

# Velkommen til Børn, Unge og Mad 2022

Børn og unges forhold til mad er afgørende for, om de udvikler bæredygtige madvaner, og om de formår at tage vare på deres sundhed som voksne.

Derfor har mange ønsket at blive klogere på området, så de kan undervise, lave indsatser over for og kommunikere bedst muligt til børn og unge. Men det er svært at undersøge børn og unges forhold til mad til bunds, fordi det er svært at få adgang til at spørge målgruppen direkte.

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

Ved at spørge 1.000 danske skolebørn indsamler Arla Fonden viden, som ikke har været indsamlet i Danmark før.

I årets udgave har vi stillet børnene en række nye spørgsmål om blandt andet sociale medier, og hvilken rolle de spiller i forhold til maden. Samtidig har vi i år spurgt forældrene om deres tanker omkring de unges forhold til madvaner, madmod, måltidssituation, sund mad og klimatænkning i madlavning.

Ved at spørge både børn og voksne, får vi nye indsigter, som ingen andre før har fundet frem til.

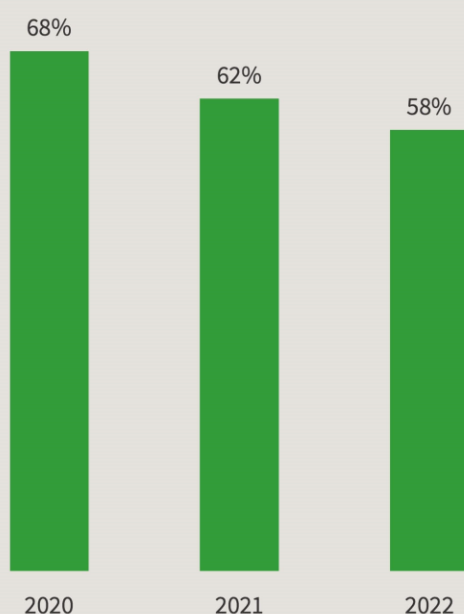
Det er Arla Fondens ambition, at den nye viden skal give nye indsigter til arbejdet med børn og unge. Indsigter der skal bidrage til, at Arla Fonden og andre interesserede kan blive klogere på – og inspirerede af – børnenes madvaner. Dermed fremmes også Arla Fondens formål:

At skabe madglæde og bæredygtige madvaner til den næste generation.

# KAPITEL 1: MADLAVNING

# Færre børn laver mad end før corona, selvom både børn og forældre vil have børnene i sving

**Andel der har været med til at tilberede aftensmad minimum én dag i løbet af en gennemsnitlig uge**



FIGUR 1.1

Først den gode nyhed. Børn og forældre er helt enige. Børn burde stå mere foran gryderne derhjemme, lave en lækker aftensmad til familien og gå stolte, glade og klogere fra bordet.

65 procent af forældre i dette års BUM-undersøgelse siger, at de har et ønske om, at børnene er mere med til madlavningen. 53 procent af børnene siger det samme.

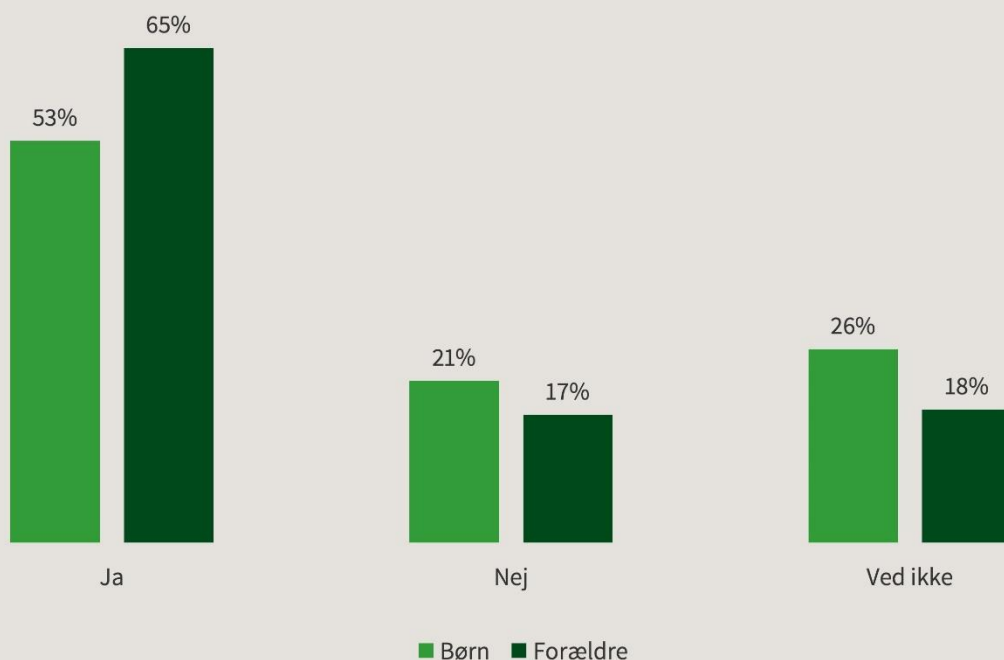
Alt i alt et godt udgangspunkt for at få børnene til at give børnene ansvar, blive dygtige, bidrage til familiens dagligdag og måske endda føle sig stolte og tilfredse efter

at have serveret en gang lasagne.

”Jeg kan fuldstændig genkende den glæde og lyst, som børnene føler fra MADlejr, hvor vi har flere tusinde børn igennem om året. Det skaber en kæmpe energi, og det er så dejligt at se på tallene, at de fleste børn synes, at det er sjovt at lave mad,” siger Sanne Vinther, direktør i Arla Fonden og dermed også leder af de to madlejrskoler, som Arla Fonden står bag.

At forældrene samtidig også synes, at børnene skal med i køkkenet er måske mindre overraskende. Men Sanne Vinther synes dog alligevel, at det er glædeligt at få bekræftet.

## Vil du gerne være mere med til at lave mad derhjemme?/Vil du gerne have dit barn var mere med til at lave mad derhjemme?



FIGUR 1.2

## **Corona-stressen hænger stadig i de danske køkkener**

Desværre er ønsker én ting og virkeligheden en anden. De nye tal viser, at børnene faktisk kommer mindre og mindre med i køkkenet. I løbet af de seneste tre år, hvor BUM har lavet undersøgelsen, er andelen af børn der hjælper til med aftensmad faldet markant. Fra 68 procent til 58 procent.

”Jeg var meget bekymret over den situation, som familierne stod i under corona. Vi så mange glade billeder på sociale medier, men hverdagen var anderledes svær for familierne. Jeg havde håbet, at tallet ville stige igen, nu hvor corona fylder mindre, men det ser ikke ud til at være sket,” siger Sanne Vinther.

Ifølge hende kan det skyldes, at hjemmeundervisning og arbejdspress fik de danske børnefamilier til at fraprioritere nogle af de ellers gode rutiner i hjemmet. Som for eksempel tid i køkkenet. Og så har de ikke fået samlet op.

Tværtimod viser undersøgelsen, at 4 ud af 10 forældre, hvis børn ikke har hjulpet til i den seneste måned, slet ikke inviterer deres børn med i køkkenet.

”Af alle tal i årets BUM, er de her, dem der bekymrer mig mest. Færre børn er med til at lave mad. Og samtidig spørger mange forældre ikke engang børnene om de vil hjælpe. Det er stærkt overraskende for mig. For vi SKAL have børnene i køkkenet for at sikre, at de lærer de basale kompetencer, så de kan tage sig af sig selv. Lære om bæredygtighed, grøntsager, madspild og ikke mindst for at sikre deres egen sundhed i fremtiden. De skal jo flytte hjemmefra på et tidspunkt,” siger Sanne Vinther.

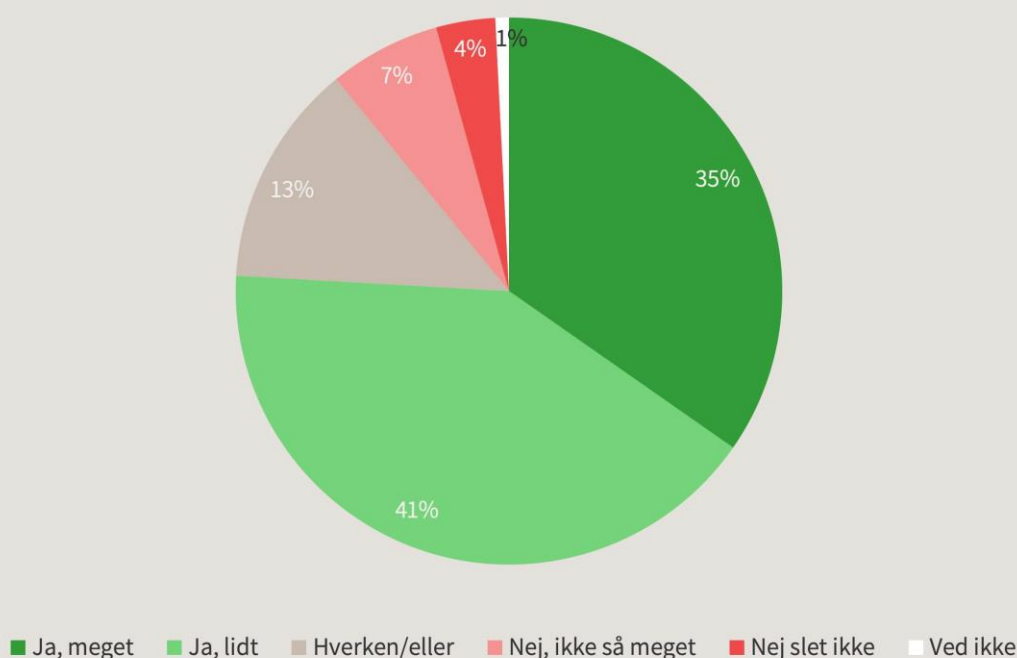
***”Jeg ville lave mere mad, hvis mig og mine forældre kunne gøre det til noget hyggeligt sammen.”***

**- PIGE, 12 ÅR**

Hun opfordrer derfor forældrene til at give børnene mere plads, tid og tålmodighed ved gryderne.

”Vi skal have rettet op på den statistik. Det er helt afgørende, at børn kommer i køkkenet så tidligt som muligt – og så meget som muligt. For de kompetencer og vaner, vi får som børn, præger vores trivsel som voksne,” siger hun.

## Kan du lide at lave mad?



FIGUR 1.3

Udgangspunktet for at det kan lykkes er godt. For ikke kun vil forældre og børn gerne have, at børnene kommer mere i køkkenet. Danske børn og unge er også vilde med at være i køkkenet.

76 procent af danske børn og unge i alderen 13 til 15 år svarer nemlig, at de godt kan lide at lave mad. Det er et fald fra 83 procent i 2021. Men tallet glæder i den grad stadig Arlas Fondens direktør Sanne Vinther.

”Det tal er højt. Og når man sammenligner med alt muligt andet, der optager dem, som venner og fritidsaktiviteter, så er det helt fantastisk,” siger hun.

En af årsagerne til, at madlavning bliver ved med at være et hit blandt børnene, er ifølge Sanne Vinther de mange sanseindtryk, vi får, når vi laver mad fra bunden.

*”Jeg synes, at det er hyggeligt at lave mad, og så skal jeg ikke spise rodfrugter.”*

- PIGE, 12 ÅR

”Madlavning kan så meget mere end bare at gøre os mætte. Når vi laver mad, kommer alle vores sanser i spil. Vi dufter, smager og vurderer med øjnene, og det kan give nogle rigtig gode oplevelser. Især hvis vi tør udfordre vores smagssanser.”

