

Velkommen til Børn, Unge og Mad 2021

Hvordan er børn og unges forhold til mad?

Den viden har mange ønsket at dykke ned i gennem årene for bedre at kunne undervise, lave indsatser over for og kommunikere bedst muligt til børn og unge. Men det har været svært at undersøge børn og unges forhold til mad til bunds, fordi aldersgruppen er svær at få i tale.

Derfor har Arla Fonden for andet år i træk lavet rapporten Børn, Unge og Mad, som leverer et unikt indblik i børn og unges tanker om og erfaringer med mad.

Via 1.000 danske skolebørn, har Arla Fonden indsamlet en viden, som ikke har været indsamlet i Danmark før.

Nu udkommer rapporten i en 2021-udgave med nye resultater og indsigter. Ved at spørge ind til madvaner, madmod, måltidssituation, sund mad og klimatænkning i madlavning, får vi et helt enestående indblik i de unges tanker, følelser og erfaringer med mad.

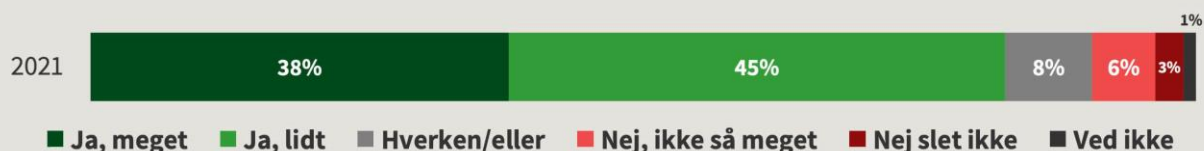
Det er Arla Fondens ambition, at den nye viden skal bibringe nye indsigter til arbejdet med børn og unge. Indsigter der skal bidrage til, at Arla Fonden og andre interesserede kan blive klogere på – og inspirerede af – børnenes madvaner. Dermed fremmes også Arla Fondens formål:

At skabe madglæde og bæredygtige madvaner til den næste generation.

KAPITEL 1: MADLAVNING

Børn elsker at lave mad, men de bliver sat til at dække bord

Kan du godt lide at lave mad?



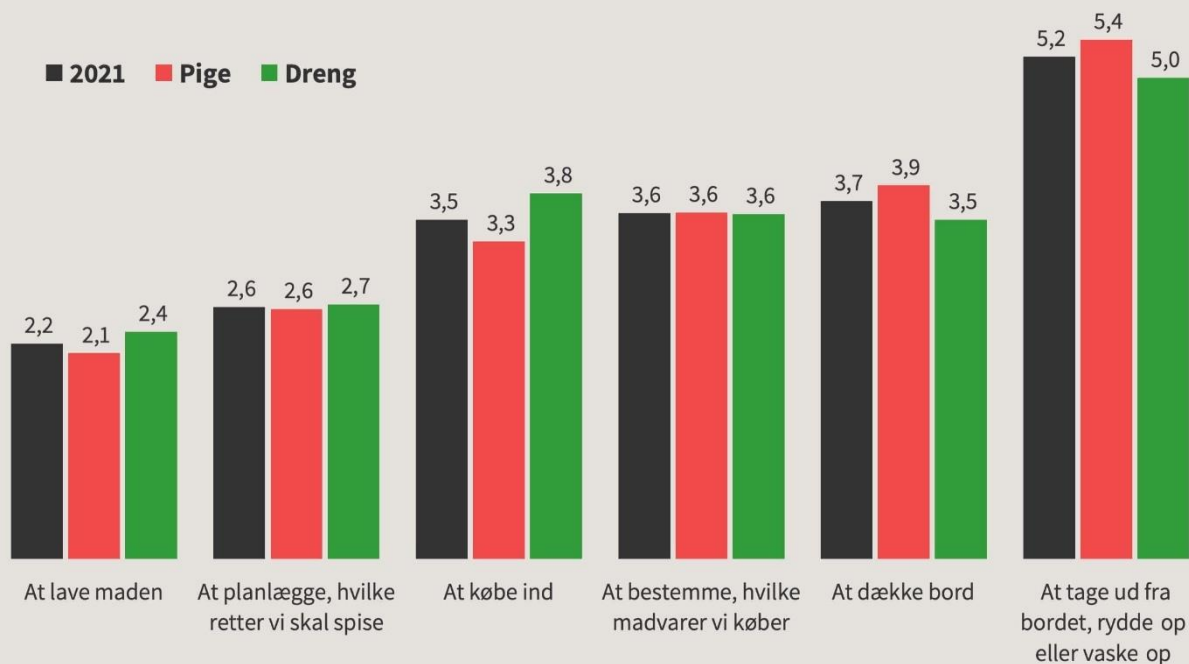
FIGUR 1.1

Børn elsker at lave mad. Det fremgår tydeligt af årets Børn, Unge og Mad-analyse. Faktisk siger hele 83 procent af børnene i undersøgelsen, at de godt kan lide at lave mad. Tilsvarende siger mindre end hvert 10. barn, at de decideret ikke kan lide at lave mad. 54 af procent af danske børn vil gerne lave mere mad.

Når børnene skal vurdere, hvilke dele af processen omkring måltidet, de bedst kan lide, så er det selve madlavningen.

Hvad kan du bedst lide at hjælpe til med?

Gennemsnitlig placering fra 1-6 – jo lavere, jo bedre placering



FIGUR 1.2

”Det er virkelig dejligt at se de tal for, hvad børn godt kan lide. Det bekræfter os i, at der er et kæmpe stort potentiale hos børn og unge, som vi skal have gjort mere for at udnytte,” siger Sanne Vinther, direktør for Arla Fonden.

Hun er glad, men ikke så overrasket over, at 83 procent godt kan lide at lave mad. For det bekræfter de oplevelser, som Arla Fonden har høstet ved at have 10.000 børn på MADlejrskoler gennem de sidste syv år.

”Når børn kommer på MADlejr, så oplever vi jo deres store glæde ved madlavningen. Jeg tror, det er fordi, det er så håndgribeligt. Det er lige foran næsen på dem, og det er sanseligt. Børnene smager, lugter og prøver sig frem. Og så kommer der et produkt ud af det, som de kan være stolte af og kan vise til deres kammerater eller familie,” siger Sanne Vinther.

”Det bedste ved at lave mad er at stå og tilberede mad med far eller mor, mens radioen kører, og man hygger og danser imens.”

- DRENG, 14 ÅR, OLLERUP

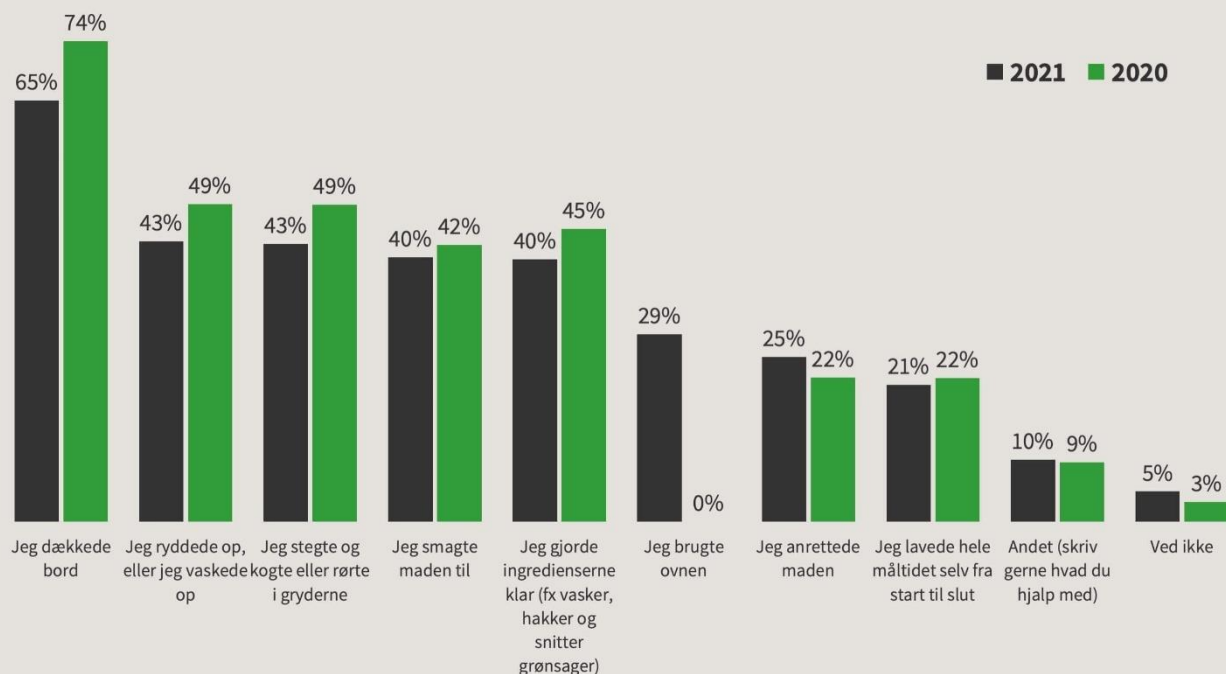
Hun oplever også, at børn godt kan lide at tage en opgave på sig og løse den.

”Mad er nemmere at få til at give mening her og nu, end matematik ofte er. Ved at få flere sanser i spil, påvirkes vi mere, og vi får større engagement og nærhed. Det får man med maden. Alle sanser er i spil. Flerdimensionelt, sanseligt, håndgribeligt. Det har børnene behov for. Ikke mindst med den digitale hverdag, som de fleste de har,” siger Sanne Vinther.

...men børnene tager mest ud af bordet

Men der er en sten i skoen. For selvom det er positivt, at så mange børn elsker at lave mad, så er det som regel ikke det, de voksne sætter dem til. For mange af de børn, der hjælper til omkring måltiderne, står ikke bag gryderne. Mest af alt hjælper børnene med at dækkebord, rydde op og vaske op. To ud af tre dækker bord, mens 43 procent rydder op. Det er samtidig de opgaver omkring madlavningen, som børnene selv bryder sig mindst om.

Hvad hjalp du med, sidst du var med til at lave aftensmad?



FIGUR 1.3

”Når vi ved, hvor gerne børnene vil lave mad, og hvad de får ud af det, så er det jo ærgerligt, at de ’aftjener køkkenværnepligt’ ved at dække bord og vaske op i flere år, inden de får lov til at være med i selve madlavningen. Det er lige præcis de opgaver, de ikke synes, er særligt spændende, og man kan let forestille sig, at de mister lysten til at være med i køkkenet, hvis vi ikke begynder at give dem de opgaver, de synes er spændende,” siger Sanne Vinther.

Madlavning klæder børnene på til voksenlivet

Og det er vigtigt at bevare lysten til at være med i køkkenet – ikke kun fordi børnene godt kan lide det. Når børnene får mulighed for at være med til at gøre råvarer klar, lave mad og smage til, så klæder det dem på til voksenlivet.

”Evnerne til at lave mad og bruge råvarer er langt vigtigere for deres livsstil og sundhed i fremtiden end det at kunne dække bord og vaske op,” siger Sanne Vinther

og fortsætter: ”Det kan godt ske, at du som voksen kender kostrådene, men hvis du kun kender fire grøntsager, så kan du ikke efterleve kostrådene. Derfor skal repertoireet udvides.

”I undersøgelsen fremgår det også, at 54 procent af børnene gerne vil være mere med til at lave mad. Det er altså mere end hvert andet barn, der selv ønsker at tage forklædet på, snitte grøntsager og svinge stegepanden.

”Pilen peger på alle os voksne omkring børnene. Det er os, der skal i gang med at give dem plads i køkkenerne. Og vi skal ikke bare invitere dem ind og være med, men også tale med dem om, at de får ansvaret for madlavningen, når og hvis de er klar til det,” siger Sanne Vinther.

Corona har sendt børnene væk fra gryderne

Et andet tal i årets BUM-undersøgelse viser, at corona-pandemien har været med til at forandre børnenes deltagelse i madlavningen derhjemme. Corona-pandemien sendte børnene i hjemmeskole og forældrene hjem til computeren i arbejdsværelset. Og den lukkede mange af børnenes fritidsaktiviteter ned.

Det har gjort dagligdags-dynamikken i hjemmene anderledes.

”Det bedste ved at lave mad er, at du er med i hele processen og er lidt væk fra computeren, og at du er sammen med din far eller mor.”

