

Børn og unges måltidsvaner 2005-2008



Børn og unges måltidsvaner 2005-2008

Udarbejdet af:

Lene Møller Christensen

Karsten Kørup

Ellen Trolle

Jeppe Matthiessen

Sisse Fagt

DTU Fødevareinstituttet
Afdeling for Ernæring

Børn og unges måltidsvaner 2005-2008

1. udgave, december 2012

Copyright: DTU Fødevareinstituttet

Foto: Colourbox

ISBN: 978-87-92763-63-1

Rapporten findes i elektronisk form på adressen:

www.food.dtu.dk

Fødevareinstituttet

Danmarks Tekniske Universitet

Mørkhøj Bygade 19

DK-2860 Søborg

Tlf. +45 35 88 70 00

Fax +45 35 88 70 01

Indholdsfortegnelse

Forord	5
Sammenfatning	6
Summary	8
Baggrund	10
Formål	10
Population, dataindsamling og –oparbejdning	11
Måltidsmønster og makronæringsstoffer	12
Måltidsmønstret, hovedmåltider	12
Måltidsmønstret, mellemmåltider	13
Måltidernes energiindhold, energibidrag og energifordeling	14
Sukker, kostfibre og fedt	18
Konklusion	19
Hvad spises til ugens måltider?	20
Morgenmad	20
Frokost	22
Aftensmad	24
Mellemmåltider	26
Konklusion	29
Hvad spises til måltiderne på hverdage og i weekenden?	31
Morgen	31
Frokost	33
Aftensmad	35
Mellemmåltider	37
Konklusion	43
Hvor spises hovedmåltiderne?	44
Hverdag	44
Weekend	45
Konklusion	46

Diskussion og konklusion	47
Metodemæssige overvejelser	47
Vurdering og perspektivering i forhold til anbefalinger og kostråd.....	48
Hverdag og weekend	53
Udespisning.....	54
Konklusion.....	56
Referencer	59
Bilag 1	61
Næringsberegning.....	61
Definition af et måltid.....	61
Energiindtag og næringsstoffer.....	61
Fødevareindtag	61
Definition af hverdag/weekend.....	62
Opgørelser vedrørende, hvor hovedmåltidet er spist og tilberedt.....	62

Forord

Denne rapport beskriver danske børn og unges kostvaner i forhold til dagens måltider. Rapporten er baseret på data fra Den nationale undersøgelse af danskernes kostvaner og fysiske aktivitet indsamlet i 2005-2008.

Viden fra kostundersøgelsen bruges generelt som dokumentationsgrundlag for initiativer, der kan fremme befolkningens sundhed, og viden om måltiderne kan bruges som baggrundsinformation i forhold til mange typer af projekter, f.eks. projekter med fokus på enkeltmåltider i daginstitutioner, skoler og fritidsinstitutioner. Viden om kosten og måltidernes sammensætning kan også bidrage til at vurdere udviklingen og sætte fokus på kostens både positive og negative sider.

I rapporten beskrives måltidsmønster, indtag af energi, makronæringsstoffer og fødevarer fordelt på tre hovedmåltider og tre mellemmåltider, fire aldersgrupper samt hverdag og weekend. Rapporten, der indeholder mange tabeller, kan både anvendes som opslagsværk og som diskussionsoplæg til hvordan børn og unges kostvaner kan forbedres.

En særlig tak til de personer, som har deltaget i kostundersøgelsen, og dermed gjort det muligt at beskrive danske børn og unges måltidsvaner.

DTU Fødevareinstituttet
Afdeling for Ernæring
December 2012

Gitte Gross
Afdelingschef

Sammenfatning

Denne rapport beskriver danske børn og unges kostvaner i forhold til dagens måltider. I rapporten beskrives måltidsmønster, indtag af energi, makronæringsstoffer og fødevarer fordelt på tre hovedmåltider, tre mellemmåltider, fire aldersgrupper og hverdag /weekend samt udespisning. Rapporten er baseret på data fra Den nationale undersøgelse af danskernes kostvaner og fysiske aktivitet indsamlet i 2005-2008. I alt 682 børn og unge i alderen 4-19 år indgår i rapporten. Alle har registreret deres måltider i 7 dage, og der indgår derfor kostregistreringer for godt 4700 dage.

Børn i aldersgruppen 4-10 år har et regelmæssigt måltidsmønster, mens mønstret er mere uregelmæssigt med flere overspringelser startende fra 11-årsalderen. Det er især frokost samt mellemmåltider formiddag og aften, som de store børn og unge springer over. Til hovedmåltiderne indtager børn og unge i alderen 4 til 19 år i gennemsnit ca. 75 % af det daglige energiindtag, mens ca. 25 % indtages til mellemmåltiderne.

Morgenmad indeholder hvedebrød med fedtstof og chokoladepålæg og/eller morgenmadscerealier med mælkeprodukt samt mælk, vand og juice. Frokost indeholder rugbrød med kødpålæg, frugt og/ eller grønt som tilbehør, fastfood og lette retter fra 11-års alderen samt vand og mælk. Aftensmad indeholder især varme kødretter med kartofler, grøntsager som tilbehør, fastfood i form af pizza samt vand, mælk og søde drikkevarer.

Mellemmåltidet om formiddagen består typisk af frugt og vand. Mellemmåltidet om eftermiddagen består af brød med fedtstof, syltetøj og chokoladepålæg samt frugt, is, kager, slik, chokolade og snacks. Til måltidet drikkes vand og søde drikkevarer. Endelig indeholder mellemmåltidet sent om aftenen kager, slik og chokolade samt frugt, vand og søde drikkevarer. Fra 15-års alderen indeholder det også øl, vin og spiritus – især i weekenden.

Børn og unges kost indeholder for meget fedt og sukker samt for lidt kostfibre og D-vitamin. Det skyldes bl.a. et for stort indtag af fedtrige kød- og mælkeprodukter, sukkersødede læskedrikke, slik mv., samt et for lavt indtag af fisk, grøntsager og fuldkornsprodukter.

Mellemmåltiderne om eftermiddagen bidrager i gennemsnit med mest frugt, mens aftensmaden bidrager med flest grøntsager. Morgenmad og mellemmåltiderne om formiddagen og sen aften bidrager i gennemsnit med mindst frugt og grønt. Der er både behov for at øge antallet af måltider med frugt og grønt samt mængden af især grøntsager.

Frokost og aftensmad bidrager i gennemsnit med mest fisk. Da mange ikke spiser fisk til frokost og/eller aftensmad, er der basis for først og fremmest at øge antallet af personer, der spiser måltider med fisk.

Havregryn spises især til morgenmad og rugbrød til frokost. For at øge indtaget af fuldkorn (og kostfibre) bør indtaget af rugbrød øges på bekostning af det fine hvedebrød. Desuden bør indtaget af havregryn eller andre morgenmadscerealier med fuldkorn øges på bekostning af cornflakes ol.

Indtaget af sukkerrige fødevarer er i gennemsnit størst i aftensmad samt i mellemmåltider om eftermiddag og aften. Der er størst potentiale for at forbedre den ernæringsmæssige kvalitet af mellemmåltider, men hvis der skal være råderum til sukkerrige produkter i mellemmåltider, bør indtaget af sukkerrige produkter i hovedmåltider også begrænses.

Frokost og aftensmad bidrager i gennemsnit med mest fedt, og det er stadig vigtigt at anvende pålæg, kød og sovs med lavt fedtindhold, samt begrænse indtaget af fede produkter og fastfood til særlige lejligheder.

Kosten blandt børn til og med 10-års alderen lever bedre op til anbefalingerne end kosten blandt de ældre børn og unge, idet de unge eksempelvis spiser færre grøntsager, mindre rugbrød og mere fastfood.

Måltiderne i weekenden (fra fredag aftensmad til søndag sen aften) indeholder generelt mere energi og er af dårligere ernæringsmæssig kvalitet end hverdagsmåltiderne. Det er især morgen- og aftensmad samt mellemmåltidet om aftenen, som bidrager med mere energi i weekenden sammenlignet med hverdagene. Gennemsnitsindtaget af tilsat sukker øges i alle weekendens måltider i forhold til hverdagens måltider, mens indtaget af kostfibre falder mest i frokosten.

Den største andel af hovedmåltider, som tilberedes og spises ude, er frokost, men det er dog stadig langt de fleste hovedmåltider, som tilberedes og spises hjemme. Dette taler for, at initiativer til forbedring af børn og unges kostvaner kan fokusere på mad tilberedt i hjemmet.

Summary

Meal habits of Danish children and adolescents 2005-2008.

This report describes the dietary habits of Danish children and adolescents regarding the three main meals (breakfast, lunch, dinner) and the three meals between the main meals (morning snack, afternoon snack, evening snack). The report describes meal pattern and intake of energy, fat, carbohydrate, added sugar, dietary fiber, protein, alcohol, food and drink distributed in the meals. The report is based on data collected as a part of the *Danish National Survey of Dietary Habits and Physical Activity 2005-2008*. Information was collected from a representative sample of 682 children and adolescents aged 4-19 years. Each participant has registered their diet for seven days and the results are therefore based on more than 4700 days.

Children aged 4-10 years have a regular meal pattern while children and adolescents aged 11-19 years skip meals more regularly. Lunch, morning snack and evening snack are the meals most often skipped. The main meals provide in average 75 % of the daily intake of energy and the meals between the main meals provide in average 25 %.

Breakfast typically consists of white bread with fat and chocolate. Children and adolescents also consume breakfast cereals and fermented milk products and beverages like milk, water and juice. Lunch consists of open-faced sandwiches with rye bread and meat products, fruit and vegetables. The most common beverages are water and milk. Fast food is eaten from the age of eleven. Dinner consists of hot meals with meat, potatoes, vegetables and pizza. Water, milk and soft drinks are popular beverages for dinner.

The morning snack typically consists of fruit and water. The afternoon snack consists of bread with fat, jam and chocolate and also fruit, ice, cakes and sweets. Water and soft drinks are consumed to this meal. Fruit, cakes, sweets, water and soft drinks are also consumed as a snack in the evening. From the age of 15 years the adolescents also consume beer – especially in the weekend.

The meal contributing with the highest average amount of fruit is the afternoon snack and the meal contributing with the highest average amount of vegetables is dinner. In average breakfast and the snacks in the morning and evening contributes with the smallest amount of fruit and vegetables. Both the number of meals with fruit and vegetables and the amount of vegetables consumed in the meals should be increased.

The content of fat and sugar are too high in the diet of children and adolescents, and the content of dietary fiber and vitamin D is too low. It's the result of a too high intake of high fat meat- and milk products, soft drinks and candy, and a too low intake of fish, vegetables and whole grain products.

On an average lunch and dinner contributes with the highest amount of fish. A lot of children and adolescents don't eat fish at all, and the number of people eating fish should be increased.

Oatmeal is consumed at breakfast and rye bread at lunch. To increase the intake of whole grain (and dietary fiber) the intake of rye bread, oatmeal and breakfast cereals with whole grain should be increased at the expense of white bread and breakfast cereals like cornflakes.

The consumption of food rich in sugar is in average highest in dinner and the afternoon and evening snack. The potential for reducing the intake of sugar is primarily in the snacks, but to make room for food rich in sugar between the meals, the intake of food rich in sugar should also be reduced in the main meals.

On an average lunch and dinner contributes with the highest amount of fats. It's still important to use low fat spreads, meat and sauce, and to limit the intake of food rich in fat and fast food to special occasions.

The diet of children aged 4-10 years is more in accordance with the dietary recommendations than the diet of the older children. The adolescents eat fewer vegetables, less rye bread and more fast food.

The meals in the weekend (dinner and evening snack Friday and all the meals Saturday and Sunday) generally contain more energy than on weekdays and are less healthy. Especially breakfast, dinner and evening snack contain more energy in the weekend compared to weekdays. The average intake of added sugar is increased in all the meals in the weekend compared to weekdays, while dietary fiber drops in the lunch.

The meal most often prepared and eaten outside the home is lunch, but most meals are still prepared and eaten at home. This pleads for focusing initiatives on food prepared at home to improve the dietary habits of children and adolescents.

Baggrund

Den seneste opgørelse af data fra Den nationale undersøgelse af danskernes kostvaner og fysisk aktivitet 2003-2008 finder, at den samlede kost indeholder for meget fedt, sukker og salt og for lidt kostfibre og D-vitamin. Dette skyldes bl.a. et for stort indtag af fedt fra mælkeprodukter og sukker fra søde læskedrikke, slik mv., samt for lavt et indtag af fisk, grøntsager og fuldkornsprodukter (Pedersen et al. 2010).

Børn og unge indtager måltider flere forskellige steder i løbet af en dag – hjemme, institution, skole og måske på restaurant. Kostvanerne er f.eks. påvirket af tilgængeligheden af fødevarer i og udenfor hjemmet og af hvilken ugedag, de er spist på.

Formål

Formålet med projektet er at opdatere og styrke viden om danske børn og unges kostvaner i forhold til de enkelte måltider samt hverdagens og weekendens måltider således, at myndigheder, forskere, studerende og andre interessenter har den fornødne viden til brug for forskning, rådgivning og oplysning om sundere kostvaner.

De specifikke spørgsmål, som rapporten besvarer, er:

- Hvor mange måltider spiser danske børn og unge? Hvornår spises måltiderne? Hvor mange og hvem springer måltider over? Hvor stor er graden af uregelmæssighed?
- Hvad og hvor meget spiser og drikker danske børn og unge til morgen, frokost, aften (kold og varm) og mellem måltiderne (formiddag, eftermiddag og sen aften)?
- Hvilke forskelle er der på grupperne 4-6 år, 7-10 år, 11-14 år og 15-19 år? Hvem spiser f.eks. færrest grøntsager og drikker mest alkohol – og til hvilke måltider?
- Hvad spises i weekendens måltider i forhold til hverdagens måltider?
- Hvor spises måltiderne (hjemme, på arbejdet, i skolen, andet sted)? Hvor er maden tilberedt (hjemme, ude)? Hvor stor betydning har udespisning i forhold til hjemmespisning?
- Ved hvilke måltider indtages fødevarer, der bør spises mere af og ved hvilke indtages fødevarer, der bør indtages mindre af? Fokus på grønt (og frugt), fuldkornsprodukter (havregryn og rugbrød), fisk og råderumsprodukter.

