

# Børn og unges måltidsvaner 2000-2004





# Børn og unges måltidsvaner 2000-2004

Udarbejdet af:

Sisse Fagt

Tue Christensen

Margit Velsing Groth

Anja Biltoft-Jensen

Jeppe Matthiessen

Ellen Trolle

Layout:

Anne Lise Christensen

Fødevareinstituttet, DTU  
Afdeling for Ernæring

## **Børn og unges måltidsvaner 2000-2004**

1. udgave, august 2007

Copyright: Fødevareinstituttet, DTU

ISBN: 978-87-92158-07-9

### **Rapporten findes i elektronisk form på adressen:**

[www.food.dtu.dk](http://www.food.dtu.dk)

Fødevareinstituttet

Danmarks Tekniske Universitet

Mørkhøj Bygade 19

DK-2860 Søborg

Tlf. +45 72 34 70 00

Fax +45 72 34 70 01

# Indholdsfortegnelse

<b>Forord</b> .....	<b>5</b>
<b>Sammenfatning</b> .....	<b>6</b>
<b>Vurderinger i forhold til de ernæringspolitiske mål</b> .....	<b>8</b>
<b>Summary</b> .....	<b>12</b>
<b>Population, dataindsamling og –oparbejdning</b> .....	<b>14</b>
<b>Måltidsvaner blandt de 4 – 24 årige</b> .....	<b>15</b>
Måltidsmønstret, hovedmåltider .....	16
Måltidsmønstret, mellemmåltider .....	17
Måltidernes energiindhold, energibidrag og energifordeling .....	18
Hvilke måltider bidrager med sukker? .....	20
Hvilke måltider bidrager med fedt? .....	21
Konklusion .....	21
<b>De populæreste fødevarer og retter</b> .....	<b>22</b>
Morgenmad .....	22
Frokost .....	24
Aftensmad .....	26
Mellemmåltider .....	30
Konklusion .....	30
<b>De populæreste fødevarer på hverdage og i weekenden</b> .....	<b>32</b>
Morgenmad .....	32
Frokost .....	35
Varm aftensmad .....	37
Mellemmåltider .....	41
Konklusion .....	43
<b>Hvad spises til ugens måltider?</b> .....	<b>45</b>
Morgenmad .....	45
Frokost .....	46
Varm aftensmad .....	47
Mellemmåltider .....	48
Konklusion .....	50

<b>Hvad spises til måltiderne på hverdage og i weekenden?.....</b>	<b>52</b>
Morgenmad .....	53
Frokost .....	55
Aftensmad .....	57
Mellemmåltider .....	59
Konklusion.....	60
<b>Hvor spises måltiderne og hvor lang tid varer de? .....</b>	<b>62</b>
Hvor lang tid varer måltidet? .....	62
Hvor spises måltiderne?.....	63
Konklusion.....	67
<b>Referencer .....</b>	<b>69</b>
<b>Bilag 1 .....</b>	<b>71</b>
Næringsstofberegning.....	71
Energiindtag og energifordeling .....	71
Fødevarer- og næringsstofindtag.....	71
Opgørelser vedr. populære fødevarer/retter .....	71
Definition af et måltid.....	72
Definition af hverdag/weekend.....	72
Opgørelser vedrørende, hvor måltidet er spist .....	72
Måltidets varighed .....	73
<b>Bilag 2 .....</b>	<b>74</b>
Morgenmad .....	74
Frokost .....	75
Aftensmad .....	76
Mellemmåltider .....	77

## Forord

I denne rapport præsenteres resultater over indtaget af fødevarer fordelt på dagens måltider blandt børn og unge i alderen 4-24 år. Resultaterne baseres på den nationale undersøgelse af danskeres kostvaner og fysiske aktivitet, som Fødevarainstituttet (tidligere Danmarks Fødevareforskning) har gennemført i årene 2000-2004.

Arbejdet med at forbedre danskernes kostvaner gør det nødvendigt med mere præcis viden om, hvordan kosten er sammensat. Derfor er formålet med denne rapport at belyse spørgsmål som: Hvordan ser en typisk dansk morgenmad, frokost og aftensmad ud? Hvilke forskelle er der på måltiderne på hverdage og i weekender? Hvilke forskelle er der mellem aldersgrupperne? Hvor mange og hvem springer måltider over? Ved hvilke måltider indtages fødevarer, der ifølge kostrådene bør spises mere af, og ved hvilke spiser man fødevarer, som der bør spises mindre af? Kun ud fra mere indgående viden kan man vurdere udviklingen fremover, og hvori problemerne med kosten består.

Rapporten er den fjerde rapport med resultater fra den del af den nationale kostundersøgelse, som blev påbegyndt i 2000. Kostundersøgelsen gennemføres af Afdeling for Ernæring, som også har gennemført de tidligere landsdækkende kostundersøgelser i 1985 og 1995. Afdelingen har skiftet organisation adskillige gange siden og er nu en del af Fødevarainstituttet under Danmarks Tekniske Universitet. Fødevarainstituttet formål er blandt andet at bidrage til fremme af sunde kostvaner og forebygge kostrelaterede sygdomme. En central opgave er at følge udviklingen i danskeres kostvaner. Fødevarainstituttet foretager derfor fortløbende indsamling af data over, hvad befolkningen spiser. Den fortløbende dataindsamling startede i år 2000. I perioden 2000-2004 er der indsamlet kostdata for 5733 deltagere i alderen 4-75 år.

Forfatterne har hver bidraget med forskellige kompetencer til den komplekse opgave, det er at gennemføre en kostundersøgelse og nå frem til de fremlagte resultater. Socialforskningsinstitutet har gennemført interviews, udleveret kostspørgeskemaer og givet instruktion i, hvordan de skal udfyldes. Karin Hess Ygil, Hanne-Jette Hinsch, Karsten Kørup, Henrik Hartkopp og Erling Saxholt har bidraget til dataoparbejdningen og dermed gjort denne rapport mulig. Anne Lise Christensen har stået for renskrivning og layout af rapporten.

En særlig stor tak til de mange der har medvirket i undersøgelsen, og som har givet sig tid til at besvare interview og udfylde kostspørgeskemaer.

Fødevarainstituttet, Afdeling for Ernæring, august 2007

Inge Tetens  
Forskningschef, Afdeling for Ernæring.

## Sammenfatning

På baggrund af den nationale kostundersøgelse er resultaterne vedr. børn og unges måltidsvaner i perioden 2000-2004 behandlet i denne rapport. Datamaterialet omhandler 1750 børn og unge i alderen 4-24 år, hvis mad- og drikkevaner er registreret i løbet af en uge. Resultaterne viser, at børn og unge spiser for lidt frugt og grønt, fisk, groft brød og kartofler, samtidig med at de spiser for meget slik og drikker for mange søde drikke i forhold til anbefalingerne for en sund kost. Der er forskel på, hvorledes børn spiser i forhold til de unge på visse områder. De 4-14 årige har generelt et mere regelmæssigt måltidsmønster end de 15-24 årige, som springer en del af dagens måltider over. De 15-18 årige udgør den aldersgruppe, som har de mest uregelmæssige måltidsvaner.

Morgenmaden er et relativt fedtfattigt, kulhydratrigt måltid for alle, mens frokost og aftensmad er de fedeste måltider. Mellemmåltiderne er også fedtfattige, men bidrager med relativt store mængder tilsat sukker. Alkohol eksisterer stort set ikke i de 4-14 åriges kost, men alkohol indgår som en væsentlig del af mellemmåltiderne blandt de 15-24 årige.

Den mest almindelige morgenmad består af hvedebrød med fedtstof på fx Kærgården og pålægschokolade, ost eller marmelade. De 4-18 årige drikker primært mælk, juice og vand til morgenmaden, mens de 19-24 årige også drikker kaffe. De færreste spiser kun brød hele ugen igennem. Derimod suppleres brødet med fx cornflakes, surmælksprodukter m.m. en gang imellem. Om formiddagen spises lidt frugt eller slik inden frokost.

Den mest almindelige frokost er smørrebrød i form af rugbrød med fedtstof på fx Kærgården og leverpostej, skinke, pølse og lignende, evt. suppleret med lidt agurk, tomat eller æble. Blandt de ældre aldersgrupper erstattes smørrebrødet jævnlige af pitabrød, pizza, pølser, burger o.l. De 4-18 årige drikker vand eller mælk til frokosten, men blandt de 19-24 årige har sodavand erstattet mælken. Indtaget af grøntsager som tilbehør til frokosten er lavt, især blandt de 15-18 årige. Om eftermiddagen er slik, frugt og kager de typiske mellemmåltider, og både vand og søde drikke er populære.

Aftensmaden er oftest varm, men 1-2 dage om ugen spiser børn og unge kold aftensmad i form af brødmad, som stort set er en kopi af frokosten. Den varme aftensmad er generelt traditionel – det er gryderetter som millionbøf samt kylling, frikadeller og pølser, der dominerer. Dog er retter som lasagne samt pizza, burger o.l. også retter på menuen ind imellem. Til hverdag spises der især retter med hakket kød, hvorimod de hele kødudskæringer (bøf, kotelet, steg o.l.) dominerer i weekenden. Det typiske tilbehør er kartofler, efterfulgt af pasta og ris. Omkring 15% har slet ikke spist grøntsager som tilbehør til den varme mad i den uge, de har registreret kosten. Det er sjældent, at frugt spises som afslutning på aftensmaden, idet kun 25-30% har spist frugt i forbindelse med aftensmaden et par gange om ugen. Derimod spiser 30-45% dessert som fx is eller kage et par gange om ugen som afslutning på den varme aftensmad. Vand, mælk og søde drikke



er det mest almindelige at drikke til den varme aftensmad. Efter aftensmaden drikkes vand eller søde drikke, men blandt de 15-24 årige er det også almindeligt at drikke øl, navnlig i weekenden.

Aftensmad og frokost indeholder mest fedt, mens morgenmaden og mellemmåltiderne indeholder mindst fedt. Mellemmåltiderne bidrager med mest kulhydrat for de fleste aldersgrupper, men mellemmåltiderne er samtidig de mest sukkerholdige af alle måltider. Over 25% af energien i mellemmåltiderne stammer fra tilsat sukker, mens de øvrige måltider indeholder ca. 10 E% sukker. Aftensmaden er det mest proteinrige måltid for alle, mens mellemmåltiderne indeholder mindst protein af alle måltider.

# Vurderinger i forhold til de ernæringspolitiske mål

Siden 1989 har Danmark haft en officiel ernæringspolitik med specifikke mål for befolkningens kostsammensætning. De overordnede mål for ernæringspolitikken har været de samme fra 1989 til de senest udformede i 2002 (Sundhedsministeriet, 1989, 1999; Indenrigs- og Sundhedsministeriet, 2002). Baggrunden for de opstillede mål er bl.a. de Nordiske Næringsstofanbefalinger (NNA), senest formuleret i 2004 (NNR, 2004). Senest er der opstillet ernæringspolitiske mål i den nordiske handlingsplan for bedre sundhed og livskvalitet gennem mad og fysisk aktivitet (Nordisk Ministerråd, 2006). Ligeledes er der i 2005 udgivet 8 kostråd, som oversætter næringsstofanbefalingerne til råd på fødevareniveau (Astrup et al, 2005).

De ernæringspolitiske mål for kosten er, at fedtindtaget skal reduceres. Desuden skal indtaget af frugt og grøntsager, kartofler, kornprodukter samt fiskeprodukter hæves (Sundhedsministeriet, 1999; Astrup et al, 2005). I den seneste Fødevarepolitiske redegørelse fokuseres ydermere på tilgængelighed af sunde fødevarer, så det sunde valg bliver det lette valg og en række initiativer, som kan fremme sunde kostvaner hos børn, fremhæves (Ministeriet for familie- og forbrugeranliggende, 2006)

Børn og unge spiser generelt for lidt fisk, groft brød, frugt og grønt og spiser samtidig for meget slik og drikker for mange søde drikke. Kosten indeholder dermed for meget fedt og sukker og for lidt kostfiber. Med udgangspunkt i disse forhold er der set på, ved hvilke måltider der er problemer, og hvordan problemerne fordeler sig samt hvor der er mulighed for forbedring.

## Morgenmad

Morgenmaden rummer store muligheder for forbedringer, idet der ofte spises hvidt brød med sødt pålæg både til hverdag og i weekenden. Morgenmaden kan forbedres ernæringsmæssigt, hvis grovere brødtyper oftere er på børn og unges morgenbord, ligesom pålægschokolade ikke bør være hverdagspålæg. Mager ost, frugt, grønt og kød bør erstatte det søde pålæg. Der spises meget lidt frugt og grønt til morgenmaden, men både grøntsager som enten pålæg eller som tilbehør kan bruges oftere. Ligeledes kan frugt både som pålæg, ovenpå surmælksprodukter og morgenmadsprodukter eller som tilbehør oftere komme på morgenbordet. Havregryn kan med fordel oftere erstatte de sødere og fuldkornsfattige morgenmadsprodukter som cornflakes, Frosties, Cherios o.l.. Når der drikkes mælk, er det oftest letmælk. Denne type mælk kan med fordel udskiftes med mere magre mælketyper som minimælk, skummet- eller kærnemælk. Morgenmaden bidrager kun med 2-4 g kostfiber pr. måltid.

## Frokost

Den typiske frokost består af rugbrød med pålæg. Det er positivt, at rugbrød fortsat er den foretrukne brødtype til frokost, men især blandt de 15-24 årige spises pizza o.l. en gang imellem til frokost. Fast food som pizza, burger, pommes frites o.l. indeholder meget fedt og salt og indeholder kun lidt eller intet fuldkorn, hvorfor det er en dårlig erstatning for rugbrød. Samtidig er indholdet af frugt og grønt lavt i det meste fast food. Brugen af fiskepålæg er lavt i alle aldersgrupper. Ligeledes er indtaget af frugt og grønt enten som pålæg eller tilbehør lavt i alle aldre. De 7-14 årige drikker mere kakaomælk til hverdag end i weekenden. De 4-14 årige drikker desuden mere sødet saft end sodavand til hverdag end i weekenden, og derved er saft i hverdagen en væsentlig kilde til det høje sukkerindtag blandt de 4-14 åriges kost. For alle aldersgrupper er det dog især i weekenden, at indtaget af søde drikke i form af sodavand er stort. Frokosten indeholder 4-6 g kostfibre pr. måltid.

## Aftensmad

Aftensmaden er det måltid, som bidrager med den største del af dagens fedt. Oftest spiser børn og unge varm aftensmad, og denne består typisk af retter med hakket kød og med kogte kartofler, ris eller pasta som tilbehør. Indtaget af fisk til aftensmad er lavt. Mængden af grøntsager som tilbehør til aftensmaden er lav, hvilket hænger sammen med, at den foretrukne grøntsag til aftensmad er salat, som alt andet lige ikke vejer særlig meget. Det højeste indtag af grøntsager findes blandt de 19-24 årige og svarer til en halv gulerod eller en lille skål salat som tilbehør. Indtaget af frugt til aftensmaden er lavt, og indtaget svarer kun til en kiwi om ugen. Indtaget af kogte kartofler er nogenlunde ens hverdag og weekend, hvilket er positivt, idet man kunne frygte, at de kogte kartofler blev erstattet af stegte kartofler i weekenden.

Der drikkes vand og mælk til aftensmaden, navnlig til hverdag, mens mælk til en vis grad erstattes af sodavand i weekenden. Op til 10-års alderen drikkes der mere sødet saft end sodavand til hverdag end i weekenden, og saft i hverdagen er en væsentlig sukkerkilde. Blandt de 4-14 årige drikkes der næsten 4 gange så meget sodavand i weekenden som til hverdag, mens de ældre grupper generelt har et højt indtag også til hverdag, og dette indtag fordobles i weekenden. Sodavand er den foretrukne drik til aftensmad i weekenden, og indtaget bidrager væsentligt til børns og unges høje sukkerindtag. Blandt de 15-24 årige begynder aftensmaden også at bidrage med et vist indtag af øl og vin. Indtaget af øl og vin er dobbelt så stort i weekenden som til hverdag.

Da aftensmaden bidrager med meget af dagens fedt, er det vigtigt at reducere de væsentligste fedtkilder (fedt fra mælk, kød, smør og margarine). Letmælk er den foretrukne mælketype, og her vil det være ernæringsmæssigt mere gunstigt, at letmælken erstattes af minimælk, skummet- eller kærnemælk. Idet retter med hakket kød ofte er på middagsbordet, er det vigtigt, at det hakkede kød er magert. Desuden bør sovs til aftensmaden være mager og ikke bestå af fx stegfedt. Da der ofte spises gryderetter, kan grøntsagsmængden i disse også øges, så fedtindholdet i retten bliver relativt mindre, samtidig med "6 om dagen" lettere opnås. Yderligere burde salaten til aftensmaden enten suppleres af andre fiberrige grøntsager eller der burde fyldes flere grovere grøntsager som fx

broccoli eller gulerødder i salaten. Hermed ville kostfiberindholdet i aftensmaden også øges, hvilket er ønskeligt. I sin nuværende form bidrager aftensmaden med 4-7 g kostfiber.

#### Mellemmåltider

Mellemmåltiderne bidrager med det meste af dagens sukker, primært i form af søde drikke, slik og chokolade samt kager og is. De 4-10 årige spiser dobbelt så meget slik og chokolade i weekenden som til hverdag, mens for de ældre aldersgrupper er indtaget relativt ens og højt både til hverdag og i weekenden. Brød med pålæg som mellemmåltid spises til en vis grad, men indtaget er væsentligt mindre i weekenden end til hverdag. Frugtindtaget er mindre i weekenden end til hverdag, mens indtaget af snacks (chips, nødder, popcorn m.m.) mere end fordobles i weekenden i forhold til hverdagene. Indtaget af grøntsager til mellemmåltider er meget lavt. Indtaget af pizza, pølser, burger o.l. er relativt lavt til mellemmåltiderne og der er ikke væsentlig forskel på indtaget til hverdag og i weekenden.

Vand og søde drikke er de foretrukne drikkevarer til mellemmåltiderne. Til hverdag drikkes der mere vand end saft og sodavand. I weekenden drikkes der lige meget sukkersødede drikke som vand blandt de 4-14 årige, men fra 15-års alderen drikkes der ikke mere søde drikke end vand i weekenden. Derimod drikker de 15-24 årige væsentlige mængder øl og vin. Der drikkes mindre mælk i weekenden end til hverdag. Indtaget af saft er stort set ens hverdag og weekend, men indtaget falder i visse aldersgrupper i weekenden.

Mellemmåltiderne afspejler i høj grad den danske hygge-kultur. Navnlig i weekenden spises der masser af slik, kager og chips, og for de små børn skylles dette ned med bl.a. saft og sodavand, mens de ældre aldersgrupper supplerer sodavand med øl og vin. For at komme sukkerproblematikken til livs bør der især sættes ind overfor mellemmåltiderne, så de bliver sundere. Vand bør erstatte saft og sodavand, og frugt- og grøntindtaget bør øges på bekostning af navnlig slik, kager og snacks. Mellemmåltiderne bidrager samlet med 3-5 g kostfiber og ved at spise mere frugt og grønt kan kostfiberindtaget øges.

Ud fra resultaterne i rapporten sammenholdt med de ernæringspolitiske mål kan følgende foreslås:

Børn og unges indtag af søde drikke reduceres og erstattes af vand. Der skal skabes en kultur, så søde drikke ikke indtages til hverdagsmåltiderne, men kun serveres ved særlige lejligheder. Ligeledes bør søde drikke kun drikkes i begrænset mængde i weekenderne, og sodavand bør ikke være den foretrukne drik til aftensmaden i weekenden. Når der drikkes mælk, bør denne være mager hvid mælk som mini-, skummet- eller kærnemælk.

Indtaget af slik, kager, is og snacks reduceres ved at forbedre mellemmåltiderne, som i højere grad kan bestå af frugt, grønt og fuldkornsprodukter.

Morgenmadens brød skal oftere bestå af fuldkornstyper og det sukkerrige pålæg kan erstattes af mager ost og kødpålæg samt frugt og grønt som pålæg. Havregryn eller andre fuldkornsprodukter kan erstatte de sødere og fuldkornsfattige morgenmadsprodukter.

Frokosten baseres primært på fuldkornsprodukter, hvad enten der spises brødmad eller fast food. Spises brødmad, kan fiskepålæg anvendes ofte, ligesom de magre kød- og ostepålægstyper bør foretrækkes. Indtaget af frugt og grønt enten som pålæg eller selvstændigt tilbehør kan øges til frokosten.

Aftensmadens fedtindhold kan reduceres gennem valg af magre kødprodukter, øget indtag af fisk samt et større indtag af især grove grøntsager. Sops og dressinger bør være magre. Ligeledes kan frugtindtaget til aftensmad øges ved ofte at vælge frugt til dessert.

## Summary

The aim of this report is to describe the dietary patterns of Danish children and adolescents 4-24 years using data from the Danish National survey of dietary habits 2000-2004. Information on intake of food and drink was collected from a representative sample of 5733 individuals aged 4-75 years. Previous results showed that the Danish diet contains too much fats, fatty dairy products and fatty meat and too little vegetables, fruit, fish and bread. Children and adolescents also consume too much sweets and soft drinks. (Fagt et al, 2004; Lyhne et al, 2005).

The participants in the survey kept a food record for 7 consecutive days in a pre-coded (semi-closed) questionnaire with response categories for the most commonly eaten foods and dishes in the Danish diet. The questionnaire was organized according to the typical daily meal pattern. For food items not found in the pre-coded categories it was possible for the participants to note type and eaten amount. The amounts of food eaten were given in household measures and estimated from photos of different portion sizes. The present report describes the meal pattern of children and adolescents aged 4-24 year. In all 1750 participants in this age group participated.

Most children and adolescents eat according to the conventional Danish meal pattern of 2 cold meals (breakfast and lunch), 1 hot meal (dinner) and 2-3 meals (snacks<sup>1</sup>) between the main meals. The meals provide a desirable amount of energy through out the day. Children have a regular meal pattern and few skip meals often, but among adolescents meals are frequently skipped. In general meals of children and adolescents contain too much fat, with dinner providing about 35 percent of energy from fat. Snacks - the meals between main meals contain large amounts of refined sugar (> 25 percent of total energy). Alcoholic beverages are consumed in quite large amounts from the age of 15 years. Snacks are the main provider of alcohol among adolescents.

Breakfast consists primarily of white bread with butter, chocolate spread or cheese. Sometimes cereals or fermented milk products are eaten for breakfast. Milk, water and coffee (from age 19 y) are popular beverages for breakfast.

At lunchtime children and adolescents eat open-faced sandwiches consisting of rye bread with butter and liver paste or other types of meat products. Sometimes pizza, hamburger, sausages and other types of fast food is eaten for lunch, especially among adolescents. Milk and water are the most common beverages for lunch.

At dinner the Danes eat meatballs, spaghetti Bolognese, roast chicken, pork chops and sausages, often accompanied by boiled potatoes and sauce. The adolescents also eat pizza, lasagne and hamburger for dinner. Once or twice a week open sandwiches are on the dinner table. Children and

---

<sup>1</sup> Snacks are defined as everything (food and beverages) eaten between the main meals of the day, i.e. breakfast, lunch and evening meal (dinner)

adolescents drink milk, water and soft drinks for dinner, but from the age of 15 y beer is also consumed for dinner to some extent.

Snacks consist of both sandwiches, hamburger, pizza, sweets and fruit. The most popular beverages are water, soft drinks and beer.

The meal patterns of children and adolescents provide several opportunities for nutritional improvement. At breakfast it is advisable to shift to more wholemeal bread as well as using fruit and vegetables on bread instead of chocolate spread.

At lunch the intake of fish on bread should increase as well as the use of fruit and vegetables on bread or on the side.

The fat content of dinner should decrease by using more lean types of meat and by using more vegetables in dishes. Especially should more coarse vegetables rich in dietary fibre be used. Milk should be low fat varieties providing less than 1.5% fat.

Between the meals, snacks provide most of the sugar of the day. Candy, cakes, ice cream and sugar sweetened soft drinks are consumed in high amounts between the meals. The intake of fruit is considerable, but both the intake of fruit and vegetables should be increased. The intake of soft drinks are high between the meals and should be decreased and instead water should be consumed.

## Population, dataindsamling og –oparbejdning

Kostundersøgelsen gennemføres som en fortløbende dataindsamling, der blev påbegyndt i juni 2000. I alt har 5733 personer i alderen 4-75 år deltaget i perioden juni 2000 til december 2004. Denne rapport indeholder kun resultater vedr. børn og unge i alderen 4-24 år, i alt 1750 deltagere. Aldersgruppen 4-24 år er valgt, da resultaterne fra den tidligere gennemførte kostundersøgelse 1995 har anvendt samme aldersgruppe og der gives dermed mulighed for sammenligning.

Undersøgelsesmetoden i kostundersøgelsen 2000-2004 er den samme som i 1995, idet deltagerne først gennemgår et interview om baggrundsforhold, hvorefter de i 7 dage registrerer, hvad de spiser og drikker (Fagt et al, 2002; Fagt et al, 2004). For børn op til ca. 10-12 år registrerer forældre eller andre voksne børnenes kost. Som noget nyt i forhold til kostundersøgelsen fra 1995 registrerer deltagerne i 7 dage også varighed og intensitet af fysisk aktivitet under arbejde og i fritiden. Interview og instruktion/udlevering af kostspørgeskemaer er gennemført af Socialforskningsinstituttet. De skemaer, der anvendes i kostundersøgelsen, er optisk læsbare. Efter udfyldelse returneres de til Fødevarainstituttet, hvor skemaerne skannes ind, og data oparbejdes.