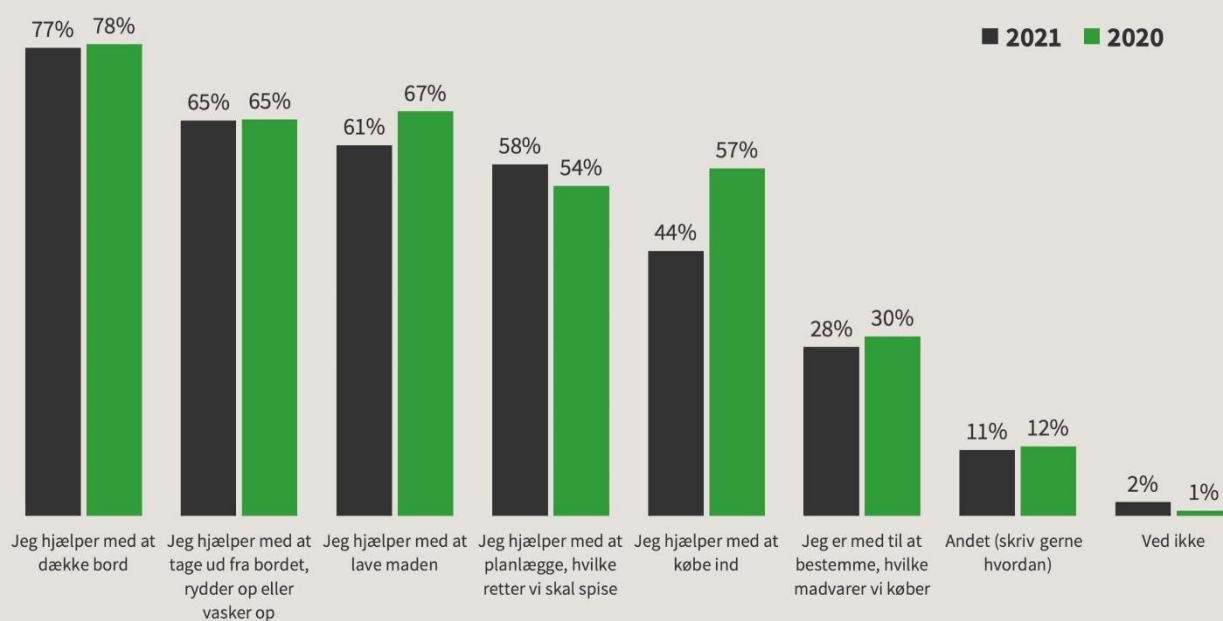
- PIGE 13 ÅR, ANTVORSKOV

På sociale medier har figureret mange billeder af hjemmebag og børn- og voksen-samvær. Men ifølge børnenes svar i BUM-undersøgelsen, har virkeligheden ikke indeholdt mere køkkentid. For faktisk har færre børn hjulpet til med selve

madlavningen i corona-perioden sammenlignet med perioden sidste år, hvor de svarede på BUM-undersøgelsen.

Sidste år svarede 67 procent af de børn, der hjalp til i hjemmet, at de hjalp til med at lave mad. I år er tallet 61 procent.

Hvordan hjælper du til med madlavningen derhjemme?



FIGUR 1.4

Ifølge Sanne Vinther viser tallene, at virkeligheden langt fra har været det glansbillede, vi er blevet vist på sociale medier under corona.

”Vi forestillede os – og så på de sociale medier – at hjemmearbejde, hjemmeskole og isolation gav tid og ro til at lave mad sammen. Men tallene tyder på, at familierne har haft rigtig svært ved at få det hele til at hænge sammen, når hjemmearbejdende forældre har skullet balancere job og hjemmeskole, eller når udearbejdende forældre skulle hjem til børn, der har været hjemme i skole hele dagen. Der har ganske enkelt ikke været overskud til at tage børnene mere med i madlavningen,” siger Sanne Vinther.

Selvom hun er fuld af forståelse for det, så mener hun, at det er ærgerligt.

”Det bedste ved at lave mad er, at det er en anden måde at få snakket på. Og så er det hyggeligt. Det er også fordi, jeg godt kan lide at lave mad. Så kan jeg også bestemme, hvilken mad vi skal spise.”

- PIGE, 12 ÅR, HASLEV

”Når jeg ser på tallene, så synes jeg, at det vidner om, at man i mange familier har måtte give op trods gode intentioner om at have børnene med i køkkenet. Vi har haft en mulighed for at inddrage børnene mere, men vi har ikke orket det. Det synes jeg også, at jeg kan se på en række af de andre tal i undersøgelsen, hvor vi har givet slip på regler omkring måltidet, skærmtid og andet. Vi er blevet udtrættet,” siger Sanne Vinther.

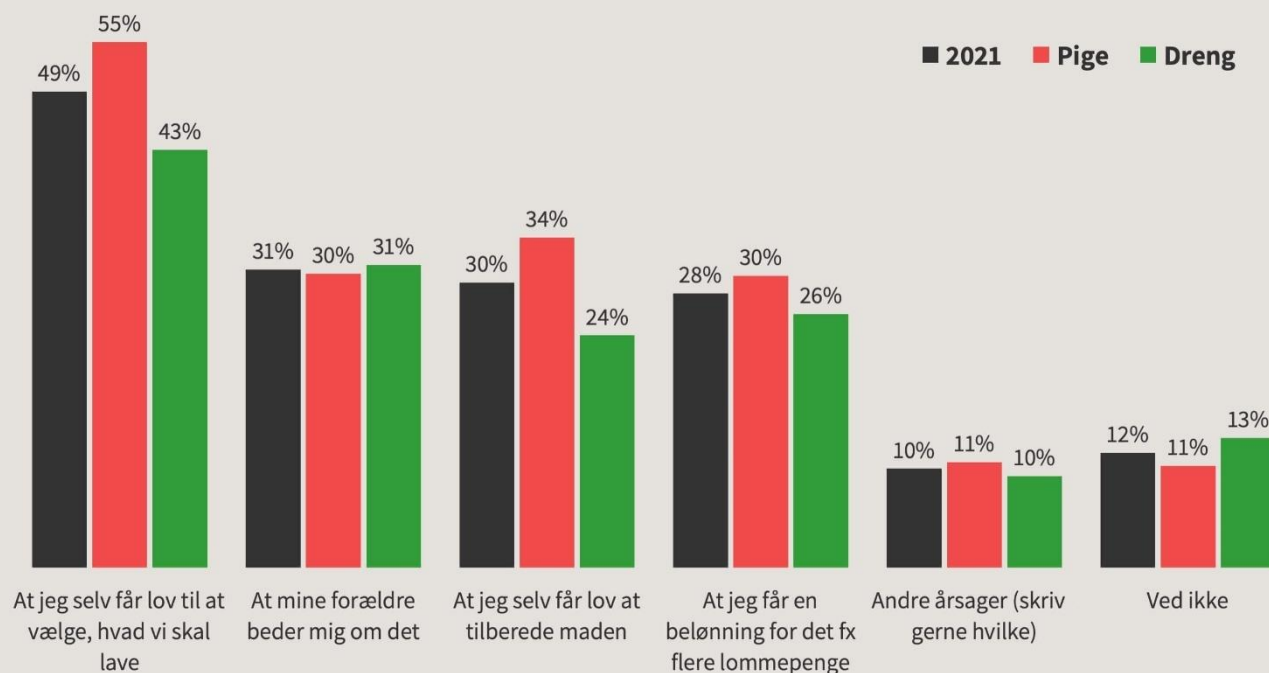
Lidt flere børn har hjulpet til med planlægning af maden, mens langt færre naturligt nok har hjulpet til med at købe ind, fordi myndighederne har rådet til, at vi kun købte ind én person ad gangen.

Børnene skal have lov at bestemme

At der er færre børn, der har hjulpet med at lave mad, kan være anledning til, at vi skal sætte fokus på, hvordan vi får børnene mere med til at lave mad igen.

Og det spørgsmål svarer børnenes faktisk selv på i årets BUM-undersøgelse. Her er de nemlig blevet spurgt om, hvad der skal til for at få dem til at gribe mere til kniv, pander og skærebrædder. Det klare vindersvar er, at børnene selv vil have lov til at bestemme, hvad de skal lave af mad. Det svarer 49 procent af børnene.

Hvordan får vi jer til at hjælpe med at lave mad?



FIGUR 1.5

30 procent af børnene mener også, at det vil hjælpe, hvis de selv får lov til at tilberede maden. Altså selv at lave mad.

”Når vi lytter til børnenes svar i undersøgelsen, står det klart, at der er to helt konkrete ting, vi kan gøre, for at børnene kommer til at lave mere mad. Vi skal lade dem være med til selve madlavningen, ikke kun borddækning og opvask. Når de så er en smule øvede, kan de sagtens få ansvaret for at lave aftensmaden, bare der er en livline at spørge til råds i stuen ved siden af. Og så kan vi give dem indflydelse. Hvis de selv skal lave maden, skal de naturligvis også selv kunne bestemme, hvad de vil lave. Og hvis de hjælper til, er der stadig mange muligheder for at give dem indflydelse. Helt fra madplanen eller snakken om, hvad der skal i salaten, til krydderivalg og til smagning, når man står ved gryderne,” siger Sanne Vinther.

Sanne Vinther mener dog ikke, at det nødvendigvis kræver en ugentlig maddag. I stedet gælder det om at involvere barnet i både planlægningen og i selve madlavningen.

”Byt rollerne om. Bliv fortrolig med, at du er assistenten, der skræller gulerødderne, og så er barnet den, der bestemmer, steger og smager til,” siger Sanne Vinter.

”Det bedste ved at lave mad er, at jeg ikke skal tage opvasken.”

- DRENG, 13 ÅR, TØLLØSE

Flere hjælper mest i weekenden – mere tid til samvær her

Et andet resultat, der har ændret sig siden sidste år, er, hvornår på ugen børnene hjælper derhjemme. I løbet af corona-perioden har børnene hjulpet mindre til i hverdage, men mere i weekenden. Sidste år svarede 19 procent af børnene, at de hjalp mest til i weekenden. Det tal er steget til 27 procent, mens tallet for hverdage er faldet fra 37 procent til 33 procent.

”Tallene understreger, at det er i weekenden, der er overskud. Både hos børn og voksne. Så her er det bare med at gribe muligheden. Aftal med barnet, hvornår barnet laver mad, og planlæg i god tid, så de har mulighed for at udvælge den opskrift, de gerne vil lave. Planlæg indkøbet, og tag dem gerne med ud på indkøb,” siger Sanne Vinther.

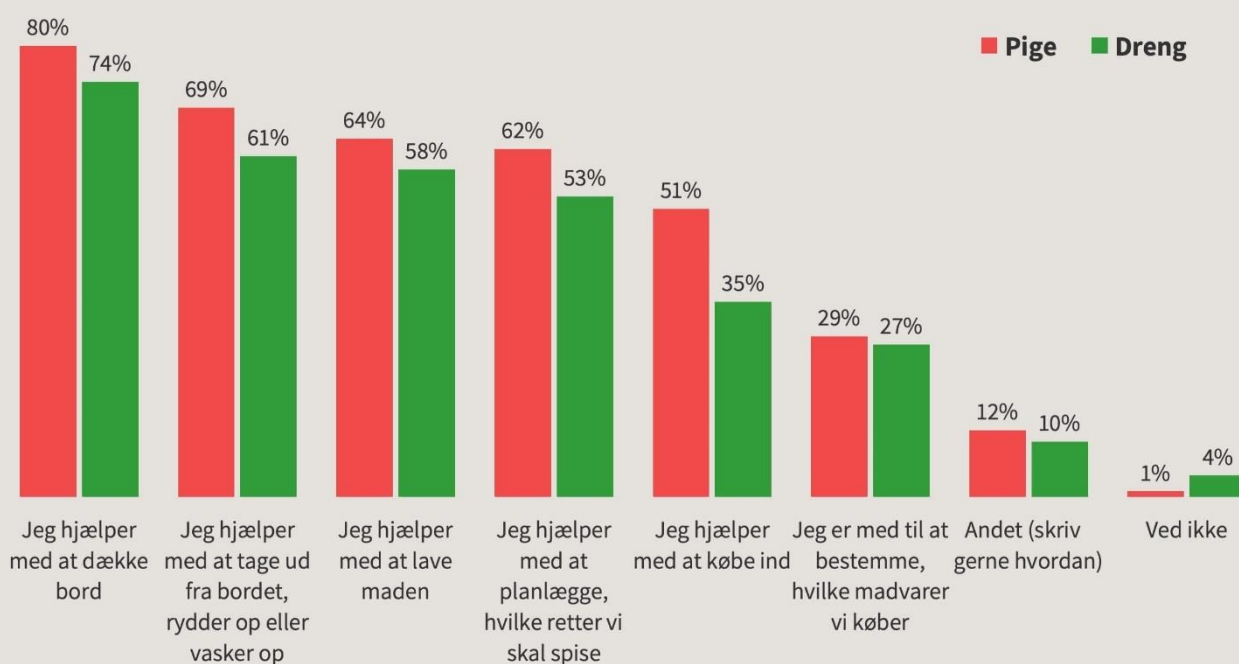
Pigerne laver mere mad end drengene

Årets undersøgelse viser endnu engang, at selvom vi skriver 2021, så er pigerne stadig flittigere i køkkenet end drengene. Den samme tendens så vi sidste år.