Population, dataindsamling og –oparbejdning

Den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet gennemføres som en fortløbende dataindsamling, der startede i juni 2000. Undersøgelsesmetoden i kostundersøgelsen 2005-2008 er den samme som i 2000-2004, idet deltagerne først gennemgår et interview om baggrundsforhold, hvorefter de i 7 dage registrerer, hvad de spiser og drikker (Fagt et al. 2007; Pedersen et al. 2010). Interview, instruktion og udlevering af kostspørgeskemaer er gennemført af Det Nationale Forskningscenter for Velfærd (tidl. Socialforskningsinstituttet). Skemaerne, der anvendes i kostundersøgelsen, er optisk læsbare. Efter udfyldelse returneres de til DTU Fødevareinstituttet, hvor skemaerne skannes ind, og data oparbejdes.

I alt har 717 børn og unge i alderen 4-19 år leveret oplysninger om, hvad de har spist og drukket i en uge i perioden januar 2005 til maj 2008, 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 og 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 2005-2008 er 35 deltagere udelukket, således at der er 682 deltagere med hver 7 dages kostregistrering – i alt godt 4700 dage.

Børn og unge er i analyserne opdelt i fire aldersgrupper bestående af 135 børnehavebørn (4-6 år), 202 små skolebørn (7-10 år), 208 større skolebørn (11-14 år) samt 137 unge (15-19 år) jf. tabel 1.

Tabel 1: Børn og unge: Antal deltagere fordelt på køn og aldersgrupper

Alder (år)	4-6 [#]	7-10	11-14	15-19
Drenge	70	113	89	53
Piger	65	89	119	84
I alt	135	202	208	137

Gruppen 4-6-årige repræsenterer primært børnehavebørn, men nogle børn vil være skolebørn.

Kostundersøgelsen har en svarprocent på ca. 70 % for 4-14-årige børn og ca. 50 % for 15-19-årige unge og er repræsentativ for befolkningen i forhold til køn og alder (Pedersen et al., 2010). Analyserne vedrørende danskernes måltidsvaner beregnes på basis af en række forudsætninger, som er gjort rede for i bilag 1.

Måltidsmønster og makronæringsstoffer

Dette afsnit præsenterer, hvor ofte de enkelte måltider spises og graden af regelmæssighed. Derudover gennemgås måltidernes indhold af energi og makronæringsstoffer, og endelig fokuseres på hvilke måltider, der bidrager med henholdsvis fedt, sukker og kostfibre.

Måltidsmønstret, hovedmåltider

Tabel 2: Hvor ofte indtages mad eller drikke i de enkelte måltider? (n=antal personer)

	4-6 år (n=135)	7-10 år (n=202)	11-14 år (n=208)	15-19 år (n=137)
	procent			
Morgenmad				
Har spist alle dage	97	88	74	64
Har sprunget en dag over	0	8	15	17
Har sprunget to dage over	2	2	4	7
Frokost				
Har spist alle dage	90	77	59	43
Har sprunget en dag over	9	16	22	23
Har sprunget to dage over	1	6	11	17
Aftensmad				
Har spist alle dage	87	88	79	72
Har sprunget en dag over	13	11	17	18
Har sprunget to dage over	0	-	2	5

- mindre end 0,5 %

Morgenmåltidet spises mindst seks dage om ugen af stort set alle børn mellem 4-10 år. Blandt de to ældste aldersgrupper spiser henholdsvis 89 % (74+15) og 81 % (64+17) morgenmad mindst seks dage om ugen. På samme måde spiser stort set alle børn mellem 4-10 år frokost mindst seks dage om ugen, mens 81 % (59+22) af de ældste skolebørn og 66 % (43+23) af de unge spiser frokost mindst seks dage om ugen. Henholdsvis 19 % (100-81) og 34 % (100-66) af de to ældste aldersgrupper har således sprunget et frokostmåltid over mindst to dage om ugen. Aftensmaden er det måltid, som alle aldersgrupper spiser oftest, idet mellem 90 og 100 % af hver aldersgruppe har spist mindst seks aftensmåltider i den uge, hvor kostregistreringen er forløbet.

Tabel 3: Andel med forskellig grad af regelmæssighed

	4-6 år (n=135)	7-10 år (n=202)	11-14 år (n=208)	15-19 år (n=137)
	procent			
Spist 3 hovedmåltider alle 7 dage	76	60	39	28
Spist 3 hovedmåltider 6 dage	19	24	23	20
Spist 2 hovedmåltider alle 7 dage	0	0	-	1
Sprunget 1 hovedmåltid over 2 dage	4	0	21	14
Sprunget 1 hovedmåltid over 3-4 dage	0	1	9	16
Sprunget 2 hovedmåltider over 1-2 dage	0	1	-	3
Øvrige kombinationer	1	14	8	18

- mindre end 0,5 %

Tabel 3 illustrerer graden af regelmæssighed, hvormed hovedmåltiderne indtages. Børnehavebørnene (4-6 år) er den gruppe, som har det mest regelmæssige måltidsmønster, idet 95 % (76+19) af børnene har spist tre hovedmåltider mindst seks dage om ugen. For de tre andre grupper er den

tilsvarende andel 84 %, 62 % og 48 %. De 15-19-årige unge er således den gruppe, som har de mest uregelmæssige måltidsvaner, hvilket også illustreres ved, at 16 % har sprunget 1 hovedmåltid over 3-4 dage om ugen.

Måltidsmønsteret, mellemmåltider

Tabel 4: Hvor ofte indtages mad eller drikke i de enkelte mellemmåltider? (n= antal personer)

	4-6 år (n=135)	7-10 år (n=202)	11-14 år (n=208)	15-19 år (n=137)
	procent			
Mellemmåltid formiddag				
Ikke spist i løbet af ugen	16	19	19	17
Spist 1-2 dage	26	29	36	21
Spist \geq 5 dage om ugen	36	29	22	29
Mellemmåltid eftermiddag				
Ikke spist i løbet af ugen	0	-	-	1
Spist 1-2 dage	1	1	9	8
Spist \geq 5 dage om ugen	92	91	74	72
Mellemmåltid aften/nat				
Ikke spist i løbet af ugen	4	-	5	2
Spist 1-2 dage	33	21	16	11
Spist \geq 5 dage om ugen	36	53	53	57

- mindre end 0,5 %

Mellemmåltidet om formiddagen spises jævnligt (\geq 5 dage om ugen) af godt 1/3 af børnehaverbørnene (4-6 år), mens lidt færre skolebørn (7-14 år) og unge (15-19 år) spiser formiddagsmåltidet jævnligt (22-29 %) jf. tabel 4. I alt 16-19 % af hver af de fire aldersgrupper har ikke spist et mellemmåltid om formiddagen i løbet af registreringsperioden. Eftermiddagsmåltidet er det mellemmåltid, som flest børn og unge spiser. Mere end 90 % af de 4-10-årige børn spiser jævnligt mellemmåltider om eftermiddagen, mens knap 75 % af de 11-19-årige spiser eftermiddagsmåltid jævnligt. Mellemmåltidet om aftenen eller natten spises jævnligt af godt halvdelen af de 7-19-årige, mens det er godt 1/3 af børnehaverbørnene, som spiser et mellemmåltid om aftenen mindst fem gange om ugen. Mindre end 6 % i hver af de fire grupper har ikke spist et mellemmåltid om aftenen i løbet af den uge, hvor de har deltaget i kostundersøgelsen.

Det er undersøgt, hvor mange måltider, som udelukkende består af drikkevarer. For morgenmad, frokost og varm aftensmad består henholdsvis 1-2 %, 1-3 % og 0,5-2 % af måltiderne kun af drikkevarer jf. tabel 5. For mellemmåltiderne er andelen af måltider, der kun består af drikkevarer højere. Mellem 26 - 36 % af formiddagsmellemmåltidet består udelukkende af drikkevarer, mens hhv. 6-22 % og 24-35 % af mellemmåltiderne om eftermiddagen og sen aften udelukkende består af drikkevarer.

Tabel 5: Andel af måltider (%), hvor der udelukkende er indtaget drikkevarer (n=antal måltider)

	4-6 år (n=945)	7-10 år (n=1414)	11-14 år (n=1456)	15-19 år (n=959)
	procent			
Hovedmåltider				
– Morgen	1	1	2	1
– Frokost	1	1	2	3
– Aften	-	1	1	2
Mellemmåltider				
– Formiddag	31	26	26	36
– Eftermiddag	6	10	12	22
– Aften	29	25	24	35

- mindre end 0,5 %

Måltidernes energiindhold, energibidrag og energifordeling

Blandt hovedmåltiderne er morgenmåltidet det måltid, som i gennemsnit bidrager med mindst energi. Frokost og aftensmad bidrager med næsten lige meget energi for de 4-6-årige (27 vs. 29 %). For de tre ældste aldersgrupper (7-19 år) er det gennemsnitlige energibidrag 23-24 % fra frokosten og 32-35 % fra aftensmaden.

Blandt mellemmåltiderne bidrager eftermiddagsmåltidet med mest energi. Der er dog en tendens til, at bidraget falder med stigende alder, mens energibidraget fra mellemmåltidet om aftenen stiger med alderen, jf. tabel 6.

Tabel 6: Gennemsnitlige energiindtag og måltidernes energibidrag (n=antal personer)

	4-6 år (n=135)	7-10 år (n=202)	11-14 år (n=208)	15-19 år (n=137)
Energi (MJ)	7,3	8,5	8,5	8,8
Andel af det samlede indtag	procent			
Morgenmad	20	19	18	19
Frokost	27	24	23	23
Aftensmad	29	32	35	34
Mellemmåltid formiddag	2	3	2	3
Mellemmåltid eftermiddag	17	15	14	11
Mellemmåltid aften	5	7	8	10

Tabel 7 viser det gennemsnitlige energiindtag til måltiderne samt median, 10- og 90- percentilen. Det gennemsnitlige energiindtag til morgenmad varierer mellem 1,4 MJ for den yngste aldersgruppe og 1,6 MJ for den ældste aldersgruppe. På samme måde varierer frokostmåltiderne mellem 1,9 MJ for de 11-14 årige og 2,0 MJ for den ældste aldersgruppe, og aftensmåltiderne varierer mellem 2,1 MJ for den yngste aldersgruppe og 3,0 MJ for den ældste. Det gennemsnitlige energiindhold i mellemmåltiderne varierer mellem 0,2 MJ og 1,3 MJ – mindst for de 4-6-åriges formiddagsmåltid og størst for de 7-10-åriges eftermiddagsmåltid. Tabellen viser også, at der er stor variation i energiindtaget indenfor de enkelte aldersgrupper. Eksempelvis er medianen for energiindtag til eftermiddagsmåltidet for de unge (15-19 år) 0,9 MJ, men 10 % af gruppen har i gennemsnit spist henholdsvis mindre end 0,1 MJ pr. måltid og mere end 1,9 MJ pr. måltid. Af tabellen kan man også se, at de små børn (4-6 år) i gennemsnit har et ligeså stort absolut energiindtag som 7-19 årige til morgen-, frokost- og eftermiddagsmåltidet.

Tabel 7: Børn og unges måltiders energiindhold (gennemsnit, median, 10; 90 percentil) (n=antal personer)

Måltid (MJ/dag)	4-6 år (n=135)			7-10 år (n=202)			11-14 år (n=208)			15-19 år (n=137)		
	Gns	Md	10;90 percentil	Gns	Md	10;90 percentil	Gns	Md	10;90 percentil	Gns	Md	10;90 percentil
Alle måltider	7,3	7,1	5,7; 8,9	8,5	8,3	6,3; 10,6	8,5	8,3	5,4; 11,3	8,8	8,4	5,4; 12,8
– Morgenmad	1,4	1,4	0,9; 2,0	1,6	1,5	1,0; 2,3	1,5	1,4	0,8; 2,3	1,6	1,6	0,8; 2,8
– Frokost	2,0	1,9	1,2; 2,7	2,1	2,0	1,2; 3,0	1,9	1,8	1,0; 3,0	2,0	1,8	0,9; 3,4
– Aftensmad	2,1	2,0	1,4; 2,9	2,7	2,6	1,8; 3,8	3,0	2,8	1,8; 4,6	3,0	2,8	1,6; 4,9
– Mellemmåltid formiddag	0,2	0,1	0; 0,4	0,2	0,1	0; 0,6	0,2	0,1	0; 0,6	0,3	0,2	0; 0,7
– Mellemmåltid eftermiddag	1,2	1,1	0,5; 2,0	1,3	1,2	0,5; 2,3	1,2	1,1	0,3; 2,1	1,0	0,9	0,1; 1,9
– Mellemmåltid aften	0,4	0,3	-; 0,9	0,6	0,5	0,1; 1,1	0,7	0,6	-; 1,5	0,9	0,7	0,1; 2,0

- mindre end 0,1 MJ

Tabel 8-12 viser den gennemsnitlige fordeling af energien på makronæringsstofferne fedt, kulhydrat, tilsat sukker, protein og alkohol. Frokost og aftensmad har en fedtenergiprocent på 35-40, mens morgenmåltidet samt mellemmåltiderne om formiddagen og aftenen har en fedtenergiprocent på 26-29.