### **Børnene vil mere med i køkkenet**

Det er ikke kun sanserne, der stimuleres under madlavning. Det skaber også en fællesskabsfølelse at lave noget så konkret som en lækker pastaret eller en chokoladecake sammen med sin familie eller sine venner. Og det fællesskab kan børnene grundlæggende godt lide at være en del af, mener Sanne Vinther.

Den fornemmelse bakkes op af årets analyse. Det er nemlig ikke pligten, der sender børnene i køkkenet. Det er madglæden.

## Hvorfor hjælper du med at lave mad derhjemme?



FIGUR 1.4

52 procent hjælper med at lave mad derhjemme, fordi de godt kan lide det, mens kun 36 procent gør det, fordi deres forældre siger, de skal.

Det er dog ikke helt den opfattelse, forældrene har. Hele 56 procent af forældrene svarer nemlig i årets analyse, at deres børn primært hjælper til med at lave mad, fordi de skal.

”Det er virkelig et paradoks, vi skal være opmærksomme på. Det kan være et udtryk for, at forældrene har glemt at se, hvor glade deres børn egentlig er for at lave mad,” siger Sanne Vinther.

### Er børnene små kokke eller kun assistenter?

Forældre og børn er da heller ikke helt enige om, hvor meget de hjælper til med selve madlavningen. Mens børnene oplever, at de hjælper mest til med borddækning i hverdagen, mener forældrene, at de hjælper mest til med selve madlavningen.

”Det tal ærgrer mig. Jeg tror, at forældrene oplever, at de har haft børnene med i køkkenet, hvis de for eksempel har sat dem til at dække bord eller koge ris. Men sådan ser børnene det ikke. For dem er det vigtigt at være med, hvor maden tilberedes og smages til, mens borddækning og opvask ikke på samme måde giver dem en oplevelse af at have deltaget i madlavningen,” siger Sanne Vinther.

Hun håber derfor på, at forældrene under madlavningen får talt med deres børn om, hvad de helst vil hjælpe med. Det kan nemlig få flere børn til at deltage i køkkenet, hvilket er et ønske for 6 ud af 10 forældre.

## Hvordan hjælper du med madlavning derhjemme?



FIGUR 1.5

”Det er vigtigt at stoppe op engang i mellem og spørge sine børn, hvad der skaber madglæde for dem. Hvordan de godt kan lide at lave mad? Og har de lyst til at få ansvar for noget nyt under madlavningen?”

## **Hvem bestemmer menuen?**

Hvert andet barn svarer i BUM 2022, at de gerne vil være med til at bestemme, hvad menuen skal bestå af.

Og det billede genkender Sanne Vinther fra Arla Fondens MADlejr, hvor børnene har stor medbestemmelse helt fra beslutningsprocessen, og til maden står på bordet.

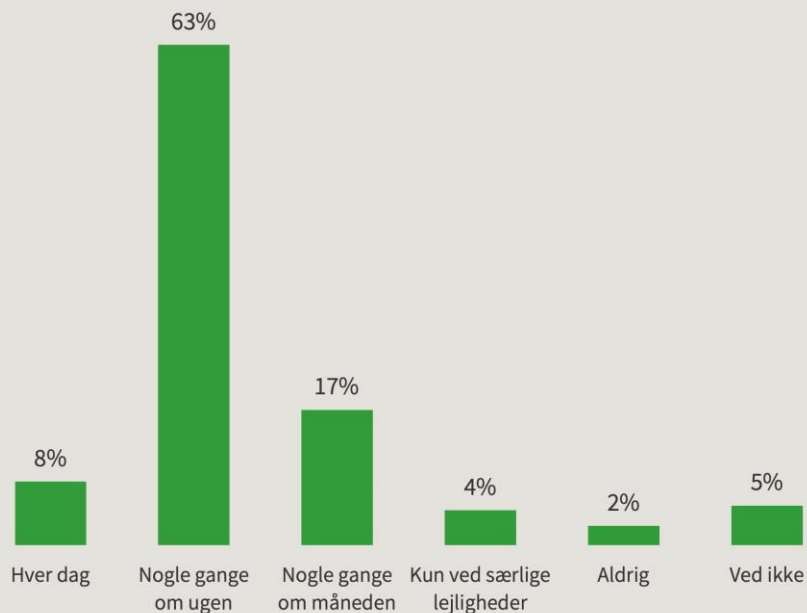
Det er virkelig noget, der skaber engagement og stolthed, fortæller Sanne Vinther:

”Vi kan tydeligt mærke på MADlejr, at børnene tager det alvorligt, når de har det fulde ansvar for det, de serverer. De ved godt, at hvis de ikke koncentrerer sig, så får deres klassekammerater en dårlig oplevelse. På den måde er det i virkeligheden også et udtryk for omsorg, når de tager ejerskab over madlavningen.”

## **... det gør børnene**

Heldigvis oplever børnene generelt, at de har medbestemmelse i køkkenet – særligt når de selv står for madlavningen.

## Hvor ofte er du med til at bestemme, hvad I spiser til aftensmad?



FIGUR 1.6

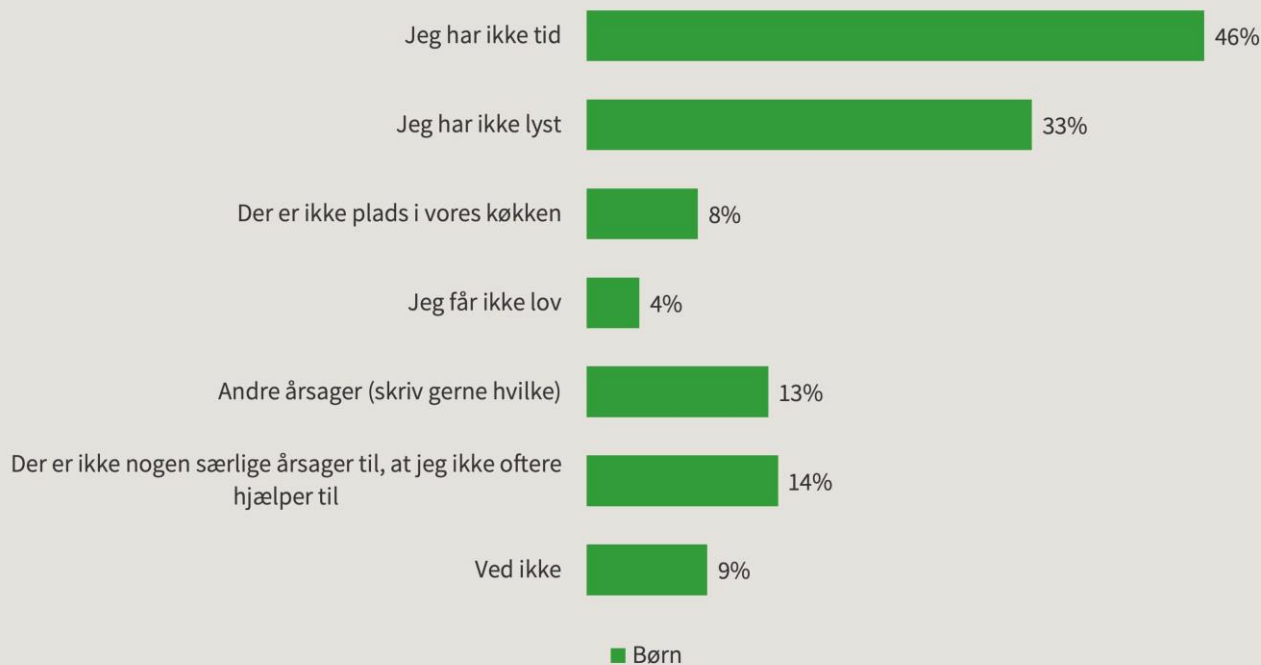
”Det kommer bag på mig. Ikke så meget, når de selv står for maden. Men at de synes, at de har så stor indflydelse generelt i hverdagen. Det er meget positivt,” siger Sanne Vinther.

Hun mener, at det er det eneste rigtige at gøre, hvis man gerne vil motivere sit barn til at deltage mere i madlavningen.

### Madlavning på skemaet

Ifølge børnene er tid den største barriere i forhold til at komme mere med i køkkenet. Men spørger vi forældrene, er en af de primære barrierer, at de selv mangler overskud.

## Hvad er årsagen til, at du ikke oftere hjælper til med at lave mad derhjemme?



FIGUR 1.7

Når Sanne Vinther taler med børnene, oplever hun ofte, at de har rigtig meget, de skal. Nogle gange er det formelle ting som lektier og sport. Andre gange er det tid med vennerne.

”Det kommer ikke bag på mig, at tid er en barriere. For nogle af børnene vil det give en tryghed, hvis maddage for eksempel står på et skema. Hver anden torsdag. For andre er det bedre at prioritere madlavning i weekenden,” siger Sanne Vinther.

Hun tror også, at forældrene skal kæmpe lidt mere for at gøre børnene vant i køkkenet. Præcis ligesom at børn skal hjælpes til at sove ude, så de en dag kan tage med på lejr tur. Eller køre med offentlig transport.

## Flest piger i køkkenet

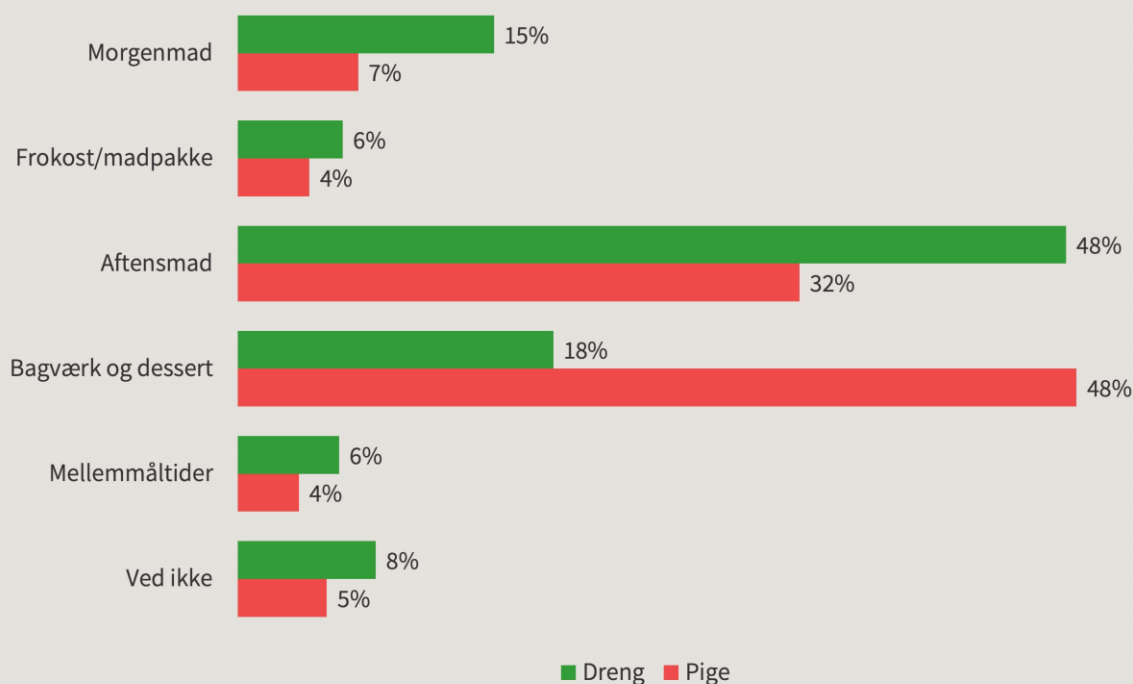
Et fast madlavningsskema kan også hjælpe drengene mere med i køkkenet, mener Sanne Vinther. I dag er der nemlig stor forskel de to køn.

47 procent af pigerne hjælper til i køkkenet, mens det samme kun gælder for 32 procent af drengene.