Piger dækker mere bord, de hjælper mere med at tage ud af bordet, de hjælper mere med at lave maden, de hjælper mere med at planlægge, hvilke retter der skal spises,

de hjælper mere med indkøb, og de er mere med til at bestemme, hvilke varer der skal købes. Kort sagt: Pigerne er mere med til alle aspekter af madlavningen end drengene.

Hvordan hjælper du med madlavningen derhjemme?



FIGUR 1.6

At pigerne er mere flittige i køkkenet fremgår også af, hvor meget de to køn hjælper til. 75 procent af pigerne i 6. og 7. klasse har hjulpet til omkring madlavningen i hjemmet i løbet af de seneste syv dage. Tallet for drengene er kun 68 procent.

”Jeg er overrasket over, at der til stadighed er så mange flere piger, der hjælper til i køkkenet. Det understreger, at vi som forældre og i skolerne har en stor opgave foran os, så både pigerne og drengene kommer i spil, når der skal laves mad og hjælpes til i køkkenet derhjemme. For vi skal ikke have pigerne ud af køkkenet – vi skal have drengene ind i det,” siger Sanne Vinther og fortsætter:

”Vi skal have engageret drengene, så mange flere opdager, hvor sjovt og spændende det er at være med i køkkenet. Det kan vi også godt. På Arla Fondens MADlejlre oplever jeg, at køn ikke spiller nogen rolle,” siger Sanne Vinther.

Pigerne er motiverede – drengene skal have klar besked

Undersøgelsen tyder på, at motivation er en del af forklaringen. 65 procent af pigerne kan nemlig godt lide at lave mad. Den begejstring deler kun 46 procent af drengene. Desuden er en stor del af pigerne – 58 procent – motiveret af, at de gerne vil hjælpe deres forældre. Kun 39 procent af drengene har den motivation.

Til gengæld forstår drengene en klar besked. 38 procent af drengene hjælper til i køkkenet, når forældrene siger, at de skal, mens det kun er 34 procent af pigerne, der hjælper til på den baggrund.

Vigtigheden i, at drengene også kommer i køkkenet, kan ikke understreges nok, mener Sanne Vinther. For det har betydning for børnenes sundhed, at de lærer at lave mad.

”Det handler ikke kun om ligestilling. Hvis vi ikke får drengene i køkkenet, så kommer de i mindre grad til at kunne tage vare på deres egen sundhed i deres voksenliv, så det her er vigtigt,” påpeger Sanne Vinther.

”Det bedste ved at lave mad er at hakke tingene, og jeg kan godt lide at lave noget med kød.”

- DRENG, 12 ÅR, ANTVORSKOV

Sådan får vi drengene mere med i køkkenet

Det måltid, som drengene bedst kan lide at hjælpe til med, er aftensmad. Det svarer 52 procent af drengene, mens kun 31 procent af pigerne foretrækker lige præcis denne maddisciplin.

Til gengæld elsker pigerne at bage. 51 procent af pigerne har som yndlingsbeskæftigelse i køkkenet at bage. Det gælder kun for 37 procent af drengene.

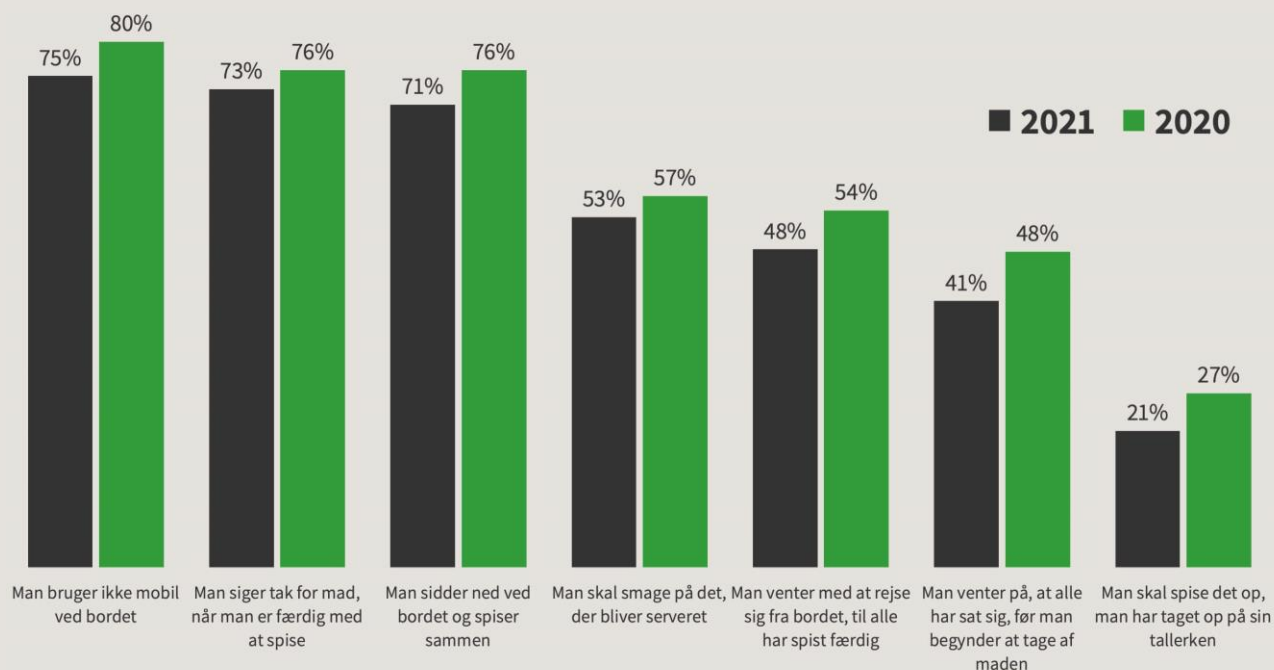
”Drengenes yndlingsmåltid er aftensmaden, så det er oplagt at invitere dem mere med til at lave aftensmaden. De vil gerne have indflydelse, så lad dem bestemme menuen

eller dele af aftensmaden. Og så ser det også ud til, drengene gerne vil have klar besked. Så måske skal der laves tydeligere aftaler om, hvornår drengene skal hjælpe,” siger Sanne Vinther.

KAPITEL 2: MÅLTIDSSITUATIONEN

Flere mobiler og færre regler

Har I nogle af disse regler derhjemme, når I spiser sammen?



FIGUR 3.1

Det seneste år har været meget præget af Covid-19. Det er tydeligt i en række af de svar, som årets BUM-analyse giver, men især er det tydeligt, at situationen omkring måltidet har forandret sig.

Tallene viser, at flere børn har lov til at have mobil med ved bordet. Færre skal sige tak for mad. Færre oplever, at man sidder ved bordet og spiser sammen. Færre har regler om, at man skal smage på det, der bliver serveret. Færre skal vente med at rejse sig, til alle har spist.

Selvom faldene hver især ikke er dramatiske, er der samlet set kommet færre regler omkring måltidet.

Ifølge Sanne Vinther viser det, at familier rundt om i Danmark har været pressede det

seneste år og har været nødt til at løsne nogle bånd for at klare hverdagen.

”Hjemmearbejde, restriktioner og hjemmeundervisning har givet en udfordrende hverdag. Det har sat sig i vores forhold til måltidet. Desværre,” siger Sanne Vinther.

”Det bedste ved at lave mad er, når du bagefter ser din familie spise det, og de siger det smager godt. Det er bare en fed følelse.”

- DRENG, 13 ÅR, ANTVORSKOV

Hvorfor er regler vigtige?

Men hvorfor er det et problem med færre regler?

Ifølge Sanne Vinther betyder de færre regler, at måltidssituationen bliver mindre samlende. For måltidet har en samlende funktion i familier, der giver fokus og nærvær. En fast rutine med samtale om hverdagen og ikke mindst en samtale omkring mad.

”Kan det ikke være lige meget, om vi tjekker en sms, mens vi spiser? Nej, det kan det ikke. Når vi har faste rammer, så har vi mulighed for nærvær og samtale. Derfor er det mindre samlende måltid et problem,” siger Sanne Vinther.

Det betyder noget for familiodynamikken, men det betyder også noget i forhold til maden. For samtale om det, vi spiser, betyder også, at vores oplevelse af maden ændres. Når vi taler om maden, bliver vi mere bevidste om maden, og flere undersøgelser har vist, at jo mindre nærværende du er, når du spiser, jo større er risikoen for eksempel for overspisning.

”Det betyder noget, om vi passivt kører mad ned, mens tv’et er tændt, eller om vi aktivt forholder os til maden og smager på den og taler om den,” siger Sanne Vinther.

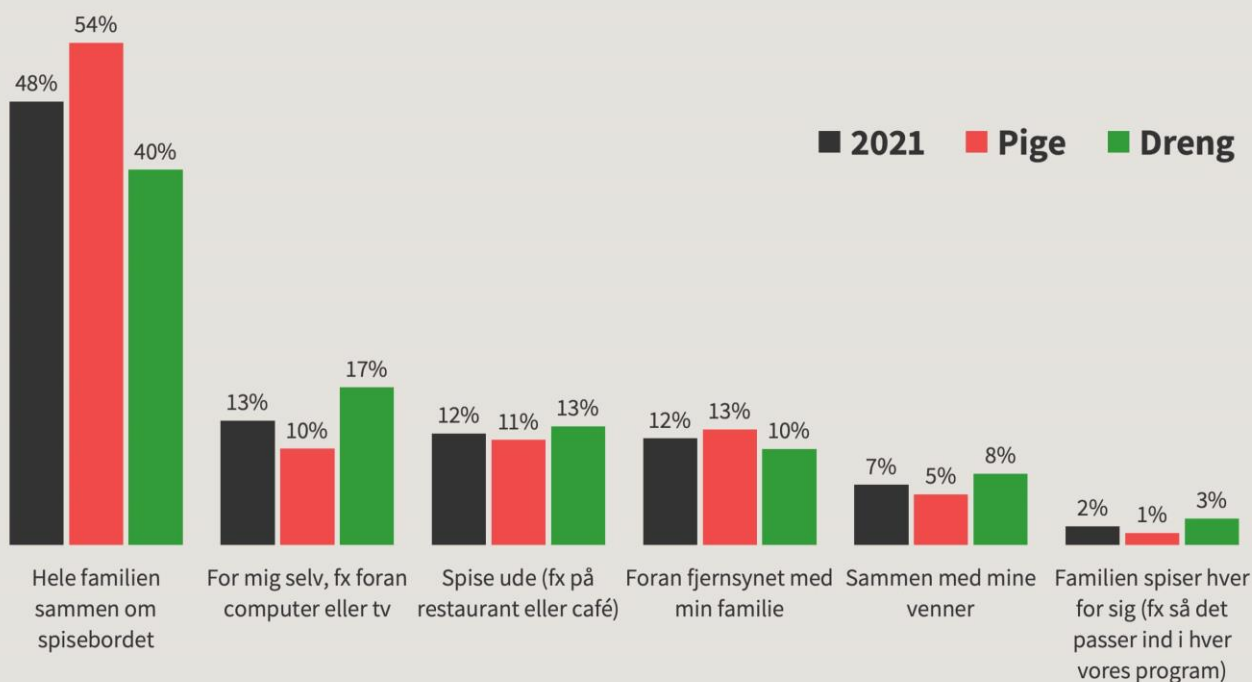
Sanne Vinther mener, at de nye tal viser, at forældre og børn trænger til at tale om, hvordan vi får de bedste måltider.

