



## **Karakteristika for familier med 4-6-årige børn, der spiser mindre end 300 gram frugt og grønt om dagen**

Notat til 6 om dagen

**Sørensen, Mette Rosenlund; Fagt, Sisse; Kørup, Karsten; Groth, Margit Velsing**

*Publication date:*  
2008

*Document Version*  
Publisher's PDF, also known as Version of record

[Link back to DTU Orbit](#)

*Citation (APA):*  
Sørensen, M. R., Fagt, S., Kørup, K., & Groth, M. V. (2008). *Karakteristika for familier med 4-6-årige børn, der spiser mindre end 300 gram frugt og grønt om dagen: Notat til 6 om dagen*. (1 ed.) DTU Fødevareinstituttet.

---

### **General rights**

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

# Karakteristika for familier med 4-6-årige børn, der spiser mindre end 300 gram frugt og grønt om dagen

Notat til 6 om dagen



Mette Rosenlund Sørensen  
Sisse Fagt  
Karsten Kørup  
Margit Velsing Groth

**Afdeling for Ernæring**

# Karakteristika for familier med 4-6-årige børn, der spiser mindre end 300 gram frugt og grønt om dagen

Notat til 6 om dagen

Udarbejdet af:

Mette Rosenlund Sørensen

Sisse Fagt

Karsten Kørup

Margit Velsing Groth

DTU Fødevareinstituttet

Afdeling for Ernæring

**Karakteristika for familier med 4-6-årige børn, der spiser mindre end 300 gram frugt og grønt om dagen**  
**- Notat til 6 om dagen**

1. udgave, december 2008

Copyright: Fødevareinstituttet, Danmarks Tekniske Universitet

ISBN: 978-87-92158-23-9

Foto på forside: Colourbox

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

## INDLEDNING

6 om dagen samarbejdet har besluttet at fokusere deres næste kampagner på de grupper i befolkningen, som har et lavt indtag af frugt og grønt. Baggrunden herfor er, at undersøgelser har vist, at især gruppen med det laveste indtag af frugt og grønt har en øget risiko for at udvikle kræft, dvs. grupper der spiser mellem 0 og 300-400 gram frugt og grønt om dagen<sup>1</sup>. I første omgang ønsker 6 om dagen samarbejdet indsatsen koncentreret om familier med små børn i alderen 4-6 år og med fokus på et indtag på 100-300 gram pr. dag per person.

Dette notat beskriver, hvad der kendetegner småbørnsfamilier, hvor enten barnet eller et af de øvrige familiemedlemmer i gennemsnit spiser under 300 gram frugt og grønt om dagen. Vi har valgt at medtage personer med et frugt- og grøntindtag under 100 gram. Dette med henblik på at lade det størst mulige antal respondenter indgå i analyserne. Datagrundlaget er Den Nationale Undersøgelse af Danskernes Kostvaner og Fysiske Aktivitet i perioden 2000-2006. På grundlag af disse data kan gruppen af interesse defineres på 2 måder:

1. gruppen af familier, som har et barn i alderen 4-6 år, og hvor kosten er registreret for barnet. I det efterfølgende benævnes denne gruppe småbørn.
2. gruppen af familier, som har et barn i alderen 4-6 år, og hvor kosten er registreret for enten barnet eller en anden person i husstanden. Det vil sige, at gruppe 1 er en delmængde af gruppe 2. I det efterfølgende benævnes denne gruppe småbørnsfamilier.

I kostundersøgelserne 2000-2006 indgår i alt 414 børn i alderen 4-6 år, heraf 177 børn, som spiser under 300 gram frugt og grønt om dagen. På grund af gruppens begrænsede størrelse bliver resultaterne forbundet med betydelig statistisk usikkerhed<sup>2</sup>. Gruppen er derfor suppleret med den lidt større gruppe af familier, der har et barn i alderen 4-6 år, og hvor kosten er registreret for enten barnet eller en anden person, og hvor denne person, spiser mindre end 300 gram frugt og grønt per dag (i alt 1166 personer, hvoraf 453 spiser mindre end 300 g/dag). Endelig er analyserne suppleret med resultater for hele populationen i aldersgruppen 4-75 år ud fra et ønske om et større datamateriale, som kan danne grundlag for mere konklusive analyser. I denne gruppe indgår således de to førstnævnte grupper. Begrundelsen for at præsentere resultater for denne gruppe er, at hvis der i hele populationen findes sociale forskelle eller forskelle i måltidskultur imellem dem, der spiser under 300 gram frugt og grønt per dag, og dem, der spiser mere, kan det være vigtigt at forebygge disse forskelle igennem en tidlig indsats – også selvom disse forskelle måske endnu ikke ses blandt de små børn. De 4-6-årige udgør 31% af småbørnsfamilierne og 6% af hele populationen. De 4-6-årige er altså en delmængde af småbørnsfamilierne, og denne er en delmængde af hele populationen. 51% af småbørnsfamilierne er voksne > 14 år, der har deltaget i undersøgelsen og registreret kost og besvaret spørgsmål om baggrundsplysninger. For børn under 15 år er det typisk moderen, der har besvaret baggrundsskemaet.

I alt indgår godt 7.000 deltagere i alderen 4-75 år i den landsdækkende kostundersøgelse i perioden 2000-2006. Deltagerne udgør en simpel tilfældig stikprøve fra CPR registeret. Svarprocenten er 52. Deltagerne i undersøgelsen adskiller sig fra dem, der ikke deltager, ved et lidt højere uddannelsesnivea, men bortset herfra kan de betragtes som repræsentative for befolkningen i de

---

<sup>1</sup> Hallund J, Dragsted L, Halkjær J et al., Frugt, grøntsager og sundhed. Fødevareinstituttet DTU, Afd. For Ernæring, 2007

<sup>2</sup> Forskelle imellem grupperne, der spiser henholdsvis mindre end eller mindst 300 gram frugt og grønt per dag er testet med Chi Square test. Forskellene er anset for statistisk sikre hvis  $p < 0.05$ .

pågældende aldersgrupper. Deltagerne er først blevet personligt interviewet i deres hjem om en række baggrundsforhold, og dernæst har de i 7 på hinanden følgende dage registreret alt, hvad de har spist og drukket i et kostspørgeskema med faste svarkategorier suppleret med nogle åbne svarmuligheder.

Efter bestilling fra 6 om dagen samarbejdet, er formålet med denne analyse at beskrive dem, der spiser mindre end 300 gram frugt og grønt per dag, i forhold til nogle sociale baggrundsvariable samt nogle kendetegn ved måltidskultur, holdninger og kostvaner. Dem, der spiser under 300 gram frugt og grønt per dag, er sammenlignet med dem, der spiser mindst 300 gram frugt og grønt om dagen. Formålet med de efterfølgende analyser er beskrivende og ikke forklarende. Det vil sige beskrive, hvad der kendetegner grupper med højere og lavere indtag af frugt og grønt med henblik på at kunne identificere dem i forhold til en sundhedsfremmeindsats. En forklarende analyse ville indebære multivariat analyse, hvor effekten af forskellige forklarende variable blev undersøgt under hensyntagen til effekten af andre variable. Det har ikke været formålet med dette notat.

Eftersom alder kan have betydning for mængden af frugt og grønt, der spises, er aldersfordelingen blandt småbørnsfamilier og i hele populationen sammenlignet for dem, der spiser under 300 gram og dem, der spiser mindst 300 gram. Der ses i småbørnsfamilierne en forskydning i alder, således at gruppen med det lave indtag rummer en større andel i alderen 4-6 år og lidt færre i alderen over 45 år, mens der i de øvrige aldersgrupper ikke er større forskelle. For hele populationen viser en sammenligning af grupperne der spiser under 300 gram og mere, at der ikke er større forskelle i aldersfordelingen.

## INDTAGET AF FRUGT OG GRØNT

Det kan diskuteres, om indtaget af frugt og grønt bør vurderes på grundlag af *det totale antal gram per dag* eller *det energi justerede gram per 10 MJ*. Begrundelsen for at anvende det første mål er, at anbefalingen er formuleret som gram per dag. En nærmere granskning af anbefalingen viser imidlertid, at ideen bag anbefalingen indeholder en formulering af, at indtaget skal ses i forhold til energi-indtaget. Dvs. når anbefalingen er formuleret som gram per dag, er det i høj grad begrundet i ønsket om at kunne kommunikere et ensartet og enkelt budskab. Dette kunne derfor tale for at vurdere indtaget som g/10 MJ. Da 6 om dagen imidlertid har defineret målgruppen ud fra et indtag som gram per dag, har vi valgt at præsentere resultaterne som gram per dag.

### Gennemsnitligt indtag af frugt og grønt for hele populationen samt for 4-6-årige

Som det fremgår af nedenstående tabel, er det gennemsnitlige indtag af frugt og grønt per dag lavere blandt børn sammenlignet med hele populationen. Frugt- og grøntindtaget for hele populationen er 387 gram om dagen, og 4-6-årige indtager i gennemsnit 338 gram. Det er vigtigt at bemærke, at der er forskel på anbefalingerne for frugt- og grøntindtaget for forskellige aldersgrupper. Det anbefalede daglige indtag for de 4-10-årige er 300-500 gram per dag, hvilket kan tolkes som mindst 300 gram for de 4-6-årige og mindst 500 gram for de 7-10-årige. For større børn og voksne anbefales det, at man dagligt indtager mindst 600 gram frugt og grønt. Forskellen på mængderne i anbefalingen skyldes som nævnt, at de forskellige aldersgrupper spiser forskellige mængder mad.

