besøg dernede oplevede jeg, at børnene med stor fornøjelse spiste grønkål og selleri. De var selv overraskede over, at det smagte så godt. Åbenheden og nysgerrigheden forstærkes nok af, at de er på lejrskole, men det viser de store muligheder, der er for at få børn til at spise sundt,” siger Sanne Vinther.

HVAD ER SUNDT?

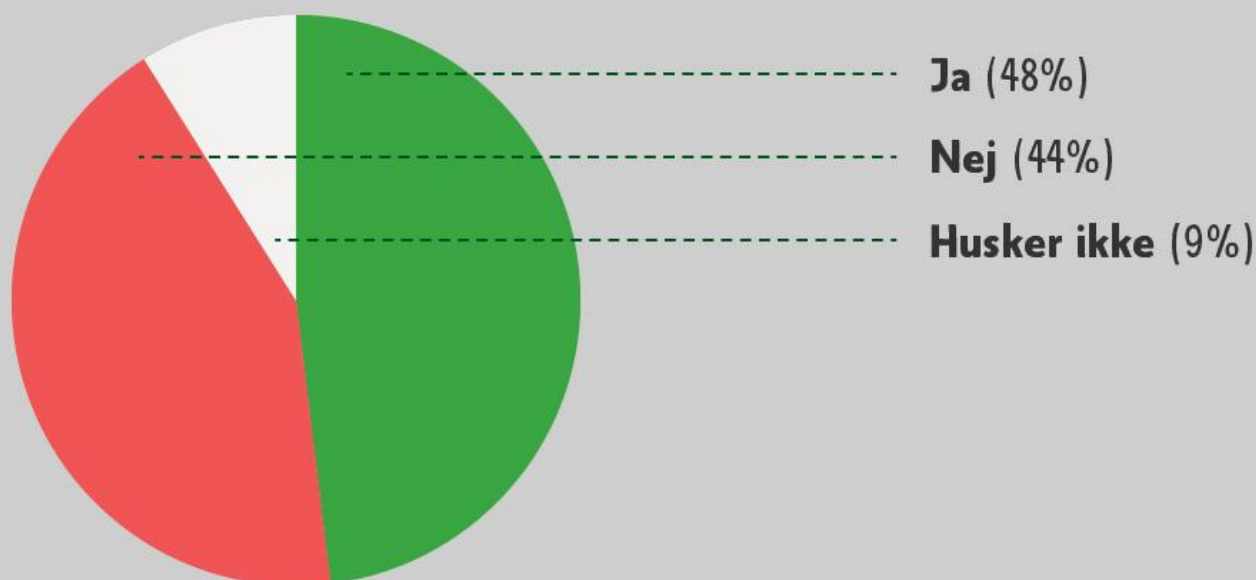
Det er mest forældre, der fortæller børnene om, hvad der er sundt. Børn forbinder sund mad med mange grøntsager. Det svarer 69 procent. 43 procent mener, at sund mad er, når der er mange proteiner i mad som i fisk, æg, kød eller bønner. Børn og

voksne er enige om, at fredag, lørdag og søndag bliver der spist markant mindre sunde måltider end resten af ugen.

KAPITEL 4: KLIMA

KLIMA

Har du talt med dit barn om miljø- og klimavenlig madlavning? (fx i forbindelse med indkøb eller madlavning)



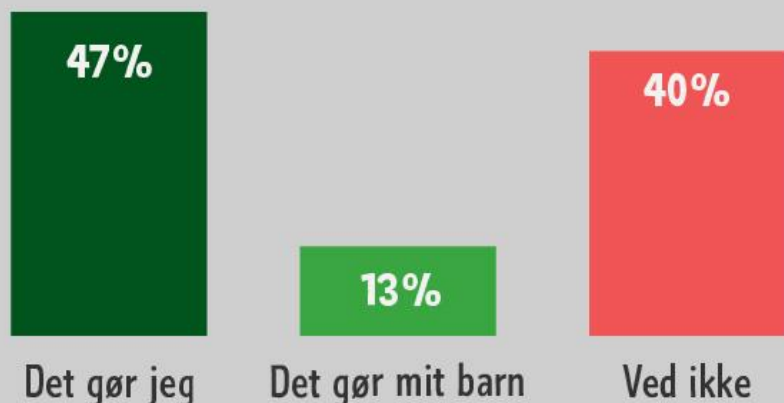
Knap hver anden forælder har talt med deres børn om, hvordan man tænker klimavenligt i forhold til indkøb og madlavning. *"Jeg studser over det tal. Det peger på, at vi ikke inddrager vores børn så meget indkøb og tanker om madlavningen. Måske er forældrene også usikre på, hvordan de skal gribe det an,"* siger Sanne Vinther.