I alt har 5733 personer leveret oplysninger om, hvad de har spist og drukket i en uge i perioden 2000-2004, men ikke alle har leveret fuldstændige oplysninger om, hvilken ugedag kosten er registreret på, ligesom ikke alle har leveret kostregistreringer for 7 på hinanden følgende dage. Oplysningerne om, hvilken dag eller dato kosten er registreret på, bruges til at opdele data fra hverdag hhv. weekend. Det er besluttet at udelukke deltagere, hvor der er mangelfulde oplysninger om ugedag eller dato eller hvor der ikke er udfyldt kostoplysninger for 7 på hinanden følgende dage. For perioden 2000-2004 er 90 deltagere udelukket fra de analyser, der omfatter hverdag og weekend oplysninger, således at der er 5643 deltagere med gyldige svar.

For aldersgruppen 4-24 år er der 1750 deltagere med gyldige svar. Deltagerne er i analyserne opdelt i fem aldersgrupper med over 300 deltagere i hver gruppe, undtagen i aldersgruppen 15-18 år, hvor usikkerheden på tallene derfor er større.

Tabel 1: Antal deltagere fordelt på køn og aldersgrupper.

Alder (år)	4-6	7-10	11-14	15-18	19-24
Drenge/mænd	153	223	190	108	153
Piger/kvinder	163	209	174	160	217
I alt	316	432	364	268	370

Analyserne vedrørende danskernes måltidsvaner beregnes efter, at en række forudsætninger er opfyldt. Der er i bilag 1 gjort rede for, hvorledes beregningerne er foretaget.



## Måltidsvaner blandt de 4 – 24 årige

Dagens måltider bør fordeles nogenlunde jævnt henover dagen for at sikre en stabil tilførsel af energi og næringsstoffer. Litteraturen viser, at indtagelse af morgenmad fremmer koncentrations- evnen og at mangel på morgenmad muligvis kan påvirke indlærings- evnen blandt børn (NNR, 2004). Derudover er litteraturen ikke særlig klar, hvad angår hvor ofte og hvornår man bør spise, men regelmæssige måltider sikrer en gunstig fordeling af fedtstoffer i blodet, hvilket kan medvirke til at nedsætte risikoen for hjertekarsygdomme (NNR, 2004). Desuden tyder litteraturen på, at indtag af morgenmad giver en lavere risiko for udvikling af overvægt. Samtidig anbefales regelmæssige måltider for at undgå indtag af (usunde) snacks imellem måltiderne (NNR, 2004).

Kostspørgeskemaet er bygget op omkring dagens tre hovedmåltider; morgenmad, frokost og aftensmad samt tre mellemmåltidsperioder. Når der i det følgende beskrives, at et måltid er indtaget, refereres der til, at der er spist eller drukket noget til det pågældende måltid. Det kan i denne sammenhæng godt være, at der kun er drukket et glas vand eller en kop kaffe til fx morgenmad. Denne definition af et måltid blev også anvendt i en tidligere rapport om danskernes måltidsvaner (Fagt et al, 1999).

Kostundersøgelsen giver mulighed for at vurdere, om de enkelte måltider i registreringsperioden på 7 dage er udfyldt. Såfremt der i et måltid ikke er registreret noget indtag, kan det opfattes som en bevidst handling, hvor måltidet er sprunget over eller som en forglemmelse af udfyldelsen<sup>2</sup>. Ved brug af andre metoder til at registrere kosten, fx kosthistoriske interviews, giver svarpersonerne et generelt skøn over, hvad de plejer at spise og drikke, og ved disse metoder kan der være tendens til at overvurdere regelmæssigheder. I nærværende kostundersøgelsen registrerer deltagerne i løbet af en uge, hvad de rent faktisk gør, og dermed kan undersøgelsen give mere præcise data om tendensen til at overspringe måltider end mange andre undersøgelser.

I dette kapitel vises først aldersgruppernes måltidsmønster, måltidernes energibidrag og –fordeling. Dernæst vises under de enkelte måltider, hvad de populæreste fødevarer og retter er, og hvor ofte børn og unge spiser dem. Analyserne vedr. de populæreste fødevarer og retter omhandler, hvor ofte en fødevarer spises eller drikkes, og analyserne adskiller sig derfor fra analyser om, *hvor mange gram* af en given fødevarer der spises.

---

<sup>2</sup> I selve kostspørgeskemaet er der plads til at afkrydse, at man ikke har spist det pågældende måltid, hvorved det gøres klart, at manglende udfyldelse ikke er forglemmelse. Deltagerne har glemt at afkrydse, at måltidet er sprunget over i 14,5 % af de ikke udfyldte måltider. Således kan det være, at resultaterne om, hvor ofte måltidet springes over, i nuværende tabeller er noget højere end reelt, idet de kan inkludere forglemmelser.

## Måltidsmønsteret, hovedmåltider

Tabel 2: Hvor ofte spises eller drikkes der til de enkelte måltider?

<i>Antal</i>	<b>4-6 år</b> 316	<b>7-10 år</b> 432	<b>11-14 år</b> 364	<b>15-18 år</b> 268	<b>19-24 år</b> 370
	————— procent —————				
<b>Morgenmad</b>					
Har spist alle dage	91	90	76	57	49
Har sprunget en dag over	6	8	11	18	22
Har sprunget to dage over	2	1	3	10	8
<b>Frokost</b>					
Har spist alle dage	76	66	50	34	38
Har sprunget en dag over	14	24	23	32	27
Har sprunget to dage over	5	7	16	16	18
<b>Aftensmad</b>					
Har spist alle dage	87	88	86	73	75
Har sprunget en dag over	12	10	12	19	17
Har sprunget to dage over	1	1	2	5	7
<b>Mellemmåltider</b>					
Har spist alle dage	84	81	62	54	64
Har sprunget en dag over	10	13	19	18	17
Har sprunget to dage over	3	3	6	11	8

Det fremgår af tabel 2, at 80% eller mere har spist morgenmad mindst 5 dage i løbet af ugen, og ligeledes har 80% spist frokost mindst 5 dage i registreringsperioden. Det ses samtidig, at tendensen til at springe måltider over stiger med alderen. Dette mønster fandtes også i den forrige kostundersøgelse fra 1995 samt i andre kostundersøgelser (Fagt, Groth og Andersen, 1999; Sundhedsstyrelsen, 2006; Lyng, 2006). Frokosten er det måltid, der er mest almindeligt at springe over for alle aldersgrupper. Fra 15-års alderen sker der en markant ændring, hvor alle måltider spises sjældnere end blandt de mindre børn. Det ses dog også, at det fortrinsvis er en eller to dage, hvor måltider springes over. Kun omkring halvdelen blandt de 15-24 årige har spist morgenmad hver dag i registreringsperioden, og kun ca. 1/3 har spist frokost hver dag i perioden. Analyser tyder på, at det især er i weekenden, at frokosten overspringes, hvilket kan hænge sammen med, at der i weekenden måske spises brunch, hvor morgenmad og frokost slås sammen. Deltagerne registrerer brunchen under enten morgenmad eller frokost, hvorved der ikke registreres noget under et af måltiderne, som så betragtes som oversprunget.

Blandt de 4-14 årige spiser 90% aftensmad hver dag i løbet af ugen, mens tallet falder til ca. 75% blandt de 15-24 årige. Knap 10% blandt de 4-14 årige har sprunget aftensmaden over en gang i løbet af ugen, mens det er ca. 20% af de 15-24 årige, der springer aftensmaden over en gang i løbet af ugen.

I tabel 2 skelnes ikke mellem, hvor ofte hhv. varm og kold aftensmad spises. Kold aftensmad spises i 17% af de tilfælde, hvor der spises aftensmad, og således spiser de fleste deltagere kold aftensmad 1-2 gange om ugen. Der er tendens til, at især de 15-24 årige kvinder oftere spiser kold mad til aften. Analyserne omkring, hvor ofte kold mad spises er forbundet med nogen usikkerhed, idet kostspørgeskemaet i perioden 2000-2004 har ændret form vedr. kold mad.

## Måltidsmønsteret, mellemmåltider

Mellemmåltiderne er inddelt i tre perioder: Morgen/formiddag kl. 05-12, eftermiddag kl. 12-18, aften/nat kl. 18-05. I det følgende vises, hvor ofte der spises/drikkes i de forskellige perioder.

Tabel 3: Hvor ofte spises eller drikkes de enkelte mellemmåltider?

<i>Antal</i>	4-6 år 316	7-10 år 432	11-14 år 364	15-18 år 268	19-24 år 370
	procent				
<b>Mellemmåltid morgen/formiddag</b>					
Ikke spist i løbet af ugen	13	16	20	20	14
Spist 1-2 dage	31	38	38	26	27
Spist ≥ 5 dage om ugen	28	21	18	26	34
<b>Mellemmåltid eftermiddag</b>					
Ikke spist i løbet af ugen	0	1	2	6	4
Spist 1-2 dage	3	2	8	11	11
Spist ≥ 5 dage om ugen	93	89	70	63	64
<b>Mellemmåltid aften/nat</b>					
Ikke spist i løbet af ugen	5	4	4	8	4
Spist 1-2 dage	26	19	17	22	13
Spist ≥ 5 dage om ugen	44	51	54	47	67

Det er mest almindeligt at indtage mellemmåltider om eftermiddagen, idet mellem 60-90% af de forskellige aldersgrupper de fleste dage i ugen spiser eller drikker noget om eftermiddagen. Op til 1/3 spiser eller drikker regelmæssigt noget om formiddagen, mens 40-70% de fleste dage i ugen spiser eller drikker noget aften/nat. Der er 15-20%, som ikke indtager formiddagsmellemmåltid, mens under 10% ikke indtager et mellemmåltid eftermiddag eller aften/nat. Med stigende alder falder andelen af børn og unge, der spiser/drikker noget til mellemmåltid om eftermiddagen en del, mens andelen, der regelmæssigt spiser/drikker noget mellemmåltid aften/nat, øges.

I tabel 4 vises graden af regelmæssige måltider opdelt på køn.

Tabel 4: Andel med forskellig grad af regelmæssighed.

<i>Antal</i>	4-6 år 316	7-10 år 432	11-14 år 364	15-18 år 268	19-24 år 370
	procent				
<b>3 hovedmåltider 7 dage</b>					
Dreng/mænd	67	57	37	21	18
Piger/kvinder	58	52	36	21	18
<b>3 hovedmåltider 6 dage</b>					
Dreng/mænd	22	27	25	22	16
Piger/kvinder	28	31	25	17	22
<b>2 hovedmåltider 7 dage</b>					
Dreng/mænd	0	0	1	1	1
Piger/kvinder	0	0	1	1	1
<b>2 hovedmåltider 3-4 dage</b>					
Dreng/mænd	2	4	16	18	30
Piger/kvinder	4	5	13	27	31
<b>1 hovedmåltid 1-2 dage</b>					
Dreng/mænd	3	4	5	20	20
Piger/kvinder	1	3	9	20	17

Ligesom i tabel 2 ses, at med stigende alder er der færre, som spiser regelmæssigt. De fleste 4-10 årige spiser 3 hovedmåltider 6-7 dage om ugen, mens det er under halvdelen blandt de 11-24 årige, der spiser tre hovedmåltider 6-7 dage om ugen. Der er færre piger end drenge, som spiser 3 hovedmåltider 6-7 dage om ugen, mens der stort set ikke er forskel fra 11 års alderen med hensyn til, hvor mange der spiser tre hovedmåltider næsten hele ugen. De meget uregelmæssige måltids-spisere findes blandt de 15-18 årige, hvor ca. 20% kun har spist 1 hovedmåltid 1-2 dage i ugen. Samtidig er der 27% af pigerne i denne alder, som kun har spist 2 hovedmåltider 3-4 dage, mens det er 18% af drengene.

Da kønsforskellene generelt ikke er udprægede for de 4-24 årige og for at begrænse rapportens omfang, vil der i de følgende tabeller primært blive vist data for aldersgrupper uden kønsopdeling.

### Måltidernes energiindhold, energibidrag og energifordeling

Der er ingen officielle anbefalinger for, hvorledes energibidraget fra dagens måltider bør fordeles, men det er ønskeligt, at måltiderne fordeles jævnt henover dagen, for at tilførslen af energi og næringsstoffer spredes ud over dagen (NNR, 2004).

Hvis måltiderne spredes ud over dagen, vil energibidragene fra de enkelte måltider fordeles jævnt.

Tabel 5: Måltidernes energiindhold og energibidrag.

	4-6 år	7-10 år	11-14 år	15-18 år	19-24 år
Energiindhold (MJ)	7,6	8,7	9,0	9,0	9,6
<b>Andel af det samlede energiindtag</b>	————— procent af energi —————				
Morgenmad	19	18	18	17	16
Frokost	26	22	21	20	20
Aftensmad	29	32	35	36	38
Mellemmåltider	28	28	26	28	27

Energiindtaget stiger med alderen fra 4 til 18 år, hvilket er forventeligt, idet energibehovet i alderen 4-18 år generelt er højere med stigende alder.

Generelt er energibidragene fra de enkelte måltider jævnt fordelt over dagen. Morgenmaden er det måltid, der bidrager med mindst energi for alle grupper, og der er tendens til, at morgenmadens energibidrag er lavere i de to ældste aldersgrupper end blandt de yngste. Aftensmaden udgør det største energibidrag blandt alle aldersgrupper. Aftensmadens energibidrag stiger med alderen. De 15-24 årige har ikke væsentlig anderledes fordeling af energibidrag end de andre aldersgrupper, til trods for at de 15-24 årige har en væsentlig større grad af oversprungne måltider end de andre aldersgrupper. I et senere afsnit gennemgås, hvorledes måltidernes energibidrag på hverdage og i weekenden ser ud.

Måltidernes ernæringsmæssige kvalitet kan udtrykkes gennem måltidernes energifordeling, hvorved man kan se, hvilke måltider der fx er mest fedtholdige eller sukkerholdige.

Tabel 6: Fedt (energiprocent).

	4-6 år	7-10 år	11-14 år	15-18 år	19-24 år
Morgenmad	29	28	26	27	29
Frokost	41	37	35	33	35
Aftensmad	37	36	35	36	36
Mellemmåltider	30	31	30	29	29

Tabel 7: Kulhydrat (energiprocent).

	4-6 år	7-10 år	11-14 år	15-18 år	19-24 år
Morgenmad	57	58	59	59	57
Frokost	44	48	50	52	49
Aftensmad	45	46	46	46	45
Mellemmåltider	61	60	61	62	62

Tabel 8: Heraf tilsat sukker (energiprocent).

	4-6 år	7-10 år	11-14 år	15-18 år	19-24 år
Morgenmad	11	10	10	9	9
Frokost	6	8	8	9	9
Aftensmad	8	10	10	9	8
Mellemmåltider	23	26	27	26	29

Tabel 9: Protein (energiprocent).

	4-6 år	7-10 år	11-14 år	15-18 år	19-24 år
Morgenmad	15	15	15	14	15
Frokost	15	15	15	15	16
Aftensmad	18	18	18	19	18
Mellemmåltider	9	9	9	9	8

Tabel 10: Alkohol (energiprocent).

	4-6 år	7-10 år	11-14 år	15-18 år	19-24 år
Morgenmad	0	0	0	0	0
Frokost	0	0	0	0	1
Aftensmad	0	0	0	2	4
Mellemmåltider	0	0	-	7	10

- betyder mindre end 0,5 %

Aftensmad og frokost indeholder mest fedt, og der er tendens til, at de mindre børns frokost er federe end de ældre aldersgrupper. Bortset herfra er forskellene i fedtenergiprocenten for morgenmad og aftensmad små aldersgrupperne imellem. Morgenmaden og mellemmåltiderne indeholder mindst fedt. Mellemmåltiderne bidrager med mest kulhydrat for de fleste aldersgrupper, men mellemmåltiderne er samtidig de mest sukkerholdige af alle måltider. Over 25% af energien i mellemmåltiderne stammer fra tilsat sukker, mens de øvrige måltider indeholder ca. 10 E% sukker.

Aftensmaden er det mest proteinrige måltid for alle, mens mellemmåltiderne indeholder mindst protein af alle måltider.

Blandt de 4-14 årige findes alkohol praktisk taget ikke i måltiderne. Et væsentligt energibidrag fra alkohol til måltiderne begynder ved 15-18 års alderen. Mellemmåltiderne er de mest alkoholrige

måltider for de 15-18 årige og 19-24 årige, og det fremgår, at de unge især drikker alkohol uden for hovedmåltiderne.

### Hvilke måltider bidrager med sukker?

For børn og unge tiltrækker sukker i kosten sig særlig opmærksomhed, idet sukkerindtaget i den samlede kost er for højt i forhold til anbefalingerne for en sund kost (Fagt et al, 2004). Ifølge Nordiske Næringsstofanbefalinger bør sukker højst bidrage med 10% af energien. Dette er begrundet dels ud fra et hensyn til opfyldelse af anbefalingen for kostfiber, vitaminer og mineraler (mikronæringsstoffer), som det kan være svært at få tilstrækkeligt af med et højt sukkerindtag, dels for at mindske risikoen for huller i tænderne (NNR, 2004). WHO/FAO fremhæver sukkersødede drikkevarer som en sandsynlig risikofaktor for vægtøgning, idet sukker i opløst form menes at give en ringe mæthedsfornemmelse, som der ikke kompenseres fuldt ud for i den efterfølgende kost. Sukkersødede drikkevarer er derved med til at fremme et højt energiindtag (Joint WHO/FAO Expert Consultation, 2003). Videnskabelige undersøgelser tyder på at sukkersødet sodavand er en væsentlig del af forklaringen på fedmeproblematikken i den yngre del af befolkningen (Malik, Schulze & Hu, 2006). Der anses også at være solid videnskabelig dokumentation for, at energitætte fødevarer med lav næringsværdi og et højt sukker- og/eller fedtindhold er med til at fremme vægtøgning og fedme (Joint WHO/FAO Expert Consultation, 2003). Søde sager som slik og chokolade hører til kategorien af energitætte fødevarer med et højt sukker- og/eller fedtindhold, og derfor er det nødvendigt, at også slik og chokolade kun indtages i begrænsede mængder og ikke for hyppigt, hvis vægtøgning og fedme skal undgås.

I tabel 6-10 er energifordelingen i de enkelte måltider vist, og det ses, at mellemmåltiderne er de mest sukkerholdige. I nedenstående tabel vises, hvor meget sukker de forskellige måltider bidrager med udtrykt som % af gram tilsat sukker pr. dag.

Tabel 11: Tilsat sukker (vægtprocent).

	4-6 år	7-10 år	11-14 år	15-18 år	19-24 år
<i>Antal</i>	316	432	364	268	370
Morgenmad	17	15	14	13	12
Frokost	13	12	13	14	13
Aftensmad	19	22	24	24	23
Mellemmåltider	52	51	49	49	52

Mellemmåltiderne er dagens mest sukkerholdige måltider, og halvdelen af dagens sukker stammer fra disse måltider. Blandt de mindre børn kommer lidt under en femtedel af dagens sukker fra morgenmaden, men jo ældre børnene bliver, jo mindre bidrager morgenmaden med sukker. For alle aldersgrupper bidrager frokosten med 12-14% af dagens sukker. Aftensmaden bidrager med ca. 20% af dagens sukker blandt de små børn, mens de ældre børn og unge får lidt over 20% fra aftensmaden.

### Hvilke måltider bidrager med fedt?

Et højt fedtindhold i kosten øger kostens energitæthed og dermed risikoen for at indtage for meget energi og dermed opnå overvægt og fedme (Astrup et al, 2005). Idet mange børn og unge fortsat indtager for meget fedt, er der også set på, hvor mange procent fedt forskellige måltider bidrager med.

Tabel 12: Fedt (vægtprocent).

	4-6 år	7-10 år	11-14 år	15-18 år	19-24 år
<i>Antal</i>	316	432	364	268	370
Morgenmad	15	15	14	14	14
Frokost	30	24	22	21	21
Aftensmad	31	35	40	41	42
Mellemmåltider	25	26	24	24	23

Resultaterne viser, at aftensmaden bidrager med mest fedt i alle aldersgrupper, mens morgenmaden bidrager med mindst fedt. Frokosten bidrager med mere fedt blandt de små børn end blandt de ældre. Mellemmåltidernes fedtbidrag er ensartet imellem aldersgrupperne.

### Konklusion

De 4-14 årige har generelt et mere regelmæssigt måltidsmønster end de 15-24 årige, som springer en del af dagens måltider over, hvilket er u hensigtsmæssigt, da energitilførslen over dagen bør være jævnt fordelt. De 15-18 årige udgør den aldersgruppe, som har de mest uregelmæssige måltidsvaner.

Morgenmaden er et relativt fedtfattigt, kulhydratrigt måltid for alle, mens frokost og aftensmad er de fedeste måltider. Mellemmåltiderne er også fedtfattige, men bidrager med relativt store mængder tilsat sukker. Alkohol eksisterer stort set ikke i de 4-14 åriges kost, men blandt de 15-24 årige er mellemmåltiderne en væsentlig kilde til alkohol.

## De populæreste fødevarer og retter

I det følgende vil de populæreste fødevarer og retter inden for de enkelte måltider blive vist i prioriteret rækkefølge, primært i form af tabeller. I dette afsnit vises resultater opgjort for hele ugen under et, mens resultaterne opdelt på hverdag og weekend vises i næste kapitel.

Opgørelserne vedr. de populæreste fødevarer og retter baseres ikke på mængder – hvor meget der spises, men omhandler udelukkende hyppighed – hvor ofte der spises. Der henvises til bilag 1 for en nærmere beskrivelse af, hvordan opgørelserne er foretaget. Såfremt der er meget små forskelle mellem kønnene, vises der ikke kønsopdelte tabeller, men de vigtigste punkter beskrives i ord. I visse tabeller er optællingen baseret på aggregerede tal. Fx er alle slags brød (hvede- og rugbrød) i tabel 13 samlet under et, ligesom morgencerealier (cornflakes/havregryn/Frosties o.l.) er samlet under et og det er således det totale antal personer, der har spist brød som optælles og sammenlignes med antal personer, der har spist morgencerealier.

### Morgenmad

Som vist tidligere spiser 90% af de 4-14 årige morgenmad hver dag, mens det kun er knap 60% af de 15-18 årige og halvdelen blandt de 19-24 årige.

Tabel 13: De hyppigst spiste fødevarer/retter til morgenmad.

4-6 år	7-10 år	11-14 år	15-18 år	19-24 år
Brød	Brød	Brød	Brød	Brød
Cornflakes, Havrefras	Guldkorn, Frosties o.l.	Cornflakes, Havrefras	Cornflakes, Havrefras	Cornflakes, Havrefras
Guldkorn, Frosties o.l.	Cornflakes, Havrefras	Guldkorn, Frosties o.l.	Yoghurt, 3,5 % fedt	Yoghurt, 3,5 % fedt
Havregryn	Havregryn	Havregryn	Havregryn	Havregryn
Yoghurt, 3,5 % fedt	Yoghurt, 3,5 % fedt	Yoghurt, 3,5 % fedt	Guldkorn, Frosties o.l.	Wienerbrød, tebirkes
Grød	Grød	Wienerbrød, tebirkes	Wienerbrød, tebirkes	Banan
Mysli	Wienerbrød, tebirkes	Mysli	Banan	Æble

Det er mest almindeligt at spise brød til morgenmad, men også morgencerealier og yoghurt er blandt de hyppigst spiste fødevarer/retter til morgenmaden. De 4-10 årige spiser desuden grød en gang imellem. De søde morgencerealier som Frosties, Guldkorn o.l. spises hyppigt blandt de 4-14 årige. I bilag 2 er tabellen gengivet med angivelse af, hvor mange procent de forskellige fødevarer udgør af den samlede morgenmad.



Blandt dem, som spiser morgenmad, er der få, som alene spiser den samme type morgenmad alle ugens dage. Brød er det mest almindelige at spise hele ugen igennem, og 30-40% spiser brød de fleste dage i ugen, og mellem 10-15% af de 4-24 årige spiser alene brød alle dage i registreringsperioden (ikke vist). Ca. 5% af de 4-24 årige spiser kun morgencerealier hele ugen (data ikke vist), og mellem 15-30% spiser udelukkende morgencerealier 5 dage eller mere i løbet af ugen. Meget få spiser kun surmælksprodukter eller grød de fleste dage i ugen. Det er mest almindeligt at spise forskellige fødevarer/retter i løbet af ugen og at kombinere fødevarer i samme måltid. Den mest almindelige kombination er brød og morgencerealier, hvor 25% af de 4-6 årige og 10-15% af de øvrige aldersgrupper kombinerer brød og morgencerealier.

Tabel 14: Andel der spiser forskellige fødevarer og retter til morgenmad.

<i>Antal</i>	<b>4-6 år</b> 316	<b>7-10 år</b> 432	<b>11-14 år</b> 364	<b>15-18 år</b> 268	<b>19-24 år</b> 370
	————— procent —————				
<b>Brød</b>					
Spist ≥ 5 dage om ugen	32	36	38	40	38
Spist 1-2 dage	32	31	31	30	29
Ikke spist i løbet af ugen	9	6	6	7	6
<b>Morgencerealier</b>					
Spist ≥ 5 dage om ugen	34	32	24	20	15
Spist 1-2 dage	26	21	23	26	22
Ikke spist i løbet af ugen	17	24	33	41	46
<b>Surmælksprodukter</b>					
Spist ≥ 5 dage om ugen	2	2	4	2	6
Spist 1-2 dage	21	22	15	19	19
Ikke spist i løbet af ugen	66	70	74	71	69
<b>Grød</b>					
Spist ≥ 5 dage om ugen	1	1	1	0	1
Spist 1-2 dage	12	10	7	6	3
Ikke spist i løbet af ugen	84	87	90	92	95
<b>Brød og morgencerealier</b>					
Spist ≥ 5 dage om ugen	1	2	1	2	2
Spist 1-2 dage	25	13	12	11	14
Ikke spist i løbet af ugen	72	82	84	86	82
<b>Brød og surmælksprodukter</b>					
Spist ≥ 5 dage om ugen	1	0	1	1	1
Spist 1-2 dage	13	9	6	8	11
Ikke spist i løbet af ugen	84	89	91	90	87
<b>Morgencerealier og surmælkspr.</b>					
Spist ≥ 5 dage om ugen	1	2	1	0	1
Spist 1-2 dage	13	12	7	10	11
Ikke spist i løbet af ugen	82	83	86	86	88

### **Brød**

Det er mest almindeligt at spise hvedebrød i form af franskbrød, boller, rundstykker e.l. til morgenmad i alle aldersgrupper. Groft hvedebrød er på en andenplads, og rugbrød på en tredjeplads.

