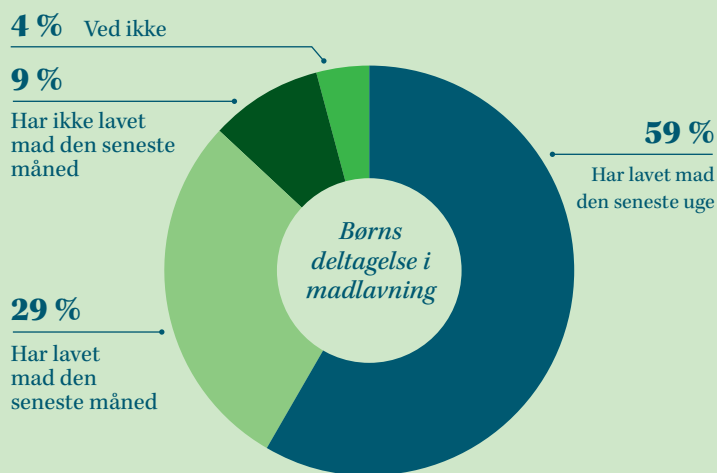
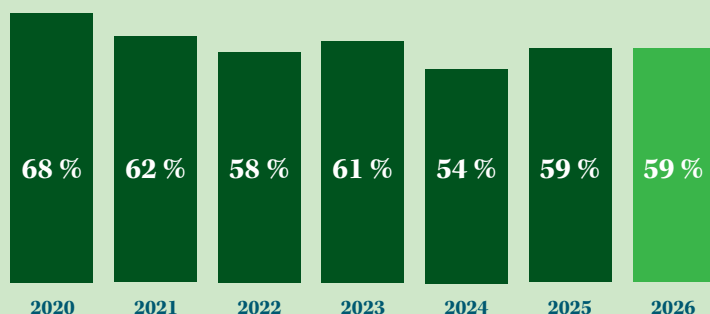


Børn, Unge og Mad

2026



Børn der har hjulpet med at lave mad de seneste syv dage



8 ud af 10

børn kan lide at lave mad



Indhold

Forord.....	3
Metode og data.....	4
Kapitel 1: Madlavning	5
Forældreperspektivet	11
Interview med Sanne Vinther	16
Kapitel 2: Maden i familien.....	18
Forældreperspektivet	27
Interview med Lene Tanggaard.....	34
Kapitel 3: Madmod vs. kræsenhed	36
Forældreperspektivet	42
Interview med Susanne Højlund	45
Kapitel 4: Maden i skolen	47
Interview med Sidse Schoubye Andersen.....	55



Forord af Sanne Vinther

I Arla Fonden arbejder vi for, at alle børn og unge får mulighed for at udvikle maddannelse som en naturlig del af deres hverdag. Vi tror på maddannelse som et vigtigt fundament for at mestre livet. Gennem mad, madlavning og måltider udvikler børn og unge madmod, handlekraft, selvtillid, ansvarlighed og evnen til at træffe bevidste valg. Alt sammen kompetencer der er afgørende for at kunne skabe et godt liv for sig selv og for fællesskabet.

For os er mad mere end ernæring.

Madlavning mere end en praktisk færdighed.

Og måltider er mere end mætte maver.

For os er mad, madlavning og måltider en vej til at udvikle kompetencer, der rækker langt ud over køkkenet.

I Arla Fonden har vi et stærkt ønske om løbende at blive klogere. Klogere på børn og unge, på vores felt og på de sammenhænge der er mellem børn, unge og mad. Et centralt element i dette arbejde er at blive klogere på børnenes egne perspektiver.

Og netop derfor udgiver vi hvert år rapporten Børn, Unge og Mad – en spørgeskemaundersøgelse, hvor vi spørger børn og unge om deres erfaringer med, holdninger til og tanker om mad, madlavning og måltider. Som noget nyt har vi i år også tilføjet et forældreperspektiv i rapporten. Børn og forældre er spurgt ind til de samme temaer, og forældres svar anvendes til at nuance det billede, som børnenes besvarelser tegner.

Årets rapport består af fire kapitler, som jeg glæder mig over at præsentere:

Kapitel 1: Madlavning

Kapitel 2: Maden i familien

Kapitel 3: Madmod vs. kræsenhed

Kapitel 4: Maden i skolen

Jeg håber, at du vil få glæde af børnenes perspektiv, når du giver dig i kast med rapporten. Om du bruger rapporten i sin helhed, dykker ned i ét kapitel eller tager et enkelt tal med videre er ikke afgørende. Vigtigst er det, at børnenes stemmer kommer med ind på bordet, når deres forhold til mad og måltider er på agendaen.

Rigtig god læselyst.

Sanne Vinther

Direktør, Arla Fonden



Metode og data

Årets undersøgelse er gennemført som en online spørgeskemaundersøgelse, hvor elever og børn har modtaget et link til at besvare spørgeskemaet enten i skolen eller derhjemme. Undersøgelsen er gennemført via en kombination af dataindsamling blandt Arla Fondens partnerskoler og et Norstat-panel. I alt har vi indsamlet 1.349 besvarelser, heraf 758 fra partnerskolerne og 591 fra panelet.

Stikprøven består af 51 % piger, 48 % drenge og 1 % med anden kønsangivelse. Respondenterne er i alderen 10–15 år.

Dataindsamlingen på partnerskolerne fandt sted fra 6. november 2025 til 14. januar 2026, mens paneldata blev indsamlet fra 8. januar til 20. januar 2026. Børn, der har deltaget på Arla Fondens Madlejr, er frasorteret i analysen og indgår ikke i denne rapport.

Vi har rensset begge datasæt for at sikre valide og seriøse besvarelser. I panelet har vi blandt andet kontrolleret, at det er børnene selv, og ikke deres forældre, der har besvaret spørgeskemaet. I partnerskolebesvarelserne har vi verificeret, at de angivne skoler eksisterer.

Desuden har vi for begge datasæt verificeret, at besvarestidspunkterne vurderes som plausible for målgruppen. Besvarelser gennemført mellem kl. 23.00 og 05.00 er derfor frasorteret. Vi har også fjernet besvarelser med meget kort svartid eller ensartede svarmønstre. Derudover har vi gennemgået åbne kommentarer, hvor useriøse svar i nogle tilfælde har ført til ekskludering af hele besvarelsen. Disse vurderinger er foretaget individuelt.

I år har vi desuden indsamlet data gennem et online spørgeskema blandt forældre for at udvide datagrundlaget og belyse sammenhænge mellem børn og forældres oplevelser. Forældrenes spørgeskema har spejlet børnenes, hvilket har gjort det muligt at lave relevante krydsanalyser og sammenligninger. Forældredata er indsamlet fra 20. januar til 27. januar 2026 via et Norstat-panel. Vi har indsamlet 506 besvarelser fra forældre til børn, der har deltaget i panelundersøgelsen, hvilket skaber en direkte kobling mellem de to datasæt.

Silverlining Research har stået for skemaopsætning, dataindsamling og analyse.

SAMPLEDEMOGRAFI:

Børn

	Antal	Procent
KØN		
Pige	685	51 %
Dreng	647	48 %
Andet	17	1 %
ALDER*		
10-11 år	38	3 %
12 år	554	41 %
13 år	506	38 %
14-15 år	251	19 %
LANDSDEL		
Jylland	345	26 %
Fyn	217	16 %
Sjælland, Øerne og Bornholm	768	57 %
Ved ikke	19	1 %

Forældre

	Antal	Procent
KØN		
Kvinde	313	62 %
Mand	193	38 %
Andet	0	0 %
LANDSDEL		
Jylland	230	46 %
Fyn	47	9 %
Sjælland, Øerne og Bornholm	228	45 %
Ved ikke	1	0 %

*Går ikke op i 100 grundet oprundingsregler.

KAPITEL 1:

Madlavning

Dette kapitel sætter fokus på børns oplevelser med madlavning, herunder hvor ofte de deltager, hvilke opgaver de udfører og om de kan lide at lave mad. Årets resultater viser, at over halvdelen af børnene har været involveret i madlavning inden for den seneste uge. De fleste hjælper med praktiske opgaver som borddækning og oprydning, men foretrækker i højere grad at være aktive ved komfuret med stegning og kogning.

Halvdelen af børnene vurderer, at de er meget gode eller ret gode til at lave mad, og endnu flere (77 %) kan lide at lave mad. Det er altså ikke en forudsætning at være god til at lave mad for at kunne lide at deltage.

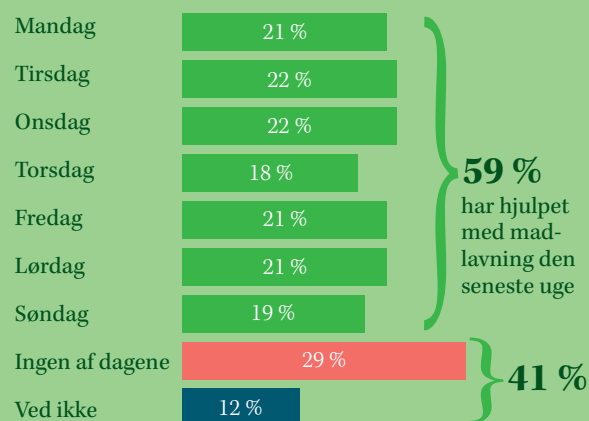
Kapitlet belyser også emnet fra forældrenes perspektiv. Forældrene ønsker generelt at inddrage deres børn i madlavningen, og resultaterne viser, at de har en god forståelse for, hvilke opgaver barnet helst vil hjælpe til med. Alligevel er det ikke nødvendigvis disse opgaver, barnet får tildelt i praksis.

Kapitlet suppleres af et interview med Arla Fondens direktør, Sanne Vinther, som bidrager med et fagligt perspektiv på børns interesse for og kompetencer i madlavning.

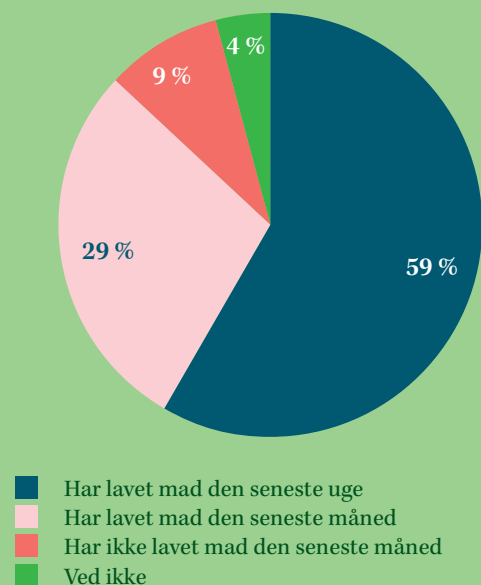
Børnene vil koge, stege og røre i gryderne, men ender oftest med at dække bord

I dette års undersøgelse angiver 59 % af børnene, at de i et vist omfang har hjulpet med madlavningen i løbet af den seneste uge. Samtidig oplyser 29 %, at de ikke har deltaget, mens 12 % er i tvivl om, hvorvidt de har bidraget. Børnene er desuden blevet spurgt om deres deltagelse i løbet af den seneste måned. Samlet set viser resultaterne, at ud over de 59 %, der har hjulpet i den seneste uge, har yderligere 29 % hjulpet med madlavningen inden for den seneste måned. 9 % angiver, at de hverken har deltaget i den seneste uge eller den seneste måned.

Tænk tilbage på de seneste syv dage. Hvilke dage har du hjulpet med at lave mad? (n=1.349)



Børns deltagelse i madlavning (n=1.349)



(Grafen øverst viser resultatet af et spørgsmål stillet til alle børn i undersøgelsen. Børnene kunne angive flere svar på spørgsmålet. Grafen nederst viser et samlet resultat baseret på to spørgsmål stillet til alle børn om deltagelse i madlavning den seneste uge og den seneste måned, hvor sidstnævnte kun er stillet til børn i undersøgelsen, som ikke har deltaget nogen dage eller har svaret 'ved ikke'.)

“

Jeg lavede hele aftensmaden og overraskede mine forældre.

DRENG 12 ÅR

Samtidig viser resultaterne, at mange børn deltager i madlavningen flere gange om ugen. Det kan blandt andet hænge sammen med, at familier, hvor børnene ofte inddrages, i højere grad har etableret faste rutiner omkring madlavningen – og at børnene dermed også opbygger køkkenerfaring.

Ser vi på køn, har piger i højere grad end drenge deltaget i madlavningen. I alt har 62 % af pigerne hjulpet i løbet af den seneste uge mod 55 % af drengene. Pigerne har desuden oftere deltaget flere dage i løbet af ugen end drengene.

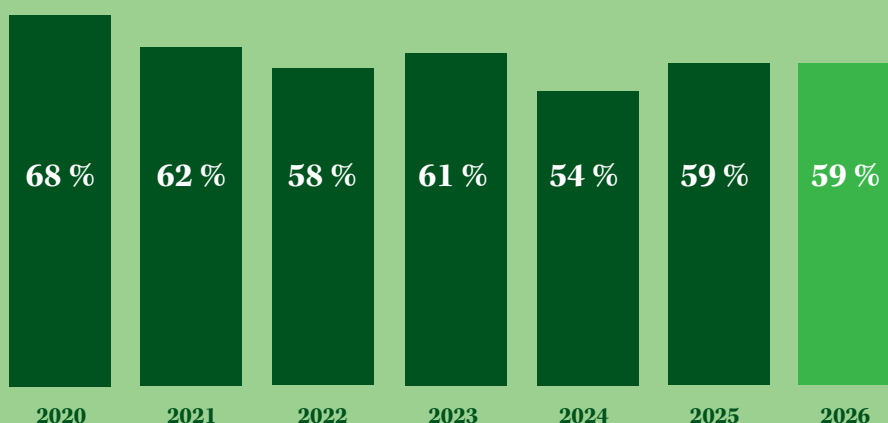
Sidst børnene deltog i madlavningen, har de hyppigst bidraget med borddækning eller at tage ud, rydde op eller vaske op. Dette mønster har været stabilt på tværs af alle år, undersøgelsen

har været gennemført. Det er dermed de to mest udbredte opgaver og har været det siden 2020.

Derudover ser vi markante forskelle i opgaverne, som børnene udfører afhængigt af deres deltagelsesfrekvens. Børn, der har deltaget tre eller flere dage i løbet af den seneste uge, udfører i højere grad mere komplekse opgaver såsom klargøring af ingredienser samt stegning, kogning eller omrøring. Disse opgaver udføres af 62 % og 63 % af de mest deltagende børn, mens kun 36 % og 38 % af de børn, der ikke har deltaget i den seneste uge, udfører samme opgaver.

Dette kan tyde på, at hyppigt deltagende børn har udviklet kompetencer, som gør dem mere trygge i de mere krævende køkkenopgaver.

Børn der har hjulpet med at lave mad de seneste syv dage



(Grafen viser resultatet af hvor mange børn har deltaget i madlavningen mindst én gang den seneste uge, på tværs af alle år undersøgelsen er gennemført.)

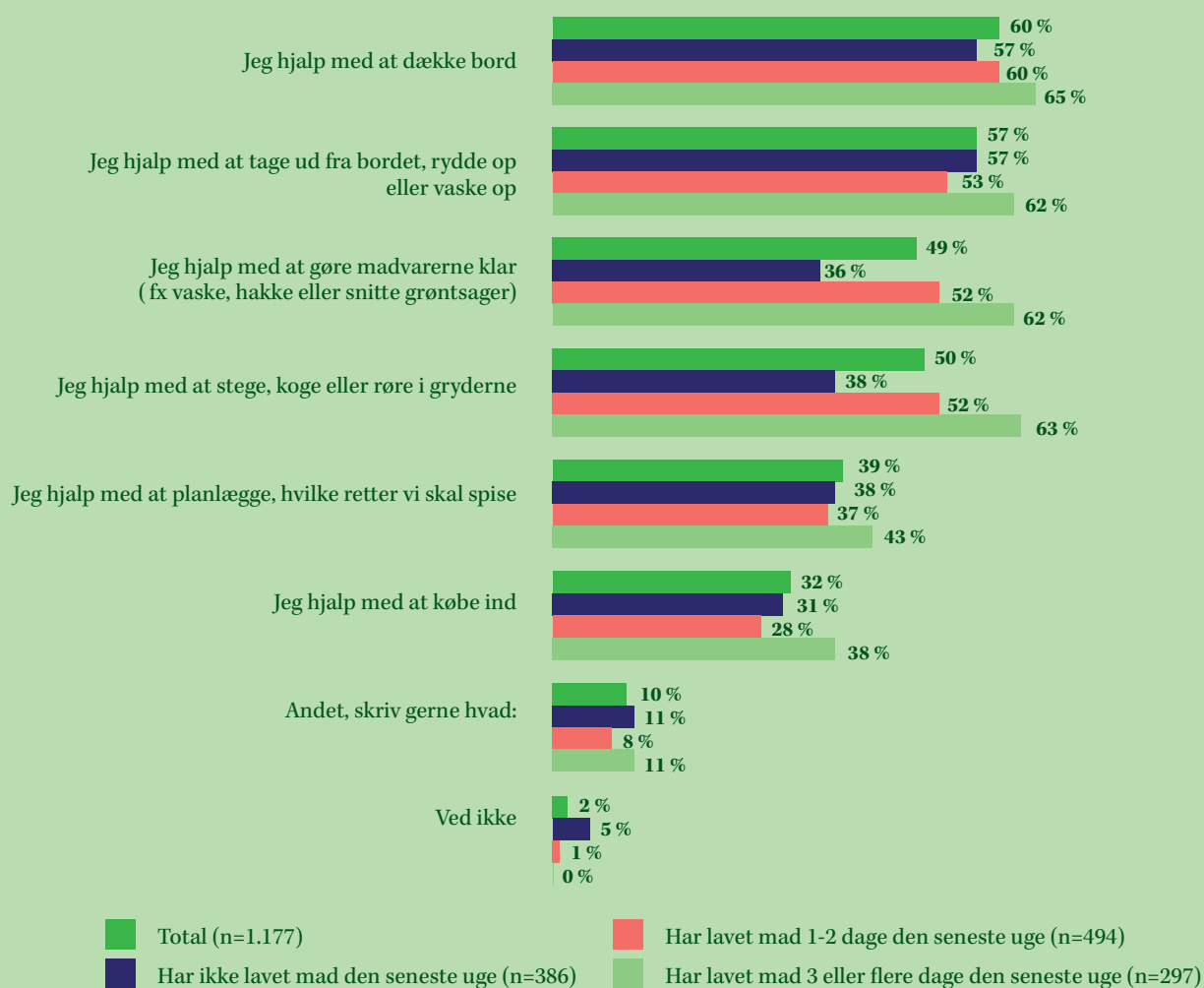
Samtidig indikerer resultaterne, at børn, der sjældnere deltager i madlavningen, oftere inddrages i mere simple og rutineprægede opgaver, såsom borddækning eller oprydning. Det kan enten skyldes, at disse opgaver er lettere for forældrene at instruere i eller at opgaverne er bedre tilpasset barnets niveau.

Børnene foretrækker i særlig grad at deltage i den aktive del af madlavningen, herunder stegning, kogning eller omrøring. I alt peger 29 % af

børnene på dette som værende deres yndlingsopgave. Også planlægning af hvilke retter der skal laves rangerer børnene højt.

I den modsatte ende af listen ligger opgaver som at tage ud fra bordet, rydde op eller vaske op (4 %) samt at dække bord (11 %), hvilket paradoksalt nok er det, børnene oftest hjælper til med i forbindelse med madlavningen i hverdagen. Børnene hjælper altså oftest med de opgaver, de mindst bryder sig om.

Hvad lavede du sidste gang, du hjalp med at lave mad?



(Grafen viser resultatet af et spørgsmål stillet til børn, som har hjulpet med madlavningen den seneste måned. Børnene kunne afgive flere svar på spørgsmålet. Grafen er opdelt på, hvorvidt og hvor ofte barnet har hjulpet med madlavningen den seneste uge.)





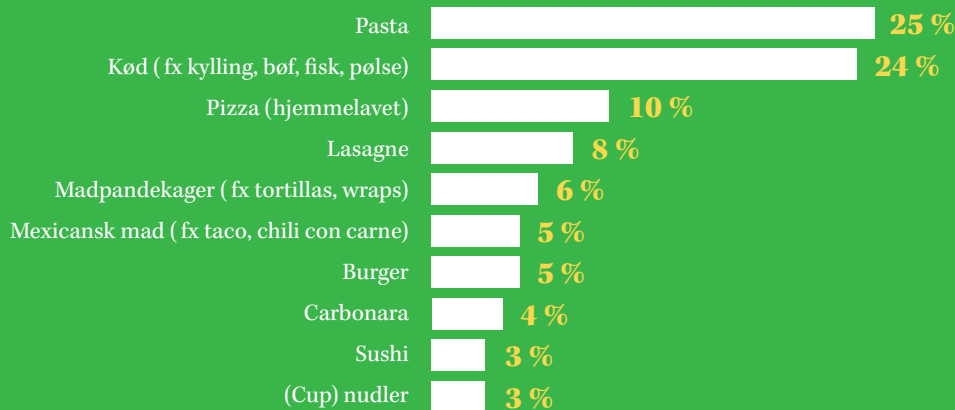
Hvad kan du bedst lide at hjælpe med (rangeret) (n=1.117)

Valgt som nr. 1. Procent:

1	At stege, koge eller røre i gryderne	29 %
2	At planlægge, hvilke retter vi skal spise	26 %
3	At gøre madvarerne klar (fx vaske, hakke eller snitte grøntsager)	18 %
4	At købe ind	13 %
5	At dække bord	11 %
6	At tage ud fra bordet, rydde op eller vaske op	4 %

(Tabellen viser resultatet af et rangeringsspørgsmål stillet til børn, som har deltaget i madlavningen i den seneste uge eller den seneste måned. Procentnedbruddet viser andelen af børn, som har valgt den pågældende kategori som deres foretrukne opgave.)

Børnenes top-10: Favoritretter at lave (n=1.349):



(Grafen viser top-10 mest nævnte retter i et åbent spørgsmål stillet til alle børn.)

“

Jeg putter den kolde mad i airfryeren eller i mikroovnen.

PIGE 12 ÅR

Børn kan lide at lave mad – men kun halvdelen synes, de er gode til det

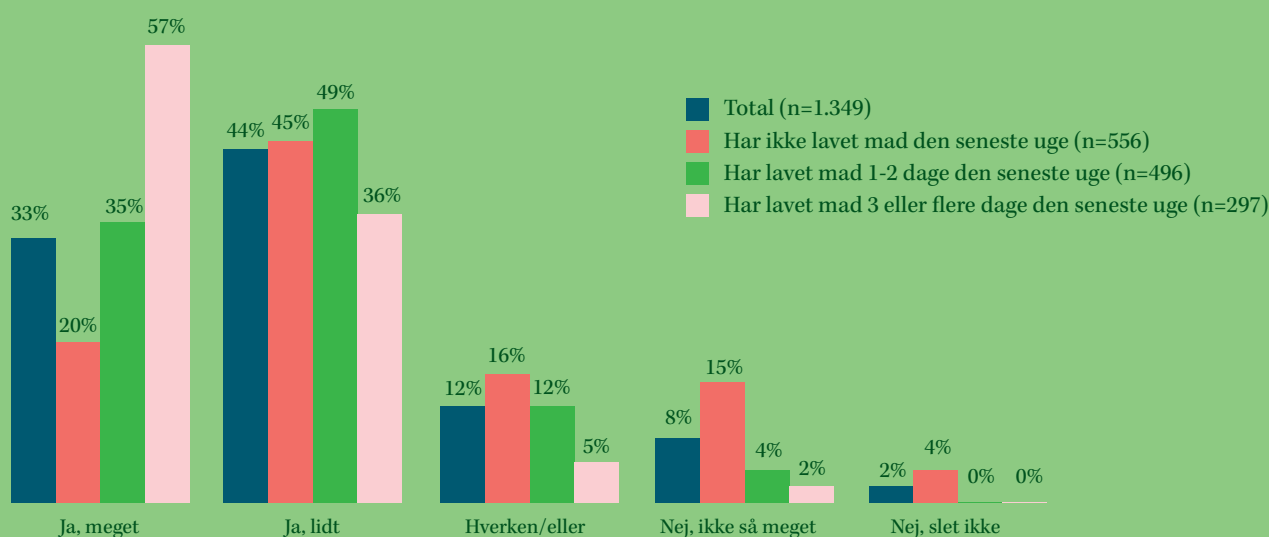
77 % af børnene angiver, at de kan lide at lave mad. Det er 4 %-point lavere end i 2025, men på niveau med målingerne i 2023 og 2024. Samtidig er andelen, der ikke kan lide at lave mad, steget med 4 %-point sammenlignet med 2025, men udgør fortsat kun en mindre andel på 10 %. Børn kan altså generelt godt lide at lave mad.

Der ses en tydelig sammenhæng mellem børns deltagelsesfrekvens og deres holdning til at

kunne lide at lave mad. Blandt børn, der har deltaget i madlavningen tre eller flere dage, angiver 93 %, at de kan lide at lave mad. Tilsvarende gælder det for 84 % af de børn, der har deltaget 1-2 gange i løbet af den seneste uge. Selv blandt børn, der ikke har deltaget i madlavningen for nyligt, svarer 65 %, at de kan lide at lave mad, mens 19 % angiver det modsatte.