”Det er relativt kort tid, vi sidder sammen til aftensmaden. Vi bør tage en snak med børnene om, hvordan de synes, at vi har de bedste måltider sammen. Tal om, hvorfor det er vigtigt at sige tak for mad. Tal om, hvad der sker, når telefonerne er væk. Tal med dem om, at det er vigtigt at respektere den omhu, der er lagt i at lave mad. Det er vores ansvar som forældre at forklare, hvorfor vi synes, at de her ting er vigtige. Det er både for madens skyld og for familiens skyld,” siger Sanne Vinther.

Hun er bekymret for, om tendensen med færre regler og mindre fokus på måltidet er kommet for at blive.

”Det bliver spændende at se, om tallene næste år vender tilbage til niveauet før Covid-19, eller om det forbliver på et lavere niveau. Jeg kan godt frygte det sidste, fordi det er nemmere at afskaffe regler end at indføre dem,” siger hun.

Hvilken af følgende måder foretrækker du at spise aftensmad på?



FIGUR 3.2

Godt halvdelen af børn og unge i aldersgruppen foretrækker at spise sammen hele familien. Pigerne i højere grad end drengene.

Sanne Vinther mener, at det tal sender lidt blandede signaler. Det er godt, at børnene prioriterer familien højest af alle muligheder. Men samtidig er det kun omkring halvdelen, der helst spiser med familien.

”Der er historisk tradition i Danmark for, at vi spiser sammen som familier. Vi så i sidste års undersøgelse, at familier spiser sammen mere end 5 dage om ugen i gennemsnit, og at forældrene foretrækker det sådan. Der er dog ingen tvivl om, at den fælles aftensmad er udfordret af fritidsaktiviteter og elektroniske muligheder,” siger Sanne Vinther.

Så når kun halvdelen af børnene ønsker at spise sammen som familie, er det så negativt?

”Børn er jo vant til at familien spiser sammen. Det er måske et udtryk for, at de kunne tænke sig, at de en gang imellem måtte spise i sofaen med tv eller alene foran computeren, som en afveksling. Det er der ingen grund til at være fordomsfuld omkring. Men vi skal være opmærksomme på, at når vi spiser foran tv eller computer, kan der være en tendens til, at vi spiser for meget og forkert. Du opdager ikke på samme måde mæthedssignaler, når du samtidig er optaget af en fodboldkamp på tv. Så det er en sundhedsudfordring, vi skal være opmærksomme på,” siger hun.

”Det bedste ved at lave mad er, at der kommer noget lækkert ud af det og man spiser sammen med sin familie.”

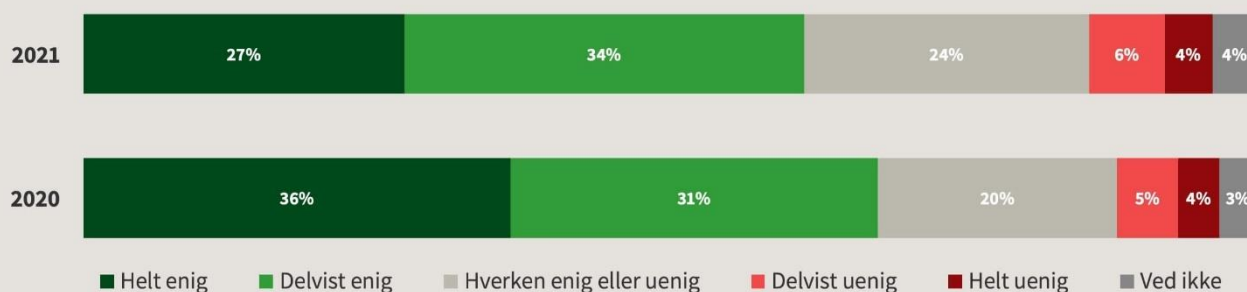
- PIGE, 13 ÅR, STENLØSE

KAPITEL 3: MADMOD

Børn er madmodige, men bliver kaldt kræsne

61 procent af danske børn er 'helt enige' eller 'enige' i, at de godt kan lide at smage på ny mad. Det viser dette års BUM-rapport.

Jeg kan godt lide at smage ny mad, som jeg ikke har smagt før



FIGUR 2.1

”Vi bliver altid klogere, når vi spørger børn direkte i stedet for at tale med de voksne”.

Sådan siger Jon Fuglsang. Han er lektor indenfor pædagogisk sociologi med særligt fokus på børn og unges madkultur.

Han har kigget på Arla Fondens undersøgelse og er dykket ned i tallene omkring madmod. Og han er positivt overrasket over børnenes begejstring og åbenhed.

”Børn har mange flere positive og nysgerrige tanker, end vi voksne forældre og fagpersoner tror, de har,” siger han.

”Det bedste ved at lave mad er, at man kan eksperimentere med forskellige smage, og så er det bare hyggeligt at stå med familien i køkkenet.”

- PIGE, 13 ÅR, HELSINGØR

Hvad er madmod?

Begrebet indfanger et ønske om, at børn skal smage på nye råvarer og madretter. Som en del af deres dannelsesproces skal de lære at være nysgerrige og få forskellige erfaringer på mad- og måltidsområdet.

”Det handler ikke om, at børn skal være modige på den måde, at de skal prøve at spise verdens stærkeste chili eller spise melorme, men de skal meget gerne lære at have en forventning om, at når de spiser noget nyt, så bærer det noget godt med sig,” siger Jon Fuglsang.

På den måde kan de udvikle sig, spise sundt og følge anbefalingerne i forhold til sundhed og bæredygtighed med en varieret og sund kost.

De positive tal fra børnene omkring deres glæde ved at smage nyt passer godt med det, Jon Fuglsang oplever som fagperson.

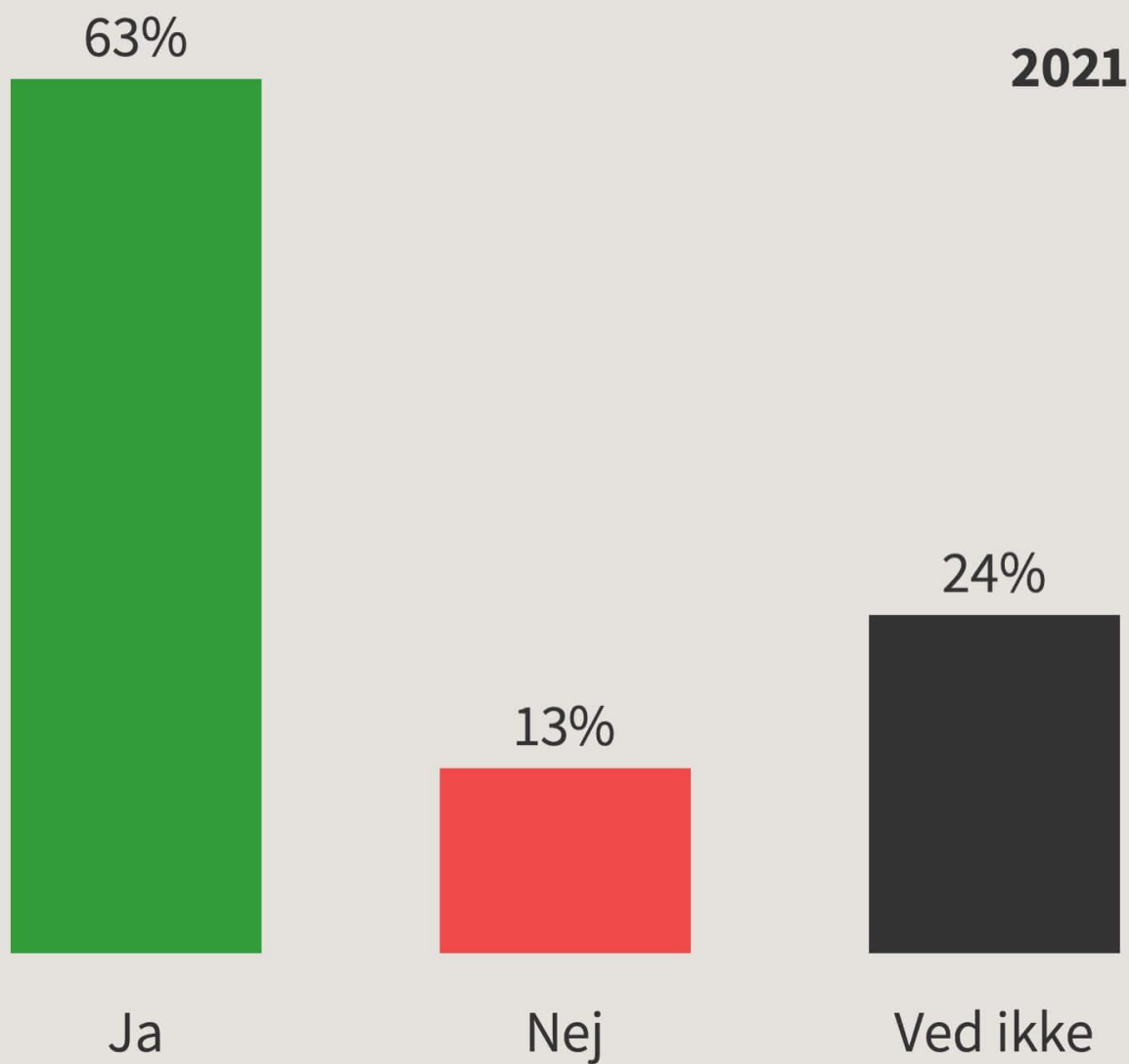
”Jeg synes generelt ikke, at vi har nok fokus på, hvor meget velvillighed og nysgerrighed, der er fra børnenes side. Vi mangler nok at kunne tale om mad med vores børn på en anden måde, så vi i højere grad kan møde deres nysgerrighed,” siger han.

Derfor er Jon Fuglsang meget begejstret for Arla Fondens undersøgelse, som han kalder unik og tankevækkende.

”De her nye tal er en stor inspiration for os fagfolk. For det er sjældent, at vi ser på det her emne fra børnenes perspektiv. Vi skal aktivt bruge det faktum, at børnene har så meget nysgerrighed omkring måltidet. Når vi voksne går og bekræfter hinanden i, at børn bare gerne vil have de samme tre ting hele tiden, så er det noget, vi pålægger dem i stor stil. Det er et gammelt børnesyn, der gennemsyrrer det her område. At

pådatte dem kræsenhed er vores manglende evne til at se børnenes mangfoldighed,” siger Jon Fuglsang.

Kunne du tænke dig at smage flere nye ting derhjemme?



FIGUR 2.2

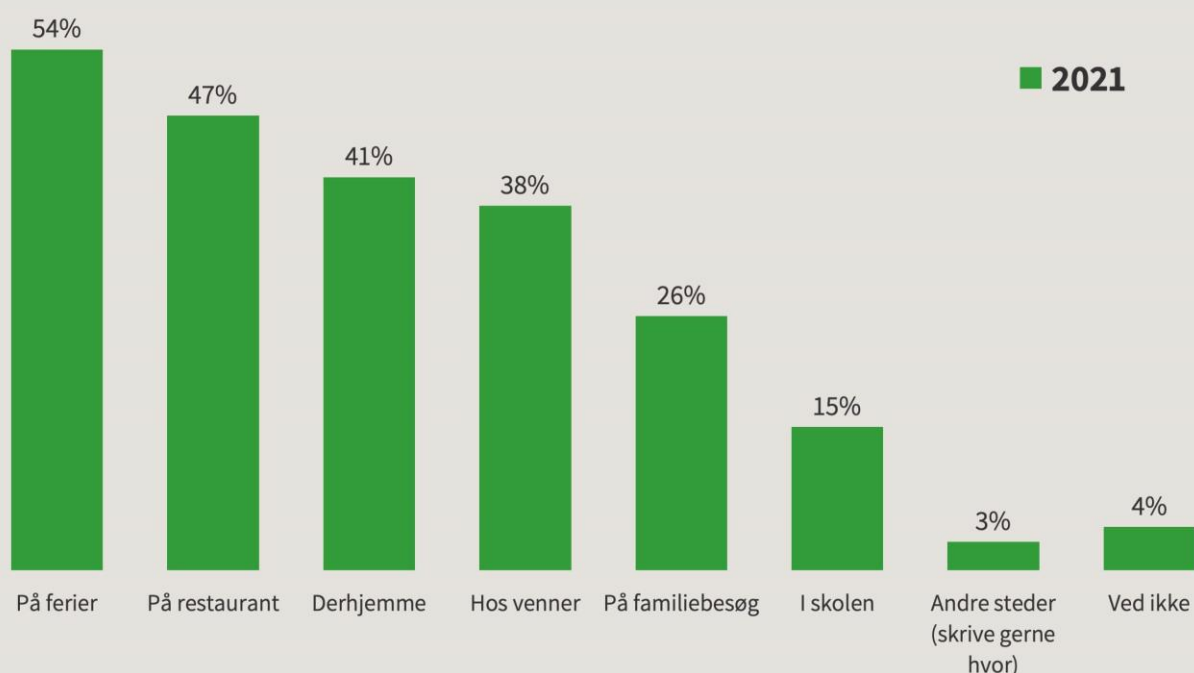
Børn vil gerne smage flere nye ting hjemme

I undersøgelsen siger 63 procent af børnene, at de gerne vil smage flere nye ting derhjemme.