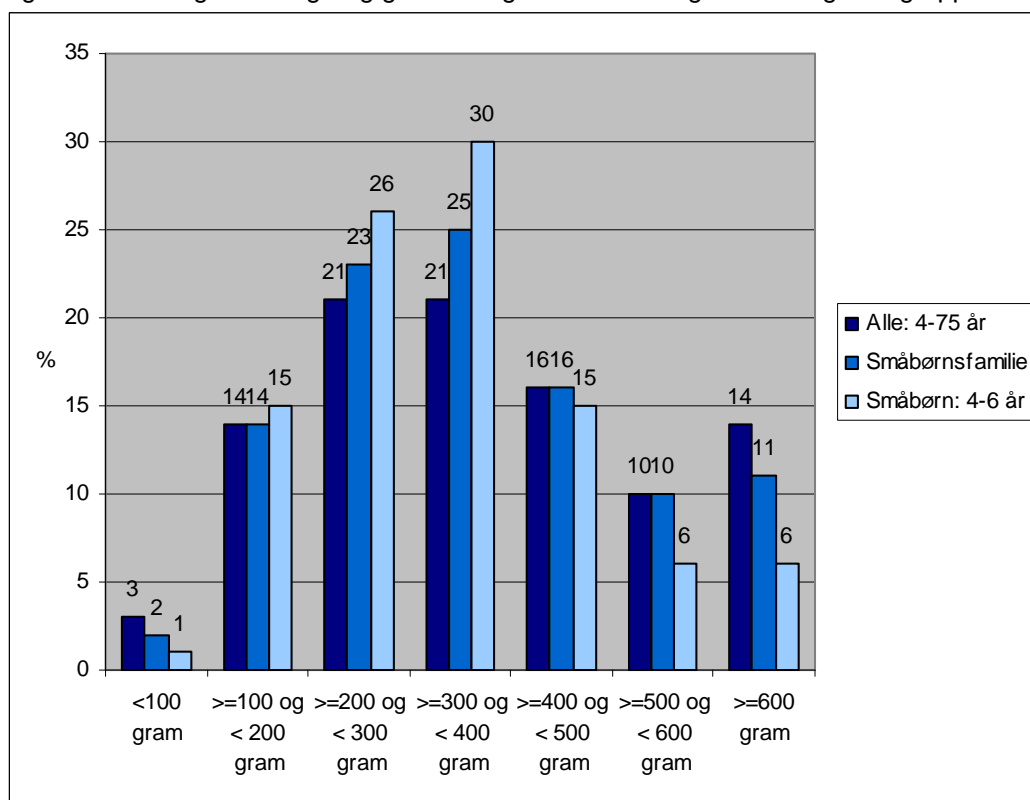
Tabel 1: Indtag af frugt og grønt per dag i 2000-2006 (Gennemsnit og median i gram).

	Gennemsnit	Median	Antal (n)
4-75 år	387	351	7367
4-6 år	338	321	414

### Fordelingen af frugt- og grøntindtaget i de forskellige undersøgelsesgrupper

Nedenstående figur viser, hvordan frugt- og grøntindtaget fordeler sig for henholdsvis hele populationen, for småbørnsfamilier og for børn i alderen 4-6 år (figur 1). Det er en meget lille andel af alle tre grupper, der spiser mindre end 100 gram frugt og grønt per dag (1-3%), og i alle tre grupper spiser hovedparten 200-400 gram. Blandt de 4-6-årige spiser 57% den anbefalede mængde på mindst 300 gram frugt og grønt om dagen. Blandt de større børn (>10 år) og voksne spiser kun 15% den anbefalede daglige mængde på mindst 600 gram per dag (data ikke vist).

Figur 1: Fordelingen af frugt- og grøntindtaget i de forskellige undersøgelsesgrupper i 2000-2006 (procent).



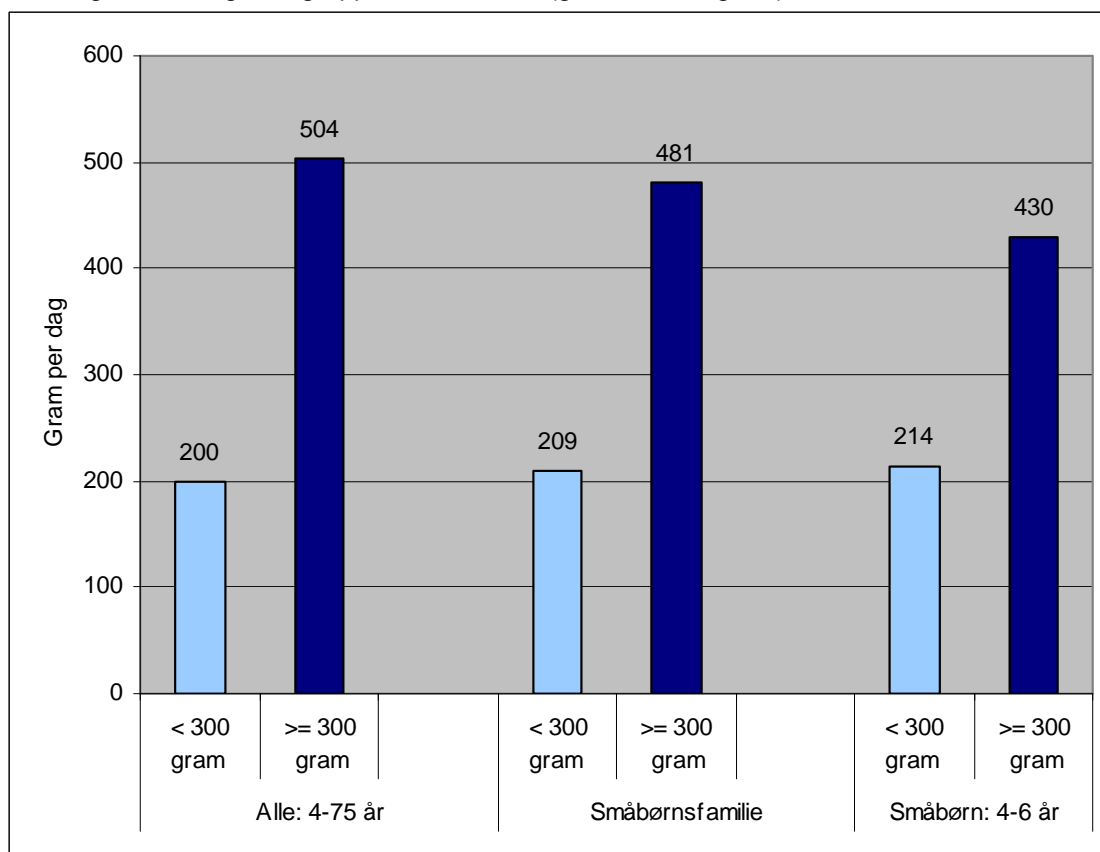
n: alle: 7367, småbørnsfamilie: 1166, småbørn: 414

I de forskellige undersøgelsesgrupper er der 39% af småbørnsfamilierne og hele populationen, som spiser under 300 gram frugt og grønt per dag, mens det er lidt flere blandt de 4-6-årige, nemlig 43%. Dette kan dog ikke undre, da de små børn samtidig spiser mindre mængder af mad.



Af figur 2 fremgår det *gennemsnitlige* indtag af frugt og grønt i de forskellige grupper fordelt blandt dem, der spiser hhv. mindre end eller mindst 300 gram frugt og grønt om dagen. I hele populationen ses en større spredning i indtaget sammenlignet med især småbørn. Man kan sige, at småbørn udgør en mere homogen gruppe i forhold til indtaget af frugt og grønt. Samtidig fremgår det, at det *gennemsnitlige* indtag blandt småbørn, der spiser lidt frugt og grønt tenderer til at være lidt højere end blandt de to øvrige grupper. Der er med andre ord færre af de små børn i den helt lave ende, jf. også figur 1.

Figur 2: Frugt- og grøntindtag for dem der spiser hhv. mindre end og mindst 300 gram frugt og grønt i de forskellige undersøgelsesgrupper i 2000-2006 (gennemsnit i gram).



n: alle: 7367, småbørnsfamilie: 1166, småbørn: 414

### Kønsfordelingen blandt dem der spiser mindre end 300 gram frugt og grønt om dagen

I hele populationen er der flere mænd/drenge end kvinder/piger, blandt dem der spiser mindre end 300 gram frugt og grønt per dag (55% mod 45%). Også blandt småbørnsfamilier ses denne tendens, men den er ikke statistisk sikker, hvilket heller ikke er tilfældet for de små børn. I sidstnævnte gruppe er tendensen omvendt. Resultaterne peger på, at kønsforskellene i kostvaner ikke findes i større udstrækning blandt de mindre børn.

## **SOCIALE KARAKTERISTIKA**

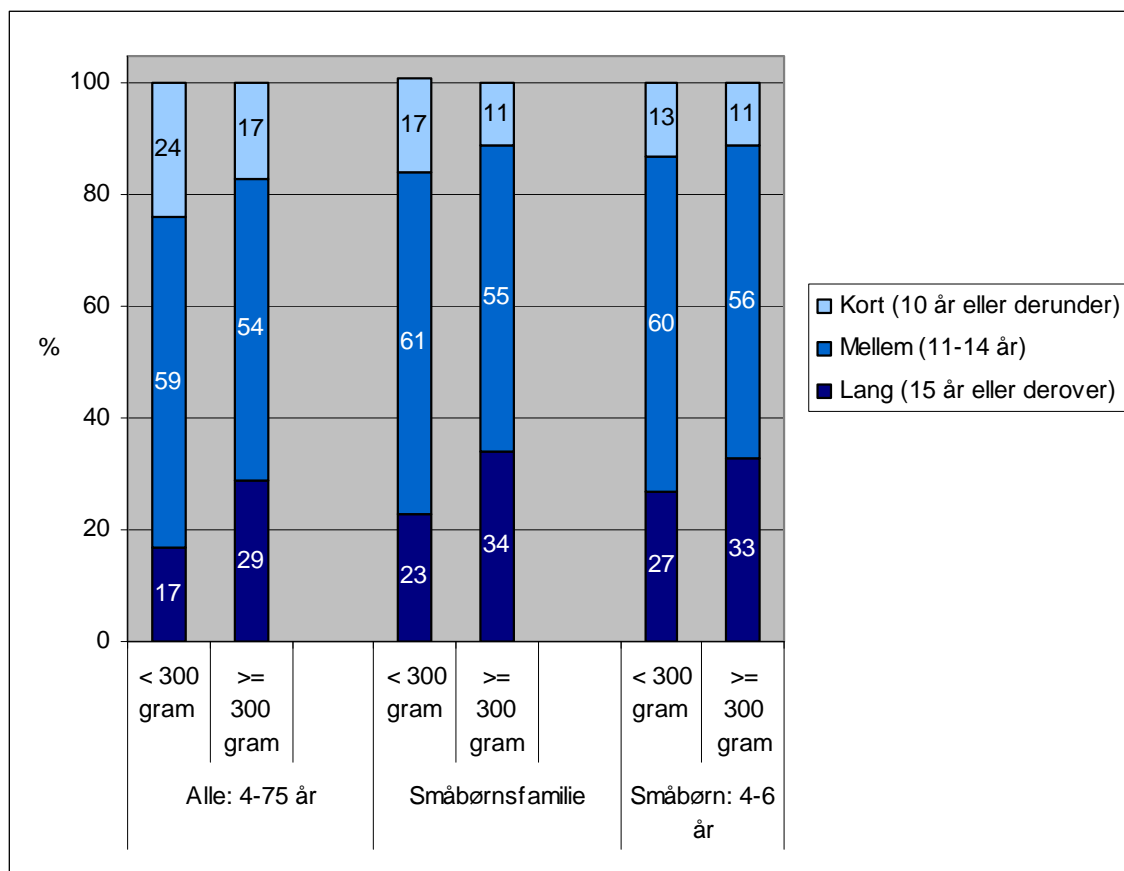
Det kan være af interesse at undersøge, hvorvidt de grupper, der spiser lidt frugt og grønt, adskiller sig fra andre i forhold til uddannelse, arbejde, indkomst og bopæl. Herved kan en sundhedsfremmende indsats målrettes mere specifikt. Dette afsnit beskriver derfor dem, der spiser mindre end 300 gram frugt og grønt per dag i forhold til disse sociale baggrundsforhold. De sociale karakteristika er i undersøgelsen knyttet til voksne. Det betyder, at for børn under 15 år, vil det være en af forældrene, typisk moderen, der er interviewet, og hvis uddannelse, arbejdsforhold og holdninger, der beskrives. Nogle af oplysningerne i det følgende er dog knyttet til husstanden, som f.eks. indkomst.