### **Fedtstof på brød**

Blandingsprodukter som Kærgården, Engholm og Kløverblomst er den typiske form for fedtstof på brødet. Det næsthyppigst forekommende fedtstof på brødet er smør, hvorefter margarine eller minarine kommer på en tredjeplads.

### **Pålæg på brød**

I alle aldersgrupper spises er oftest pålægschokolade/Nutella o.l. ost 45+ samt marmelade. De hyppigst spiste pålægstyper til morgenmaden gennemgås mere detaljeret under gennemgangen af måltiderne til hverdag og i weekenden i næste afsnit.

### **Drikkevarer**

Der er ikke store forskelle på, hvilke drikkevarer der hyppigst drikkes aldersgrupperne imellem og derfor vises ingen tabel. De mest populære drikkevarer er letmælk, juice og postevand, men blandt de 19-24 årige er kaffe det tredje mest populære at drikke. I tabel 27 og 28 er drikkevarer til morgenmad på hhv. hverdage og weekenddage vist.

### **Frokost**

De fleste børn og unge spiser frokost, men jo ældre de bliver, jo oftere springer de frokosten over. Hvis frokosten springes over, sker det oftest 1-2 gange om ugen.

Tabel 15: De hyppigst spiste fødevarer/retter til frokost.

4-6 år	7-10 år	11-14 år	15-18 år	19-24 år
Smørrebrød	Smørrebrød	Smørrebrød	Smørrebrød	Smørrebrød
Pølser, hotdog m.m.	Pitabrød, sandwich	Pitabrød, sandwich	Pitabrød, sandwich	Pitabrød, sandwich
Pitabrød, sandwich	Pølser, hotdog m.m.	Pizza	Pizza	Pastaretter
Yoghurt m.m.	Pizza	Burger, toast	Burger, toast	Burger, toast
Burger, toast	Burger, toast	Pølser, hotdog m.m.	Pastaretter	Pizza
Pizza	Yoghurt m.m.	Pastaretter	Pølser, hotdog m.m.	Pølser, hotdog m.m.
Pastaretter	Pastaretter	Yoghurt m.m.	Yoghurt m.m.	Æggeretter
Frikadeller	Æggeretter	Frikadeller	Fjerkræ	Suppe

Blandt dem, der spiser frokost, er rug- eller hvedebrød med pålæg ("smørrebrød") det mest almindelige at spise til frokost blandt de 4-24 årige. Mere end 40% af de registrerede frokoster blandt de 4-14 årige har spist smørrebrød, mens andelen af smørrebrød falder til en smule ca. 37% blandt de 15-24 årige. Blandt alle aldre spises pitabrød og sandwich samt burger, hotdog, pizza m.v. jævnligt til frokost, og det fremgår, at burger og pizza spises med stigende hyppighed, jo ældre man bliver indtil 19-års alderen. Således ligger pizza på en 6. plads blandt de 4-6 årige og på en 3. plads blandt de 11-18 årige. I bilag 2 er tabellen gengivet med angivelse af, hvor mange procent de forskellige fødevarer udgør.

Som det ses af tabel 16, er det almindeligt at spise smørrebrød de fleste dage i ugen, og jævnligt erstatte brødmad med fx pizza, burger e.a. Til trods for dette er smørrebrød det mest almindelige at spise til frokost, da det i modsætning til burger, pizza eller andet spises mange gange om ugen. Især blandt de ældre aldersgrupper erstattes smørrebrødet jævnligt med burger, pizza, pastaret o.l., men omkring 40% af de 15-24 årige spiser smørrebrød 5 gange eller mere om ugen. Blandt dem, som spiser frokost, har over 80% af de 4-10 årige spist rug- eller hvedebrød med pålæg ("smørrebrød") mindst 5 gange om ugen, mens denne andel falder til omkring 40% blandt de 15-24 årige. Knap 20% i alderen 19-24 år spiser kun smørrebrød 1-2 dage om ugen.

Tabel 16: Andel der spiser forskellige fødevarer og retter til frokost.

<i>Antal</i>	<b>4-6 år</b> 316	<b>7-10 år</b> 432	<b>11-14 år</b> 364	<b>15-18 år</b> 268	<b>19-24 år</b> 370
	————— procent —————				
<b>Rug- eller hvedebrød m. pålæg</b>					
Spist ≥ 5 dage om ugen	91	82	58	39	42
Spist 1-2 dage	2	3	13	22	17
Ikke spist i løbet af ugen	0	0	1	2	4
<b>Burger o.l.</b>					
Spist ≥ 5 dage om ugen	0	0	0	0	0
Spist 1-2 dage	13	15	18	20	19
Ikke spist i løbet af ugen	87	84	82	78	80
<b>Pizza</b>					
Spist ≥ 5 dage om ugen	0	0	0	0	0
Spist 1-2 dage	11	13	20	22	18
Ikke spist i løbet af ugen	88	86	79	76	82
<b>Pitabrød, sandwich</b>					
Spist ≥ 5 dage om ugen	1	0	1	1	1
Spist 1-2 dage	14	20	20	20	27
Ikke spist i løbet af ugen	85	75	74	65	67
<b>Pastaret</b>					
Spist ≥ 5 dage om ugen	0	0	0	0	0
Spist 1-2 dage	7	7	12	15	21
Ikke spist i løbet af ugen	93	92	88	84	78
<b>Tærte</b>					
Spist ≥ 5 dage om ugen	0	0	0	0	0
Spist 1-2 dage	2	1	2	3	6
Ikke spist i løbet af ugen	98	99	98	97	94
<b>Grønt som tilbehør</b>					
Spist ≥ 5 dage om ugen	24	16	6	1	6
Spist 1-2 dage	27	32	33	38	35
Ikke spist i løbet af ugen	23	29	46	47	45
<b>Heraf salat</b>					
Spist ≥ 5 dage om ugen	0	0	0	0	0
Spist 1-2 dage	5	9	10	20	19
Ikke spist i løbet af ugen	95	90	90	78	77
<b>Frugt som tilbehør</b>					
Spist ≥ 5 dage om ugen	8	11	7	7	2
Spist 1-2 dage	37	33	36	36	34
Ikke spist i løbet af ugen	38	36	42	50	52

Omkring 40% af de 4-14 årige har ikke spist frugt som tilbehør til frokosten, mens det er 50% af de ældste aldersgrupper, der ikke spiser frugt om tilbehør til frokosten. Grøntsager som tilbehør er mest almindeligt blandt de yngre aldersgrupper, idet ca. 70% har spist grønt til frokosten en eller flere dage i ugens løb. Blandt de 11-24 årige er det faldet til ca. 55%, som spiser grønt som tilbehør. Selvom der spises grønt som tilbehør til frokosten, er det kun blandt ca. 20% af de 4-10

årige at grøntsager ofte spises til frokost. Kun 3% af de 4-10 årige spiser grøntsager som tilbehør til frokosten hver dag (data ikke vist).

### Drikkevarer

De mest populære drikkevarer til frokosten er letmælk og postevand blandt de 4-14 årige, men blandt de 15-24 årige erstattes mælken af sodavand på andenpladsen. For yderligere detaljer henvises til næste afsnit, hvor drikkevarer til frokost på hhv. hverdage og weekenddage vises.

### Aftensmad

De fleste børn og unge har spist aftensmad hver dag i løbet af ugen, men godt 10% af de 4-14 årige og ca. 25% af de 15-24 årige har sprunget aftensmaden over en dag i løbet af ugen. Når der spises aftensmad, er den i de fleste tilfælde varm, men 1-2 dage om ugen spises kold aftensmad. I tabel 17 fremgår, hvor hyppigt forskellige retter optræder til aftensmaden, og her er den kolde mad repræsenteret under begrebet "smørrebrød", selvom den kolde mad godt kan bestå af fx et pitabrød med fyld. Analysen vedr. "smørrebrød" er foretaget ved at undersøge, hvor hyppigt brød optræder i kombination med pålæg i registreringerne. For de øvrige retter er disse i videst muligt omfang optalt, som de optræder i kostspørgeskemaet. Således er frikadeller optalt separat fra hakkebøf, og de mere fede svinekødsudskæringer som fx flæskesteg er optalt separat fra det magrere svinekød som fx svinekotelet. Gryderetter omfatter kødsovs, boller i karry, gullasch, wokret med kød m.m. og kan således bestå af både svine- og oksekød. For øvrige oplysninger om, hvorledes analyserne er foretaget henvises til bilag 1.

Tabel 17: De hyppigst spiste retter til kold og varm aftensmad.

4-6 år	7-10 år	11-14 år	15-18 år	19-24 år
Gryderetter*	Gryderetter*	Gryderetter*	Kylling	Gryderetter*
Kylling	Kylling	Kylling	Gryderetter*	Kylling
Smørrebrød	Smørrebrød	Smørrebrød	Smørrebrød	Smørrebrød
Frikadeller	Pizza	Pizza	Pizza	Pizza
Pølser	Frikadeller	Frikadeller	Lasagne o.l.	Roastbeef o.l.
Pizza	Pølser	Flæskesteg o.l.	Roastbeef o.l.	Lasagne o.l.
Farsbrød, krebinetter o.l.	Hakkebøf	Lasagne o.l.	Frikadeller	Flæskesteg o.l.
Flæskesteg o.l.	Flæskesteg o.l.	Pølser	Flæskesteg o.l.	Pølser
Lasagne o.l.	Lasagne o.l.	Farsbrød, krebinetter o.l.	Kalkun	Svinekotelet, hamburgerryg
Svinekotelet, hamburgerryg	Svinekotelet, hamburgerryg	Hakkebøf	Pølser	Culotte, bøf med fedtkant o.l.

\* Gryderetter med svine-, okse- og kalvekød

De populæreste retter til aftensmad viser et meget ensartet mønster. Gryderetter som kødsovs, boller i karry m.m. samt retter med kylling er det, der spises oftest. Herefter kommer den kolde mad ind på en 3. plads. Pizza er det 4. hyppigst spiste blandt de 7-24 årige. Pastaretter som fx lasagne øger sin popularitet, jo ældre børnene er og rykker fra en 9. plads blandt de 4-6 årige op til en 6. plads blandt de 19-24 årige. Oksekød er desuden populært blandt de 15-24 årige. Gryderetter udgør ca. 10% af retterne, når der spises aftensmad, mens kylling udgør 8-9% og smørrebrød 7-9%. Generelt er der ikke store forskelle i, hvad aldersgrupperne spiser til aftensmad. I bilag 2 er tabellen gengivet med angivelse af, hvor mange procent de forskellige fødevarer udgør.

## Varm aftensmad

I tabel 18 vises, hvor hyppigt forskellige varme retter spises til aftensmad. Udskæringer af fx svinekød er samlet i gruppen svinekød, ligesom fx udskæringer af kylling og kalkun er samlet i gruppen fjerkræ. Der skelnes ikke mellem forskellige kødudskæringer fx svinekotelet og flæskesteg i tabellen og tallene i tabel 17 og 18 er således ikke helt sammenlignelige.

Tabel 18: Andel der spiser forskellige fødevarer og retter til varm aftensmad.

Antal	4-6 år	7-10 år	11-14 år	15-18 år	19-24 år
	316	432	364	268	370
	----- procent -----				
<b>Okse- og kalvekød*</b>					
Spist ≥ 5 dage om ugen	0	0	0	0	0
Spist 1-2 dage	28	29	33	38	37
Ikke spist i løbet af ugen	71	70	65	60	60
<b>Svinekød*</b>					
Spist ≥ 5 dage om ugen	0	0	0	0	0
Spist 1-2 dage	48	49	46	41	45
Ikke spist i løbet af ugen	48	47	48	54	50
<b>Fisk</b>					
Spist ≥ 5 dage om ugen	0	0	0	0	0
Spist 1-2 dage	34	31	26	27	29
Ikke spist i løbet af ugen	65	68	72	73	70
<b>Retter med hakket kød og fars</b>					
Spist ≥ 5 dage om ugen	0	0	0	0	0
Spist 1-2 dage	60	55	55	42	44
Ikke spist i løbet af ugen	35	38	39	50	51
<b>Fjerkræ*</b>					
Spist ≥ 5 dage om ugen	1	0	0	0	0
Spist 1-2 dage	55	51	49	58	53
Ikke spist i løbet af ugen	38	44	43	35	42
<b>Gryderetter</b>					
Spist ≥ 5 dage om ugen	0	0	0	0	0
Spist 1-2 dage	49	53	50	37	44
Ikke spist i løbet af ugen	45	40	43	58	47
<b>Pastaretter</b>					
Spist ≥ 5 dage om ugen	0	0	0	0	0
Spist 1-2 dage	25	24	27	27	25
Ikke spist i løbet af ugen	74	75	72	72	73
<b>Pizza</b>					
Spist ≥ 5 dage om ugen	0	0	0	0	0
Spist 1-2 dage	27	34	32	34	36
Ikke spist i løbet af ugen	73	65	67	64	63
<b>Burger o.l.</b>					
Spist ≥ 5 dage om ugen	0	0	0	0	0
Spist 1-2 dage	20	20	23	21	22
Ikke spist i løbet af ugen	79	79	77	78	78
<b>Grød</b>					
Spist ≥ 5 dage om ugen	0	0	0	0	0
Spist 1-2 dage	13	12	7	5	5
Ikke spist i løbet af ugen	87	88	93	95	95
<b>Kager og is</b>					
Spist ≥ 5 dage om ugen	1	0	0	0	0
Spist 1-2 dage	47	47	37	37	31
Ikke spist i løbet af ugen	50	49	61	61	68

\* hele udskæringer af kødet (stege, bøffer, snitzler m.m.)

Hvad angår den varme aftensmad, viser tabel 18 og 19, at de fleste retter spises 1-2 gange om ugen. Således er der ingen, der spiser den samme ret mange dage i løbet af ugen, men derimod veksles mellem forskellige retter.

Indenfor de rene udkæringer af kød viser resultaterne, at fjerkræ spises af mange, idet kun ca. 40% slet ikke har spist fjerkræ i løbet af ugen. For okse/kalvekød er der 60-71% af deltagerne, der ikke har spist dette i løbet af ugen, hvorimod det kun er ca. 50%, der ikke har spist svinekød i løbet af ugen. Således spises okse/kalvekød mindre hyppigt end svinekød, men både svinekød og okse/kalvekød spises typisk 1-2 gange om ugen. Retter med hakket kød og fars spises af mange, idet over halvdelen af de 4-14 årige får disse retter 1-2 gange om ugen, og kun lidt over 1/3 af de 4-14 årige har slet ikke spist retterne i løbet af ugen. De 15-18 årige spiser sjældnere retter med hakket kød og fars end de yngre aldersgrupper. Fisk spises ikke af mange, idet kun 25-35% af deltagerne har spist fisk til hovedret i løbet af ugen. De børn og unge, som har spist fisk, har typisk spist fisk en gang om ugen (data ikke vist).

Gryderetter som kødsovs o.l. spises typisk en gang om ugen af ca. halvdelen af deltagerne. Pizzas popularitet ser ud til at øge med alderen, idet pizza spises 1-2 gange om ugen af 27% af de 4-6 årige og 36% af de 19-24 årige. Ca. 20% af deltagerne spiser burger o.l. 1-2 dage om ugen, og der er ikke nævneværdig forskel mellem aldersgrupperne. Grød spises sjældent til aftensmad og oftere blandt de mindre børn end blandt de ældre.

Blandt de 4-10 årige har knap 50% spist dessert som kager og is 1-2 dage i løbet af ugen, mens det er 31% af de 19-24 årige.

Tabel 19: Andel der spiser forskellige slags tilbehør til varm aftensmad.

Antal	4-6 år	7-10 år	11-14 år	15-18 år	19-24 år
	316	432	364	268	370
	procent				
<b>Kartoffel, kogt/bagt</b>					
Spist ≥ 5 dage om ugen	2	2	2	2	2
Spist 1-2 dage	57	59	53	51	52
Ikke spist i løbet af ugen	26	22	26	32	34
<b>Kartoffelmos</b>					
Spist ≥ 5 dage om ugen	0	0	0	0	0
Spist 1-2 dage	19	16	23	17	18
Ikke spist i løbet af ugen	79	83	77	82	82
<b>Stegt kartoffel/pommes frites</b>					
Spist ≥ 5 dage om ugen	0	0	0	1	0
Spist 1-2 dage	53	58	53	53	53
Ikke spist i løbet af ugen	42	37	40	39	40
<b>Ris som tilbehør</b>					
Spist ≥ 5 dage om ugen	1	0	1	0	0
Spist 1-2 dage	45	45	43	36	42
Ikke spist i løbet af ugen	50	50	54	62	53
<b>Pasta som tilbehør</b>					
Spist ≥ 5 dage om ugen	1	0	0	0	0
Spist 1-2 dage	54	55	46	40	42
Ikke spist i løbet af ugen	36	41	50	56	53
<b>Grøntsager som tilbehør</b>					
Spist ≥ 5 dage om ugen	2	2	2	1	2
Spist 1-2 dage	34	33	37	44	37
Ikke spist i løbet af ugen	13	13	17	13	15
<b>Frugt som tilbehør</b>					
Spist ≥ 5 dage om ugen	2	1	1	1	0
Spist 1-2 dage	33	31	28	24	28
Ikke spist i løbet af ugen	61	59	69	72	68

Over 50% af deltagerne har spist kogt eller bagt kartoffel 1-2 dage i løbet af registreringsperioden, og yderligere 15-20% (data ikke vist) har spist kartoffel 3-4 dage. Mellem 22 og 34% af børn og unge har hverken spist kogt eller bagt kartoffel i løbet af registreringsperioden. Omkring 40% af deltagerne spiser ris som tilbehør 1-2 dage i løbet af ugen, mens over 50% af de 4-24 årige ikke har spist ris. Pasta spises som tilbehør 1-2 dage om ugen af 40-54% af de 4-24 årige. Andelen, der slet ikke har spist pasta som tilbehør, stiger med alderen.

Grøntsager som tilbehør spises af ca. 85% af de 4-24 årige, og mellem 33-44% spiser grøntsager 1-2 dage om ugen. Det er mest almindeligt at spise grøntsager som tilbehør 3-4 dage om ugen, idet 48-58% (data ikke vist) gør dette. Ca. 15% har slet ikke spist grøntsager som tilbehør til aftensmaden i løbet af ugen. Frugt i forbindelse med aftensmaden er ikke almindeligt, idet mellem 28 og 41% slet ikke har spist frugt i løbet af ugen. Spises frugt, er det typisk 1-2 dage om ugen.

### Drikkevarer

Til den varme aftensmad drikkes primært mælk, sodavand, vand og saft. Blandt de 19-24 årige er vin det 4. mest hyppige at drikke, mens øl er på en femteplads. Mælk udgør 24-28% af drikkevarerne til aftensmaden blandt de 4-10 årige, men falder til 15-20% blandt de 11-24 årige. Sodavand udgør godt 20% blandt de 4-18 årige og falder til 17% blandt de 19-24 årige. Drikkevarerne til

aftensmaden vises ikke i tabel her, men gennemgås mere detaljeret under gennemgangen af måltiderne til hverdag og i weekenden i næste afsnit.

### Mellemmåltider

De fleste børn og unge spiser et eller flere mellemmåltider om dagen, og navnlig mellemmåltidet om eftermiddagen spiser mange hver dag.

Tabel 20: De hyppigst spiste fødevarer og retter til de enkelte mellemmåltider.

	4-6 år	7-10 år	11-14 år	15-18 år	19-24 år
<b>Mellemmåltid morgen/formiddag</b>	Frukt Slik Brød Kager Grøntsager	Slik Frukt Brød Kager Grøntsager	Slik Frukt Kager Brød Grøntsager	Slik Frukt Brød Kager Grøntsager	Slik Frukt Brød Kager Grøntsager
<b>Mellemmåltid eftermiddag</b>	Frukt Kager Brød Slik Is	Frukt Kager Slik Brød Is	Slik Frukt Kager Brød Chips	Slik Frukt Brød Kager Chips	Slik Frukt Kager Brød Chips
<b>Mellemmåltid aften/nat</b>	Slik Kager Chips Is Brød	Slik Kager Chips Is Brød	Slik Kager Chips Brød Is	Slik Kager Chips Brød Is	Slik Chips Kager Brød Is

Slik og frugt spises hyppigst til mellemmåltiderne. Kun blandt de 4-6 årige er frugt det hyppigst spiste til formiddagsmellemmåltidet, ligesom de 4-10 årige oftest spiser frugt til mellemmåltidet om eftermiddagen. Derudover er det slik, som dominerer i alle aldre og i alle perioder. Frukt er ikke blandt de seks mest hyppigt spiste typer fødevarer til aftensmellemmåltidet. Det er vigtigt at huske på, at analysen omhandler hyppighed, og her tæller et bolsje ligeså meget som fx et æble, selvom æblet mængdemæssigt vejer meget mere end bolsjet. I bilag 2 er tabellen gengivet med angivelse af, hvor mange procent de forskellige fødevarer udgør.

### Drikkevarer

Der drikkes hyppigst vand, saft og sodavand til mellemmåltiderne. Blandt de 19-24 årige er kaffe den næst hyppigste drikkevare til morgen- og eftermiddagsmellemmåltiderne. For yderligere detaljer henvises til næste afsnit, hvor måltiderne fordelt på hverdag og weekend gennemgås.

### Konklusion

Den mest almindelige morgenmad består af hvedebrød med fedtstof på fx Kærgården og pålægschokolade, ost eller marmelade. De 4-18 årige drikker primært mælk, juice og vand til morgenmaden, mens de 19-24 årige også drikker kaffe. De færreste spiser udelukkende brød hele ugen igennem. Derimod suppleres brødet med fx cornflakes, surmælksprodukter m.m. en gang imellem.



Den mest almindelige frokost er smørrebrød i form af rugbrød med fedtstof på fx Kærgården og leverpostej, skinke, pølse og lignende, evt. suppleret med lidt agurk, tomat eller æble. Blandt de ældre aldersgrupper erstattes smørrebrødet jævnligt af pitabrød, pizza, pølser, burger o.l.. De 4-18 årige drikker vand eller mælk til frokosten, men blandt de 19-24 årige har sodavand erstattet mælken.

Aftensmaden er oftest varm, men 1-2 dage om ugen spiser børn og unge kold aftensmad. Den varme aftensmad er generelt traditionel – det er gryderetter, kylling, frikadeller og pølser, der dominerer. Dog er retter som lasagne samt pizza, burger o.l. også retter på menuen ind imellem. Det typiske tilbehør er kartofler, efterfulgt af pasta og ris. Det er sjældent, at frugt spises som afslutning på aftensmaden. Derimod spiser nogle is eller kage et par gange om ugen som afslutning på den varme aftensmad. Vand, mælk og søde drikke er det almindeligste at drikke til den varme aftensmad. Efter aftensmaden drikkes vand eller søde drikke, men blandt de 15-24 årige er det også almindeligt at drikke øl.

Til mellemmåltiderne spises især frugt, slik og kager. Både vand og søde drikke er populære til mellemmåltiderne.

# De populære fødevarer på hverdage og i weekenden

I det følgende vil de populære fødevarer inden for de enkelte måltider på hhv. hverdage og weekenddage blive vist i prioriteret rækkefølge, primært i form af tabeller. Opgørelserne vedr. de populære fødevarer baseres udelukkende på hyppighed og ikke på mængder. Der henvises til bilag 1 for en nærmere beskrivelse af, hvordan opgørelserne er foretaget.

Eftersom der generelt er få forskelle mellem kønnene, vises der ikke køn i tabeller, men de vigtigste forskelle beskrives i teksten.

## Morgenmad

### Brød til morgenmad

Tabel 21: Brød til morgenmad, hverdag.

4-6 år	7-10 år	11-14 år	15-18 år	19-24 år
Hvedebrød, fint	Hvedebrød, fint	Hvedebrød, fint	Hvedebrød, fint	Hvedebrød, fint
Hvedebrød, groft	Hvedebrød, groft	Hvedebrød, groft	Hvedebrød, groft	Rugbrød
Rugbrød	Rugbrød	Rugbrød	Rugbrød	Hvedebrød, groft
Knækbrød	Knækbrød	Knækbrød	Knækbrød	Wienerbrød
Tebirkes, croissant	Kiks	Kiks	Wienerbrød	Tebirkes, Croissant
Wienerbrød	Tebirkes, croissant	Tebirkes, croissant	Tebirkes, croissant	Knækbrød
Kiks	Wienerbrød	Wienerbrød	Kiks	Kiks

Tabel 22: Brød til morgenmad, weekend.