”Vi ser ingen forskel mellem pigerne og drengene, når det kommer til glæden ved at lave mad. Derfor skal forældrene huske at invitere drengene noget mere. Pigerne kommer lidt mere af sig selv,” siger Sanne Vinther.

Det er da også pigerne, der er klart mest interesserede i det søde køkken.

## Hvilket måltid kan du bedst lide at hjælpe til med at lave?



FIGUR 1.8

Mens hver anden pige er vild med bagværk og desserter gælder det kun for 34 procent af drengene. Det kan blandt andet skyldes populære programmer som 'Den Store Bagedyst' eller den inspiration, pigerne møder på de sociale medier.

”Det er interessant med den forskel. Skyldes den, at pigerne bliver inviteret mere med i køkkenet af forældrene, og drengene mere i værkstedet, eller hvad? Det ved jeg ikke,” siger Sanne Vinther.

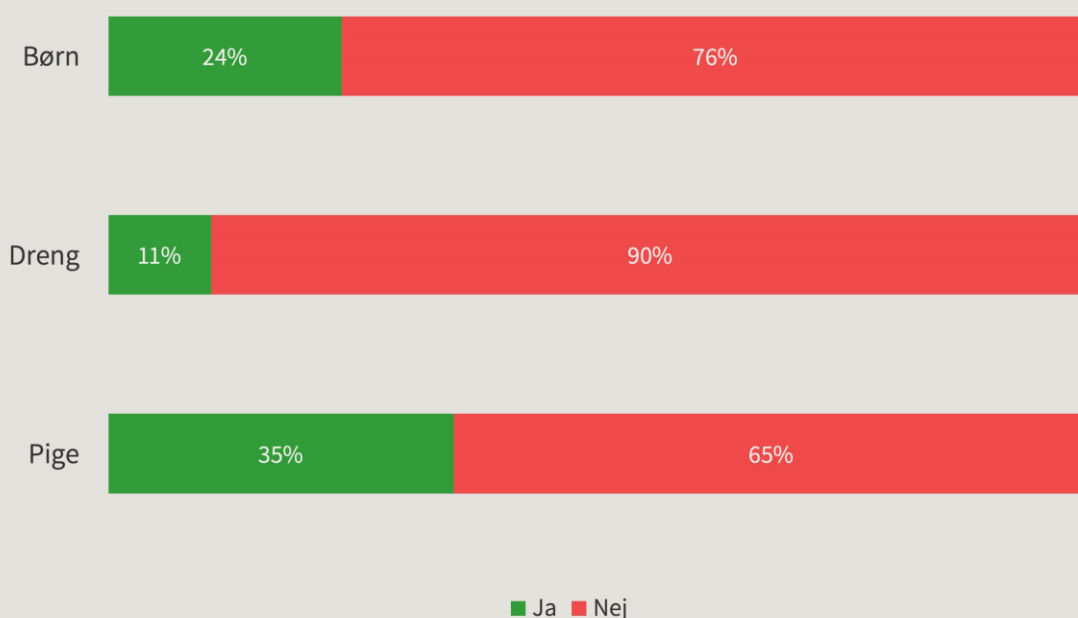
Hun har en afsluttende opsang til forældrene.

”Når vi nu ved, hvor vigtigt det er for børn at få lært gode madvaner hjemmefra, og vi kan se, at børn og voksne gerne vil have børnene mere i køkkenet. Og vi kan se, at børnene godt kan lide at være i køkkenet. Kan vi så ikke få forældrene til at gøre sig mere umage med at få det til at ske? Det vil jeg ønske. Det er en god investering i at være med til at sikre sine børn en god fremtid,” siger Sanne Vinther.

## **KAPITEL 2: MAD OG SOME**

# Hvert fjerde barn deler madbilleder med vennerne

**Deler du billeder/videoer med dine venner, af den mad du laver? (Fx sender det på snapchat eller lægger det i story på Instagram)**



FIGUR 2.1

'Se den salat, jeg skal have til frokost'.

'Se hvor flot min lasagne er blevet!'.

BUM-analysen har som de første i Danmark spurgt ind til børns og unges forhold til mad på de sociale medier. Tallene viser, at mad spiller en stor rolle i både de unges sociale liv og deres liv på de sociale medier.

Det understreges af, at hver fjerde unge i undersøgelsen svarer, at de har delt madbilleder eller videoer på sociale medier, fx på Snapchat eller i en story på Instagram.

Tallet overrasker ikke Jonas Ravn, der er seniorrådgiver i Center for digital pædagogik, og som har arbejdet med unge og digitale medier siden 2007.

Ifølge ham er telefonen og de sociale medier lige så tæt på som de mennesker, der står ved siden af dem.

”Der er et overlap mellem de unges telefon og deres fysiske tilstedeværelse. Så jeg synes, at det er ganske naturligt, at så mange deler madbilleder. Hvis de har lavet mad, så ryger det lige afsted til vennerne på Snapchat,” siger han.

### **Pigerne har størst online madinteresse**

Tallene viser dog, at der er stor forskel på drenge og piger. 35 procent af pigerne svarer, at de deler madbilleder på sociale medier, mens kun hver tiende dreng gør det.

*”Jeg synes, det er sjovt at lave mad!”*

- PIGE, 12 ÅR

”Piger er generelt glade for at dele deres hverdag på de sociale medier. Så hvis de har lavet en lækker smoothie, sender de den gerne afsted til tre veninder. Vi står også på bagkant af corona, hvor veninder har været med i køkkenet på FaceTime, og hvor særligt pigernes online-fællesskab er blevet en endnu større del af deres hverdag end tidligere,” siger Jonas Ravn.

Ifølge Jonas Ravn har drengene generelt et andet forbrug af sociale medier, som kan være årsag til den store forskel mellem kønnene. For eksempel bruger kun halvt så mange drenge de sociale medier til at finde inspiration til sund mad (se kapitel om sund mad).

Det skyldes ikke mindst algoritmer. For selvom det selvfølgelig er en overordnet betragtning, så er drenge ifølge Jonas Ravn generelt mere optaget af spiluniverser.

”Måske ser de også en video med ost, der smelter på en pizza, eller en lækker bøf pakket ind i bacon. Men de søger ikke efter det i så høj grad som piger,” siger Jonas Ravn.

Piger er også i højere grad på medier som TikTok og Instagram. Her sørger algoritmerne for, at pigerne ser det samme som deres veninder. Veninder som generelt også søger mere på sundhed, motion og mad, end drengene.

”Pigerne følger en masse mennesker, som agiterer for sundhed og bæredygtighed, og som generelt bruger et stærkt æstetiserende udtryk. Det ser sundt og godt ud,” siger Jonas Ravn.

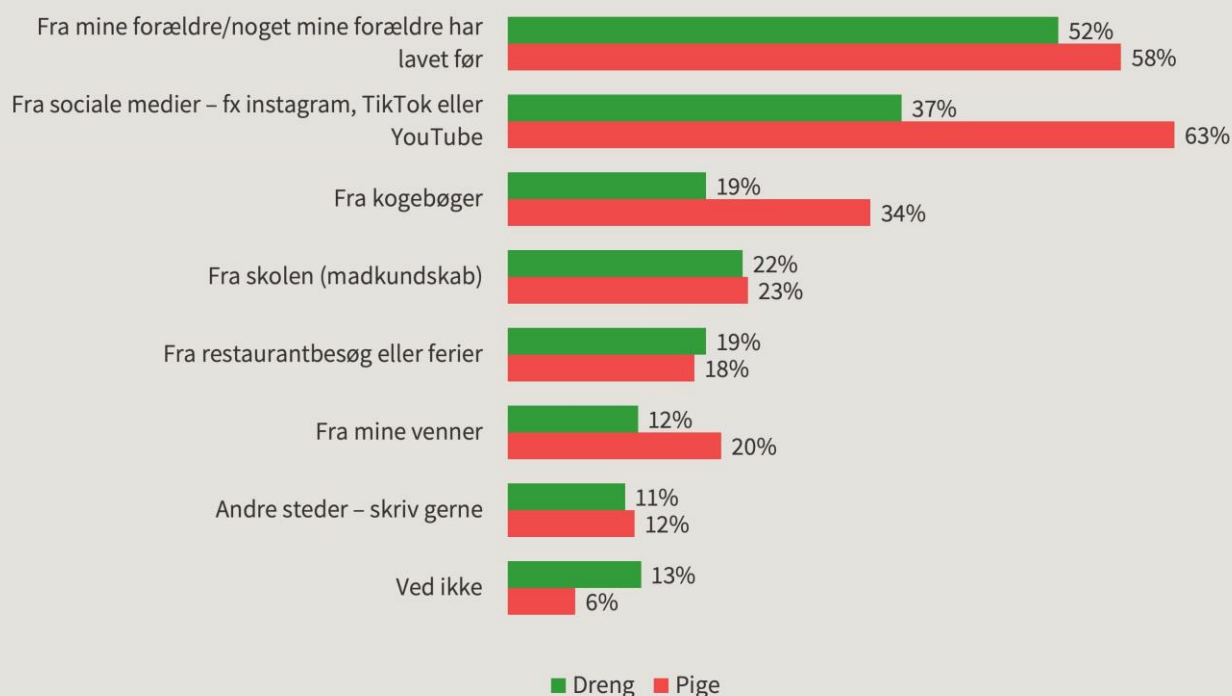
### **Sociale medier har lige så stor indflydelse som forældre**

Sociale medier inspirerer børn lige så meget til madlavning, som deres forældre gør. Det viser tallene.

Nogle vil måske tænke, at det er overraskende, at sociale medier har så stor effekt.

Sådan ser Jonas Ravn det ikke. Han synes tværtimod, at det er positivt, at forældre stadig har så stor en indflydelse.

## Hvor får du idéer til, hvilken ret du skal lave, når du laver mad? Du må gerne sætte flere krydser



FIGUR 2.2

”Jeg havde troet, at SoMe ville fylde endnu mere. Det er positivt, at forældre stadig fylder så meget. Det tyder på, at der bliver talt rundt om spisebordene om, hvad der smager godt,” siger han og peger samtidig på, at børnene i gennemsnit bruger flere timer hver dag på sociale medier. Her møder de meget visuelt stærke videoer og billeder, som er målrettet netop deres målgruppe. Også om mad.

At forældres indflydelse stadig er relativ stor, kommer til gengæld ikke bag på Sanne Vinther, direktør i Arla Fonden.

”Jeg havde forventet at se forældrene højere oppe. Men det er en god kombination, at de unge både får viden fra deres forældre og inspiration fra vennerne på de sociale medier,” siger Sanne Vinther.

Jonas Ravn synes heller ikke, at det er problematisk, at sociale medier har så stor indflydelse.

”Forældre skal jo generelt være nysgerrige omkring, hvad deres børn går op i. De kender jo deres eget barn bedst. Hvis de oplever, at der er et usundt fokus, kan de jo tale med børnene om det. Spiser dit barn for meget skyr? Vil dit barn helst pakke kødet ind i bacon? Så er det jo en anledning til at tale om mad og sundhed og foreslå, at man sammen kan lave noget mad,” siger Jonas Ravn.