### **Uddannelse**

Der er forskelle i uddannelsesniveau på dem der spiser hhv. mindre end eller mindst 300 gram frugt og grønt per dag (figur 3). Der er således en større andel med kort uddannelse blandt dem, der spiser under 300 gram frugt og grønt om dagen, mens en mindre andel har en lang uddannelse. Knap hver femte blandt småbørnsfamilier, der spiser lidt frugt og grønt (17%), mod 11% af dem der spiser mindst 300 gram frugt og grønt, har en kort uddannelse, og 23% af dem, der spiser lidt, har en lang uddannelse mod 34% af øvrige. Blandt forældre til de 4-6-årige, der spiser lidt frugt og grønt, ses samme tendens, men resultaterne er ikke statistisk sikre.

I sammenligning med andre er dem, der spiser mindre end 300 gram frugt og grønt per dag, således kendetegnet ved et kortere uddannelsesniveau, men samtidig ses, at hovedparten af gruppen kendetegnes af uddannelse på mellemniveau, nemlig ca. 60%. Figuren illustrerer samtidig, at ligheden imellem de to grupper kan synes mere slående end forskellene.

Figur 3: Uddannelsesniveaue blandt dem der spiser hhv. mindre end og mindst 300 gram frugt og grønt per dag i 2000-2006 (procent).<sup>1</sup>



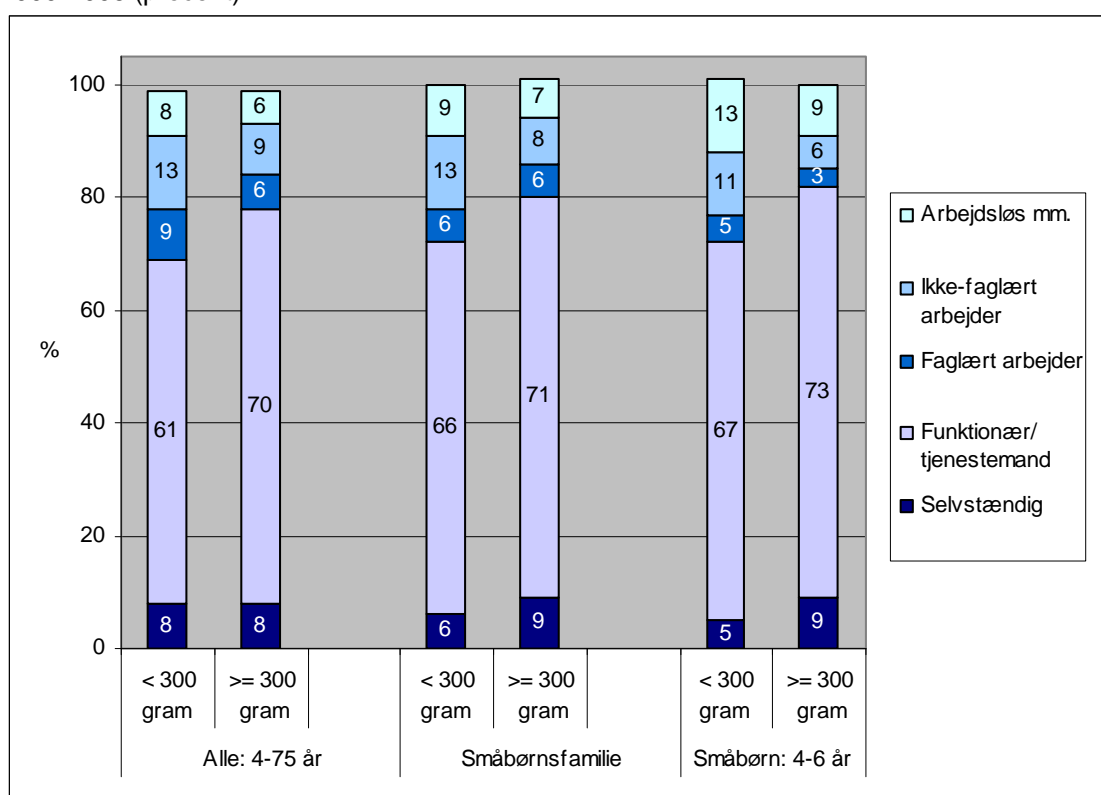
n: alle: 7137, småbørnsfamilie: 1150, småbørn: 405  
P-værdi: Alle: <0,0001, småbørnsfamilie: <0,0001, småbørn: 0,3090

<sup>1</sup> Procenterne, der indgår i figurene, er afrundede tal, og søjlerne udgør derfor ikke i alle tilfælde 100 %.

## Arbejdsstilling

Dem, der spiser mindre end 300 gram frugt og grønt, adskiller sig fra dem, der spiser mere end 300 gram ved, at en lidt større andel har et job som ikke faglært arbejder, jf. figur 4. Desuden er en større andel arbejdsløse, og lidt flere arbejder som faglærte og selvstændige. Det er værd at bemærke, at andelen af arbejdsløse mm.<sup>1</sup> blandt forældre til småbørn med et lavt frugt- og grøntindtag er oppe på 13%. Til sammenligning er andelen blandt alle med et lavt indtag 8%. Dog er hovedparten, uanset frugt- og grøntindtag, funktionærer/tjenestemænd, nemlig godt to tredjedele af forældre til småbørn og småbørnsfamilier, der spiser lidt frugt og grønt, mod knapt tre fjerdedele blandt dem, der spiser mindst 300 gram frugt og grønt.

Figur 4: Arbejdsstilling blandt dem der spiser hhv. mindre end og mindst 300 gram frugt og grønt per dag i 2000-2006 (procent).



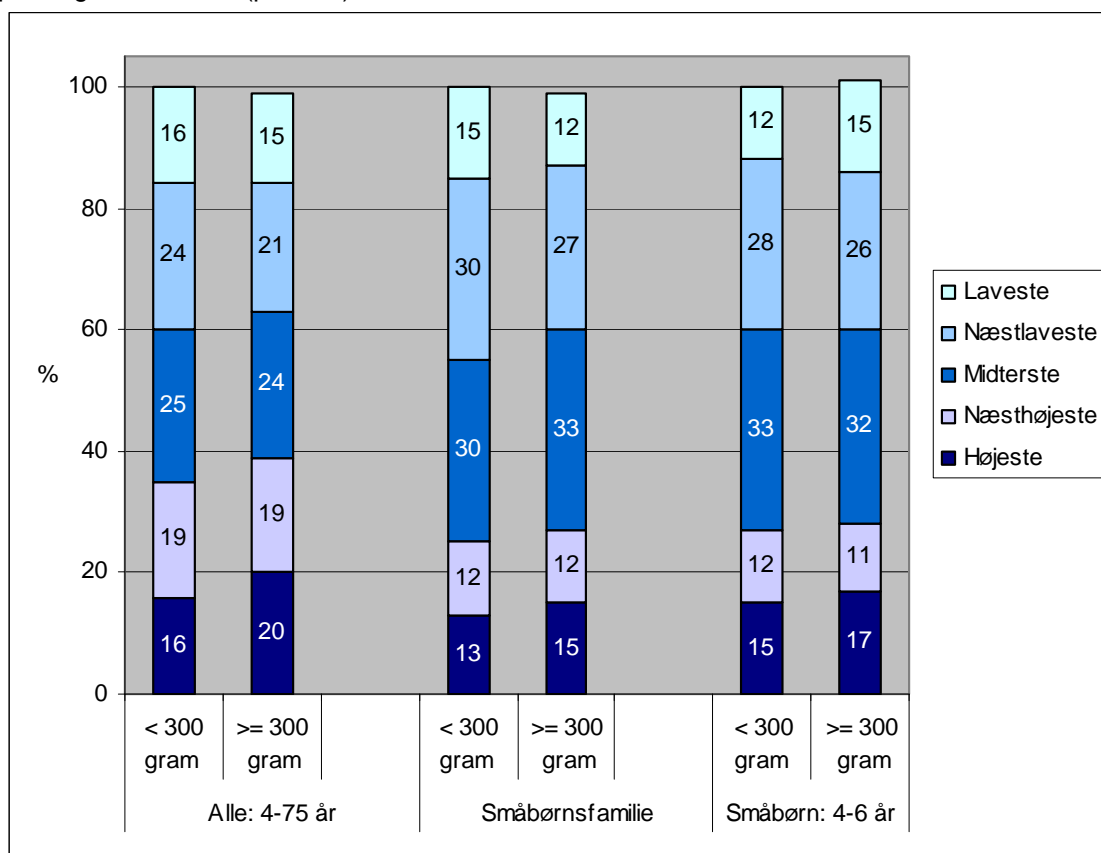
n: alle: 5273, småbørnsfamilie: 1049, småbørn: 362  
P-værdi: alle: <0,0001, småbørnsfamilie: 0,0249, småbørn: 0,0868

<sup>1</sup> Gruppen "arbejdsløs mm." indeholder arbejdsløse (n=351 i hele populationen), langtidssyge (n=65), kontanthjælps- og bistandsmodtagere (n=50) og personer under revalidering (n=16).

## Indkomst

Figur 5 viser husstandsindkomsten opdelt i 5 omtrent lige store grupper efter størrelse. Indkomstforskellene imellem dem, der spiser mindre end 300 gram om dagen og dem, der spiser mere er generelt små. Kun for gruppen 'alle' ses statistisk sikre forskelle i retning af en lavere indkomst blandt dem, der spiser under 300 gram frugt og grønt per dag. Således er andelen, der tilhører den laveste, næstlaveste og midterste indkomstgruppe lidt større blandt dem, der spiser lidt frugt og grønt om dagen (65% mod 60%). I overensstemmelse hermed er dem, der spiser lidt, underrepræsenteret i de højeste indkomstgrupper, mens dem, der spiser mindst 300 gram frugt og grønt om dagen, er overrepræsenteret.