Tabel 8: Fedt (gennemsnitlig energiprocent) (n=antal personer)

Måltid	4-6 år (n=135)	7-10 år (n=202)	11-14 år (n=208)	15-19 år (n=137)
Alle måltider	34	33	33	33
– Morgenmad	28	27	27	29
– Frokost	40	38	35	36
– Aftensmad	37	36	37	37
– Alle mellemmåltider	30	30	30	29
– MM formiddag	26	27	28	27
– MM eftermiddag	31	31	31	30
– MM aften	28	28	29	28

MM=mellemmåltid

Mellemmåltiderne har en gennemsnitlig kulhydratenergiprocent mellem 59 og 65 jf. tabel 9. Morgen, frokost og aftensmåltiderne har i gennemsnit en kulhydratenergiprocent på henholdsvis 57-59 %, 45-51 % og 44-46 %.

Mellemmåltiderne indeholder i gennemsnit mest energi fra tilsat sukker jf. tabel 10. Formiddagsmåltidet indeholder 16-19 E% fra tilsat sukker, eftermiddagsmåltidet 20-23 E% og mellemmåltidet om aftenen 28-31 E%. Hovedmåltiderne ligger mellem 6-11 E% fra tilsat sukker.

Tabel 9: Kulhydrat (gennemsnitlig energiprocent) (n=antal personer)

Måltid	4-6 år (n=135)	7-10 år (n=202)	11-14 år (n=208)	15-19 år (n=137)
Alle måltider	52	53	53	52
– Morgenmad	57	59	59	57
– Frokost	45	48	51	49
– Aftensmad	45	46	45	44
– Alle mellemmåltider	62	61	61	62
– MM formiddag	65	63	63	62
– MM eftermiddag	61	60	59	60
– MM aften	64	64	63	64

MM=mellemmåltid

Tabel 10: Tilsat sukker (gennemsnitlig energiprocent) (n=antal personer)

Måltid	4-6 år (n=135)	7-10 år (n=202)	11-14 år (n=208)	15-19 år (n=137)
Alle måltider	11	13	13	12
– Morgenmad	11	11	11	9
– Frokost	6	7	7	7
– Aftensmad	8	9	9	8
– Alle mellemmåltider	22	24	25	23
– MM formiddag	16	17	19	16
– MM eftermiddag	20	22	23	21
– MM aften	28	31	31	28

MM=mellemmåltid

Aftensmaden indeholder 18-19 % af energien fra protein, mens morgen og frokostmåltiderne indeholder 14-15 % i gennemsnit jf. tabel 11. Mellemmåltiderne indeholder i gennemsnit mellem 8 og 10 E%.

Alkoholige drikkevarer introduceres for nogle få børn i 7-14 års alderen, men det største energibidrag fra alkohol ses i 15-19 års alderen, og her er det især mellemmåltidet om aftenen, som bidrager med energi fra alkohol (17 E%) jf. tabel 12.

Tabel 11: Protein (gennemsnitlig energiprocent) (n=antal personer)

Måltid	4-6 år (n=135)	7-10 år (n=202)	11-14 år (n=208)	15-19 år (n=137)
Alle måltider	14	14	14	15
– Morgenmad	15	14	14	14
– Frokost	15	14	14	15
– Aftensmad	18	18	18	19
– Alle mellemmåltider	8	9	9	9
– MM formiddag	9	10	9	11
– MM eftermiddag	8	9	10	10
– MM aften	8	8	8	8

MM=mellemmåltid

Tabel 12: Alkohol (gennemsnitlig energiprocent) (n=antal personer)

Måltid	4-6 år (n=135)	7-10 år (n=202)	11-14 år (n=208)	15-19 år (n=137)
Alle måltider	0	-	-	3
– Morgenmad	0	0	0	-
– Frokost	0	-	-	1
– Aftensmad	0	-	-	1
– Alle mellemmåltider	0	-	-	9
– MM formiddag	0	0	0	3
– MM eftermiddag	0	-	-	3
– MM aften	0	-	1	17

- mindre end 0,5 E%, MM=mellemmåltid

Sukker, kostfibre og fedt

Nedenstående tabel 13 viser, hvor meget sukker de forskellige måltider bidrager med udtrykt som andel af det samlede indtag af tilsat sukker pr. dag. Børnehavebørn (4-6 år) indtager i gennemsnit 49 gram tilsat sukker om dagen. Heraf indtages i gennemsnit næsten $\frac{1}{3}$ af sukkeret til mellemmåltidet om eftermiddagen, mens morgenmad bidrager med godt $\frac{1}{5}$ af indtaget. Skolebørn i alderen 7-14 år indtager i gennemsnit 63-65 g tilsat sukker om dagen, hvor aftensmad og mellemmåltidet om eftermiddagen hver bidrager med ca. $\frac{1}{4}$. Blandt de unge (15-19 år) er det gennemsnitlige indtag af sukker 59 g/dag og modsat de andre aldersgrupper, så bidrager aftensmåltidet med 25 %, mens mellemmåltiderne om eftermiddagen og om aftenen bidrager med 20-21 % af indtaget.

Tabel 13: Gennemsnitlige indtag af tilsat sukker til måltiderne (n=antal personer)

Måltid	4-6 år (n=135)	7-10 år (n=202)	11-14 år (n=208)	15-19 år (n=137)
Sukker (g/dag)	49	63	65	59
Andel af det samlede indtag	————— procent af indtag —————			
Morgenmad	21	15	15	15
Frokost	14	14	12	16
Aftensmad	18	23	25	25
Alle mellemmåltider	47	48	48	44
– MM formiddag	4	3	3	3
– MM eftermiddag	31	27	25	20
– MM aften	12	18	20	21

MM=mellemmåltid

Tabel 14: Gennemsnitlige indtag af kostfibre til måltiderne (n=antal personer)

Måltid	4-6 år (n=135)	7-10 år (n=202)	11-14 år (n=208)	15-19 år (n=137)
Kostfibre (g/dag)	17	18	18	18
Andel af det samlede indtag	————— procent af indtag —————			
Morgenmad	18	17	17	17
Frokost	35	33	33	28
Aftensmad	23	28	28	33
Alle mellemmåltider	24	22	22	22
– MM formiddag	3	5	5	6
– MM eftermiddag	18	11	11	10
– MM aften	3	6	6	6

MM=mellemmåltid

Børn og unge indtager i gennemsnit 17-18 g kostfibre pr. dag og heraf indtages godt $\frac{3}{4}$ til hovedmåltiderne. Frokosten bidrager med 28-35 % af dagens kostfibre, mens aftensmaden bidrager med 23-33 % af kostfibrene. Blandt mellemmåltiderne bidrager især mellemmåltidet om eftermiddagen med kostfibre (10-18 %) jf. tabel 14.

Børnehavebørnenes kost indeholder i gennemsnit knap 70 g fedt pr. dag, mens de øvrige aldersgrupper i gennemsnit indtager stort set samme mængde (76-77 g pr. dag) jf. tabel 15. Ca. 80 % af fedtet indtages til

hovedmåltiderne. Frokost og aftensmad bidrager med henholdsvis 24-32 % og 31-39 % af dagens fedtindtag. Blandt mellemmåltiderne bidrager eftermiddagsmåltidet med 9-15 % af dagens fedtindtag, mens mellemmåltidet om aftenen bidrager med 4-8 % af dagens fedtindtag. Det gennemsnitlige indtag af fedt i formiddagsmåltiderne er lille.

Tabel 15: Gennemsnitlige indtag af fedt til måltiderne (n=antal personer)

Måltid	4-6 år (n=135)	7-10 år (n=202)	11-14 år (n=208)	15-19 år (n=137)
Fedt (g/dag)	68	77	76	77
Andel af det samlede indtag	————— procent af indtag —————			
– Morgenmad	16	15	15	17
– Frokost	32	28	24	25
– Aftensmad	31	35	39	39
Alle mellemmåltider	21	22	22	19
– MM formiddag	2	3	3	2
– MM eftermiddag	15	14	13	9
– MM aften	4	5	6	8

MM=mellemmåltid

Konklusion

Hovedmåltider indtages af langt de fleste børn og unge mindst seks dage om ugen med undtagelse af de 11-19-åriges frokost, hvor 19-34 % har sprunget frokostmåltidet over mindst to dage om ugen. Børnehavebørnene (4-6 år) har det mest regelmæssige måltidsmønster, idet graden af regelmæssighed falder med stigende alder. Eftermiddagsmåltidet er det mellemmåltid, som spises oftest, og formiddagsmellemmåltidet er det måltid, som oftest springes over.

Morgenmåltidet bidrager i gennemsnit med 18-20 % af dagens energiindtag. Frokost og aftensmad bidrager begge med knap 30 % af energien for de 4-6-årige børn, mens aftenmad og frokost for de tre ældste aldersgrupper bidrager med henholdsvis 32-35 % og 23-24 %. Der er stor variation i energiindtaget indenfor de enkelte aldersgrupper og måltider.

I absolutte mængder indtages i gennemsnit mest sukker til aftensmaden for de 11-19-årige og til mellemmåltidet om eftermiddagen for de 4-14-årige. Der indtages flest kostfibre til frokostmåltiderne, og endelig indtages mest fedt til frokost for de 4-6-årige og til aftensmad for de 7-19-årige.

Hvad spises til ugens måltider?

Dette afsnit præsenterer børn og unges indtag af udvalgte fødevarer fordelt på morgen-, frokost- og aftensmad samt mellemmåltiderne om formiddagen, eftermiddagen og aftenen. Fødevarergrupper med et indtag over 1 g i gennemsnit pr. dag for det enkelte måltid er medtaget i tabellerne. Indtagene præsenteres som det gennemsnitlige indtag for hele populationen, medianen og derudover præsenteres 10- og 90-percentilerne.

Morgenmad

Tablet 16: Indtag af udvalgte fødevarer i gram pr. dag til morgenmad (gennemsnit (Gns), median (Md) og 10; 90 percentil) (n=antal personer)

	4-6 år (n=135)			7-10 år (n=202)			11-14 år (n=208)			15-19 år (n=137)		
	Gns	Md	10;90	Gns	Md	10;90	Gns	Md	10;90	Gns	Md	10;90
Drikkevarer, i alt	169	157	64;280	205	200	77;343	203	200	51;343	255	257	63; 429
- Kaffe	0	0	0; 0	-	0	0; 0	2	0	0; 0	21	0	0; 57
- Te	4	0	0; 0	5	0	0; 29	9	0	0; 29	22	0	0; 86
- Poste-, danskvand	24	0	0; 75	24	0	0; 86	40	0	0; 143	47	0	0; 143
- Sødmælk	4	0	0; 5	11	0	0; 0	4	0	0; 0	3	0	0; 0
- Letmælk	33	0	0; 114	34	0	0; 143	27	0	0; 114	27	0	0; 86
- Minimælk	44	0	0; 150	48	0	0; 171	33	0	0; 143	33	0	0; 114
- Skummet-/kærnemælk	17	0	0; 64	21	0	0; 57	16	0	0; 29	17	0	0; 57
- Mælk i kaffe og te	1	0	0; 0	1	0	0; 0	2	0	0; 0	3	0	0; 11
- Kakao, drikkeyoghurt	12	0	0; 43	15	0	0; 57	18	0	0; 57	21	0	0; 57
- Juice	26	0	0; 75	41	0	0; 154	41	0	0; 129	52	0	0; 154
- Saft	1	0	0; 0	2	0	0; 0	5	0	0; 0	4	0	0; 0
- Juice, saft, light	3	0	0; 0	3	0	0; 0	4	0	0; 0	1	0	0; 0
- Sodavand, sukkersødet	0	0	0; 0	0	0	0; 0	-	0	0; 0	1	0	0; 0
- Iste	0	0	0; 0	1	0	0; 0	2	0	0; 0	3	0	0; 0
Cornflakes, Havre Fras	5	2	0; 12	5	0	0; 15	4	0	0; 13	4	0	0; 12
Guldkorn, Choko pops	2	0	0; 6	3	0	0; 10	2	0	0; 9	1	0	0; 5
Havregryn	6	0	0; 19	5	0	0; 17	6	0	0; 23	6	0	0; 23
Müsli	1	0	0; 2	1	0	0; 1	2	0	0; 9	2	0	0; 9
Grød	6	0	0; 15	6	6	0; 23	4	0	0; 8	4	0	0; 0
Mælk til morgen cerealer	51	25	0; 150	51	25	0; 125	40	0	0; 125	33	0	0; 125
Yoghurt, tykmælk o.l.	17	0	0; 57	9	0	0; 29	13	0	0; 57	16	0	0; 57
Letmælksyoghurt, Ylette	9	0	0; 29	5	0	0; 0	5	0	0; 29	5	0	0; 0
Fedtfattig yog., Cheasy	5	0	0; 0	2	0	0; 0	3	0	0; 0	3	0	0; 0
Yoghurt, frugtkvark, uspec.	2	0	0; 0	2	0	0; 0	3	0	0; 0	2	0	0; 0
Sukker tilbehør til fx grød	2	0	0; 5	2	0	0; 7	1	0	0; 6	1	0	0; 1
Hvedebrød, fint	17	13	0; 39	25	20	0; 56	24	17	0; 56	28	21	0; 64
Hvedebrød, groft	8	0	0; 29	7	0	0; 23	7	0	0; 23	7	0	0; 17
Rugbrød	1	0	0; 6	2	0	0; 5	2	0	0; 9	4	0	0; 14
Tebirkes, wienerbrød o.l.	1	0	0; 3	2	0	0; 7	3	0	0; 10	3	0	0; 10
Fedtstof på brød	5	3	0; 11	4	3	0; 11	4	2	0; 11	5	2	0; 14
Pålæg, ost	2	0	0; 5	2	0	0; 7	2	0	0; 7	4	0	0; 14
Pålæg, kød	1	0	0; 5	2	0	0; 5	2	0	0; 7	3	0	0; 9
Pålæg, æg	3	0	0; 15	2	0	0; 8	1	0	0; 8	3	0	0; 8
Pålæg, syltetøj/honning	3	0	0; 11	4	0	0; 13	2	0	0; 7	2	0	0; 7
Pålæg, chokolade, Nutella	4	2	0; 11	5	3	0; 15	6	2	0; 16	5	0	0; 13
Frugt som tilbehør	10	0	0; 31	11	0	0; 36	10	0	0; 36	20	0	0; 66
Grøntsager som tilbehør	1	0	0; 0	2	0	0; 0	1	0	0; 0	3	0	0; 9
- Grove grøntsager	-	0	0; 0	-	0	0; 0	-	0	0; 0	1	0	0; 0
- Fine grøntsager	-	0	0; 0	1	0	0; 0	1	0	0; 0	2	0	0; 4

- mindre end 0,5 g

Til morgenmad drikker de fleste børn mælk – svarende til 0,8-1,2 dl i gennemsnit. Det gennemsnitlige indtag af søde drikkevarer som juice og kakaomælk ligger mellem 0,4-0,8 dl, mens det stort set kun er de 15-19-årige, som drikker kaffe og te (0,4 dl).