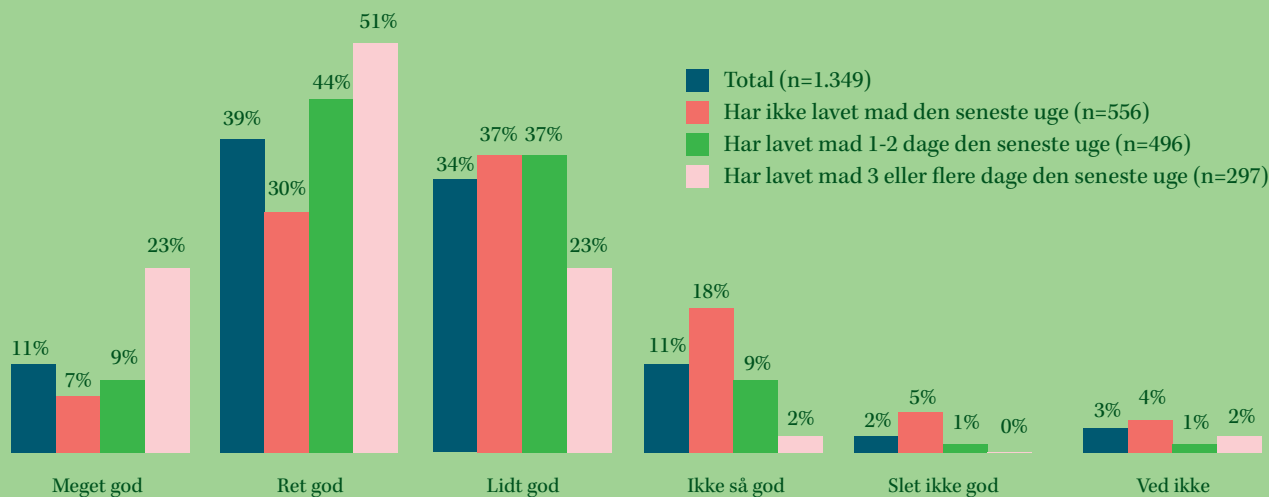
Samlet peger resultaterne på, at hyppigere deltagelse hænger sammen med en mere positiv indstilling til madlavning.

Kan du lide at lave mad?



(Grafen viser resultatet af et spørgsmål stillet til alle børn i undersøgelsen. Børnene kunne angive ét svar på spørgsmålet. Resultaterne er efterfølgende opdelt på, hvorvidt og hvor mange dage barnet har hjulpet med madlavningen den seneste uge. Procenterne er afrundet til hele tal.)

Hvor god synes du selv, du er til at lave mad?



(Grafen viser resultatet af et spørgsmål stillet til alle børn i undersøgelsen. Børnene kunne angive ét svar på spørgsmålet. Resultaterne er efterfølgende opdelt på, hvorvidt og hvor ofte barnet har hjulpet med madlavningen den seneste uge. Procenterne er afrundet til hele tal.)

Halvdelen af børnene vurderer, at de er meget gode eller ret gode til at lave mad, mens kun 13 % angiver, at de ikke er så gode eller slet ikke gode. Igen ses en tydelig sammenhæng mellem deltagelsesfrekvens og børnenes vurdering af egne evner i køkkenet. Blandt børn, der har lavet mad tre eller flere dage i løbet af den seneste uge, vurderer hele 74 %, at de er meget eller ret gode til at lave mad. Til sammenligning gælder dette for 37 % af de børn, der ikke har deltaget i madlavningen i samme periode. Også blandt børn, der har lavet mad 1-2 gange, ses en tilsvarende – om end mindre udtalt – sammenhæng.

En sammenligning mellem børnenes vurdering af egne evner og de opgaver, de senest har udført, viser desuden, at børn med højere vurdering af egne evner oftere deltager i mere kompetencekrævende opgaver. De angiver eksempelvis oftere, at de har stegt, kogt eller rørt i gryderne (13 %-point flere), og at de oftere har bidraget til planlægningen af måltider (7 %-point flere).

Endelig ses en sammenhæng mellem børnenes vurdering af egne evner og deres vurdering af forældrenes kompetencer. Andelen af børn, der selv mener, at de er ret gode eller meget gode til at lave mad, er 12 %-point højere blandt dem, der

også vurderer deres forældre som værende gode eller meget gode til at lave mad. Dette kan tyde på, at forældres kompetencer og praksis i køkkenet bidrager til børnenes motivation og lyst til at lære. Samtidig kan forældre med større selvtillid i køkkenet have et større overskud til at lære fra sig og inddrage deres børn.

De fleste børn peger på, at mere madlavning med familien kan hjælpe dem med at blive bedre til at lave mad. Samtidig fremgår det af kapitlet Maden i familien, at 67 % af alle børn ønsker at deltage mere i madlavningen derhjemme. Til sammen peger dette på, at mange børn har motivationen og ser familien som en central arena for læring og en oplagt øvebane.

36 % af børnene angiver, at mere madlavning i skolen ville kunne forbedre deres kompetencer. Denne andel er lidt højere blandt børn, der aktuelt har madkundskab, end blandt dem, der ikke har faget i år.

Hvert fjerde barn vurderer desuden, at madlavning med venner kan styrke deres madlavningskompetencer. Denne faktor er mere udbredt blandt piger end blandt drenge, idet 29 % af pigerne peger på dette mod 21 % af drengene.

Hvad kunne hjælpe dig med at blive bedre til at lave mad? (n=1.349)



(Grafen viser resultatet af et spørgsmål stillet til alle børn i undersøgelsen. Børnene kunne afgive flere svar på spørgsmålet.)

Forældreperspektivet

Dette afsnit præsenterer resultaterne fra forældreundersøgelsen. Resultaterne viser blandt andet en uoverensstemmelse mellem de opgaver, forældrene angiver, at deres barn deltager i, og de opgaver, børnene selv rapporterer, at de deltager i. Forældrene fremhæver i højere grad børnenes deltagelse i kompetencekrævende køkkenopgaver, end børnene selv gør.

Derudover ser vi, at forældre generelt har en god forståelse af, hvilke opgaver børnene foretrækker at hjælpe med, også selvom dette ikke nødvendigvis afspejles i de opgaver, børnene faktisk udfører.

Endelig angiver hele 91 % af forældrene, at det er vigtigt for dem, at deres barn lærer at lave mad, hvilket især begrundes med ønsket om at styrke barnets selvstændighed og evne til at klare sig selv som voksen.

De 506 forældre, der har besvaret spørgeskemaet, har alle børn, som også har deltaget i årets undersøgelse.

Forældre og børn har forskellige oplevelser af børnenes bidrag

To ud af tre af forældrene angiver, at senest de havde deres barn med i køkkenet, hjalp barnet med at klargøre råvarer. En sammenligning af forældres og børns besvarelser viser dog forskelle i deres opfattelser. Forældrene angiver i højere grad, at børnene deltog i klargøring af råvarer (66 %) samt i at stege, koge eller røre i gryderne (59 %), mens disse opgaver ligger lavere i børnenes egne svar. Omvendt angiver børnene i højere grad, at de var med til at dække bord (60 %) og at tage af, rydde op eller vaske op (57 %), hvilket forældrene i mindre grad rapporterer. Der er således et tydeligt mismatch mellem forældres og børns opfattelser af, hvilke køkkenopgaver børnene deltager i.



Forældrene angiver desuden generelt flere kategorier end børnene. Det kan skyldes, at børn typisk fremhæver enkelte konkrete opgaver, som potentielt har gjort særligt indtryk – enten fordi de opleves som spændende eller som kedelige. Forældrene forholder sig derimod i højere grad til og husker det samlede opgavespektrum.

Som sagt angiver mange forældre, at deres barn senest har hjulpet med at klargøre råvarer, og dette er ligeledes den opgave, som flest forældre foretrækker at få hjælp til (33 %). Forældrene efterspørger dernæst hjælp til planlægning af måltider, hvilket dog står i kontrast til, at kun 34 % af forældrene angiver, at barnet deltog i planlægningen sidst (den næstmindst valgte kategori).

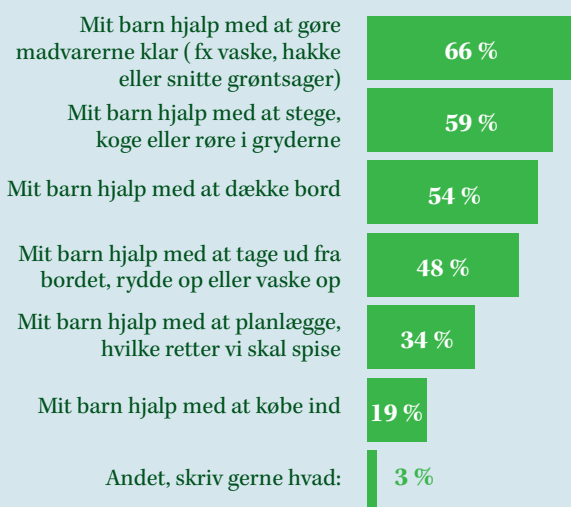
Forældrene efterspørger i mindre grad hjælp til oprydning og borddækning, selvom mange børn angiver, at sidst de bidrog, var det netop med disse opgaver. Samtidig ved vi, at også børnene selv i mindre grad foretrækker disse opgaver. Der ses således et misforhold mellem børnenes faktiske bidrag i madlavningen, deres præferencer og forældrenes ønsker.

Samlet set peger resultaterne på et potentiale for i højere grad at tilpasse opgavefordelingen efter både børnenes præferencer og forældrenes ønsker.

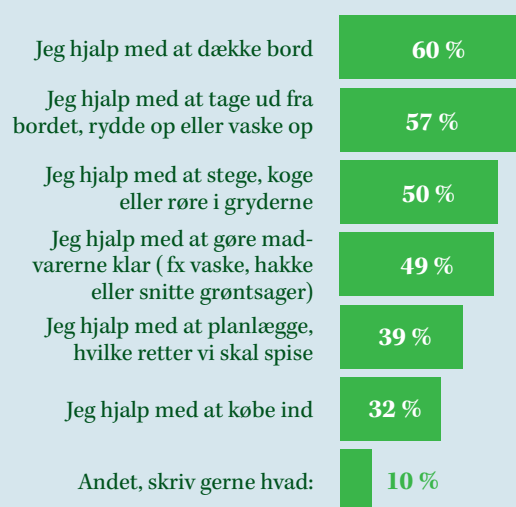
Forældrene har overordnet en god forståelse af, hvilke opgaver børnene foretrækker at hjælpe med i køkkenet, hvilket kommer til udtryk ved, at forældrenes rangordning af opgaver ligger tæt på børnenes egen vurdering. Der ses dog mindre forskelle, idet forældre i højere grad vurderer, at børnene foretrækker at planlægge måltider, mens børnene selv i højere grad peger på opgaven 'at stege, koge og røre i gryderne' som favoritten.



FORÆLDRE: Hvad lavede dit barn sidste gang, det hjalp med at lave mad? (n=456)



BØRN: Hvad lavede du sidste gang, du hjalp med at lave mad? (n=1.117)



(Grafen til venstre viser resultatet af et spørgsmål stillet til forældre, hvis barn har deltaget i madlavningen den seneste uge eller den seneste måned. Forældrene kunne angive flere svar på spørgsmålet. Grafen til højre viser resultatet af et spørgsmål stillet til børn, som har deltaget i madlavningen den seneste uge eller den seneste måned. Børnene kunne angive flere svar på spørgsmålet.)

Hvad vil du helst have hjælp med? (n=456)

	Valgt som nr. 1. Procent:
At gøre madvarerne klar (fx vaske, hakke eller snitte grøntsager)	33 %
At planlægge, hvilke retter vi skal spise	28 %
At stege, koge eller røre i gryderne	13 %
At dække bord	12 %
At tage ud fra bordet, rydde op eller vaske op	10 %
At købe ind	4 %

(Tabellen viser resultatet af et rangerings spørgsmål stillet til forældre, hvis barn har deltaget i madlavningen i den seneste uge eller den seneste måned. Procentnedbruddet viser andelen af forældre, som har valgt den pågældende kategori som den opgave, de helst vil have hjælp med.)

	FORÆLDRE: Hvad tror du, at dit barn bedst kan lide at hjælpe til med? (n=456)	BØRN: Hvad kan du bedst lide at hjælpe til med? (n=1.117)
	Valgt som nr. 1. Procent:	Valgt som nr. 1. Procent:
At planlægge, hvilke retter vi skal spise	31 %	26 %
At stege, koge eller røre i gryderne	29 %	29 %
At gøre madvarerne klar (fx vaske, hakke eller snitte grøntsager)	21 %	18 %
At dække bord	8 %	11 %
At købe ind	8 %	13 %
At tage ud fra bordet, rydde op eller vaske op	4 %	4 %

(Tabellen viser resultatet af et rangerings spørgsmål stillet til forældre – og børn, som har deltaget i madlavningen den seneste uge eller den seneste måned. Procentnedbruddet for forældre viser andelen af forældre, som har valgt den pågældende kategori som den opgave, de vurderer, at deres barn bedst kan lide at hjælpe med. Procentnedbruddet for børn viser andelen af børn, som har valgt den pågældende kategori som deres foretrukne opgave.)

Hvorfor det er vigtigt for forældre, at deres barn lærer at lave mad:

“

Så de finder glæde i at lave god mad og lære at bruge gode råvarer og lære at madlavning ikke er en sur pligt.

FAR

“

Så man kan lave sund og nærende mad, også når man ikke længere har mor og far til at lave maden for sig. Selvstændigheden i det.

MOR

Forældre synes det er vigtigt, at deres barn lærer at lave mad

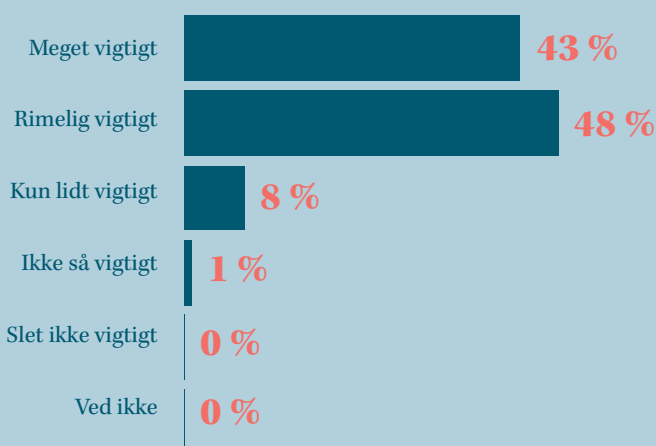
Langt størstedelen af forældrene (91 %) angiver, at det er vigtigt for dem, at deres barn lærer at lave mad. Ingen forældre vælger svarmuligheden 'slet ikke vigtigt'.

De begrundelser, som forældrene fremhæver, knytter sig blandt andet til forberedelse på voksenlivet og udvikling af selvstændighed. Derudover peger flere forældre på betydningen af, at barnet lærer at lave mad fra bunden og dermed i mindre grad bliver afhængig af færdigretter.

Når forældrene vurderer, hvordan barnets madlavningsevne kunne forbedres, peger de i høj grad på øget inddragelse af barnet i madlavningen sammen med en voksen (70 %). Dette er også den mest valgte kategori blandt børnene.

Derudover angiver 43 % af forældrene, at de tror, at ros kan forbedre barnets kompetencer i køkkenet. Denne vurdering deles dog i væsentligt mindre grad af børnene, hvor kun 16 % peger på dette.

Hvor vigtigt er det for dig, at dit barn lærer at lave mad? (n=506)



(Grafen viser resultatet af et spørgsmål stillet til alle forældre i undersøgelsen. Forældrene kunne angive ét svar på spørgsmålet.)

Hvorfor det er vigtigt for forældre, at deres barn lærer at lave mad:

“

Så mit barn ikke bliver som mig og ikke kan finde ud af det.

FAR

“

Så han tilegner sig de færdigheder og dermed bedre kan klare sig som voksen. Han vil blive stolt og få mere selvtillid af at lære det.

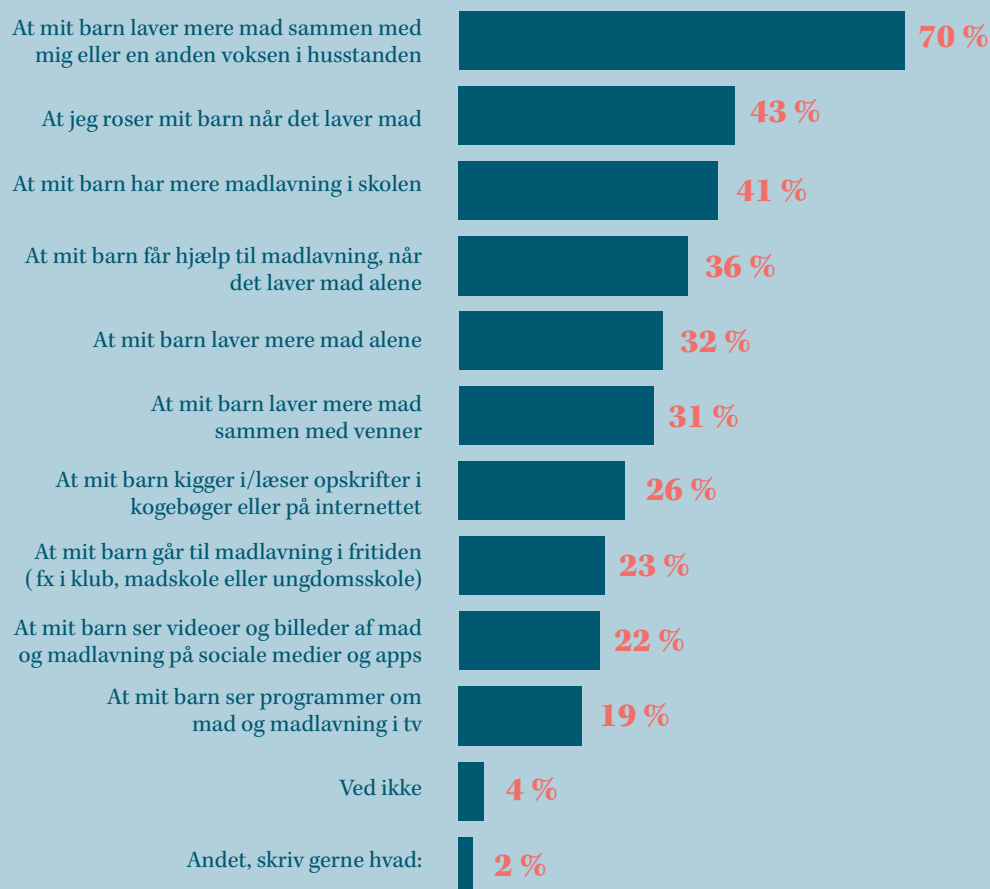
MOR

“

På et tidspunkt skal barnet jo flytte hjemmefra. At kunne lave mad er en af de mest grundlæggende voksefærdigheder og det er langt lettere at lære i trygge rammer end i en studie-lejlighed med en tom køleskabshylde.

FAR

Hvad tror du, kunne hjælpe dit barn med at blive bedre til at lave mad? (n=506)



(Grafen viser resultatet af et spørgsmål stillet til alle forældre i undersøgelsen. Forældrene kunne angive flere svar på spørgsmålet.)



Sanne er særligt optaget af børns maddannelse og har over 10 års erfaring med at skabe madglæde og madkompetencer blandt børn og unge.

Interview med Sanne Vinther

Årets rapport viser, at børn kan lide at lave mad og gerne vil deltage mere i madlavningen, men at potentialet ofte ikke bliver udnyttet, selvom både børn og forældre ønsker det. For Sanne Vinther, direktør i Arla Fonden, er det positivt, at børn faktisk ønsker at være med i køkkenet, og hun mener, det er vigtigt at inddrage perspektiver fra både børn og forældre for at opnå en bedre forståelse af, hvad der motiverer børnene – og hvad der skal til, for at forældre kan give dem plads i en travl hverdag.

“

Indflydelse og ansvar betyder meget for børn i den her aldersgruppe. Det oplever vi på daglig basis i vores egne læringsaktiviteter.

Børn vil insistere på – og det kræver noget af forældrene

I mange familier er tiden knap, når maden skal på bordet. Derfor er det for nogle forældre svært at inddrage børnene, fordi det kan være både lettere og hurtigere at klare madlavningen selv. Ifølge Sanne Vinther er netop dét en af forklaringerne på, at børn ikke altid bliver inddraget i det omfang, som både børn og forældre egentlig ønsker. Hun peger dog på, at børn har brug for at føle sig uundværlige, blive insisteret på og føle ansvar. Og det gælder også, når maden skal serveres på en tilfældig tirsdag aften. I praksis kræver dette noget af forældrene: De skal gøre deres behov for hjælp tydeligt for børnene – selvom den opgave ikke altid er lige let.

Maddannelse kan opnås på mange måder, så længe motivationen er der

Sanne Vinther trækker på Arla Fondens mangeårige erfaring med at skabe involverende madaktiviteter for børn og unge. Derfor ved hun også, at børn selvfølgelig ikke kan det hele fra start, men at børns deltagelse i madlavning kræver gradvis inddragelse og opgaver, som tilpasses barnets alder og niveau. Hun sammenligner det med andre ting, børn lærer i løbet af deres opvækst: Man starter med støttehjul på cyklen, går over til pinden i bagagebæreren og til sidst kan barnet cykle selv.

På den måde overrasker det ikke Sanne Vinther, at børnene i denne rapport (10-15 år) foretrækker de mere komplekse opgaver i køkkenet. At stege og koge kræver nemlig noget af børnene; af deres opmærksomhed, af deres sanselighed og af deres engagement. Med andre ord er det her, vi smider støttehjulene og skaber muligheden for, at børn kan mærke magien ved at kunne (selv). Men det er også her vi virkelig kræver noget af forældrenes mod til at give slip og miste en vis grad af kontrol, erkender Sanne Vinther.

“

Et barn på 4 år vil være stolt af at have dækket bord, og et barn på 5-6 år vil være stolt af at have snittet grøntsager. Men der er ingen tvivl om, at hvis vi fastholder børn og unge udelukkende i disse opgaver, er der en stor risiko for, at de mister motivationen.

Hun understreger derfor samtidig vigtigheden af at sætte fleksible og realistiske forventninger til børnenes inddragelse, så det passer ind i familiens hverdag. Børn behøver ikke være med i madlavningen fra start til slut, de behøver ikke altid at stege og koge – og der sker ikke noget ved, at de tager opvasken, selvom kapitlet viser, at det er det, de bryder sig mindst om at hjælpe med. Det kan nemlig også have en værdi at barnet blot svinger forbi køkkenet, dufter til maden, stiller et spørgsmål eller hjælper med en enkelt del af måltidet. Det vigtigste ifølge Sanne Vinther er at skabe en god stemning, fejre de små sejre og holde liv i børnenes motivation.

Børn tager oplevelserne fra køkkenet med sig videre i livet

Arla Fondens arbejde bygger på den nyeste forskning, og den viser blandt andet, at børn tager oplevelser med madlavning med sig videre i livet. Bare det at være en del af et hjem, hvor der laves mad, vil forme barnets forhold til mad og trække

spor med ind i voksenlivet. Og netop derfor er det så vigtigt, at børnene har gode madoplevelser i barndommen, fortæller Sanne Vinther.

Hun beskriver det som en spiral. Små succeser kan føre til mere selvtillid, mere lyst og dermed også mere deltagelse. Og over tid kan madlavning blive en vanemæssig aktivitet, der kører af sig selv. Kapitlets resultater peger i samme retning. Vi ser nemlig, at børn, der deltager hyppigere i madlavning, både har en mere positiv indstilling til madlavning og en stærkere tro på egne madlavningsevner. Omvendt, mener Sanne Vinther, at manglende inddragelse eller opgaver, der ikke passer til barnets niveau, kan skabe en negativ spiral, hvor barnet mister motivationen eller forbinder madlavning med kedsomhed og dermed ikke i samme grad får muligheden for at udvikle sine madlavningskompetencer.

Derfor slår Sanne Vinther fast, at børns inddragelse i hverdagens måltider, ikke blot handler om at hjælpe til her og nu. Det handler i lige så høj grad om maddannelse, selvtillid og om børnenes videre færd i livet.

“

Det er afgørende at fejre de små skridt og skabe en god stemning omkring madlavningen, i stedet for at presse børnene til at være med i længere tid, end de har lyst til. Det vigtigste mål er at gøre sig positive erfaringer i køkkenet – og det gælder både for børn og forældre.



Maden i familien

Dette kapitel belyser madlavningens rolle i familien. Resultaterne viser, at familien er en helt central ramme for børns møde med madlavning. Blandt andet ser vi, at børns deltagelse i madlavningen hænger tæt sammen med deres motivation: Jo mere de deltager, desto større lyst har de til at deltage endnu mere. Samtidig øger deltagelsen deres ønske om at være sociale omkring madlavningen, og de forbinder aktiviteten med flere positive følelser. Altså har hyppig deltagelse i madlavningen et potentiale for at skabe en række positive effekter for børnene.