Figur 5: Husstandens indkomst blandt dem der spiser hhv. mindre end og mindst 300 gram frugt og grønt per dag i 2000-2006 (procent).

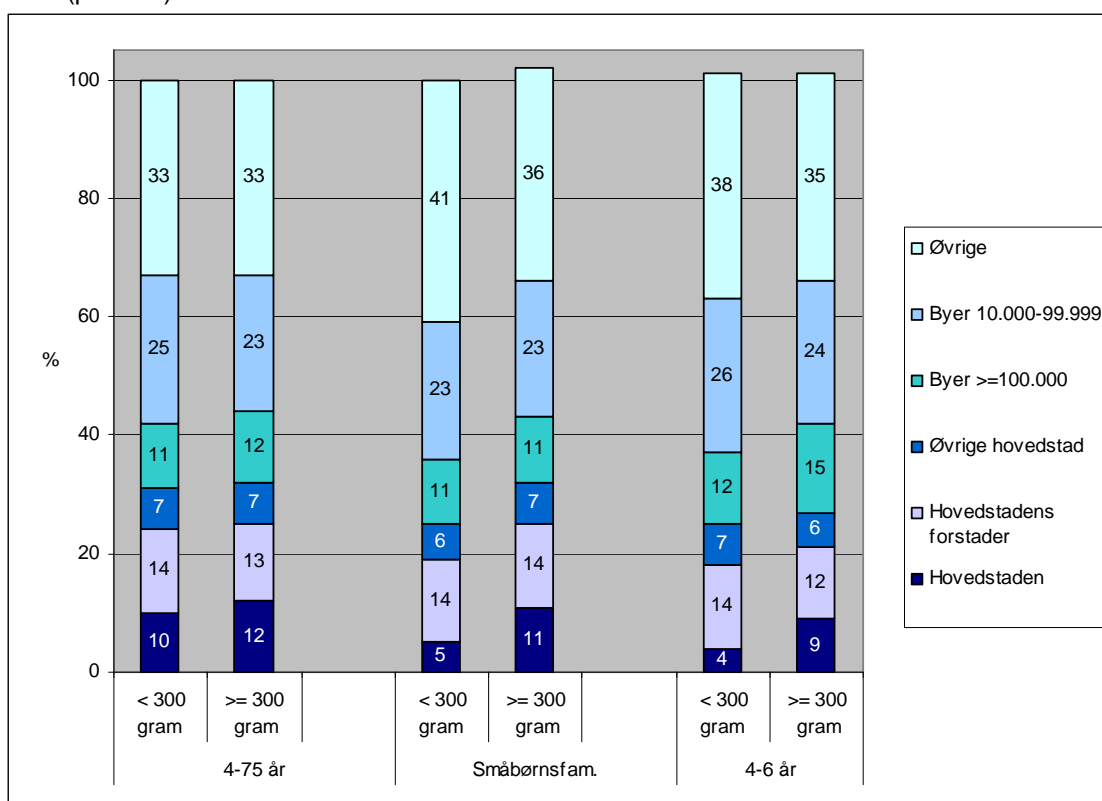


n: alle: 6706, småbørnsfamilie: 1082, småbørn: 392  
P-værdi: alle: <0,0001, småbørnsfamilie: 0,4748, småbørn: 0,8558

## Bopæl<sup>1</sup>

Dem, der spiser under 300 gram frugt og grønt, bor lidt hyppigere end andre i byer med mindre end 100.000 indbyggere (fig. 6). Dette gælder især småbørnsfamilierne, hvor 64% af dem, der spiser lidt, bor i byer med mindre end 100.000 indbyggere, mens andelen er 59% blandt dem, der spiser mindst 300 gram frugt og grønt om dagen. For småbørnsfamilier ses endvidere en forskel på de to grupper i forhold til andelen, der bor i byer med mindre end 10.000 indbyggere. Endvidere er der en tendens til, at der i hovedstaden bor en mindre andel af dem, der spiser lidt frugt og grønt – for småbørnsfamilier gælder dette 5%, mod 11% blandt dem med et højere frugt- og grøntindtag. Blandt de 4-6-årige ses samme tendens, men resultaterne er ikke statistisk sikre.

Figur 6: Bopæl blandt dem der spiser hhv. mindre end og mindst 300 gram frugt og grønt per dag i 2000-2004 (procent).



n: alle: 5851, småbørnsfamilie: 927, småbørn: 335  
P-værdi: alle: 0,0207, småbørnsfamilie: 0,0431, småbørn. 0,5917

<sup>1</sup> Analyser for denne periode har kun kunnet opgøres for perioden 2000-2004, idet data for 2005-2006 endnu ikke er klargjort.

## MADKULTUR OG HOLDNINGER

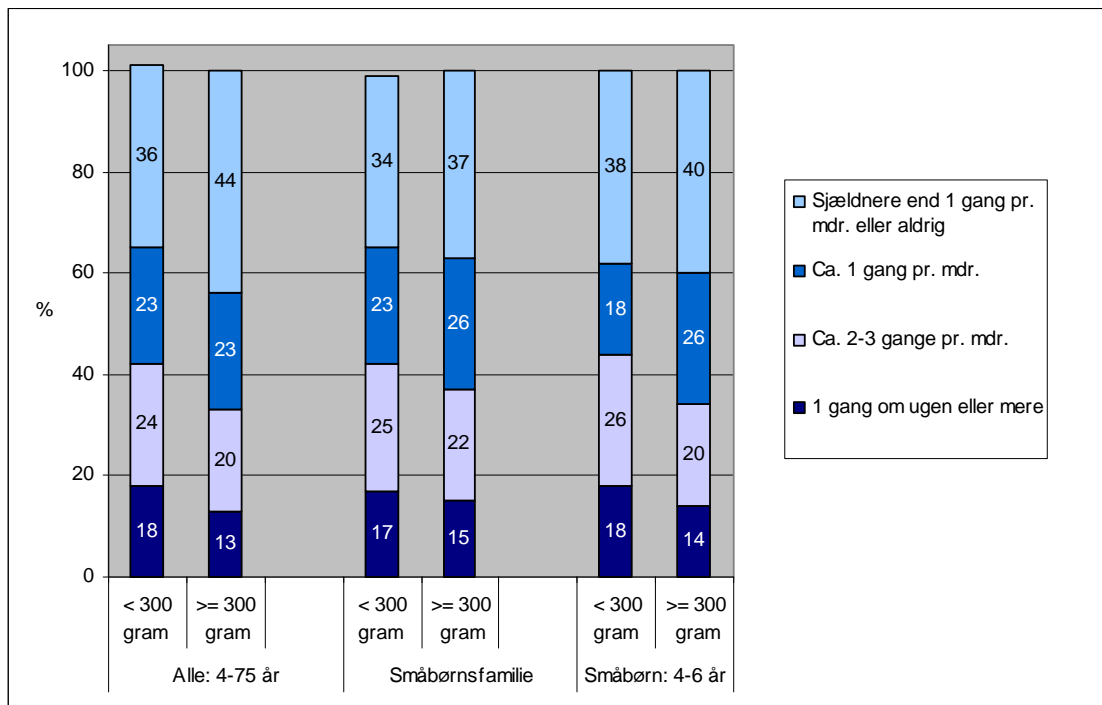
Formålet med dette afsnit er at undersøge, om der er forskel på madkultur og holdninger til mad i de to grupper, der spiser hhv. mindre end eller mindst 300 gram frugt og grønt. Det undersøges, om der er forskel på, hvor hyppigt man spiser færdigretter, den tid man bruger på at lave mad, samt hvor ofte man spiser sammen. Endvidere om der er forskel på intention om at spise sundt til daglig samt ønske om at spise mere frugt og grønt i fremtiden. De 3 førstnævnte spørgsmål beskriver vaner i husstanden, mens de 2 sidstnævnte beskriver holdninger hos den voksne i husstanden.

### Færdigretter

Figur 7 viser, hvor ofte husstandene spiser færdigretter hjemme. Det handler således ikke om udespisning. Generelt set har befolkningen et forholdsvis beskedent forbrug af færdigretter hjemme. Det er således mest typisk at spise færdigretter sjældnere end 1 gang om måneden. Der er dog ca. 60 % i hele populationen, der spiser færdigretter 1 gang om måneden eller oftere. Sammenligner man de to grupper, er der en større andel blandt dem, der spiser lidt frugt og grønt, der spiser færdigretter relativt hyppigt, dvs. 2 gange om måneden eller oftere, nemlig 42% sammenlignet med 33% blandt dem der spiser mindst 300 gram frugt og grønt.

Mønsteret er det samme for alle tre undersøgelsesgrupper, men resultaterne for de 4-6-årige og for småbørnsfamilierne er ikke statistisk sikre.

Figur 7: Hyppighed af indtag af færdigretter blandt dem der spiser hhv. mindre end og mindst 300 gram frugt og grønt per dag i 2000-2006 (procent).



n: alle: 7358, Småbørnsfamilie: 1164, småbørn: 414

P-værdi: alle: <0,0001, småbørnsfamilie: 0,300, småbørn. 0,163

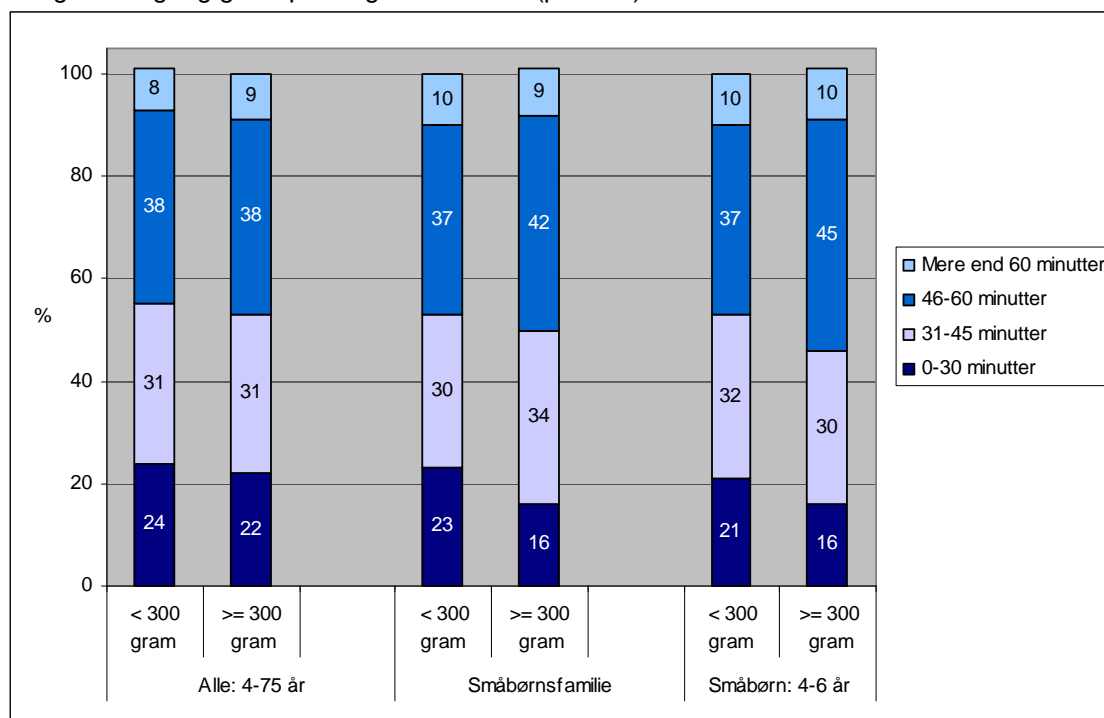
## Tid til at lave aftensmad i hverdagen