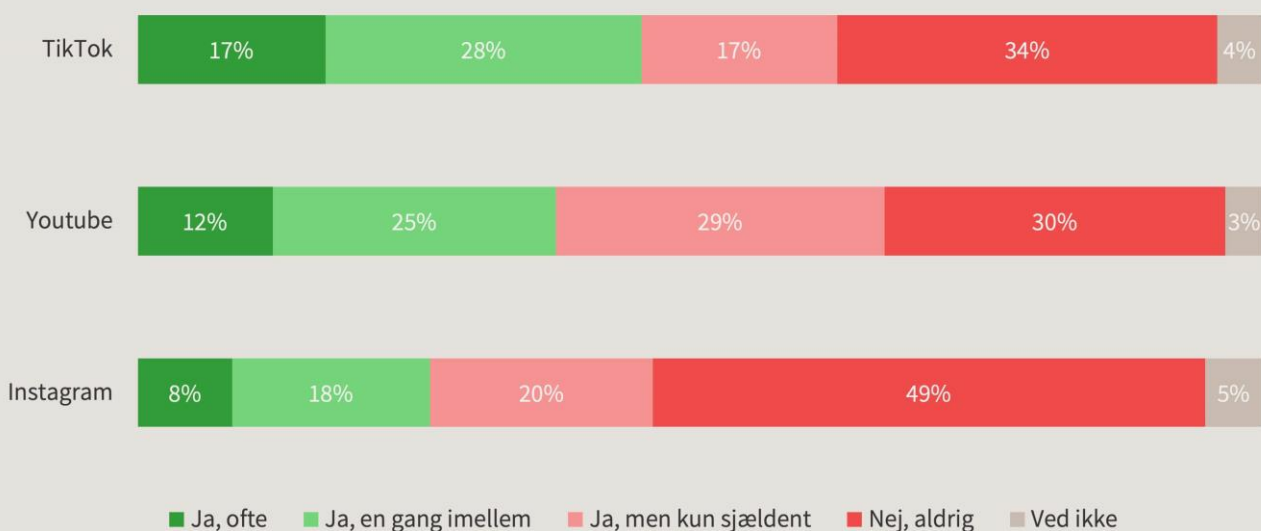
Tallene viser også, at forældre godt ved, at SoMe spiller en stor rolle. For forældrene handler det om at støtte op, når nysgerrigheden og inspirationen melder sig.

”Far, har vi noget self rising flour? Og hvad svarer en ounce mel til? Sådant nogle spørgsmål er jeg selv blevet mødt af, fordi mine børn har set en engelsk video. Men det er da fint. Så kan man tage en snak om det,” siger Jonas Ravn.

## 200 videoer om dagen

Undersøgelsen viser, at TikTok oftest bliver brugt af målgruppen, når det handler om madinspiration. YouTube er mere udbredt, men bruges ikke lige så ofte.

## Ser du videoer, der handler om mad på



FIGUR 2.3

”TikTok arbejder meget med kreativitet, og den platform handler meget om at gentage noget, som andre har gjort. Dansetrin, mad, tricks på ski eller noget lignende. Hvis du søger på mad, kommer der lækre retter frem. Og på den måde er det med til, at du kan finde ud af, hvem du er. Hvad der inspirerer dig,” siger Jonas Ravn.

Instagram har mange smukke videoer og billeder. Her findes også mange influencere. Men TikTok appellerer mere til den unge målgruppe.

”Mange ser op til 200 videoer på en dag på TikTok, og hvis du liker en madvideo, sørger algoritmen for, at der kommer mere af den slags,” siger Jonas Ravn.

YouTube har måske mere været stedet, hvor der har været challenges med at spise kanel eller et sted, hvor man kan finde udførlige opskrifter.

*”Jeg hjælper med at lave mad, så jeg kan se hvordan mine forældre gør det og lære af dem.”*

- DRENG, 12 ÅR

### **Positivt overrasket**

Overordnet set er Jonas Ravn positiv over for, hvad tallene fortæller. Især over, at børnene holder så meget fast i familien.

”Det er fedt, at døren stadig er på klem for forældrene ind til de unge i den aldersgruppe, og at der ikke er lukket helt ned.”

Samtidig giver tallene ham en erkendelse.

”Når jeg kigger på alle tallene samlet set, så tænker jeg, at maden for mange af de unge er en del af noget kreativt, som de spejler sig i. Ligesom tøj, musik og anden kultur. Men det opfatter jeg positivt. Ikke negativt,” siger han.

Det er direktør i Arla Fonden, Sanne Vinther, helt enig i.

”Jeg kan godt lide, at madlavning bliver set som et sted, hvor de unge kan være kreative. Når de viser det frem til vennerne på sociale medier, er det jo fordi, de er stolte af det,” siger Sanne Vinther.

Hun vidste godt, at mad og sociale medier spillede en relativt stor rolle i de unges liv. Men hun var mere usikker på om de mest så sjove videoer med folk, der spiser hotdogs, eller de rent faktisk tog tips og tricks til sig, selvom de kommer i små videoklip.

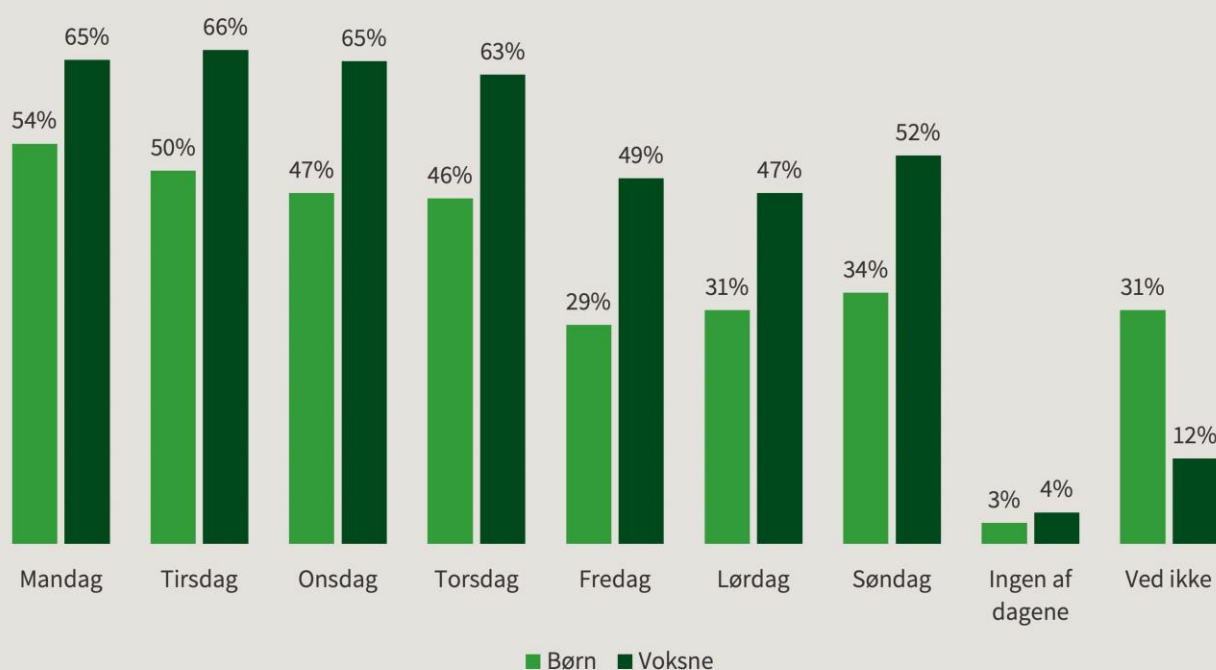
”Hver fjerde unge sender billeder eller videoer med mad. Det er et virkelig højt tal. De unge inspirerer hinanden. Det skal vi være nysgerrige på og dyrke. Jeg kunne godt tænke mig at dykke dybere ned i, hvordan de går fra at se noget spændende til rent faktisk selv at lave det. Der er et kæmpe potentiale her,” siger hun.

## **KAPITEL 3: SUND MAD**

# Næsten alle børn kan lide sund mad

## Kan du lide sund mad?

Tænk på de sidste syv dage. Hvilke dage har du fået sund aftensmad?



FIGUR 3.2

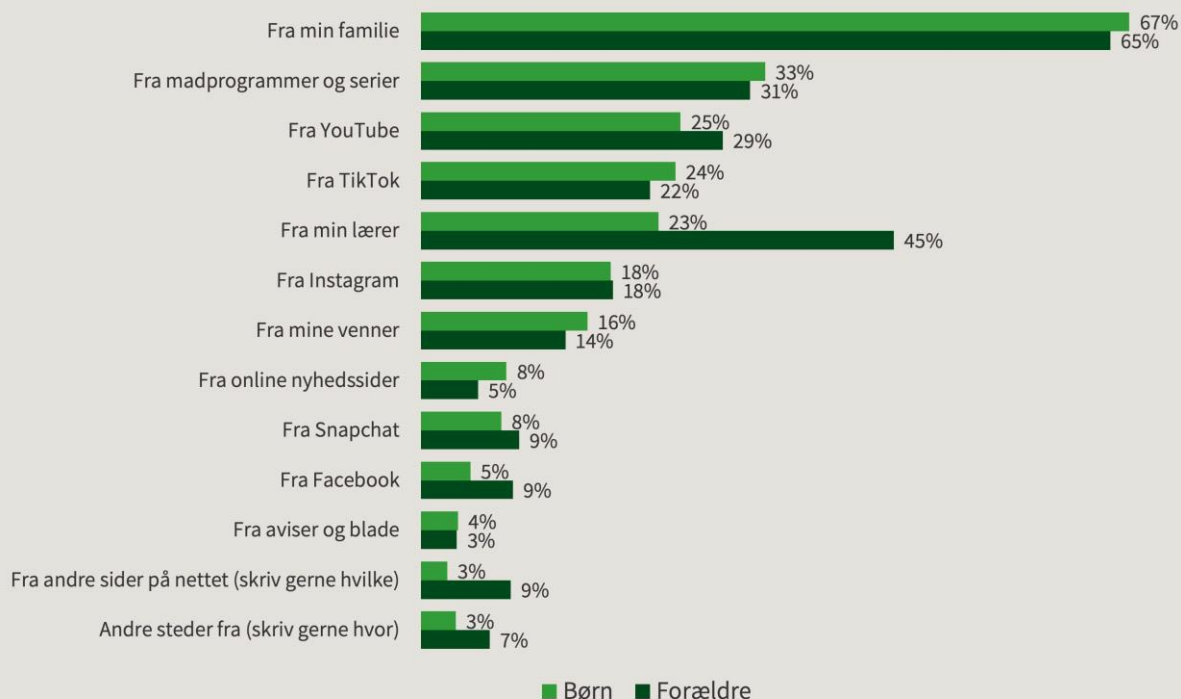
Børnene og forældrene er ikke helt enige om, hvor sundt der bliver spist derhjemme. Børnene synes ikke, at der bliver spist så sundt, som de voksne gør.

Sanne Vinther har en mistanke om, at forældrene svarer ud fra deres intention.

”Børn er mere ufiltrerede end voksne. Jeg tror mest på børnene. Tallene tyder lidt på, at de voksne gerne vil svare, at de spiser sundere, end de gør, men at det måske ikke helt er lykkedes,” siger hun.

Men børnene er samtidig også mindre afklarede med, hvad sund mad er, end de voksne, så noget entydigt og klart billede tegnes ikke.

## Hvor hører du om, hvad sund mad er?



FIGUR 3.3

Børn hører først og fremmest om sund mad fra deres familie. Det mener både børnene og de voksne.

”Det betyder, at der bliver talt om mad og valg af mad. Og at børnene har en tro på, at de voksne byder ind med 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.

”Det er afgørende, at de voksne griber børnenes lyst og interesse for sund mad. I barndommen lægges de mønstre, som vi som voksne læner os op ad, og som er svære at ændre,” siger Sanne Vinther.

I årets undersøgelse siger 67 procent af børnene, at de hører om, hvad sund mad er derhjemme. I 2021 var tallet 72 procent. Der er altså fem procent færre børn, der mener, at de hører om sund mad derhjemme.

En del af årsagen skal formodentlig findes på sociale medier. Som det fremgår af kapitlet omkring SoMe, så spiller de sociale medier en stor rolle i børns opfattelse, inspiration og læring omkring mad.

## Hvorfor så du videoerne?



FIGUR 3.4

Hvert fjerde barn får læring fra YouTube, 24 procent fra TikTok og 18 procent fra Instagram. I alt siger 43 procent af børnene, at de lærer om sund mad fra sociale medier.