Der indtages morgenmadscerealier med mælk eller surmælksprodukt, og gennemsnitsindtaget af mælkeprodukter falder fra 0,8 dl i børnehvealderen (4-6 år) til 0,6 dl i 15-19-årsalderen. Der indtages også hvedebrød med pålæg til morgenmad svarende ca. en halv skive i gennemsnit. Der indtages stort set intet rugbrød til morgenmad. Børnene indtager i gennemsnit lige så meget af de søde morgenmadsprodukter (cornflakes og guldkorn) som havregryn. Som pålæg på brød indtages i gennemsnit 4-6 g chokoladepålæg pr. dag, mens der indtages 2-4 g ost og 2-4 g syltetøj pr. dag til morgenmåltiderne. Det svarer til ca. en skive chokoladepålæg pr. dag, en syltetøjsmad hver tredje dag og en ostemad om ugen.

Frugt og grønt som tilhører til morgenmaden indtages i små mængder svarende til i gennemsnit en til to appelsinbåde pr. dag og en ring peberfrugt om ugen. Halvdelen af børnene i alle aldersgrupper har ikke indtaget frugt eller grønt til morgenmad i løbet af den uge, hvor de har registreret deres kost (Median=0 g/dag). Frugt er mest populært, da der i gennemsnit indtages 6-10 gange så meget frugt som grønt. I alt 10 % af børnene i hver af de fire grupper har spist mindst 30 g frugt pr. dag til morgenmåltidet svarende til en halv banan.

Frokost

Til frokost drikker alle aldersgrupper især vand, men de to yngste aldersgrupper drikker også en del mælk, jf. tabel 17. Det gennemsnitlige indtag af mælk falder fra 1 dl i børnehvealderen (4-6 år) til 0,3 dl i 15-19-årsalderen, mens indtaget af de søde drikkevarer som sodavand, kakaomælk og drikkeyoghurt stiger fra 0,6 dl i børnehvealderen (4-6 år) til 0,8 dl blandt de 7-19-årige.

Tabel 17: Indtag af udvalgte drikkevarer i gram pr. dag til frokost (gennemsnit (Gns), median (Md), 10; 90 percentil) (n=antal personer)

	4-6 år (n=135)			7-10 år (n=202)			11-14 år (n=208)			15-19 år (n=137)		
	Gns	Md	10;90	Gns	Md	10;90	Gns	Md	10;90	Gns	Md	10;90
Drikkevarer, i alt	236	214	134;343	297	274	171;451	277	254	114;457	330	314	114; 543
– Kaffe	0	0	0; 0	0	0	0; 0	-	0	0; 0	5	0	0; 0
– Te	-	0	0; 0	-	0	0; 0	1	0	0; 0	4	0	0; 0
– Postevand, danskvand	70	54	0; 171	121	86	0; 286	138	114	0; 343	181	143	0; 429
– Sødmealk	1	0	0; 0	6	0	0; 0	2	0	0; 0	1	0	0; 0
– Letmealk	39	0	0; 143	24	0	0; 114	14	0	0; 57	9	0	0; 0
– Minimælk	39	0	0; 143	32	0	0; 129	12	0	0; 29	17	0	0; 57
– Skummet-/kærnemælk	21	0	0; 86	21	0	0; 114	8	0	0; 29	6	0	0; 0
– Kakaomælk, drikkeyog.	7	0	0; 29	8	0	0; 29	13	0	0; 57	12	0	0; 57
– Juice	11	0	0; 39	16	0	0; 51	24	0	0; 77	16	0	0; 51
– Saft	17	0	0; 57	19	0	0; 57	17	0	0; 57	11	0	0; 29
– Juice, saft, light	15	0	0; 57	17	0	0; 57	15	0	0; 57	7	0	0; 0
– Sodavand, sukkersødet	12	0	0; 43	22	0	0; 57	22	0	0; 71	34	0	0; 129
– Sodavand, light	4	0	0; 0	9	0	0; 29	7	0	0; 14	8	0	0; 29
– Iste	1	0	0; 0	1	0	0; 0	2	0	0; 0	8	0	0; 29
– Øl	0	0	0; 0	0	0	0; 0	0	0	0; 0	8	0	0; 0

- mindre end 0,5 g

De 4-14-årige spiser i gennemsnit 2-5 gange så meget rugbrød (31-50 g/dag) som hvedebrød (8-18 g/dag) til frokost, mens de 15-19-årige i gennemsnit spiser næsten lige så meget hvedebrød som rugbrød (19 vs. 28 g/dag). Indtaget af de forskellige pålægstyper følger indtaget af rugbrød og falder med stigende alder. Indtaget af kødpålæg er 5-7 gange så stort som indtaget af fiskepålæg.

Børnene spiser generelt kun lidt varm mad til frokost, mens fastfood fylder lidt mere – især blandt skolebørnene (7-19 år), hvor det gennemsnitlige indtag er 25-37 g pr. måltid pr. dag. Blandt fastfood-produkterne er især pizza og pitabrød/flute med fyld populært. Blandt de varme retter er kødretterne dominerende.

Frugt og grønt som tilbehør indtages i gennemsnit i næsten lige store mængder blandt børnehavebørnene (26 vs. 23 g/dag), mens skolebørnene (7-14 år) indtager næsten dobbelt så meget frugt som grønt som tilbehør til frokosten (32-38 vs. 18-21 g/dag). En del af grøntindtaget er dog skjult i fyld i fastfood, gryderetter, supper mv., hvorfor indtaget af grøntsager i alle former er større, end tallene vist i tabel 17. De 4-6 årige børn spiser i gennemsnit dobbelt så mange fine grøntsager som grove (15 vs. 8 g/dag), mens de tre øvrige aldersgrupper spiser lige mange fine og grove grøntsager.

Indtaget af is, kage, slik og snacks til frokost er lavt. Blandt børnehavebørnene er ostehaps den dominerende snack, mens nødder er dominerende blandt skolebørnene.

Tabel 18: Indtag af udvalgte fødevarer i gram pr. dag til frokost (gennemsnit (Gns), median (Md), 10; 90 percentil) (n=antal personer)

	4-6 år (n=135)			7-10 år (n=202)			11-14 år (n=208)			15-19 år (n=137)		
	Gns	Md	10;90	Gns	Md	10;90	Gns	Md	10;90	Gns	Md	10;90
Havregryn, cornflakes	-	0	0; 0	-	0	0; 0	2	0	0; 0	1	0	0; 0
Yoghurt, frugtkvark, uspec.	4	0	0; 18	6	0	0; 21	5	0	0; 21	2	0	0; 0
Hvedebrød, fint	4	0	0; 13	8	4	0; 26	11	9	0; 30	13	9	0; 34
Hvedebrød, groft	4	0	0; 11	6	0	0; 23	7	0	0; 23	6	0	0; 23
Rugbrød	50	49	25; 81	39	35	7; 77	31	24	0; 75	28	15	0; 81
Knækbrød og kiks	1	0	0; 3	1	0	0; 3	1	0	0; 2	1	0	0; 0
Fedtstof på brød	6	5	1; 13	5	3	0; 11	3	1	0; 8	3	1	0; 9
Pålæg, ost	2	0	0; 8	2	0	0; 7	2	0	0; 7	4	0	0; 12
Pålæg, leverpostej, pate	6	5	0; 14	6	4	0; 16	4	0	0; 13	4	0	0; 13
Pålæg, kød og fjerkræ	17	14	4; 32	16	12	2; 32	12	9	0; 27	11	5	0; 30
Pålæg, fisk	4	2	0; 13	4	0	0; 11	2	0	0; 7	2	0	0; 7
Pålæg, æg	2	0	0; 9	2	0	0; 7	1	0	0; 6	1	0	0; 3
Pålæg, mayonnaisesalater	4	2	0; 10	3	1	0; 9	2	0	0; 8	4	0	0; 13
Pålæg, grønt, kartofler	9	6	0; 22	8	3	0; 23	6	1	0; 19	6	0	0; 19
Pålæg, frugtpålæg	1	0	0; 5	1	0	0; 2	-	0	0; 0	-	0	0; 0
Pålæg, chokolade	2	0	0; 8	2	0	0; 7	1	0	0; 2	1	0	0; 2
Fastfood, i alt	13	0	0; 42	25	11	0; 74	33	20	0; 99	37	10	0; 121
- Burger	1	0	0; 0	3	0	0; 0	1	0	0; 0	5	0	0; 29
- Hotdog/fransk hotdog	4	0	0; 21	5	0	0; 21	3	0	0; 11	3	0	0; 11
- Pølser med brød	1	0	0; 3	1	0	0; 0	1	0	0; 0	1	0	0; 0
- Pizza	5	0	0; 21	12	0	0; 43	18	0	0; 64	17	0	0; 64
- Pita/flute med fyld	1	0	0; 0	5	0	0; 25	9	0	0; 34	9	0	0; 25
Kød, hovedret	3	0	0; 12	4	0	0; 13	4	0	0; 13	7	0	0; 17
Fisk, hovedret	2	0	0; 7	1	0	0; 0	1	0	0; 2	1	0	0; 4
Gryderetter med kød	2	0	0; 0	1	0	0; 0	4	0	0; 11	4	0	0; 18
Pastaretter	1	0	0; 0	1	0	0; 0	3	0	0; 9	2	0	0; 0
Suppe	2	0	0; 0	2	0	0; 0	2	0	0; 0	4	0	0; 0
Kartofler, kogt eller bagt	2	0	0; 0	1	0	0; 0	2	0	0; 0	6	0	0; 11
Stegte kartofler/pommes frites	1	0	0; 5	2	0	0; 0	2	0	0; 0	3	0	0; 14
Ris	1	0	0; 0	1	0	0; 0	2	0	0; 0	2	0	0; 6
Pasta	1	0	0; 0	3	0	0; 18	6	0	0; 18	4	0	0; 18
Sovs/dressing	1	0	0; 3	2	0	0; 4	2	0	0; 6	5	0	0; 13
Frugt som tilbehør	26	18	0; 76	38	19	0; 101	32	18	0; 89	34	16	0; 107
Grøntsager som tilbehør*	23	13	0; 59	21	9	0; 59	19	6	0; 60	19	7	0; 58
- Grove grøntsager	8	2	0; 26	10	0	0; 26	9	0	0; 34	8	0	0; 31
- Fine grøntsager	15	4	0; 49	12	0	0; 36	10	0	0; 36	11	0	0; 35
Is, fromage, budding	2	0	0; 7	-	0	0; 0	1	0	0; 0	1	0	0; 0
Kager og småkager	3	0	0; 12	5	0	0; 16	7	0	0; 26	3	0	0; 10
Slik og chokolade	1	0	0; 2	1	0	0; 1	1	0	0; 2	1	0	0; 4
Snacks inkl. nødder og ostehaps	2	0	0; 9	1	0	0; 3	1	0	0; 0	-	0	0; 0

- mindre end 0,5 g, * en del af grøntindtaget er skjult i fyld i fastfood, gryderetter, supper mv., hvorfor indtaget af grøntsager i alle former er større, end tallene vist i tabellen.

Aftensmad

Tabel 19: Indtag af udvalgte drikkevarer i gram pr. dag til aftensmad (gennemsnit (Gns), median (Md), 10; 90 percentil) (n=antal personer)

	4-6 år (n=135)			7-10 år (n=202)			11-14 år (n=208)			15-19 år (n=137)		
	Gns	Md	10;90	Gns	Md	10;90	Gns	Md	10;90	Gns	Md	10;90
Drikkevarer, i alt	240	225	129;364	341	318	200;486	384	380	200;586	420	394	214; 637
- Te	-	0	0; 0	1	0	0; 0	1	0	0; 0	4	0	0; 0
- Poste/danskvand	75	57	0; 193	103	61	0;257	137	114	0; 334	156	114	0; 400
- Sødmælk	2	0	0; 0	8	0	0; 0	2	0	0; 0	3	0	0; 0
- Letmælk	26	0	0; 107	24	0	0; 86	23	0	0; 71	34	0	0; 143
- Minimælk	32	0	0; 129	39	0	0; 171	31	0	0; 143	31	0	0; 114
- Skummet/kærnemælk	12	0	0; 29	14	0	0; 29	11	0	0; 29	22	0	0; 57
- Kakao, drikkeyoghurt	2	0	0; 0	6	0	0; 0	6	0	0; 0	6	0	0; 0
- Juice	9	0	0; 43	11	0	0; 51	13	0	0; 51	15	0	0; 51
- Saft	21	0	0; 64	28	0	0; 86	39	0	0; 114	20	0	0; 86
- Juice, saft, light	17	0	0; 86	22	0	0; 86	17	0	0; 57	10	0	0; 57
- Sodavand,sukkersødet	27	0	0; 86	60	57	0; 143	67	57	0; 171	76	57	0; 200
- Sodavand, light	17	0	0; 57	21	0	0; 86	34	0	0; 143	18	0	0; 71
- Iste	0	0	0; 0	3	0	0; 0	1	0	0; 0	4	0	0; 0
- Øl	0	0	0; 0	-	0	0; 0	1	0	0; 0	14	0	0; 47
- Vin	0	0	0; 0	0	0	0; 0	0	0	0; 0	3	0	0; 0

- mindre end 0,5 g

Som til frokost så drikker alle fire grupper af børn og unge i gennemsnit mest vand til aftensmad, men skolebørnene (7-14 år) drikker også en del sukkersødet sodavand, idet halvdelen af skolebørnene har drukket mere end 0,6 dl sodavand i gennemsnit om dagen jf. tabel 19. Dette afspejles også i det høje bidrag fra tilsat sukker vist i tabel 13. Børnene drikker i gennemsnit mellem 0,7 og 0,9 dl mælk til aftensmaden, hvilket svarer til et glas hver anden eller tredje dag. Modsat frokosten så drikker de to yngste aldersgrupper i gennemsnit mindre mælk til aftensmaden, mens de to ældste aldersgrupper drikker mere mælk til aften frem for frokosten.