I hele populationen er der ikke forskel på, hvor meget tid dem, der hhv. spiser mindre end og mindst 300 gram frugt og grønt per dag, bruger på at lave mad i hverdagen (fig. 8). Til gengæld er der forskel på de to grupper, når man ser på småbørnsfamilierne. Blandt småbørnsfamilier, der spiser lidt frugt og grønt, er der en relativ stor andel, der bruger ganske kort tid på at lave aftensmad i hverdagen. Således bruger 23% af husstandene 0-30 minutter, mens andelen blandt dem med et højere frugt og grøntindtag er 16%. Mønsteret for 4-6-årige er det samme (hhv. 21% og 16%), men resultaterne er ikke statistisk sikre.

Man kunne derfor forestille sig, at inspiration og nem adgang til hurtige madretter, der samtidig har et rigt indhold af frugt og grønt, ville øge indtaget af frugt og grønt i denne gruppe.

I kostundersøgelsen er også spurgt om hvem, der har ansvaret for aftensmåltidet i familien. Det viser sig, at børnene kun er medansvarlige for måltiderne i under 5% af familierne. Dette kan tyde på, at børnene ikke inddrages i større omfang i madlavningen i familierne.

Figur 8: Tid der bruges på at lave aftensmad i hverdagen blandt dem der spiser hhv. mindre end og mindst 300 gram frugt og grønt per dag i 2000-2006 (procent).



n: alle: 7346, småbørnsfamilie: 1161, småbørn: 414

P-værdier: alle: 0,1787, småbørnsfamilie: 0,0188, småbørn: 0,3293

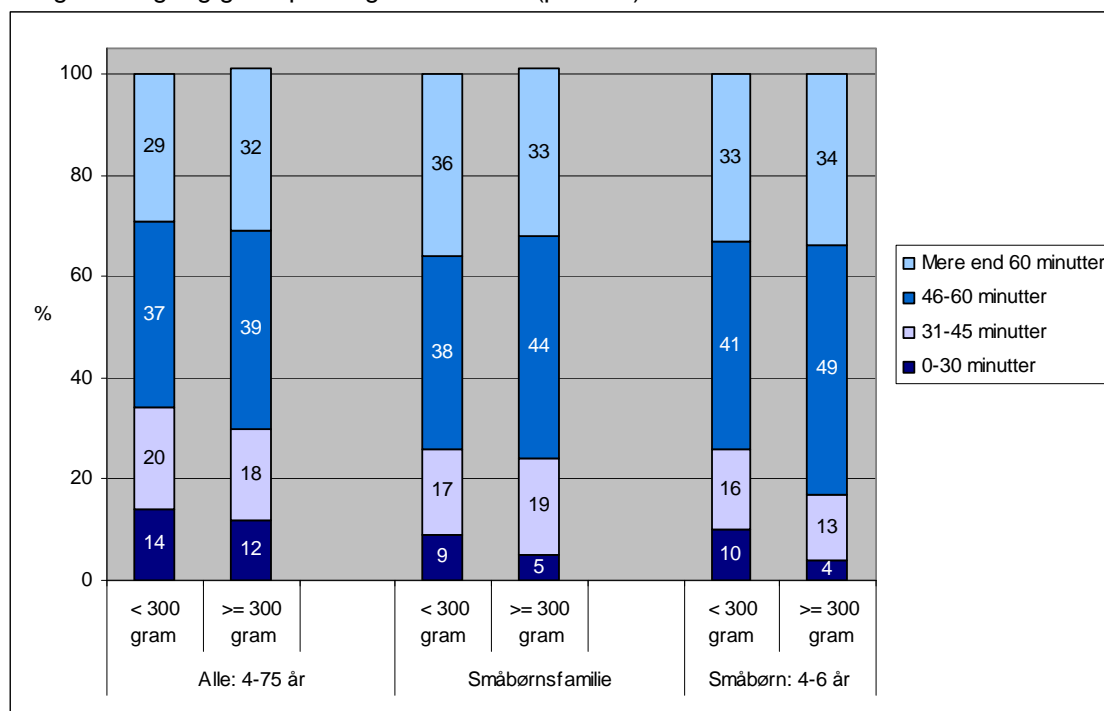


## Tid til at lave aftensmad i weekenden

Der bruges mere tid på at lave aftensmad i weekenden, end der gør i hverdagen (fig. 9). Både for dem der spiser mindre end 300 gram frugt og grønt per dag og for dem der spiser 300 gram eller derover, er det således mest typisk at bruge 46-60 minutter på madlavningen. Ser man på hele populationen, er andelen, der bruger mere end 60 minutter, størst blandt dem, der spiser 300 gram eller derover, mens andelen blandt småbørnsfamilierne er størst blandt dem, der spiser under 300 gram frugt og grønt. Gældende for alle grupper, er det mere almindeligt blandt dem, der spiser under 300 gram frugt og grønt per dag, at bruge relativt lidt tid på madlavningen – også i weekenden. For de 4-6-årige er forskellen tydelig – 10% af forældre til dem, der spiser lidt bruger under 30 minutter, mens andelen for den anden gruppe er 4%. Blandt småbørnsfamilierne er det hhv. 9% og 5%.

Tendensen til, at dem med lavt frugt- og grøntindtag hyppigere spiser færdigretter, hænger godt sammen med, at en større andel i denne gruppe bruger relativt lidt tid på at lave aftensmad, både i hverdagen og i weekenden.

Figur 9: Tid der bruges på at lave aftensmad i weekenden blandt dem der spiser hhv. mindre end og mindst 300 gram frugt og grønt per dag i 2000-2006 (procent).



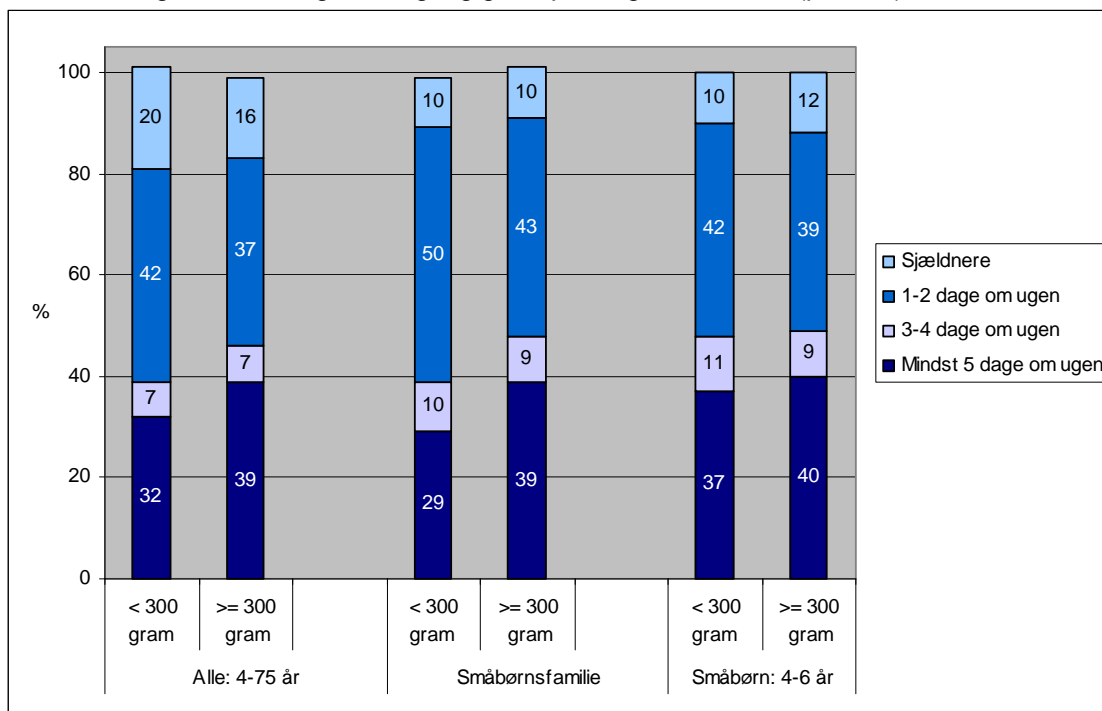
n: alle: 7346, småbørnsfamilie: 1161, småbørn: 414  
P-værdi: alle: 0,0039, småbørnsfamilie: 0,0113, småbørn: 0,0525

## Spise morgenmad sammen

Andelen, der angiver, at familien spiser morgenmad sammen meget hyppigt, dvs. mindst 5 gange om ugen, er mindre blandt dem, der spiser under 300 gram frugt og grønt om dagen, end den er blandt dem, der spiser 300 gram eller derover (fig. 10). Tilsvarende er andelen, hvor familien spiser morgenmad sammen 1-2 gange om ugen, større blandt dem med et lavt frugt- og grøntindtag. I alt 60% af småbørnsfamilierne spiser morgenmad sammen 1-2 dage om ugen eller sjældnere. Tendensen er den samme i alle grupper, men resultaterne for de 4-6-årige er ikke statistisk sikker.