4-6 år	7-10 år	11-14 år	15-18 år	19-24 år
Hvedebrød, fint	Hvedebrød, fint	Hvedebrød, fint	Hvedebrød, fint	Hvedebrød, fint
Hvedebrød, groft	Hvedebrød, groft	Hvedebrød, groft	Hvedebrød, groft	Hvedebrød, groft
Wienerbrød	Wienerbrød	Rugbrød	Rugbrød	Rugbrød
Tebirkes, croissant	Rugbrød	Tebirkes, croissant	Wienerbrød	Wienerbrød
Knækbrød	Knækbrød	Wienerbrød	Tebirkes, croissant	Tebirkes, croissant
Rugbrød	Tebirkes, croissant	Knækbrød	Knækbrød	Knækbrød
Kiks	Kiks	Kiks	Kiks	Kiks

Både til hverdag og i weekenden er det fine, relativt fiberfattige hvedebrød på førstepladsen for alle aldersgrupper og begge køn. Det fine hvedebrøds andel af brødet til morgenmad er større i weekenden end til hverdag og ligger på 75-80% af det brød, der spises til morgenmad i weekenden. Til hverdag udgør det fine hvedebrød ca. 70%. Til hverdag er grovbrød på andenpladsen og udgør ca. 13%, mens rugbrød kommer på tredjepladsen med ca. 10% for de fleste aldersgrupper. Dog kommer rugbrød til hverdag op på en andenplads blandt de 18-24 årige, hvilket skyldes, at drenge/mænd i den alder oftere spiser rugbrød end grovbrød. For alle aldersgrupper er fjerde- til sjettepladsen besat af knækbrød, wienerbrød, kiks og tebirkes i skiftende rækkefølge, men generelt har de federe produkter som tebirkes og wienerbrød højere placering i weekenden end til hverdag. Piger spiser oftere end drenge kiks til morgenmad. Morgenmadens brød er således relativt fattigt på kostfiber både til hverdag og i weekenden.

## Pålæg på brød

Tabel 23: Pålæg til morgenmad, hverdag.

4-6 år	7-10 år	11-14 år	15-18 år	19-24 år
Pålægsschokolade o.l.	Pålægsschokolade o.l.	Pålægsschokolade o.l.	Pålægsschokolade o.l.	Marmelade
Marmelade	Marmelade	Marmelade	Marmelade	Ost 45+
Ost 45+	Ost 45+	Ost 45+	Skinke, letpålæg o.l.	Skinke, letpålæg o.l.
Honning, sukker	Leverpostej, pølse	Skinke, letpålæg o.l.	Ost 45+	Pålægsschokolade o.l.
Ost 20-30+	Honning, sukker	Ost 20-30+	Leverpostej, pølse	Ost 20-30+
Skinke, letpålæg o.l.	Ost 20-30+	Leverpostej, pølse	Ost 20-30+	Leverpostej, pølse
Leverpostej, pølse	Skimmel- og flødeost	Honning, sukker	Honning, sukker	Skimmel- og flødeost
Frugtpålæg	Peberfrugt o.l.	Skimmel- og flødeost	Skimmel- og flødeost	Honning, sukker

Tabel 24: Pålæg til morgenmad, weekend.

4-6 år	7-10 år	11-14 år	15-18 år	19-24 år
Pålægsschokolade o.l.	Pålægsschokolade o.l.	Pålægsschokolade o.l.	Pålægsschokolade o.l.	Marmelade
Marmelade	Marmelade	Marmelade	Marmelade	Pålægsschokolade o.l.
Ost 45+	Ost 45+	Ost 45+	Ost 45+	Ost 45+
Honning, sukker	Ost 20-30+	Honning, sukker	Skinke, letpålæg o.l.	Skinke, letpålæg o.l.
Leverpostej, pølse	Skinke, letpålæg o.l.	Skinke, letpålæg o.l.	Ost 20-30+	Ost 20-30+
Ost 20-30+	Honning, sukker	Ost 20-30+	Leverpostej, pølse	Leverpostej, pølse
Skinke, letpålæg o.l.	Leverpostej, pølse	Skimmel- og flødeost	Honning, sukker	Honning, sukker
Frugtpålæg, banan o.l.	Skimmel- og flødeost	Leverpostej, pølse	Skimmel- og flødeost	Skimmel- og flødeost

Til morgenmad dominerer sukkerrigt pålæg som pålægsschokolade, chokoladesmørpålæg o.l. både i hverdagen og i weekenden. Fed ost 45+ er oftest det tredjehyppigst forekommende pålæg, mens mere mager ost er på en fjerdeplads.

## Morgencerealier

Tabel 25: Morgencerealier til morgenmad, hverdag.

4-6 år	7-10 år	11-14 år	15-18 år	19-24 år
Cornflakes, havrefras o.l.	Guldkorn, frost flakes o.l.	Cornflakes, havrefras o.l.	Cornflakes, havrefras o.l.	Cornflakes, havrefras o.l.
Guldkorn, frost flakes o.l.	Cornflakes, havrefras o.l.	Guldkorn, frost flakes o.l.	Havregryn	Havregryn
Havregryn	Havregryn	Havregryn	Guldkorn, frost flakes o.l.	Mysli
Havregrød o.l.	Havregrød o.l.	Mysli	Mysli	Guldkorn, frost flakes o.l.
Ymerdryd	Mysli	Havregrød o.l.	Havregrød o.l.	Ymerdryd
Mysli	Ymerdryd	Ymerdryd	Ymerdryd	Havregrød o.l.

Tabel 26: Morgencerealier til morgenmad, weekend.

4-6 år	7-10 år	11-14 år	15-18 år	19-24 år
Guldkorn, frost flakes o.l.	Guldkorn, frost flakes o.l.	Guldkorn, frost flakes o.l.	Cornflakes, havrefras o.l.	Cornflakes, havrefras o.l.
Cornflakes, havrefras o.l.	Cornflakes, havrefras o.l.	Cornflakes, havrefras o.l.	Havregryn	Havregryn
Havregryn	Havregryn	Havregryn	Guldkorn, frost flakes o.l.	Guldkorn, frost flakes o.l.
Mysli	Havregrød o.l.	Mysli	Mysli	Mysli
Havregrød o.l.	Mysli	Havregrød o.l.	Havregrød o.l.	Ymerdryd
Ymerdryd	Ymerdryd	Ymerdryd	Ymerdryd	Havregrød o.l.

Cornflakes o.l er den foretrukne type morgencerealier til hverdag i alle aldersgrupper, på nær blandt de 7-10 årige, hvor Guldkorn og andre sødere morgencerealier er nr. 1. I weekenden spiser de 4-14 årige oftest Guldkorn og lignende sødere morgencerealier. Både til hverdag og i weekenden er havregryn på en 2. eller 3. plads i alle aldersgrupper. Grød, mysli og ymerdryd spises

sjældent i alle aldersgrupper, idet de to hyppigst spiste morgencerealier omfatter ca. 60% af de morgencerealier, der spises til morgenmad.

### Drikkevarer

Tabel 27: Drikkevarer til morgenmad, hverdag.

4-6 år	7-10 år	11-14 år	15-18 år	19-24 år
Letmælk	Letmælk	Letmælk	Postevand	Postevand
Skummet-/kærnemælk	Juice	Juice	Juice	Kaffe
Juice	Skummet-/kærnemælk	Postevand	Letmælk	Juice
Postevand	Postevand	Skummet-/kærnemælk	Skummet-/kærnemælk	Letmælk
Sødmælk	Sødmælk	Kakaomælk	Te	Skummet-/kærnemælk
Kakaomælk	Kakaomælk	Te	Kakaomælk	Te
Minimælk	Te	Minimælk	Kaffe	Kakaomælk
Saft	Minimælk	Sødmælk	Sødmælk	Saft
Te	Saft	Saft	Minimælk	Saft, light
Saft, light	Saft, light	Kaffe	Saft	Minimælk

Tabel 28: Drikkevarer til morgenmad, weekend.

4-6 år	7-10 år	11-14 år	15-18 år	19-24 år
Letmælk	Letmælk	Juice	Juice	Kaffe
Juice	Juice	Letmælk	Letmælk	Juice
Skummet-/kærnemælk	Kakaomælk	Kakaomælk	Postevand	Postevand
Kakaomælk	Skummet-/kærnemælk	Postevand	Kakaomælk	Letmælk
Sødmælk	Postevand	Skummet-/kærnemælk	Te	Te
Postevand	Te	Te	Skummet-/kærnemælk	Kakaomælk
Te	Sødmælk	Sødmælk	Kaffe	Skummet-/kærnemælk
Minimælk	Minimælk	Minimælk	Sødmælk	Saft
Saft	Saft	Saft	Saft	Minimælk
Saft, light	Kaffe	Kaffe	Minimælk	Sødmælk

Letmælk er den foretrukne drikkevare til morgenmad blandt de 4-14 årige til hverdag, mens billedet i weekenden og for de andre aldersgrupper er mere varieret. Letmælk udgør ca. 30% af de drikkevarer der indtages til morgenmad blandt de 4-14 årige og falder til hhv. 17 og 11% blandt de 15-19 og 19-24 årige. Der drikkes oftere juice og kakaomælk i weekenden end til hverdag. Kakaomælk er den 3. mest foretrukne drikkevare om morgenen i weekenden blandt de 7-14 årige og udgør godt 10%. Kaffe drikkes ofte blandt de 19-24 årige både til weekend og i hverdagen, mens det i de yngre aldersgrupper er mere almindeligt at drikke te end at drikke kaffe. Hvad angår minimælks placering indenfor drikkevarerne, skal det påpeges, at dataindsamlingen er delvis foregået inden minimælk kom på markedet, hvorved minimælk vil blive placeret lavere end reelt i ovenstående tabeller. Samtidig er minimælk delvist registreret under skummet/kærnemælk i dataindsamlingsperioden 2000-2002, da minimælk kom på markedet midt i perioden og derfor ikke registreredes som et selvstændigt produkt.

## Frokost

### Brød til frokost

Når der spises smørrebrød til hverdag og i weekenden, dominerer rugbrødet som brødtype, men hyppigheden falder en smule med stigende alder. Til hverdag udgør rugbrød således 80% af det brød, der spises blandt de 4-6 årige, men andelen falder til knap 50% blandt de 15-18 årige, for herefter at stige en lille smule til 54% blandt de 19-24 årige. Franskrød og andet fint hvedebrød spises næsthyppest, mens grovbrød er nr. 3. Til en vis grad erstattes rugbrødet med hvedebrød blandt de ældre aldersgrupper, men rugbrød holder fortsat sin førerposition.

### Pålæg på brød

Tabel 29: Pålæg på brød til frokost, hverdag.

4-6 år	7-10 år	11-14 år	15-18 år	19-24 år
Leverpostej, paté	Leverpostej, paté	Leverpostej, paté	Skinke, roastbeef	Leverpostej
Spegepølse	Skinke, roastbeef	Skinke, roastbeef	Leverpostej	Skinke, roastbeef
Rullepølse, flæskesteg m.m.	Spegepølse	Spegepølse	Rullepølse, flæskesteg	Rullepølse, flæskesteg
Pålægschokolade o.l.	Rullepølse, flæskesteg	Rullepølse, flæskesteg	Kalkun, kylling	Spegepølse
Skinke, roastbeef	Pålægschokolade o.l.	Kalkun, kylling	Ost 45+	Ost 45+
Frugtpålæg	Light kødpålæg	Ost 45+	Spegepølse	Ost 20-30+
Makrel, sild o.l.	Ost 45+	Light kødpålæg	Skinkesalat o.l.	Kalkun, kylling
Light kødpålæg	Makrel, sild o.l.	Makrel, sild o.l.	Light kødpålæg	Makrel, sild o.l.
Torskerogn	Kalkun, kylling	Ost 20-30+	Tomat	Tomat
Kalkun, kylling	Frugtpålæg	Tomat	Ost 20-30+	Light kødpålæg

Tabel 30: Pålæg på brød til frokost, weekend.

4-6 år	7-10 år	11-14 år	15-18 år	19-24 år
Leverpostej, paté	Leverpostej, paté	Leverpostej, paté	Skinke, roastbeef	Leverpostej, paté
Spegepølse	Skinke, roastbeef	Skinke, roastbeef	Leverpostej, paté	Rullepølse, flæskesteg
Rullepølse, flæskesteg	Spegepølse	Makrel, sild	Rullepølse, flæskesteg	Skinke, roastbeef
Makrel, sild o.l.	Makrel, sild o.l.	Spegepølse	Rullepølse, flæskesteg	Rullepølse, flæskesteg
Skinke, roastbeef	Rullepølse, flæskesteg	Rullepølse, flæskesteg	Spegepølse	Spegepølse
Pålægschokolade o.l.	Pålægschokolade o.l.	Light kødpålæg	Skinkesalat o.l.	Ost 45+
Light kødpålæg	Ost 45+	Ost 45+	Ost 45+	Ost 20-30+
Makrelsalat o.l.	Ost 20-30+	Kalkun, kylling	Kalkun, kylling	Skinkesalat o.l.
Ost 45+	Agurk	Makrelsalat o.l.	Ost 20-30+	Light kødpålæg
Torskerogn	Tomat	Skinkesalat o.l.	Tomat	Tun

Hvad angår pålæg på brødet, er der ikke væsentlig forskel på, hvad der spises til hverdag og i weekenden. Pålægget blandt de 4-24 årige domineres af leverpostej, spegepølse, magert kødpålæg som skinke, roastbeef samt fedt kødpålæg som rullepølse, flæskesteg m.m. Grøntsager fx tomat og agurk som pålæg anvendes sjældent. Fiskepålæg som tun, torskerogn og makrel bruges også som pålæg, men langt sjældnere end kødpålæg. De 4-10 årige spiser også pålægschokolade på brødet, men de ældre aldersgrupper spiser sjældent denne type pålæg. Federe ost 45+ spises i de fleste aldre og hyppigere end den mere magre ost 20-30+. Fiskepålæg spises oftere i weekenden end til hverdag blandt de 4-14 årige.

## Drikkevarer

Tabel 31: Drikkevarer til frokost, hverdag.

4-6 år	7-10 år	11-14 år	15-18 år	19-24 år
Letmælk	Postevand	Postevand	Postevand	Postevand
Postevand	Letmælk	Letmælk	Sodavand	Sodavand
Skummet-/kærnemælk	Saft	Juice	Juice	Kaffe
Saft	Skummet-/kærnemælk	Saft	Saft	Letmælk
Saft, light	Juice	Kakaomælk	Kakaomælk	Saft
Sødmælk	Saft, light	Sodavand	Letmælk	Skummet-/kærnemælk
Juice	Kakaomælk	Skummet-/kærnemælk	Danskvand	Juice
Minimælk	Sødmælk	Saft, light	Skummet-/kærnemælk	Saft, light
Sodavand	Sodavand	Sødmælk	Saft, light	Te
Kakaomælk	Danskvand	Danskvand	Te	Sodavand, light

Tabel 32: Drikkevarer til frokost, weekend.

4-6 år	7-10 år	11-14 år	15-18 år	19-24 år
Letmælk	Sodavand	Postevand	Postevand	Postevand
Sodavand	Postevand	Sodavand	Sodavand	Sodavand
Postevand	Letmælk	Letmælk	Letmælk	Kaffe
Saft	Saft	Saft	Juice	Juice
Skummet-/kærnemælk	Juice	Juice	Saft	Letmælk
Juice	Skummet-/kærnemælk	Skummet-/kærnemælk	Skummet-/kærnemælk	Skummet-/kærnemælk
Saft, light	Saft, light	Saft, light	Sodavand, light	Saft
Sødmælk	Sodavand	Kakaomælk	Kakaomælk	Saft
Minimælk	Sødmælk	Sodavand, light	Te	Øl, pilsner
Sodavand, light	Kakaomælk	Te	Danskvand	Te

Letmælk og vand er det mest almindelige at drikke til frokost blandt de 4-14 årige til hverdag, mens sodavand fortrænger letmælken blandt de 15-24 årige. Mælks andel af drikkevarerne falder med stigende alder, idet fx letmælk til hverdag udgør 31% af drikkevarerne til frokosten blandt de 4-6 årige, mens letmælks andel blandt de 7-10 årige er 20% og falder til 6% blandt de 19-24 årige. I weekenden udgør letmælk 19% af drikkevarerne til frokosten blandt de 4-6 årige, hvorefter andelen falder med stigende alder. Sodavand udgør 15-20% af drikkevarerne til frokost i weekenden.

## Varm aftensmad

I tabel 33 og 34 vises, hvilke retter der er de populæreste til hverdag og i weekenden. Kød er opdelt i retter baseret på hakket kød og retter med "hele udskæringer" såsom bøffer, snitzler, fileter o.l. Ydermere er kødet opdelt i rødt kød (svin, okse, kalvekød samt lam) og fjerkræ (kylling, kalkun, and, gås o.s.v.). Gryderetter omfatter retter med svine-, okse- og kalvekød som fx kødsovs, gullasch, boller i karry, wokret o.l. For yderligere forklaring om, hvorledes resultaterne er fremkommet, henvises til bilag 1.

Tabel 33: Retter til varm aftensmad, hverdag.

4-6 år	7-10 år	11-14 år	15-18 år	19-24 år
Farsretter, frikadeller o.l.	Gryderetter*	Gryderetter*	Pizza, burger, hotdog o.l.	Gryderetter*
Svin, okse, kalvekød	Farsretter, frikadeller o.l.	Farsretter, frikadeller o.l.	Svin, okse, kalvekød	Svin, okse, kalvekød
Gryderetter*	Pizza, burger, hotdog o.l.	Svin, okse, kalvekød	Fjerkræ	Pizza, burger, hotdog o.l.
Pizza, burger, hotdog o.l.	Svin, okse, kalvekød	Pizza, burger, hotdog o.l.	Farsretter, frikadeller o.l.	Fjerkræ
Fjerkræ	Fjerkræ	Fjerkræ	Gryderetter*	Farsretter, frikadeller o.l.
Fisk	Fisk	Fisk	Lasagne o.l.	Lasagne o.l.
Lasagne o.l.	Lasagne o.l.	Lasagne o.l.	Fisk	Fisk
Suppe	Suppe	Suppe	Suppe	Suppe
Grød	Grød	Æggekage, spejlæg o.l.	Æggekage, spejlæg o.l.	Biksemad
Æggekage, spejlæg o.l.	Æggekage, spejlæg o.l.	Biksemad	Grød	Æggekage, spejlæg o.l.

\* Gryderetter med svine-, okse- og kalvekød

Tabel 34: Retter til varm aftensmad, weekend.

4-6 år	7-10 år	11-14 år	15-18 år	19-24 år
Pizza, burger, hotdog o.l.	Svin, okse, kalvekød	Svin, okse, kalvekød	Svin, okse, kalvekød	Svin, okse, kalvekød
Svin, okse, kalvekød	Pizza, burger, hotdog o.l.	Pizza, burger, hotdog o.l.	Pizza, burger, hotdog o.l.	Pizza, burger, hotdog o.l.
Fjerkræ	Fjerkræ	Fjerkræ	Fjerkræ	Fjerkræ
Farsretter, frikadeller o.l.	Gryderetter*	Farsretter, frikadeller o.l.	Farsretter, frikadeller o.l.	Gryderetter*
Gryderetter*	Farsretter, frikadeller o.l.	Gryderetter*	Gryderetter*	Farsretter, frikadeller o.l.
Fisk	Fisk	Lasagne o.l.	Fisk	Fisk
Lasagne o.l.	Lasagne o.l.	Fisk	Lasagne o.l.	Lasagne o.l.
Suppe	Suppe	Suppe	Suppe	Suppe
Grød	Grød	Æggekage, spejlæg o.l.	Biksemad	Tærte
Æggekage, spejlæg o.l.	Æggekage, spejlæg o.l.	Tærte	Grød	Biksemad

\* Gryderetter med svine-, okse- og kalvekød

Der er forskel på, hvad der spises til hverdag og i weekenden. Hvor der især spises hakket kød til hverdag, er det de hele kødudskæringer som bøffer, stege, koteletter, der spises i weekenden. Frikadeller, hakkebøf, farsretter og gryderetter som kødsovs m.m. dominerer til hverdag blandt de 4-14 årige, mens koteletter, bøffer og stege sammen med pizza og fjerkræ er det foretrukne i weekenden. De 15-18 årige har pizza, burger o.l. som det foretrukne til hverdag, mens de 19-24 årige oftest indtager gryderetter og kødsovs. Fisk spises af alle grupper, men langt sjældnere end kød og udgør kun 5-8% af de tilfælde, hvor der spises varm aftensmad. For alle aldre er suppe på en 8. plads til hverdag og weekend. De fire retter hyppigst forekommende udgør ca. 60% både til hverdag og i weekenden.

I tabel 35 og 36 vises på, hvor ofte forskellige udskæringer af kød (svin, okse, kalv) spises i forhold til retter med fars, gryderetter m.m. Fjerkræ indgår ikke i denne analyse.

Tabel 35: Kødretter til varm aftensmad, hverdag.

4-6 år	7-10 år	11-14 år	15-18 år	19-24 år
Gryderetter*	Gryderetter*	Gryderetter*	Gryderetter*	Gryderetter*
Frikadeller	Frikadeller	Frikadeller	Hakkebøf	Farsbrød, krebinetter o.l.
Farsbrød, krebinetter o.l.	Hakkebøf	Farsbrød, krebinetter o.l.	Frikadeller	Frikadeller
Svinekotelet o.l.	Farsbrød, krebinetter o.l.	Svinekotelet o.l.	Svinekotelet o.l.	Hakkebøf
Flæskesteg o.l.	Svinekotelet o.l.	Hakkebøf	Farsbrød, krebinetter o.l.	Svinekotelet o.l.
Hakkebøf	Flæskesteg o.l.	Flæskesteg o.l.	Roastbeef m.m.	Roastbeef m.m.
Skinkesnitzel, hamburgerryg o.l.	Skinkesnitzel, hamburgerryg o.l.	Skinkesnitzel, hamburgerryg o.l.	Flæskesteg o.l.	Oksebøf, culotte o.l.
Oksebøf, culotte o.l.	Oksebøf, culotte o.l.	Oksebøf, culotte o.l.	Oksebøf, culotte o.l.	Flæskesteg o.l.
Roastbeef m.m.	Roastbeef m.m.	Roastbeef m.m.	Biksemad	Skinkesnitzel, hamburgerryg o.l.

\* Gryderetter med svine-, okse- og kalvekød

Tabel 36: Kødretter til varm aftensmad, weekend.

4-6 år	7-10 år	11-14 år	15-18 år	19-24 år
Gryderetter*	Gryderetter*	Gryderetter*	Gryderetter*	Gryderetter*
Frikadeller	Roastbeef m.m.	Roastbeef m.m.	Roastbeef m.m.	Roastbeef m.m.
Roastbeef m.m.	Frikadeller	Oksebøf, culotte o.l.	Oksebøf, culotte o.l.	Oksebøf, culotte o.l.
Hakkebøf	Hakkebøf	Flæskesteg o.l.	Hakkebøf	Skinkesnitzel, hamburgerryg o.l.
Oksebøf, culotte o.l.	Svinekotelet o.l.	Frikadeller	Frikadeller	Svinekotelet o.l.
Svinekotelet o.l.	Flæskesteg o.l.	Hakkebøf	Skinkesnitzel, hamburgerryg o.l.	Flæskesteg o.l.
Farsbrød, krebinetter o.l.	Oksebøf, culotte o.l.	Farsbrød, krebinetter o.l.	Svinekotelet o.l.	Frikadeller
Flæskesteg o.l.	Farsbrød, krebinetter o.l.	Svinekotelet o.l.	Flæskesteg o.l.	Farsbrød, krebinetter o.l.
Skinkesnitzel, hamburgerryg o.l.	Skinkesnitzel, hamburgerryg o.l.	Skinkesnitzel, hamburgerryg o.l.	Farsbrød, krebinetter o.l.	Hakkebøf

\* Gryderetter med svine-, okse- og kalvekød

Kødretter til aftensmad præges af retter med hakket kød til hverdag, idet gryderetter som fx millionbøf samt fx frikadeller, hakkebøf eller farsretter ligger på 1-3. plads i alle aldre. I weekenden spises der fortsat ofte gryderetter, men farsretterne erstattes af bl.a. steg eller bøffer af okse- og kalvekød. Okse/kalvekød i form af steg og bøffer spises relativt sjældent til hverdag, som til gengæld er præget af svinekød i form af koteletter, snitzler og flæskesteg. Retter som frikadeller, hakkebøf og farsbrød m.m. udgør 15-20% af de tilfælde, hvor der spises kød til aftensmad på hverdage og falder til 10-15% i weekenden.

Tabel 37: Fisk til varm aftensmad, hverdag.

4-6 år	7-10 år	11-14 år	15-18 år	19-24 år
Fiskefrikadelle	Rødspætte, skrubbe o.l.	Rødspætte, skrubbe o.l.	Laks	Rejer o.l.
Rødspætte, skrubbe o.l.	Fiskefrikadelle	Fiskefrikadelle	Rødspætte, skrubbe o.l.	Laks
Laks	Laks	Rejer o.l.	Fiskefrikadelle	Rødspætte, skrubbe o.l.
Sej, torsk	Fiskepinde	Laks	Tun	Tun
Fiskepinde	Rejer o.l.	Sej, torsk	Rejer o.l.	Fiskefrikadelle
Tun	Ørred	Fiskepinde	Ørred	Sej, torsk
Rejer o.l.	Sej, torsk	Tun	Sej, torsk	Fiskegryde

Tabel 38: Fisk til varm aftensmad, weekend.

4-6 år	7-10 år	11-14 år	15-18 år	19-24 år
Rødspætte, skrubbe o.l.	Rødspætte, skrubbe o.l.	Rødspætte, skrubbe o.l.	Laks	Rejer o.l.
Fiskepinde	Laks	Laks	Rejer o.l.	Laks
Fiskefrikadelle	Rejer o.l.	Rejer o.l.	Rødspætte, skrubbe o.l.	Rødspætte, skrubbe o.l.
Sej, torsk	Fiskepinde	Sej, torsk	Sej, torsk	Tun
Laks	Fiskefrikadelle	Fiskefrikadelle	Fiskefrikadelle	Fiskegryde
Rejer o.l.	Tun	Tun	Tun	Sej, torsk
Tun	Sej, torsk	Fiskepinde	Fiskegryde	Fiskefrikadelle



Fisk spises relativt sjældent i alle aldre, men når der spises fisk, er det fiskefileter i form af rød-spætter/skrubber, der dominerer sammen med fiskefrikadelle og laks, både til hverdag og i week-enden.