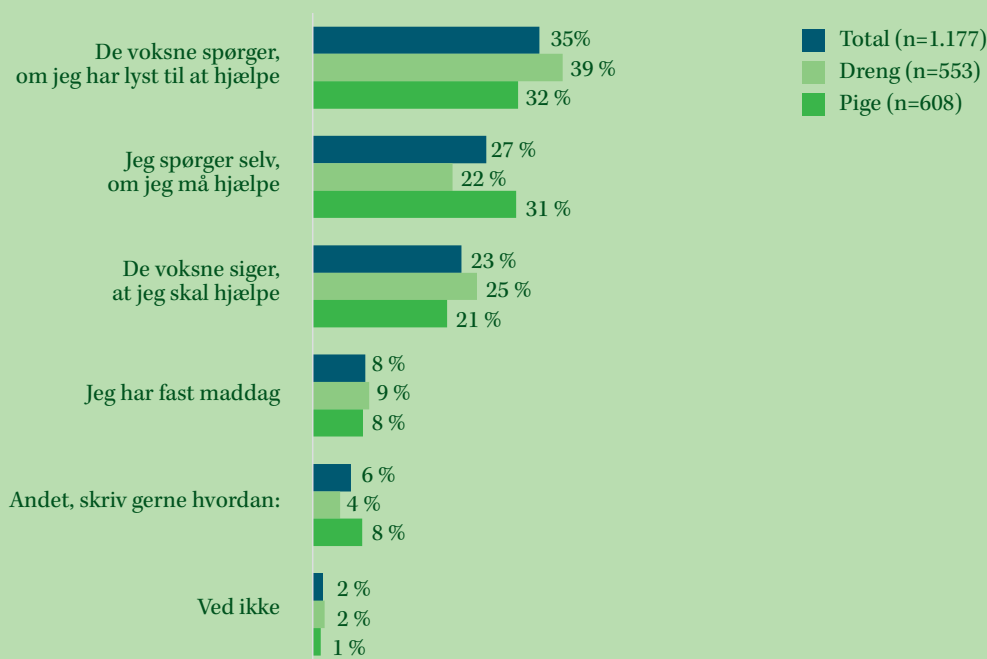
Kapitlet belyser også emnet fra forældrenes perspektiv. Forældrene oplever ligeledes, at det er positivt at have børnene med i køkkenet, men peger samtidig på, at travlhed i hverdagen kan gøre det vanskeligt at inddrage dem så ofte, som de kunne ønske.

Kapitlet suppleres af et interview med professor i pædagogisk psykologi, Lene Tanggaard, der bidrager med et fagligt perspektiv på madlavningens rolle i familierne.

Inviteret med i køkkenet

I mange hjem spiller familien en afgørende rolle i børns opvækst og i deres forhold til madlavning. Det er ofte i samspillet med forældre og søskende, at børnene får deres første erfaringer med at tilberede måltider. Tidligere i rapporten blev det vist, at mere end halvdelen af børnene har været med til at lave mad derhjemme den seneste uge. Det viser, at familien spiller en helt central rolle for barnets forhold til madlavning. Det er i høj grad forældrene og hverdagen i familien, der afgør, om barnet får mulighed for og har lyst til at være med.

Når du hjælper til med at lave mad derhjemme, hvordan sker det så oftest?



(Grafen viser resultatet af et spørgsmål stillet til alle børn i undersøgelsen, som har hjulpet med madlavningen inden for den seneste måned. Børnene kunne angive ét svar på spørgsmålet. Resultaterne er efterfølgende opdelt på køn. Enkelte børn har angivet 'andet' som deres køn, de er ikke inkluderet i nedbruddet på køn. Procenterne er afrundet til hele tal.)

Når barnet deltager i madlavningen derhjemme, sker det typisk, når de voksne spørger, om barnet har lyst til at være med. Mere end hver tredje af de børn, der har været med i køkkenet inden for den seneste måned (35 %), angiver dette, mens mere end hver fjerde af børnene selv tilbyder deres hjælp.

Der er forskel mellem kønnene, når det kommer til den typiske måde, hvorpå de bliver en del af madlavningen derhjemme. Generelt har piger en tendens til selv at tilbyde deres hjælp, mens drenge oftere bliver spurgt eller får besked på, at de skal hjælpe. At flere piger frivilligt tilbyder deres hjælp kan også være forklaringen på, at flere piger oftere deltager i madlavningen.

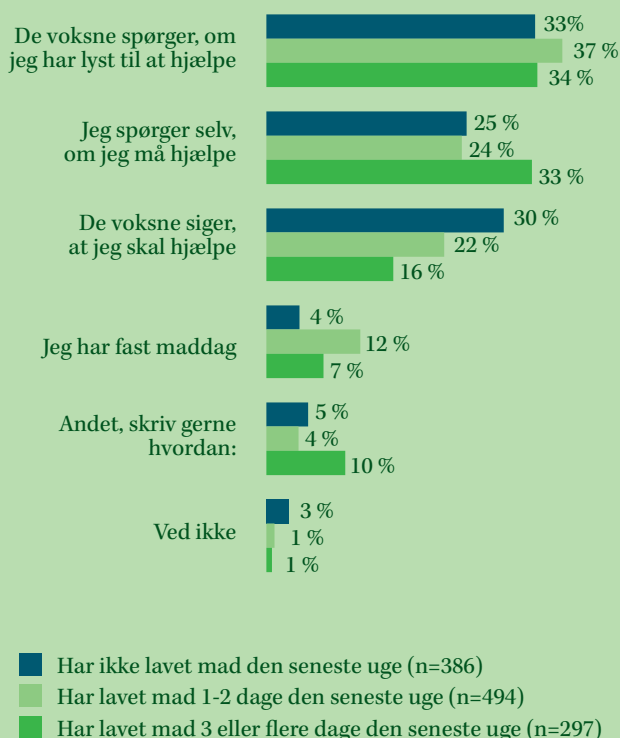
Sammenlignet med 2025 er andelen af børnene, der bliver spurgt, om de har lyst til at hjælpe,

faldet med 4 %-point, mens andelen, der selv spørger, om de må hjælpe, er steget med 5 %-point. Det viser et lille skift fra sidste år, og kan måske være starten på en fremadrettet tendens.

Med udgangspunkt i, hvor ofte børnene har deltaget i madlavningen den seneste uge, tegner der sig en tydelig tendens: Børn, der har deltaget i madlavningen tre eller flere dage den seneste uge, tilbyder oftere selv at hjælpe. Mens børn, der har lavet mad én til to gange i den seneste uge, oftere har en fast maddag. Børn, der ikke har deltaget den seneste uge, men har gjort det inden for den seneste måned, angiver oftere, at de får besked på, at de skal hjælpe.

Der er dermed tydelige forskelle på, hvordan børnene inddrages, alt efter hvor ofte de deltager.

Når du hjælper til med at lave mad derhjemme, hvordan sker det så oftest?



(Grafen viser resultatet af et spørgsmål stillet til børn i undersøgelsen, som har hjulpet med madlavningen inden for den seneste måned. Børnene kunne angive ét svar på spørgsmålet. Resultaterne er efterfølgende opdelt på, hvorvidt og hvor ofte barnet har deltaget i madlavningen den seneste uge. Procenterne er afrundet til hele tal.)

“

Jeg laver det mad, vi laver i madkundskab i skolen.

PIGE 12 ÅR

“

Det er lidt forskelligt men for det meste spørger de men nogle gange vil de gerne have at jeg skal være med.

PIGE 13 ÅR

Børns motivation fejler ingenting

Knap halvdelen af børnene (44 %) vil gerne deltage mere i madlavningen derhjemme, og ønsket er størst blandt dem, der allerede deltager aktivt. Blandt de børn, som har lavet mad derhjemme tre dage eller flere den seneste uge, vil over halvdelen gerne være endnu mere med i køkkenet, mens hver tredje oplever, at de allerede deltager meget. Kun 5 % af børn i denne gruppe har ikke lyst til at lave mere mad.

Det tyder på, at børn, der allerede inddrages i familiens madlavning, oftere får lyst til at deltage endnu mere. Det kan fx forklares med, at når børnene allerede kender rutinerne og arbejdsfordelingen i køkkenet, bliver det lettere for familien at give dem en større rolle i madlavningen.

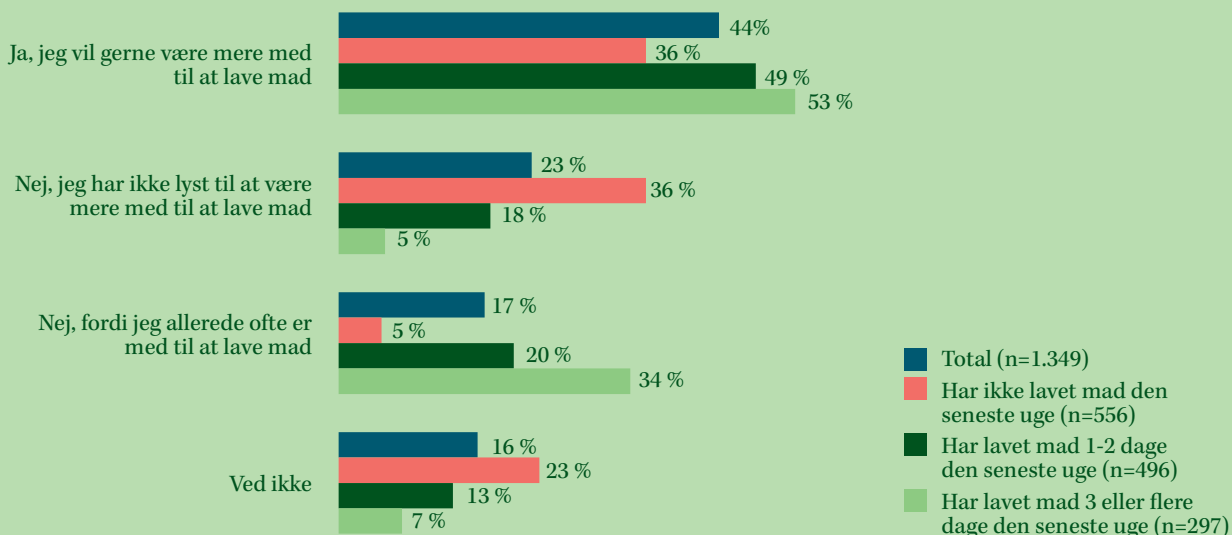
Blandt børn, der ikke har lavet mad den seneste uge, angiver en tredjedel, at de har lyst til at deltage mere, mens yderligere en tredjedel angiver, at de ikke har lyst til mere madlavning.

“

Jeg har maddag, men nogle dage får jeg også tilbuddet, og takker som udgangspunkt altid ja.

PIGE 12 ÅR

Vil du gerne være mere med til at lave mad derhjemme?



(Grafen viser resultatet af et spørgsmål stillet til alle børn i undersøgelsen. Børnene kunne angive ét svar på spørgsmålet. Resultaterne er efterfølgende opdelt på, hvorvidt og hvor ofte barnet har deltaget i madlavningen den seneste uge. Procenterne er afrundet til hele tal.)

Når vi ser på børnenes motivation for at deltage mere i madlavningen, knytter den sig i høj grad til, hvordan familien organiserer madlavningen. Det er især medbestemmelse, der motiverer børnene: at få lov til at vælge, hvad der skal laves.

Mange børn fremhæver også stemningen som en vigtig motivationsfaktor. Det skal være hyggeligt at lave mad, og det gælder især, når man er sammen i køkkenet. I de åbne kommentarer beskriver flere, at de hører musik, taler sammen og laver sjov, når de laver mad med forældre eller søskende. Den tredje hyppigst nævnte faktor er muligheden for at slippe for oprydning og opvask – hvilket er de opgaver, vi fra tidligere ved, at børnene bryder sig mindst om.

Piger angiver oftere end drenge, at de motiveres af at have indflydelse på, hvad der skal laves, og af

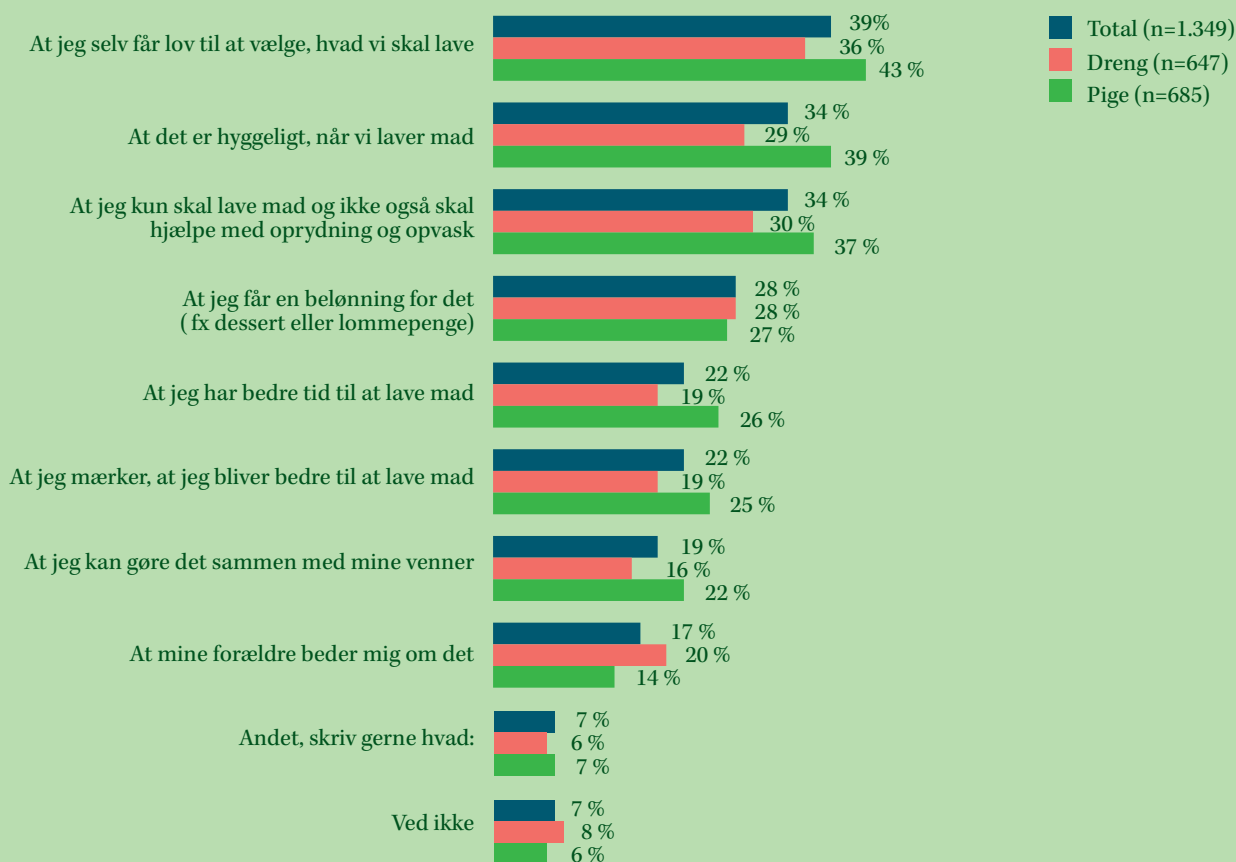
at opleve madlavningen som en hyggelig aktivitet. Drenge angiver derimod oftere, at de ville deltage mere, hvis de blev bedt om det.

Børn, der ikke har været med til at lave mad den seneste uge, vælger generelt færre motivationsfaktorer end børn, der har deltaget. Til gengæld peger de oftere på, at en belønning kan være motiverende for dem.

‘Jeg har ikke lyst’ er den hyppigste årsag til, at børn ikke oftere hjælper med madlavningen

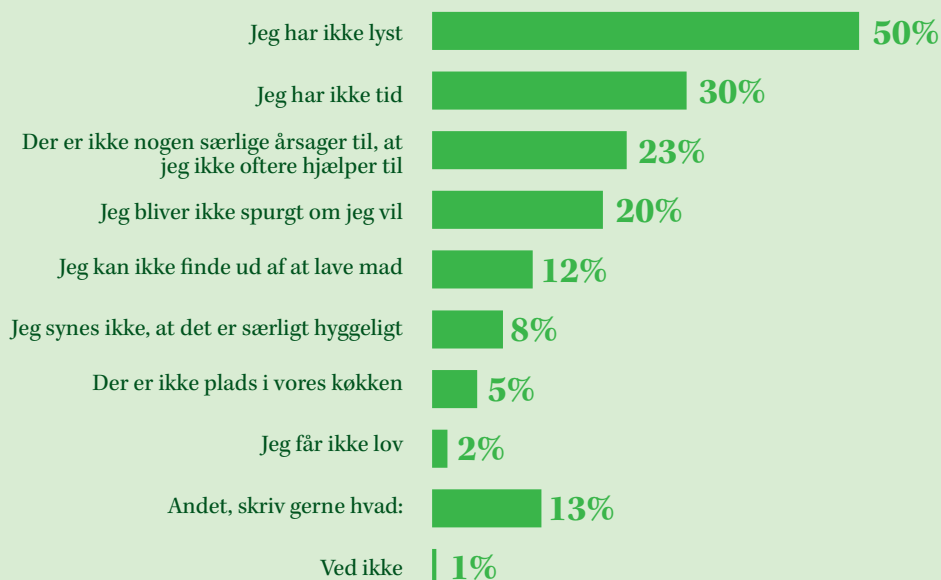
Zoomer vi ind på den gruppe børn, der ikke har deltaget i madlavningen den seneste uge, viser det sig, at halvdelen ikke deltager, fordi de ikke har lyst. Knap hver tredje svarer, at de ikke har tid. For 20 % gælder det, at de ikke bliver inviteret med i køkkenet.

Hvad skulle der til for at få dig til at lave mere mad?



(Grafen viser resultatet af et spørgsmål stillet til alle børn i undersøgelsen. Børnene kunne angive flere svar på spørgsmålet. Resultaterne er efterfølgende opdelt på køn. Enkelte børn har angivet 'andet' som deres køn, de er ikke inkluderet i nedbruddet på køn.)

Hvad er årsagen til, at du ikke oftere hjælper til med at lave mad derhjemme? (n=397)



(Grafen viser resultatet af et spørgsmål stillet til børn i undersøgelsen, som ikke har hjulpet med madlavningen den seneste uge. Børnene kunne angive flere svar på spørgsmålet.)

Hvorfor børn ikke oftere hjælper med madlavningen derhjemme:

- ”Jeg kommer sent hjem fra træning og bliver ikke spurgt, om jeg gerne vil, så jeg opdager ikke, at der bliver lavet mad.” – Pige 12 år
- ”Jeg synes, det er sygt kedeligt, og jeg kan ikke finde ud af det.” – Dreng 12 år
- ”Vi har ikke tid. Maden skal laves hurtigt for ikke at det bliver for sent.” – Pige 12 år
- ”Vi har spilletid en time inden der er aftensmad.” – Dreng 12 år

Børnene er stolte af det, de kan lave i køkkenet

Når vi spørger børnene, hvad de oftest oplever, når de er med til at lave mad, peger de overordnet på positive følelser og erfaringer. De syv hyppigst valgte kategorier er alle positive – fra at føle, man bliver bedre til at føle sig kreativ. En ny kategori i dette års undersøgelse: ”Jeg bliver stolt af, at jeg kan finde ud af at lave mad” vælges i særligt høj grad og er valgt af mere end hvert tredje barn.

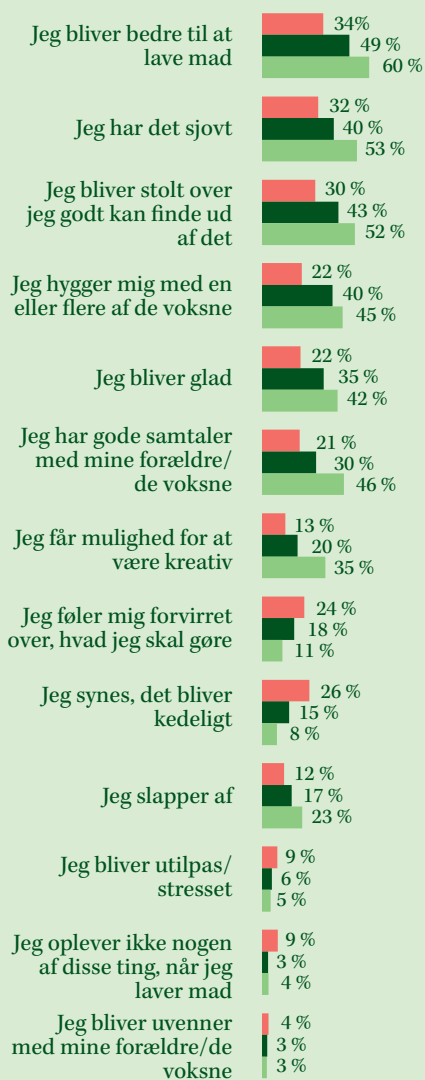
De negative oplevelser, såsom kedsomhed og at føle sig forvirret, ligger fortsat i bunden og er valgt i samme omfang som sidste år.

I de åbne kommentarer har børnene haft mulighed for at uddybe deres valg af kategori. Mange af de børn, der har positive oplevelser, fremhæver, at madlavningen giver et rum til at tale sammen om ”alting”.

Oplever du nogle af følgende ting, når du laver mad? (n=1.349)



Oplever du nogle af følgende ting, når du laver mad?



- Har ikke lavet mad den seneste uge (n=556)
- Har lavet mad 1-2 dage den seneste uge (n=496)
- Har lavet mad 3 eller flere dage den seneste uge (n=297)

(Grafen til venstre viser resultatet af et spørgsmål stillet til alle børn i undersøgelsen. Børnene kunne angive flere svar på spørgsmålet. Grafen til højre viser resultatet af samme spørgsmål opdelt på, hvorvidt og hvor ofte barnet har deltaget i madlavningen den seneste uge. Børnene kunne angive flere svar på spørgsmålet.)



Børn, der har deltaget meget i madlavningen, vælger generelt flere positive kategorier. De angiver oftere, at de føler sig stolte og har det sjovt. Særligt oplever de, at de i højere grad hygger sig med de voksne, de laver mad sammen med. Denne oplevelse stiger i takt med antallet af dage, de deltager. Det kan hænge sammen med, at hyppig deltagelse styrker kompetencer og tryghed i køkkenet, hvilket bidrager til en positiv stemning. Det gør det både nemmere for forældrene at inddrage barnet, men også mere overskueligt og

tilgængeligt for barnet selv. Det betyder dog ikke nødvendigvis, at børn, der ikke har deltaget den seneste uge, skal lave mad tre gange om ugen for at få en god oplevelse.

Hvert tredje barn, der ikke har deltaget i madlavningen den seneste uge, oplever alligevel positive følelser som at blive bedre til at lave mad og at være stolt af det. Dog angiver hvert fjerde af disse børn også, at de har negative oplevelser, for eksempel at det er kedeligt at lave mad, eller at de bliver forvirrede undervejs.

Åbne kommentarer:

DEN VALGTE KATEGORI:		BESKRIVELSE AF OPLEVELSEN:
Jeg bliver bedre til at lave mad	45 %	"Første gang jeg lavede æg var det ikke så godt og så blev jeg bedre og nu er det bare nemt." – Dreng 12 år
Jeg har det sjovt	39 %	"Det er sjovt og hyggeligt at lave mad, fordi man lærer noget, og jeg kan slappe af. Nogle gange får vi os også et godt grin." – Dreng 12 år
Jeg bliver stolt over jeg godt kan finde ud af det	39 %	"Hvis det er en ret jeg ikke har prøvet at lave før bliver jeg glad og stolt over at jeg godt kunne finde ud af det og at min familie godt kan lide det." – Dreng 12 år
Jeg hygger mig med en eller flere af de voksne	34 %	"Jeg står og snakker med min mor/far om hvordan min dag har været eller hvad vi skal i weekenden og det er hyggeligt." – Pige 12 år
Jeg bliver glad	31 %	"Jeg synes det bare hyggeligt fordi mig og min søster bager tit sammen, og det er meget hyggeligt fordi vi synger og snakker og griner, og mig og min mor og far gør det også tit." – Pige 12 år
Jeg har gode samtaler med mine forældre/de voksne	30 %	"Vi snakker om alt.. drenge.. musik.. negle osv." – Pige 13 år
Jeg får mulighed for at være kreativ	21 %	"Så kan jeg selv bestemme." – Dreng 12 år
Jeg føler mig forvirret over, hvad jeg skal gøre	19 %	"Ved ikke altid hvordan man gør. Og der kan være mange ting på samme tid man skal." – Barn 13 år
Jeg synes, det bliver kedeligt	18 %	"Vil hellere lave noget andet end at lave mad." – Dreng 12 år
Jeg slapper af	16 %	"Det er rart efter en lang dag i skole at tænke på noget andet." – Dreng 13 år
Jeg bliver stresset/utilpas	7 %	"Nogle gange stresser jeg og tror at det går galt selvom jeg ved jeg bare skal tage min tid og der ikke sker noget." – Dreng 14 år
Jeg bliver uvenner med mine forældre/de voksne	3 %	"Når vi laver mad og jeg kommer til at gøre en lille ting forkert for jeg skæld ud." – Dreng 12 år

Spisebordet er stadig den helt store vinder

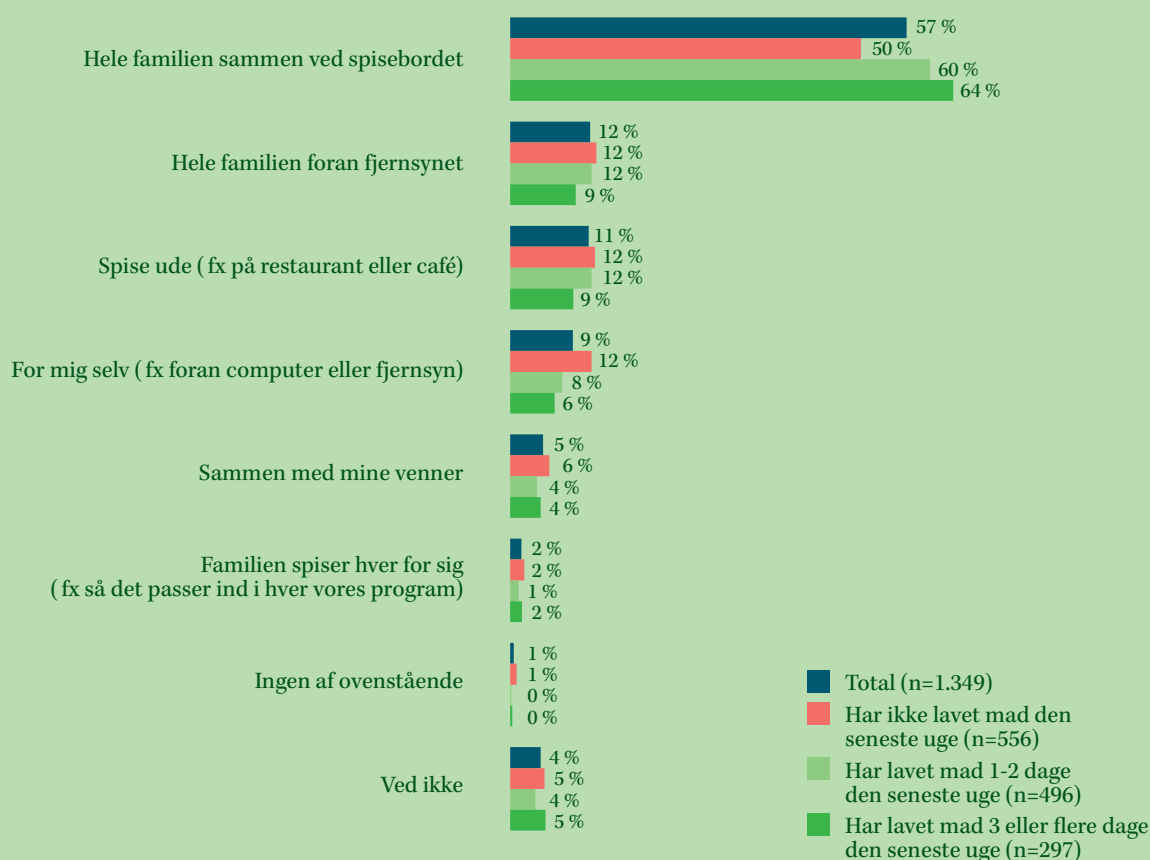
57 % af børnene foretrækker at spise aftensmad sammen med hele familien ved spisebordet. Det er en stigning på 5 %-point siden sidste år. I alle år, hvor spørgsmålet har indgået i undersøgelsen, har klart flest børn angivet, at de foretrækker at spise sammen ved spisebordet.