Det er værd at bemærke, at morgenmaden er det måltid i løbet af dagen, hvor 4-6-årige spiser mindst frugt og grønt (se senere analyser). Man kunne forestille sig, at frugt og grønt kunne blive en større del af morgenmåltidet, hvis man tog sig mere tid til at spise morgenmad og f.eks. gjorde det sammen hele familien. Nærværende analyse viser under alle omstændigheder, at der for en stor andel af familier, og i særlig grad dem med et lavt frugt- og grøntindtag, er potentiale for oftere at spise morgenmad sammen. Disse analyser kan ikke sige noget om årsagerne til at familierne sjældent spiser morgenmad sammen. Det er muligt, at mere fleksible mødetider for forældre på deres arbejdsplads ville fremme flere fælles morgenmåltider.

Figur 10: Antal dage om ugen, hvor hele familien spiser morgenmad sammen, blandt dem der spiser hhv. mindre end og mindst 300 gram frugt og grønt per dag i 2000-2006 (procent).



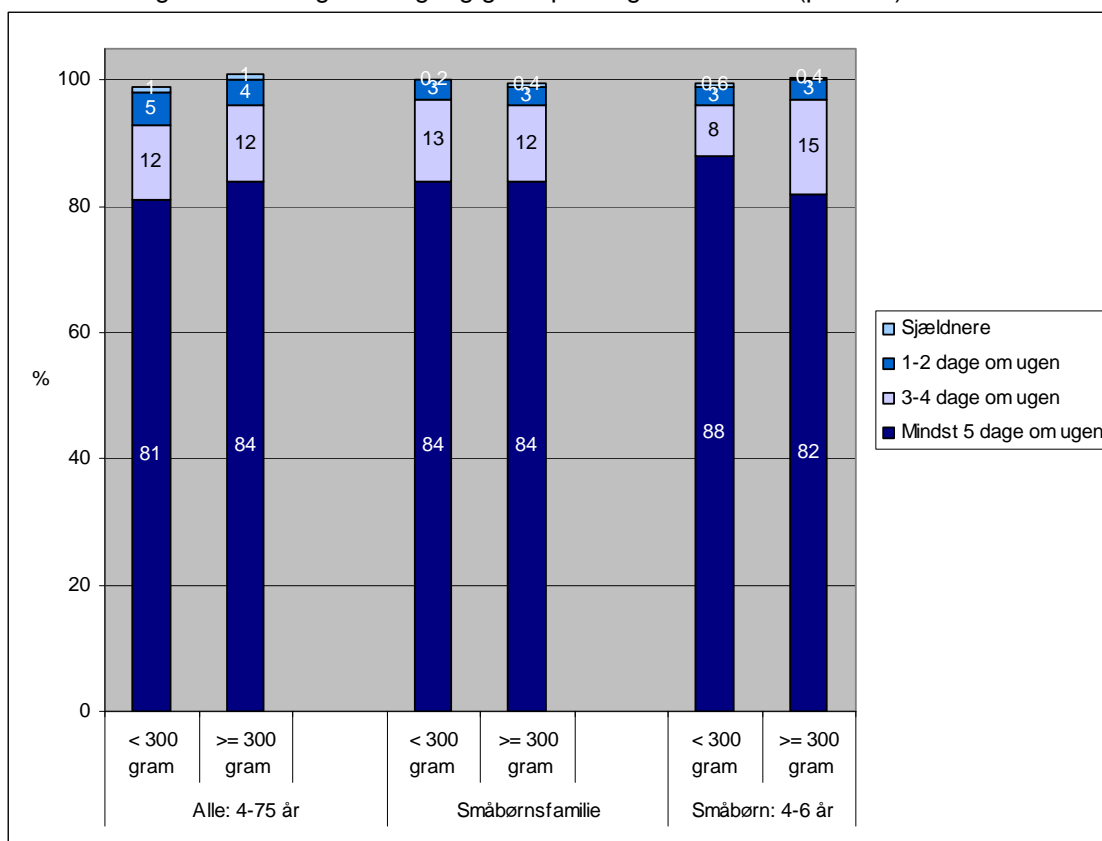
n: alle: 6380, småbørnsfamilie: 1159, småbørn: 411

P-værdi: alle: <0,0001, småbørnsfamilie: 0,005, småbørn: 0,709

## Spise aftensmad sammen

Det er mere almindeligt for familier hyppigt at spise aftensmad sammen, end det er at spise morgenmad sammen (fig. 11). Mere end 80% spiser aftensmad sammen mindst 5 dage om ugen. Der er kun små forskelle imellem grupperne med en tendens til, at der, blandt alle med et lavt frugt- og grøntindtag, er en mindre andel, der spiser aftensmad sammen mindst 5 dage om ugen. Blandt småbørn ses den omvendte tendens, men analysen er ikke statistisk sikker.

Figur 11: Antal dage om ugen, hvor hele familien spiser aftensmad sammen, blandt dem der spiser hhv. mindre end og mindst 300 gram frugt og grønt per dag i 2000-2006 (procent).



n: alle: 6382, småbørnsfamilier: 1160, småbørn: 412

P-værdier: alle: 0,013, småbørnsfamilie: 0,169, småbørn: 0,931

## Intention om at spise sundt

Tidligere analyser fra kostundersøgelsen har vist, at der er meget stærk sammenhæng imellem intention om at spise sundt til daglig og de faktiske kostvaner. Dem, der svarer, at de meget ofte eller ofte bestræber sig på at spise sundt til daglig spiser betydelig mere frugt og grønt og mindre fedt, end dem, der ikke bestræber sig på at spise sundt<sup>1</sup>. I analyserne i dette notat har vi set på, hvorvidt forældrenes (primært moderens) intention om at spise sundt udviser sammenhæng med børnenes indtag af frugt og grønt, og desuden er sammenligningen foretaget for de voksne.

I hele populationen er der i de to grupper, der spiser henholdsvis under 300 gram og mindst 300 gram markant forskel på andelen, der svarer, at de meget ofte bestræber sig på at spise sundt, idet der er betydeligt færre blandt dem, der spiser lidt (fig. 12). Denne forskel er særlig tydelig for de voksne, dvs. når svarpersonen selv spiser under 300 gram. Hvis det er barnet, der spiser under 300 gram, ses oftere, at barnets forældre siger, at de meget ofte bestræber sig på at spise sundt. Det gælder således for godt 33% af forældre til børn, der spiser lidt, mod ca. 20% blandt de voksne. Yderligere næsten 50% af forældre til børn, der spiser lidt, svarer, at de *ofte* bestræber sig på at spise sundt til daglig<sup>2</sup>. Det betyder, at mere end tre fjerdedele af forældre til de børn, der spiser lidt, udtrykker en intention om at spise sundt til daglig. De børn, der spiser under 300 gram frugt og grønt til dagligt har således relativt hyppigt forældre, der giver udtryk for en intention om at spise sundt, hvilket kan tyde på en generel højere interesse for at spise sundt blandt familier med små børn.

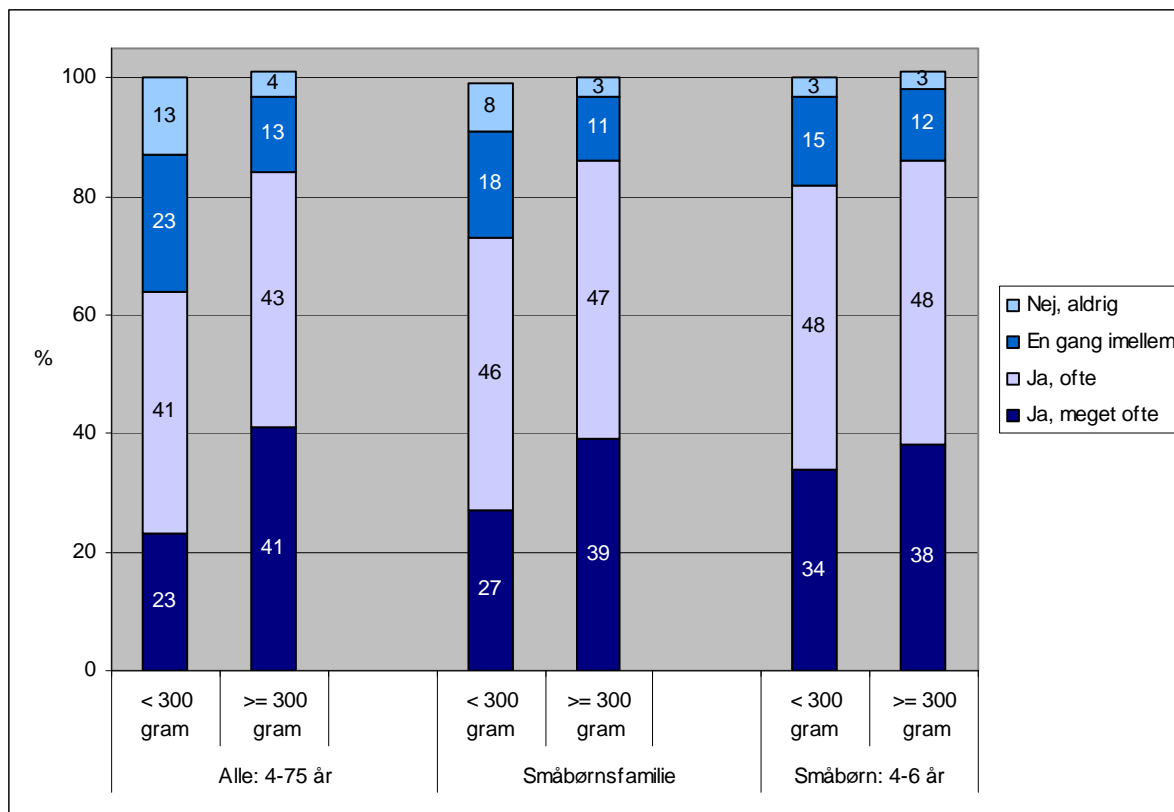
Personer, der har svaret, at de bestræber sig på at spise sundt, men samtidig har svaret, at de ikke synes, de spiser sundt nok, er i kostundersøgelsen blevet spurgt om, hvorfor de ikke spiser så sundt som de gerne vil. Svarene herpå kan give et indtryk af de oplevede barrierer for at spise sundt. Den hyppigst nævnte årsag var mangel på tid. Denne barriere blev nævnt lige hyppigt af dem, der spiste lidt som af dem, der spiste 300 gram eller mere. Imidlertid blev den nævnt lidt oftere af familier med mindre børn end af andre. Børnefamilier, der spiste under 300 gram adskilte sig fra dem, der spiste mere ved at nævne "familien kan ikke lide sund mad" som den næst hyppigste barriere, mens denne barriere ikke blev nævnt af ret mange af de familier, der spiste mindst 300 gram. Dernæst blev "gammel vane" nævnt ret hyppigt som en oplevet barriere af alle grupper.