Tabel 39: Grøntsager til varm aftensmad, hverdag.

4-6 år	7-10 år	11-14 år	15-18 år	19-24 år
Gulerødder	Blandet og grøn salat	Blandet og grøn salat	Blandet og grøn salat	Blandet og grøn salat
Agurk	Gulerødder	Gulerødder	Gulerødder	Grøntsagsblanding
Blandet og grøn salat	Agurk	Agurk	Grøntsagsblanding	Gulerødder
Ærter, bønner	Ærter, bønner	Tomat	Tomat	Tomat
Tomat	Tomat	Grøntsagsblanding	Ærter, bønner	Porre, løg
Grøntsagsblanding	Grøntsagsblanding	Ærter, bønner	Porre, løg	Ærter, bønner
Majs	Majs	Majs	Agurk	Majs
Broccoli	Råkost	Porre, løg	Blomkål	Agurk
Blomkål	Peberfrugt	Blomkål	Majs	Blomkål
Peberfrugt	Blomkål	Broccoli	Broccoli	Broccoli

Tabel 40: Grøntsager til varm aftensmad, weekend.

4-6 år	7-10 år	11-14 år	15-18 år	19-24 år
Gulerødder	Blandet og grøn salat	Blandet og grøn salat	Blandet og grøn salat	Blandet og grøn salat
Agurk	Gulerødder	Agurk	Grøntsagsblanding	Gulerødder
Blandet og grøn salat	Agurk	Gulerødder	Gulerødder	Grøntsagsblanding
Tomat	Tomat	Tomat	Agurk	Tomat
Ærter, bønner	Grøntsagsblanding	Grøntsagsblanding	Tomat	Ærter, bønner
Majs	Ærter, bønner	Ærter, bønner	Porre, løg	Porre, løg
Broccoli	Majs	Majs	Ærter, bønner	Peberfrugt
Grøntsagsblanding	Råkost	Blomkål	Blomkål	Agurk
Blomkål	Broccoli	Broccoli	Majs	Champignon
Råkost	Blomkål	Råkost	Champignon	Broccoli

Grøntsager til den varme aftensmad er præget af salat og andre relativt kostfiberfattige og vandholdige grøntsager som bl.a. agurk og tomat samt af gulerødder. Der er ikke væsentlig forskel på, hvad der spises til hverdag og i weekenden. Blandet salat og grøn salat udgør 20% af de tilfælde, hvor der til hverdag spises grøntsager blandt de 7-14 årige, mens andelen stiger til 25-30% blandt de 15-24 årige. Blandt de 4-6 årige udgør gulerødder ca. 20% til hverdag. I weekenden udgør salat ca. 35% blandt de 15-24 årige og ca. 25% blandt de 7-14 årige, mens gulerødder blandt de 4-6 årige udgør 18%.

Tabel 41: Tilbehør til varm aftensmad, hverdag.

4-6 år	7-10 år	11-14 år	15-18 år	19-24 år
Kogt kartoffel	Kogt kartoffel	Kogt kartoffel	Kogt kartoffel	Kogt kartoffel
Pasta	Pasta	Pasta	Pasta	Pasta
Ris	Ris	Ris	Ris	Ris
Stegte kartofler	Stegte kartofler	Stegte kartofler	Stegte kartofler	Stegte kartofler
Kartoffelmos	Pommes frites	Kartoffelmos	Pommes frites	Pommes frites
Pommes frites	Kartoffelmos	Pommes frites	Kartoffelmos	Kartoffelmos

Tabel 42. Tilbehør til varm aftensmad, weekend.

4-6 år	7-10 år	11-14 år	15-18 år	19-24 år
Kogt kartoffel	Kogt kartoffel	Kogt kartoffel	Kogt kartoffel	Kogt kartoffel
Pasta	Stegte kartofler	Pasta	Stegte kartofler	Stegte kartofler
Ris	Pasta	Stegte kartofler	Ris	Ris
Stegte kartofler	Ris	Ris	Pasta	Pasta
Pommes frites	Pommes frites	Pommes frites	Pommes frites	Pommes frites
Kartoffelmos	Bagt kartoffel	Bagt kartoffel	Bagt kartoffel	Bagt kartoffel

Både til hverdag og i weekenden er kogt kartoffel det foretrukne tilbehør til den varme aftensmad. Til hverdag og i weekenden udgør kogt kartoffel 25-35% af de tilfælde, hvor der spises kartofler, ris eller pasta som tilbehør til den varme aftensmad. Til hverdag er pasta på 2. pladsen, ris på 3. pladsen og stegte kartofler på 4. pladsen. I weekenden spises stegte kartofler oftere. Blandt de 15-24 årige spises ris hyppigere end pasta i weekenden.

### **Dessert til varm aftensmad**

Der spises dessert efter den varme aftensmad en gang imellem. Til hverdag spises frugt hyppigst, mens is i weekenden spises hyppigst af de 4-10 årige, hvorimod de 11-24 årige oftest spiser frugt. Frugts andel af desserterne er dog lavere i weekenden end til hverdag.

### **Drikkevarer til varm aftensmad**

Tabel 43: Drikkevarer til varm aftensmad, hverdag.

4-6 år	7-10 år	11-14 år	15-18 år	19-24 år
Postevand	Postevand	Postevand	Postevand	Postevand
Letmælk	Letmælk	Letmælk	Sodavand	Sodavand
Saft	Saft	Sodavand	Letmælk	Letmælk
Saft, light	Sodavand	Saft	Saft	Saft
Skummet-/kærnemælk	Saft, light	Skummet-/kærnemælk	Skummet-/kærnemælk	Skummet-/kærnemælk
Sodavand	Skummet-/kærnemælk	Saft, light	Saft, light	Øl, pilsner
Minimælk	Juice	Juice	Juice	Juice
Sødmælk	Minimælk	Sødmælk	Sødmælk	Rødvin
Juice	Sødmælk	Danskvand	Sodavand, light	Saft, light
Sodavand, light	Danskvand	Sodavand, light	Danskvand	Kakaomælk

Tabel 44: Drikkevarer til varm aftensmad, weekend.

4-6 år	7-10 år	11-14 år	15-18 år	19-24 år
Sodavand	Sodavand	Sodavand	Sodavand	Sodavand
Postevand	Postevand	Postevand	Postevand	Postevand
Letmælk	Saft	Saft	Øl, pilsner	Øl, pilsner
Saftevand	Letmælk	Letmælk	Letmælk	Rødvin
Skummet-/kærnemælk	Juice	Skummet-/kærnemælk	Juice	Letmælk
Saft, light	Saft, light	Juice	Rødvin	Saft
Sodavand, light	Sodavand, light	Sodavand, light	Saft, light	Skummet-/kærnemælk
Minimælk	Skummet-/kærnemælk	Saft, light	Saft	Juice
Sødmælk	Sødmælk	Sødmælk	Hvidvin	Hvidvin
Juice	Minimælk	Danskvand	Skummet-/kærnemælk	Spiritus

Der er stor forskel på, hvad der er mest almindeligt at drikke til aftensmad i de forskellige aldersgrupper på hverdage og i weekenden. Mælk, postevand og søde drikke dominerer billedet blandt børn og unge til hverdag. Hvor postevand er det, der hyppigst drikkes i alle aldre til hverdag, er det for de fleste aldersgrupper sodavand, der hyppigst drikkes i weekenden. Fra 15-års alderen kommer øl og vin blandt de ti mest almindelige drikkevarer til aftensmaden blandt drenge i weekenden. Blandt piger/kvinder kommer vin på top ti fra 15-18 år i weekenden og hvidvin drikkes oftere end rødvin. Øl kommer på top ti blandt de 19-24 årige kvinder.

## Mellemmåltider

De fleste børn og unge spiser et par mellemmåltider om dagen. I tabel 45 og 46 vises de fem mest populære typer fødevarer, som spises til mellemmåltiderne fordelt på hverdag og weekend og indenfor de tre mellemmåltidsperioder. Drikkevarer til mellemmåltiderne tages ikke med i denne analyse. I analysen opgøres det, hvor ofte forskellige fødevarer bliver spist, så et stykke slik (fx et bolsche) tæller ligeså meget som et stykke frugt, selvom bolsjet mængdemæssigt er mindre end et stykke frugt.

Tabel 45: Fødevarer til de enkelte mellemmåltider, hverdag.

	4-6 år	7-10 år	11-14 år	15-18 år	19-24 år
<b>Mellemmåltid morgen/formiddag</b>	Frugt	Slik	Slik	Slik	Slik
	Brød	Frugt	Frugt	Frugt	Frugt
	Slik	Brød	Kage	Brød	Brød
	Kage	Kage	Brød	Kage	Kage
	Grøntsager	Grøntsager	Grøntsager	Grøntsager	Grøntsager
<b>Mellemmåltid eftermiddag</b>	Frugt	Frugt	Slik	Slik	Slik
	Brød	Brød	Frugt	Brød	Frugt
	Kage	Slik	Brød	Frugt	Brød
	Slik	Kage	Kage	Kage	Kage
	Is	Is	Chips m.m.	Chips m.m.	Chips m.m.
<b>Mellemmåltid aften/nat</b>	Slik	Slik	Slik	Slik	Slik
	Kage	Kage	Kage	Kage	Kage
	Brød	Brød	Brød	Brød	Brød
	Is	Is	Is	Is	Chips m.m.
	Frugt	Chips m.m.	Chips m.m.	Chips m.m.	Is

Tabel 46: Fødevarer til de enkelte mellemmåltider, weekend.

	4-6 år	7-10 år	11-14 år	15-18 år	19-24 år
<b>Mellemmåltid morgen/formiddag</b>	Slik	Slik	Slik	Slik	Slik
	Frugt	Frugt	Frugt	Frugt	Brød
	Brød	Kage	Kage	Kage	Frugt
	Kage	Brød	Brød	Brød	Kage
	Is	Is	Chips m.m.	Chips m.m.	Nødder m.m.
<b>Mellemmåltid eftermiddag</b>	Frugt	Slik	Slik	Slik	Slik
	Slik	Kage	Kage	Frugt	Frugt
	Kage	Frugt	Frugt	Kage	Kage
	Brød	Brød	Brød	Brød	Brød
	Is	Is	Is	Chips m.m.	Chips m.m.
<b>Mellemmåltid aften/nat</b>	Slik	Slik	Slik	Slik	Slik
	Chips m.m.	Chips m.m.	Chips m.m.	Chips m.m.	Chips m.m.
	Kage	Kage	Kage	Kage	Kage
	Is	Is	Brød	Brød	Brød
	Brød	Brød	Is	Is	Is

Frugt sammen med slik præger børn og unges mellemmåltider både til hverdag og i weekenden. I weekenden er slik det foretrukne i alle aldersgrupper og til alle mellemmåltider, på nær blandt de 4-6 årige om eftermiddagen i weekenden. Til mellemmåltidet om aftenen er kage på en andenplads i alle aldersgrupper til hverdag, mens chips, popcorn o.l. er på en andenplads i weekenden. Til aftensmellemmåltidet optræder frugt slet ikke blandt de fem hyppigste fødevarer. Slik udgør til hverdag 20-30% af tilfældene, hvor der spises et mellemmåltid, mens slik i weekenden udgør 25-

50% af tilfældene. Om eftermiddagen spises brød sjældnere i weekend end til hverdag. Ligeledes spises brød sjældnere som formiddagsmellemmåltid i weekenden end til hverdag, især blandt de 4-14 årige.

Æble og banan er de mest populære frugter at spise. Småkager er det mest almindelige at spise som kage til mellemmåltid.

### **Drikkevarer til mellemmåltiderne**

Tabel 47: Drikkevarer til de enkelte mellemmåltider, hverdag.

	4-6 år	7-10 år	11-14 år	15-18 år	19-24 år
<b>Mellemmåltid morgen/formiddag</b>	Postevand Saft Saft, light Letmælk Juice	Postevand Saft Juice Saft, light Letmælk	Postevand Kakaomælk Juice Saft Sodavand	Postevand Kakaomælk Juice Sodavand Kaffe	Postevand Kaffe Te Sodavand Kakaomælk
<b>Mellemmåltid eftermiddag</b>	Postevand Saft Saft, light Letmælk Sodavand	Postevand Saft Sodavand Saft, light Juice	Postevand Saft Sodavand Juice Letmælk	Postevand Sodavand Juice Kakaomælk Saft	Postevand Kaffe Sodavand Te Kakaomælk
<b>Mellemmåltid aften/nat</b>	Postevand Saft, light Saft Letmælk Sodavand	Postevand Sodavand Saft Letmælk Juice	Postevand Sodavand Letmælk Saft Te	Postevand Sodavand Øl, pilsner Juice Kakaomælk	Postevand Sodavand Kaffe Te Øl, pilsner

Tabel 48: Drikkevarer til de enkelte mellemmåltider, weekend.

	4-6 år	7-10 år	11-14 år	15-18 år	19-24 år
<b>Mellemmåltid morgen/formiddag</b>	Postevand Saft Juice Saft, light Sodavand	Postevand Sodavand Saft Juice Letmælk	Postevand Sodavand Saft Juice Letmælk	Postevand Sodavand Kaffe Saft Te	Postevand Kaffe Sodavand Te Kakaomælk
<b>Mellemmåltid eftermiddag</b>	Postevand Saft Sodavand Saft, light Letmælk	Postevand Sodavand Saft Juice Saft, light	Postevand Sodavand Saft Juice Kakaomælk	Postevand Sodavand Letmælk Kaffe Saft	Postevand Sodavand Kaffe Øl, pilsner Saft
<b>Mellemmåltid aften/nat</b>	Postevand Sodavand Saft Saft, light Letmælk	Sodavand Postevand Saft Letmælk Juice	Sodavand Postevand Saft Letmælk Te	Sodavand Postevand Øl, pilsner Spirit Te	Postevand Sodavand Øl, pilsner Kaffe Spirit

De mest almindelige drikkevarer til mellemmåltiderne er vand, juice, saft samt sodavand blandt de 4-14 årige. For de 15-24 årige er øl det 3. mest populære at drikke til aften i weekenden. Vin figurerer ikke blandt de fem mest populære drikkevarer hverken til hverdag eller i weekenden, idet vin typisk drikkes til måltiderne og ikke uden for måltiderne. Sodavand drikkes oftere i weekenden end i hverdagen. Postevands andel til formiddagsmellemmåltidet udgør ca. 50% til hverdag, mens

andelen falder til ca. 40% i weekenden. Om eftermiddagen udgør postevands andel ca. 35% til hverdag, mens den falder til ca. 30% i weekenden. Sodavands andel til mellemmåltidet om aftenen på hverdage er 8% blandt de 4-6 årige og stiger til 19% blandt de 15-18 årige, hvor sodavand har den højeste andel. I weekenden udgør sodavand 19% til aftenmellemmåltidet blandt de 4-6 årige og stiger til ca. 30% blandt de 7-14 årige, for derefter at falde til hhv. 24 og 20% blandt de 15-18 årige og 19-24 årige.

For de mindre børn har andre undersøgelser også vist, at vand, juice og mælk er populære drikke om formiddagen, mens disse drikkevarer om eftermiddagen suppleres med sodavand og saft (Lyng, 2006).

## **Konklusion**

### Morgenmad

Både til hverdag og i weekenden spises typisk hvedebrød med pålægschokolade blandt de 4-14 årige, hvorefter ost og marmelade (enten som selvstændigt pålæg eller på ost) bliver det mest populære pålæg. Morgencerealier som cornflakes, havregryn, Frosties o.l. spises også til morgenmad, enten alene eller som supplement til brødet. De mest sukkerholdige morgencerealier spises oftere i weekenden end til hverdag. Der drikkes typisk letmælk til morgenmaden blandt 4-14 årige i hverdagen, mens letmælk suppleres med juice og kakaomælk i weekenden. Postevand er til hverdag den foretrukne drik blandt de 15-24 årige til hverdag. Kaffe drikkes primært blandt de 15-24 årige.

### Frokost

Brød i form af rugbrød spises ofte til frokost. Kød pålæg er den hyppigste form for pålæg, og der er ikke stor forskel på, hvad der spises som pålæg til hverdag og i weekenden. Vand og mælk er mest almindeligt at drikke til frokosten på hverdage, men i weekenden drikkes også sodavand. Pizza, burger m.m. er ikke så fremherskende, men de unge spiser det oftere end de små børn.

### Varm aftensmad

Til hverdag spises typisk retter med hakket kød, mens det oftest er bøffer, koteletter og stege samt pizza, der spises i weekenden. Fjerkræ spises oftere i weekenden end til hverdag. Kogte kartofler er det foretrukne tilbehør til hverdag og weekend. Blandt grøntsager dominerer salaten både til hverdag og weekend, og generelt er det foretrukne grøntsagstilbehør domineret af salat, tomat, agurk og gulerod. Til hverdag drikkes oftest vand til den varme aftensmad, mens sodavand er det foretrukne i weekenden.

### Mellemmåltider

Frugt sammen med slik præger børn og unges mellemmåltider både til hverdag og i weekenden. Til mellemmåltidet om aftenen er kage på en andenplads i alle aldersgrupper til hverdag, mens chips,

popcorn o.l. er på en andenplads i weekenden. Til aftensmellemmåltidet optræder frugt slet ikke blandt de fem hyppigste fødevarer. De mest almindelige drikkevarer til mellemmåltiderne er vand, juice, saft samt sodavand blandt de 4-14 årige. For de 15-24 årige er øl det 3. mest hyppige at drikke til aften i weekenden, mens vin ikke figurerer blandt de fem mest populære drikkevarer hverken til hverdag eller i weekenden, idet vin typisk drikkes til måltiderne og ikke uden for måltiderne.

## Hvad spises til ugens måltider?

I dette afsnit vil det gennemsnitlige indtag i g pr. dag af udvalgte fødevarer og retter fordelt på måltiderne blive gennemgået for de enkelte aldersgrupper. Der vises ikke de samme fødevarer i hver tabel, idet forskellige fødevarer optræder ved forskellige måltider. Således vises varme retter ikke til morgenmad, idet der ikke er et indtag af fx gryderetter her. Dog vises de samme fødevarer for forskellige måltider, såfremt det giver mulighed for sammenligning imellem måltiderne. Afsnittet tjener til at give et overblik på tværs af måltiderne, således at læseren kan se, hvilket måltid der fx bidrager med mest frugt, og om der drikkes mere sodavand imellem måltiderne end til måltiderne. Tallene angiver det samlede gennemsnitlige indtag for hverdage og weekenddage. I et senere kapitel vises, hvad der spises til hhv. hverdag og weekend. Tallene viser gennemsnit for alle og inkluderer de deltagere, der springer et måltid over.

### Morgenmad

Tabel 49: Indtag af udvalgte fødevarer til morgenmad blandt børn og unge 4-24 år, gennemsnit i gram pr. dag.

Antal	Morgenmad				
	4-6 år 316	7-10 år 432	11-14 år 364	15-18 år 268	19-24 år 370
Kaffe	-	1	3	12	44
Te	4	12	15	23	24
Postevand, danskvand	12	22	31	50	65
Sødmælk	11	12	6	7	1
Letmælk	46	51	62	45	35
Minimælk *	6	6	8	5	2
Skummet-/kærnemælk	22	29	23	28	30
Kakaomælk	11	17	23	20	24
Juice	22	34	40	48	32
Saft	5	4	6	5	8
Saft, light	4	3	3	3	2
Sodavand, alm.	-	-	1	2	4
Sodavand, light	0	0	0	0	-
Øl	0	0	0	1	1
Vin	0	0	0	0	0
Spiritus	0	0	-	0	-
Cornflakes, havrefras o.l.	4	4	4	4	3
Guldkorn, frostflakes o.l.	4	5	4	2	1
Havregryn	7	6	5	5	4
Grød	5	5	4	2	2
Mælk til morgen cerealier	51	61	38	32	29
Yoghurt naturel, A-38 o.l.	6	6	8	7	7
Frugtyoghurt incl. frugtkvarg	13	9	9	8	11
Letmælksyoghurt, cheasy o.l.	3	2	2	3	3
Hvedebrød, fint	22	27	31	28	30
Hvedebrød, groft	4	4	5	5	6
Rugbrød	1	2	2	3	4
Tebirkes, wienerbrød o.l.	2	1	2	2	3
Fedtstof på brød	4	4	4	4	4
Pålæg, ost	2	3	3	3	6
Pålæg, chokolade, Nutella o.l.	5	5	5	4	3
Pålæg, kød	1	1	1	2	2
Pålæg, syltetøj/frugtpålæg	2	2	2	2	3
Frugt og grøntsager	9	8	10	13	17

- betyder mindre end 0,5 g/dag

\* minimælk kom først på markedet i 2001, og tallet afspejler derfor reelt ikke det årlige forbrug i perioden 2000-2004.

## Frokost

Tabel 50: Indtag af udvalgte fødevarer til frokost blandt børn og unge 4-24 år, gennemsnit i gram pr. dag.

<i>Antal</i>	<i>Frokost</i>				
	<i>4-6 år</i>	<i>7-10 år</i>	<i>11-14 år</i>	<i>15-18 år</i>	<i>19-24 år</i>
	<i>316</i>	<i>432</i>	<i>364</i>	<i>268</i>	<i>370</i>
Kaffe	0	-	1	5	22
Te	-	1	3	6	8
Postevand, danskvand	44	73	97	132	152
Sødmælk	10	11	6	4	2
Letmælk	56	45	34	21	23
Minimælk*	7	3	2	2	2
Skummet-/kærnemælk	23	26	14	9	17
Kakaomælk	4	11	19	14	9
Juice	8	20	23	24	16
Saft	28	40	32	29	19
Saft, light	15	27	16	9	11
Sodavand, alm.	14	26	30	51	51
Sodavand, light	2	6	4	10	9
Øl	-	0	1	3	11
Vin	0	0	0	-	1
Spiritus	0	0	0	-	0
Surmælksprodukter.	-	4	1	3	2
Hvedebrød, fint	7	8	12	13	12
Hvedebrød, groft	3	4	6	5	5
Rugbrød	48	40	30	23	32
Fedtstof på brød	7	5	3	2	3
Pålæg, ost	3	2	2	2	3
Pålæg, kød/fjerkræ	20	20	14	10	14
Pålæg, fisk	4	4	2	2	3
Pålæg, mayonnaisesalat	1	1	1	1	2
Pålæg, æg	2	2	1	1	1
Pålæg, grøntsager/kartofler	2	3	3	2	3
Pålæg, chokolade	3	2	1	1	1
Burger	2	3	4	6	5
Pizza	4	6	10	16	10
Pølser	2	2	2	2	1
Pitabrød, sandwich, flutes med fýld	6	13	17	22	15
Grøntsager som tilbehør	33	29	20	16	20
Frugt	24	32	32	26	21
Stegte kart./pommest. frites m.m.	2	1	4	5	2
Ris	-	-	1	1	1
Pasta	-	1	1	2	1
Sovs/dressing	-	1	1	1	1
Fløde/sodavands is	1	-	-	-	-
Kager og småkager	1	2	2	1	2
Slik og chokolade	1	-	1	-	-
Snacks (chips, nødder o.l.)	-	-	-	0	-

- betyder mindre end 0,5 g/dag

\* minimælk kom først på markedet i 200,1 og tallet afspejler derfor reelt ikke det årlige forbrug i perioden 2000-2004.



## Varm aftensmad

Tabel 51: Indtag af udvalgte fødevarer til varm aftensmad blandt børn og unge 4-24 år, gennemsnit i gram pr. dag.

Antal	Varm aftensmad				
	4-6 år 316	7-10 år 432	11-14 år 364	15-18 år 268	19-24 år 370
Kaffe	0	0	-	1	3
Te	-	-	1	1	2
Postevand, danskvand	45	83	114	150	154
Sødmælk	7	9	7	7	3
Letmælk	36	42	40	35	30
Minimælk*	8	7	6	5	4
Skummet-/kærnemælk	15	21	17	21	26
Kakaomælk	3	3	2	4	5
Juice	6	12	17	16	14
Saft	27	37	46	28	32
Saft, light	18	21	19	12	12
Sodavand, alm.	37	74	86	93	83
Sodavand, light	8	20	25	33	25
Øl	0	-	-	20	41
Vin	0	0	0	10	30
Spiritus	0	0	0	-	1
Grød	3	3	2	2	1
Surmælksprodukter	2	2	1	1	1
Brød	9	12	12	12	14
Burger, parisertoast	4	7	8	9	9
Pizza	12	24	26	37	37
Pølser	6	7	7	6	5
Grøntsager som tilbehør	33	40	40	41	48
Frugt	12	13	13	10	8
Kød (inkl. farsretter, hakkebøf, indmad o.l.)	20	26	29	28	31
Fjerkræ	9	9	13	12	13
Fisk	5	5	5	4	5
Gryderetter med kød, fjerkræ, fisk, grønt m.v.	18	24	31	21	35
Pastaret	5	6	8	9	10
Suppe	9	8	9	10	12
Kogt/bagt kartoffel	35	43	59	55	53
Stegte kart./pommefrites m.m.	12	15	17	16	22
Ris	12	14	18	18	19
Pasta	17	18	19	14	20
Sovs og dressing	16	17	19	18	21
Fløde/sodavands is	5	4	3	3	3
Kager og småkager	1	1	1	1	2
Slik og chokolade	-	-	1	-	-
Snacks (chips, nødder o.l.)	-	1	1	-	-

- betyder mindre end 0,5 g/dag

\* minimælk kom først på markedet i 2001, og tallet afspejler derfor reelt ikke det årlige forbrug i perioden 2000-2004.

## Mellemmåltider

Tabel 52: Indtag af udvalgte fødevarer til mellemmåltider blandt børn og unge 4-24 år, gennemsnit i gram pr. dag.