Ser vi på den foretrukne måde at spise aftensmad på op mod børnenes deltagelse i madlavning, viser det sig, at mellem 10 og 14 %-point flere af de børn, der har deltaget i madlavningen mindst en gang den seneste uge, ønsker at spise ved spisebordet sammen med hele familien. Børn, der ikke har deltaget i madlavningen den seneste uge, angiver derimod lidt oftere, at de foretrækker at spise foran tv'et eller computeren.

At samles om aftensmaden ved spisebordet opfattes som hyggeligt og som en god ramme for samtale. Det er i hvert fald begrundelsen, som tre ud af fire børn giver, når de forklarer, hvorfor de foretrækker at spise ved spisebordet.

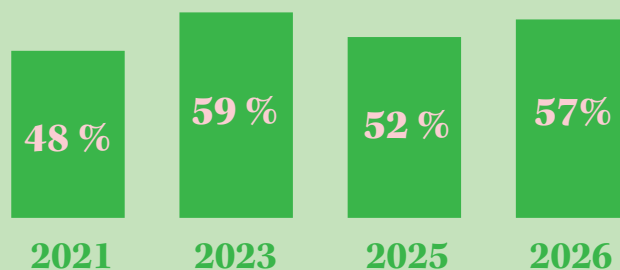
Sammenlignes børn, der har deltaget i madlavningen mindst en gang den seneste uge, med dem, der ikke har, angiver markant flere, at de nyder maden mere. De oplever også oftere, at maden smager bedre, når den spises ved spisebordet. Det kan blandt andet skyldes, at børn, der deltager i madlavningen, bliver mere opmærksomme på maden og måltidet – potentielt også i situationer, hvor de ikke selv har været med til at lave maden.

Hvilken af følgende måder foretrækker du at spise aftensmad på?



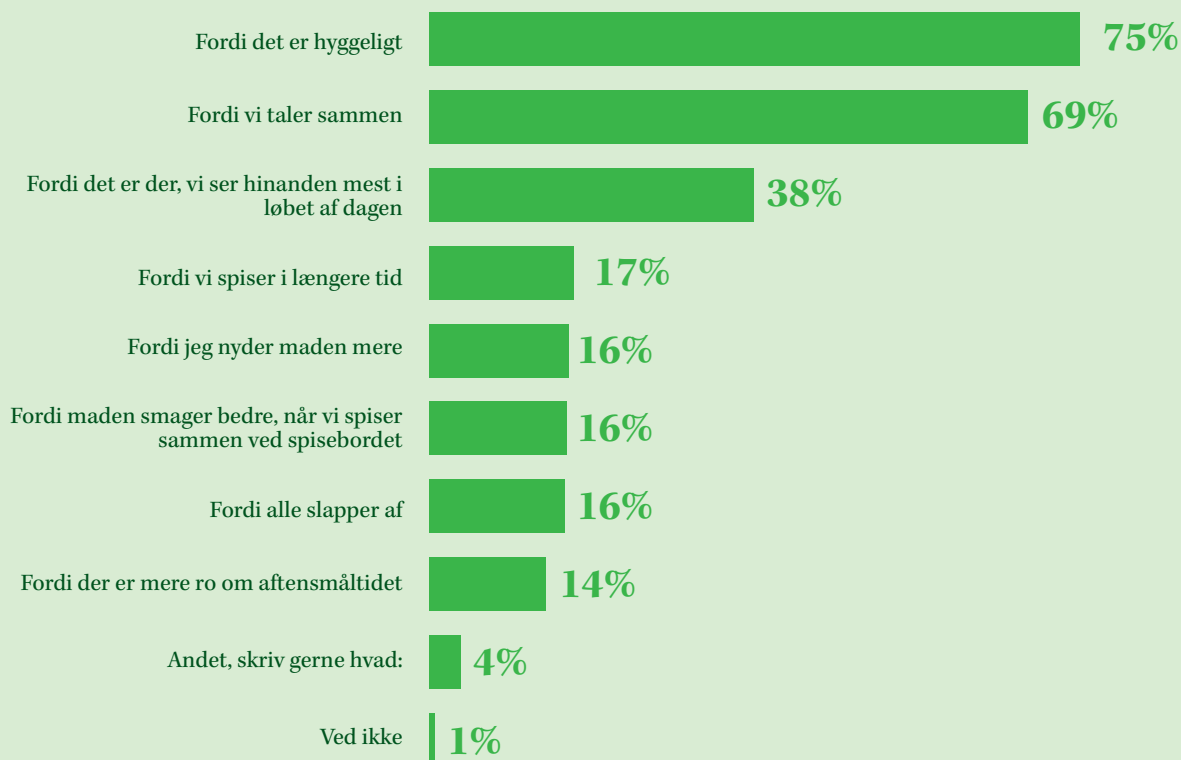
(Grafen viser resultatet af et spørgsmål stillet til alle børn i undersøgelsen. Børnene kunne angive ét svar på spørgsmålet. Resultaterne er efterfølgende opdelt på, hvorvidt og hvor ofte barnet har deltaget i madlavningen den seneste uge. Procenterne er afrundet til hele tal.)

Foretrækker at spise aftensmad hele familien sammen om spisebordet:



(Grafen viser procentandelen, der har angivet, at de foretrækker at spise sammen ved spisebordet. Resultaterne er efterfølgende opdelt på de år, hvor spørgsmålet er blevet stillet som en del af rapporten.)

Hvorfor foretrækker du at spise hele familien sammen ved spisebordet? (n=768)



(Grafen viser resultatet af et spørgsmål stillet til børn i undersøgelsen, som foretrækker at spise aftensmad hele familien sammen ved spisebordet. Børnene kunne angive flere svar på spørgsmålet.)

Forældreperspektivet

I dette afsnit dykker vi ned i resultaterne fra spørgeskemaundersøgelsen blandt forældrene. Resultaterne viser blandt andet, at forældrene i høj grad tænker på at inddrage deres børn i køkkenet. Dog kan manglende overskud hos både forældre og børn gøre det vanskeligt at involvere børnene i madlavningen i hverdagen. Trods begrænset tid og overskud oplever forældrene overordnet, at det er positivt at inddrage deres barn. De beskriver det blandt andet som en hyggelig og sjov oplevelse. Endelig mener mere end halvdelen af forældrene, at det at lave mad sammen styrker familiefællesskabet.

De 506 forældre, der har besvaret spørgeskemaet, har alle børn, som også har deltaget i årets undersøgelse.

Forældrene har lyst til at tage barnet med i køkkenet – hvis blot der var energi til det

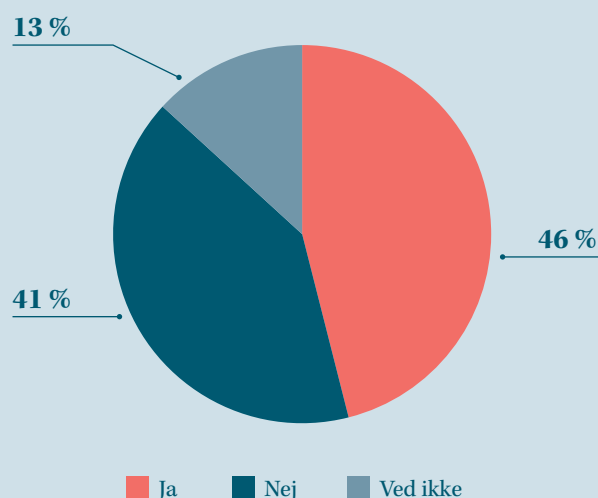
Når vi spørger forældrene, om de har haft lyst til at tage deres barn med i køkkenet, angiver 46 %, at de har haft lyst til inddragelse af deres barn i

løbet af den seneste uge, men ikke har gjort det. Til sammenligning angiver kun 8 % af børnene, at de har haft lyst til at være med i køkkenet, men ikke har fået lov. At 82 % af børnene ikke oplever at blive afvist, når de har lyst til at deltage, tyder på, at forældrene generelt er gode til at inkludere barnet, når det selv opsøger deltagelse i madlavningen.

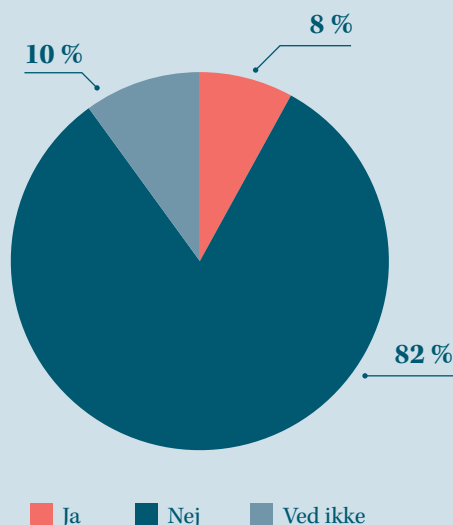
Der er desuden ingen forskel mellem mødre og fædre; begge har i stort set samme omfang overvejet at tage deres barn med i køkkenet, men valgt det fra.

Årsagerne er komplekse, når forældrene skal begrunde, hvorfor de ikke har inddraget deres barn i madlavningen. Dette ser vi blandt andet ved, at forældrenes mest valgte kategori er den åbne 'andet'-kategori, som er valgt af hver tredje. Mange af forældrenes forklaringer handler om barnets overskud og tid. Derudover nævner flere forældre, at barnet har mange fritidsaktiviteter, som er svære at forene med deres deltagelse i køkkenet. Netop dette fremhæver flere af børnene også selv. En fjerdedel af forældrene angiver tilmed manglende energi som en årsag.

FORÆLDRE: Tænk på den seneste uge.
Har du haft lyst til at tage dit barn med i køkkenet, men ikke gjort det? (n=506)



BØRN: Tænk på den seneste uge.
Har du haft lyst til at hjælpe med at lave mad, men ikke fået lov? (n=1.349)

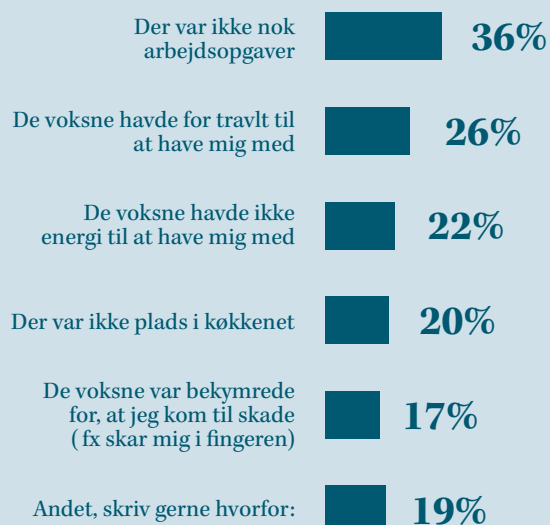


(Grafen til venstre viser resultatet af et spørgsmål stillet til alle forældre i undersøgelsen. Forældrene kunne angive ét svar på spørgsmålet. Grafen til højre viser resultatet af et spørgsmål stillet til alle børn i undersøgelsen. Børnene kunne angive ét svar på spørgsmålet.)

FORÆLDRE: Hvorfor gjorde du det ikke?
(n=233)



BØRN: Hvorfor tror du, at du ikke måtte hjælpe? (n=107)



(Grafen til venstre viser resultatet af et spørgsmål stillet til forældre i undersøgelsen, som har haft lyst til at tage deres barn med i køkkenet, men ikke gjort det. Forældrene kunne angive flere svar på spørgsmålet. Grafen til højre viser resultatet af et spørgsmål stillet til børn i undersøgelsen, som har haft lyst til at hjælpe med madlavningen, men ikke fået lov. Børnene kunne angive flere svar på spørgsmålet.)

Sammenligner vi med børnenes svar, begrundes de oftest manglende lov til deltagelse med opgavernes karakter. Flere nævner i de åbne kommentarer, at maden blot skulle i ovnen, og at der derfor ikke var noget at hjælpe med. Derudover peger flere også på tid som en barriere. De beskriver, at de kommer sent hjem fra fritidsaktiviteter og derfor ikke kan nå at hjælpe, inden det er spisetid.

Forældrenes motivation er høj

Forældrene udtrykker et større ønske om børnenes øgede deltagelse end børnene selv. Hele 71 % af forældrene ønsker, at deres børn deltager mere i køkkenet. Det er især forældre til børn, som ikke har hjulpet med madlavningen den seneste uge, der ønsker at få deres barn mere med.

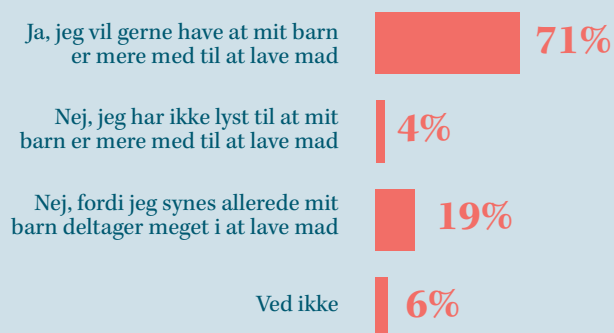
Kun 4 % af forældrene ønsker ikke at have deres børn mere med i køkkenet, hvor det tilsvarende tal hos børnene er 23 %. Derudover mener 19 % af forældrene, at deres barn allerede er nok med til at lave mad. Mødre og fædre ønsker i samme omfang at inddrage deres børn mere i madlavningen.

“

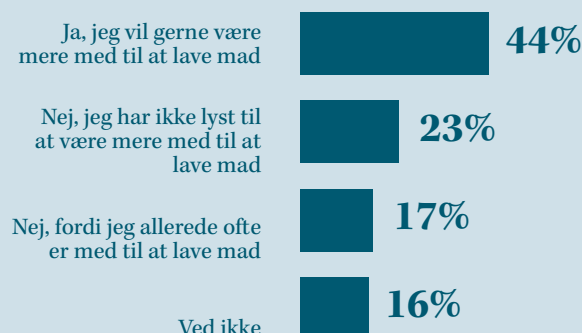
Han har sin faste maddag og en fast opgave med at sætte i opvaske-maskinen hver dag, så jeg er forsigtig med at bede om mere.

MOR

FORÆLDRE: Vil du gerne have, at dit barn er mere med til at lave mad derhjemme? (n=506)



BØRN: Vil du gerne være mere med til at lave mad derhjemme? (n=1.349)

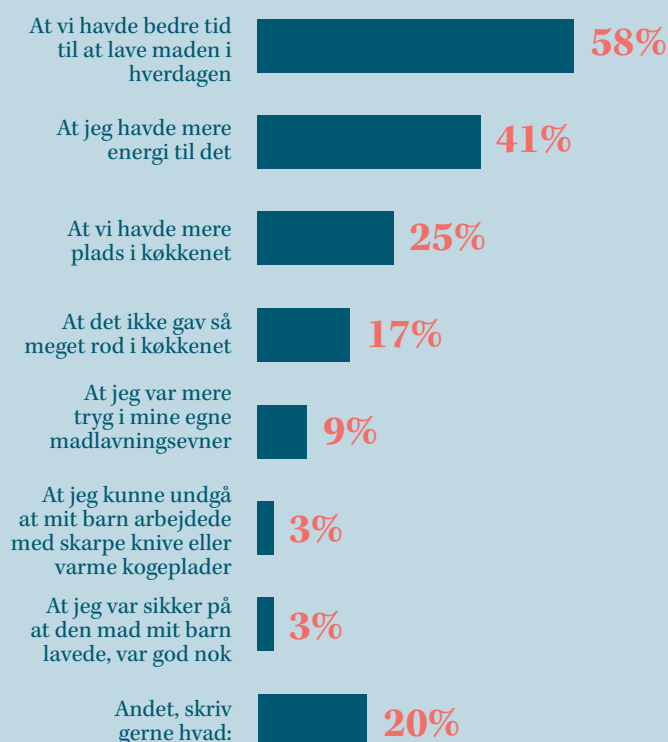


(Grafen til venstre viser resultatet af et spørgsmål stillet til alle forældre i undersøgelsen. Forældrene kunne angive ét svar på spørgsmålet. Grafen til højre viser resultatet af et spørgsmål stillet til alle børn i undersøgelsen. Børnene kunne angive ét svar på spørgsmålet.)

For at kunne inkludere børnene mere i madlavningen ønsker forældrene primært, at de havde mere tid til at lave mad i hverdagen. Over halvdelen af de adspurgte forældre angiver manglende tid som en udfordring. Derefter angiver 41 % af forældrene, at mere energi kunne få dem til at tage deres barn mere med i køkkenet. I kategorien 'andet' nævner forældrene igen barnets motivation som en stor barriere. Forældrene beskriver, at de ønsker frivillig deltagelse og at barnet deltager af lyst fremfor af 'tvang'.

Samlet set peger resultaterne på, at tid spiller en central rolle som barriere – både i forhold til forældrenes eget overskud i hverdagen, børnenes mange aktiviteter og oplevelsen af, at det tager ekstra tid at inddrage børn i madlavningen.

Hvad kunne få dig til at tage dit barn mere med i køkkenet? (n=506)



(Grafen viser resultatet af et spørgsmål stillet til alle forældre i undersøgelsen. Forældrene kunne angive flere svar på spørgsmålet.)

“

Lektier og sport var større prioritet.

MOR

Madlavning og spisebordet – en god ramme for samvær, samtaler og fællesskab

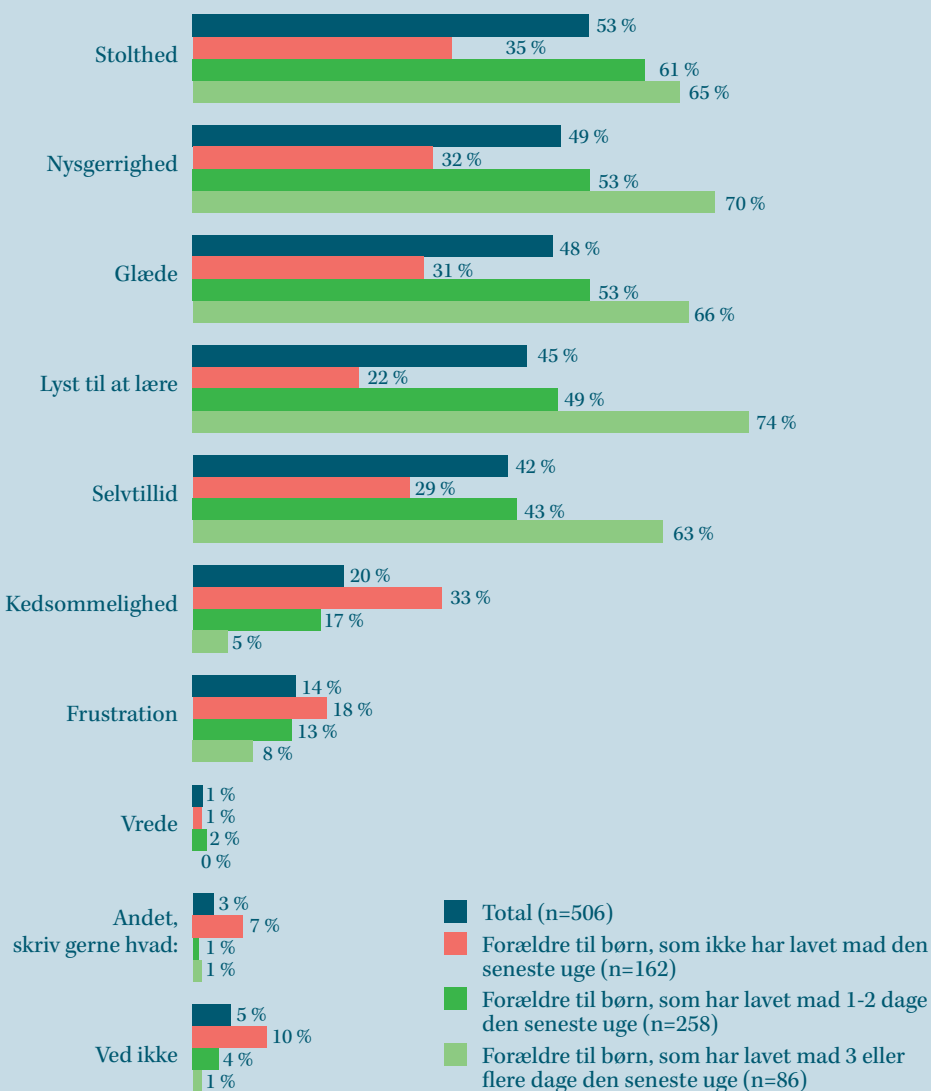
Når vi spørger forældrene til deres opfattelse af børnenes følelser under madlavning, ser vi en tydelig tendens: Forældrene vælger i høj grad de positive følelser. Overordnet set er de fem mest valgte kategorier i forældrebesvarelserne positive følelser som fx stolthed og nysgerrighed. Møn-
stret ligner generelt det, der ses hos børnene selv, hvor stolthed og glæde fylder mest.

Generelt ses de største forskelle mellem forældre, der har børn som ikke har lavet mad i løbet af den seneste uge vs. forældre til børn der har lavet mad 1-2 eller 3 eller flere dage i løbet af den se-

neste uge. Forældre til børn, der ikke har deltaget, vurderer i højere grad, at deres barn forbinder madlavning med kedsomhed og frustration. Samtidig oplever disse forældre dog også, at børnene kan udtrykke positive følelser som stolthed og nysgerrighed. Forældre til børn, der har deltaget i madlavningen mindst én gang den seneste uge, angiver oftere, at deres barn udtrykker positive følelser.

Når forældrene skal beskrive deres egne oplevelser i forbindelse med madlavning med deres barn er det igen hovedsageligt positive oplevelser, der fylder. De hygger sig, har gode samtaler og køkkenet bliver, ifølge både forældre og børn, en god ramme for samtale i familielivet.

Hvilke følelser udtrykker dit barn, når det laver mad?



(Grafen viser resultatet af et spørgsmål stillet til alle forældre i undersøgelsen. Forældrene kunne angive flere svar på spørgsmålet. Resultaterne er efterfølgende opdelt på, hvorvidt og hvor ofte deres barn har deltaget i madlavningen den seneste uge.)

“

Jeg skal huske at invitere til det og komme ind i en god vane med ugentlige maddage.