FORÆLDRE MERE KLIMA-ENTUSIASTISKE END BØRNENE

47 procent af forældrene vurderer også selv, at de går mere op i at leve klimavenligt end børnene. Kun 13 procent mener, at deres børn går mere op i det.

Går du eller dit barn mest op i at leve miljø- og klimavenligt?

Forældre



Hvor vigtigt er det for dig, at du og din familie gør noget for at leve miljø- og klimavenligt?

Børn



Forældre



Meget vigtigt

Vigtigt

Nogenlunde vigtigt

Ikke så vigtigt

Slet ikke vigtigt

Ved ikke

Og det viser vores tal også. For 51 procent af forældrene vurderer, at det er 'meget vigtigt' eller 'vigtigt', at de lever miljø- og klimavenligt i familien. Det samme mener kun 41 procent af børnene. Det er altså vigtigere for forældrene end for børnene at leve klimavenligt.

65 procent af forældrene mener, at det er meget vigtigt, at deres børn lærer at træffe mere miljø- og klimavenlige valg i dagligdagen.

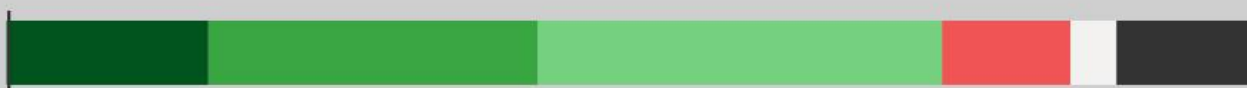
”Der er flere forældre, der mener, at det er meget vigtigt at deres børn lærer at træffe mere miljø- og klimavenlige valg, end der er forældre, der taler med deres børn om det. Det er altså ikke alle forældre, der får givet budskabet videre. Det kan jo godt undre, når de nu er optaget af problematikken,” siger Sanne Vinther.

66 procent af forældre fryser rester ned for at forebygge madspild. 64 genanvender rester i nye retter. 48 procent spiser madvarer, hvor holdbarhedsdatoen er udløbet.

KØNSFORSKEL

Hvor vigtigt er det for dig, at du og din familie gør noget for at leve miljø- og klimavenligt?

Børn



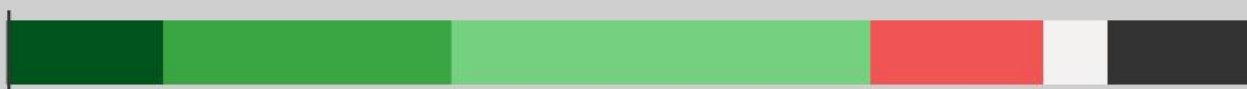
Forældre



Pige



Dreng



Samtidig fremgår det, at 48 procent af pigerne siger, at det er 'meget vigtigt' eller 'vigtigt' at leve miljø- og klimavenligt. Kun 36 procent af drengene siger det samme. 51 procent af pigerne vil gerne have, at de gør mere for at passe på klimaet i familien, end de gør i dag. Det samme siger 31 procent af drengene.

Hvert tredje barn har opfordret forældrene til klimavenlige tiltag. Dobbelt så mange piger som drenge har gjort det.