”Det skal vi ikke være bekymrede over. Tværtimod. De fleste familier kender nok godt det med, at vi laver de samme 10-12 retter, så det er kun godt, at der kommer inspiration andre steder fra,” siger Sanne Vinther.

At der også findes misinformation og tvivlsomme idealer på sociale medier, bekymrer hende heller ikke meget, da BUM også viser, at forældrene har en god forståelse af, hvor mange informationer børnene får på nettet.

*”Jeg ville lave mere mad, hvis jeg kunne gøre det sammen med min familie.”*

- DRENG, 14 ÅR

”Forældre skal følge med og være nysgerrige på, hvad børnene spiser, og hvad de gerne vil lave af mad. Det tror jeg også, at de er. For de er i hvert fald velinformede om, hvor meget information deres børn får fra nettet. Her svarer børn og voksne nemlig ens,” siger Sanne Vinther.

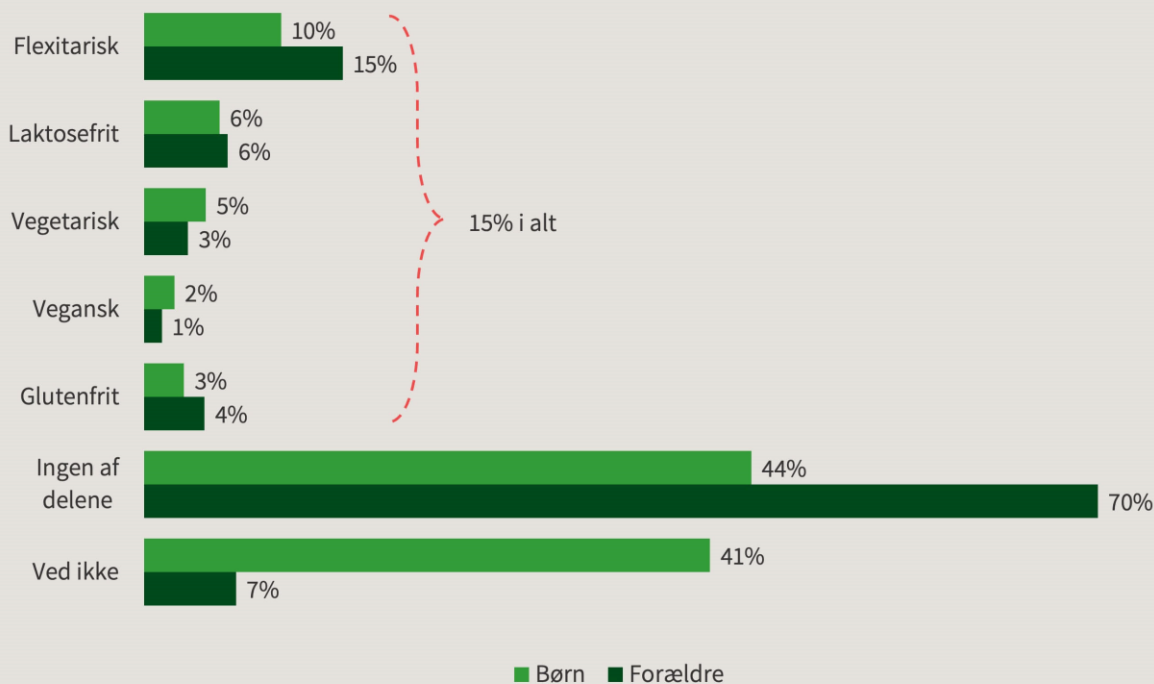
Det mener hun er et sundhedstegn.

”For som med alt andet på sociale medier, skal vi interessere os for, hvad børnene ser og tale om det. Tingene kan godt blive tegnet lidt skarpt op i en TikTok-video på 20 sekunder,” siger hun.

# **KAPITEL 4: SPISE EFTER REGLER**

# Hver femte pige spiser efter særlige regler

Hvilke, hvis nogen, beskriver hvordan du spiser? Sæt gerne flere krydser



FIGUR 4.1

Vegetarisk, flexitarisk, glutenfrit, laktosefrit og vegansk.

Der findes mange måder at regulere det mad, som du spiser. I BUM 2022 har vi for første gang spurgt de unge om de spiser efter særlige regler.

Svarene viser, at hvert syvende barn i aldersgruppen spiser efter en særlig diæt. Hvis vi alene ser på pigerne, så er det hver femte.

Især er det populært at spise flexitarisk. 10 procent af de unge svarer, at de spiser flexitarisk.

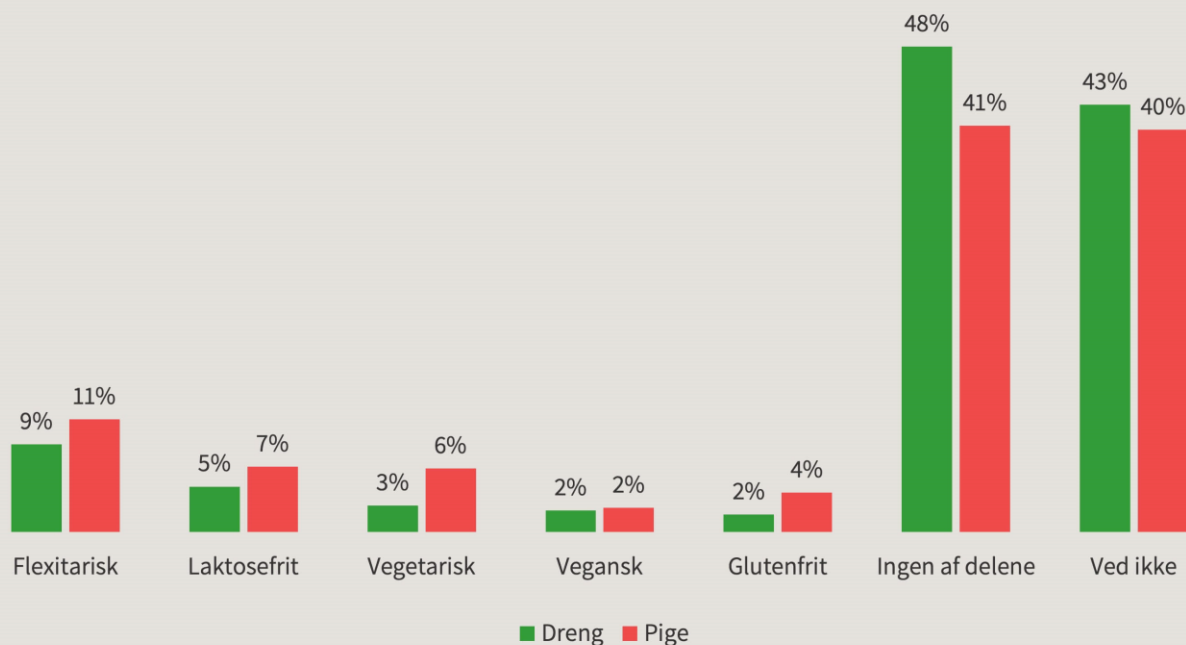
Herefter følger laktosefrit, som 6 procent har svaret. Vegetarisk, som 5 procent har svaret. 3 procent har svaret glutenfrit.

”Hold da op, tænkte jeg, da jeg så tallene,” siger Sanne Vinther, direktør i Arla Fonden. Hun synes, at det er overraskende, og at det viser, at det ikke kun er et storbyfænomen at sætter regler op for sin mad.

Sundhedsaspektet i tendensen synes hun er bekymrende, og mener, at det kræver særlig opmærksomhed.

”Når man laver den slags regler for sig selv, så kræver det en særlig opmærksomhed at sikre, at man får de rigtige næringsstoffer,” siger hun.

## Hvilke, hvis nogen, beskriver hvordan du spiser? Sæt gerne flere krydser



FIGUR 4.2

De officielle kostråd anbefaler for eksempel at spise varieret, og jo flere regler der er, jo sværere er det at variere.

”Hvis man udelader en bestemt type fødevarer, så skal man være dygtig for at kunne kompensere på andre måder,” siger hun og understreger, at det dermed bliver sværere at spise sundt.

### **Jo flere regler, jo sværere at få fællesskab**

Samtidig mener Sanne Vinther, at maden er et sted, hvor vi har et stort fællesskab, og hvor familier og venner mødes. Jo flere særregler der er, jo sværere bliver det at bevare det fællesskab.

”Det er fint at tage hensyn, men det er ærgerligt, hvis det bliver så svært, at det ender med, at man laver og spiser to slags forskellige slags aftensmad. Vi skal finde en balance, hvor vi hver især kan spise det der er godt for os. Maden skal samle os. Ikke skabe forskelle imellem os,” siger hun.

Men hvorfor spiser så mange på den måde?

Sanne Vinther tror, at en del af forklaringen er, at det er svært at overskue at spise sundt.

”Den ene dag læser vi om, at blåbær er sundt. Den næste er de ikke. Måske er det et udtryk for fødevarerforvirring, fordi en del unge og familier synes, at svært at overskue. Så er det nemmere at have nogle lidt firkantede dogmer at rette sig efter,” siger hun.

Samtidig tror hun også, at der kan være lidt selvforstærkende tendens i det.

”Når man er 13-15 år, så er det vigtigt at finde ud af, hvem jeg er, og hvem jeg ikke er. Det er naturligt at prøve forskellige ting af. De ser måske også rollemodeller på sociale medier, der gør det samme. Jeg er ret sikker på, at der ikke er så mange af de unge der

vidste, hvad en flexitar var for fem år siden,” siger hun.

På MADlejr, som er Arla Fondens madlejrskoler, kender de også godt særlige hensyn. Eksempelvis var der på MADlejr Helnæs kun to klasser ud af 70 på et år, hvor skulle der ikke tages særlige hensyn til elever i de besøgende skoleklasser.

***”Jeg laver mad, så maden bliver, som jeg kan lide den.”***

**- DRENG, 12 ÅR**

### **Endnu flere forældre spiser efter kostplan**

Selvom tallene for de unge er høje, er tallene for forældrene dog endnu højere. 23 procent af forældrene svarer, at de spiser efter særlige regler.

”Det viser jo også, at børnene er naturligt påvirkede hjemmefra, siger Sanne Vinther.

Hun har et bud på hvorfor især flere piger spiser efter særlige regler.

”Pigerne får meget af deres sundhedsinformation fra sociale medier, hvor der for eksempel er influencere, der tager markante valg,” siger Sanne Vinther. Læs mere om de unge og sociale medier i kapitlet Mad og SoMe.

Hun mener, at det vigtigste at holde sig for øje i udviklingen med at spise efter særlige regler er, at det ikke skal gå ud over fællesskabet om maden.

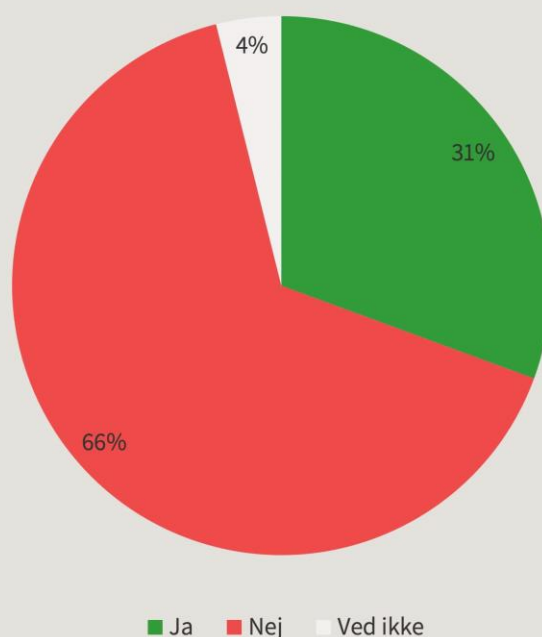
”Det fællesskab, vi har omkring måltider, giver os inspiration, livskvalitet, læring. Undersøgelser viser også, at vi spiser sundere, når vi spiser sammen. Det er vigtigt,” siger hun.