Antal	Mellemmåltider				
	4-6 år	7-10 år	11-14 år	15-18 år	19-24 år
	316	432	364	268	370
Kaffe	-	1	3	22	115
Te	3	12	16	19	34
Postevand, danskvand	118	158	175	251	333
Sødmælk	5	4	3	3	2
Letmælk	22	25	36	24	15
Minimælk*	5	1	3	1	1
Skummet-/kærnemælk	8	10	12	13	10
Kakaomælk	10	22	28	29	25
Juice	15	26	30	23	25
Saft	57	65	43	29	36
Saft, light	38	32	15	7	14
Sodavand, alm.	33	74	101	110	124
Sodavand, light	8	15	12	22	25
Øl	-	-	8	113	170
Vin	0	0	0	3	10
Spiritus	0	0	-	4	5
Morgenmadsprodukt med mælk.	7	8	8	5	2
Grød	0	-	0	0	0
Surmælksprodukter	8	5	4	4	2
Brød m. fedtstof og/eller pålæg	33	32	25	30	31
Burger, pizza, toast, pitabrød, pølser, pølsehorn	1	5	4	6	4
Grøntsager som tilbehør	5	5	10	3	4
Frugt	72	51	42	40	35
Kød/fjerkræretter	-	-	-	-	-
Gryderet, pastaretter, supper	-	-	1	1	1
Stegte kart./pommes frites m.m.	1	1	1	1	2
Ris	0	-	1	0	-
Pasta	-	-	0	-	-
Sovs	0	0	0	-	-
Fløde/sodavands is	13	12	9	5	5
Kager og småkager	25	30	27	23	21
Slik og chokolade	18	22	27	27	27
Snacks (chips, nødder o.l.)	4	7	7	7	8

- betyder mindre end 0,5 g/dag

\* minimælk kom først på markedet i 2001 og tallet afspejler derfor reelt ikke det årlige forbrug i perioden 2000-2004

## Drikkevarer

Af tabellerne ses, at vand drikkes primært til mellemmåltider og til en vis grad til frokost og aftensmad. Blandt de 4-10 årige er indtaget af (drikke)mælk jævnt fordelt på dagens måltider, dog noget mindre ved mellemmåltiderne. De 4-10 årige drikker stort set dobbelt så meget sødmælk til morgenmad og frokost som de større børn. Juice drikkes af alle aldersgrupper, dog mest til morgenmad og mellemmåltiderne. Sodavand drikkes primært til aftensmad og mellemmåltiderne. Med stigende alder drikkes mere sodavand, og der drikkes mest til mellemmåltiderne. Saft drikkes både til frokost, aftensmad og til mellemmåltiderne, og der drikkes oftest mest blandt de 4-10 årige. De 4-6 årige drikker næsten dobbelt så meget saft som sodavand. Indtaget af øl starter generelt i 15-18 års alderen, og indtaget er størst mellem måltiderne, hvor de 15-18 årige i gennemsnit drikker knap 3 øl om ugen, mens de 19-24 årige drikker knap 4 øl om ugen. Vin drikkes i primært fra 19-24 års alderen og er størst ved aftensmaden, hvor de 19-24 årige drikker 1-2 glas vin om

ugen. Indtaget af kaffe i nævneværdige mængder starter ved 19-24 års alderen, mens te drikkes noget tidligere. Kaffe og te drikkes primært til morgenmaden og mellemmåltiderne.

### Morgenmad

Til morgenmad spises i gennemsnit ca. ½ skive hvedebrød pr. dag, hvilket afspejler, at ikke alle spiser brød hver dag, men veksler mellem fx brød og morgencerealier. Det typiske pålæg på brødet er pålægschokolade, Nutella o.l. Der spises mere havregryn end cornflakes, og der spises også mere havregryn end søde morgenmadsprodukter som fx frosties i alle aldersgrupper, men samlet spises der mere cornflakes og fx Frosties end havregryn. Indtaget af havregryn falder med stigende alder. Cornflakesindtaget er nogenlunde konstant i alle aldersgrupper, mens de meget sukkerholdige morgenmadsprodukter falder med stigende alder. Grød til morgenmad spises sjældent og mest blandt de yngste børn.

### Frokost og aftensmad

Rugbrød er den foretrukne brødtype til frokost, mens de mindre fiberrige hvedebrød dominerer til morgenmad. Rugbrødsindtaget til frokost er lavest blandt de 15-18 årige, som i gennemsnit spiser ½ skive pr. dag, mens de 4-6 årige spiser mest, og indtaget svarer til en rundtenom (2 halve) pr. dag. Til frokost dominerer kødpålæg. De små børn har dobbelt så stort indtag af fiskepålæg som de større børn. Pizza spises primært til aftensmad, men der er også et vist indtag til frokost, især blandt de ældste aldersgrupper. Burger og andre fastfood lignende retter spises i mindre mængder, men mest blandt de ældste aldersgrupper.

Der spises flest grøntsager til aftensmad, og indtaget stiger generelt med alderen, men indtaget blandt de 19-24 årige svarer kun til ½ gulerod eller en lille skål salat som tilhører til aftensmaden. Navnlig de 4-10 årige har også et vist indtag til frokost i form af især agurk og tomat. De 4-10 årige spiser dobbelt så meget grønt til frokost som de 15-24 årige. Frugt spises primært til mellemmåltiderne, og de 11-14 årige spiser dobbelt så meget som de 15-24 årige. Frugtindtaget til frokost er højest blandt de 7-14 årige. Til aftensmad stiger indtaget af kødretter med alderen, og der spiser 3-4 gange så meget kød som fjerkræ. Fiskeindtaget er lavt i alle aldersgrupper og stiger ikke med alderen.

Fra tid til anden hævdes det, at ris og pasta er ved at fortrænge kartofflen som basistilbehør til den varme aftensmad. Imidlertid spises der mere kartoffel og kartoffelretter end ris/pasta i alle aldersgrupper, og kartofflen holder derfor fortsat sin førerposition. Der spises i alle aldersgrupper 2-3 gange så meget kogt/bagt kartoffel som stegte kartofler, ovnkartofler, pommes frites o.l. Indtaget af kogte/bagte kartofler er relativt det samme i de ældste aldersgrupper. Hvad angår ris og pasta, spises der mere pasta end ris, og forskellen er størst blandt de 4-6 årige. I alle aldersgrupper spises der større mængder kogte kartofler end ris og pasta tilsammen. Sovs til aftensmaden samt

dressing til salat spises til en del retter. Vand, mælk og sodavand drikkes oftest til aftensmad, men blandt 15-24 årige drikkes der også øl og vin.

#### Mellemmåltider

Is, kager, slik og snacks indtages primært som mellemmåltider. Indtaget af kager og småkager er størst blandt de 7-10 årige, mens de 11-14 årige spiser lige så meget slik som de ældre aldersgrupper. Især de yngste børn spiser en hel del frugt til mellemmåltiderne, men mængden svarer til mindre end et stykke frugt om dagen blandt de 4-6 årige. Blandt de 19-24 årige svarer mængden af frugt til mellemmåltiderne til, at der spises et stykke frugt hver tredje dag. Til mellemmåltiderne spises også brød med fedtstof og/eller pålæg. Indtaget af burger, pizza og lignende er lavt til mellemmåltiderne. Vand, sodavand og saft dominerer drikkevarerne til mellemmåltiderne blandt de 4-14 årige, men fra 15 års alderen drikkes der også øl.

#### Konklusion

Den mest almindelige morgenmad består af hvedebrød med fedtstof på fx Kærgården og pålægschokolade, ost eller marmelade. I gennemsnit spises  $\frac{1}{2}$  skive hvedebrød pr. dag. De 4-18 årige drikker mælk, juice og vand til morgenmaden, mens de 19-24 årige også drikker kaffe. De færreste spiser kun brød hele ugen igennem. Derimod suppleres brødet ofte med fx cornflakes, surmælksprodukter m.m.

Den mest almindelige frokost er smørrebrød i form af rugbrød med fedtstof på fx Kærgården og leverpostej, skinke, pølse og lignende, evt. suppleret med lidt agurk, tomat eller æble. Blandt de ældre aldersgrupper erstattes smørrebrødet jævnlige af pitabrød, pizza, pølser, burger o.l. De 4-6 årige spiser mest rugbrød og indtaget svarer til 2 halve skiver pr. dag, mens indtaget falder til  $\frac{1}{2}$  skive pr. dag blandt de 15-18 årige. Navnlige de 4-10 årige har et vist indtag af grøntsager til frokost i form af især agurk og tomat, og de 4-10 årige spiser dobbelt så meget grønt til frokost som de 15-24 årige. De 4-18 årige drikker vand eller letmælk til frokosten, men jo ældre børnene bliver, jo mere sodavand drikker de. Indtaget af grøntsager som tilhører til frokosten er lavt, især blandt de 15-18 årige.

Aftensmaden er oftest varm, men 1-2 dage om ugen spiser børn og unge kold aftensmad i form af brødmad. Den varme aftensmad er generelt traditionel – det er gryderetter som millionbøf samt kylling, frikadeller og pølser, der dominerer. Dog er retter som lasagne samt pizza, burger o.l. også retter på menuen ind imellem. Det typiske tilbehør er kartofler, efterfulgt af pasta og ris. Der spises flere kogte kartofler end ris og pasta. Der spises flest grøntsager til aftensmad, og indtaget stiger generelt med alderen, men mængden svarer kun til i gennemsnit  $\frac{1}{2}$  gulerod om dagen. Det er sjældent at frugt spises som et sødt punktum på aftensmaden. Derimod spiser nogle dessert som fx is et par gange om ugen som afslutning på den varme aftensmad. Vand, letmælk, sodavand og saft er det almindeligste at drikke til den varme aftensmad.

Om formiddagen spises lidt frugt eller slik som mellemmåltid inden frokost. Om eftermiddagen er slik, frugt og kager de typiske mellemmåltider, og både vand og søde drikke er populære. Efter aftensmaden drikkes vand eller søde drikke, men blandt de 15-24 årige er det også almindeligt at drikke øl, navnlig i weekenden.

## Hvad spises til måltiderne på hverdage og i weekenden?

Danskerne spiser anderledes til hverdag end i weekend, hvilket er konstateret i flere undersøgelser (Fagt, Groth og Andersen, 1999; GfK Danmark A/S, 1998). I det følgende vises måltidernes indhold af energi, fedt, protein, kulhydrat, kostfiber, tilsat sukker og alkohol til hverdag og i weekend. Ligeledes vises indtaget af udvalgte fødevarer til måltiderne på hverdage og i weekenden.

Tabel 53: Måltidernes energiindhold og energibidrag på hhv. hverdage og weekenddage.

Antal	4-6 år 316		7-10 år 432		11-14 år 364		15-18 år 268		19-24 år 370	
	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekens	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend
Energiindhold (MJ)	7,4	8,0	8,3	9,3	8,6	9,6	8,8	9,2	9,0	10,4
Andel af det samlede energiindtag	-----procent af energi-----									
Morgenmad	17	22	17	22	17	22	16	19	16	17
Frokost	27	22	24	19	23	17	21	18	21	17
Aftensmad	28	29	32	32	35	35	35	37	37	38
Mellemmåltider	27	28	27	27	25	26	28	27	26	27

Energiindtaget stiger generelt med alderen i aldersgruppen 4-24 år, og der indtages mindre energi på en hverdag end på en weekenddag. Morgenmaden bidrager med mere energi på weekenddage end på hverdage, hvorimod frokosten i weekenden bidrager med mindre energi end til hverdag. Analyser viser, at færre børn og unge spiser morgenmad og frokost lørdag/søndag i forhold til resten af ugen, og navnlig andelen af spist frokost går markant ned i weekenden. Dette kan skyldes, at deltagerne spiser brunch, og at morgenmad og frokost måske samles i weekenden. Derved vil et af måltiderne ikke optræde i weekenden. Det er omfattende at analysere, om deltagerne har registreret deres brunch under morgenmad eller frokost, men noget tyder på, at brunch især registreres under morgenmaden. Idet der er færre registrerede frokoster i weekenden, falder frokostens energibidrag dermed i weekenden, hvorimod morgenmadens energibidrag stiger. Dette kan blot være udtryk for de færre antal spiste frokoster og ikke, at frokosten nødvendigvis indeholder færre kalorier i weekenden end i hverdagen. Mere omfattende analyser kan klarlægge om frokosten for de deltagere, der har spist frokost, reelt indeholder mindre energi i weekenden end til hverdag. En sådan analyse af "consumers only" er dog for omfattende at gennemføre til nuværende rapport. Der er små forskelle i andelen af energi, der stammer fra hhv. aftensmad og mellemmåltider på hverdage og i weekenden.

### Hverdag

Morgenmaden er det måltid, der bidrager med mindst energi for alle grupper, mens aftensmad er det mest energirige måltid. Der er tendens til, at aftensmadens energibidrag stiger med alderen. Generelt er energibidragene fra de enkelte måltider jævnt fordelt over dagen.

## Weekend

I weekenden er det frokosten og morgenmaden, som bidrager med mindst energi, hvilket delvis kan skyldes, at deltagerne slår morgenmad og frokost sammen til brunch, hvorved kun et af måltiderne registreres. Aftensmadens energibidrag stiger tilsyneladende med alderen, mens der er små forskelle mellem mellemmåltidernes energibidrag i de forskellige aldersgrupper.

## Morgenmad

Tabel 54: Indhold af energi og makronæringsstoffer samt energifordeling for morgenmad på hverdage og weekend, gennemsnit pr. dag.

Antal	4-6 år 316		7-10 år 432		11-14 år 364		15-18 år 268		19-24 år 370	
	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend
Energi (MJ)	1,3	1,7	1,4	2,0	1,4	2,1	1,4	1,7	1,4	1,8
Fedt (E%)	27	33	25	32	25	29	25	29	27	31
Kulhydrat, total (E%)	54	59	59	54	60	58	60	57	58	55
heraf tilsat sukker (E%)	11	10	11	9	10	9	10	8	9	9
Protein (E%)	15	14	15	14	15	14	15	15	15	14
Alkohol (E%)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fedt (g)	9	15	10	17	9	16	10	13	10	15
Kulhydrat (g)	46	58	52	68	52	73	52	60	50	61
heraf tilsat sukker (g)	9	11	10	12	10	14	9	12	8	11
Kostfiber (g)	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3
Protein (g)	11	14	13	17	13	16	12	14	12	15
Alkohol (g)	0	0	0	0	-	0	-	-	-	-

- betyder mindre end 0,5 g

Måltidets energiprocenter for fedt, kulhydrat, tilsat sukker og protein er beregnet eksklusiv alkohol.

Morgenmaden i weekenden har højere energiindhold end til hverdag. Morgenmaden indeholder mere fedt i weekenden end på hverdage og indeholder samtidig mere sukker i de fleste aldersgrupper. Der er ikke væsentlig forskel på kostfiberindholdet hverdag og weekend.

Der spises mere brød, især hvidt brød, til morgenmaden i weekenden i forhold til hverdagen. Samtidig spises færre morgencerealier og mere wienerbrød, tebirkes m.m. i weekenden. De 4-14 årige spiser lidt mere frugt i weekenden end til hverdag, mens de 15-24 årige spiser mindre frugt. Indtaget af grøntsager er lavt både til hverdag og i weekenden. De 4-14 årige drikker mere mælk i weekenden end til hverdag, mens der ingen forskel er blandt de ældre aldersgrupper. Der drikkes mere juice i weekenden end til hverdag. Sukkerholdige drikke som sodavand og saft drikkes stort set ikke til morgenmad, men kakaomælk drikkes i et vist omfang, og i de fleste aldersgrupper drikkes der mere kakaomælk i weekenden end til hverdag.

Tabel 55: Gennemsnitligt indtag af udvalgte fødevarer for morgenmad hverdag og weekend, gram pr. dag.

Antal	4-6 år 316		7-10 år 432		11-14 år 364		15-18 år 268		19-24 år 370	
	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend
Kaffe	-	-	-	2	3	4	11	13	41	50
Te	3	4	10	16	14	19	23	21	22	29
Postevand, danskvand	11	12	22	23	32	29	52	43	68	58
Drikkemælk	80	97	93	110	93	107	85	84	61	84
Kakaomælk	8	18	11	34	18	33	14	33	22	30
Juice	17	35	28	50	31	64	40	69	27	46
Saft	5	5	4	6	5	7	3	10	6	14
Saft, light	4	5	2	3	2	4	1	3	3	1
Sodavand, alm.	0	1	0	1	-	2	1	4	4	5
Sodavand, light	0	0	0	0	-	0	0	0	-	1
Øl	0	0	0	0	0	0	1	0	0	2
Spiritus	0	0	0	0	0	0	0	0	-	1
Cornflakes, havrefras o.l.	5	3	5	2	5	3	4	2	4	2
Guldkorn, frosties o.l.	4	4	6	3	4	3	2	1	1	1
Havregryn	7	5	7	2	6	2	5	3	5	2
Mysli	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1
Grød	6	3	5	3	5	2	3	1	2	2
Mælk til morgen cerealier	56	39	71	34	44	23	36	21	35	17
Yoghurt, A-38 o.l.	24	17	19	12	21	12	21	10	24	14
Hvedebrød, fint	16	34	19	46	23	50	24	41	24	43
Hvedebrød, groft	4	4	4	6	5	6	5	6	6	6
Rugbrød	2	1	2	1	2	2	2	4	5	3
Fedtstof på brød	3	6	3	7	3	6	3	5	4	6
Pålæg, ost	2	4	2	6	2	5	3	4	5	8
Pålæg, kød/fjerkræ	-	1	1	2	1	2	2	3	2	4
Pålæg, fisk	0	1	0	1	0	0	0	-	0	-
Pålæg, mayonnaisesalat	0	-	0	-	-	-	-	-	-	-
Pålæg, æg	-	4	-	3	1	3	1	3	1	3
Pålæg, grøntsager/kartofler	0	-	0	-	-	-	0	0	-	1
Pålæg, frugt/marmelade	2	3	2	4	2	4	2	3	2	4
Pålæg, chokolade, Nutella	4	8	4	8	4	7	3	5	2	4
Grøntsager som tilbehør	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1
Frugt	6	8	6	11	9	10	13	9	17	15
Tebirkes, wienerbrød m.m.	1	5	1	4	1	3	1	2	3	4

- betyder mindre end 0,5 g



## Frokost

Tabel 56: Indhold af energi og makronæringsstoffer samt energifordeling for frokost på hverdage og weekend, gennemsnit pr. dag.

Antal	4-6 år 316		7-10 år 432		11-14 år 364		15-18 år 268		19-24 år 370	
	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend
Energi (MJ)	2,0	1,7	2,0	1,7	2,0	1,7	1,9	1,6	1,9	1,8
Fedt (E%)	41	40	37	37	35	35	33	32	33	35
Kulhydrat, total (E%)	44	45	48	48	50	50	52	52	52	50
heraf tilsat sukker (E%)	5	9	7	11	7	11	8	13	8	11
Protein energi(%)	15	14	15	15	15	15	15	16	16	15
Alkohol energi (%)	0	0	0	0	0	0	0	1	1	2
Fedt (g)	22	19	19	17	18	15	16	14	18	16
Kulhydrat (g)	58	50	62	52	63	51	62	52	58	55
Tilsat sukker (g)	6	9	7	11	9	10	9	11	8	11
Kostfiber (g)	6	5	6	4	6	4	5	4	5	4
Protein (g)	17	14	17	15	17	14	17	14	17	15
Alkohol (g)	-	0	-	-	-	-	2	1	1	2

- betyder mindre end 0,5 g

Måltidets energiprocenter for fedt, kulhydrat, tilsat sukker og protein er beregnet eksklusiv alkohol. Hvis der er et alkoholindtag i en given aldersgruppe, vil summen af energiprocenterne for både fedt, kulhydrat, protein og alkohol derfor give mere end 100%.

Frokosten indeholder mindre energi i weekenden end til hverdag blandt de 4-18 årige, mens der stort set ikke er forskel på energiindholdet hverdag og weekend blandt de 19-24 årige. Til frokost er fedtindholdet relativt ens hverdag og weekend, men frokosten indeholder mere sukker i weekenden end på hverdage. Med stigende alder fra 4-18 år bliver frokosten mindre fedtholdig, men fra 19 år stiger frokostens fedtindhold en smule. For de 15-24 årige begynder frokosten også at bidrage med lidt alkohol.

Frokosten er baseret på brød, især rugbrød, men der spises mindre brød i weekenden end til hverdag. I stedet spises mere pizza, burger o.l. Der er mindre frugt og grønt til frokosten i weekenden end til hverdag, hvorimod der ikke er stor forskel på mængden af kager, slik og snacks spist i de to perioder. Der drikkes mindre vand og juice samt mere sodavand i weekenden end i hverdagen. Blandt de 19-24 årige drikkes øl til frokost, og der drikkes mere i weekenden. Indtaget af mælk ser ud til at gå ned i weekenden blandt de mindre børn, hvorimod det er uændret eller øges blandt de 11-24 årige. Blandt de 7-18 årige drikkes der mere kakaomælk til frokost til hverdag end i weekenden. Der drikkes mere sukkersødet saft end sodavand til hverdag blandt de 4-14 årige.

Tabel 57: Gennemsnitligt indtag af udvalgte fødevarer for frokost hverdag og weekend, gram pr. dag.

Antal	4-6 år		7-10 år		11-14 år		15-18 år		19-24 år	
	316		432		364		268		370	
	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend
Kaffe	-	0	-	-	2	-	5	5	24	19
Te	-	1	1	2	3	4	4	10	8	9
Postevand, danskvand	50	28	80	55	106	73	147	84	171	105
Drikkemælk	108	63	96	58	56	56	29	49	43	42
Kakaomælk	4	5	13	6	23	9	15	10	8	11
Juice	7	10	20	18	26	15	25	22	14	24
Saft	28	28	42	33	34	28	32	22	19	19
Saft, light	16	13	31	19	18	12	9	8	11	11
Sodavand, alm.	6	35	11	63	21	54	40	81	45	68
Sodavand, light	1	5	5	9	2	9	7	19	10	9
Øl	0	0	0	0	-	1	3	3	6	21
Vin	0	0	0	0	0	0	0	2	-	4
Spiritus	0	0	0	0	0	0	0	-	0	0
Yoghurt, frugtkvarg	5	2	4	3	5	3	3	2	1	2
Hvedebrød, fint	6	9	8	10	13	9	14	13	12	11
Hvedebrød, groft	3	3	5	1	8	3	6	2	6	3
Rugbrød	53	36	44	32	31	28	24	22	45	24
Fedtstof på brød	8	5	5	4	4	2	2	2	3	2
Pålæg, ost	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3
Pålæg, kød/fjerkræ	23	13	19	12	17	10	11	9	16	9
Pålæg, fisk	4	6	4	5	2	4	2	3	3	3
Pålæg, mayonnaisesalat	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2
Pålæg, æg	2	3	2	2	1	2	1	1	1	1
Pålæg, grøntsager/kartofler	2	2	3	3	3	1	3	2	4	1
Pålæg, frugt/marmelade	2	1	1	-	-	-	-	-	-	-
Pålæg, chokolade	4	2	2	1	1	1	1	1	1	1
Burger	1	1	2	5	3	5	5	7	4	7
Pølser	1	2	1	5	2	3	2	2	1	2
Pizza	3	5	7	6	11	8	18	11	8	15
Pitabrød m. fyld, sandwich	7	6	13	12	20	10	26	11	17	9
Parisertoast, croissant	-	1	1	1	1	2	1	-	1	2
Grøntsager som tilbehør	39	19	34	15	23	12	18	12	23	13
Frugt	26	18	39	18	38	18	29	20	23	18
Fjerkræ	-	1	-	1	1	1	1	1	1	1
Frikadeller, hkt. Kød m.m.	-	1	-	1	1	2	1	1	1	-
Okse/kalvekød	-	1	0	-	0	1	-	1	-	-
Svinekød	0	1	-	-	-	1	-	1	1	1
Fiskeretter	1	-	-	1	-	1	-	1	1	1
Pastaretter	2	1	2	1	4	2	6	3	8	4
Suppe	2	-	1	1	2	3	3	4	3	4
Kogt/bagt kartoffel	-	2	-	2	2	3	1	4	3	2
St. kartofler/pommes frites	1	3	-	3	3	8	6	1	2	4
Ris	-	-	-	-	1	2	1	-	1	0
Pasta	-	1	-	1	1	2	2	-	1	-
Sovs, dressing	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Fløde/sodavands is	-	1	-	1	-	1	-	-	-	1
Kager og småkager	2	2	2	2	2	3	1	1	1	3
Slik og chokolade	-	1	1	-	1	1	-	0	-	-
Snacks (chips, nødder o.l.)	-	-	1	0	-	0	0	-	-	-

- betyder mindre end 0,5 g

## Aftensmad

Tabel 58: Indhold af energi og makronæringsstoffer samt energifordeling for aftensmad på hverdage og weekend, gennemsnit pr. dag.

Antal	4-6 år 316		7-10 år 432		11-14 år 364		15-18 år 268		19-24 år 370	
	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend
Energi (MJ)	2,5	3,0	2,1	2,3	2,6	2,9	3,0	3,4	3,1	3,4
Fedt (E%)	37	37	36	35	35	36	36	36	36	37
Kulhydrat, total (E%)	44	46	45	47	46	47	45	46	45	45
heraf tilsat sukker (E%)	6	11	7	13	8	13	8	11	7	9
Protein energi(%)	19	17	19	17	19	17	19	18	19	18
Alkohol energi (%)	0	0	0	0	0	0	1	4	2	6
Fedt (g)	21	24	26	29	30	34	30	33	32	37
Kulhydrat (g)	57	63	72	84	83	96	84	92	92	104
heraf tilsat sukker (g)	7	13	11	22	13	25	13	20	13	21
Kostfiber (g)	4	4	5	5	5	6	6	6	6	7
Protein (g)	23	23	28	29	31	33	33	32	35	38
Alkohol (g)	-	-	-	-	-	4	5	12	7	16

- betyder mindre end 0,5 g

Måltidets energiprocenter for fedt, kulhydrat, tilsat sukker og protein er beregnet eksklusiv alkohol. Hvis der er et alkoholindtag i en given aldersgruppe, vil summen af energiprocenterne for både fedt, kulhydrat, protein og alkohol derfor give mere end 100%.