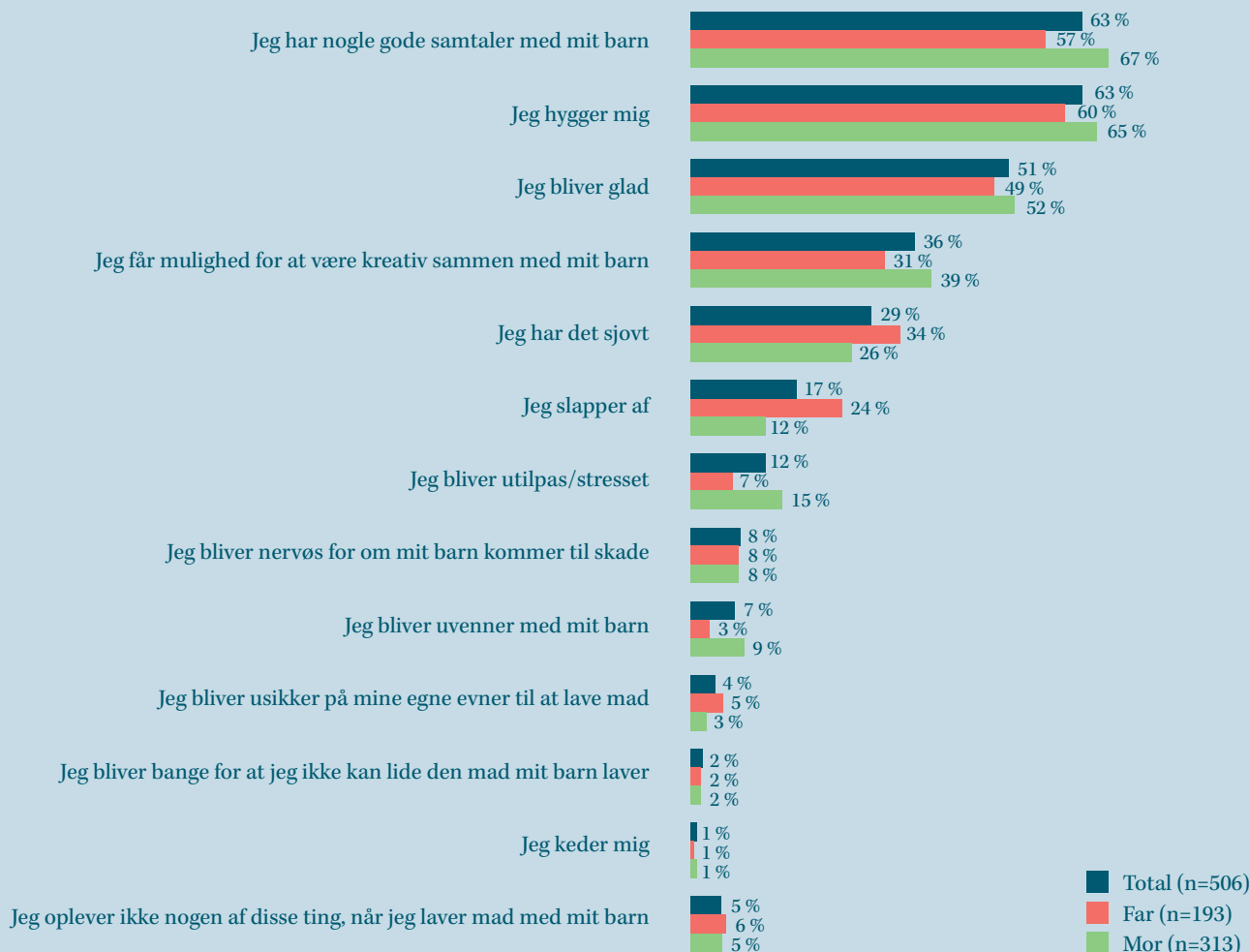
MOR

“

Han må selv bestemme, tvinger ikke mit barn til noget han ikke har lyst til og slet ikke madlavning.

MOR

Oplever du nogle af følgende ting, når du laver mad med dit barn?



(Grafen viser resultatet af et spørgsmål stillet til alle forældre i undersøgelsen. Forældrene kunne angive flere svar på spørgsmålet. Resultaterne er efterfølgende opdelt på køn.)

Hvis vi opdeler spørgsmålet efter de oplevelser, mødre og fædre har, fremgår det, at mødre oftere oplever flere forskellige typer af følelser – både positive og negative. Mødre oplever eksempelvis oftere gode samtaler med deres barn, men de oplever også oftere selv at blive utilpasse eller stressede eller at frygte, at de bliver uvenner med barnet.

Fædre rapporterer samlet set færre forskellige oplevelser. Til gengæld angiver de oftere end mødre, at de har det sjovt eller slapper af, når de laver mad sammen med deres barn.

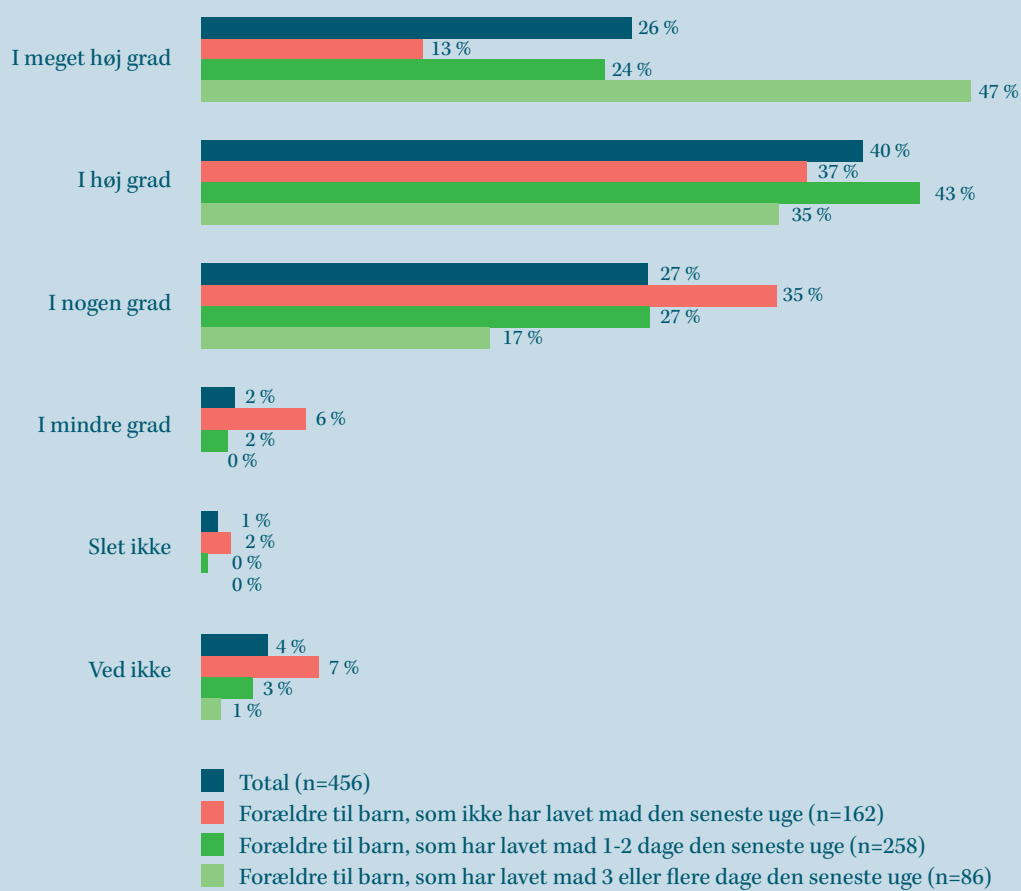
Langt størstedelen af forældrene oplever, at madlavningen styrker familiefællesskabet. I alt angiver over halvdelen (66 %), at de i høj eller meget høj grad er enige i udsagnet, mens kun 3 % angiver i mindre grad eller slet ikke. Mødre er lidt mere tilbøjelige til at svare 'i meget høj grad' i forhold til fædre, som er mere tilbøjelige til at svare 'i høj grad'. Forældre til børn, som ikke har deltaget i madlavningen den seneste uge, er desuden mere tilbøjelige til at svare 'i nogen grad'.

“

Det er svært at have nogen med i køkkenet, når man selv står og opfinder retten på stedet.

FAR

I hvilken grad oplever du, at madlavning med dit barn styrker familiefællesskabet?



(Grafen viser resultatet af et spørgsmål stillet til forældre, hvis barn har været med til at lave mad den seneste måned. Forældrene kunne angive ét svar på spørgsmålet. Resultaterne er efterfølgende opdelt på, hvorvidt og hvor ofte barnet har deltaget i madlavningen den seneste uge. Procenterne er afrundet til hele tal.)

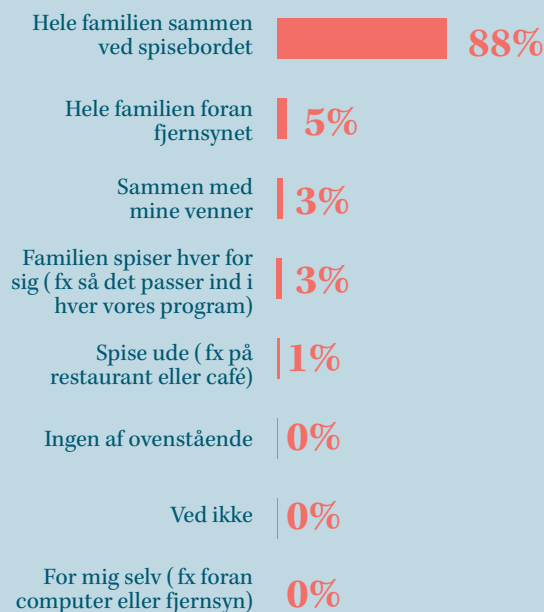
Mens lidt over halvdelen af børnene foretrækker at spise sammen omkring spisebordet, gælder det samme for hele 88 % af forældrene. Det peger på, at forældrene i langt mindre grad overvejer andre måder at spise aftenmad på. Kun 5 % har valgt den næst hyppigst valgte kategori, nemlig at spise sammen foran fjernsynet. Ingen forældre foretrækker at spise alene foran computer eller tv, og kun 1 % foretrækker at spise ude (fx på restaurant eller café).

Når forældrene skal pege på årsagen til, at de foretrækker at spise sammen omkring spisebor-

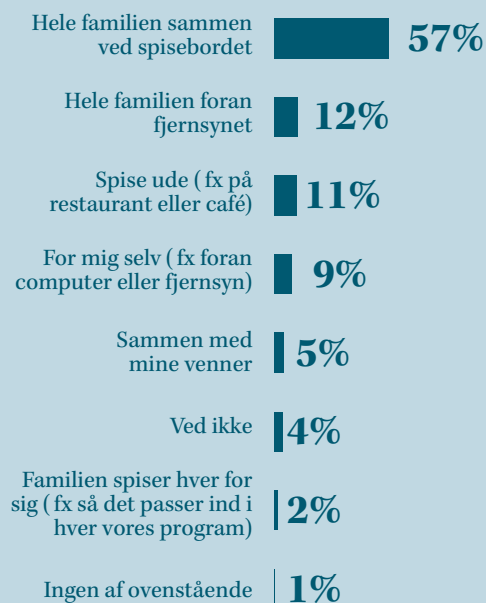
det, fremhæver de især muligheden for at tale sammen i familien. De fremhæver også, at det er hyggeligt og lægger i højere grad end børnene vægt på at få talt sammen og set hinanden.

Derudover ser vi en tendens til, at forældrene vælger flere forskellige kategorier sammenlignet med børnene. Det afspejles i, at deres procent-satser generelt er højere. Det kan tyde på, at de voksne ser flere forskellige gavnlige effekter ved at spise sammen om spisebordet, mens børnene primært genkender én eller to årsager.

FORÆLDRE: Hvilken af følgende måder foretrækker du at spise aftensmad på? (n=506)

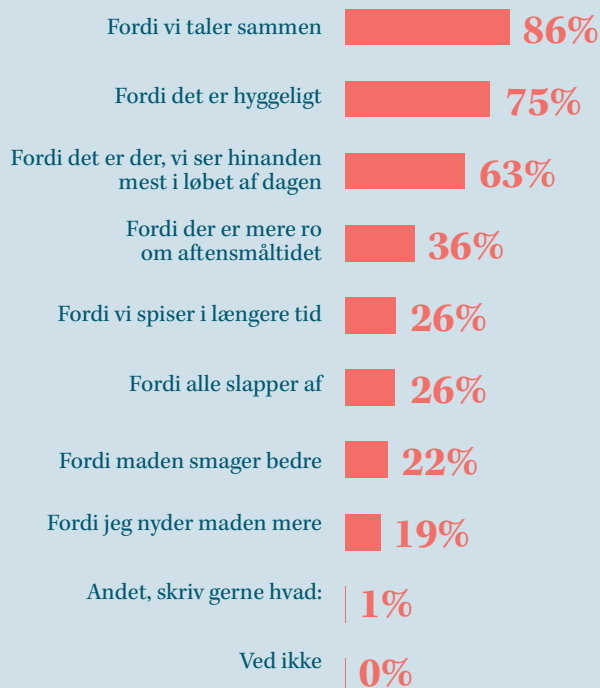


BØRN: Hvilken af følgende måder foretrækker du at spise aftensmad på? (n=1.349)

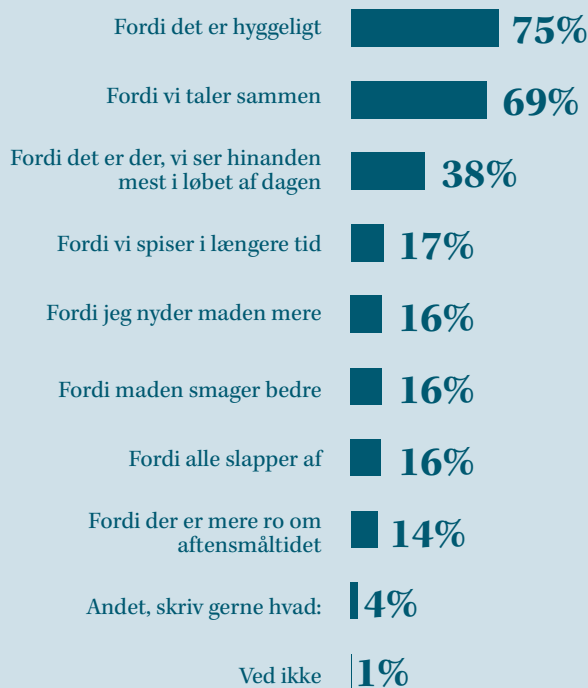


(Grafen til venstre viser resultatet af et spørgsmål stillet til alle forældre i undersøgelsen. Forældrene kunne angive ét svar på spørgsmålet. Grafen til højre viser resultatet af samme spørgsmål stillet til alle børn i undersøgelsen. Børnene kunne angive ét svar på spørgsmålet. Procenterne er afrundet til hele tal.)

FORÆLDRE: Hvorfor foretrækker du at spise aftensmad hele familien samlet om spisebordet? (n=443)



BØRN: Hvorfor foretrækker du at spise aftensmad hele familien samlet om spisebordet? (n=768)



(Grafen til venstre viser resultatet af et spørgsmål stillet til alle forældre i undersøgelsen. Forældrene kunne angive flere svar på spørgsmålet. Grafen til højre viser resultatet af samme spørgsmål stillet til alle børn i undersøgelsen. Børnene kunne angive flere svar på spørgsmålet.)

Interview med Lene Tanggaard

I sin tolkning af kapitlets resultater fokuserer professor i pædagogisk psykologi, Lene Tanggaard, på, at børn er forskellige, forældre er forskellige, familier er forskellige og dage er forskellige. Hvad der virker for de fleste børn, behøver ikke virke for alle. Hvad der virker én dag, kan ikke nødvendigvis lade sig gøre dagen efter. Men generelt peger hun på, at den praktiske læring, som både børn og forældre gør sig ved at gå i køkkenet sammen, kan gøre det, som virker uoverskueligt nu, mere overskueligt med tiden.

“

Når man gør sig positive erfaringer og oplever 'det her, det kan jeg godt', kan tidligere nederlag forsvinde.

Madlavningslyst og kompetencer er som hønen og ægget

Lene Tanggaards forskning i mesterlære viser, at børn lærer ved at tage del i en praksis, også selv om formålet med praksissen er en anden. Derfor hæfter hun sig især ved kapitlets konklusion om, at jo mere barnet deltager, jo mere har det lyst til at deltage i madlavningen, og jo mere associerer barnet det med noget positivt. Selvom selve formålet med madlavningen er at frembringe et måltid, skabes der også en kontekst, hvor barnet kan opleve mestring mere generelt.

Alligevel kan lyst og kompetencer forstås som fortællingen om hønen og ægget, fortæller Lene Tanggaard. Lyst kan skabe kompetencer, og kompetencer kan skabe lyst. De succesoplevelser barnet erfarer ved at deltage i familiens mad-

lavning, kan give barnet blod på tanden til at deltage endnu mere. Tilmed viser kapitlet også, at rigtig mange børn faktisk har lyst til at deltage, og det skaber i sig selv nogle gode forudsætninger for at tilegne sig kompetencer. Som forældre kan man altså næsten kun 'ramme rigtigt' ved at invitere barnet med.

Kapitlet viser dog også, at nogle af børnene angiver manglende lyst som årsag til lav deltagelse i madlavningen derhjemme. I sådanne tilfælde handler det ifølge Lene Tanggaard ofte om at skabe en følelse af nødvendighed og samarbejde - uden at tvinge børnene til deltagelse.

Lyst til madlavning kan sagtens starte i det små, lyder rådet fra Lene Tanggaard. Og det er vigtigt for forældre at huske på, når de står midt i en travl hverdag, og det måske føles uoverskueligt at inddrage barnet i hele madlavningsprocessen.

Endelig er det vigtigt at anerkende, at forældre ikke er alene om at opøve børns kompetencer eller vække deres lyst til madlavning. Børn henter masser af inspiration og know-how i både skole, til fritidsaktiviteter eller på YouTube, som de kan prøve af derhjemme. Som forældre skal man af og til give dem plads til at gøre det.

“

Ordrer virker ikke særlig godt på børn. Men det virker at have en naturlighed i det og eksempelvis sige: 'Vi skal have den her fødselsdag op at stå - kan du hjælpe med bollerne?'

Inddragelse er en tillidserklæring

Selvom medbestemmelse og indflydelse motiverer barnet til at deltage i køkkenet, er det ikke noget, de altid får mulighed for. Lene Tanggaard hæfter sig netop ved forskellen mellem de opgaver, børnene foretrækker at have i køkkenet, og dem, de rent faktisk bliver tildelt – en forskel der går igen fra de sidste mange års rapporter.

I Lene Tanggaards forskning arbejder hun med begrebet om den dobbelte tillid. Det indfanger, at et barns tillid til den voksnes oprigtighed og ansvarlighed er båret af den voksnes tillid til barnets åbenhed og lærevillighed. Med andre ord motiveres børn i høj grad af, at voksne viser dem tillid til at kunne løfte en bestemt opgave – det kan fx være at planlægge menuen til aftensmaden.

Derfor er det ifølge Lene Tanggaard et misforstået hensyn, når forældre giver deres børn de 'lette' oprydningsopgaver eller helt 'skåner' dem

fra at bidrage i det hele taget. Der ligger en vigtig tillidserklæring i at inddrage børn i det mere komplicerede arbejde og lade dem vokse med opgaven.

Køkkenet som en øvebane og ikke en præstationsbane

Ud over medbestemmelse viser kapitlet, at hyggelige rammer betyder meget for at øge børns lyst til at deltage mere i familiens madlavning. Lene Tanggaard uddyber:

Det handler om at se inddragelse i madlavning som en øvebane frem for en præstationsbane. Trygge rammer – med plads til at lave fejl, men også til at snakke om dagen, der er gået – kan være det, der kickstarter den positive spiral af lyst og kompetencer. Det harmonerer også med Lene Tanggaards forskning i kreativitet, der viser, at tryk er afgørende for, at mennesker tør kaste sig ud i nye eksperimenter.

“

Det handler om at skabe en rar stemning, der kan gøre det nemmere at bidrage som barn. Er det stresset og travlt, og står man i vejen, kan det mindske lysten til at deltage. En situation hvor man får lov til at tage del, øve sig og prøve sig frem, kan derimod fjerne indlæringsvanskeligheder.



KAPITEL 3:

Madmod vs. kræsenhed

Dette kapitel undersøger børns egen opfattelse af madmod og oplevelsen af at blive kaldt kræsen. Resultaterne viser, at mere end halvdelen af børnene ikke selv synes, de er kræse, men på trods af det er det kun omkring hvert fjerde barn, som angiver, at de aldrig er blevet kaldt det. Vi ser også nærmere på, hvilke faktorer der påvirker børns lyst til at smage på ny mad, hvor det især er kendskab til maden og deltagelse i madlavning, der skaber madmod. Derudover ser vi også, at børns madpræferencer rækker ud over selve smagen; både udseende og konsistens har betydning for børns mod på at prøve nye retter.

Kapitlet belyser også emnet fra forældrenes perspektiv. Forældrene beskriver i tråd med børnene, at børns deltagelse i madlavning kan skabe madmod. Men samtidig ser vi også, at forældres eget madmod har stor betydning for børnenes åbenhed over for ny mad.

Endelig suppleres kapitlet af et interview med lektor i antropologi på Aarhus Universitet,

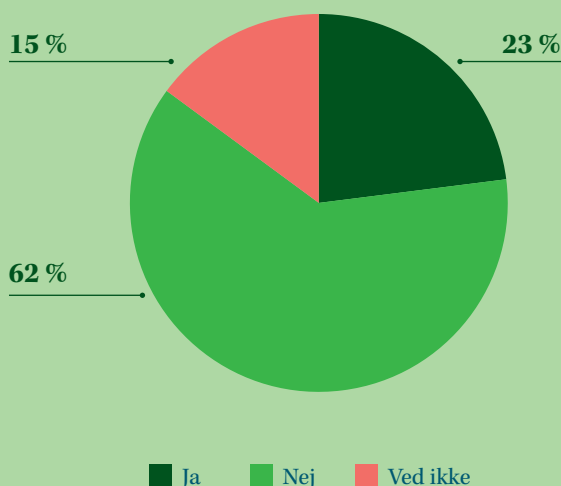
Susanne Højlund. Hun bidrager med et fagligt perspektiv på blandt andet smagens rolle i forbindelse med madmod.

Over halvdelen af børnene synes ikke selv, de er kræse

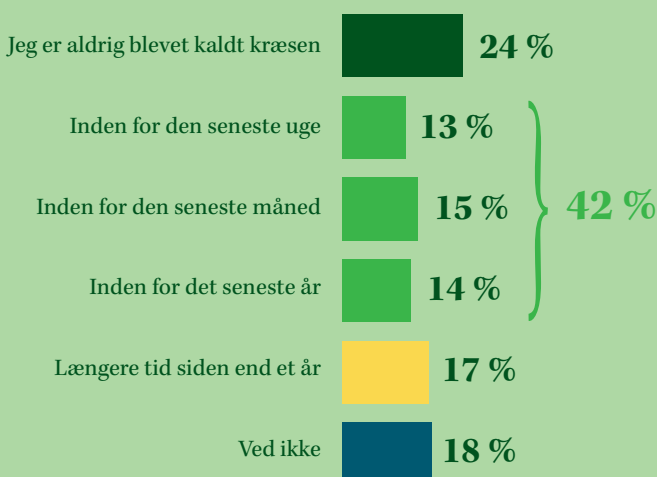
Vi har spurgt børnene ind til deres kræsenhed – og når de vurderer sig selv i forhold til dette, svarer 62 % af børnene, at de ikke selv synes, de er kræse. Det er over halvdelen, men på trods af det, er det kun 24 % af børnene, der fortæller, at de aldrig er blevet kaldt kræse. 23 % genkender sig selv som værende kræse og 15 % er usikre på deres egen opfattelse af sig selv.

Piger opfatter oftere sig selv som kræse end drenge. Over halvdelen (57 %) af pigerne opfatter sig selv som kræse, mod 41 % af drengene. Tilmed ser vi også, at 11 %-point flere piger end drenge angiver, at de er blevet kaldt kræse inden for den seneste uge – og omvendt at 9 %-point flere drenge svarer, at de aldrig er blevet kaldt kræse.

Synes du selv, at du er kræsen?
(n=1.349)

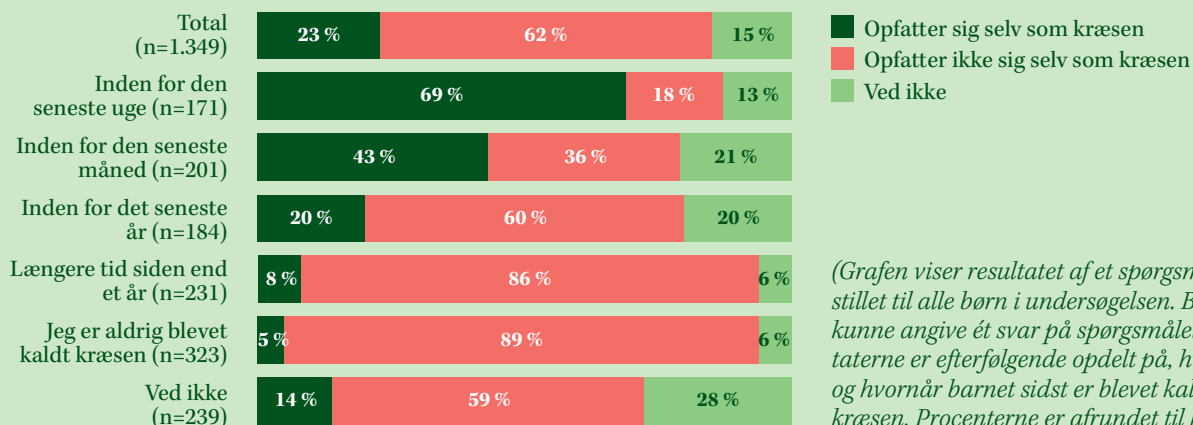


Hvornår er du sidst blevet kaldt kræsen?
(n=1.349)



(Grafen til venstre viser resultatet af et spørgsmål stillet til alle børn i undersøgelsen. Børnene kunne angive ét svar på spørgsmålet. Grafen til højre viser resultatet af et spørgsmål stillet til alle børn i undersøgelsen. Børnene kunne angive ét svar på spørgsmålet. Procenterne er afrundet til hele tal.)

Synes du selv, at du er kræsne?



(Grafen viser resultatet af et spørgsmål stillet til alle børn i undersøgelsen. Børnene kunne angive ét svar på spørgsmålet. Resultaterne er efterfølgende opdelt på, hvorvidt og hvornår barnet sidst er blevet kaldt kræsne. Procenterne er afrundet til hele tal.)