# KAPITEL 5: MADMOD

# Hver tredje forælder: Mit barn er kræsent

## Børnene: Nej, vi er ej

### Synes du, dit barn er kræsent?



FIGUR 5.1

Der foregår en konflikt hen over spisebordene i Danmark. Og fronterne er trukket hårdt op.

Godt seks ud af 10 børn er blevet kaldt kræse. Halvdelen af dem den seneste måned. Hver tredje forælder siger i årets BUM-undersøgelse, at de synes, at de har kræse børn.

Men børnene er ikke enige. Faktisk synes børnene selv, at de er madmodige. 67 procent af dem siger, at de godt kan lide at smage ny mad. 77 procent af dem mener ligefrem, at de er madmodige.

”Vi laver denne her undersøgelse for at få børnenes stemme frem. Og her ser vi tydeligt

værdien af at spørge børnene,” siger Sanne Vinter, direktør i Arla Fonden.

Hun er ikke så overrasket, men dog noget rystet over, at så mange forældre definerer deres børn som kræsne. Af flere årsager.

”I det øjeblik vi går ind og definerer vores børn som kræsne, så problematiserer vi deres forhold til mad. Og dermed enten skaber et problem eller forstærker det,” siger Sanne Vinther.

Hun mener, at definitionen i sig selv kan få børn til at takke nej til mad. De forudser en svær og ubehagelig situation og bliver mere lukket og tilbageholdende.

”Det er ikke ligefrem befordrende for en konstruktiv dialog om maden at blive kaldt kræsen,” siger Sanne Vinther.

### **Mad bliver konfliktstof**

Lola Jensen er enig. Hun er familievejleder og har været det i 37 år. Hun er en markant stemme i de udfordringer, forældre har haft med børn gennem generationer. Hun genkender maden som et sted, hvor der er særlige udfordringer.

*”Jeg ville hellere have, at mine forældre lod være med at sige, at jeg SKAL spise det. Hvis jeg skal spise det, skal det være fordi jeg selv vil. Når de tvinger mig til det, så vil jeg ikke og så kalder de mig kræsen. Hvis de stoppede med det, ville jeg spise mere mad.”*

- DRENG, 14 ÅR

”Hvis du googler ’børn og søvn’, er der næsten fire millioner hits på dansk. Det er stort set det samme med mad. Forældrene bekymrer sig. Et barn skal sove godt, spise sundt og være et barn, som andre synes om. Det er top tre. Og lykkes det, så føler forældre sig nemmere vellykkede i forældrerollen,” siger hun.

Netop derfor mener hun også, at forældrene har et særligt fokus på madvaner, og at det både er godt og samtidig kan gøre det svært. Som for eksempel i kampen om at

smage på maden.

”Det gør mad til et succesprojekt fremfor et sundt måltid til kroppens ve og vel og følelsen af fællesskab, hvilket ofte resulterer i en kampzone. Der findes ikke kræsne børn, men børn der kan bruge mad som konfliktstof,” siger hun.

Sanne Vinther er ærgerlig over den konflikt mellem børn og forældre.

”Jeg bliver ærlig talt bekymret for, om forældrene formår at få børnene til at være åbne og modtagelige, når de her tal viser, hvor stor forskel der er i opfattelsen mellem børn og voksne. Vi skal have forældrene til at understøtte den nysgerrighed, som børnene selv siger, at de har. En nysgerrighed, som jeg konstant oplever, når jeg besøger MADlejr, hvor Arla Fonden har haft 10.000 elever igennem. Her oplever jeg, at børnene har en naturlig nysgerrighed og lyst til at smage nyt,” siger Sanne Vinther.

*”Hvis jeg skal smage på noget nyt mad, skal mine forældre fortælle mig, hvad der er i, og så skal de lade være med at sidde og kigge på mig, når jeg smager på det.”*

- PIGE, 14 ÅR

### **Variation giver sundhed og bæredygtighed**

Men hvorfor er det overhovedet vigtigt at få børnene til at spise varieret og understøtte børnenes madmod?

”Det er vigtigt, fordi vi dermed bevarer vores nysgerrighed og åbenhed. Der er intet galt med sovs og kartofler, men kroppen har brug for variation. Derfor er madmod nøglen til sundhed,” siger Sanne Vinther.

Samtidig er det også en del af nøglen til at spise bæredygtigt. Hvis du har nogle rester liggende, skal du kunne redde dem fra køleskabsdøden. Og det kræver nogle gange, at en grøntsag laves på en ny måde eller at en hverdagsret tilpasser.

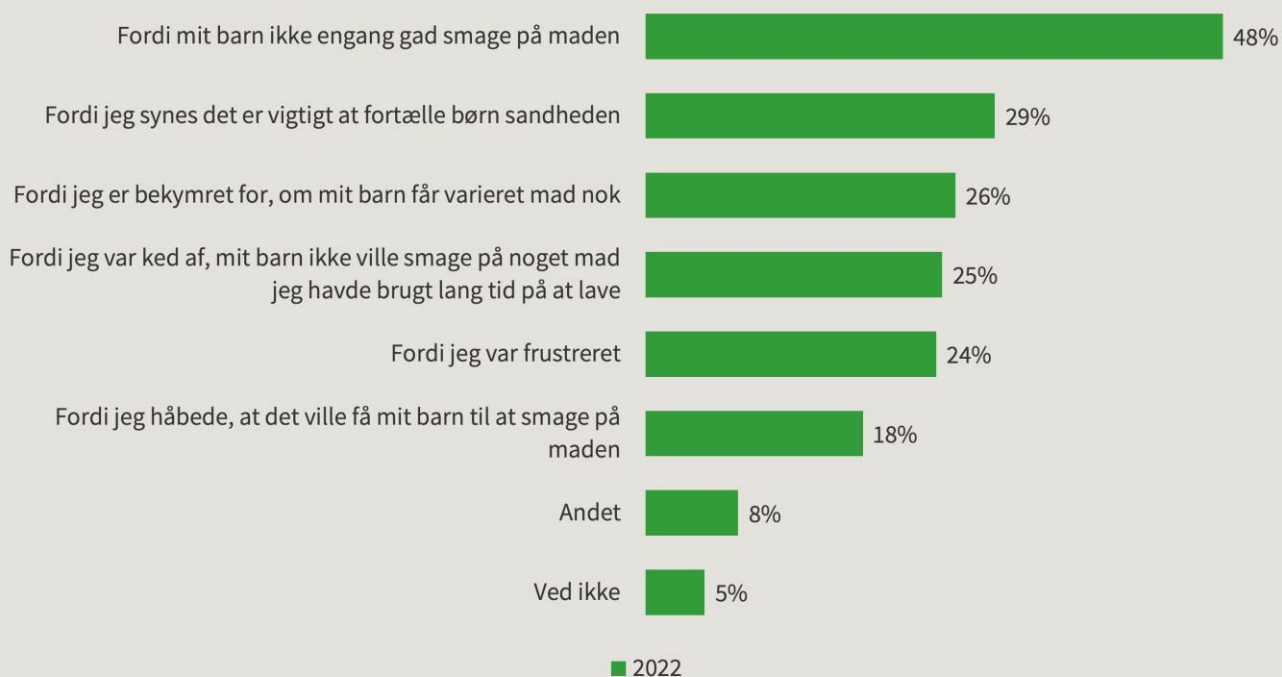
”Siden mennesket vandrede rundt på savannen, har vi været forbeholdne over for

fødevarer, som vi ikke kender. Det er dumt at spise giftige bær. Derfor er vi forbeholdne. Men madmod er nøglen til at spise varieret, så vi både spiser sundere og samtidig mere bæredygtigt ved at undgå madspild og ved at spise det, der er lokalt produceret og i sæson,” siger Sanne Vinther.

### Men hvis børnene er så åbne, hvorfor kalder forældrene så børnene for kræsne?

I BUM-besvarelserne kan vi se, at 48 procent af forældrene angiver, at de har kaldt deres børn kræsne, fordi barnet ikke ville smage på den mad, der blev serveret.

### Hvorfor kaldte du dit barn kræsen? Vælg gerne flere svar



FIGUR 5.2

26 procent angiver, at de er bekymrede for, om børnene får nok varieret mad.

I undersøgelsen fremgår det også, at 79 procent af forældrene mener, at det er vigtigt for dem, at deres børn ikke er kræsne.

”Men problemet er, at du modarbejder dig selv, når du presser sådan på. Børn spiser mere, når de ikke bliver tvunget, men kan tage frit af det, der står på bordet, som

forældre sundhedsmæssigt kan stå inde for,” siger Lola Jensen.

### **Forældrenes udfordring**

29 procent af forældrene svarer, at de kalder børnene kræsne, fordi de vil fortælle børnene sandheden. Det provokerer Lola Jensen.

”Sandheden? Nej, det er det på ingen måde. Hvis du hele tiden får at vide, at du ser sur og træt ud, så kommer du til sidst til at være sur og træt. Hvis et barn får at vide, at det hele tiden græder, så græder det hele tiden. Det her er forældrenes udfordring. I stedet for at kalde barnet kræsent, skulle de hellere før og under måltidet hellere tale om, hvad de har lavet i løbet af dagen for at få fokus et andet sted hen,” siger Lola Jensen.

*”... jeg smager tit på maden.”*

- DRENG, 15 ÅR

Sanne Vinter mener, at forældrene glemmer de gange, hvor børnene rent faktisk viser tillid og spiser nye ingredienser og i stedet fokuserer på den enkelte situation.

”Synes du, at dit barn er kræsent, fordi det ikke vil smage på blåskimmelost eller grønkål? Så skal du måske huske på, at det er lidt mere komplekst og kan være resultat af mange andre ting, end bare det der bliver serveret på tallerkenen. Måske har barnet haft en dårlig dag eller mindre energi til at smage på ny mad. Igen er det altafgørende, at forældrene husker at tale med deres børn,” siger Sanne Vinther.

### **Mødrene mener ikke, at de kalder børnene kræsne**

55 procent af børnene mener, at deres mor har kaldt dem kræsne. Men det er kun 36 procent af mødrene, der indrømmer at have kaldt deres barn kræsent. Hvem har ret?

”Børnene har ret,” siger Lola Jensen.

Hun mener, at mødrene godt ved, at det ikke er optimalt at bruge ordet, og at de derfor måske snyder sig selv lidt i besvarelsen. Samtidig kan børnene lure kropssprog.