---

<sup>1</sup> Groth MV, Fagt S. Danskernes kostvaner. Måltidsvaner, holdninger, sociale forskelle og sammenhæng med anden livsstil. Fødevarerdirektoratet, 2003.

<sup>2</sup>For gruppen alle samt småbørnsfamilier er analyserne udført separat for børn og voksne, hvorfor de specifikke resultater i teksten ikke er helt identiske med figur 12, hvor både børn og voksne indgår i disse to grupper

Figur 12: Intention om at spise sundt blandt dem der spiser hhv. mindre end og mindst 300 gram frugt og grønt per dag i 2000-2006 (procent).



n: alle: 7327, småbørnsfamilie: 1161, småbørn: 412  
P-værdi: alle: <0,0001, småbørnsfamilie: <0,0001, småbørn: 0,780

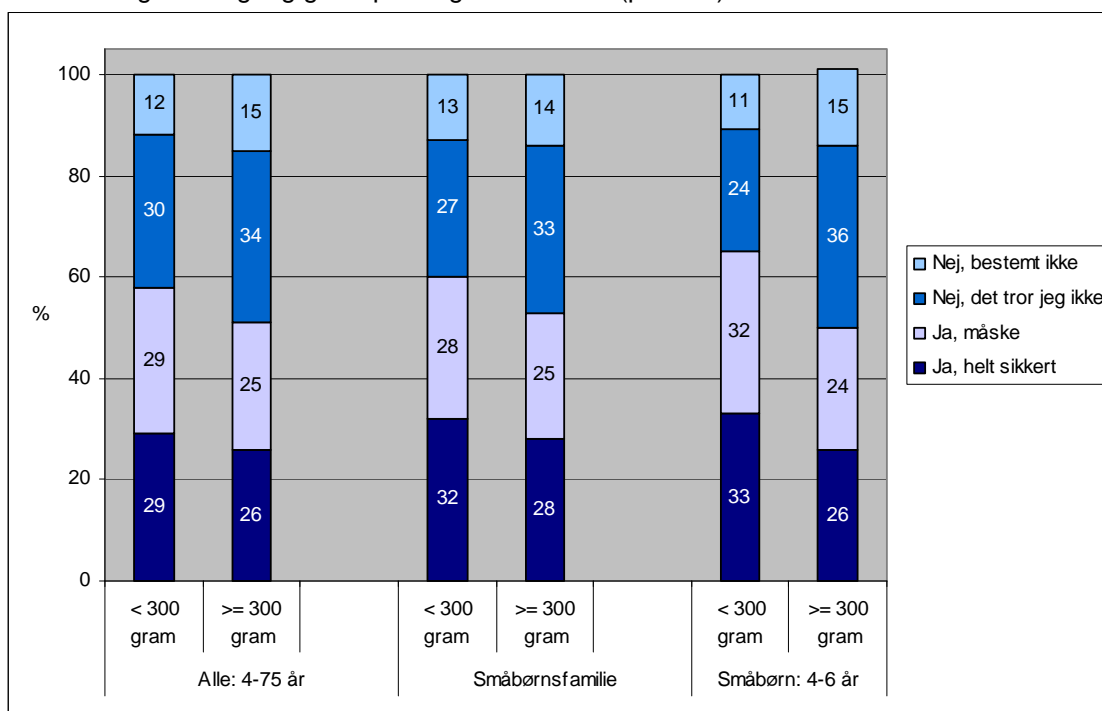
## Ønske om at spise mere frugt og grønt i fremtiden<sup>1</sup>

I dette afsnit analyseres holdninger til at spise mere frugt og grønt i fremtiden blandt forældre til børn med et lavt indtag af frugt og grønt, og desuden er holdninger blandt voksne analyseret.

I hele populationen finder vi, at en større andel af dem, der spiser lidt frugt og grønt, sammenlignet med dem der spiser mere, giver udtryk for, at de ønsker at spise mere i fremtiden (fig. 13). Dette gælder i særlig grad for forældre til børn, der spiser lidt frugt og grønt. Dette mønster er også helt tydeligt for småbørnene, hvor der er en statistisk sikker større andel af forældre til småbørn med et lavt indtag, der giver udtryk for, at de ønsker at spise mere i fremtiden. I småbørnsfamilierne er forskellen imellem de to grupper imidlertid lille og ikke statistisk sikker, og dette gælder også, når der opdeles på børn og voksne.

Der er altså i høj grad et ønske om at spise mere frugt og grønt i fremtiden blandt gruppen, der spiser mindst, især blandt forældre til småbørn. Knapt en tredjedel af forældre til småbørn og i småbørnsfamilier svarer, at de helt sikkert ønsker dette. Dog er der ligeledes omkring en fjerdedel, der ikke har et ønske at spise mere frugt og grønt, og 11-13% der bestemt ikke vil. Det er dermed en særlig stor udfordring at ændre frugt- og grøntvaner i denne gruppe.

Figur 13: Ønske om at spise mere frugt og grønt i fremtiden blandt dem der spiser hhv. mindre end og mindst 300 gram frugt og grønt per dag i 2000-2004 (procent).



n: 5729, småbørnsfamilier: 915, småbørn: 331  
P-værdi: 0,0001, småbørnsfamilie: 0,216, småbørn: 0,034

<sup>1</sup> Disse analyser omfatter kun perioden 2000-2004, idet spørgsmålsformuleringen er ændret i 2005.

## INDTAG AF ANDRE FØDEVARER

I det følgende beskrives, om der er forskel på kostvanerne blandt dem, der spiser lidt frugt og grønt og andre.

Man kan ikke entydigt konkludere, at de 4-75-årige, som spiser mindst 300 gram frugt og grønt, spiser sundere end dem, der spiser mindre end 300 gram frugt og grønt. Dog spiser gruppen med lidt frugt og grønt mindre fisk, mindre rugbrød, mere fedtholdigt kød end gruppen, der spiser 300 gram frugt og grønt eller derover. Gruppen, som spiser mindst 300 gram frugt og grønt, drikker mindre sodavand og mere saftvand end gruppen, der spiser mindre end 300 g frugt og grønt, hvilket resulterer i, at gruppen, som spiser under 300 gram frugt og grønt, indtager lidt flere flydende kalorier end den anden gruppe.

For småbørnsfamilierne ses samme tendens for de fleste fødevarer. Dog indtager gruppen af småbørnsfamilier med et indtag under 300 gram frugt og grønt mindre flydende tomme kalorier end gruppen, der spiser mindst 300 g frugt og grønt. Sidstnævnte tendens ses også blandt småbørnene, hvor gruppen, som spiser mindst 300 gram frugt og grønt, samtidig drikker både mere saft og lidt mere sodavand end gruppen, der spiser mindre end 300 g frugt og grønt. Dog er der ikke forskel på indtaget af faste tomme kalorier i de to grupper af småbørn.

For alle tre aldersgrupper er der signifikant højere fedtindtag i gruppen med det mindste frugt- og grøntindtag og desuden et lavere fiskeindtag.

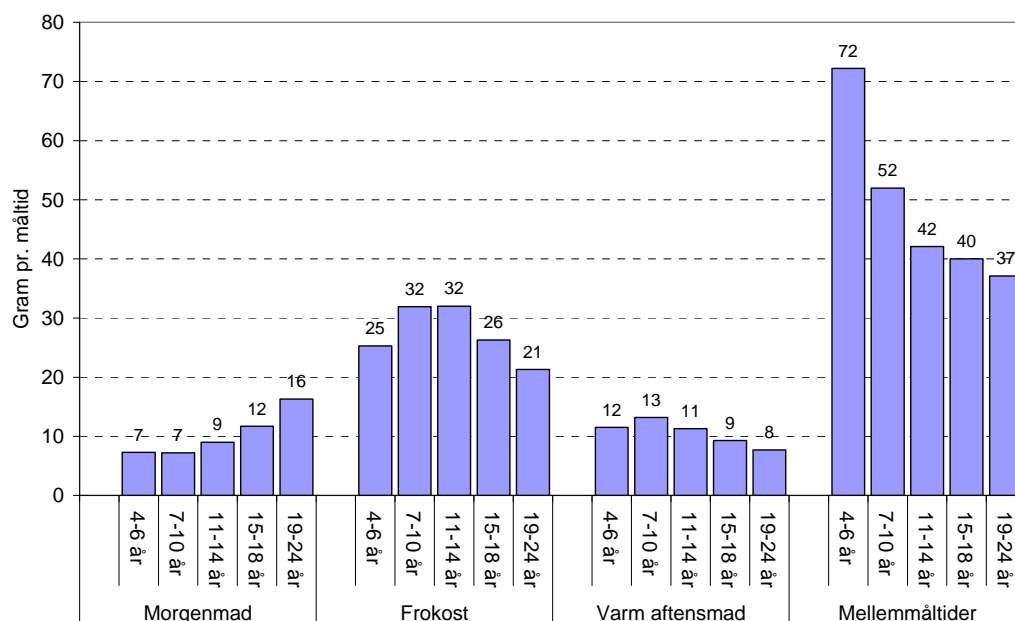
Tabel 2: Indtag af andre fødevarer blandt dem der spiser hhv. mindre end eller mindst 300 gram frugt og grønt per dag i 2000-2006 (gram, gennemsnit).