Aftensmaden i weekenden indeholder mere energi end på hverdage. Aftensmadens fedtenergiprocent er stort set ens i alle aldersgrupper. Fedtenergiprocenten er relativt ens hverdag og weekend, men i absolutte mængder ses, at der er et lidt højere fedtindtag i weekenden end til hverdag. Blandt de 4-14 årige er energiprocenten fra tilsat sukker væsentlig højere i weekenden end til hverdag. Blandt de 15-24 årige bidrager aftensmaden med en væsentlig mængde alkohol, navnlig i weekenden.

Der spises i løbet af ugen både kold og varm aftensmad. Analyser af den varme aftensmad viser, at der spises mindre hakket kød i weekenden, men derimod mere okse/kalvekød og svinekød (bøffer, stege m.m.). Indtaget af fjerkræ er stort set ens hverdag og weekend. Der spises lige meget fisk til hverdag og i weekenden. Hvad angår tilbehør til aftensmaden, er der ikke nævneværdig forskel på hverdag og weekend på frugt og grøntindtaget. Der spises lige mange kartofler, men flere ovnstegte kartofler og pommes frites i weekenden i forhold til hverdagen. Indtaget af ris og pasta er mindre i weekenden end til hverdag. Der spises mere pizza i weekenden end til hverdag, mens der ikke er de store forskelle i indtaget af burger, pølser m.m. i weekend og på hverdag. Hvad angår de søde sager, spises der mere kage og is i weekenden, mens indtaget af slik og snacks er lavt til aftensmad. Der drikkes mere sodavand i weekenden end til hverdag, men samtidig mindre vand, mælk og saft. Kakaomælksindtaget er lavt både til hverdag og i weekenden. De 15-24 årige drikker mere end dobbelt så meget vin og øl i weekenden end til hverdag.

Tabel 59: Gennemsnitligt indtag af udvalgte fødevarer for varm aftensmad hverdag og weekend, gram pr. dag.

Antal	4-6 år 316		7-10 år 432		11-14 år 364		15-18 år 268		19-24 år 370	
	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend
Kaffe	0	0	0	0	-	-	-	1	3	3
Te	-	0	-	-	-	1	1	1	1	2
Postevand, danskvand	47	40	95	69	128	97	165	132	170	132
Drikkemælk	76	50	97	54	82	54	82	50	77	45
Kakaomælk	3	3	4	3	2	2	4	4	6	5
Juice	5	6	12	13	18	15	16	17	14	14
Saft	28	26	39	35	48	44	40	17	33	30
Saft, light	20	15	22	19	24	13	13	17	14	10
Sodavand, alm.	16	64	34	127	43	145	64	133	61	113
Sodavand, light	6	11	10	32	17	36	29	39	25	25
Øl	-	0	1	-	0	1	8	40	23	68
Vin	0	0	0	0	0	-	4	18	15	46
Spiritus	0	0	0	0	0	0	-	1	-	1
Grød	3	3	4	2	3	1	2	2	1	2
Surmælksprodukter	2	1	2	1	1	1	1	1	-	1
Hvedebrød, fint	6	6	6	9	7	9	8	8	10	10
Hvedebrød, groft	2	2	3	3	2	3	2	4	3	3
Rugbrød	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2
Fedtstof på brød	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Pålæg	2	3	3	3	3	3	2	3	2	4
Burger	-	1	2	2	2	2	2	1	1	3
Pizza	9	16	21	28	15	40	31	47	30	47
Pølser	7	7	7	8	8	8	7	5	6	5
Pitabrød med fyld	1	-	-	1	1	2	1	4	1	1
Forårsrulle	-	1	1	-	-	-	-	1	-	1
Grøntsager som tilbehør	33	32	37	39	39	42	42	39	45	50
Frugt	14	14	14	12	13	9	10	9	7	9
Farsretter, frikadeller m.m.	11	9	14	11	12	12	14	9	12	9
Svinekød	7	5	6	9	8	9	7	10	8	12
Okse/kalvekød	2	5	3	7	4	10	10	10	6	13
Fjerkræ	8	9	9	10	12	13	12	12	13	12
Fisk	3	4	4	4	5	4	5	4	4	5
Gryderetter m. kød, fisk m.m.	21	14	27	20	38	22	24	17	41	28
Pastaret	6	5	6	6	10	8	11	7	11	9
Suppe	11	7	10	6	8	10	12	8	14	8
Kogt/bagt kartoffel	35	35	40	46	58	59	54	56	52	54
St. kart./pommefrites	10	16	13	19	15	23	15	22	18	27
Ris	13	10	16	11	21	14	15	8	22	15
Pasta	19	14	22	13	23	14	18	8	25	14
Sovs og dressing	15	15	16	18	19	19	17	18	21	22
Fløde/sodavands is	3	8	3	9	2	7	3	5	2	5
Kager og småkager	3	3	4	5	4	7	3	5	2	3
Slik og chokolade	-	1	-	1	-	1	-	-	-	-
Snacks (chips, nødder o.l.)	-	-	-	1	-	1	-	-	-	-

- betyder mindre end 0,5 g

## Mellemmåltider

Tabel 60: Indhold af energi og makronæringsstoffer samt energifordeling for mellemmåltider hverdage og weekend, gennemsnit pr. dag.

Antal	4-6 år 316		7-10 år 432		11-14 år 364		15-18 år 268		19-24 år 370	
	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend
Energi (MJ)	2,0	2,2	2,2	2,6	2,2	2,5	2,4	2,4	2,3	2,8
Fedt (E%)	31	30	32	30	31	30	30	30	30	29
Kulhydrat, total (E%)	60	63	59	62	60	63	61	63	61	63
heraf tilsat sukker (E%)	19	29	22	31	24	32	24	28	27	28
Protein energi(%)	9	8	10	8	10	8	9	8	9	8
Alkohol energi (%)	0	0	0	0	0	1	3	12	5	16
Fedt (g)	17	18	19	22	18	20	19	17	18	19
Kulhydrat (g)	72	82	79	97	79	93	87	81	81	91
Tilsat sukker (g)	22	35	27	46	30	43	32	38	35	39
Kostfiber (g)	5	4	4	3	4	4	4	3	4	3
Protein (g)	11	10	12	12	12	11	13	10	11	12
Alkohol (g)	-	0	-	-	-	1	3	15	5	18

- betyder mindre end 0,5 g

Måltidets energiprocenter for fedt, kulhydrat, tilsat og protein er beregnet eksklusiv alkohol. Hvis der er et alkoholindtag i en given aldersgruppe, vil summen af energiprocenterne for både fedt, kulhydrat, protein og alkohol derfor give mere end 100%.

Mellemmåltiderne på hverdage har lavere energiindhold end i weekenden. Fedtindholdet er stort set ens hverdag og weekenden, men i weekenden er indholdet af kulhydrat, navnlig tilsat sukker højere end til hverdag. Blandt de 15-24 årige bidrager mellemmåltiderne også med alkohol, især i weekenden.

Mellemmåltiderne er præget af frugt og søde sager. Der drikkes mindre mælk og kakaomælk i weekenden end til hverdag, men væsentligt mere sodavand. Indtaget af saft er stort set ens hverdag og weekend, men indtaget falder i visse aldersgrupper i weekenden. De unge drikker alkohol i nævneværdige mængder fra 15-års alderen, og der drikkes mere øl, vin og spiritus i weekenden end til hverdag. Der spises mindre brød, frugt og grønt i weekenden end til hverdag. I stedet øges indtaget af kage og snacks, og indtaget af slik fordobles stort set blandt børn op til 14-års alderen, hvorimod der ikke er forskel på indtaget af slik hverdag og weekend blandt de 15-24 årige. Indtaget af pizza, pølser, burger o.l. er relativt lavt, og der er ikke væsentlig forskel på indtaget til hverdag og i weekenden.

Tabel 61: Gennemsnitligt indtag af udvalgte fødevarer for mellemmåltider hverdag og weekend, gram pr. dag.

Antal	4-6 år		7-10 år		11-14 år		15-18 år		19-24 år	
	316		432		364		268		370	
	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend
Kaffe	-	0	1	1	3	3	24	18	126	90
Te	3	4	12	12	16	16	21	16	42	21
Postevand, danskvand	134	92	172	138	191	153	273	213	358	282
Drikkemælk	44	35	42	38	60	44	45	31	28	25
Kakaomælk	9	11	23	22	30	26	33	21	27	23
Juice	13	19	27	24	31	27	28	15	24	24
Saft	56	58	69	60	42	45	34	20	33	39
Saft, light	39	38	35	27	17	12	8	5	14	14
Sodavand, alm.	20	53	41	121	66	147	90	139	107	147
Sodavand, light	5	14	11	20	10	15	20	25	20	33
Øl	-	0	0	1	1	16	54	191	74	300
Vin	0	0	0	0	0	0	2	5	6	15
Spiritus	0	0	0	0	-	1	1	8	1	9
Havregryn o.l. med mælk	9	4	10	6	10	4	7	3	2	2
Yoghurt o.l.	10	5	6	4	6	2	4	3	3	1
Brød med pålæg/smør	42	21	40	21	31	19	36	18	30	21
Burger	0	-	0	2	-	0	1	1	-	-
Pølser	-	-	-	1	-	1	1	-	-	1
Pizza	-	-	2	1	2	1	3	0	1	1
Pitabrød m. fyld, sandwich	-	1	2	1	1	0	2	2	2	1
Toast, croissant m. fyld	1	0	1	-	1	1	-	-	1	-
Gulerødder	3	2	2	3	3	1	2	1	3	1
Tomat	1	-	-	-	1	1	-	-	-	0
Agurk	2	1	1	1	1	-	1	-	1	-
Æble	34	24	25	18	18	13	15	13	15	10
Banan	20	11	10	8	7	6	8	6	9	6
Appelsin, clementin o.l.	8	6	8	5	7	7	7	5	6	3
Pære	11	7	7	4	6	4	4	3	4	2
Melon	2	3	1	2	1	1	-	1	1	-
Nektarin, fersken	3	2	3	2	3	3	4	2	3	2
Vindruer	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2
Fløde/sodavands is	11	17	11	14	9	9	4	6	5	5
Tebirkes, wienerbrød	2	4	4	5	4	4	5	3	3	3
Flødeskumskager	1	4	3	5	3	6	2	4	3	4
Kager, uspec	8	13	9	13	9	11	8	6	8	9
Pandekager, æbleskiver	3	5	3	6	3	5	3	3	2	3
Småkager	6	6	7	6	6	5	6	5	4	4
Slik og chokolade	12	28	15	33	22	33	27	27	26	29
Snacks (chips, nødder o.l.)	3	6	4	11	4	11	6	8	5	11

- betyder mindre end 0,5 g

## Konklusion

Energiindtaget stiger med alderen. Kosten er mere energirig i weekenden end på hverdage. Morgenmad, aftensmad og mellemmåltiderne indeholder generelt mindre energi til hverdag end i weekenden, mens det er omvendt for frokosten. Dog kan det ikke udelukkes, at spisning af brunch i weekenden til en vis grad slører billedet af både morgenmad og frokostens energiindhold i weekenden.

Til hverdag er morgenmaden dagens mindst energirige måltid, mens aftensmaden bidrager med mest. I weekenden bidrager frokosten sammen med morgenmad med mindst energi, men noget kan skyldes ovennævnte brunch. Morgenmaden er mere fedt- og sukkerholdig i weekenden end til hverdag, hvilket kan skyldes, at der spises mere hvidt brød og wienerbrød o.l. i weekenden.

Frokosten indeholder mere sukker i weekenden end til hverdag, og for de 15-24 årige begynder frokosten også at indeholde alkohol. Der spises mindre brød, frugt og grønt og mere fastfood i weekenden end i hverdagen. Der drikkes mere sodavand i weekenden, mens der drikkes mindre saft blandt de 7-18 årige i weekenden end til hverdag.

Aftensmaden indeholder stort set lige meget fedt til hverdag og i weekenden. Sukkerindholdet er væsentligt højere i weekenden end i hverdagen, og blandt de 15-24 årige er alkoholindholdet desuden højere i weekenden end til hverdag. Der spises mere hakket kød i hverdagen end i weekenden, mens bøffer, stege o.l. oftere spises i weekenden. Der spises stort set lige mange kartofler hverdag og weekend, mens indtaget af ris og pasta falder i weekenden. Der spises mere pizza i weekenden end til hverdag, mens indtaget af andre fastfood lignende produkter er relativt lavt både hverdag og weekend. Indtaget af kager og is er højere i weekenden end til hverdag, mens indtaget af snacks og slik til aftensmad er lavt og nogenlunde ens hverdag og weekend. Der drikkes mere sodavand i weekenden i forhold til hverdagen, men mindre vand, mælk og saft. Blandt de 15-24 årige drikkes der mere øl og vin i weekenden end på hverdage.

Hverdagens mellemmåltider indeholder mindre energi end i weekenden. Fedtindholdet er stort set ens, men weekendens mellemmåltider indeholder mere sukker end hverdagens, og blandt de 15-24 årige indeholder måltiderne også mere alkohol i weekenden end til hverdag. Mellemmåltiderne er præget af frugt, slik og søde drikke. Der spises oftere kager, slik og chips og mindre brød, frugt og grønt i weekenden end til hverdag. Der drikkes mere sodavand og mindre mælk og vand i weekenden i forhold til hverdagen. Saftindtaget er nogenlunde ens hverdag og weekend. For de 15-24 årige indtages der mere øl og vin i weekenden end på hverdage.

# Hvor spises måltiderne og hvor lang tid varer de?

## Hvor lang tid varer måltidet?

For måltiderne morgenmad, frokost og aftensmad oplyser deltagerne, hvor længe måltidet varede, og hvor det blev spist henne. Resultater fra den tidligere kostundersøgelse fra 1995 og andre undersøgelser (GfK Danmark, 1998; Fagt, Groth og Andersen, 1999; Groth & Fagt, 2003) har vist, at der bruges mere tid på tilberedning af aftensmåltidet til weekend end til hverdag. Dette mønster kan også tænkes at gælde for varigheden af måltidet, idet der alt andet lige ofte er bedre tid i weekenden end til hverdag. I det følgende er måltidernes længde opdelt på hhv. hverdage og i weekenden. Det er deltagernes egen opfattelse af måltidets varighed som registreres, så selve spisningen kan godt være kortere end det oplyste, idet deltagerne måske registrerer, hvor længe de har siddet til bords og ikke nødvendigvis, hvor længe de har spist. For de yngste børn, der har været i institution/skole og spist frokost der på hverdage, er det forældre eller personale, som har oplyst måltidets varighed.

Tabel 62: Måltidets gennemsnitlige varighed i minutter, hverdage.

	4-6 år	7-10 år	11-14 år	15-18 år	19-24 år
Morgenmad	22	20	17	16	21
Frokost	31	23	21	25	27
Aftensmad	30	28	27	28	29

Tabel 63: Måltidets gennemsnitlige varighed i minutter, weekenden.

	4-6 år	7-10 år	11-14 år	15-18 år	19-24 år
Morgenmad	28	27	27	24	29
Frokost	28	28	26	31	32
Aftensmad	32	34	32	33	40

## Hverdage

Generelt varer de 11-14 åriges måltider kortest tid. For alle aldersgrupper ses, at morgenmaden gennemsnitligt varer mellem 15 og 20 minutter og er det måltid, der varer kortest, mens aftensmaden med sine ca. 30 minutter for de fleste aldersgrupper varer længst. Frokosten tager omkring 20-30 minutter og varer i gennemsnit kortest blandt de 7-14 årige børn, som formodes at spise deres frokost i skolen. De 7-10 åriges frokost varer i gennemsnit 23 minutter. En anden dansk undersøgelse har vist, at for børn på 0. til 3. klassetrin havde omkring 1/3 mere end 25 minutter afsat til spisepause, mens ca. 40% havde omkring et kvarter eller mindre (Lissau et al, 2006). Sundhedsstyrelsen vurderer, at 20 minutter er kort tid til frokosten, og det anbefales, at der afsættes 30 minutter eller mere (Sundhedsstyrelsen, 2000). Der er derfor set på, hvor mange skolebørn der til hverdag bruger mindre end 20 minutter på frokosten. Blandt de 7-10 årige har 43% af børnene brugt mindre end 20 minutter på frokosten, mens det er knap 57% af de 11-14 årige. Med andre ord bruger mange børn relativt kort tid på måltidet, mens de er i skole.



### **Weekend**

Generelt varer måltiderne længere i weekenden end til hverdag. Morgenmaden varer 25-30 minutter og er det måltid, der varer kortest i alle aldersgrupper, mens aftensmaden for de fleste aldersgrupper varer længst, ca. 30-40 minutter. Frokosten varer ca. 30 minutter .

### **Hvor spises måltiderne?**

Der er i kostundersøgelsen spurgt til, hvor det enkelte måltid spises. Der er fire forskellige svarkategorier:

1. Mad tilberedt og spist hjemme
2. Mad købt på skole/arbejde
3. Mad med hjemmefra, spist ude
4. Mad spist/købt andre steder

Fra juni 2000-juni 2003 var der flere svarmuligheder i kostspørgeskemaet for kategorien "Andre steder", og hvis denne kategori udgør en væsentlig del af besvarelserne, er der set på de detaljerede besvarelser. For yderligere oplysninger om svarekategorierne, se bilag 1.

Oplysningerne om, hvor måltidet er spist, er opdelt i hverdag og weekend, da hverdagen er præget af, at nogle af dagens måltider spises i institution, på skole eller arbejde, mens dette ikke er tilfældet i weekenden. Resultaterne omfatter den procentvise andel af dem, der spiser det pågældende måltid.

## Hverdag, hovedmåltider

Tabel 64: Hvor spises måltiderne til hverdag?

### Morgenmad

	4-6 år#	7-10 år	11-14 år	15-18 år	19-24 år
	procent				
Mad spist hjemme	93	95	97	87	74
Mad købt på skole/arbejde og spist der	1	1	1	7	11
Mad med hjemmefra, spist udenfor hjemmet	2	1	-	2	5
Andre steder (restaurant, hos venner m.m.)	3	3	2	4	9

### Frokost

	4-6 år#	7-10 år	11-14 år	15-18 år	19-24 år
	procent				
Mad spist hjemme	16	13	22	28	33
Mad købt på skole/arbejde og spist der	3	7	12	22	25
Mad med hjemmefra, spist udenfor hjemmet	71	74	59	39	29
Andre steder (restaurant, hos venner m.m.)	10	6	8	11	13

### Aftensmad

	4-6 år#	7-10 år	11-14 år	15-18 år	19-24 år
	procent				
Mad spist hjemme	91	89	90	84	74
Mad købt på skole/arbejde og spist der	-	-	-	1	3
Mad med hjemmefra, spist udenfor hjemmet	1	2	1	3	2
Andre steder (restaurant, hos venner m.m.)	9	9	9	12	21

- betyder mindre end 0.5 %

# Gruppen 4-6 årige repræsenterer primært børnehavebørn, men nogle børn vil være skolebørn. De 4-6 årige børnehavebørn, som spiser frokost i børnehaven, vil formentlig have afkrydset, at der er spist på skole/arbejde, idet der ikke er en kategori for "mad spist i børnehave."

For børn 4-14 år spises morgenmaden stort set altid hjemme til hverdag, men blandt de ældste aldersgrupper køber omkring 10% morgenmaden på skole/arbejde. Analyser af kategorien "Andre steder" viser, at det især er mad spist hos venner eller mad købt ved bager/kiosk, der dominerer kategorien. Blandt de 7-14 årige er det ikke særligt udbredt at købe morgenmad på skolen.

Til frokost spiser størsteparten udenfor hjemmet, mens 16-33% af deltagerne spiser hjemme. Mellem 7-12% af børn i grundskolen køber mad på skolen, mens over 60% har mad med hjemmefra. Blandt skolebørnene er der som forventet faldende tendens til at have mad med hjemmefra med stigende alder. I stedet spises maden andre steder, såsom hos venner eller købes på pizzeria, burgerbar o.l. En undersøgelse gennemført i 2006 viser, at nogle 6. klasses elever venter med at spise frokost til de kommer hjem fra skole (Bruselius-Jensen, 2007). Samme undersøgelse viser, at blandt 6. klasses børn er der nogen, som anvender madordninger hver dag, mens nogle kun anvender ordningen et par gange om ugen. Ligeledes viser undersøgelsen, at nogle elever køber hele måltider, mens andre køber supplement til madpakken. Deltagerne kan således have sat to krydser, idet de både kan have haft mad med og samtidig har købt noget som supplement til madpakken. I analyserne vedr. hvor måltidet er spist, er der dog kun set på de oplysninger, hvor der er sat et kryds, og derfor indeholder analyserne ikke alle de kombinationer, der er eventuelt er.

Tallet for hvor mange 4-6 årige, der har spist frokost på "skole/arbejde", skal tolkes som, hvor mange børn der har spist enten i børnehave eller i skole. Ligeledes må tallet for, hvor mange børn der har haft madpakke med hjemmefra, tolkes som et tal for, hvor mange børn der har haft mad med hjemmefra og spist denne i børnehave eller skole. Tallene viser, ligesom en anden dansk undersøgelse, at størsteparten af børnehavebørn har mad med hjemmefra (Lissau et al, 2006). Blandt de 15-24 årige køber op imod 25% mad på skolen/arbejdet.

Til aftensmad spiser 90% af de 4-14 årige hjemme, mens det er godt 80% af de 15-18 årige og 75% af den ældste aldersgruppe. I alt 20% af de 19-24 årige spiser aftensmaden andre steder end hjemme, og her er det primært hos venner o.a. der spises, men der købes også mad på pizzeria, burgerbar o.l., ligesom nogle få procent køber færdigretter med hjem.

### **Hverdag, mellemmåltider**

Tabel 65: Hvor spises mellemmåltiderne til hverdag?

#### **Mellemmåltid formiddag**

	4-6 år	7-10 år	11-14 år	15-18 år	19-24 år
	procent				
Mad spist hjemme	29	25	30	28	31
Mad købt på skole/arbejde og spist der	9	8	23	24	29
Mad med hjemmefra, spist udenfor hjemmet	49	58	38	40	27
Andre steder (restaurant, hos venner m.m.)	14	8	8	9	13

#### **Mellemmåltid eftermiddag**

	4-6 år	7-10 år	11-14 år	15-18 år	19-24 år
	procent				
Mad spist hjemme	47	53	69	57	45
Mad købt på skole/arbejde og spist der	8	10	6	12	21
Mad med hjemmefra, spist udenfor hjemmet	23	14	6	12	13
Andre steder (restaurant, hos venner m.m.)	22	24	19	19	21

#### **Mellemmåltid aften**

	4-6 år	7-10 år	11-14 år	15-18 år	19-24 år
	procent				
Mad spist hjemme	85	81	79	70	68
Mad købt på skole/arbejde og spist der	-	1	4	2	3
Mad med hjemmefra, spist udenfor hjemmet	3	4	2	2	4
Andre steder (restaurant, hos venner m.m.)	12	14	16	26	26

- betyder mindre end 0.5%

Resultaterne om, hvor mellemmåltiderne er spist, skal tolkes varsomt, idet det har været svært for deltagerne at udfylde spørgeskemaet på dette område. Kostspørgeskemaets del vedrørende mellemmåltiderne, og hvor disse er spist, er meget komprimeret, da der er tre registreringsperioder i løbet af dagen. Mange deltagere har derfor formentlig haft svært ved at besvare, hvor mellemmåltiderne er spist.

En tredjedel af mellemmåltiderne om formiddagen bliver spist hjemme, mens en lidt større andel købes og spises på skole/arbejde. Det er ikke så ofte, at formiddagsmåltidet tages med hjemmefra,

men der er flere små børn end større børn, der har mad med hjemmefra. Om eftermiddagen spises den overvejende del af mellemmåltiderne hjemme, men omkring 30% spises andre steder.

Mellemmåltider om aftenen spises primært hjemme, men med stigende alder er der en stigende andel, som spiser mellemmåltidet andre steder.

### **Weekend, hovedmåltider**

Tabel 66: Hvor spises måltiderne i weekenden?

#### **Morgenmad**

	4-6 år	7-10 år	11-14 år	15-18 år	19-24 år
	procent				
Mad spist hjemme	93	91	87	79	79
Mad købt på skole/arbejde og spist der	1	1	1	2	2
Mad med hjemmefra, spist udenfor hjemmet	0	1	-	1	-
Andre steder (restaurant, hos venner m.m.)	6	8	12	18	19

#### **Frokost**

	4-6 år	7-10 år	11-14 år	15-18 år	19-24 år
	procent				
Mad spist hjemme	76	69	71	58	55
Mad købt på skole/arbejde og spist der	4	4	4	7	7
Mad med hjemmefra, spist udenfor hjemmet	3	5	7	11	8
Andre steder (restaurant, hos venner m.m.)	17	23	18	24	30

#### **Aftensmad**

	4-6 år	7-10 år	11-14 år	15-18 år	19-24 år
	procent				
Mad spist hjemme	81	75	81	71	57
Mad købt på skole/arbejde og spist der	1	1	-	1	2
Mad med hjemmefra, spist udenfor hjemmet	2	3	3	4	5
Andre steder (restaurant, hos venner m.m.)	16	21	16	24	35

Sammenligning mellem hverdag og weekend viser, at frokosten spises ude til hverdag, men spises hjemme i weekenden. De andre måltider spises primært hjemme både til hverdag og i weekenden.