”Det er selvfølgelig lidt en gratis omgang for børnene at sige, men der er ingen grund

til at tro, at det ikke passer. Det kræver tid at forløse det potentiale, som børnene viser. For optimalt set kræver det, at vi har overskud til at få børnene med ud og købe ind, være med til at lave mad og så videre. Det er sådan, at børns lyst til at spise nyt stimuleres bedst. Sådan opdager vi for eksempel også, at børn er mere tilbøjelige til at spise stegt broccoli end kogt. Eller at kogt blomkål aldrig bliver et hit,” siger Jon Fuglsang.

Hvor smager du oftest mad, som du ikke har smagt før?



FIGUR 2.3

I undersøgelsen fremgår det også, at børn og unge oftest smager på nye ting udenfor hjemmet. 54 procent smager oftest nye ting på ferie. 47 procent på restauranter.

Det er Jon Fuglsang ikke så overrasket over, for børn viser typisk andre sider af sig selv uden for hjemmet, hvor de møder mad på en anden måde.

Samtidig er forældrenes rolle også afgørende. De kan måske i en travl hverdag have tendens til at give børnene, hvad de ved, børnene gerne vil have. Og ikke så meget,

hvad børnene ville have godt af.

”For mange voksne er der måske ikke overskud i hverdagen til at tage de kampe, der kan opstå, når man afprøver nye ting. Og så ender vi med at fastholde børnene med retter, som vi ved, de kan lide. Der er risici forbundet med at afprøve nye retter, som der måske ikke er overskud til i hverdagen, og så fastholder vi dem lidt i den samme rolle,” siger Jon Fuglsang.

”Det bedste ved at lave mad er, at man selv kan bestemme, hvad man skal spise. Man har selv smagt det, og ved hvordan det smager.”

- DRENG, 12 ÅR, VIBORG

Mindre madmod i 2021

Af tallene fremgår også, at børnenes madmod er højt, men at deres madmod faktisk er faldet fra 2020 til 2021 fra 67 til 61 procent. Det seneste år har været specielt med nedlukninger af skoler og restauranter, og børnene har ikke kunne være sammen med venner i samme omfang som før. Og det viser sig også i tallene.

Når vi samtidig kan se af tallene, at børn oftest smager ny mad på rejser, restauranter og hos venner, så forklarer det faldet i børnenes madmod.

”Det er gået den forkerte vej, fordi vi har overladt det til forældrene at stimulere børnenes madmod,” siger Jon Fuglsang, der mener, at det bliver godt for børn at komme lidt ud at spise igen – væk fra forældrene.

”Børn har ud fra et dannelsesperspektiv godt af at spise ude. De mister noget, hvis de ikke møder noget andet end det derhjemme,” siger Jon Fuglsang.

Det er 39 procent af børnene, der smager nye ting derhjemme og 61 procent uden for hjemmet.

”Det er jo omvendt proportionalt i forhold til, hvor mange måltider du spiser hjemme og ude. Så det er jo næsten hvergang, du spiser ude, du møder noget nyt. Der er brug for, at børn i den identitetsskabende alder skal ud og opleve og få et udviklingsrum uden for hjemmet. Det viser de tal meget stærkt,” siger Jon Fuglsang.

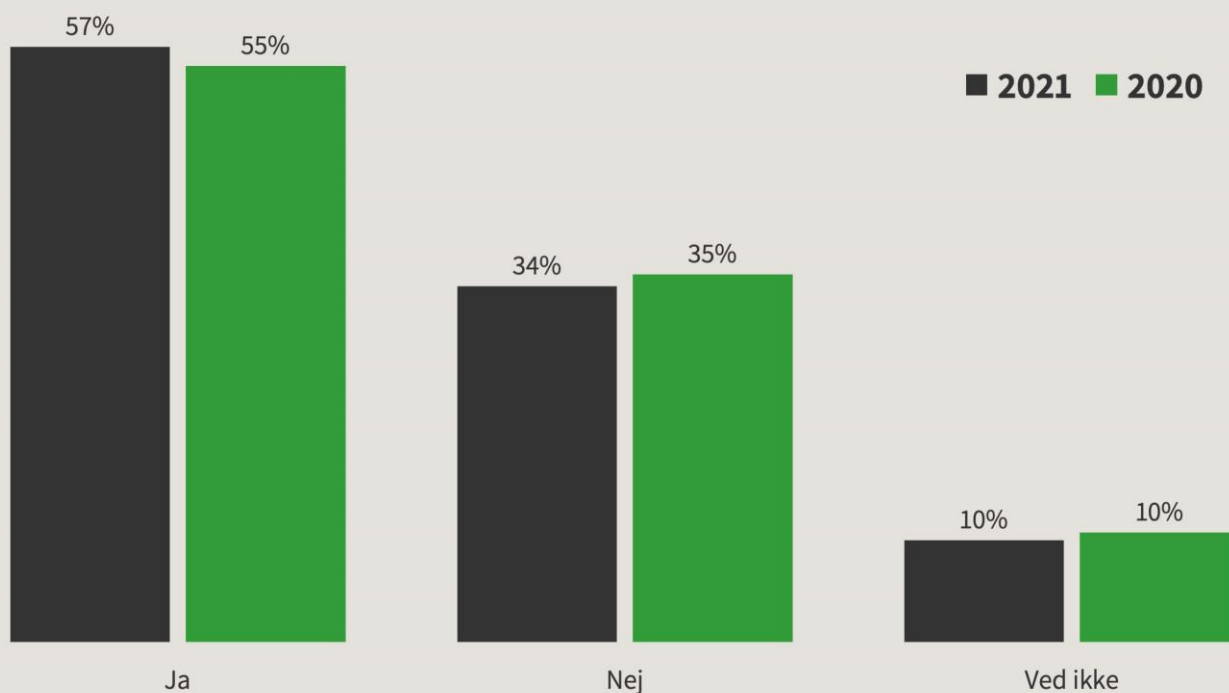
”Det bedste ved at lave mad er, at man ved, hvordan det bliver lavet. Man ved også, hvad der er kommet i, hvilket man ikke gør så meget hvis det er éns forældre, der har lavet maden.”

- PIGE, 12 ÅR, ØSTERLUND

Seks ud af 10 børn er blevet kaldt kræsne

Børns madmod er ifølge dem selv stort. Men det står i kontrast til et andet tal i undersøgelsen. Ifølge de godt 1.000 adspurgte børn, så er seks ud af 10 børn blevet kaldt kræsne.

Er du nogensinde blevet kaldt kræsen?



FIGUR 2.4

”Det er et frygtelig højt tal,” siger Jon Fuglsang.

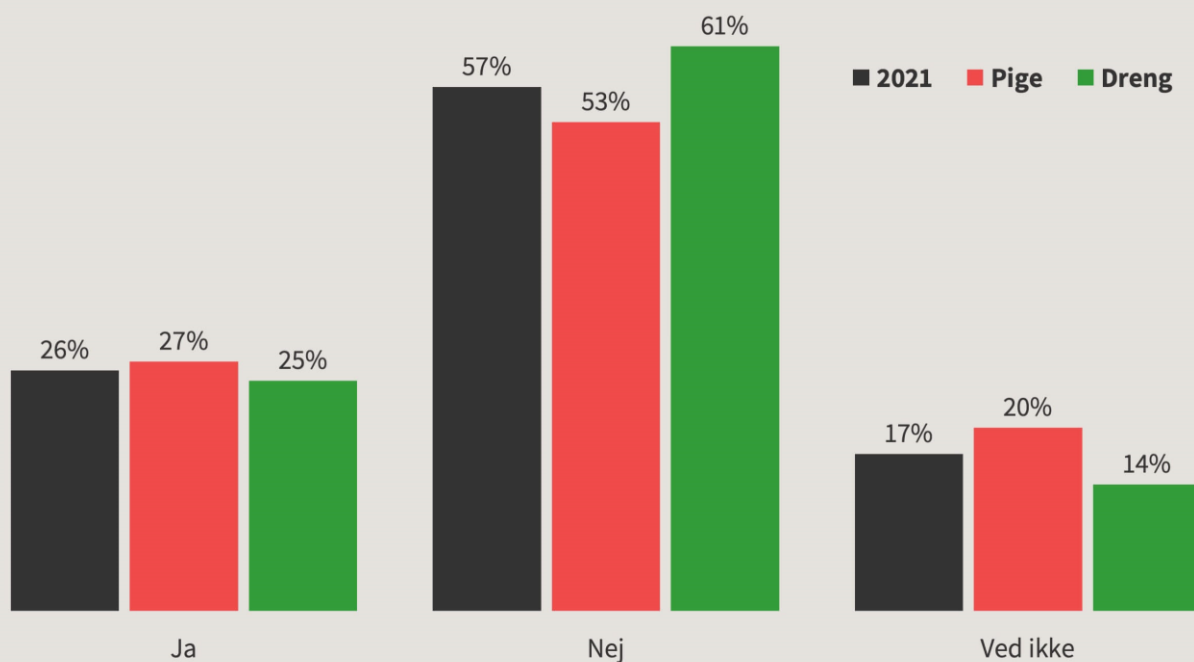
Det strider mod børnenes egne tal, der fortæller om madmod. Og det strider også mod Jon Fuglsangs eget kendskab til børns nysgerrighed på madområdet.

”Der er mere end én grund til, at børn bliver kaldt kræsne. Men en del af grunden er, at vi mangler et sprog til at tale om, hvordan man smager. Det bliver hurtigt til ’Det kan jeg godt lide’ eller ’Det kan jeg ikke lide’. Der ligger en pædagogisk opgave i at lære at tale om smag. Du kan tale om, hvad maden minder dig om, hvor du har smagt det før, udseende eller duft. Du skal undgå at sproget ender, med en snæver binær kode om ’kan lide’ eller ’ikke lide’. Det vil afhjælpe den situation, hvor forældre kalder deres børn for kræsne,” siger Jon Fuglsang.

Samtidig erkender han, at det er svært. Han har også kaldt sine egne børn kræsne i frustration. Men det er ifølge ham et ubehageligt stempel at give børnene i panden.

”Det tilhører et gammelt børnesyn, hvor vi eksternaliserer problemet. Tallet viser, at der er meget kamp om måltidet i hjemmene, og børnene får skylden i stedet for, at forældrene tager ansvaret for deres manglende evne til at navigere i børnenes smag,” siger Jon Fuglsang.

Synes du selv, at du er kræsen?