”Der kører alle mulige spil i familierne, og nogle gange presser moderen faderen til at sige noget, som børnene godt kan læse. Så måske har moderen ikke sagt ordet, men alligevel signaleret, hvad hun tænker. Eller der står sådan en gourmet-far, som bliver irriteret over, at barnet intet vil smage eller spise af måltidet, som han har brugt timer på at tilberede med kærlighed og variation og derfor ruller med øjnene. Undersøgelsen her får børnenes stemme frem, så ja børnene har ret,” siger Lola Jensen

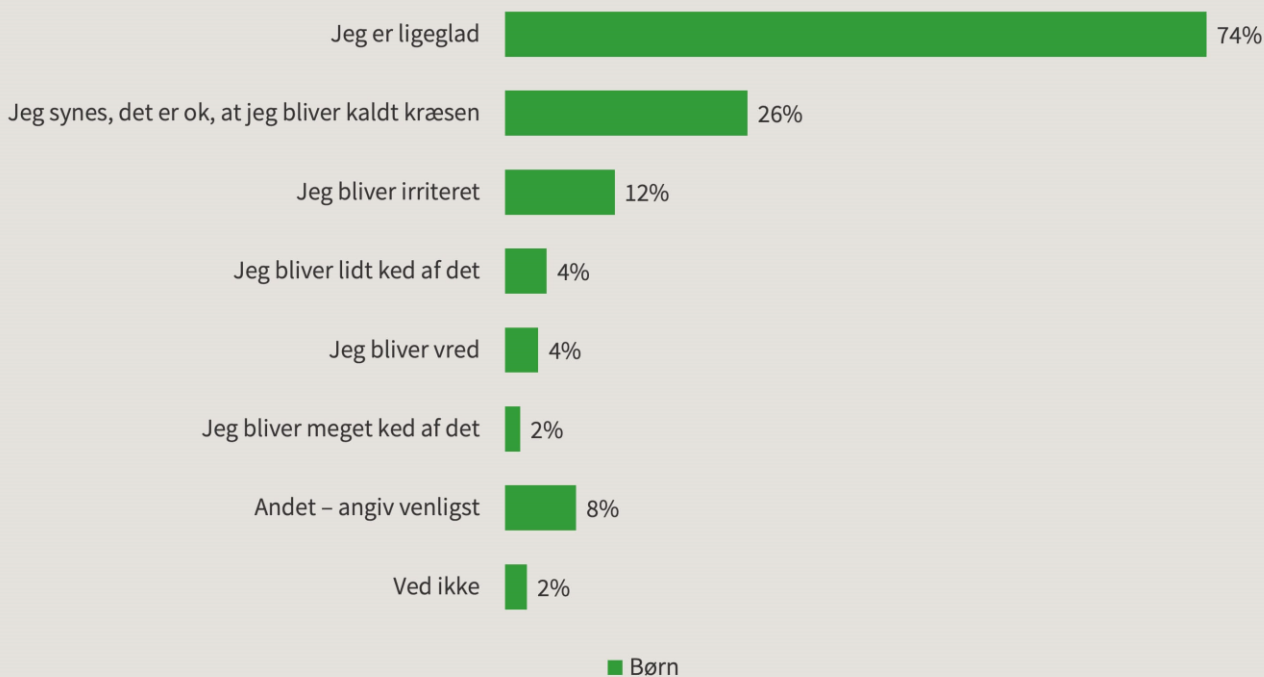
Hun synes, at ordet ’kræsen’ er et fortidslevn.

”Vi har efterhånden fået ryddet ud i ord som ’Tudemarie’, ’Kloge Åge’ og mange andre lignende udtryk. Ordet ’kræsenpind’ overlever, fordi det at få barnet til at spise sundt er et projekt for forældrene. Det synes jeg, er en helt forkert tilgang til at invitere børnene til at smage flere nye madvarer,” siger Lola Jensen.

### **Børn: Vi er ligeglade med at blive kaldt kræsne**

Lola Jensen mener altså ikke, at ”kræsenhed” bør være en del af forældrenes sprogbrug. Men børnene selv er efter sigende ligeglade med ordvalget. I undersøgelsen svarer tre ud af fire af de børn, der er blevet kaldt kræsne, at det ikke betyder noget for dem. At de er ligeglade.

## Hvordan har du det med at blive kaldt kræsen? Du må gerne sætte flere krydser



FIGUR 5.3

”Det tal har undret mig,” siger Lola Jensen. Som det eneste tal i undersøgelsen er hun ikke helt sikkert på, at børnenes svar er rigtigt. Hendes oplevelse er, at børn ikke bryder sig om den konflikt med forældrene og derfor ikke er ærlige omkring, at det gør dem kede af det at blive kaldt kræsne.

”Det kan selvfølgelig også skyldes, at ordet bliver brugt så ofte, at det efterhånden har mistet sin generende styrke,” siger hun.

Sanne Vinther har også undret sig over tallet.

”Jeg har ikke mødt nogen børn, der lærer bedre i skolen af at blive kaldt dum. Det samme, tror jeg, gælder, når vi taler om manglende madmod. Hvis du sidder sammen med et barn og kalder det kræsant, så er det svært at forestille sig, at det er en bemærkning, de er ligeglade med,” siger hun.

Samtidig mener hun også, at det er med til at undergrave barnets selvtillid.

”Måltidet skal være en rar oplevelse, hvor man kommer hinanden ved,” siger Sanne Vinther.”

*”Jeg synes, det er hyggeligt at være fælles om maden.”*

- PIGE, 14 ÅR

### **Tre ud af 10 spiser mere, når de bliver kaldt kræsne**

Knap hvert tredje barn siger, at de spiser mere, når de bliver kaldt kræsne. Det kan måske umiddelbart lyde godt. Men sådan ser Lola Jensen ikke på det.

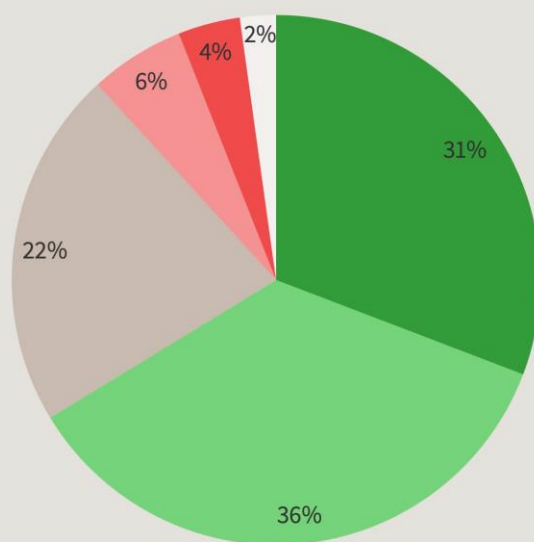
”De tager måske nok en bid. Men de lukker samtidig ned for deres oplevelse af det. De smager ikke reelt på det. Det bliver forbundet med pligt på den måde og understøtter reelt ikke den nysgerrighed, som forældrene ønsker at understøtte,” siger Lola Jensen.

Samtidig siger 15 procent af børnene, at de faktisk bliver kede af at blive kaldt kræsne.

”En del af måltidet er stearinlys, borddækning, varme og samtale. Hvis vi er ved at sætte det over styr, så bekymrer det mig,” siger Sanne Vinther.

Hvad kan forældrene gøre anderledes?

**Hvor enig eller uenig er du i dette udsagn: ”Jeg kan godt lide at smage ny mad, som jeg ikke har smagt før”?**



■ Helt enig ■ Delvist enig ■ Hverken enig eller uenig ■ Delvist uenig ■ Helt uenig ■ Ved ikke

FIGUR 5.4

67 procent af børnene siger, at de godt kan lide at smage på ny mad. 77 procent af børnene siger, at de er madmodige. Altså at de reagerer positivt på at få råvarer eller nye retter præsenteret.

”De tal kan jeg fuldstændig genkende. Det er sådan, at jeg oplever det, når vi møder børnene i vores køkkener,” siger Sanne Vinther.

Men hvad gør forældrene så for at få børnene engageret?

## Hvad gør du som forældre for at få dit barn til at smage nye ting? Angiv gerne alle de ting du gør



FIGUR 5.5

34 procent – godt hver tredje – siger, at de inddrager børnene i madlavningen. Og noget tyder på, at det kan være en del af vejen frem. For børnene er enige i, at det gør dem mere madmodige. Det svarer 53 procent af børnene.

”Når børn kan se, hvad der er i maden, så vil de hellere smage. Det er en af nøglerne,” siger Lola Jensen.

Over halvdelen af forældre siger også selv, at de oplever børnene som mere åbne, når de selv er med til at lave det. Samtidig fremgår det af BUM-undersøgelsen, at børn og forældre er enige om, at børn skal mere med i køkkenet.

”Det er jo en kæmpe mulighed. Både børn og forældre vil gerne have børnene mere med i køkkenet. Og samtidig kan det få børnene til at spise mere alsidigt. Måske roder køkkenet mere, men der er kun godt at sige om børn i køkkenet forældre. Det er en fuldtræffer i forhold til ønsket om at øge sit barns madmod,” siger Lola Jensen.

## Hvad får dit barn/dine børn til at smage på noget mad, som han/hun ikke har smagt før? Du må gerne sætte flere krydser



FIGUR 5.6

Samtidig er det vigtigt for børnene at kunne se ingredienserne. Det svarer 39 procent af børnene. Det kan forældrene også benytte sig af.

”Hvis du liner gulerødder, agurk og så videre op separat, og så sætter en grøntsagstærte ved siden af, så vil der på et tidspunkt bare være en skorpe tilbage. Og pas på med at være alt for opsat på, at de ikke må bruge ketchup eller remoulade. Prøv at undgå at gå ind i en konflikt med barnet omkring det. Med tiden vil det blive mindre,” siger Lola Jensen.

Hun mener også, at forældre med fordel kan tænke det ind i, hvilke retter der serveres.

”Det er nemmere at få et barn til at spise bønnespiser i et pitabrød med varieret fyld end en karryret, hvor det er i, når det bliver serveret. Tænk på at dele ingredienserne op, hvis det kan lade sig gøre,” siger Lola Jensen.

## **Venner hjælper på nysgerrigheden**

I undersøgelsen fremgår det også af flere spørgsmål, at venner og fællesskab understøtter nysgerrigheden. Både når maden skal laves, og når maden skal smages. Børnene fortæller også, at de er ekstra nysgerrige på at smage ny mad, når de spiser hos andre.

”Det kan man jo også tænke over som forælder,” siger Sanne Vinther. Hvordan understøtter man det? Hvordan skaber man plads til vennerne? Det er en oplagt anledning til at bringe nye smage i spil og til at få børnene til selv at deltage eller stå for maden,” siger Sanne Vinther.

## **Men hvad så, når barnet ikke vil smage?**

Når du står i situationen og barnet ikke vil smage, hvad skal du så gøre? Først og fremmest mener Lola Jensen, at det er vigtigt, at barnet ikke snacker op til måltidet og spiser frysepizza, pølsehorn, knækbrød og lignende. Men derudover skal tvang undgås.

”Du må gerne sige til barnet, at de skal give maden en chance. Ellers sæt det over på en tallerken for sig selv og se, hvad der sker. Måske ingenting første og anden gang. Men børnene er nysgerrige, så det skal nok komme. Tvang skaber trods,” siger Lola Jensen.

## **Byg langsomt på**

Ifølge Lola Jensen skal forældre gøre spisningen mindre projektorienteret og give mere rum og plads og gradvist øge barnets tillid, mod og styrke.

”Ros dit barn for at kunne skære med en kniv. Gå ud og saml brændenælder og lav en suppe ud af det. Så lærer barnet en ny ingrediens at kende. Det bliver der bygget stille og roligt på.

*”Jeg hjælper, fordi det er hyggeligt og nogle gange et det grineren.”*

- DRENG, 11 ÅR

*Men det er vel ikke realistisk at indsamle sin egen mad og forældre mangler tid.  
Faktisk ser vi jo i undersøgelsen, at færre børn er i køkkenet?*

”Ja, det kommer ikke til at ske på en dag. Men det her er vigtigt. Og vi er som forældre nødt til at give det tid og ikke skabe konflikt om spisningen konstant. Byg langsomt på og lad være med at lade det være dit absolutte succeskriterium hver dag,” siger Lola Jensen.

Hun oplever, at børn på trods af sundhedsfokus, måltidskasser og gode intentioner, spiser mere usundt i dag end de gjorde tidligere.

”En måltidskasse med delvis præfabrikeret mad gør det svært for børn at se, hvad der er i. Børnene snacker pølsehorn og lignende, og er ikke altid sultne til aftensmad. Tidligere kunne man bedre arbejde med en ingrediens som spinat og langsomt bygge den op, men når det hele er blandet sammen, så fungerer det ikke længere på den måde,” siger Lola Jensen.