Af tabel 20 fremgår, at varme kødretter med en eller anden form for kartofler og grøntsager som tilbehør er dominerende til aftensmaden. Der indtages i gennemsnit dobbelt så mange kartofler som ris og pasta til sammen. Indtagene af rugbrød sammenlignet med indtaget af fastfood tyder på, at der spises mere fastfood end smørrebrød til aftensmad. Mere end 90 % af børnene i hver gruppe har spist grøntsager som tilbehør til aftensmaden, og 50 % af børnene har spist mere end 36-44 g i gennemsnit til aftensmåltidet, hvilket svarer til en lille gulerod. Grøntindtaget fordeler sig i gennemsnit ligeligt på fine og grove grøntsager. En del af grøntindtaget er dog skjult i fyld i fastfood, gryderetter, supper mv., hvorfor indtaget af grøntsager i alle former er større, end tallene vist i tabel 20.

Der spises i gennemsnit mellem 17 og 23 g frugt som tilbehør til aftensmaden, hvilket er mere end det gennemsnitlige indtag af is, kager, slik mv. (10-14 g). For både frugt og bær som tilbehør og is, kager, slik mv. gælder, at det er mindre end halvdelen af børnene, som har spist disse fødevarer til aftensmad i løbet af kostregistreringen (Median=0).

Tabel 20: Indtag af udvalgte fødevarer i gram pr. dag til aftensmad (gennemsnit (Gns), median (Md), 10; 90 percentil) (n=antal personer)

	4-6 år (n=135)			7-10 år (n=202)			11-14 år (n=208)			15-19 år (n=137)		
	Gns	Md	10;90	Gns	Md	10;90	Gns	Md	10;90	Gns	Md	10;90
Grød	3	0	0; 14	2	0	0; 0	1	0	0; 0	1	0	0; 0
Yoghurt, frugtkvark, uspec.	9	0	0; 36	7	0	0; 29	4	0	0; 0	3	0	0; 0
Hvedebrød, fint	6	0	0; 17	7	4	0; 21	6	0	0; 17	6	4	0; 17
Hvedebrød, groft	3	0	0; 11	3	0	0; 11	3	0	0; 11	2	0	0; 11
Rugbrød	3	0	0;13	3	0	0; 14	3	0	0; 12	5	0	0; 18
Fedtstof på brød	1	0	0; 3	1	0	0; 2	1	0	0; 2	-	0	0; 1
Pålæg, ost	1	0	0; 4	1	0	0; 3	1	0	0; 3	1	0	0; 4
Pålæg, leverpostej, pate o.l.	-	0	0; 2	1	0	0; 2	-	0	0; 0	-	0	0; 2
Pålæg, kød og fjerkræ	1	0	0; 4	1	0	0; 5	1	0	0; 5	2	0	0; 7
Pålæg, fisk	1	0	0; 2	1	0	0; 3	1	0	0; 0	1	0	0; 5
Pålæg, æg	1	0	0; 0	-	0	0; 0	1	0	0; 0	1	0	0; 2
Pålæg, mayonnaisesalater	1	0	0; 4	1	0	0; 4	1	0	0; 4	1	0	0; 4
Pålæg, grøntsager, kartofler	1	0	0; 3	1	0	0; 3	1	0	0; 3	1	0	0; 4
Fastfood og lette retter, i alt	32	26	0; 74	51	34	0;129	68	58	0;164	57	31	0; 139
– Burger	4	0	0; 18	5	0	0; 29	9	0	0; 29	6	0	0; 29
– Forårsrulle	-	0	0; 0	1	0	0; 0	1	0	0; 0	2	0	0; 0
– Taco m/u fyld, pandekager	1	0	0; 0	1	0	0; 0	2	0	0; 0	1	0	0; 0
– Hotdog/fransk hotdog	2	0	0; 10	3	0	0; 11	3	0	0; 0	2	0	0; 0
– Pølser med brød	4	0	0; 20	4	0	0; 12	3	0	0; 10	3	0	0; 10
– Pizza	16	0	0; 57	28	0	0; 86	42	0	0;129	35	0	0; 129
– Pita/flute/croissant m fyld	4	0	0; 25	7	0	0; 25	8	0	0; 34	8	0	0; 43
Brød med smør	1	0	0; 0	2	0	0; 11	2	0	0; 6	2	0	0; 6
Kød, hovedret	27	26	6; 50	39	33	11; 76	42	37	11;75	46	36	12; 97
Fisk, hovedret	5	0	0; 16	5	0	0; 16	6	0	0; 19	6	0	0; 14
Gryderetter med kød	17	11	0; 41	23	18	0; 59	24	15	0; 69	24	0	0; 81
Gryderetter med grøntsager	-	0	0; 0	1	0	0; 0	2	0	0; 0	3	0	0; 0
Pastaretter	4	0	0; 11	3	0	0; 11	4	0	0; 18	6	0	0; 21
Suppe	7	0	0; 32	8	0	0; 36	7	0	0; 36	10	0	0; 36
Tærte med kød og grønt	-	0	0; 0	2	0	0; 0	2	0	0; 0	3	0	0; 0
Kartofler, kogt eller bagt	32	21	0; 86	39	30	0; 89	43	32	0;117	59	39	0; 165
Biksemad	1	0	0; 0	1	0	0; 0	1	0	0; 0	2	0	0; 0
Stegte kartofler/pommes frit	11	11	0; 25	15	11	0; 40	17	11	0; 45	12	0	0; 34
Kartoffelmos, - salat	3	0	0; 12	5	0	0; 20	3	0	0; 14	5	0	0; 23
Ris	10	6	0; 23	14	0	0; 35	19	12	0; 52	17	0	0; 45
Pasta	16	11	0; 36	19	11	0; 52	19	11	0; 52	19	9	0; 52
Sovs/dressing	12	9	0; 28	15	12	0; 34	17	13	0; 41	20	15	0; 40
Frugt som tilbehør	19	0	0; 64	23	9	0; 57	21	0	0; 59	17	0	0; 56
Grøntsager som tilbehør*	43	36	8; 90	50	39	4; 104	49	44	4; 99	50	43	0; 110
– Grove grøntsager	21	18	0; 46	25	17	0; 62	23	16	0; 53	25	16	0; 61
– Fine grøntsager	22	14	0; 55	24	15	0; 61	25	18	0; 61	24	14	0; 59
Is, fromage, budding	5	0	0; 14	8	0	0; 21	7	0	0; 21	5	0	0; 14
Kager og småkager	5	0	0; 14	5	0	0; 17	6	0	0; 20	4	0	0; 16
Slik og chokolade	1	0	0; 4	1	0	0; 4	1	0	0; 6	1	0	0; 4

- mindre end 0,5 g, * en del af grøntindtaget er skjult i fyld i fastfood, gryderetter, supper mv., hvorfor indtaget af grøntsager i alle former er større, end tallene vist i tabellen.

Mellemmåltider

Formiddag

Tabel 21: Indtag af udvalgte fødevarer i gram pr. dag til mellemmåltidet om formiddagen (gennemsnit (Gns), median (Md), 10; 90 percentil) (n=antal personer)

	4-6 år (n=135)			7-10 år (n=202)			11-14 år (n=208)			15-19 år (n=137)		
	Gns	Md	10;90	Gns	Md	10;90	Gns	Md	10;90	Gns	Md	10;90
Drikkevarer, i alt	61	29	0;171	78	29	0;200	69	26	0;229	114	86	0;257
– Kaffe	0	0	0;0	-	0	0;0	-	0	0;0	4	0	0;0
– Te	-	0	0;0	1	0	0;0	1	0	0;0	3	0	0;0
– Postevand, danskvand	46	21	0;143	57	14	0;171	50	0	0;186	77	36	0;200
– Letmælk	2	0	0;0	1	0	0;0	2	0	0;0	2	0	0;0
– Minimælk	1	0	0;0	1	0	0;0	1	0	0;0	3	0	0;0
– Skummet-/kærnemælk	1	0	0;0	2	0	0;0	1	0	0;0	-	0	0;0
– Kakaomælk, drikkeyoghurt	1	0	0;0	3	0	0;0	1	0	0;0	4	0	0;0
– Juice	1	0	0;0	4	0	0;0	3	0	0;0	5	0	0;26
– Saft	4	0	0;0	6	0	0;0	2	0	0;0	2	0	0;0
– Juice, saft, light	2	0	0;0	2	0	0;0	1	0	0;0	-	0	0;0
– Sodavand, sukkersødet	1	0	0;0	-	0	0;0	2	0	0;0	4	0	0;0
– Sodavand, light	1	0	0;0	1	0	0;0	3	0	0;0	1	0	0;0
– Iste	-	0	0;0	-	0	0;0	-	0	0;0	2	0	0;0
– Øl	0	0	0;0	0	0	0;0	0	0	0;0	6	0	0;0
Hvedebrød, fint og groft	2	0	0;9	2	0	0;9	2	0	0;4	3	0	0;11
Rugbrød	1	0	0;0	1	0	0;0	1	0	0;0	1	0	0;3
Knækbrød og kiks	-	0	0;0	-	0	0;2	-	0	0;0	-	0	0;0
Pålæg, i alt	1	0	0;3	1	0	0;5	1	0	0;3	2	0	0;8
Fastfood og lette retter, i alt	1	0	0;0	2	0	0;0	2	0	0;0	3	0	0;0
Frugt som tilbehør	17	0	0;57	19	0	0;65	15	0	0;39	15	0	0;49
Grøntsager som tilbehør*	4	0	0;16	4	0	0;18	4	0	0;14	3	0	0;9
– Grove grøntsager	2	0	0;9	2	0	0;9	2	0	0;9	2	0	0;9
– Fine grøntsager	2	0	0;7	2	0	0;7	1	0	0;0	1	0	0;0
Kager og småkager	1	0	0;3	1	0	0;3	2	0	0;7	1	0	0;0
Slik og chokolade	1	0	0;4	2	0	0;7	3	0	0;9	2	0	0;9

- mindre end 0,5 g, * en del af grøntindtaget er skjult i fyld i fastfood, hvorfor indtaget af grøntsager i alle former er større, end tallene vist i tabellen

Til mellemmåltidet om formiddagen drikker alle fire aldersgrupper i gennemsnit mest vand. Der drikkes meget lidt mælk, og indtaget af søde drikkevarer er også lavt sammenlignet med vand (12-17 g søde drikkevarer vs. 46-77 g vand i gennemsnit). Øl, kaffe og te indtages stort set kun af de 15-19-årige.

Blandt de øvrige fødevarer indtager børnene mest frugt til formiddagsmåltidet med et gennemsnitsindtag på 15-19 g, men det er dog mindre end 50 % af børnene i hver af de fire grupper, som har spist frugt i løbet af de syv kostregistreringsdage. Indtaget af de øvrige faste fødevarer er lavt jf. tabel 22.