FIGUR 2.5

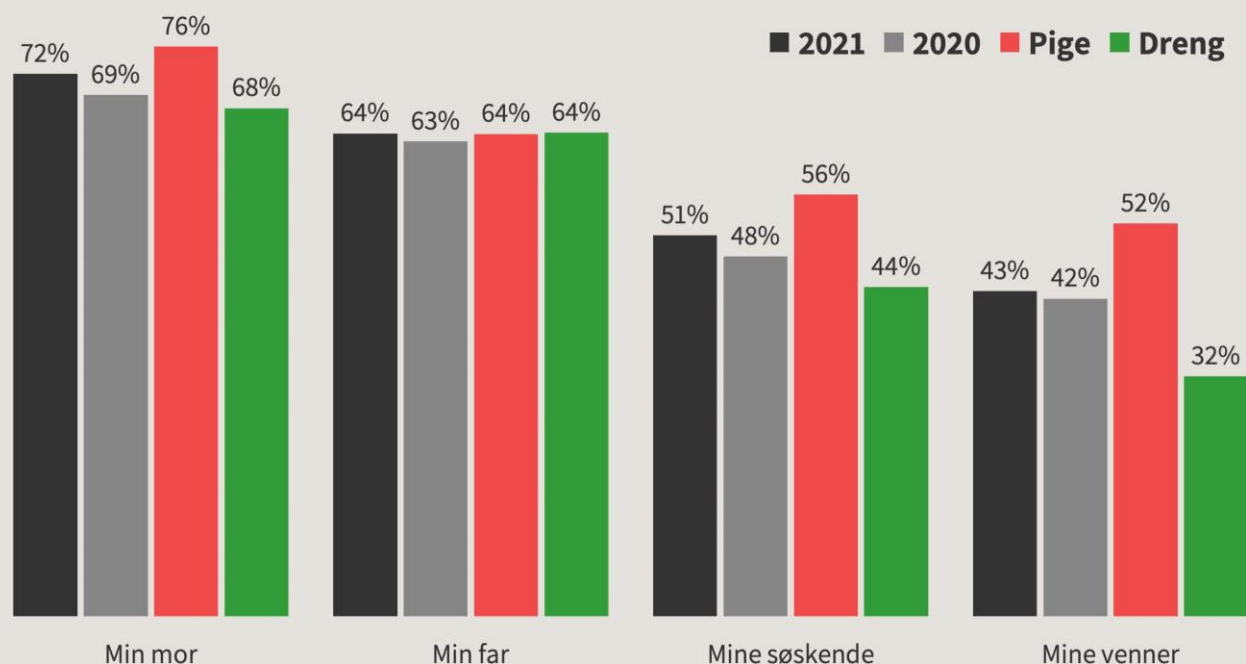
At det er forkert at kalde børnene kræse, er børnene selv enige i. I hvert fald mener kun 25 procent af børnene selv, at de er kræse.

”Det viser jo, at vi ikke forstår børnene. Forældre kan få ødelagt et helt måltid af at sidde og se på et barn, der ikke spiser, så der er helt klart rum til forbedring i kommunikationen omkring måltidet,” siger Jon Fuglsang.

”Det bedste ved at lave mad er, at man kan smage en masse nye ting”

- DRENG, 12 ÅR, STENLØSE

Hvem har kaldt dig kræsen?



FIGUR 2.6

De højeste tal finder vi hos piger, der er blevet kaldt kræsne af deres mødre. Det mener Jon Fuglsang ikke er helt tilfældigt. ”Det er stadig sådan, at det er mest kvinder, der har en holdning til måltidet. De har flere idealer og er mere engagerede,” siger Jon Fuglsang.

Børn skal stimuleres bedre

Jon Fuglsang er begejstret for, at vi nu har fået et unikt kig ind i måltidets verden set med børnenes øjne.

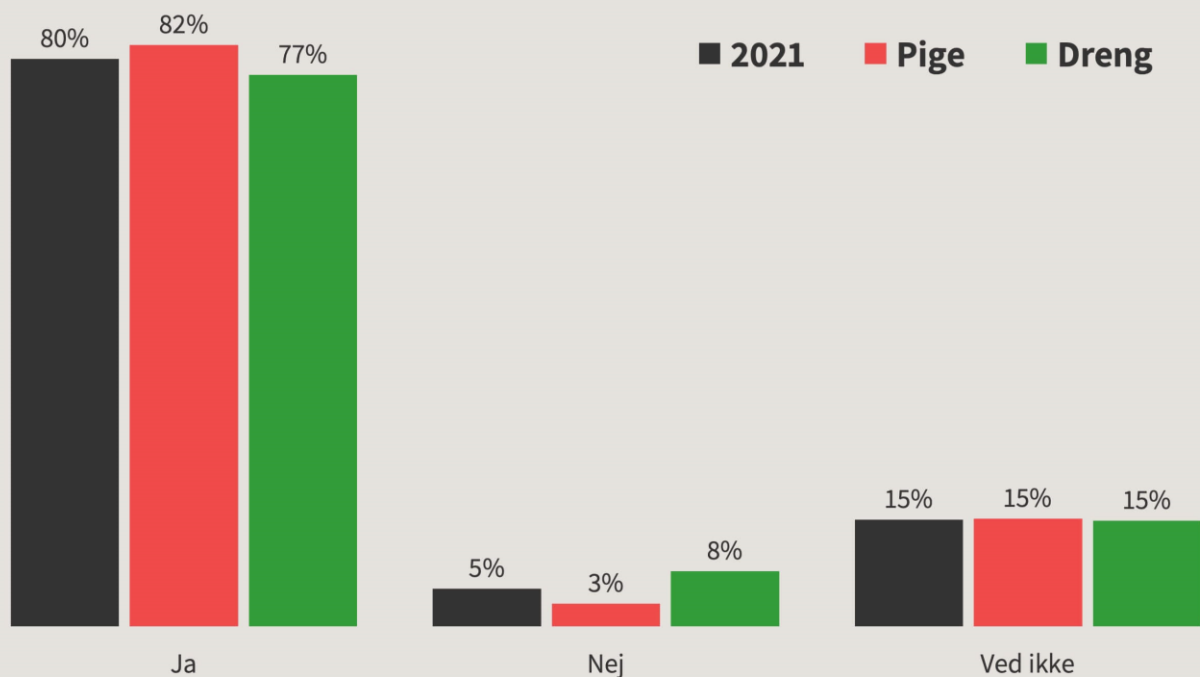
”Vi har andre kostundersøgelser i Danmark, men vi mangler virkelig data på børn. Derfor er denne her undersøgelse og dens konklusioner helt unikke. Det er meget tiltrængt med et blik på de her ting fra børnenes perspektiv og at lade børnene komme til orde. Tallene viser jo også, at vi får et andet billede på måltider og mad, end når vi spørger de voksne om børns madvaner,” siger Jon Fuglsang og afslutter med en lille reprimande.

”Vi skal bruge det her til at få et mere nuanceret syn på vores børns madvaner. Og så skal vi lære at stimulere dem bedre og udnytte den naturlige nysgerrighed, som børn rent faktisk har,” siger Jon Fuglsang.

KAPITEL 4: SUND MAD

8 ud af 10 børn elsker sund mad – når de selv skal sige det

Kan du lide sund mad?



FIGUR 4.1

Sund mad, ja tak.

Sådan siger otte ud af 10 danske børn. De vurderer selv, at de godt kan lide sund mad.

Det tal overrasker Sanne Vinther.

”Jeg havde ikke ventet, at det tal var så højt. Min egen generation er jo nærmest vokset op med, at sund mad smager kedeligt, så det er virkelig dejligt at se, at børnene ikke ser sådan på det,” siger hun.

Tidligere var det ofte en udbredt opfattelse, at sund mad var lig med kedelig mad

uden smag. Mad der skulle spises af pligt og ikke lyst. ”Den opfattelse er heldigvis ikke så udbredt længere, selv om den stadig eksisterer,” siger Sanne Vinther.

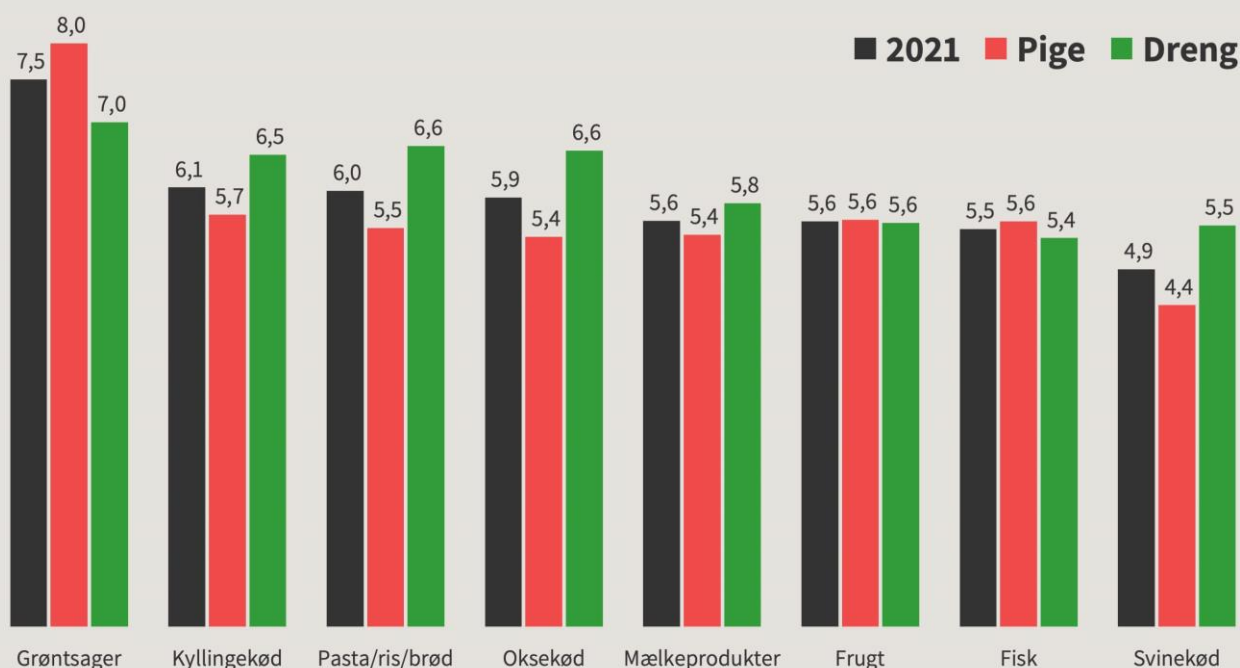
”Det bedste ved at lave mad er, at man kan putte hvad som helst i maden. Fx kan man putte squash i en lasagne og alt mulig andet.”

- DRENG, 14 ÅR, HASLEV

Men hvad er egentlig sundt?

Om der er enighed om, hvad der er sundt, står til gengæld ikke helt klart.

Hvor meget af følgende råvarer kan der indgå i et aftensmåltid, før du vil kalde det sundt?



FIGUR 4.2

Tallene fra undersøgelsen viser, at børnene er fuldt ud klar over, at sund mad ofte kræver grøntsager. Grøntsager er nemlig topscoreren, når børnene skal pege på ingredienser, der skal indgå i et måltid, før det kan kaldes sundt.

”Det viser, at nogle af de officielle kostenbefalinger er gået klart og tydeligt igennem,”

siger Sanne Vinther.

Men så bliver det lidt mere uklart derfra. Når vi ser på køn, kan vi for eksempel se, at drengene generelt mener, at et sundt måltid indeholder mere oksekød, kyllingekød og pasta/ris/brød, end pigerne mener. Faktisk mener drengene at oksekød er sundere end fisk.

Det viser ifølge Sanne Vinther, at pigerne generelt nok interesserer sig mere for området. De følger med på en række platforme og følger for eksempel profiler på sociale medier, som forholder sig til sund mad.

Drengene følger ikke i samme grad med på kanaler, der handler om sundhed eller har tips til opskrifter.

”Drengene vil gerne følge kostrådene, men de støder ikke så ofte på udsagn som ’spis bønner’ eller ’undgå kulhydrater og spis skyr og blåbær’,” siger Sanne Vinther.

Det efterlader dog ikke Sanne Vinther synderligt bekymret.

”Jeg er glad for at se, at der ikke er nogle ekstreme udsving. At nogle ingredienser bliver set som meget usunde eller meget sunde. For der er jo næsten ingen fødevarer, der i sig selv er usunde. Det hele handler om at få en varieret kost. Det er et spørgsmål om mængder, og hvad der ellers indgår i måltidet,” siger Sanne Vinther.

”Det bedste ved at lave mad er at stå og røre tingene sammen, og når man sætter sig ned og spiser, ved man hvad der er i, og hvordan det er lavet.”

- PIGE, 13 ÅR, ANTVORSKOV

Dialog om sund mad

Tallene viser altså, at børn godt kan lide sund mad, og godt ved, at grøntsager er en del af et sundt måltid. Men måske er de på lidt mere usikker grund derfra. Ifølge Sanne Vinther betyder det, at vi skal have gang i familierne. Hun ser det som en invitation fra børnene, hvor børnene siger: Vi vil gerne spise sundt. Det mener hun, lægger op til dialog med børnene. For de vil gerne tale om sundhed og sund mad. Det viser erfaringen med næsten 10.000 elever fra madlejrskolen MADlejr, og oplevelsen er, at samtalerne om de sunde måltider kan gøre en kæmpe forskel.

”På MADlejr taler vi for eksempel om fordele ved at skifte ingredienser ud. Man kan vælge en grov grøntsag i stedet for en fin. En iceberg-salat byttes ud med en spidskål. Det gælder altså om at tale om råvarevalg. Den slags små kneb gør det tydeligt for eleverne, at de laver et sundere måltid, når de bruger grovere grøntsager med flere fibre, der giver større mæthedsfornemmelse,” siger Sanne Vinther.