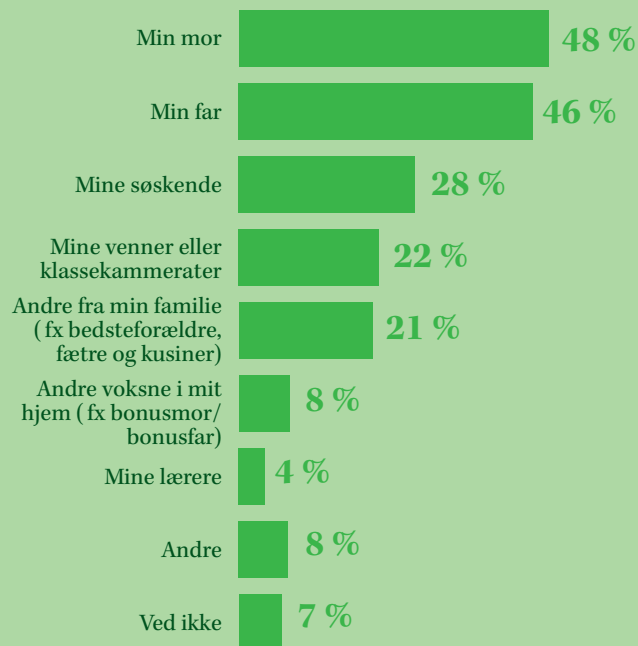
Kendetegn for børn, der opfatter sig selv som kræsne:

- 25 %** er enige i, at de "godt kan lide at smage ny mad", selvom de synes, de er kræsne.
- 37 %** vil smage på ny mad, hvis de kan se, hvad retten indeholder.
- 56 %** har ikke lyst til at smage på ny mad, hvis de synes, retten ser underlig ud.

Der ses et tydeligt mønster mellem det at blive kaldt kræsne og børnenes selvopfattede kræsenhed. Blandt de børn, der angiver, at de er blevet kaldt kræsne inden for den seneste uge, svarer 69 %, at de også opfatter sig selv som kræsne. Til sammenligning er det kun 5 % blandt de børn, der aldrig er blevet kaldt kræsne. Dette peger på en klar sammenhæng mellem omgivelsernes betegnelse af barnets åbenhed over for mad og barnets egen selvforståelse. Det er dog ikke muligt at fastslå årsagsretningen i denne sammenhæng: Om det er 'kræsenhedsmærkatet', der former barnets selvopfattelse – eller om børn, der i forvejen er mere tilbageholdende over for mad, oftere bliver omtalt som kræsne.

Samtidig er det værd at bemærke, at sammenhængen er klar – men ikke entydig. Blandt de børn, der er blevet kaldt kræsne inden for den seneste uge, svarer næsten en femtedel, at de ikke selv opfatter sig som kræsne.

Hvem har kaldt dig kræsne? (n=556)



(Grafen viser resultatet af et spørgsmål stillet til børn i undersøgelsen, som har oplevet at blive kaldt inden for det seneste år. Børnene kunne angive flere svar på spørgsmålet.)

Børnene angiver fortsat, at det oftest er mor eller far, der kalder dem kræsne. Dog ser vi et fald sammenlignet med sidste år. I 2025 angav 58 % af børnene, at deres mor havde kaldt dem kræsne, og 51 % angav, at deres far havde kaldt dem kræsne – i år fordeler det sig næsten ligeligt mellem mor og far. Men andelen for begge forældre er samlet set faldet siden sidste år. Foruden forældrene, så oplever hvert fjerde barn også at blive kaldt kræsne af deres søskende. Det er således oftest inden for hjemmets fire vægge, at ordet 'kræsne' gør sig gældende.

Børns selvopfattelse af kræsnehed har stor betydning for deres madmod

Når det gælder børnenes reelle praksis, når de møder ny mad i deres hverdag, viser det sig, at hele 84 % smager på den mad, de aldrig har smagt før. Kun 9 % smagte ikke på maden sidst, de fik serveret noget ukendt. Børnene angiver altså selv, at de i høj grad forsøger sig med ny mad, når de bliver præsenteret for det.

Sammenligner vi de børn, der opfatter sig selv som kræsne og de børn, der ikke gør, kommer en klar forskel dog til udtryk. Blandt børn, der ikke ser sig selv som kræsne, smagte 93 % på maden, sidst de fik serveret noget nyt. Det samme gælder for 68 % af de børn, der opfatter sig selv som kræsne. Forskellen på 24 %-point understreger, at børns selvopfattelse hænger sammen med, om de faktisk smager på ny mad. Dog viser tallene også, at et flertal (68 %) af de selvopfattede kræsne børn trods alt smagte på maden – og dermed udviste madmod.

Når det kommer til børnenes lyst til at smage mad, de ikke har smagt før, angiver 56 %, at de er helt eller delvist enige i udsagnet "Jeg kan godt lide at smage mad, som jeg ikke har smagt før". 22 % er hverken enige eller uenige, mens 19 % er helt eller delvist uenige. Over halvdelen af børnene udviser hermed et stort madmod og en positivitet over for ny mad. Dog gælder det modsatte for næsten hvert femte barn, hvilket er det højeste niveau siden 2022. Generelt ser vi en negativ udvikling i børns lyst til at smage mad, de ikke har smagt før. Over de seneste år tegner der sig en svag tendens til, at børn er blevet mindre madmodige.

“

Jeg er ret kræsne, så jeg prøver ny mad for at se om jeg kan lide det.

PIGE 14 ÅR

“

Det kan jo måske smage godt. Det er altid sjovt at smage noget nyt.

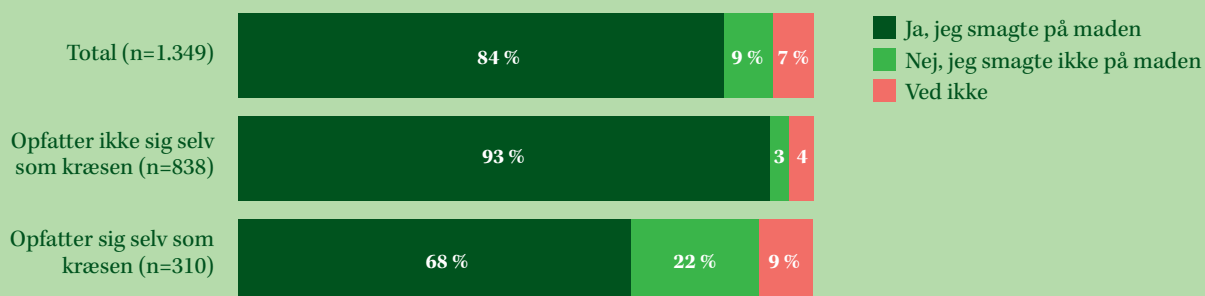
DRENG 12 ÅR

“

Jeg er ikke så god til at smage mad, jeg ikke har smagt på før.

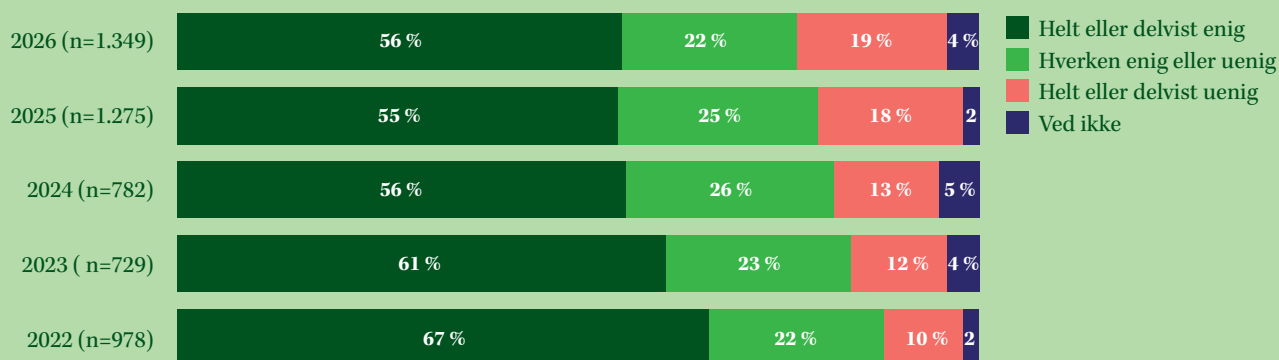
BARN 10 ÅR

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



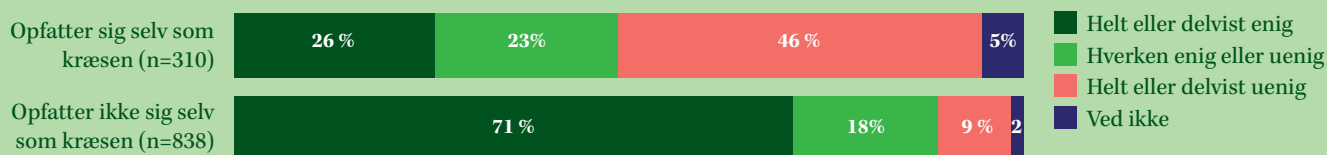
(Grafen viser resultatet af et spørgsmål stillet til alle børn i undersøgelsen. Børnene kunne angive ét svar på spørgsmålet. Resultaterne er efterfølgende opdelt på barnets egen opfattelse af kræsnehed. Procenterne er afrundet til hele tal.)

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



(Grafen viser resultatet af et spørgsmål stillet til alle børn i undersøgelsen. Børnene kunne angive ét svar på spørgsmålet. Resultaterne er efterfølgende opdelt på år, hvor spørgsmålet er blevet stillet. Procenterne er afrundet til hele tal.)

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



(Grafen viser resultatet af et spørgsmål stillet til alle børn i undersøgelsen. Børnene kunne angive ét svar på spørgsmålet. Kategorierne 'helt enig' og 'delvist enig' er slået sammen for lettere aflæsning, og det samme gælder for 'helt uenig' og 'delvist uenig'. Resultaterne er efterfølgende opdelt på barnets egen opfattelse af kræsenhed.)

Sammenligner vi igen børn, der selv synes, de er kræse, med børn, der ikke ser sig selv som kræse, ses en betydelig forskel på lysten til at smage på ny mad. Blandt børn, der ikke opfatter sig selv som kræse, angiver 71 %, at de helt eller delvist er enige i, at de kan lide at smage på ny mad. For børn, der ser sig selv som kræse, gælder det samme for 26 %. Samtidig angiver næsten halvdelen (46 %) af de selvopfattede kræse børn, at de ikke bryder sig om at prøve ny mad. Resultaterne peger dermed på, at de selvopfattede kræse børn generelt har mindre mod på og lyst til nye smagsoplevelser. Dog skal vi huske, at det trods alt er hvert fjerde barn, som opfatter sig selv som kræsen, der alligevel er helt eller delvist enig i udsagnet "Jeg kan godt lide at smage mad, som jeg ikke har smagt før".

“

Jeg kan godt lide alt slags mad og jeg spiser det meste. Det er kun hvis jeg VED, at jeg ikke kan lide det, så spiser jeg det ikke.

DRENG 14 ÅR

Kendskab til maden kan skabe mere lyst til at smage

Når vi spørger børnene ind til, hvad der kan mindske deres lyst til at smage ny mad, svarer halvdelen, at de ikke har lyst til at smage maden, hvis den lugter dårligt. Derudover nævner mange også, at et underligt udseende eller en særlig konsistens kan mindske deres lyst til at smage. Lugt, udseende og konsistens spiller altså en væsentlig rolle – og dette gør sig særligt gældende blandt de børn, der betegner sig selv som kræsne.

Værd at bemærke er også, at børn, der er selvopfattet kræsne, generelt har valgt flere svarmuligheder. Der er altså flere faktorer, der kan få dem til at sige nej til at smage på ny mad.

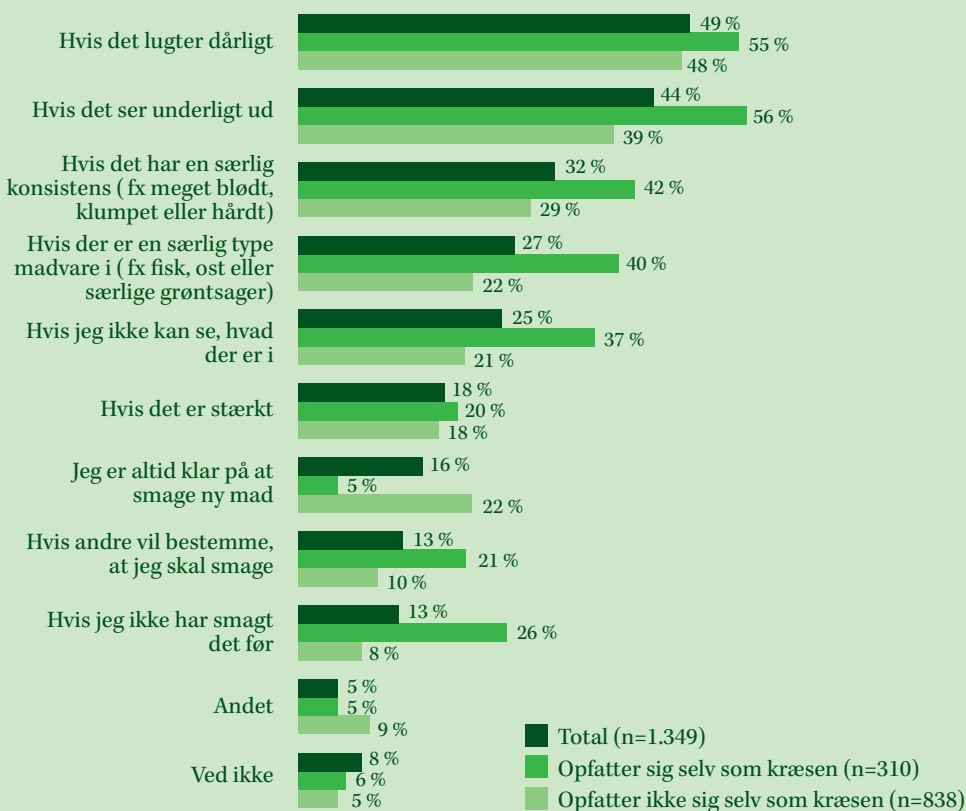
Modsat har vi også spurgt, hvad der kan få børnene til at smage på ny mad. 37 % svarer, at det, at kunne se, hvad retten indeholder, kan få dem til at smage. Dernæst peger 29 % på, at de i

højere grad vil smage, hvis de selv har været med til at lave maden, og 28 % angiver, at de smager, hvis deres forældre siger, at de skal.

På tværs af både børn, der opfatter sig selv som kræsne, og børn, der ikke gør, er det centralt for lysten til at smage, at de ved, hvad maden indeholder. For de børn, der ser sig selv som kræsne, er det tilmed oftere ydre faktorer såsom forældres opfordring eller belønning, der skaber modet til at smage. Derudover angiver markant færre af disse børn, at de har et princip om altid at smage på ny mad sammenlignet med børn, der ikke opfatter sig selv som kræsne.

Tilsammen peger resultaterne på, at det kan øge børns lyst til at smage ny mad, hvis maden er eller gøres genkendelig. Det kan eksempelvis ske ved at inddrage børnene i madlavningen eller ved at anrette maden på en måde, så barnet tydeligt kan se indholdet.

Hvad kan gøre, at du ikke har lyst til at smage på ny mad?



(Grafen viser resultatet af et spørgsmål stillet til alle børn i undersøgelsen. Børnene kunne angive flere svar på spørgsmålet. Resultaterne er efterfølgende opdelt på barnets egen opfattelse af kræsenhed. 'Ved ikke'-svar er udeladt, hvorfor basestørrelsen (n) for 'opfatter sig selv som kræsen' og 'opfatter ikke sig selv som kræsen' er mindre end den totale basestørrelse (n).)

“

Da jeg var mindre, var jeg ekstremt kræsen, men ikke lige så meget mere.

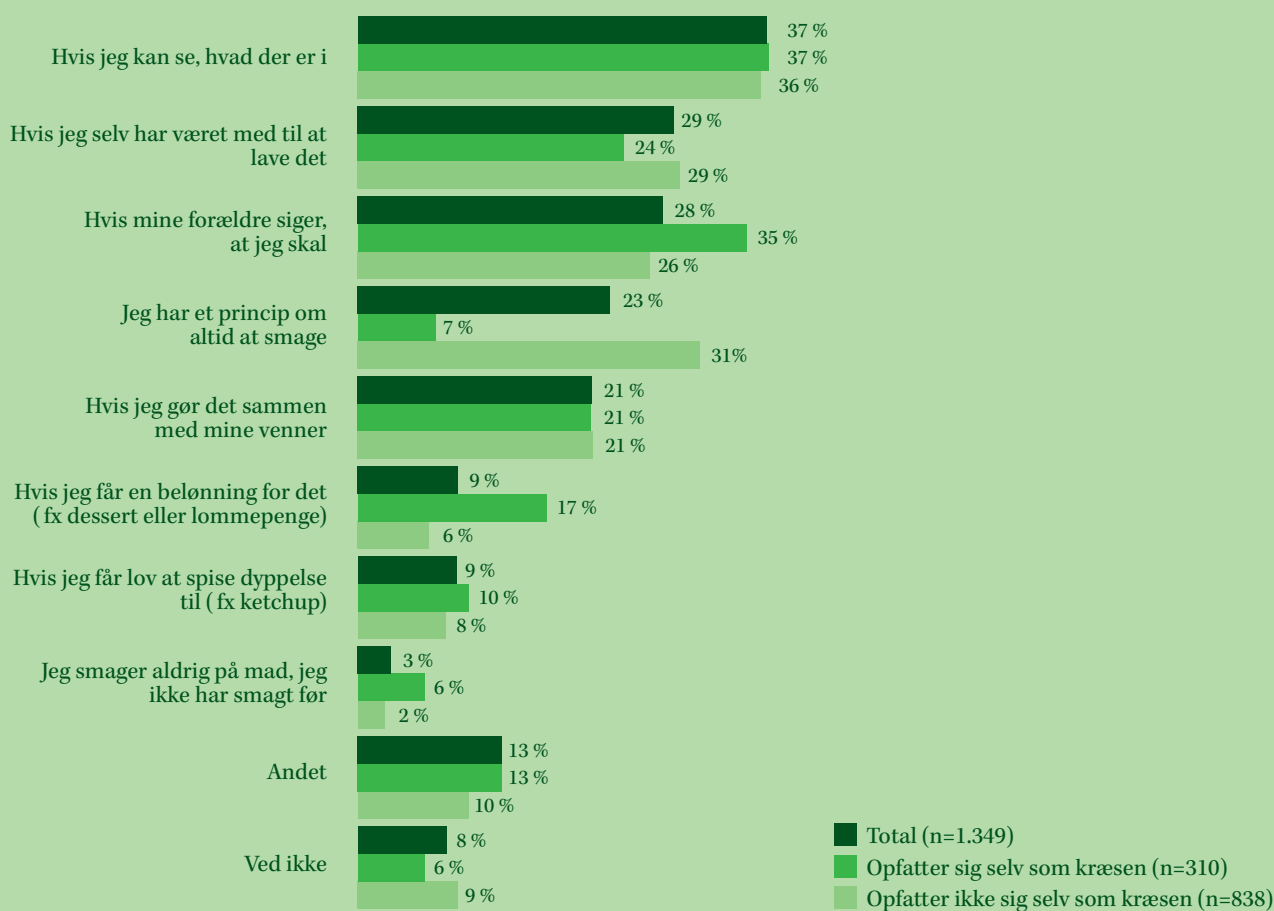
PIGE 12 ÅR

“

Jeg smager hvis det ser lækkert ud – man spiser også lidt med øjnene.

PIGE 12 ÅR

Hvad kan få dig til at smage ny mad?



(Grafen viser resultatet af et spørgsmål stillet til alle børn i undersøgelsen. Børnene kunne angive flere svar på spørgsmålet. Resultaterne er efterfølgende opdelt på barnets egen opfattelse af kræsenhed. 'Ved ikke'-svar er udeladt, hvorfor basestørrelsen (n) for 'opfatter sig selv som kræsen' og 'opfatter ikke sig selv som kræsen' er mindre end den totale basestørrelse (n).)

“

Jeg spiser altid alt der er mad, for man ved aldrig om det kunne blive ens yndlingsmad.

DRENG 14 ÅR

“

Jeg godt kan lide at smage på mad, fordi jeg leger, at jeg er maddommer.

DRENG 12 ÅR

“

Jeg smager på maden for at være et godt forbillede for mine små søstre.

DRENG 12 ÅR

Forældreperspektivet

I denne del af kapitlet dykker vi ned i resultaterne fra forældreundersøgelsen. Hver tredje forælder har kaldt sit barn kræsent inden for det seneste år. Det sker typisk som reaktion på, at barnet har nægtet at smage på maden. Mange forældre angiver desuden, at de bruger betegnelsen, fordi de er bekymrede for, at barnet ikke får en tilstrækkelig varieret kost.

Resultaterne viser også, at forældrenes eget madmod smitter af på barnet. Forældre, der selv erklærer sig helt eller delvist enige i, at de kan lide at smage ny mad, har med større sandsynlighed børn, der angiver det samme. Endelig ser vi, at forældrenes selvtillid i køkkenet også påvirker barnets mod på at prøve ny mad.

De 506 forældre, der har besvaret spørgeskemaet, har alle børn, som også har deltaget i årets undersøgelse.

Forældres brug af ordet 'kræsen' afspejles hos børnene

Knap halvdelen af forældrene angiver, at de aldrig har kaldt deres barn kræsent, 33 % har kaldt deres barn kræsen inden for det seneste år og 14 % angiver, at det er mere end et år siden, de sidst kaldte deres barn kræsent.

“

Vi kalder det selektiv spisende og det er ok at have det sådan.

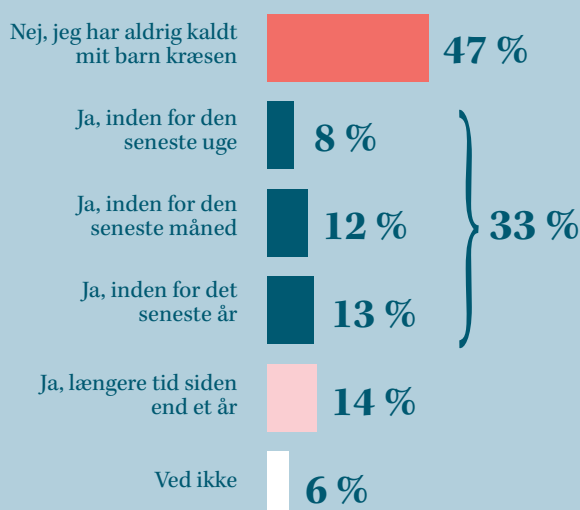
MOR

“

Hun finder ofte på nye ting, hun pludselig ikke kan lide længere.

MOR

FORÆLDRE: Har du kaldt dit barn kræsen? (n=506)



FORÆLDRE: Hvorfor kaldte du dit barn kræsen? (n=166)



(Grafen til venstre viser resultatet af et spørgsmål stillet til alle forældre i undersøgelsen. Forældrene kunne angive ét svar på spørgsmålet. Grafen til højre viser resultatet af et spørgsmål stillet til forældre, som har kaldt deres barn kræsent inden for det seneste år. Forældrene kunne angive flere svar på spørgsmålet.)

Blandt de forældre, der har kaldt deres barn kræsent, angiver en tredjedel, at de gør det, hvis barnet ikke vil smage på maden. Derudover peger flere på bekymring for om barnet får nok varieret mad (31 %), og på, at de bliver kede af det, når barnet ikke vil smage på mad, de har brugt tid på at lave (28 %). Den mindst valgte kategori er 'Fordi jeg håbede, at det ville få mit barn til at smage på maden'. Denne kategori er kun valgt af 15 % af forældrene, hvilket kunne tyde på, at forældrene ikke har den store tiltro til anvendelsen af ordet 'kræsen' som værende konstruktiv og adfærdsændrende.

I de åbne kommentarer fremhæver nogle forældre, at de bruger betegnelsen, fordi barnet skifter mening om, hvad det kan lide. Enkelte forældre bemærker desuden, at de finder det uproblematisk, at deres barn har selektive spisevaner.

Forældres madmod og evner i køkkenet smitter af på børnene

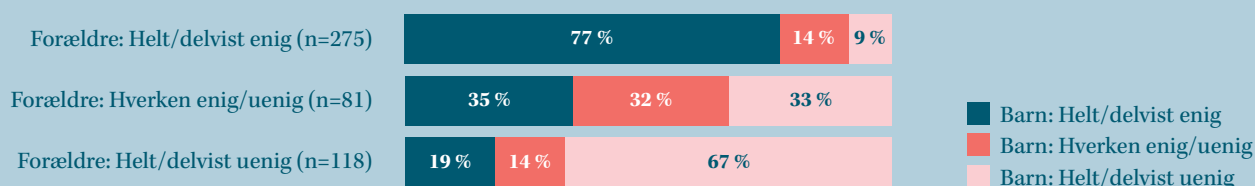
Når vi sammenholder forældrenes svar med børnenes på udsagnet "Jeg kan godt lide at smage mad, som jeg ikke har smagt før" ser vi en tydelig sammenhæng. Blandt børn med forældre, der er

helt eller delvist enige i udsagnet, svarer 77 %, at de også selv er helt eller delvist enige, mens kun 9 % er helt eller delvist uenige. Omvendt svarer kun 19 % af børn med forældre, der er helt eller delvist uenige, at de selv er helt eller delvist enige. Når forældrene svarer 'hverken enig eller uenig', fordeler børnenes svar sig mere jævnt blandt enighed, uenighed og hverken eller-kategorien.

Resultaterne tyder dermed på, at forældrene kan være forbilleder for deres børn, når det kommer til mod på at smage ny mad. Jo mere åbne forældrene er over for nye madoplevelser, desto mere åbne er deres børn typisk også. Selvom der er en betydelig sammenhæng, må børns madmod dog forstås som noget, der sandsynligvis formes af flere forhold.