”På MADlejr oplever vi ikke, at de unge selv taler meget om klimavenlig mad. De er til gengæld meget opmærksomme på madspild. Det bliver en større og større del af de unges hverdag at skulle bruge alle ressourcerne, de har til rådighed i køkkenet. Lærer de det ikke, ved de ikke, hvordan man kan udnytte så meget som muligt”, siger Sanne Vinther.

FORVIRRING OM BÆREDYGTIGE MÅLTIDER



Der er ikke helt enighed om, hvad der bidrager mest til at gøre et måltid bæredygtigt. 26 procent mener, at det fordrer indkøb med omtanke, 17 procent mener, at der skal bruges rester, 16 procent at reducere mængden af kød. 54 procent har selv købt ind med omtanke og 73 procent svarer, at de har brugt rester. 31 procent har reduceret mængden af kød.

CITATER

DET BEDSTE VED AT LAVE MAD?

"Det er hyggeligt at stå og lave det sammen med min mor."

Pige, 14 år

"Man skal ikke lave lektier eller spille tombone, når man laver mad."

Dreng, 13 år

"Man kan udfordre sine madvaner, og så er det bare sjovt!"

Pige, 13 år

"Jeg kan godt lide at lave mad. Både for at hjælpe mine forældre, når de har travlt, og fordi det er godt at kunne, når jeg flytter hjemmefra. Så er der sikkert nogle måltider, vi har fået derhjemme, som er nemme at lave."

Pige, 12 år

"At min mor og jeg snakker om livet imens vi laver mad. Og så elsker jeg bare at lave mad fordi det er sjovt."

Pige, 13 år

"At jeg elsker mad. Og elsker ros."

Dreng, 12 år

"At glæde andre med den mad, man har lavet. Og afprøve nye smagskombinationer."

Pige, 13 år

"At lave mad sammen med min far eller min mor."

Dreng, 12 år

Hvad er Arla Fonden og MADlejr?

Arla Fonden vil inspirere børn og unge til gode madvaner og bæredygtig livsstil. Det sker med den gode oplevelse i centrum og handler om mad, råvarer, natur og aktivitet.

Arla Fonden tror på, at alle kan lave mad, hvis de lærer hvordan. Gennem en række forskellige tiltag vil vi give børn og unge mulighed for at fordybe sig i madens forunderlige verden – ikke kun for at lære dem håndværket bag et velsmagende måltid, men også for at give dem mod og viden til at kunne tage ansvar for egen sundhed i fremtiden.

MADlejr er Arla Fondens lejrskole, hvor 6. og 7. årgang deltager i et alternativt og lærerigt forløb, hvor de kan finde glæden ved madlavning samtidig med, at de får en klar holdning til, hvad de spiser. MADlejr vil inspirere børn og unge til at forandre deres daglige vaner, så de får bedre livsstil og større trivsel. I løbet af de fem dage lejrskolen varer, vil eleverne blive inddraget aktivt i tilberedningen af deres måltider samtidig med, at de bliver klogere på råvarer, sundhed og bæredygtighed.

Om Børn, Unge og Mad 2020

Rapporten skal være med til at skabe opmærksomhed om almen maddannelse, bedre madvaner og en sund livsstil blandt børn og unge. Ved at kigge dybt ned i børnenes vaner omkring maden, håber vi at skabe opmærksomhed og debat, så flere får mulighed for at fordybe sig i madens forunderlige verden. På den måde vil de bedre kunne varetage deres egen sundhed fremover. 9.000 børn har foreløbig været på MADlejr, men alle danske børn har brug for inspiration og hjælp. Herunder kan du dykke ned i alle detaljer, og selv blive klogere på danske børns vaner omkring måltiderne.

”Arla Fondens undersøgelse adskiller sig ved at være en af de få undersøgelser, der i høj grad giver plads til børnenes stemmer. Der spørges ikke bare til, hvad og hvordan, de spiser, men der spørges også til, hvad de selv foretrækker, og hvordan de oplever mad og måltidssituationer.”

Jacob Højgaard Christensen, Adjunkt ved Danmarks Institut for Pædagogik og Uddannelse (DPU) på Aarhus Universitet.

Børn, Unge og Mad 2020 er udarbejdet af Radius CPH.