Mellem 4-7% spiser frokost på skole/arbejde i weekenden, hvilket kan afspejle mindre børn, som fx er til arrangement i institutionen, mens de unge formentlig har weekendarbejde og derfor spiser der. Blandt de 15-24 årige er der 24-30%, som spiser frokost hos venner, på cafe, restaurant m.m. Størsteparten har spist hos venner, men omkring 10% spiser på burgerbar, restaurant eller cafe, mens ca. 2% har købt færdigret med hjem.

I weekenden spises morgenmaden hjemme blandt 90% af de 4-14 årige, mens det kun er 80% blandt de ældste. Omkring 75% af de 4-14 årige spiser frokosten hjemme, mens det falder til omkring 55% blandt de 15-24 årige. De 15-24 årige spiser til en vis grad frokost ude hos venner, på cafe e.l.

Aftensmaden i weekenden spises primært hjemme, men i 15-35% af tilfældene spises ude, primært blandt venner.

### **Weekend, mellemmåltider**

Tabel 67: Hvor spises mellemmåltiderne i weekenden?

#### **Mellemmåltid formiddag**

	4-6 år	7-10 år	11-14 år	15-18 år	19-24 år
	procent				
Mad spist hjemme	74	66	77	55	60
Mad købt på skole/arbejde og spist der	1	1	2	6	5
Mad med hjemmefra, spist udenfor hjemmet	8	8	9	12	9
Andre steder (restaurant, hos venner m.m.)	18	26	11	27	26

#### **Mellemmåltid eftermiddag**

	4-6 år	7-10 år	11-14 år	15-18 år	19-24 år
	procent				
Mad spist hjemme	64	57	61	57	51
Mad købt på skole/arbejde og spist der	1	1	1	8	3
Mad med hjemmefra, spist udenfor hjemmet	5	3	5	3	5
Andre steder (restaurant, hos venner m.m.)	30	39	33	32	42

#### **Mellemmåltid aften**

	4-6 år	7-10 år	11-14 år	15-18 år	19-24 år
	procent				
Mad spist hjemme	81	74	73	55	51
Mad købt på skole/arbejde og spist der	1	1	1	4	3
Mad med hjemmefra, spist udenfor hjemmet	1	1	4	2	1
Andre steder (restaurant, hos venner m.m.)	18	24	23	40	45

Mellemmåltiderne spises primært hjemme, men blandt de 15-24 årige ses også en stor grad af mellemmåltider, som er spist andre steder. Langt den overvejende del af disse mellemmåltider er spist blandt venner. Om formiddagen og eftermiddagen er der blandt de 15-24 årige en del, som spiser på skole/arbejde. Dette afspejler formentlig, at de arbejder i weekenden, og derfor indtager mellemmåltider der. Aftenmellemmåltidet er overvejende spist hos venner.

### **Konklusion**

Morgenmaden på hverdage er dagens korteste måltid og varer 15-20 minutter, mens aftensmaden er dagens længste for de fleste aldersgrupper og varer ca. 30 minutter. Frokosten på hverdage varer 20-30 minutter og varer kortest for de 7-14 årige, som spiser deres frokost i skolen. Blandt de 7-10 årige har 43% brugt mindre end 20 minutter på frokost, mens blandt de 11-14 årige har 57% brugt mindre end 20 minutter.

Weekendens måltider varer generelt lidt længere end hverdagens måltider. Morgenmaden er dagens korteste måltid for de fleste aldersgrupper, mens aftensmaden varer længst. Til hverdag og

i weekenden spises morgenmad og aftensmad hjemme, mens frokosten primært spises ude i institution/arbejde på hverdage, mens hjemme i weekenden.

## Referencer

Andersen NL, Fagt S, Groth MV, Hartkopp HB, Møller A, Ovesen L, Warming DL.

Danskernes kostvaner 1995. Hovedresultater. Levnedsmiddelstyrelsen, 1996.

Andersen NL, Biloft-Jensen A, Christensen T, Fagt S, Matthiessen J, Møller A, Saxholt E.

Om kostundersøgelsen. FødevareRapport 2002:2. Fødevaredirektoratet, 2002.

Astrup A, Andersen NL, Stender S, Trolle E. Kostrådene 2005. Ernæringsrådet & Danmarks

Fødevareforskning, 2005.

Biloft-Jensen A, Ygil KH, Christensen LM, Christensen SM, Christensen T. Retningslinjer for sund

kost i skoler og daginstitutioner. Danmarks Fødevareforskning, 2005.

Bruselius-Jensen M. "Når klokken er halv tolv, har vi spisning". Danske skoleelevers opfattelse af

mad og måltider i skoler med madordninger. Fødevareinstituttet, DTU, 2007.

Fagt S, Groth MV, Andersen NL, 1999. Danskernes kostvaner 1995. Mad og måltider. Fødevaredi-

rektoratet. FødevareRapport 2000:06.

Fagt S, Matthiessen J, Trolle E, Lyhne N, Christensen T, Hinsch H-J, Hartkopp H, Biloft-

Jensen A, Møller A, Daae A-S. Danskernes kostvaner 2000-2001. Udviklingen i danskernes kost – forbrug, indkøb og vaner. FødevareRapport 2002:10. Fødevaredirektoratet, 2002.

Fagt S, Matthiessen J, Biloft-Jensen A, Groth MV, Christensen T, Hinsch H-J, Hartkopp H,

Trolle E, Lyhne N, Møller A. Udviklingen i danskernes kost 1985-2001. Med fokus på sukker og alkohol samt motivation og barrierer for sund livsstil. Danmarks Fødevare- og Veterinærforskning, 2004.

FAO. Food energy – methods of analysis and conversion factors. FAO Food and Nutrition Paper

77. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations, 2003.

GfK Danmark A/S. Brug af opskrifter i danske hjem. En kvalitativ undersøgelse gennemført for

Danske Slagterier og interessegruppen bag opskriftprojektet. GfK, 1998.

Groth MV, Fagt S. Danskernes kostvaner. Måltidsvaner, holdninger, sociale forskelle og sammen-

hæng med anden livsstil. Fødevaredirektoratet. Findes på: [www.food.dtu.dk](http://www.food.dtu.dk), 2003.

Indenrigs- og Sundhedsministeriet . Sund hele livet – de nationale mål og strategier for folkesund-

heden 2002-10. København: Indenrigs- og Sundhedsministeriet, 2002.

Joint WHO/FAO Expert Consultation. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Technical Report Series no. 916, Geneva, 2003.

Lissau I, Hesse U, Juhl M, Davidsen M. Mad og fysisk aktivitet i børnehaver, skoler og fritidshjem/skolefritidsordninger. Statens Institut for Folkesundhed, 2006.

Lyhne N, Christensen T, Groth MV, Fagt S, Biloft-Jensen, Hartkopp H, Hinsch H-J, Matthiessen J, Møller A, Saxholt E, Trolle E. Danskernes kostvaner 2000-2002. Hovedresultater. Danmarks Fødevareforskning, 2005.

Lyng N. Evaluering af modelprojekt Børn, Mad og Bevægelse. Delresultater fra første dataindsamlingsrunde – et arbejdsnotat. Statens Institut for Folkesundhed, 2006.

Malik VS, Schulze MB, Hu FB. Intake of sugar-sweetened beverages and weight gain. A systematic review. Am J Clin 84: 274-88, 2006.

Ministeriet for familie- og forbrugeranliggender. Fødevarepolitisk redegørelse - i et forbrugerperspektiv. Ministeriet for familie- og forbrugeranliggender, 2006.

Møller A, Saxholt E, Christensen AT, Hartkopp H. Fødevaredatabanken, version 6.0. Fødevareinformatik, Afdeling for Ernæring, Danmarks Fødevareforskning. Februar 2005. Fødevaredatabankens netsted: [www.foodcomp.dk/](http://www.foodcomp.dk/).

NNR. Nordic Nutrition Recommendations 2004. Integrating nutrition and physical activity. Nord 2004:13. Copenhagen: Nordic Council of Ministers, 2004.

Nordisk Ministerråd. Health, food and physical activity. Nordic plan of Action on better health and quality of life through diet and physical activity, [www.norden.org/pub](http://www.norden.org/pub), 2006.

Sundhedsministeriet. Regeringens forebyggelsesprogram. København: Sundhedsministeriet, 1989.

Sundhedsministeriet. Regeringens folkesundhedsprogram 1999-2008. København: Sundhedsministeriet, 1999.

Sundhedsstyrelsen. Mad og måltider – en fælles investering i sundhed og trivsel, 2000.

Sundhedsstyrelsen. 11-15 åriges livsstil og sundhedsvaner 2004 – og udviklingen siden 1997, 2006.



# Bilag 1

## Næringsstoffberegning

Resultaterne i nærværende rapport er beregnet ved hjælp af Fødevareinstituttets kostberegningsprogrammel GIES (Generelt IndtagsEstimeringsSystem) (Fagt et al, 2002; Andersen et al, 2002). Data for fødevarernes indhold af næringsstoffer er hentet fra Fødevareinstituttets Fødevaredata-bank (Møller et al, 2005).

## Energiindtag og energifordeling

Kostens energiindhold er beregnet efter anvisningerne i de Nordiske Næringsstofanbefalinger 2004 (NNR 2004), som er ændret i forhold til den tidligere udgave fra 1996. Ændringerne skal ses som et bidrag til en international harmonisering af energiberegninger (FAO, 2003). Nærmere beskrivelse af ændringer findes i rapporten Danskernes kostvaner 2000-2002, hovedresultater (Lyhne et al, 2005).

Resultater vedr. energi og næringsstoffer kan grundet de forskellige beregningsmetoder ikke sammenlignes direkte med tidligere publicerede tal for måltiders energi- og næringsstofindhold.

## Fødevarer- og næringsstofindtag

På baggrund af de udfyldte kostspørgeskemaer er der for hver deltager beregnet et gennemsnitligt dagligt indtag af fødevarer og næringsstoffer<sup>3</sup>. Dog baseres visse opgørelser som fx de populæreste fødevarer og retter inden for de enkelte måltider på hyppighed og ikke på spist mængde.

## Opgørelser vedr. populære fødevarer/retter

Beregningerne er foretaget ved, at der under det pågældende måltid er opgjort, hvor mange personer der har spist den konkrete fødevarer/ret. I beregningerne tages ikke hensyn til, hvor mange portioner en person har spist – der foretages blot en registrering af "spist – ikke spist". Den mest simple optælling foretages ved at registrere, hvor ofte hvert enkelt spørgsmål i kostspørgeskemaet er besvaret. Herved får man optalt, hvor ofte fx vand til frokost optræder i forhold til et spist æble, spegepølse anvendt som pålæg, spist rugbrød osv. En sådan simpel optælling giver ikke rigtig mening og derfor aggregeres/samles spørgsmålene i relevante grupper, før der foretages en optælling. Fx samles alt brød med tilhørende pålæg i en gruppe og defineres hermed som "smørrebrød", hvis hyppighed så kan optælles. Hyppigheden af, hvor ofte "smørrebrød" spises, kan derefter sammenlignes med, hvor ofte der fx spises burger, pizza, kylling e.l. som vist i tabel 17. Alt efter, hvorledes man aggregerer data, kan man få vidt forskellige resultater, idet jo mere man aggregerer, jo hyppigere vil gruppen optræde og kommer derved op i "hierarkiet". I tabel 33 er

---

<sup>3</sup> Mængderne af fødevarer er alle udtrykt som spiselig del. Det betyder, at svind i form af skræl, skind, ben o.l. er fratrukket. For fødevarer som optager eller afgiver fedt og/eller vand er mængderne ligeledes udtrykt som tilberedt, spiselig del.

forskellige kødudskæringer inden for fx svin og okse/kalvekød samlet og udtrykt som kød og hyppigheden kan derefter sammenlignes mellem kød vs. fisk vs. fjerkræ osv. I tabel 34 vises kødet i mindre aggregerede grupper.

### **Definition af et måltid**

I tabel 2 vises, hvor ofte måltiderne indtages. I denne sammenhæng kan et måltid både bestå af mad og/eller drikke. Et måltid behøver derved ikke at bestå af faste fødevarer (mad) og måltidet skal heller ikke udgøre en vis mængde energi for at blive kaldt et måltid. Såfremt deltageren har registreret mad eller drikke, bliver dette defineret som et måltid. Da måltider, som udelukkende består af drikkevarer, også er inkluderet i optællingerne, vil måltidsmønstret kunne fremstå mere regelmæssigt, end hvis et måltid som minimum skal bestå af faste fødevarer. Der er undersøgt, hvor mange måltider som udelukkende består af drikkevarer. For morgenmad, frokost og varm aftensmad består henholdsvis 3, 1 og 0,3% af måltiderne kun af drikkevarer. For mellemmåltiderne er andelen af måltider, der kun består af drikkevarer meget højere. I alt 30% af formiddagsmellem-måltidet består af drikkevarer, mens hhv. 14 og 19% af mellemmåltiderne om eftermiddagen og aften/nat består af drikkevarer.

### **Definition af hverdag/weekend**

I visse af opgørelserne opdeles i resultater fra hhv. hverdage og weekenddage. Her er det besluttet, at måltiderne fra mandag morgen til og med fredag eftermiddag hører til hverdagene, mens måltiderne fra fredag aften til søndag nat hører til weekenden. Mao. hører frokosten fredag med til hverdagen, mens aftensmaden fredag hører til weekenden. For at beregne det enkelte måltids næringsstof- og fødevarerindhold på hhv. hverdag og weekend er de enkelte måltider vægtede, idet de ikke optræder i samme antal. Således er der i weekenden tre episoder med aftensmad, mens frokost og morgenmad kun optræder to gange hver i weekenden. Ligeledes består hverdagen af fem episoder med frokost og fem med morgenmad, mens der kun er fire episoder med aftensmad. Derfor kan man ikke blot summere energiindholdet for de enkelte måltider på fx hverdage (som vist i tabel 54, 56, 58 og 60) og dermed få det totale energiindhold på hverdage (tabel 53).

### **Opgørelser vedrørende, hvor måltidet er spist**

I kostspørgeskemaet spørges indledningsvist til, hvor måltidet er spist. Spørgsmålets svarkategorier er ændret undervejs i dataindsamlingsperioden. I perioden juni 2000 til juni 2003 har der været 8 svarmuligheder: 1. Mad tilberedt og spist hjemme, 2. Mad købt på skole/arbejde, 3. Mad med hjemmefra, spist ude, 4. Mad købt på restaurant/cafe, 5. Mad købt på burgerbar, pizzeria, cafeteria, pølsevogn, 6. Mad købt ved bager/brødsalg, kiosk eller tankstation, 7. Købt færdigret, spist hjemme, 8. Mad spist andet sted, fx hos venner. Da kun tre af de otte kategorier overvejende blev brugt, blev det i 2003 derfor besluttet at simplificere spørgsmålene til følgende kategorier: 1. Mad tilberedt og spist hjemme, 2. Mad købt på skole/arbejde, 3. Mad med hjemmefra, spist ude, 4. Mad spist/købt andre steder. Idet spørgsmålsformuleringen er ændret i løbet af perioden 2000-2004, kan svarene kun vises i overordnede kategorier. Dog er der besvarelser med de 8 kategorier fra

første del af dataindsamlingsperioden, og såfremt kategorier "Andre steder" udgør en væsentlig del, er der set på de detaljerede besvarelser. Deltagere, der har sat mere end et kryds, er frasortet i analyserne, så i tilfælde af at skolebørn fx har madpakke med hjemmefra og samtidig køber noget mad i skolen, vil dette ikke afspejle sig i de viste tal.

### **Måltidets varighed**

Opgørelserne vedr. hvor lang tid måltidet varer baseres på de informationer, der ved hvert måltid kan gives om, i hvilket tidsrum måltidet er spist/drukket. For aftensmad er der både oplysninger om kold aftensmad og dette måltids varighed samt varm aftensmad og dette måltids varighed. Hvis fx en deltager har spist varm aftensmad 5 gange og kold aftensmad to gange på de 7 registreringsdage, er aftensmadens varighed beregnet som et gennemsnit af de forskellige måltiders varighed. Er der spist aftensmad 6 dage i løbet af ugen, er der beregnet gennemsnit over de dage, hvor der er spist aftensmad.

## Bilag 2

I det følgende vises den procentvise andel af de hyppigst spiste retter til morgenmad, frokost, aftensmad og mellemmåltider. Tabellerne i bilaget er en uddybning af hhv. tabel 13, 15, 17 og 20 i rapporten.

### Morgenmad

Tabel 2.1: De populæreste fødevarer/retter til morgenmad, hele ugen.

4-6 år	%	7-10 år	%	11-14 år	%	15-18 år	%	19-24 år	%
Brød	26	Brød	28	Brød	31	Brød	31	Brød	30
Cornflakes, Havrefras	13	Guldkorn, Frosties o.l.	13	Cornflakes, Havrefras	11	Cornflakes, Havrefras	11	Cornflakes, Havrefras	9
Guldkorn, Frosties o.l.	11	Cornflakes, Havrefras	13	Guldkorn, Frosties o.l.	10	Yoghurt, 3,5 % fedt	8	Yoghurt, 3,5 % fedt	7
Havregryn	11	Havregryn	8	Havregryn	8	Havregryn	7	Havregryn	7
Yoghurt, 3,5 % fedt	8	Yoghurt, 3,5 % fedt	7	Yoghurt, 3,5 % fedt	7	Guldkorn, Frosties o.l.	5	Wienerbrød, tebirkes	6
Grød	4	Grød	4	Wienerbrød, tebirkes	4	Wienerbrød, tebirkes	5	Banan	5
Mysli	3	Wienerbrød, tebirkes	4	Mysli	4	Banan	4	Æble	4

Det er mest almindeligt at spise brød til morgenmad, men også morgencerealier, yoghurt og grød er blandt de hyppigst spiste fødevarer/retter til morgenmaden. De søde morgencerealier som Frosties, Guldkorn o.l. spises hyppigt blandt de 4-14 årige.

## Frokost

Tabel 2.2: De populæreste fødevarer/retter til frokost, hele ugen.

4-6 år	%	7-10 år	%	11-14 år	%	15-18 år	%	19-24 år	%
Smørrebrød	49	Smørrebrød	47	Smørrebrød	42	Smørrebrød	38	Smørrebrød	36
Pølser, hotdog m.m.	9	Pitabrød, sandwich	10	Pitabrød, sandwich	10	Pitabrød, sandwich	13	Pitabrød, sandwich	12
Pitabrød, sandwich	6	Pølser, hotdog m.m.	7	Pizza	9	Pizza	6	Pastaretter	9
Yoghurt m.m.	6	Pizza	7	Burger, toast	7	Burger, toast	7	Burger, toast	7
Burger, toast	6	Burger, toast	7	Pølser, hotdog m.m.	5	Pastaretter	6	Pizza	7
Pizza	6	Yoghurt m.m.	5	Pastaretter	5	Pølser, hotdog m.m.	3	Pølser, hotdog m.m.	4
Pastaretter	4	Pastaretter	3	Yoghurt m.m.	5	Yoghurt m.m.	3	Æggeretter	3
Frikadeller	2	Æggeretter	2	Frikadeller	3	Fjerkræ	3	Suppe	3

Blandt dem, der spiser frokost, er brød med pålæg det mest almindelige at spise til frokost blandt de 4-24 årige, men med stigende alder spises der oftere andre retter end smørrebrød til frokost. I mere end 40% af de registrerede frokoster blandt de 4-14 årige er der spist smørrebrød, mens andelen af smørrebrød falder til ca. 37% blandt de 15-24 årige. Blandt alle aldre spises pitabrød og sandwich samt burger, hotdog, pizza m.v. også engang imellem til frokost. Burger og toast udgør ret konstant 6-7%, mens pitabrød og sandwich udgør 6% blandt de 4-6 årige og udgør 12-13% blandt de 15-24 årige. Pastaretter som lasagne o.l. udgør 4% blandt de 4-6 årige, men stiger til 9% blandt de 19-24 årige.

## Aftensmad

Tabel 2.3: De populære retter til kold og varm aftensmad, hele ugen.

4-6 år	%	7-10 år	%	11-14 år	%	15-18 år	%	19-24 år	%
Gryderetter	9	Gryderetter	11	Gryderetter	10	Kylling	9	Gryderetter	10
Kylling	9	Kylling	8	Kylling	8	Gryderetter	8	Kylling	8
Smørrebrød	9	Smørrebrød	8	Smørrebrød	7	Smørrebrød	7	Smørrebrød	8
Frikadeller	6	Pizza	6	Pizza	6	Pizza	7	Pizza	7
Pølser	6	Frikadeller	6	Frikadeller	6	Lasagne o.l.	5	Roastbeef o.l.	5
Pizza	5	Pølser	6	Flæskesteg o.l.	5	Roastbeef o.l.	5	Lasagne o.l.	5
Farsbrød, krebinetter o.l.	5	Hakkebøf	5	Lasagne o.l.	5	Frikadeller	4	Flæskesteg o.l.	5
Flæskesteg o.l.	5	Flæskesteg o.l.	4	Pølser	5	Flæskesteg o.l.	4	Pølser	4
Lasagne o.l.	4	Lasagne o.l.	4	Farsbrød, krebinetter o.l.	4	Kalkun	4	Svinekotelet, hamburgerryg	4
Svinekotelet, hamburgerryg	4	Svinekotelet, hamburgerryg	4	Hakkebøf	4	Pølser	4	Culotte, bøf med fedtkant o.l.	3

De foretrukne retter til aftensmad viser et meget ensartet mønster. Gryderetter som kødsovs m.m. samt retter med kylling er det, der spises oftest. Herefter kommer den kolde mad ind på en 3. plads. Pizza er det 4. mest spiste blandt de 7-24 årige. Pastaretter som lasagne øger sin popularitet, jo ældre børnene er og rykker fra en 9. plads blandt de 4-6 årige op til en 6. plads blandt de 19-24 årige. Oksekød er desuden populært blandt de 15-24 årige. Gryderetter udgør ca. 10% af de tilfælde, hvor der spises aftensmad, mens kylling udgør 8-9% og smørrebrød 7-9%. Generelt er retternes andel af aftensmaden relativ ens aldersgrupperne imellem.

## Mellemmåltider

Tabel 2.4: De populæreste fødevarer og retter til de enkelte mellemmåltider, hele ugen.

	4-6 år	%	7-10 år	%	11-14 år	%	15-18 år	%	19-24 år	%
<b>Mellemmåltid morgen/formiddag</b>										
	Frugt	27	Slik	25	Slik	32	Slik	35	Slik	32
	Slik	19	Frugt	20	Frugt	23	Frugt	23	Frugt	23
	Brød	16	Brød	15	Kager	18	Brød	18	Brød	20
	Kager	11	Kager	14	Brød	12	Kager	12	Kager	14
	Grøntsager	9	Grøntsager	8	Grøntsager	5	Grøntsager	5	Grøntsager	4
<b>Mellemmåltid eftermiddag</b>										
	Frugt	26	Frugt	21	Slik	26	Slik	29	Slik	30
	Kager	18	Kager	20	Frugt	20	Frugt	20	Frugt	21
	Brød	17	Slik	20	Kager	18	Brød	18	Kager	18
	Slik	17	Brød	17	Brød	17	Kager	17	Brød	15
	Is	7	Is	7	Chips	6	Chips	6	Chips	7
<b>Mellemmåltid aften/nat</b>										
	Slik	36	Slik	37	Slik	38	Slik	41	Slik	40
	Kager	15	Kager	17	Kager	17	Kager	16	Chips	17
	Chips	13	Chips	16	Chips	15	Chips	15	Kager	15
	Is	11	Is	11	Brød	11	Brød	12	Brød	13
	Brød	10	Brød	10	Is	8	Is	6	Is	7

Slik og frugt spises hyppigst til mellemmåltiderne. Kun blandt de 4-6 årige er frugt det hyppigst spiste til formiddagsmellemmåltidet, ligesom de 4-10 årige oftest spiser frugt til mellemmåltidet om eftermiddagen. Derudover er det slik, som dominerer i alle aldre og i alle perioder. Frugt er ikke blandt de seks mest hyppigt spiste typer fødevarer til aftensmellemmåltidet. Det er vigtigt at huske på, at analysen omhandler hyppighed, og her tæller et bolsje ligeså meget som fx et æble, selvom æblet mængdemæssigt vejer meget mere end bolsjet.





Arbejdet med at forbedre danskernes kostvaner gør det nødvendigt med mere præcis viden om, hvordan kosten er sammensat. Derfor er formålet med denne rapport at belyse spørgsmål som: Hvordan ser en typisk dansk morgenmad, frokost og aftensmad ud? Hvilken forskel er der på måltiderne på hverdage og i weekender? Hvilke forskelle er der mellem aldersgrupperne? Hvor mange og hvem springer måltider over? Ved hvilke måltider indtages fødevarer, der fremmer sundheden, og ved hvilke spises fødevarer, der ikke fremmer sundheden? Kun ud fra mere reel viden kan man vurdere udviklingen fremover, og hvori problemerne med kosten består.

Rapporten er den fjerde rapport med resultater fra den nationale kostundersøgelse, som startede i 2000. Rapporten beskriver børn og unges måltidsvaner i perioden fra 2000-2004 og omhandler data fra 1750 børn og unge. Kostundersøgelsen er gennemført af Afdeling for Ernæring, som også har gennemført de tidligere landsdækkende kostundersøgelser i 1985 og 1995. Afdelingen er en del af Fødevareinstituttet under Danmarks Tekniske Universitet. Fødevareinstituttets formål er blandt andet at bidrage til fremme af sunde kostvaner og forebygge kostrelaterede sygdomme. En central opgave er at følge udviklingen i danskernes kostvaner. Fødevareinstituttet foretager derfor løbende indsamling af data over, hvad befolkningen spiser.

Fødevareinstituttet  
Danmarks Tekniske Universitet  
Mørkhøj Bygade 19  
2860 Søborg

T: +45 72 34 70 00  
F: +45 72 34 70 01  
[www.food.dtu.dk](http://www.food.dtu.dk)

ISBN: 978-87-92158-07-9