Eftermiddag

Tabel 22: Indtag af udvalgte fødevarer i gram pr. dag til mellemmåltidet om eftermiddagen (gennemsnit (Gns), median (Md), 10; 90 percentil) (n=antal personer)

	4-6 år (n=135)			7-10 år (n=202)			11-14 år (n=208)			15-19 år (n=137)		
	Gns	Md	10;90	Gns	Md	10;90	Gns	Md	10;90	Gns	Md	10;90
Drikkevarer, i alt	206	193	64;371	268	229	86;457	252	200	29;511	307	271	57; 609
– Kaffe	-	0	0; 0	-	0	0; 0	3	0	0; 0	7	0	0; 29
– Te	1	0	0; 0	4	0	0; 0	5	0	0; 0	14	0	0; 29
– Poste-, danskvand	100	86	0; 236	138	114	0; 343	122	57	0; 343	156	100	0; 400
– Sødmælk	1	0	0; 0	3	0	0; 0	2	0	0; 0	1	0	0; 0
– Letmælk	7	0	0; 21	6	0	0; 14	6	0	0; 14	7	0	0; 0
– Minimælk	7	0	0; 29	7	0	0; 29	12	0	0; 57	10	0	0; 57
– Skummet-/kærnemælk	4	0	0; 0	4	0	0; 0	6	0	0; 0	3	0	0; 0
– Kakao, drikkeyoghurt	14	0	0; 57	12	0	0; 57	16	0	0; 57	20	0	0; 57
– Juice	10	0	0; 32	14	0	0; 51	13	0	0; 51	11	0	0; 39
– Saft	28	0	0; 114	29	0	0; 114	17	0	0; 57	8	0	0; 29
– Juice, saft, light	14	0	0; 64	17	0	0; 57	10	0	0; 29	4	0	0; 0
– Sodavand, sukkersødet	12	0	0; 43	19	0	0; 57	24	0	0; 71	29	0	0; 100
– Sodavand, light	6	0	0; 14	11	0	0; 43	8	0	0; 29	9	0	0; 29
– Cider	0	0	0; 0	0	0	0; 0	2	0	0; 0	1	0	0; 0
– Iste	1	0	0; 0	2	0	0; 0	3	0	0; 0	3	0	0; 0
– Øl	0	0	0; 0	1	0	0; 0	2	0	0; 0	22	0	0; 47
Havregryn, cornflakes	4	0	0; 0	3	0	0; 0	5	0	0; 9	2	0	0; 0
Yoghurt, frugtkvark uspec.	4	0	0; 21	3	0	0; 0	3	0	0; 0	2	0	0; 0
Hvedebrød, fint	5	4	0; 13	7	0	0; 24	6	0	0; 17	4	0	0; 17
Hvedebrød, groft	6	0	0; 17	4	0	0; 11	5	0	0; 11	3	0	0; 6
Rugbrød	3	0	0; 10	3	0	0; 7	3	0	0; 12	2	0	0; 8
Knækbrød og kiks	3	0	0; 9	2	0	0; 7	1	0	0; 3	1	0	0; 3
Fedtstof på brød	2	1	0; 6	2	0	0; 5	1	0	0; 3	1	0	0; 2
Pålæg, ost	1	0	0; 5	1	0	0; 2	1	0	0; 5	1	0	0; 2
Pålæg, leverpostej, pat	-	0	0; 2	1	0	0; 2	-	0	0; 0	-	0	0; 0
Pålæg, kød og fjerkræ	1	0	0; 2	1	0	0; 3	1	0	0; 3	1	0	0; 2
Pålæg, syltetøj, chokolade	2	0	0; 6	2	0	0; 7	2	0	0; 7	1	0	0; 3
Fastfood og lette retter	4	0	0; 14	11	0	0; 29	7	0	0; 25	8	0	0; 29
– Burger	0	0	0; 0	-	0	0; 0	1	0	0; 0	2	0	0; 0
– Hotdog/fransk hotdog	1	0	0; 0	2	0	0; 0	1	0	0; 0	1	0	0; 0
– Pizza	1	0	0; 0	3	0	0; 4	2	0	0; 0	2	0	0; 0
– Pita/flute m fyld	2	0	0; 0	5	0	0; 0	3	0	0; 14	3	0	0; 0
Frugt som tilbehør	74	60	15;151	55	44	0; 119	38	19	0; 96	40	25	0; 105
Grønt som tilbehør*	8	0	0; 26	8	0	0; 23	6	0	0; 17	5	0	0; 17
– Grove grøntsager	5	0	0; 17	4	0	0; 17	3	0	0; 9	4	0	0; 9
– Fine grøntsager	3	0	0; 11	4	0	0; 14	3	0	0; 7	1	0	0; 0
Is	8	0	0; 28	8	0	0; 21	5	0	0; 21	2	0	0; 7
Kager og småkager	16	11	0; 36	17	12	0; 43	15	7	0; 39	9	0	0; 28
Slik og chokolade	6	4	0; 15	8	4	0; 20	8	4	0; 21	7	4	0; 21
Snacks inkl. chips& ostephaps	2	0	0; 6	3	0	0; 9	3	0	0; 9	3	0	0; 11

- mindre end 0,5 g, * en del af grøntindtaget er skjult i fyld i fastfood, hvorfor indtaget af grøntsager i alle former er større, end tallene vist i tabellen.

Til eftermiddagsmåltidet indtager børn og unge i gennemsnit mellem 1 og 1,5 dl vand. Både børn og unge drikker dog også en del søde drikkevarer, idet indtaget ligger mellem 0,8 og 1,1 dl i gennemsnit, og nogle af de unge (15-19 år) drikker også en del øl, idet 10 % har drukket mindst 0,5 dl øl pr. dag til eftermiddagsmåltidet. Det gennemsnitlige indtag af drikke mælk er mindre end både vand og søde drikkevarer (ca. 0,25 dl).

Blandt de øvrige fødevarer indtages især frugt, og det gennemsnitlige indtag ligger mellem 38 og 74 g – højest for børnehavebørnene (4-6 år). I alt 10 % af børnene i de tre ældste aldersgrupper har ikke indtaget frugt til eftermiddagsmåltidet i den uge, hvor de har registreret deres kost (P10=0). Til eftermiddagsmåltidet spiser børn og unge også brød med pålæg, morgenmadsprodukter og ikke mindst søde sager som is, kager, slik og snacks. Det gennemsnitlige indtag af søde sager er nogenlunde ens for de 4-14-årige, mens det er lidt lavere for de 15-19-årige. Der indtages meget lidt fastfood i gennemsnit til eftermiddagsmåltidet. Mere end halvdelen af børnene har slet ikke spist fastfood om eftermiddagen i løbet af ugen, mens 10 % af børnene i gennemsnit har spist mere end 14 g fastfood eller lette retter pr. dag.

Aften

Tabel 23: Indtag af udvalgte fødevarer i gram pr. dag til mellemmåltidet om aftenen (gennemsnit (Gns), median (Md), 10; 90 percentil) (n=antal personer)

	4-6 år (n=135)			7-10 år (n=202)			11-14 år (n=208)			15-19 år (n=137)		
	Gns	Md	10;90	Gns	Md	10;90	Gns	Md	10;90	Gns	Md	10;90
Drikkevarer, i alt	90	54	0;236	146	114	0;343	188	143	0;429	343	266	57; 701
– Kaffe	0	0	0; 0	1	0	0; 0	2	0	0; 0	7	0	0; 0
– Te	1	0	0; 0	2	0	0; 0	7	0	0; 29	12	0	0; 29
– Poste-, danskvand	50	21	0;150	71	29	0;186	89	29	0;286	115	57	0; 314
– Sødmælk	-	0	0; 0	3	0	0; 0	1	0	0; 0	1	0	0; 0
– Letmælk	7	0	0; 0	7	0	0; 0	3	0	0; 0	7	0	0; 29
– Minimælk	6	0	0; 21	5	0	0; 29	7	0	0; 0	7	0	0; 29
– Skummet-/kærnemælk	1	0	0; 0	3	0	0; 0	3	0	0; 0	2	0	0; 0
– Mælk i kaffe og te	-	0	0; 0	-	0	0; 0	1	0	0; 0	3	0	0; 11
– Kakao, drikkeyoghurt	1	0	0; 0	4	0	0; 0	8	0	0; 29	8	0	0; 29
– Juice	3	0	0; 0	5	0	0; 26	8	0	0; 26	8	0	0; 26
– Saft	6	0	0; 29	9	0	0; 29	8	0	0; 29	6	0	0; 29
– Juice, saft, light	5	0	0; 0	7	0	0; 29	6	0	0; 0	1	0	0; 0
– Sodavand, sukkersødet	8	0	0; 29	19	0	0; 57	29	0	0; 100	46	0	0; 143
– Sodavand, light	4	0	0; 0	9	0	0; 29	12	0	0; 43	16	0	0; 57
– Iste	1	0	0; 0	-	0	0; 0	2	0	0; 0	4	0	0; 0
– Øl	0	0	0; 0	1	0	0; 0	1	0	0; 0	95	0	0; 283
– Vin	0	0	0; 0	0	0	0; 0	-	0	0; 0	3	0	0; 0
– Spiritus	0	0	0; 0	0	0	0; 0	-	0	0; 0	5	0	0; 17
Havregryn, cornflakes	5	0	0; 0	3	0	0; 0	2	0	0; 0	1	0	0; 0
Yoghurt, frugtkvark, uspec.	1	0	0; 0	2	0	0; 0	1	0	0; 0	1	0	0; 0
Hvedebrød, i alt	1	0	0; 3	2	0	0; 4	2	0	0; 9	2	0	0; 9
Pålæg, i alt	-	0	0; 2	1	0	0; 2	2	0	0; 2	2	0	0; 6
Fastfood og lette retter, i alt	1	0	0; 0	2	0	0; 0	2	0	0; 0	5	0	0; 21
Frukt som tilbehør	13	0	0; 44	20	0	0; 60	27	0	0; 79	19	5	0; 63
Grøntsager som tilbehør*	1	0	0; 0	2	0	0; 0	3	0	0; 9	2	0	0; 9
– Grove grøntsager	1	0	0; 0	1	0	0; 0	1	0	0; 0	1	0	0; 9
– Fine grøntsager	1	0	0; 0	1	0	0; 0	1	0	0; 0	1	0	0; 0
Is	3	0	0; 14	4	0	0; 14	4	0	0; 14	3	0	0; 7
Kager og småkager	3	0	0; 13	5	0	0; 14	7	0	0; 21	6	0	0; 21
Slik og chokolade	6	4	0; 14	10	9	0; 21	10	6	0; 26	8	4	0; 26
Snacks inkl. nødder og ostehaps	2	0	0; 7	4	0	0; 9	4	0	0; 13	5	0	0; 13

- mindre end 0,5 g, * en del af grøntindtaget er skjult i fyld i fastfood, hvorfor indtaget af grøntsager i alle former er større, end tallene vist i tabellen.

Mellemmåltidet om aftenen indeholder i gennemsnit 0,5-1,2 dl vand. Børnene fra 7-årsalderen indtager også en del søde drikkevarer, idet indtaget ligger mellem 0,5 og 0,75 dl i gennemsnit. Indtaget af mælk er lavt med et indtag mellem 0,2 og 0,3 dl i gennemsnit. De unge mellem 15-19 år drikker også øl, vin og spiritus svarende til godt 1 dl i gennemsnit pr. dag.

Indtaget af søde sager som is, kager, slik og snacks er lige så højt (14-25 g) som indtaget af frugt til mellemmåltidet om aftenen (13-27 g). Indtaget af morgenmadsprodukter, brød med pålæg og fastfood er lavt.

Konklusion

Til morgenmad indtager børn og unge i alderen 4-19 år i gennemsnit mest hvedebrød med fedtstof og chokoladepålæg og/eller morgenmadscerealier med et mælkeprodukt til. Blandt drikkevarerne dominerer mælk, vand og juice.

Frokosten består af rugbrød med kødpålæg samt vand eller mælk. Der indtages kun mindre mængder varm mad til frokost, mens fastfood fylder lidt mere for de ældste skolebørn. Mindst halvdelen af børnene indtager frugt og/eller grønt til frokost.

Aftensmaden er domineret af varme kødretter med en eller anden form for kartofler og grøntsager. Fast-food indtages især som pizza, og endelig indtages smørrebrød i mindre mængder. Til aftensmad drikkes vand, mælk og sodavand.

Mellemmåltiderne indeholder i gennemsnit mest frugt, brød med fedtstof, syltetøj og chokoladepålæg samt is, slik, kage og snacks. Blandt drikkevarerne dominerer vand og søde drikkevarer samt øl, vin og spiritus for de 15-19-årige.

Hvad spises til måltiderne på hverdage og i weekenden?

Danskerne spiser anderledes til måltiderne i weekenddagene sammenlignet med hverdagene. Det gennemsnitlige energiindtag pr. dag er generelt større i weekenden, hvilket skyldes, at der indtages mere energi i weekendens morgenmad, aftensmad og mellemmåltidet om aftenen jf. tabel 25, 29 og 35. Der er kun en enkelt tydelig forskel på fordelingen af energiindtaget på måltider, idet det gennemsnitlige energiindtag fra morgenmåltidet er mindre end energibidraget fra frokost i hverdagene (16-18 % vs. 24-30 %), mens de er stort set ens i weekenden jf. tabel 24. I det følgende beskrives hverdags- og weekendmåltidernes energiindhold, energifordeling, indhold af makronæringsstoffer samt fødevarerindtag. Se bilag 1 for definition af hverdag/weekend.