	Alle:4-75 år (N=7367)			Småbørnsfamilie (N=1166)			Småbørn:4-6 år (N=414)		
	< 300 gram	>= 300 gram	P-værdi	< 300 gram	>= 300 gram	P-værdi	< 300 gram	>= 300 gram	P-værdi
Sukkersødet saft	55	92	0,000	79	123	0,000	89	123	0,009
Sodavand	147	101	0,000	127	107	0,030	75	82	0,382
Flydende "tomme kalorier"	207	200	0,325	210	234	0,088	167	209	0,009
Faste "tomme kalorier"	73	82	0,000	85	88	0,385	83	84	0,727
Sukker E-%	11	10	0,000	12	11	0,013	12	12	0,399
Fedtstof på brød	13	10	0,000	14	12	0,009	13	12	0,574
Fedtholdig kød	40	34	0,000	38	36	0,158	31	34	0,125
Fisk og fiskeprodukter	15	20	0,000	12	17	0,000	10	13	0,016
Hotdog	5	4	0,000	6	6	0,749	4	6	0,304
Pizza	25	28	0,043	26	32	0,028	16	18	0,456
Fedt E-%	36	33	0,000	36	33	0,000	36	33	0,000
Brød, i alt	120	135	0,000	120	134	0,000	103	119	0,000
Franskrød o.l.	51	48	0,014	49	49	0,943	36	39	0,324
Rugbrød	53	60	0,000	53	59	0,013	51	58	0,030
Pasta	15	16	0,024	20	21	0,837	16	18	0,542
Ris	14	19	0,000	16	22	0,002	12	12	0,785
Kartofler	71	68	0,069	53	51	0,528	34	38	0,335

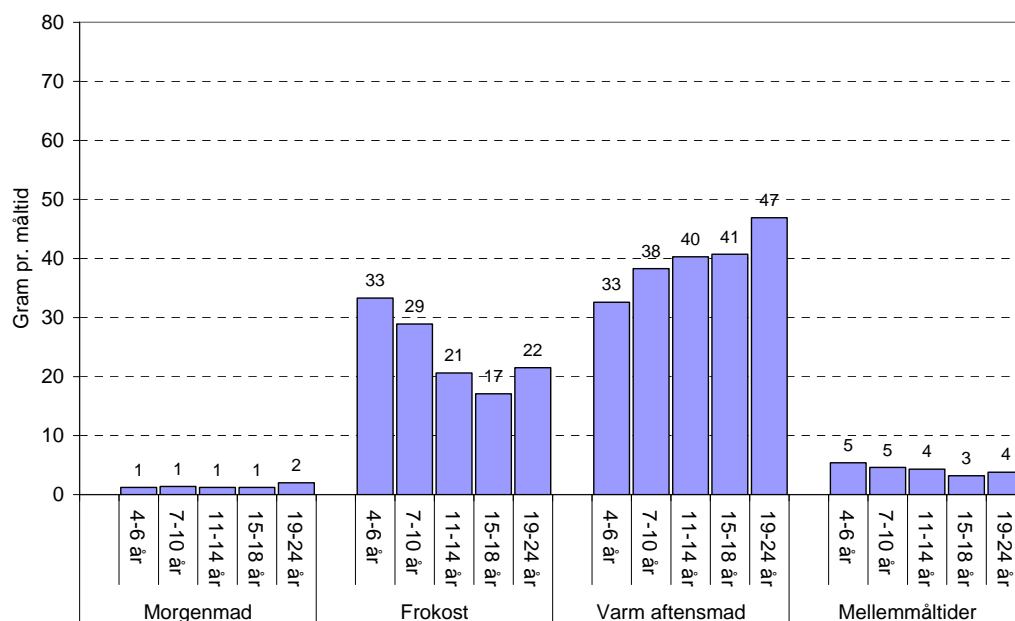
## INDTAG AF FRUGT OG GRØNT TIL DAGENS MÅLTIDER

Nedenstående figurer viser, hvor meget børn og unge spiser af ”synlige” grøntsager og frugt (fig. 14 og fig. 15). Det vil sige frugt og grøntsager, som er tilbehør til måltider og ikke er en del af en ret. De 4-6-årige spiser især frugt til mellemmåltider, mens det er mindre typisk at spise frugt til morgenmad, frokost og aftensmad. Frugt er især fraværende til morgenmåltider og til aftensmad. Ser man på grøntindtaget er det mest typisk at spise til aftensmad og dernæst til frokost. Kun 5% spiser grønt som et mellemmåltid og grønt er nærmest ikke-eksisterende til morgenmåltidet.

Figur 14: Indtag af frugt til måltiderne blandt børn og unge i 2000-2004 (gram per måltid).



Figur 15: Indtag af grønt som tilbehør til måltiderne blandt børn og unge i 2000-2004 (gram per måltid).





## DISKUSSION OG KONKLUSION

En sammenligning af grupper, der spiser under 300 gram frugt og grønt om dagen, med dem, der spiser 300 gram eller derover, tyder på flere ligheder end forskelle imellem grupperne. Der ses dog mindre forskelle. Således peger resultaterne på, at gruppen, der spiser lidt, har en lidt større andel med kortere uddannelse og hyppigere arbejder som ikke faglært arbejder eller er arbejdsløs. De bor desuden oftere i landdistrikter. De bruger mindre tid på at lave mad, spiser sjældnere morgenmad sammen i familien, og der er tendens til, at de hyppigere spiser færdigretter. Der er desuden færre af dem, der har en intention om at spise sundt. Der ligger en udfordring i at få denne gruppe til at spise mere. Men det er et positivt udgangspunkt for en sundhedsfremmeindsats, at interessen for at spise sundt blandt dem, der spiser lidt, er større i familierne med små børn end blandt andre, der spiser lidt, og en tredjedel giver udtryk for, at de helt sikkert ønsker at spise mere frugt og grønt i fremtiden. Strukturelle indsatser, f.eks. i børneinstitutioner, vil være en meget relevant indsats for denne gruppe. Herved kan adfærden påvirkes for dem, der mangler ressourcer og motivation i dagligdagen, ligesom den kan understøttes for dem, der har et ønske om at spise sundere. En indsats i børneinstitutioner kan med fordel inddrage forældrene, således at de samtidig inspireres til sundere kostvaner i hjemmet – og dermed generelt sundere kostvaner for børnene – og måske resten af familien. Grøntindtaget er markant mindre end frugtindtaget, hvilket opfordrer til et særligt fokus på grøntindtaget. Især ligger der et potentiale i at få de 4-6-årige til at spise flere grøntsager ved morgenmaden og mellemmåltiderne med henblik på tidligt at grundlægge sunde vaner.

Analyserne ville muligvis vise større forskelle imellem grupperne, hvis man havde sammenlignet grupper i de yderste ender af fordelingen, f.eks. dem, der spiser under 200 gram per dag med dem, der spiser 500 gram per dag eller mere. Men på grund af den specificerede opgave i kombination med det begrænsede antal deltagere, blev disse analyser fravalgt.

Deltagerprocenten i denne undersøgelse ligger på 52. Dem, der vælger at deltage i undersøgelsen, har et lidt højere uddannelsesniveau end dem, der ikke deltager. De sociale forskelle, vi finder i undersøgelsen, vil derfor sandsynligvis være større, hvis vi ser på hele befolkningen.

## SAMMENFATNING

Dette notat beskriver, hvad der adskiller grupper, der spiser lidt frugt og grønt - her defineret som under 300 gram dagligt – fra grupper, der spiser 300 gram eller mere dagligt. Analyserne er opdelt på børn i alderen 4-6 år samt småbørnsfamilier, dvs. familier med mindst et barn i husstanden i alderen 4-6 år, samt hele populationen i alderen 4-75 år. Analyserne baserer sig på data fra Den Nationale Undersøgelse af Danskernes Kostvaner og Fysiske Aktivitet for perioden 2000-2006.

Anbefalingen for de 4-10-åriges indtag af frugt og grønt er 300-500 gram. Denne anbefaling kan fortolkes således, at de 4-6-årige bør spise ca. 300 gram per dag, og de 7-10-årige ca. 500 gram per dag. I *gennemsnit* spiser gruppen af 4-6-årige 338 gram per dag, hvilket altså er lidt højere end nævnte anbefaling, men i alt spiser 43% af de 4-6-årige mindre end anbefalet. I hele befolkningen og i småbørnsfamilier er der 39%, der spiser mindre end 300 g/dag. I alt 85% af de større børn og voksne spiser mindre end anbefalingen, for denne gruppe på 600 g/dag.

Det er en meget lille andel, som spiser under 100 gram om dagen. Det gælder for 3% af hele populationen, 2% af småbørnsfamilierne og 1% af de 4-6-årige.

Generelt kan siges, at der er flere lighedspunkter end forskelle imellem dem, der spiser mindre end 300 gram frugt og grønt om dagen og dem der spiser 300 gram eller mere. Dog ses også forskelle, og disse vil blive fremhævet i det følgende. For børnene er det deres forældres (primært moderens) uddannelse, arbejdsstilling og holdninger, der er undersøgt.

### **Sociale karakteristika**

Der er betydeligt flere mænd end kvinder, der spiser under 300 gram per dag. Forskellene er størst for hele populationen og for småbørn ses denne forskel kun når man justerer for det samlede energiindtag.

Dem, der spiser lidt frugt og grønt, har et kortere uddannelsesniveau end andre. Forskellene i arbejdsstilling og husstandsindkomst imellem dem, der spiser lidt og andre, er små. Dog er der i den førstnævnte gruppe en større andel, der er beskæftiget som ikke faglært arbejder og lidt flere, der arbejder som faglærte arbejdere eller er arbejdsløse. Kun for hele populationen ses statistisk sikre forskelle i retning af en lavere indkomst blandt dem, der spiser lidt.

Dem, der spiser lidt frugt og grønt, bor lidt hyppigere end andre i områder med under 100.000 indbyggere og lidt sjældnere i hovedstadsområdet. For småbørnsfamilierne er der også flere i landdistrikterne med under 10.000 indbyggere.

### **Madkultur og holdninger**

Gruppen, der spiser lidt frugt og grønt, bruger mindre tid på at lave mad og de spiser sjældnere morgenmad sammen i familien. Desuden er der en tendens til, at de hyppigere spiser færdigretter. Færre af dem udtrykker en intention om at spise sundt til daglig. Trods dette er interessen for at spise sundt blandt dem, der spiser lidt, større i familierne med små børn end blandt andre, der spiser lidt. Der er desuden knapt en tredjedel af forældre til børn, der spiser lidt, som giver udtryk for, at de helt sikkert ønsker at spise mere frugt og grønt i fremtiden. Dette udgør et positivt udgangspunkt for en sundhedsfremme indsats. Udfordringen består i også at få inddraget den mindre gruppe, som ikke giver udtryk for noget ønske om at spise sundere.

### **Kostvaner**

Man kan ikke entydigt konkludere, at de 4-75-årige, som spiser 300 g frugt og grønt eller mere, spiser sundere end dem der spiser mindre end 300 g frugt og grønt. Dog spiser gruppen med lidt frugt og grønt mindre fisk, mindre rugbrød, mere fedtholdigt kød og flere flydende kalorier end gruppen, der spiser 300 gram frugt og grønt eller derover. For småbørnsfamilierne ses samme tendens, mens det er svært blandt småbørnene at give et tydeligt billede af forskellen mellem grupperne.

Generelt set spiser de 4-6-årige hyppigere end andre frugt ved mellemmåltiderne og grøntsager til frokost. Der ligger derfor et potentiale i at få de 4-6-årige til især at spise mere frugt ved hovedmåltiderne, og flere grøntsager ved morgenmaden og mellemmåltiderne. Grøntindtaget er markant mindre end frugtindtaget, hvilket opfordrer til et særligt fokus på grøntindtaget.

Fødevareinstituttet  
Danmarks Tekniske Universitet  
Mørkhøj Bygade 19  
2860 Søborg

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

ISBN: 978-87-92158-23-9