Vi ser også en sammenhæng, når det gælder forældrenes selvtillid i køkkenet og barnets mod på at smage ny mad. Blandt børn med forældre, der vurderer sig selv som meget gode eller ret gode til at lave mad, svarer 67 %, at de kan lide at smage ny mad. Til sammenligning gælder det samme for 46 % af de børn, hvis forældre vurderer sig selv som lidt gode til at lave mad.

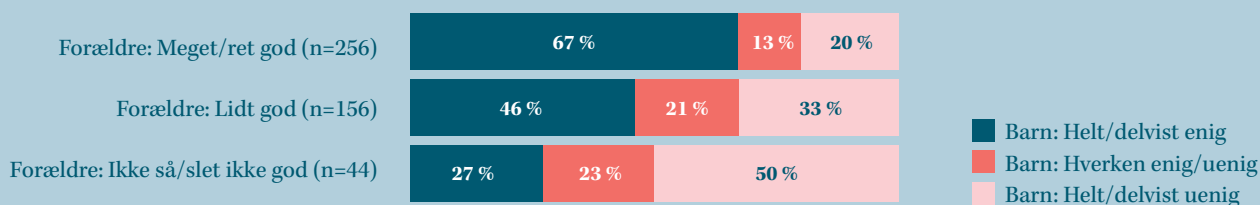
Forældre og børn: Hvor enig eller uenig er du i udsagnet: "Jeg kan godt lide at smage mad, som jeg ikke har smagt før"?



(Grafen viser resultatet af et kryds mellem forældre og børns svar på et spørgsmål. Både forældre og børn har kunne angive ét svar. Kategorierne 'helt enig' og 'delvist enig' er slået sammen for lettere aflæsning, og det samme gælder for 'helt uenig' og 'delvist uenig'. Krydset bygger på 474 par af forældre og børn. Par hvor enten forældre eller barn har svaret 'ved ikke' fremgår ikke i grafen.)

Forældre: Hvor god synes du selv, du er til at lave mad?

Børn: Hvor enig eller uenig er du i udsagnet: "Jeg kan godt lide at smage mad, som jeg ikke har smagt før"?



(Grafen viser resultatet af et kryds mellem forældre og børns svar på to forskellige spørgsmål. Både forældre og børn har kunne angive ét svar på spørgsmålene. Kategorierne 'meget god' og 'ret god' er slået sammen for lettere aflæsning, og det samme gælder for 'ikke så god' og 'slet ikke god'. Krydset bygger på 474 par af forældre og børn. Par hvor enten forældre eller barn har svaret 'ved ikke' fremgår ikke i grafen.)

En mulig forklaring herpå er, at forældre, der føler sig trygge i køkkenet, i højere grad har mod på og succes med at eksperimentere og introducere nye ingredienser og retter i hverdagen – og dermed får børnene flere erfaringer med at smage noget nyt.

Når forældrene tager stilling til, hvad der får deres børn til at smage på ny mad, peger de især på børnenes egen deltagelse i madlavningen som en vigtig faktor. 35 % peger derudover på, at det øger lysten til at smage, hvis barnet kan se, hvad maden indeholder. Og en tredjedel svarer, at barnet smager, hvis forældrene siger, at det skal. Netop de tre faktorer er også dem børnene i størst omfang peger på – om end børnene prioriterer dem lidt anderledes.

Selvom der er en generel enighed mellem forældre og børn, ser vi alligevel, at 13 %-point flere forældre end børn mener, at inddragelse i madlavningen hjælper på børnenes åbenhed over for ny mad. Det vidner om, at forældre i højere grad er klar over – eller tror på – effekten af at være med i madlavningsprocessen.

“

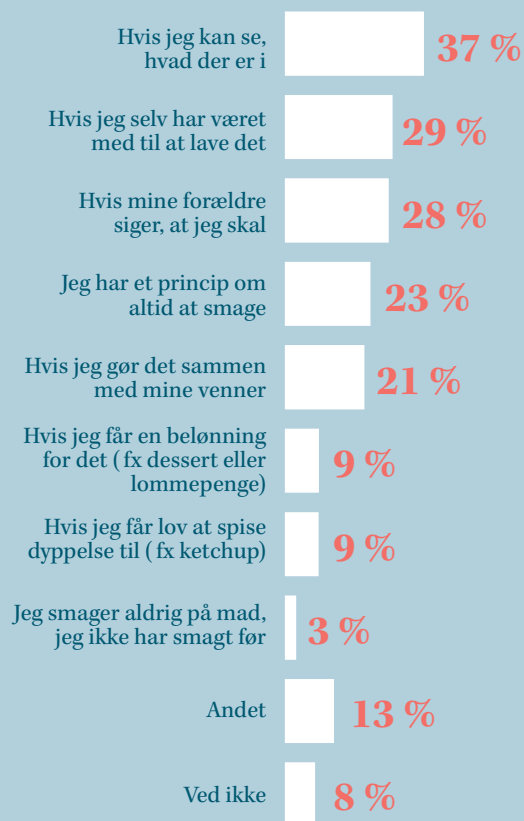
Han er kræsen og han ved ikke hvad han går glip af – jeg var der selv som barn.

MOR

FORÆLDRE: Hvad får dit barn til at smage på noget mad, som det ikke har smagt før? (n=506)



BØRN: Hvad kan få dig til at smage på ny mad? (n=1.349)



(Grafen til venstre viser resultatet af et spørgsmål stillet til alle forældre i undersøgelsen. Forældrene kunne angive flere svar på spørgsmålet. Grafen til højre viser resultatet af et spørgsmål stillet til alle børn i undersøgelsen. Børnene kunne angive flere svar på spørgsmålet.)

Antropolog og lektor, Afdeling for Antropologi på Aarhus Universitet
Susannes forskningsområder omfatter blandt andet madkultur, smag og spisevaner. Hun har undersøgt, hvordan børn tilegner sig og deler viden om smag.

Interview med Susanne Højlund

Susanne Højlund, lektor i Antropologi på Aarhus Universitet, forsker i mad og måltider som sociale og kulturelle fænomener. I sin tolkning af kapitlet hæfter hun sig især ved, at mange børn er blevet kaldt kræsne, selvom de ikke selv oplever sig sådan. Hun mener, at vi netop skal forstå den forskel ud fra de sociale og kulturelle dynamikker, der er på spil i måltidssituationen.

Kræsenhed er en kulturel konstruktion

Det er ifølge Susanne Højlund vigtigt at forstå børns tilbageholdenhed over for mad som mere end en besværlighed og et problem – også selvom kapitlet illustrerer, at børn har holdninger til, hvad de vil spise og ikke vil spise. Tilbageholdenhed er nemlig en naturlig og fornuftig måde at forholde sig til mad på og Susanne beskriver det som et sundt tegn.

“

Det er faktisk meget intelligent af børn at stoppe op og forholde sig kritisk til, hvad de putter i munden. Der kunne jo være noget galt med maden.

Når det alligevel bliver til en diskussion om madmod og kræsenhed, skyldes det ifølge Susanne Højlund, at der er mere på spil end blot en forhandling mellem børn og forældre. Madpræferencer i sig selv – men også den måde, vi taler om madpræferencer på – er i høj grad kulturelt betinget, forklarer hun. I Frankrig bliver det fx set som en positiv kompetence, når børn er

i stand til at sige, hvis der er noget, de ikke bryder sig om. Man har også faget taste education på skoleskemaet og uddanner altså børn i at smage sig frem til, hvad de kan lide og ikke kan lide. I andre lande har man slet ikke et ord for 'kræsenhed', fortæller Susanne Højlund.

Til sammenligning er der i Skandinavien et stort fokus på sundhed og ernæring, og det ser Susanne Højlund som en årsag til, at kræsenhedsbegrebet er så udbredt. Danske forældre er meget optagede af, at deres børn får en næringsrig og varieret kost. Når de tyr til at kalde deres børn kræsne, kommer det ofte ud af en bekymring for, om deres børn får nok af 'det rigtige' at spise.

Susanne Højlund forstår forældrenes bekymring, men hun har et eksempel fra hendes arbejde, hvor det at fjerne presset helt fra børnene faktisk har en stor effekt på deres lyst til at spise. Derfor mener hun, at mange familier kan opnå en mere positiv måltidssituation, hvis forældrene giver lidt slip på forventningerne – selvom det er svært.

Mad smager forskelligt i forskellige kontekster

Susanne Højlund slår et slag for, at vi skal se smag og smagspræferencer som mere end en kemisk proces, der sker i munden. Smag er også noget, vi deler og forhandler med hinanden – og noget der indlejres i os som en habitus; det vil sige, at vi gennem vores opvækst og sociale baggrund bliver formet til at have smag for noget og ikke for noget andet.

Susanne Højlund har netop forsket i smagens sociale dimensioner og gennem feltarbejde blandt familier og skoleklasser har hun observeret, hvordan mad kan smage forskelligt afhængigt af konteksten:

“

Jeg har engang oplevet en dreng, der spurgte sin mor: ‘Hvor er det nu, jeg kan lide grøn peber? Er det hos farmor eller er det derhjemme?’

Eksemplet viser os, at smag i lige så høj grad kan være knyttet til bestemte situationer og relationer som til de ingredienser, maden består af. Og på den måde, kan vi ifølge Susanne Højlund lære meget ved at undersøge madpræferencer fra børns perspektiv. Hun har også set flere eksempler på, at det sociale spiller en vigtig rolle for børns lyst til at smage på ny mad. Børn udfordrer deres smagspræferencer, når de er sammen med andre børn og derfor lykkes madkundskabsfaget ofte med at få børn til at smage på mad, som de ellers ikke kan lide.

Deltagelse i madlavning skaber lyst til at smage ny mad

Kapitlet viser, at børns lyst til at smage ny mad påvirkes af sanserne. 49 % af børnene i kapitlet svarer fx, at dårlig lugt kan mindske deres lyst til smage og mange peger også på udseende (44 %) og konsistens (32 %), som faktorer, der kan spille ind på deres lyst. Det overrasker ikke Susanne Højlund.

Hun pointerer, at smag er en multisensorisk proces, hvor både lugt, udseende og konsistens betyder noget for det, vi registrerer på tungen. Derfor kan vi helt sensorisk opleve smag, allerede inden vi overhovedet spiser – det sker fx når vi dufter hvidløg, der steger i smør. Munden løber i vand og det giver os helt automatisk lyst til at smage på maden. Omvendt har mad, der lugter dårligt eller ser væmmeligt ud, den modsatte effekt.

Derfor er det også helt naturligt for Susanne Højlund at konkludere, at børns deltagelse i madlavning øger deres lyst til at smage på maden. Når de er med til at hakke krydderurter eller tilsma-

ge en varm suppe, aktiverer det hele deres sansesystem, som fysiologisk set gør dem mere modtagelige over for maden. Som kapitlet viser, ligger der desuden en mental tryghed i at have været inddraget i madlavningsprocessen, fordi børnene på den måde ser, hvad en ret består af. Én ud af fire børn angiver netop, at det kan få dem til at smage ny mad, hvis de kan se hvad der er i – og 29 % siger, at de er mere villige til at smage, hvis de selv har været med til at lave maden.

“

Hvis man ikke ved, hvad der er i maden, kan dårlig lugt eller et dårligt udseende gøre, at man fravælger den. Det er derfor, deltagelse i madlavningen kan hjælpe med at afværge den naturlige modstand.

Mennesker er afhængige af at være madmodige

Susanne Højlund peger afslutningsvis på, at madmod ikke kun er vigtigt for det enkelte barn og den enkelte familie. Der er også et større samfundsperspektiv forbundet med diskussionen om smagspræferencer, madmod og kræsenhed.

Der er et voksende marked for ultraforarbejdede fødevarer, som er designet til at tilfredsstille os med blandt andet salt og sødt. Disse fødevarer er ofte ”fortygget”, som Susanne Højlund siger, hvilket gør, at vi ikke bliver udfordret, når vi spiser den type af mad. Og det kan være et problem, hvis vi bliver vant til at spise mad, der aldrig udfordrer os – for vi har brug for madmod. Her tænker hun især på den grønne omstilling, der kræver, at vi lægger vores madvaner om og erstatter traditionel mad med mere ukendte råvarer som fx bælgfrugter. Det er bare ét eksempel på, at vi som mennesker er – og altid har været – afhængige af at være ’madmodige’.

KAPITEL 4:

Maden i skolen

Dette kapitel omhandler børn og unges oplevelser af maden i skolen. Resultaterne viser blandt andet, at madpakken dominerer som frokostløsning – og at børnene generelt opfatter den som både velsmagende og mættende. Desuden spises der oftest i klasselokalet og en del beskriver dette som værende hyggeligt – mens andre blot synes, at frokost i skolen er 'noget, der skal overstås'. Der rapporteres også på børnenes forhold til det populære fag madkundskab. Børnene angiver, at de nyder den praksisnære undervisning.

Kapitlet suppleres af et interview med sociolog og

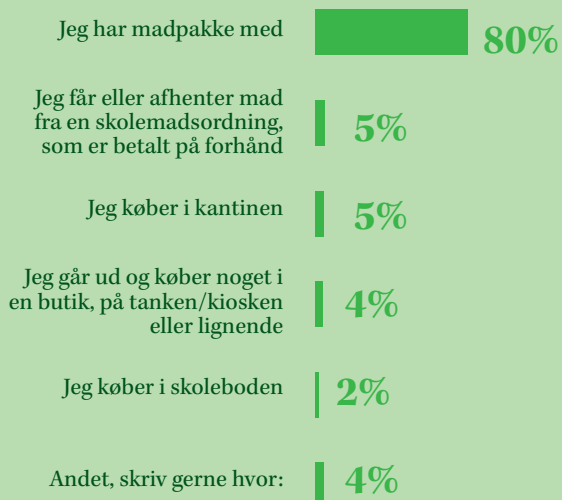
lektor, Sidse Schoubye Andersen, der bidrager med et fagligt perspektiv på maden i børnenes skole.

Madpakken dominerer i de danske skoler

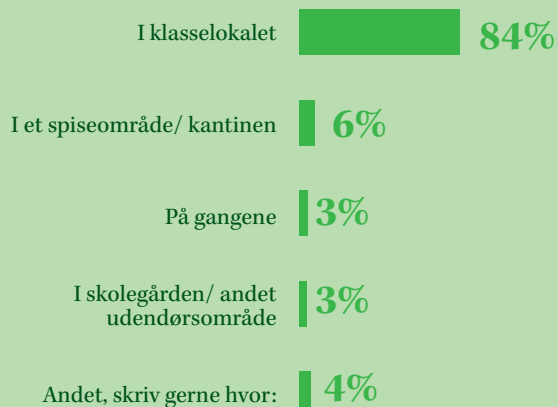
Madpakken er det, der oftest spises til frokost i skolerne rundt omkring i landet. I alt angiver 80 % af de adspurgte børn, at de oftest spiser madpakke. De resterende 20 % fordeler sig mellem de øvrige kategorier.

Når børnene spiser frokostmåltidet på skolen, sker det for 84 % af børnene i klasselokalet, mens en meget lille del angiver, at de oftest spiser frokost i kantinen, på gangene eller i skolegården.

Hvor får du oftest mad fra, når du spiser frokost i skolen? (n=1.349)



Hvor spiser du oftest frokost i skolen? (n=1.349)



(Grafen til venstre viser resultatet af et spørgsmål stillet til alle børn i undersøgelsen. Børnene kunne angive ét svar på spørgsmålet. Grafen til højre viser resultatet af et spørgsmål stillet til alle børn i undersøgelsen. Børnene kunne angive ét svar på spørgsmålet.)

“

Jeg køber i kantinen 1 gang om ugen og spiser madpakke resten af dagene.

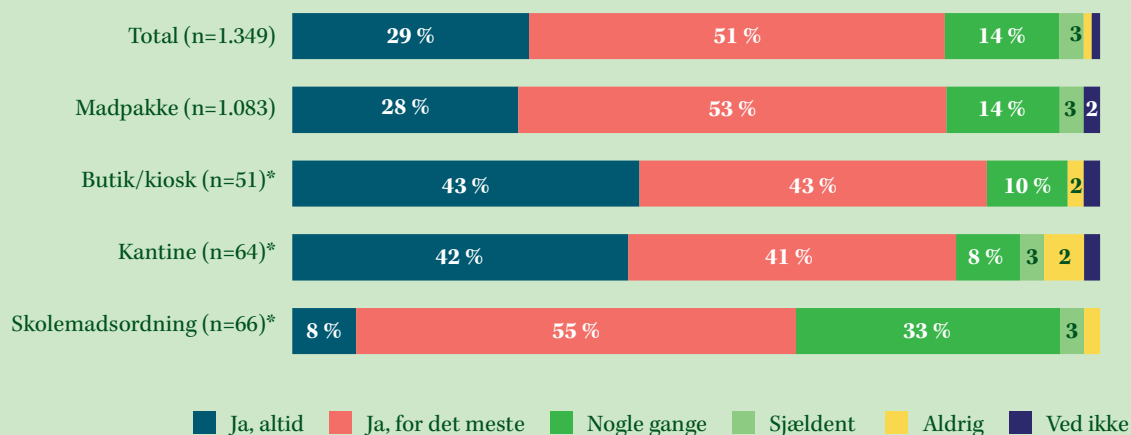
DRENG 13 ÅR

“

Jeg må få fra boden nogle gange men mest madpakke.

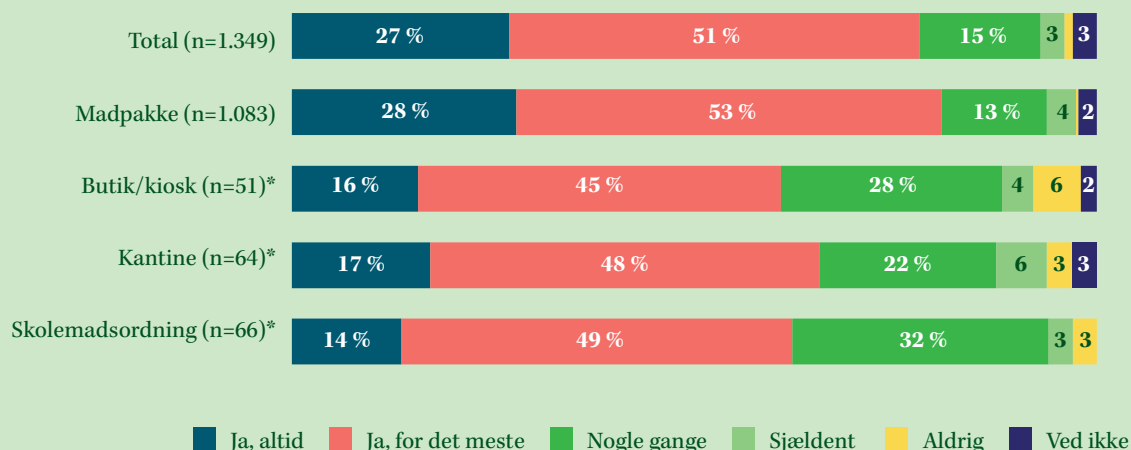
PIGE 12 ÅR

Kan du typisk lide det mad, du får i skolen?



(Grafen viser resultatet af et spørgsmål stillet til alle børn i undersøgelsen. Børnene kunne angive ét svar på spørgsmålet. Resultaterne er efterfølgende opdelt på, hvor barnet oftest får mad fra, når barnet spiser frokost i skolen. Antallet af respondenter er lavt for kategorierne markeret med *. Derudover er svar fra børn, som primært får deres mad fra skolebød, ekskluderet, da antallet af respondenter er for lav. Procenterne er afrundet til hele tal.)

Bliver du typisk mæt af det mad, du får i skolen?



(Grafen viser resultatet af et spørgsmål stillet til alle børn i undersøgelsen. Børnene kunne angive ét svar på spørgsmålet. Resultaterne er efterfølgende opdelt på, hvor barnet oftest får mad fra, når barnet spiser frokost i skolen. Antallet af respondenter er lavt for kategorierne markeret med *. Derudover er svar fra børn, som primært får deres mad fra skolebød, ekskluderet, da antallet af respondenter er for lav. Procenterne er afrundet til hele tal.)

“

Min mor laver min madpakke, og jeg er glad.

DRENG 12 ÅR

“

Jeg synes ofte der mangler tid, hvis vi skal spise og have tid til at slappe af.

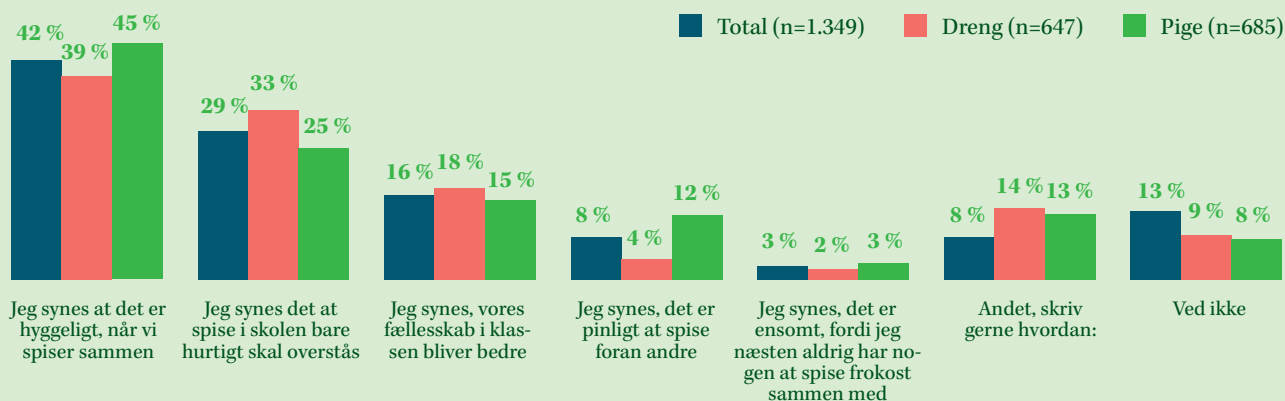
DRENG 13 ÅR

Når vi ser på typen af frokost i relation til om børnene kan lide den og om de bliver mætte, tegner der sig et billede. 80 % af de børn, der typisk spiser madpakke til frokost, kan altid eller for det meste lide deres frokostmåltid. Og 81 % angiver, at de bliver mætte af madpakken. Madpakken er generelt den type af mad, der skaber mest mæthed blandt børnene. Børn, som henter mad fra butik/kiosk (86 %) eller kantine (83 %), kan dog generelt bedre lide maden, som de får til frokost, sammenlignet med børn, der spiser madpakke eller får mad fra en skolemadsordning. Samtidigt angiver børnene, der får mad fra butik/

kiosk eller kantine, i mindre grad at de altid eller for det meste bliver mætte. Der er således et skisma mellem, hvad børnene bedst kan lide og hvad de bliver mætte af. Det kan fx skyldes, at maden, som barnet selv vælger i kiosken eller kantine, mangler den nødvendige næringsværdi eller at mængden af mad ikke er tilsvarende det, som barnet har brug for.

Helt overordnet er andelen, der sjældent eller aldrig bliver mætte, dog ganske lille. Denne andel udgør kun 6 % blandt børn, som får madpakke med, og 6-10 % blandt børn, der får mad på en anden måde end via madpakken.

Hvordan synes du, det er at spise mad i skolen?



(Grafen viser resultatet af et spørgsmål stillet til alle børn i undersøgelsen. Børnene kunne angive flere svar på spørgsmålet. Resultaterne er efterfølgende opdelt på køn. Enkelte børn har angivet 'andet' som deres køn, de er ikke inkluderet i nedbruddet på køn.)

Når børnene spiser sammen i skolen, oplever 42 % af de adspurgte børn frokosten som værende hyggelig. Knap en tredjedel synes, at frokosten bare skal overstås – og oplever altså ikke, at måltidet gør et særligt indtryk på dem. Og endelig synes kun 16 %, at klassefællesskabet forbedres. Noget kunne måske tyde på et uforløst potentiale for det fælles måltid i skolen – for er det godt nok, at 42 % synes det er hyggeligt at spise sammen i skolen?

Ser vi på forskellene mellem kønnene, synes pigerne i lidt højere grad, at det er hyggeligt at spise sammen, mens drengene i højere grad ser måltidet som noget, der skal overstås. Derudover

er en relativt lille, men markant større andel af pigerne (12 %) der synes, det er pinligt at spise foran andre. Det samme er kun tilfældet for 4 % af drengene.

I de åbne svar nævner flere børn, at de ikke tænker så meget over spisesituationen i skolen, og at det bare er noget, man gør. Flere beskriver dog, at det kan være lidt ubehageligt, enten i særlige situationer eller fordi de ikke kan lide at andre kan se på dem, mens de spiser. Desuden nævner flere, at deres pauser er for korte, hvilket får dem til at føle, at lærerne skynder på dem, selvom de ikke er færdige med at spise.

Hvert fjerde barn har skippet skole-frokosten

Generelt angiver de fleste børn (71 %), at de har spist frokost de seneste tre skoledage. Dog ser vi også børn, som springer frokosten over. På tværs af alle de adspurgte børn har 23 % sprunget mindst ét frokostmåltid over de seneste tre skoledage. Sidste år var det 27 % af børnene, der havde sprunget mindst ét frokostmåltid over, og i 2024 var det 33 %. Dermed kan vi fortsat spore et lille fald. Som tidligere år ser vi også, at pigerne har sprunget flere måltider over end drengene. I alt har 28 % af pigerne sprunget et måltid over, mens det er gældende for 19 % af drengene. Begge andele er lavere end sidste år.

Blandt de børn, der har sprunget mindst ét frokostmåltid over i løbet af den seneste uge, spiser 64 % typisk madpakke, mens det samme gælder for 86 % hos de børn, der har spist frokost alle tre skoledage. Det tyder altså på, at børn, der har madpakke med, er mindre tilbøjelige til at springe et frokostmåltid over. En mulig forklaring på dette er at madpakken sikrer en vis form for struktur for barnet, hvilket øger sandsynligheden for at frokosten faktisk bliver spist.