Tabel 24: Måltidernes gennemsnitlige energiindhold og energibidrag på hhv. hverdage og weekenddage

	4-6 år (n=135)		7-10 år (n=202)		11-14 år (n=208)		15-19 år (n=137)	
	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend
Energiindhold (MJ)	6,9	7,9	8,2	8,9	8,1	9,2	8,4	9,5
Andel af det samlede indtag	-----procent af energi-----							
Morgenmad	18	23	17	22	16	21	18	20
Frokost	30	23	26	21	25	20	24	20
Aftensmad	29	29	32	33	34	36	34	35
Mellemmåltider	23	25	25	24	25	23	24	24
– MM formiddag	2	2	3	2	3	2	4	2
– MM eftermiddag	17	16	16	13	15	12	12	9
– MM aften	4	7	6	9	7	9	8	13

Morgen

Tabel 25: Morgenmåltidernes gennemsnitlige energiindhold, energifordeling og indhold af makronæringsstoffer på hhv. hverdage og weekenddage (n=antal personer)

	4-6 år (n=135)		7-10 år (n=202)		11-14 år (n=208)		15-19 år (n=137)	
	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend
Energi (MJ/dag)	1,3	1,8	1,4	1,9	1,3	2,0	1,5	2,0
Fedt (E%)	26	32	25	30	25	31	28	31
Kulhydrat, total (E%)	59	54	60	57	61	56	49	47
– heraf tilsat sukker (E%)	12	11	11	10	12	10	9	9
Protein (E%)	15	14	15	13	14	13	14	13
Alkohol (E%)	0	0	0	0	0	0	0	-
Fedt (g)	9	16	9	16	9	16	11	16
Kulhydrat (g)	45	60	51	66	48	66	53	66
– heraf tilsat sukker (g)	9	12	9	12	9	12	8	11
Kostfiber (g)	2	3	3	3	3	3	3	4
Protein (g)	11	14	13	15	11	15	13	15
Alkohol (g)	0	0	0	0	0	0	0	-

- mindre end 0,5 g/E%

Tabel 26: Gennemsnitlige indtag af udvalgte fødevarer i gram pr. dag til morgenmad, hverdag og weekend (n=antal personer)

	4-6 år (n=135)		7-10 år (n=202)		11-14 år (n=208)		15-19 år (n=137)	
	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend
Drikkevarer, i alt	150	215	187	250	179	262	236	301
- Kaffe	0	0	-	1	1	2	20	23
- Te	3	6	4	10	8	12	20	28
- Poste-, danskvand	24	24	22	29	40	40	46	49
- Sødmælk	3	5	11	10	3	5	2	4
- Letmælk	34	31	32	36	25	32	25	31
- Minimælk	41	53	49	46	32	35	34	32
- Skummet-/kærne	17	17	20	22	15	19	18	13
- Mælk i kaffe og te	1	1	1	1	1	2	3	2
- Kakao, drikkeyoghurt	5	29	9	28	13	31	17	30
- Juice	19	42	35	56	29	70	42	77
- Saft	1	2	2	1	4	8	4	4
- Juice, saft, light	2	4	1	7	4	4	1	1
- Sodavand, sød	0	0	0	0	-	-	0	5
- Iste	0	0	1	1	3	1	3	3
Cornflakes, Havrefras	6	3	6	3	5	2	4	2
Guldkorn, Choko pops	2	2	3	2	3	1	1	1
Havregryn	7	4	6	3	8	2	7	4
Müsli	1	1	1	1	2	2	2	2
Grød	7	3	7	2	5	1	5	1
Mælk til cerealier	57	36	60	30	49	16	37	24
Yoghurt, tykmælk o.l.	21	8	10	6	15	8	17	16
Letmælksyoghurt, Ylette	11	4	5	5	6	3	7	1
Fedtfattig yog., Cheasy	5	4	3	1	4	1	3	3
Yoghurt, frugtkvark, us	2	2	2	3	3	2	2	1
Sukker tilbehør fx grød	2	1	2	1	2	1	1	1
Hvedebrød, fint	11	32	18	42	16	44	23	41
Hvedebrød, groft	7	11	6	11	6	9	5	10
Rugbrød	1	2	2	-	2	2	5	3
Wienerbrød, pandekager	-	6	1	4	1	7	3	4
Fedtstof på brød	4	8	3	7	3	6	4	6
Pålæg, ost	1	3	2	3	1	5	3	6
Pålæg, kød	1	2	1	2	1	4	2	4
Pålæg, æg	1	8	1	3	1	4	1	6
Pålæg, syltetøj/frugt	2	3	3	5	1	3	1	2
Pålæg, honning	1	2	1	1	-	-	-	1
Pålæg, choko, Nutella	3	7	4	9	4	9	4	8
Frugt som tilbehør	8	16	10	16	9	10	20	19
Grøntsager som tilbehør	-	2	1	2	1	1	3	4
- Grove grøntsager	-	-	-	-	-	-	1	2
- Fine grøntsager	-	1	1	1	1	1	2	3

- mindre end 0,5 g/dag

Morgenmåltiderne i weekenden indeholder i gennemsnit 0,5 MJ, 6 g fedt og 3 g sukker pr. måltid mere end hverdagens måltider jf. tabel 25. Det skyldes bl.a. et større gennemsnitligt indtag af kage, brød med pålæg og fedtstof i weekendens morgenmåltider på bekostning af morgenmadscerealier og tilhørende mælkeprodukter jf. tabel 26. Gennemsnitsindtaget af frugt øges i weekenden for de 4-10-årige (8-10 vs 16 g), mens det er uændret for de 11-19-årige. Alle aldersgrupper drikker også mere pr. måltid i weekendene sammenlignet med hverdage, hvilket især skyldes et øget indtag af juice og kakao/drikkeyoghurt. Morgenmåltiderne indeholder i gennemsnit godt 8-11 g søde drikkevarer på en hverdag og 18 g på en

weekenddag for de 4-10-årige, mens de tilsvarende tal er henholdsvis 10 g for de 11-14-årige og 23 g for de 15-19-årige for både hverdag og weekend.

Frokost

Hverdagens frokostmåltider indeholder i gennemsnit 2-2,1 MJ, mens weekendens indeholder 1,8-1,9 MJ jf. tabel 27. Måltiderne i weekenden indeholder i gennemsnit lidt mindre af alle makronæringsstoffer på nær tilsat sukker, som for de 4-14-årige er næsten dobbelt så stort i weekenden (6-7 vs 12-13 g).

Tabel 27: Frokostmåltidernes gennemsnitlige energiindhold, energifordeling og indhold af makronæringsstoffer på hhv. hverdage og weekend (n=antal personer)

	4-6 år (n=135)		7-10 år (n=202)		11-14 år (n=208)		15-19 år (n=137)	
	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend
Energi (MJ)	2,1	1,8	2,1	1,9	2,0	1,8	2,0	1,9
Fedt (E%)	40	40	38	38	35	36	36	38
Kulhydrat, total (E%)	45	46	47	48	50	50	48	45
– heraf tilsat sukker (E%)	5	9	5	12	6	11	7	9
Protein (E%)	15	14	15	14	15	14	15	16
Alkohol (E%)	0	-	0	-	-	-	1	1
Fedt (g)	23	19	22	19	19	18	20	19
Kulhydrat (g)	57	51	63	56	62	56	62	54
– heraf tilsat sukker (g)	6	10	7	13	7	12	8	10
Kostfiber (g)	7	4	6	4	6	4	6	5
Protein (g)	18	15	18	16	17	15	18	17
Alkohol (g)	0	-	0	-	-	-	-	-

- mindre end 0,5 g/E%

Indtaget af vand er i gennemsnit 0,4-0,7 dl pr. dag mindre i weekendens to frokostmåltider, mens indtaget af søde drikkevarer er 0,3-0,7 dl større jf. tabel 28. Indtaget af mælk falder med 0,3-0,5 dl for de 4-10-årige, mens det stiger lidt for de 11-19-årige.

Indtaget af smørrebrød er i gennemsnit 19-38 g større til frokostmåltiderne i hverdage end i weekenden for de 4-10-årige og erstattes til dels af et større indtag af fastfood. Vurderet ud fra gennemsnitsindtaget så fylder brød med pålæg stadig mere end fastfood og varme retter i weekendens frokostmåltider. Endelig er det gennemsnitlige indtag af frugt og grønt i weekendernes frokostmåltider halvt så stort som til hverdagens frokostmåltider (29-36 vs. 58-71 g pr. dag).

Tabel 28: Gennemsnitlige indtag af udvalgte fødevarer i gram pr. dag til frokost, hverdag og weekend (n=antal personer)

	4-6 år (n=135)		7-10 år (n=202)		11-14 år (n=208)		15-19 år (n=137)	
	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend
Drikkevarer, i alt	242	221	299	292	283	261	336	316
- Kaffe	0	0	0	0	0	1	4	5
- Te	-	-	-	1	1	2	4	6
- Postevand, danskvand	80	44	137	82	155	97	201	132
- Sødmælk	1	1	6	7	2	3	-	4
- Letmælk	45	24	28	15	12	17	7	14
- Minimælk	44	25	35	24	14	9	16	18
- Skummet-/kærnemælk	24	13	24	14	8	11	4	11
- Kakaomælk, drikkeyog.	6	11	7	11	14	9	11	14
- Juice	7	20	16	17	26	18	17	13
- Saft	15	19	15	28	13	26	10	13
- Juice, saft, light	11	26	16	20	17	10	7	8
- Sodavand, sukkersødet	7	25	10	52	14	40	29	47
- Sodavand, light	-	12	6	16	5	12	6	13
- Cider	0	1	0	2	1	1	0	4
- Iste	1	1	-	2	1	4	9	8
- Øl	0	0	0	0	0	0	9	5
Cerealier og grød, i alt	1	4	1	0	2	1	1	1
Yoghurt, frugtkvark, usp	4	2	7	3	5	5	3	-
Hvedebrød, fint	3	7	9	8	13	11	15	11
Hvedebrød, groft	4	4	7	5	8	5	8	3
Rugbrød	56	33	43	29	33	27	29	27
Fedstof på brød	7	4	6	3	3	3	3	2
Pålæg, ost	3	1	2	2	2	2	4	4
Pålæg, leverpostej, pate	7	4	6	5	4	3	4	4
Pålæg, kød og fjerkræ	19	11	18	9	14	9	12	8
Pålæg, fisk	4	4	3	5	2	3	2	3
Pålæg, æg	2	3	1	2	1	2	1	1
Pålæg, mayo.salater	3	5	3	4	2	3	4	3
Pålæg, grønt, kartofler	10	6	9	7	7	4	6	5
Pålæg, frugtpålæg	2	-	1	-	-	0	-	-
Pålæg, chokolade	3	1	3	1	1	1	1	-
Fastfood og lette retter, i alt	10	20	24	30	36	26	37	38
- Burger	1	2	2	4	1	1	4	7
- Hotdog/fransk hotdog	3	7	4	9	3	2	4	1
- Pølser med brød	1	2	1	2	1	1	1	3
- Pizza	4	6	12	10	19	15	18	16
- Pita/flute med fyld	1	2	5	5	11	5	10	8
Kød, hovedret	3	3	3	5	4	5	6	8
Fisk, hovedret	1	3	1	3	1	1	2	1
Gryderetter, i alt	1	3	2	1	3	4	3	5
Pastaretter	-	1	1	1	3	2	2	2
Suppe	3	0	2	2	3	2	2	7
Tærte med kød og grønt	-	0	1	1	-	0	3	0
Kartofler, kogt eller bagt	1	5	2	1	2	3	7	3
Kartoffelretter, i alt	1	3	2	4	2	4	5	6
Ris	1	1	2	-	1	2	2	-
Pasta	1	-	3	3	6	5	4	3
Sovs/dressing	1	2	1	2	2	2	5	4
Frugt som tilbehør	32	13	46	19	37	19	39	22
Grøntsager som tilbehør*	26	17	25	12	22	10	21	14
- Grove grøntsager	9	5	11	6	11	4	10	4
- Fine grøntsager	16	12	14	6	11	6	12	10
Is, fromage, budding	1	2	-	1	1	3	1	-
Kager og småkager	3	4	4	7	6	10	3	2
Slik og chokolade	-	2	1	1	1	1	1	1
Snacks inkl. nødder	3	1	1	-	1	-	-	-

- mindre end 0,5 g, * en del af grøntindtaget er skjult i fyld i fastfood, gryderetter, supper mv., hvorfor indtaget af grøntsager i alle former er større, end tallene vist i tabellen.

Aftensmad

Weekendens aftensmåltider består af aftensmåltiderne om fredagen, lørdagen og søndagen, og måltidernes indhold af energi og makronæringsstoffer er vist i tabel 29. Disse aftensmåltider er i gennemsnit mellem 0,3 og 0,6 MJ større end hverdagens måltider, og forskellen øges med stigende alder. Forskellen skyldes især et større indtag af fedt og tilsat sukker. Indtaget af fedt øges i gennemsnit med 3-6 g, og tilsat sukker fordobles næsten i weekendens måltider (7-12 g vs. 13-22 g).

Tabel 29: Aftensmåltidernes gennemsnitlige energiindhold, energifordeling og indhold af makronæringsstoffer på hhv. hverdage og weekenddage (n=antal personer)

	4-6 år (n=135)		7-10 år (n=202)		11-14 år (n=208)		15-19 år (n=137)	
	Hverdage	Weekend	Hverdage	Weekend	Hverdage	Weekend	Hverdage	Weekend
Energi (MJ)	2,0	2,3	2,6	3,0	2,8	3,3	2,8	3,4
Fedt (E%)	37	37	36	37	37	37	36	37
Kulhydrat, total (E%)	45	46	45	46	44	46	45	45
– heraf tilsat sukker (E%)	6	10	7	12	8	11	7	10
Protein (E%)	18	17	19	17	19	17	19	18
Alkohol (E%)	0	0	-	-	-	-	-	2
Fedt (g)	20	23	25	30	28	33	27	33
Kulhydrat (g)	54	62	70	84	75	92	77	89
– heraf tilsat sukker (g)	7	13	10	21	12	22	11	19
Kostfiber (g)	4	4	5	5	5	5	5	6
Protein (g)	21	23	28	30	30	34	32	36
Alkohol (g)	0	0	-	-	-	-	-	2

- betyder mindre end 0,5 g/E%

Indtaget af sodavand øges i gennemsnit med 0,4-1,0 dl pr. dag i weekendens aftensmad jf. tabel 30.

Ydermere indtager de 15-19-årige seks gange så meget alkohol i weekenden som i hverdage.

Blandt de faste fødevarer er gennemsnitsindtaget af fastfood i form af især burger og pizza 10-40 g højere end til hverdag, mens indtaget af gryderetter er lidt mindre i weekenden sammenlignet med hverdage. Det er også værd at bemærke, at det gennemsnitlige indtag af stegte kartofler/pommes frites pr. måltid er næsten dobbelt så stort i weekenden, at indtaget af pasta er lavere i weekenden, mens der ikke er en tydelig sammenhæng for ris. Gennemsnitsindtaget af alt grønt som tilbehør i forhold til hverdag og weekend er 42-53 og 45-59 g, hvoraf grove grøntsager i gennemsnit udgør ca. 45 % til hverdag og ca. 55 % i weekenden. Endelig er det gennemsnitlige indtag af is, kager, slik o.l. ca. 1½ gange så stort i weekenden som til hverdag.