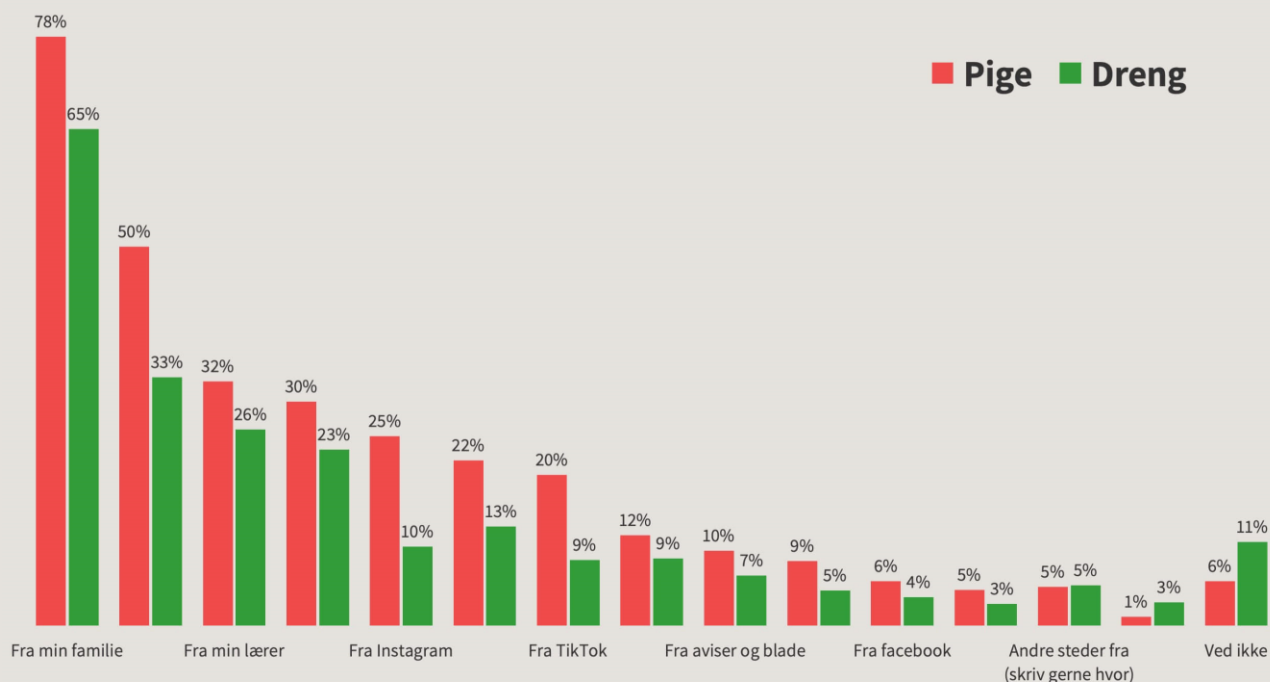
På MADlejr bliver der også talt meget om kød og proteiner. Hvor meget skal det fylde i et måltid? Hvad er grove grøntsager? Og hvordan kan vi skrue op og ned for dem?

”Ofte er det ikke spørgsmål om at droppe boller i karry og i stedet lave noget, der er mere utrygt for børnene. Det er i stedet et spørgsmål om at skifte ingredienser, så kan der komme bedre proportioner. Og på den måde gøre retten sundere med mere velsmag,” siger Sanne Vinther.

Og det med smag er en kæphest for Sanne Vinther.

”Går vi ned på smag, så går vi også ned på sundhed. For selvom børn er friske på sund mad, så bliver det ikke spist, hvis ikke det smager godt. Og så gavner det ikke deres sundhed,” siger hun.

Hvor hører du om, hvad sund mad er?



FIGUR 4.3

Hver tredje pige får sundhedstips fra YouTube. Hver fjerde fra Instagram. Hver femte fra TikTok.

Det kunne være et problem, fordi det foregår i en verden, som er ude af forældre og myndigheders kontrol, men sådan ser Sanne Vinther det ikke.

”Vi skal ikke automatisk være bekymrede over, at børnene får så meget information fra sociale medier,” siger Sanne Vinther.

Hun mener, at der findes meget relevant information på de kanaler, som de unge følger, selvom det ofte bliver lidt hurtigt, firkantet og kort, som ”Blåbær er det mest fantastiske i verden” og ”Æbler er fænomenele.”

”Men det er jo oplagt for de voksne at tale med om. Hvad ser du? Har du tænkt over, at du spiser fire æbler om dagen? Deter en god mulighed for at åben en snak om, hvordan dagens måltider kan blive lidt sundere,” siger Sanne Vinther.

Drengene får færre information via sociale medier, fordi deres feeds ikke er fyldt op med sundhed på samme måde som pigernes.

”Pigerne får på den måde et fællesskab omkring mad og sundhed i en tidligere alder, så det er mere naturligt for dem. Voksne mænd laver også fællesskaber omkring maden, men det kommer tilsyneladende senere,” siger Sanne Vinther.

”Det bedste ved at lave mad er, at man selv kan være med til at bestemme, hvis man fx har set et billede af et ret, man virkelig gerne vil prøve at lave, så kan man bare lave den.”

- PIGE, 12 ÅR, SAKSILD

Familierne er hovedinformationskanal

Selvom en del af pigerne får information om mad og sundhed fra sociale medier, så er hovedinformationskanalen til de unge stadig familierne. 72 procent svarer ’familien’ som det sted, hvor de lærer om sund mad.

Det er ikke så overraskende, men dog positivt.

”Det betyder, at der rent faktisk finder gode snakke steder om mad og valg af mad. Og at børnene har en tro på, at de voksne byder ind med vigtig viden omkring sundhed,” siger Sanne Vinther.

Det viser også, at de voksne har et ansvar. For børn oplever familien som et godt sted at få sund mad. Og det er afgørende, for det er i barndommen, at der lægges de mønstre, vi som voksne læner os opad, og som er svære at ændre.

Det er måske også derfor, at vi ser pigernes øgede interesse. For hvem laver madplanen?

”Vi ved, at det generelt mest er mor, der tager teten. Deler hun sine tanker med pigen

eller drengen? Hvordan involveres de? Vi ser andre steder i BUM-tallene, at pigerne er interesserede, mens drengene er mere med af pligt,” siger Sanne Vinther.

”Det bedste ved at lave mad er, at lave lækker, sund mad, hvor man tænker på, hvad der er af vitaminer, proteiner, mineraler osv. i”

- PIGE, 13 ÅR, VIBORG

Opmærksomhed på drengene

Hun mener, at det skal prioriteres at tale om det og hjælpe drengene til de gode valg.

”Vi bør have en større opmærksomhed på drengene, fordi de skal hjælpes til en generel interesse om sund kost. De skal også kunne tage ansvar for deres egen sundhed, og det får de svært ved, hvis de ikke har basisevner og -kendskab,” siger Sanne Vinther.

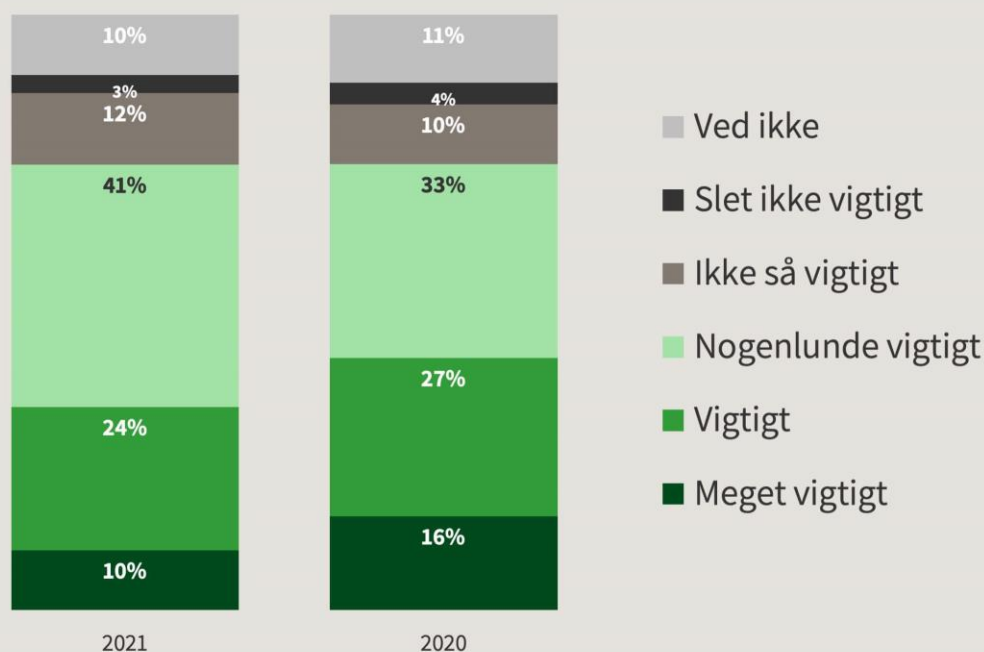
Hun er ikke bekymret for, om de får mad, men for om de vælger dyrere og mere usunde løsninger.

”Pilen peger i retning af, at børnene fra de er små skal inspireres og involveres. For nogle af de drenge kan det være en kæmpe fordel at få en fast maddag. For eksempel hver 14. dag, hvor de får tingene skåret helt ud i pap: ”Næste onsdag laver du mad.” Det er ikke den eneste måde at lære det på, men vores erfaring viser, at drengene har det bedst med klare forventninger,” siger Sanne Vinther.

KAPITEL 5: KLIMA

Mindre vigtigt for børnene at leve miljø- og klimavenligt

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



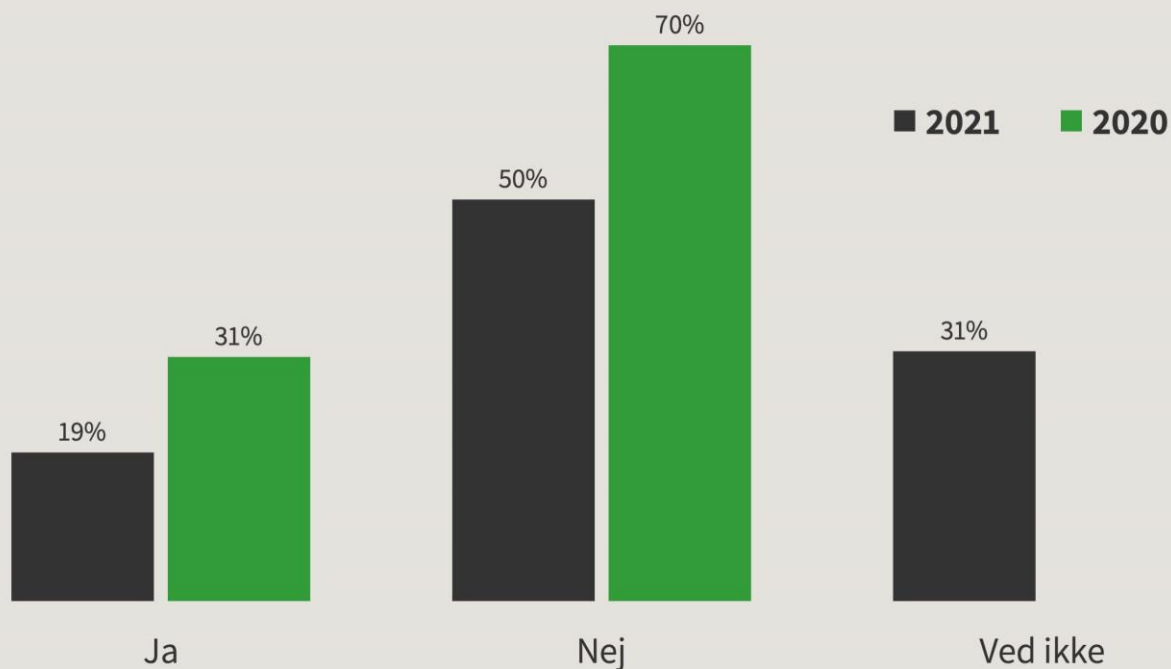
FIGUR 5.1

Sidste år vurderede 43 procent af børnene i BUM-undersøgelsen, at det var 'vigtigt' eller 'meget vigtigt', at de og deres familie gør noget for at leve miljø- og klimavenligt.

I år er det tal faldet markant.

Det er nu kun gældende for 34 procent.