“

Nogle gange om sommeren kan læreren bestemme, at vi kan gå ud og spise udenfor, hvis det er ordentligt vejr.

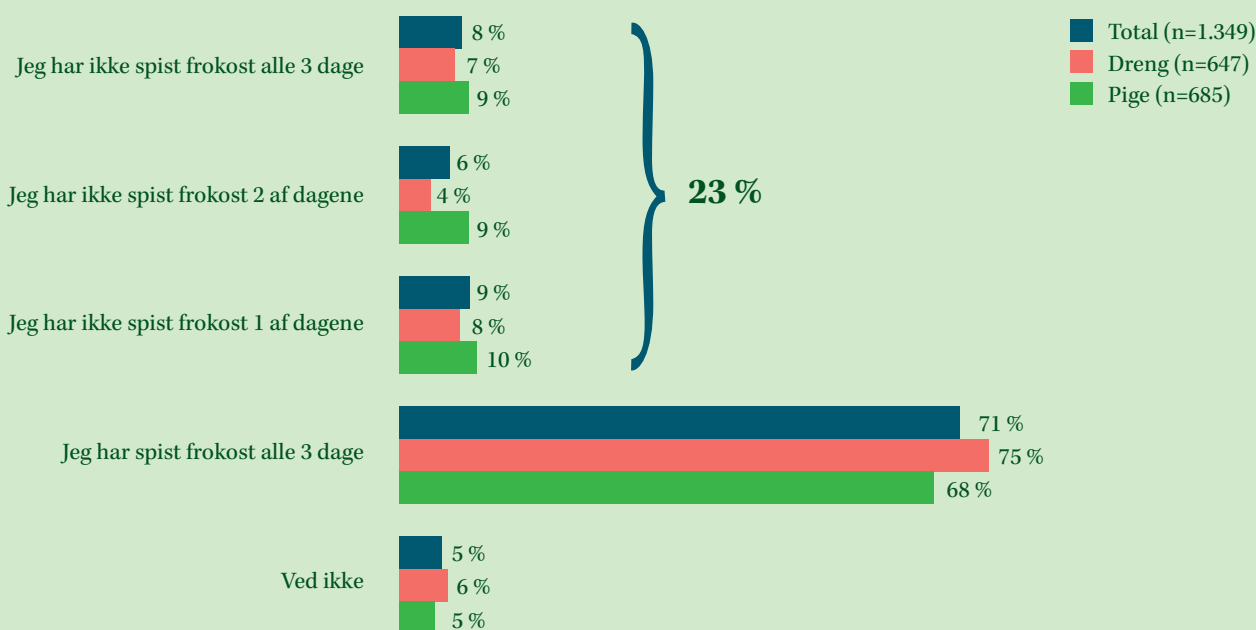
DRENG 12 ÅR

“

Med visse folk kan det føles lidt pinligt for mig.

PIGE 12 ÅR

Når du tænker på de seneste tre skoledage, hvor mange af de dage har du så ikke spist frokost?

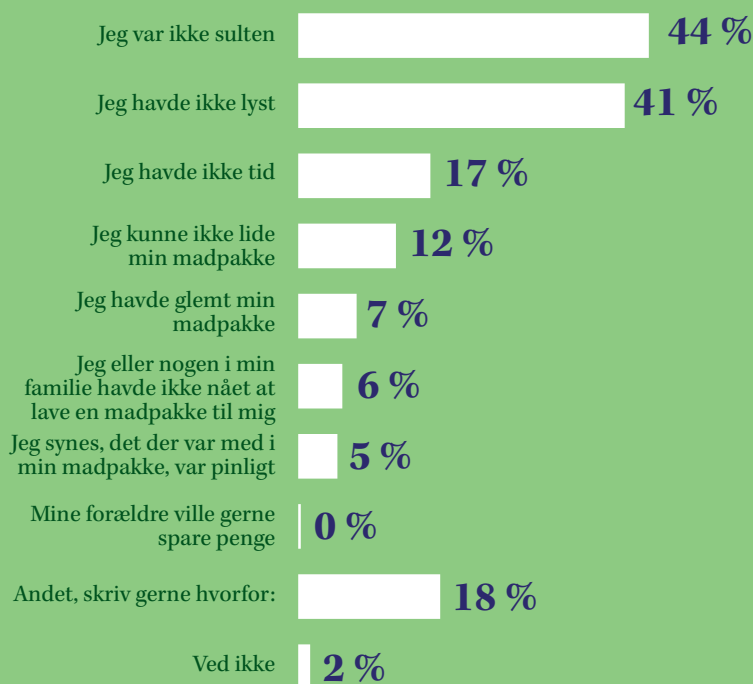


(Grafen viser resultatet af et spørgsmål stillet til alle børn i undersøgelsen. Børnene kunne angive ét svar på spørgsmålet. Resultaterne er efterfølgende opdelt på køn. Enkelte børn har angivet 'andet' som deres køn, de er ikke inkluderet i nedbruddet på køn. Procenterne er afrundet til hele tal.)

Årsagerne til, at børnene springer et frokostmåltid over, er oftest, at de ikke var sultne eller ganske enkelt ikke havde lyst til at spise. Derudover nævner 17 %, at tidsmangel får dem til at springe et frokostmåltid over, hvilket en 12-årig dreng har uddybet i de åbne kommentarer: "Vi bliver smidt ud efter 10 min. Så vi når at spise på 10 min." Vi kan tilmed huske tilbage på de 12 % af pigerne, der angiver det som værende pinligt at spise frokost i skolen.

Børnene er også blevet bedt om at nævne en ting, de ikke bryder sig om at spise til frokost i skolen. Højdespringeren på listen er 'brød'. Med tanke på den danske madpakkekultur som i høj grad er præget af brød, kan netop dette virke overraskende. Eller omvendt, er det måske netop på grund af vores brødtunge madpakkekultur, at børnene 'angriber' brødet: De ser det simpelthen for ofte.

Hvad var grunden til, at du ikke spiste frokost? (n=327)



(Grafen viser resultatet af et spørgsmål stillet til børn, som har skippet mindst ét måltid de seneste tre skoledage. Børnene kunne angive flere svar på spørgsmålet.)

“

Der er ikke helt noget, jeg ikke kan lide i min madpakke, men nogle gange er det bare kedeligt, fordi jeg får det samme med hver dag.

PIGE 12 ÅR

“

Hvis man har noget med der lugter, kan jeg ikke spise foran andre. Det gør mig utilpas.

PIGE 12 ÅR

Derfor springer børn frokostmåltider over:

“

Maden så underlig ud.

DRENG 12 ÅR

“

Larm i klassen.

DRENG 13 ÅR

“

Jeg snakkede for meget og spiste for lidt.

PIGE 13 ÅR

“

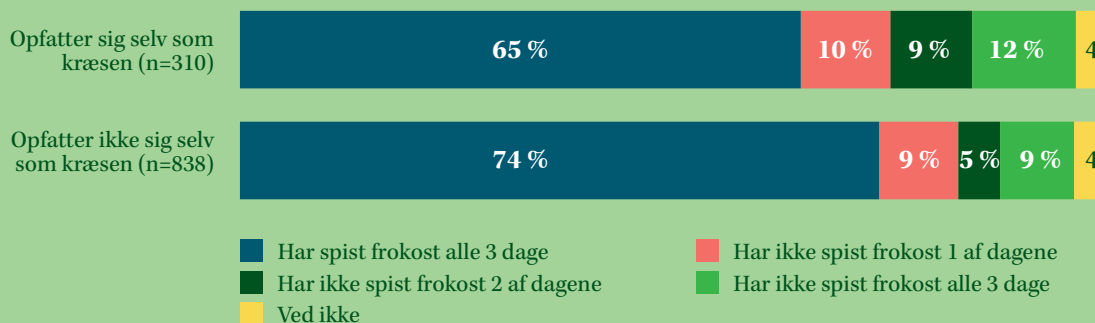
Folk dømmes min mad, og så vil jeg ikke have mad med.

PIGE 12 ÅR

Børn som har sprunget et frokostmåltid over inden for de seneste tre skoledage, oplever i højere grad sig selv som kræsne, sammenlignet med børnene som ikke har. I alt har 31 % af børnene, som opfatter sig selv som kræsne, skippet mindst et frokostmåltid de seneste tre skoledage. Det samme gælder for 23 % af børnene, som ikke

opfatter sig selv som kræsne. Denne forskel på 9 %-point viser, at børn med mindre madmod oftere vælger at springe et måltid over. Og derfor også potentielt er i større risiko for ikke at få den mad, de behøver for at kunne opretholde energi og koncentration til hele skoledagen.

Når du tænker på de seneste tre skoledage, hvor mange af de dage har du så ikke spist til frokost?



(Grafen viser resultatet af et spørgsmål stillet til alle børn i undersøgelsen. Børnene kunne angive ét svar på spørgsmålet. Resultaterne er efterfølgende opdelt på barnets egen opfattelse af kræsenhed. Børn, der har angivet 'ved ikke' til om de selv synes de er kræsne, er ikke inkluderet i grafen.)

Madkundskab: Børnene elsker at lave mad

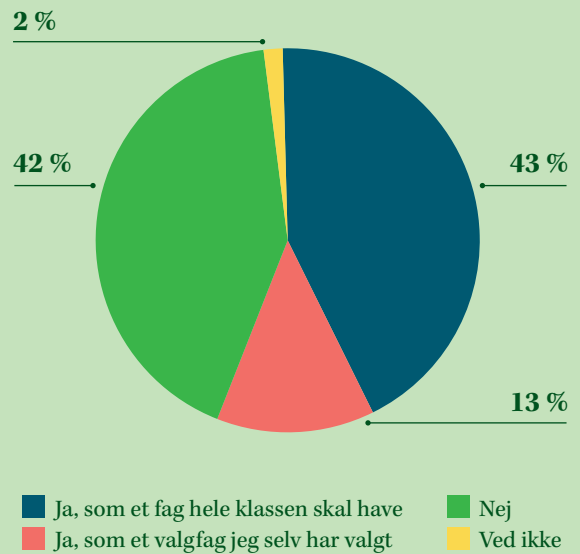
Mere end halvdelen af børnene (56 %) angiver, at de har madkundskab i år – enten som del af pensum eller som valgfag. 42 % af de adspurgte børn har ikke madkundskab i år. Sammenligner vi de to grupper, ser vi en lille tendens til, at de børn, der har madkundskab i år, i lidt højere grad synes, de er meget gode eller ret gode til at lave mad. Dette kan skyldes den regelmæssige undervisning og måske også, at madlavning er mere præsent til stede i tankerne hos de børn, der har madkundskab i år. Desuden er børnene, der har madkundskab, mere tilbøjelige til at tro, at mere madlavning i skolen kan gøre dem bedre til at lave mad.

Størstedelen af børnene (51 %) angiver, at selve madlavningen fylder mest i deres madkundskabs timer, og kun en lille del (9 %) svarer, at snakken om mad fylder mest. Derudover udtrykker børnene klart et ønske om praksisorienteret undervisning, hvor de har mulighed for at være aktive i madlavningen og lære gennem erfaringer. Hele 87 % kan bedst lide at lave mad, mens kun 3 % foretrækker at snakke om mad. Ønsket om mere praksisnær undervisning er udbredt uafhængigt af barnets køn eller hvad der fylder mest i deres madkundskabsundervisning.

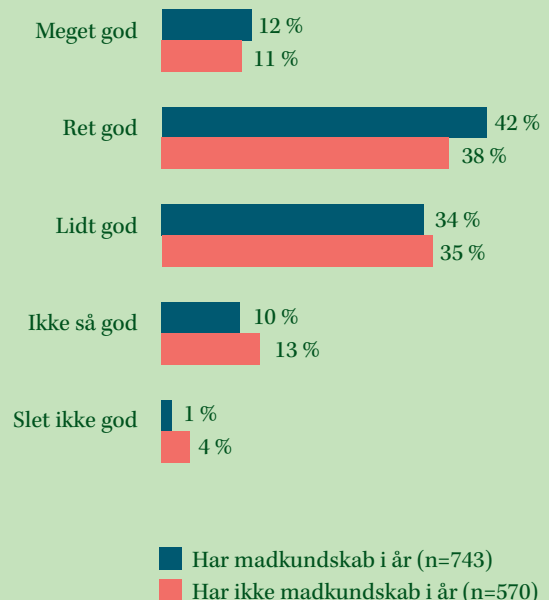
I EVAs (Danmarks Evalueringsinstitut) evaluering af indførelsen af madkundskabsfaget fra 2019 afdækkede man via fokusgruppeinterviews nogle af de årsager, der ligger til grund for børns præference for den praksisnære undervisningsform. Børnene beskriver, at tilgangen til faget adskiller sig markant fra andre fag, fordi undervisningen blandt andet er mere gruppeorienteret og dermed også mere social. Denne tilgang skaber variation i hverdagen og styrker ikke-boglige færdigheder (kilde: EVA 2019).

I undersøgelsen blev børnene, der har madkundskab, bedt om at give et eksempel på noget, de har tilberedt i undervisningen. Næsten hver tredje nævner, at de har bagt kage. Med hele 15 %-point ned til nr. 2 på listen, må vi konkludere, at kage er en klar 1'er. Mange erindrer dog også at have lavet pastaretter, pizza og pandekager. Generelt viser børnenes svar en relativt stor variation i de retter, der laves i madkundskab – og så giver det et præg om, hvad børnene især husker og tager med sig videre fra faget.

Har du madkundskab i skolen i år? (n=1.349)

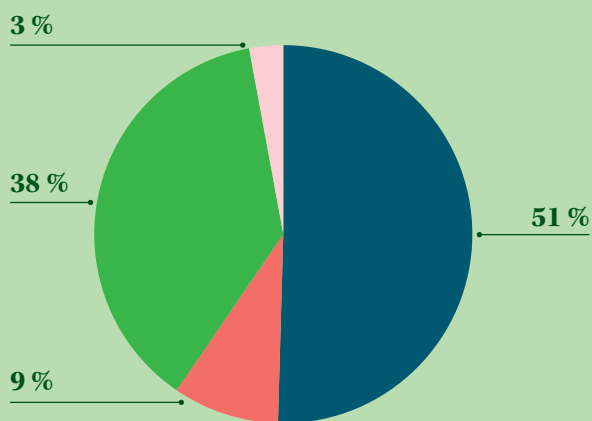


Har madkundskab/hvor god synes du selv du er til at lave mad?

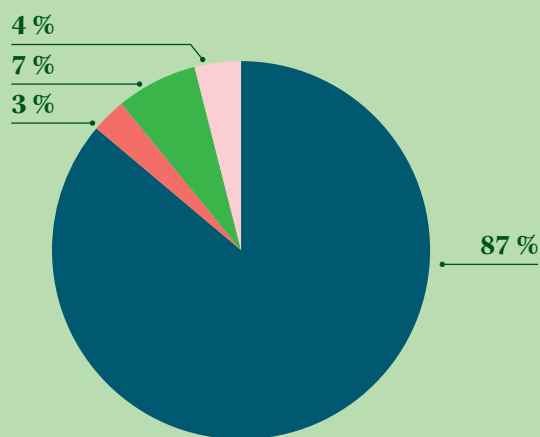


(Grafen øverst viser resultatet af et spørgsmål stillet til alle børn i undersøgelsen. Børnene kunne angive ét svar på spørgsmålet. Grafen nederst viser resultatet af et spørgsmål stillet til alle børn i undersøgelsen. Børnene har kunne angive ét svar på spørgsmålet. Resultaterne er efterfølgende opdelt på, hvorvidt barnet har madkundskab i år.)

Hvad fylder mest i jeres timer i madkundskab? (n=761)



Hvad kan du bedst lide i madkundskab? (n=761)

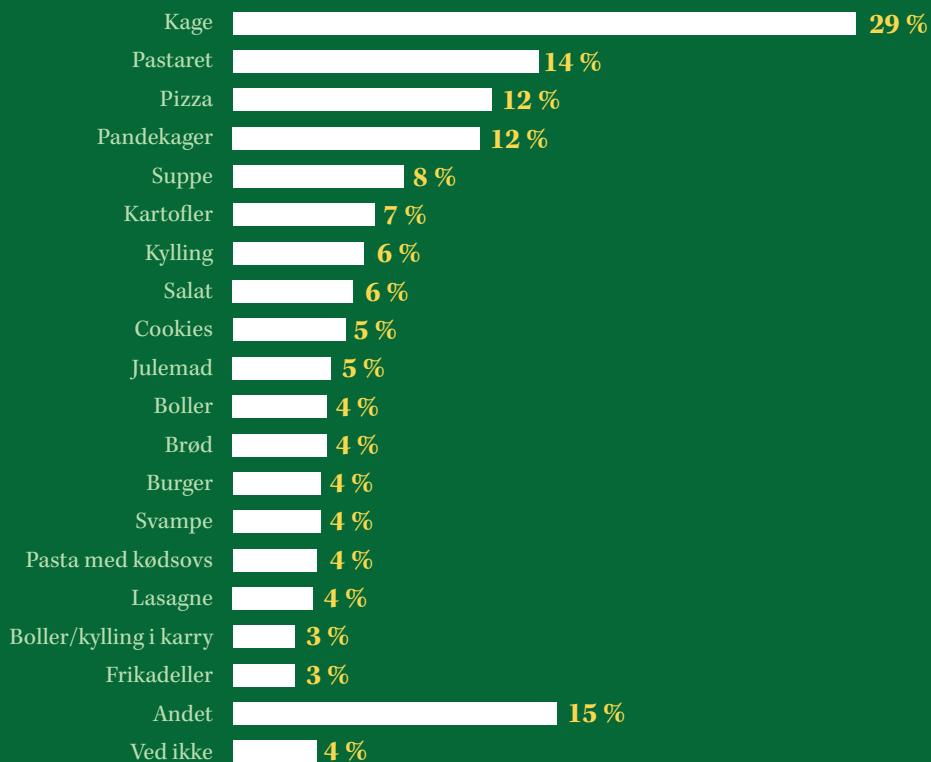


■ At lave mad
 ■ At snakke om mad
■ Begge dele lige meget
 ■ Ved ikke

■ At lave mad
 ■ At snakke om mad
■ Begge dele lige meget
 ■ Ved ikke

(Grafen til venstre viser resultatet af et spørgsmål stillet til børn, som har madkundskab i skolen i år. Børnene kunne angive ét svar på spørgsmålet. Grafen til højre viser resultatet af et spørgsmål stillet til børn, som har madkundskab i skolen i år. Børnene kunne angive ét svar på spørgsmålet. Procenterne er afrundet til hele tal.)

Eksempel på mad, som børnene har lavet i madkundskab (n=588)



(Grafen viser resultatet af et spørgsmål stillet til børn, som har madkundskab i skolen i år. Børnene kunne angive ét åbent tekst-svar på spørgsmålet.)

Sociolog og lektor, Western Norway University of Applied Sciences
Sidses forskningsområder tæller blandt andet mad og madpraksisser
i et socialt og kulturelt perspektiv. Derudover underviser hun
kommende madkundskabslærere i Norge.

Interview med Sidse Schoubye Andersen

Sociolog og lektor Sidse Schoubye Andersen fra Western Norway University of Applied Sciences ser mad og måltider som en adgangsbillet til at udforske andre temaer i vores liv, såsom venskab, familieliv og social ulighed. I sin tolkning af kapitlet retter hun især blikket mod spisesituationen i skolen, som hun mener fortjener at blive belyst på en nuanceret måde.

“

Måltider har et faktisk potentiale til at skabe stærke bånd, relationer, fællesskab og hygge.

Med madpakken bringes en lille smule af 'hjem' med ind i skolen

Gennem sit feltarbejde på en række folkeskoler har Sidse Schoubye Andersen observeret de sociale dynamikker, der opstår blandt børn i spisepausen. Hun står derfor på et solidt empirisk og nuanceret fundament, når hun understreger, at frokostmåltidet i skolen ikke kan forstås sort/hvid.

80 % af børnene i undersøgelsen spiser oftest madpakke til frokost i skolen – og netop om madpakken forklarer Sidse Schoubye Andersen, at den kan ses som et lille stykke af hjemmet, man tager med sig ind i det offentlige rum. Når børn deler indholdet af madpakken med hinanden, fx ved at bytte madder eller snacks, deler de også lidt af sig selv og deres baggrund. Den slags skolemåltid kan skabe nogle særlige forbindelser mellem børn.

Det personlige i madpakken, eller måske i den manglende madpakke, kan også være med til at synliggøre forskelle. Når næsten én ud af 10 børn synes, det er pinligt at spise foran andre, så kan det ifølge Sidse Schoubye Andersen netop kan skyldes, at madpakken opleves som noget sårbart og intimt, som børn er bange for at blive udstillet igennem.

Det er dog ifølge Sidse Schoubye Andersen for letkøbt at tro, at skolemad (værende et måltid på skolen, som er ens for alle børn) per automatik udligner de forskelle, som kan komme til udtryk via madpakken. Skolemad kan givetvis skabe en større ensartethed i selve maden, men Sidse Schoubye Andersen har også set eksempler på, at det introducerer en anden form for ulighed, da børn ikke kommer med de samme erfaringer hjemmefra, når det kommer til at spise forskellige typer af mad. Denne udfordring kan dog imødekommes ved at inddrage børnene i både planlægning og tilberedning af maden – hvilket vi også ser i kapitlet Madmod vs. kræsenhed i denne rapport. Her viser børnenes besvarelser, at deltagelse i madlavning øger deres mod på at smage ny mad.

“

Udfordringen er, at vi ikke nødvendigvis har de samme forudsætninger for at spise det samme. Noget mad kan virke mere fremmed for nogle end for andre.

Et uforløst potentiale?

Ifølge Sidse Schoubye Andersen rummer frokostmåltidet i skolen et uforløst potentiale for fællesskab og maddannelse. Det kræver dog nogle andre rammer end dem, der er nu. På mange skoler afsættes der kun 20 minutter til frokostmåltidet, og mange lærere sætter Ultra Nyt på skærmen for at skabe ro, mens der spises. Samtidig viser tal fra kapitlet, at hele 84 % af børnene spiser deres frokost i klasselokalet – det samme rum, hvor de også undervises og forventes at koncentrere sig i.

“

Hvad skal der ske med de her måltider, også på et samfundsmæssigt plan? Hvad er det, vi gerne vil opnå med måltiderne i skolen?

Sidse Schoubye Andersen påpeger, at der mangler tydelige, rituelle overgange mellem undervisning og måltid. I hjemmet fungerer spisebordet eller spisestuen som en markering af, at man går fra én aktivitet til en anden. Denne markering mangler i mange skolen. Og netop den manglende rammesætning påvirker ifølge Sidse Schoubye Andersen både, hvor meget mad der indtages og hvor god selve måltidsoplevelsen er. I årets resultat ses det

blandt andet ved, at hvert tredje barn oplever måltidet som noget, der blot skal overstås.

I stedet kan vi lade os inspirere af den måde, hvorpå måltidet får plads i madkundskabsfaget, foreslår Sidse Schoubye Andersen. Her spiser læreren typisk sammen med eleverne, lokalet er ofte indrettet med et dedikeret spiseområde og der er en helt anden struktur på disse måltider. Sådanne rammer tillægger det delte måltid værdi, og Sidse Schoubye Andersen fremhæver, at man inden for forskningen ser en tendens til, at eleverne faktisk foretrækker madkundskabsmåltidet over andre måltider, der spises i skolen.

Madkundskab er mere end det konkrete 'produkt'

Den praksis, der finder sted i madkundskabsundervisningen, er en anden form for 'mad i skolen'. Sidse Schoubye Andersen genkender børnenes begejstring for at lave mad fra sin egen forskning, hvor hun gang på gang observerer glæden ved at frembringe et konkret 'produkt'. Det skaber en mestringsfølelse, siger hun. Og netop derfor er hun heller ikke overrasket over, at madkundskab er det mest valgte valgfag på danske skoler. Hun pointerer dog, at man ikke ved, hvor mange elever der ikke får muligheden for at vælge det, eller hvor ofte der ikke er kapacitet nok til, at alle de elever, der har det på prioriteringslisten, får faget.



Sidse Schoubye Andersen underviser selv kommende madkundskabslærere, og er meget bevidst om fagets potentialer – også udover det konkrete 'produkt' i form af maden på tallerkenen. Hun fokuserer i sin egen undervisning på madlavningens og måltidets fællesskabende potentialer. Og så forsøger hun at klæde de kommende lærere på til at anvende faget som en øvebane for elevernes stilningtagen, kritiske refleksion og digitale dannelse.

Sidse Schoubye Andersen mener, at det handler om at tage det, der er særligt menneskeligt – vores sanser – med ind i arbejdet. Pointen er

nemlig, at AI og den digitale verden ikke kan vurdere smag, konsistens og æstetik; det kan mennesker derimod. Og det er tydeligst, når det gælder mad og måltider. Sidse Schoubye Andersen fremhæver et eksempel: Det er vanskeligt at vurdere om en ChatGPT analyse af en tekst i fx dansk er god eller dårlig, men det er nemmere at se, lugte og smage om en Instagram-opskrift, har ført til en succesfuld ret. På den måde giver madkundskab mulighed for at arbejde med digital dannelse og kritisk tænkning på et helt andet niveau, lyder det fra Sidse Schoubye Andersen.

“

Elever kan se en ret på sociale medier, lave den og smage resultatet. Dermed kan de selv vurdere: Er det godt eller dårligt? Er opskriften god eller ikke? I andre fag er det sværere at gennemskue kvaliteten – for eksempel om en analyse fra ChatGPT er god. I madkundskab er det ofte mere gennemskueligt.



A