Hun mener, at måltidet skal handle om noget andet end mad.

”Hele rammen skal tænkes igennem. Børn kender godt kostpyramiden, men de spiser jo ikke efter den. Så lad os få forældrenes skuldre ned. 70 procents afslappethed i stedet for 180 procents projekttankegang. Og så lev med, at det kun lykkes 20 procent af gangene,” siger hun.

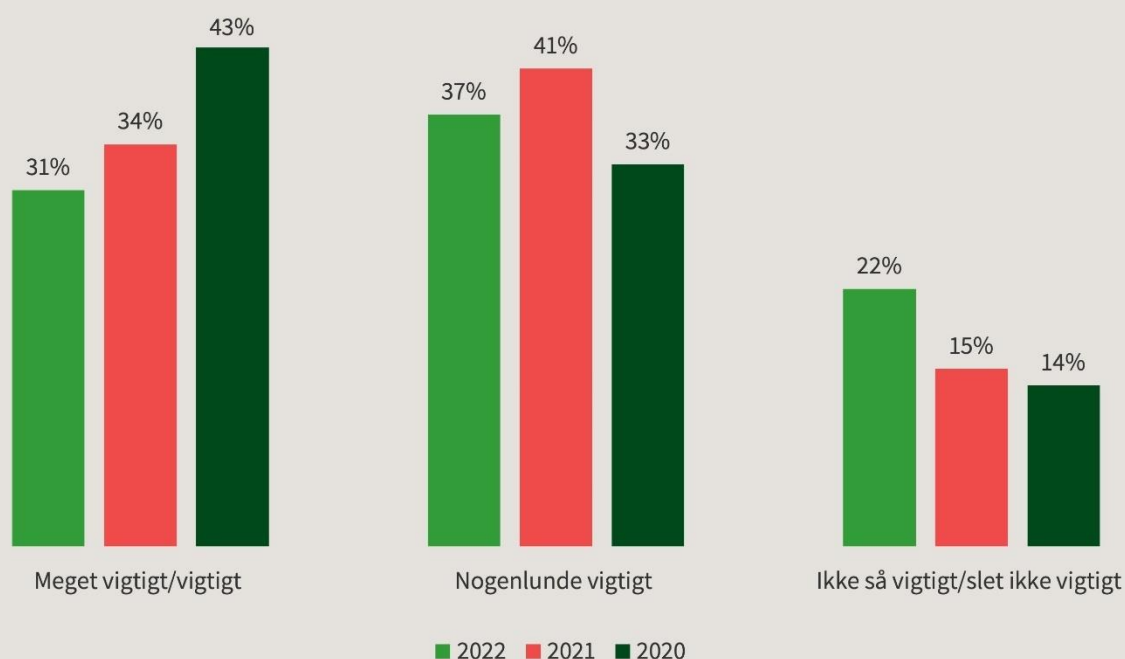
Hendes egne børnebørn har været udsat for alt fra rokkevinge til østers og ramsløgspesto. ”De spiser det sjældent første gang, men efter nogle år bygges tilliden op, og det bliver en del af et sjov ramme,” siger Lola Jensen.

# **KAPITEL 6: KLIMA**

# Klima og miljø fylder mindre for børnene.

## 43 procent er blevet til 31 procent.

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



FIGUR 5.1

Der bliver færre og færre børn og unge, der prioriterer klima og miljø højt.

Det er den lidt overraskende konklusion i klima-kapitlet i årets BUM-undersøgelse.

I 2020 vurderede 43 procent af børnene, at det var 'vigtigt' eller 'meget vigtigt' at de og deres familie gør noget for at leve miljø- og klimavenligt. I sidste års undersøgelse var det tal faldet til 34 procent. Tallet er nu faldet yderligere til 31 procent. Til sammenligning svarer 44 procent af forældrene, at det er 'vigtigt' eller 'meget vigtigt'.

Sagt med andre ord er der 12 procent færre børn, der synes, at det er vigtigt at leve klimavenligt i løbet af de sidste to år.

”Der er gode forklaringer på hvorfor, det er sådan. Men derfor synes jeg alligevel, at tallet er markant,” siger Sanne Vinther, direktør i Arla Fonden.

En del af forklaringen er ifølge Sanne Vinther, at Corona har taget opmærksomhed. Fra begyndelsen i 2020 og gennem det meste af 2021. Sygdom, kammeratskab, familie og andre ting var i fokus.

”Når man læser artikler og ser nyheder, får man nogle gange fornemmelsen af, at klima fylder alt for Gretha-generationen. Men for de fleste unge, så er det altså sådan, at det nære fylder endnu mere. Mange børn har tænkt mere på corona, fodbold og venner end på klima,” siger hun.

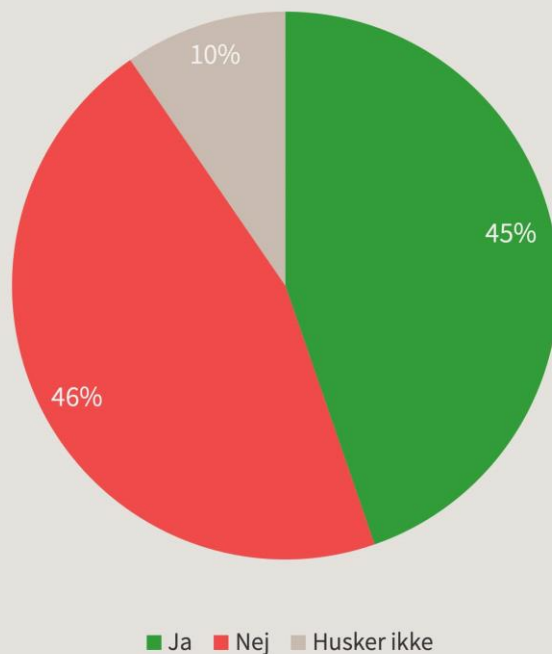
Da data til årets BUM-undersøgelse blev indsamlet i slutningen af 2021, var coronasmittetallene stadig høje.

### **Klima fylder for forældrene, men de taler ikke med børnene om det**

Mens børnene har mindre fokus på klima, så er forældrene stadig meget klare i spyttet.

90 procent af forældrenes synes, at det er vigtigt at børnene lærer at træffe mere miljø- og klimavenlige valg i hverdagen.

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



FIGUR 5.2

Men selvom ni ud af 10 synes, det er vigtigt, har kun halvdelen af dem talt med børnene om klimavenlig madlavning.

”Det er jo et klassisk eksempel på, at der er et langt skridt fra holdning til handling. De ved, at deres børn skal håndtere denne her problematik fremover, men har svært ved at inddrage børnene i familiens valg. Mindre oksekød, flere grøntsager. Hvordan får vi det til at smage godt uden kød? Jeg ser det mønster gang på gang,” siger Sanne Vinther.

Uden dog at have bebrejdelse i stemmen. For forandringer kræver tid og der er mange regler. Og de nye klimatilpassede kostråd er ændret i forhold til, hvordan kostrådene så ud for blot få år siden.

”Små forandringer hjælper også. Det indarbejder vi også på MADlejr. Spidskål i stedet for iceberg, flere bælgfrugter og så videre,” siger Sanne Vinther.

Hvert fjerde barn vil gerne have, at der bliver spist mere vegetarisk hjemme. 20 procent af børnene har opfordret forældrene til mere vegetarisk.

”Når man ser på, hvor langsomt danskernes kødforbrug rent faktisk ændrer sig, så er det stærke tal. Når så mange børn har lyst til forandring, så kommer vi også til at se en forandring. De her børn, får jo ansvar for madlavningen indenfor nogle år,” siger Sanne Vinther.

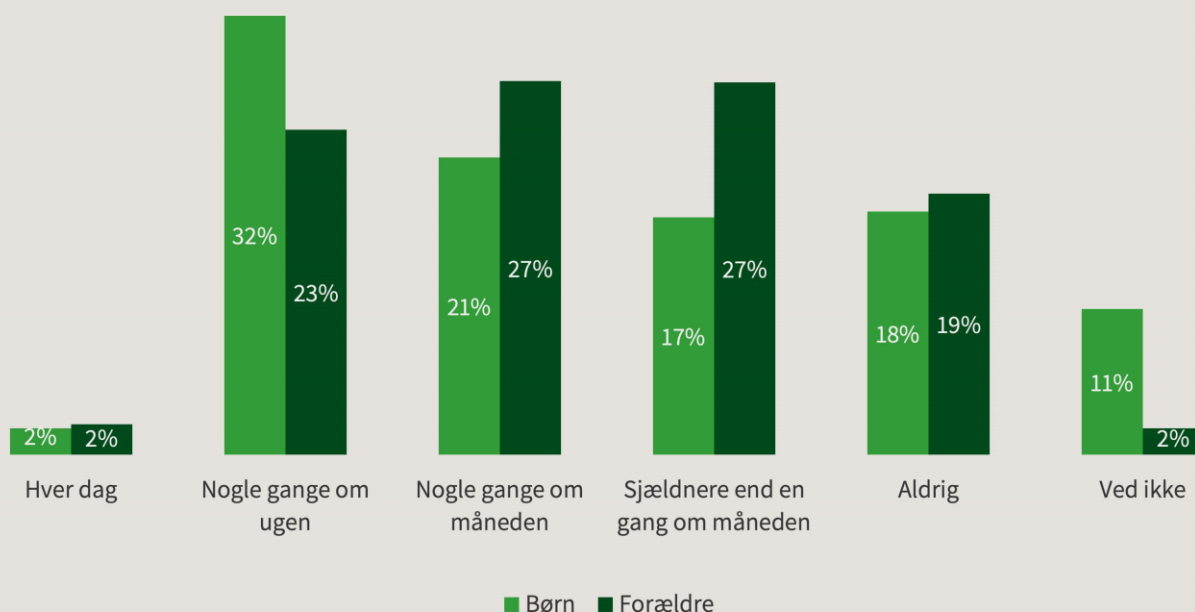
To ud af fem børn har svaret, at de gerne vil have, at der bliver gjort mere derhjemme for at passe på klimaet.

### Børn: Vi spiser vegetarisk – forældrene ikke enige

Hvert tredje barn, 34 procent, har en opfattelse af, at der bliver spist vegetarisk aftensmad i familien minimum et par gange om ugen.

Forældrene er ikke helt enige. Det mener kun 25 procent af dem, at der gør.

## Hvor ofte spiser i aftensmad uden kød i din familie?



FIGUR 5.3

Om der reelt set bliver spist vegetarisk flere gange om ugen er Sanne Vinther ikke sikker på.

”Men tallene fortæller mig, at der er et stort fokus på det, og et ønske om at spise vegetarisk,” siger Sanne Vinther.

Hvert fjerde barn siger, at de gerne vil have, at der bliver spist endnu mere vegetarisk derhjemme. 19 procent har direkte opfordret familien til at spise grønnere.

”Selvom klima og miljø fylder mindre for børnene, kan vi generelt sige, at de rigtigt mange unge gerne vil spise grønnere. Det kan godt være, at de kalder sig vegetarer, selvom de måske kun reelt spiser vegetarisk 20 procent af tiden. Måske vil de endda også gerne vil flyve til Mallorca på sommerferie. Det ændrer bare ikke på, at den gode vilje er til stede. Det fokus i både børnenes og familiernes liv vil skabe forandringer for fremtiden. Den fortælling synes jeg klart, at tallene viser,” siger Sanne Vinther.

# OM BØRN, UNGE OG MAD 2022

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.

*”Det er undertegnedes vurdering, at Børn, Unge og Mad bidrager med nye, spændende og opsigtsvækkende resultater ud fra et velovervejet undersøgelsesdesign med de forbehold, som altid vil være gældende med den valgte metode.”*

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

Børn, Unge og Mad 2022 er udarbejdet af Radius CPH.