Har du opfordret dine forældre til at gøre eller ændre noget derhjemme for at være mere miljø- og klimavenlige?



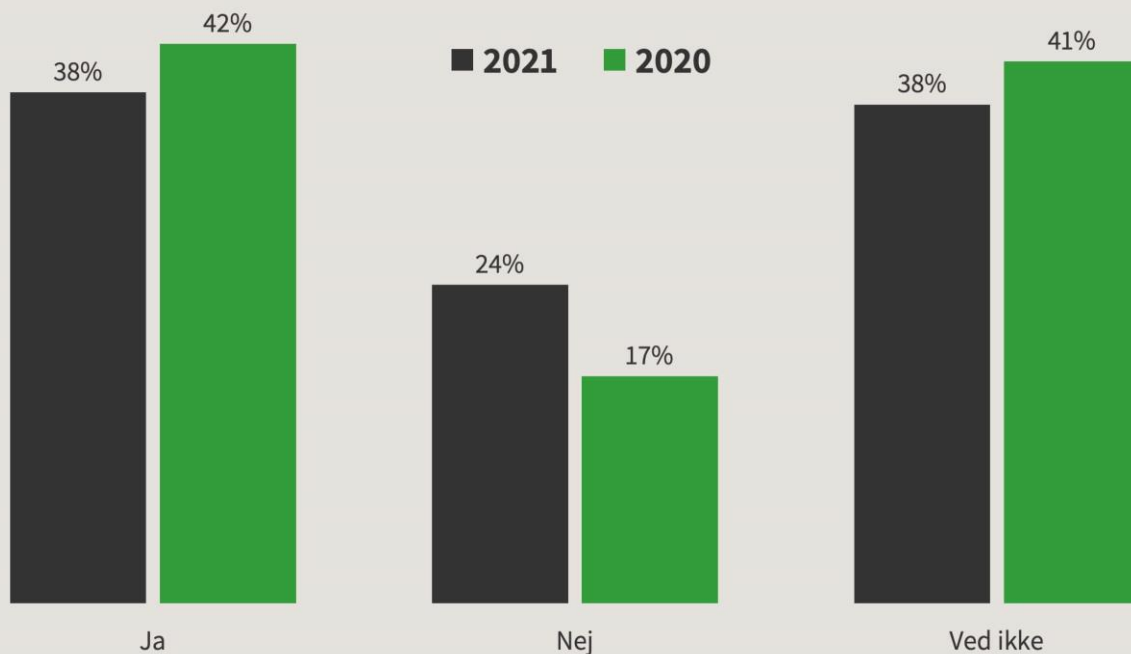
FIGUR 5.2

Samtidig kan vi se, at 19 procent af børnene i år har opfordret deres forældre til at gøre mere, for at leve mere miljø- og klimavenligt.

Det er endnu et markant fald, da tallet sidste år var 31 procent.

Der skal dog tages forbehold for, at svarkategorien 'ved ikke' er kommet med i år på netop dét spørgsmål.

Ville du gerne have, at I gjorde mere derhjemme for at passe på klimaet, end I gør i dag?



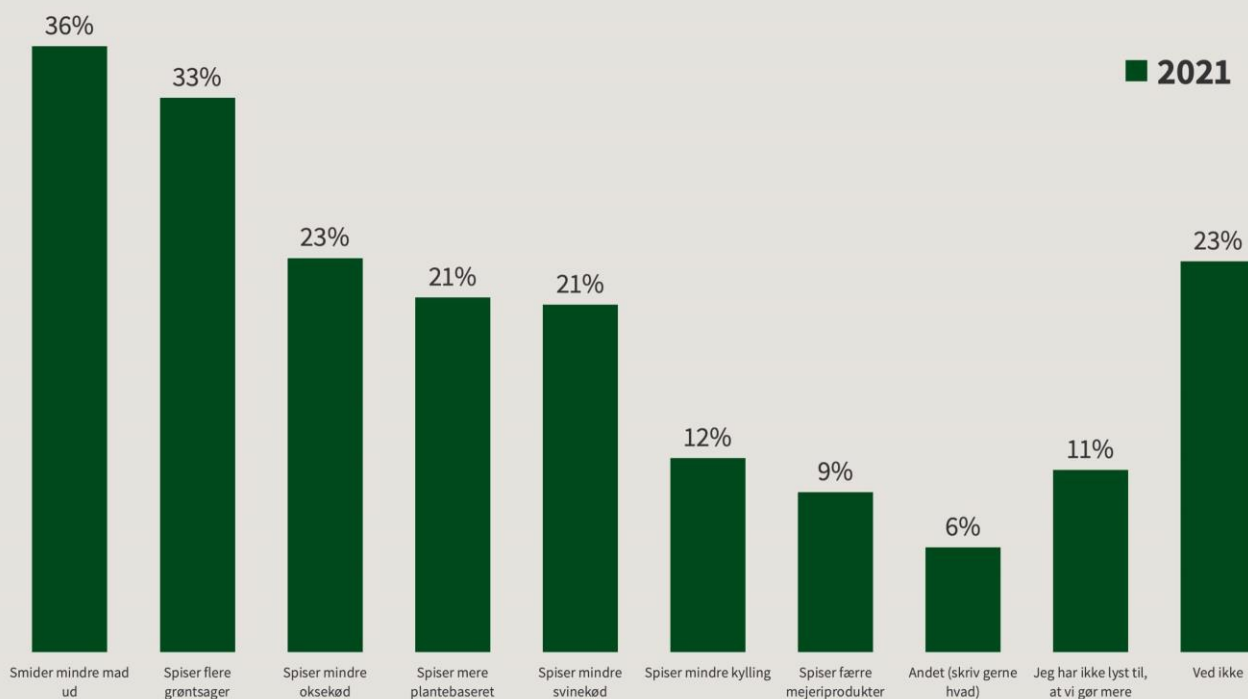
FIGUR 5.3

I et tredje spørgsmål svarer også færre børn i år, at de gerne vil have, at der blev gjort mere derhjemme for at passe på klimaet. Det tal er faldet fra 42 til 38 procent.

”Pandemien har fyldt meget og taget meget fokus i vores samvær. Det afspejler sig her, tror jeg. Der bliver ikke talt om Greta Thunberg over spisebordet for tiden,” siger Sanne Vinther.

Sanne Vinther mener, at det bliver ekstra interessant at se i næste års undersøgelse, om fokus på klima er kommet tilbage, når pandemien forhåbentlig er på afstand. Eller om det ligefrem er en trend, at fokus er flyttet.

Hvad vil du gerne, at I gør mere i din familie for at leve miljø- og klimavenligt?



FIGUR 5.4

Til spørgsmålet om, hvad børnene gerne vil have familierne til at gøre, for at leve mere miljø- og klimavenligt, svarer 36 procent, at de gerne vil have familierne til at smide mindre mad ud. 33 procent vil gerne have, at familierne spiser flere grøntsager, og 23 procent vil gerne fokusere på at spise mindre oksekød.

”Tallene viser jo, at børnene har godt styr på, hvilke parametre der kan skrues på, for at man som familie kan leve mere miljø- og klimavenligt, men noget tyder altså på, at det alligevel er kommet lidt mere i baggrunden i år,” siger Sanne Vinther.

”Jeg har opfordret mine forældre til, at de skal tænke over, hvor meget de smider ud.”

- DRENG, 12 ÅR, KERTEMINDE

Drenge og piger ser forskelligt på klima

Der er også en række områder, hvor kønnene spiller ind.

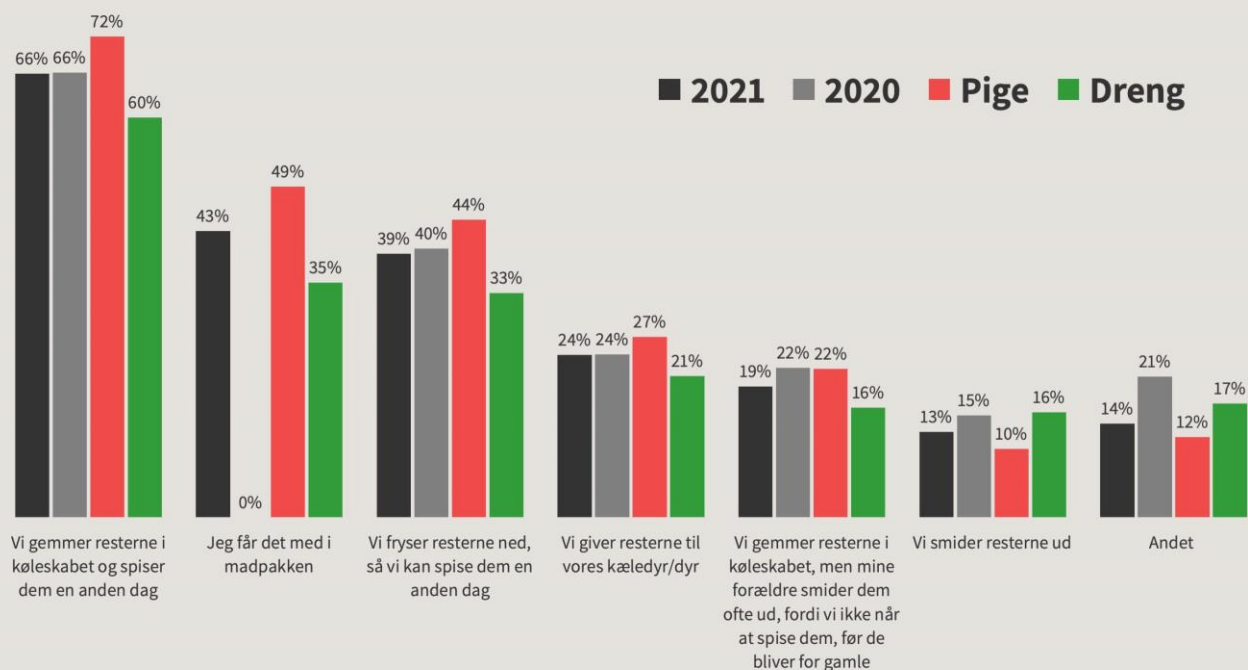
Kun halvt så mange drenge som piger har opfordret deres forældre til at gøre noget mere klimavenligt derhjemme. For drengene er tallet 12 procent, mens det for pigerne gælder 24 procent.

Samtidig vil 47 procent af pigerne gerne have, at familierne gjorde mere for at passe på klimaet. Det er kun 29 procent af drengene interesserede i.

Og i spørgsmålet om, hvad børnene gerne vil have, at familie gør mere af, kigger kønsforskellen også frem. For eksempel svarer 30 procent af pigerne, at de vil gerne have, at familierne spiser mindre oksekød, mens det kun er 15 procent af drengene.”

Ligesom på en række andre områder i BUM-undersøgelsen, ser vi en markant forskel mellem kønnene. Og her tror jeg også, at vi skal se det som et udtryk for, at pigerne i højere grad er vant til at være en del af samtalen om klima, ligesom de er det, når det handler om sund mad. Det er naturligt for dem. Mange drenge er nogle andre steder mentalt, som tallene også viser,” siger Sanne Vinther.

Når man laver mad, sker det ofte, at der er rester tilbage. Hvad sker der normalt med resterne hjemme hos dig?



FIGUR 5.5

God vilje til at gemme mad

66 procent af børnene fortæller, at hjemme i deres familier gemmes madrester i køleskabet til en anden dag. 39 procent fryser rester ned. 43 procent får madrester med i madpakken.

”Det viser, at børn og familier har gode intentioner. Der bliver gjort en masse for at undgå at smide mad ud, og det er rigtig positivt, at børnene tilsyneladende lærer at bruge alle de ressourcer, der er til rådighed. Madspild er generelt en kæmpe udfordring, så det er glædeligt, at børnene får gode vaner med hjemmefra,” siger Sanne Vinther.

Dog svarer hvert femte barn, 19 procent, at der ofte bliver smidt rester ud, fordi de ikke når at spise dem, før de er for gamle. Der er altså plads til forbedring.

”Det er rigtig svært at undgå madspild fuldstændig, men det er vigtigt, at børnene ikke oplever, at maden bliver smidt ud, bare fordi resterne ikke passer ind i næste dags måltid. Det stiller krav til kreativiteten i køkkenet, og her er der nok mange af os, der kunne blive en anelse bedre,” siger Sanne Vinther.

OM BØRN, UNGE OG MAD 2021

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.

10.000 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 2021 er udarbejdet af Radius CPH.