Tabel 30: Gennemsnitlige indtag af udvalgte fødevarer i gram pr. dag til aftensmad, hverdag og weekend (n=antal personer)

	4-6 år (n=135)		7-10 år (n=202)		11-14 år (n=208)		15-19 år (n=137)	
	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend
Drikkevarer, i alt	231	253	322	367	364	411	398	448
- Te	0	-	1	1	1	0	5	4
- Poste-/danskvand	79	69	116	86	149	121	164	146
- Sødmælk	2	2	9	7	2	2	2	4
- Letmælk	29	23	26	21	25	20	35	33
- Minimælk	35	28	46	30	37	23	37	23
- Skummet/kærnemælk	14	10	16	11	13	8	28	15
- Kakao, drikkeyoghurt	2	3	5	6	5	6	3	9
- Juice	8	10	12	10	12	14	14	15
- Saft	17	27	30	26	40	38	21	19
- Juice, saft, light	20	14	25	18	18	15	10	9
- Sodavand, sød	15	43	23	109	33	113	55	105
- Sodavand, light	11	24	11	35	24	49	15	22
- Cider	0	0	1	2	1	2	-	2
- Iste	0	0	1	6	2	-	3	5
- Øl	0	0	-	0	-	1	4	27
- Vin og spiritus, i alt	0	0	0	0	-	0	2	9
Cerealier og grød	6	1	3	4	3	-	3	2
Yoghurt, frugtkvark, usp.	10	8	9	4	6	1	3	3
Hvedebrød, fint	7	7	6	11	7	7	8	4
Hvedebrød, groft	3	4	3	3	3	2	2	3
Rugbrød	3	3	4	3	4	3	5	5
Pålæg, ost	2	1	1	1	1	1	1	1
Pålæg, kød og fjerkræ	1	1	1	1	2	1	2	1
Pålæg, mayonnaisesalat	1	2	1	1	1	1	1	1
Fastfood og lette retter, i alt	27	40	41	64	51	90	48	70
- Burger	2	6	3	7	7	11	5	6
- Forårsrulle	1	0	1	-	1	1	2	2
- Taco m/u fyld, pandeka.	1	-	1	2	2	1	-	1
- Hotdog/fransk hotdog	2	3	3	3	2	4	1	2
- Pølser med brød	4	4	3	5	3	2	2	3
- Pizza	11	24	18	41	26	63	27	45
- Pita/flute m fyld	5	3	9	3	8	6	9	7
Brød med smør	1	1	2	3	2	2	2	2
Kød, hovedret	24	31	39	39	39	45	42	52
Fisk, hovedret	7	3	4	6	6	6	6	6
Gryderetter, i alt	22	14	32	15	29	24	33	22
Pastaretter	5	3	3	4	5	4	4	8
Suppe	7	6	7	9	6	10	14	5
Æggeretter inkl. gratin	1	-	1	1	1	1	2	-
Tærte med kød og grønt	-	-	2	1	4	-	4	1
Kartofler, kogt eller bagt	33	30	39	38	42	44	52	68
Biksemad	1	1	1	1	1	1	2	3
Stegte kartofler/pommes f.	9	14	12	19	15	20	8	16
Kartoffelmos, - salat	4	3	6	2	3	3	6	4
Ris	10	9	17	11	17	22	18	15
Pasta	19	12	23	14	24	13	23	13
Sovs/dressing	12	11	14	16	17	17	19	21
Frugt som tilbehør	18	21	26	19	18	25	15	19
Grøntsager som tilbehør*	42	45	53	45	48	49	48	52
- Grove grøntsager	23	20	29	21	26	20	27	24
- Fine grøntsager	19	25	25	24	22	30	21	28
Is, fromage, budding	3	7	5	11	6	9	2	8
Kager og småkager	4	5	4	6	5	7	3	5
Slik og chokolade	-	2	1	2	1	2	1	1

- mindre end 0,5 g, * en del af grøntindtaget er skjult i fyld i fastfood, gryderetter, supper mv., hvorfor indtaget af grøntsager i alle former er større, end tallene vist i tabellen.

Mellemmåltider

Formiddag

Det gennemsnitlige energiindtag til formiddagsmåltiderne er generelt lavt, både fordi mange springer måltidet over, og fordi det er små måltider. Energibidraget fra tilsat sukker er helt op til dobbelt så stort i weekenden som i hverdagene (14-17 vs. 18-28 E%) jf. tabel 31.

Tabel 31: Formiddagsmåltidernes gennemsnitlige energiindhold, energifordeling og indhold af makronæringsstoffer på hhv. hverdage og weekenddage (n=antal personer)

	4-6 år (n=135)		7-10 år (n=202)		11-14 år (n=208)		15-19 år (n=137)	
	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend
Energi (MJ)	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,2
Fedt (E%)	26	27	28	22	27	29	26	30
Kulhydrat, total (E%)	65	64	62	70	64	64	63	59
– heraf tilsat sukker (E%)	14	19	14	28	17	27	16	18
Protein (E%)	9	9	10	8	9	7	11	11
Alkohol (E%)	0	0	0	0	0	0	3	0
Fedt (g)	1	1	2	1	2	1	2	1
Kulhydrat (g)	7	8	10	8	9	6	11	6
– heraf tilsat sukker (g)	1	2	2	3	2	2	3	2
Kostfiber (g)	1	1	1	1	1	-	1	-
Protein (g)	1	1	1	1	1	1	2	1
Alkohol (g)	0	0	0	0	0	0	-	0

- mindre end 0,5 g/E%

Det gennemsnitlige indtag af vand til formiddagsmåltidet er 0,1-0,2 dl lavere i weekenden for alle aldersgrupper, mens indtaget af søde drikkevarer er ca. 1½ gange større i weekenden for de 4-10-årige jf. tabel 32. I weekenden er det gennemsnitlige indtag af frugt og grønt som tilhører ca. halvt så stort til formiddagsmåltid som i hverdagene.

Tabel 32: Gennemsnitlige indtag af udvalgte fødevarer i gram pr. dag til mellemmåltidet om formiddagen, hverdag og weekend (n=antal personer)

	4-6 år (n=135)		7-10 år (n=202)		11-14 år (n=208)		15-19 år (n=137)	
	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend
Drikkevarer, i alt	65	49	79	75	71	62	126	83
– Kaffe	0	0	-	0	-	0	4	3
– Te	-	0	1	1	1	2	4	1
– Postevand, danskvand	53	31	60	49	53	44	83	61
– Sødmælk	0	0	-	0	1	1	1	1
– Letmælk	2	1	1	1	2	1	2	2
– Minimælk	1	2	-	1	1	0	3	2
– Skummet-/kærnemælk	1	1	2	1	-	1	1	0
– Kakao, drikkeyoghurt	1	1	2	5	2	0	4	3
– Juice	1	3	4	3	3	6	5	3
– Saft	4	4	5	8	2	1	2	2
– Juice, saft, light	2	2	2	2	2	1	1	0
– Sodavand, sukkersødet	1	2	0	1	1	4	4	4
– Sodavand, light	0	2	1	2	4	-	1	1
– Iste	-	0	-	1	-	0	3	0
– Øl	0	0	0	0	0	0	8	0
Morgenmadscerealier	0	2	1	0	-	0	0	0
Hvedebrød, fint og groft	2	3	2	1	2	-	3	2
Rugbrød	1	-	1	1	1	0	2	-
Pålæg, i alt	1	1	2	-	1	-	3	1
Fastfood og lette retter, i alt	1	-	3	1	2	1	3	2
Frugt som tilbehør	19	12	22	12	18	7	16	11
Grøntsager som tilbehør*	5	2	5	2	4	2	4	1
– Grove grøntsager	3	1	3	1	3	-	3	0
– Fine grøntsager	2	-	2	1	1	2	1	1
Kager og småkager	1	1	1	1	2	1	1	-
Slik og chokolade	1	1	1	2	2	3	2	2

- mindre end 0,5 g, * en del af grøntindtaget er skjult i fyld i fastfood, gryderetter, supper mv., hvorfor indtaget af grøntsager i alle former er større, end tallene vist i tabellen.

Eftermiddag

Tabel 33: Eftermiddagsmåltidernes gennemsnitlige energiindhold, energifordeling og indhold af makronæringsstoffer på hhv. hverdage og weekenddage (n=antal personer)

	4-6 år (n=135)		7-10 år (n=202)		11-14 år (n=208)		15-19 år (n=137)	
	Hverdage	Weekend	Hverdage	Weekend	Hverdage	Weekend	Hverdage	Weekend
Energi (MJ)	1,2	1,3	1,3	1,2	1,2	1,1	1,0	0,9
Fedt (E%)	30	32	31	31	31	34	30	30
Kulhydrat, total (E%)	61	61	60	62	59	58	60	62
– heraf tilsat sukker (E%)	18	27	19	30	21	27	20	26
Protein (E%)	9	7	9	7	10	8	10	8
Alkohol (E%)	0	0	-	-	-	0	4	1
Fedt (g)	10	11	11	10	10	10	8	7
Kulhydrat (g)	45	46	49	43	43	41	36	32
– heraf tilsat sukker (g)	12	20	15	20	15	18	11	13
Kostfiber (g)	3	2	3	2	2	2	2	2
Protein (g)	6	5	7	5	7	5	6	4
Alkohol (g)	0	0	-	-	-	0	1	-

- mindre end 0,5 g/E%

Blandt næringsstofferne viser resultaterne, at det gennemsnitlige energibidrag fra tilsat sukker i weekenden er 6-11 E% større end i hverdagens eftermiddagsmåltider jf. tabel 33. Indtaget af vand og mælk er vurderet ud fra det gennemsnitlige indtag lavest i weekenden (ca. 0,2- 0,5 dl) jf. tabel 34. Til gengæld er indtaget af søde drikkevarer lidt større i weekenden (0,1-0,3 dl). Det gennemsnitlige indtag af fødevarer som morgenmadsprodukter, brød, pålæg og fastfood er 40-65 % mindre i weekendens måltider om eftermiddagen for alle aldersgrupper, mens indtaget af is, kager, slik og snacks stiger med ca. 40 % for de 4-14-årige. Endelig er det gennemsnitlige indtag af frugt og grønt som tilbehør for de 4-10-årige ca. 40 % mindre i weekenden, mens det er uændret for de 11-19-årige.

Tabel 34: Gennemsnitlige indtag af udvalgte fødevarer i gram pr. dag til mellemmåltidet om eftermiddagen, hverdag og weekend (n=antal personer)

	4-6 år (n=135)		7-10 år (n=202)		11-14 år (n=208)		15-19 år (n=137)	
	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend
Drikkevarer, i alt	213	188	276	249	257	240	312	295
- Kaffe	-	0	-	0	4	1	8	6
- Te	1	1	5	3	6	4	14	15
- Poste-, danskvand	113	68	147	116	124	116	159	147
- Sødmælk	1	1	3	2	2	1	1	0
- Letmælk	7	7	7	2	7	5	9	3
- Minimælk	8	3	8	5	13	9	8	12
- Skummet-/kærnemælk	4	3	5	3	7	3	4	2
- Kakao, drikkeyoghurt	14	15	13	10	16	14	21	16
- Juice	11	7	14	14	13	11	11	11
- Saft	26	33	32	23	15	22	9	7
- Juice, saft, light	14	14	19	11	11	9	3	7
- Sodavand, sukkersødet	7	25	12	37	22	29	22	47
- Sodavand, light	5	11	8	20	7	12	8	12
- Cider	0	0	-	0	2	0	1	1
- Iste	2	1	2	1	3	2	3	2
- Øl	0	0	-	-	3	0	28	6
Havregryn, cornflakes	4	3	4	1	6	2	3	0
Yoghurt, frugtkvark usp	5	1	3	2	3	1	2	1
Hvedebrød, fint	5	5	9	3	7	3	5	3
Hvedebrød, groft	7	2	5	1	6	2	3	1
Rugbrød	4	1	3	1	4	1	2	1
Knækbrød og kiks	3	2	3	1	1	1	1	-
Fedtstof på brød	2	1	2	1	1	-	1	-
Pålæg, syltetøj, chokolade	2	1	3	1	2	1	1	2
Fastfood og lette retter	5	3	13	6	8	5	8	5
- Hotdog/fransk hotdog	1	-	2	1	1	2	1	1
- Burger	0	0	1	0	1	1	2	2
- Pizza	1	1	3	2	2	1	2	1
- Pita/flute m fyld	3	-	6	2	4	1	3	1
Frukt som tilbehør	82	53	62	37	38	36	40	40
Grønt som tilbehør*	10	5	9	5	6	4	5	4
- Grove grøntsager	6	3	5	2	3	2	4	3
- Fine grøntsager	4	1	4	3	3	2	1	1
Is	6	11	7	10	5	7	2	1
Kager og småkager	13	23	15	24	11	23	8	12
Slik og chokolade	5	10	7	10	8	10	7	7
Snacks inkl. chips & os-tehaps	2	3	3	3	2	4	3	4

- mindre end 0,5 g, * en del af grøntindtaget er skjult i fyld i fastfood mv., hvorfor indtaget af grøntsager i alle former er større, end tallene vist i tabellen.

Aften

Det gennemsnitlige energiindtag til mellemmåltidet sen aften i weekenden er mellem 0,2 og 0,5 MJ større end hverdagsindtaget jf. tabel 35. Som for de øvrige mellemmåltider så er det især indtaget af tilsat sukker, som øges. For den ældste aldersgruppe udgør det gennemsnitlige energibidrag fra alkohol 24 % i weekenden, mens det udgør 9 % til et mellemmåltid om aftenen i hverdage.

Tabel 35: Sene aftenmåltiders gennemsnitlige energiindhold, energifordeling og indhold af makronæringsstoffer på hhv. hverdage og weekenddage (n=antal personer)

	4-6 år (n=135)		7-10 år (n=202)		11-14 år (n=208)		15-19 år (n=137)	
	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend
Energi (MJ)	0,3	0,5	0,5	0,7	0,6	0,8	0,7	1,2
Fedt (E%)	29	27	29	27	30	28	29	27
Kulhydrat, total (E%)	61	66	62	66	61	66	62	66
– heraf tilsat sukker (E%)	21	33	27	34	27	35	25	30
Protein (E%)	10	7	9	7	9	6	9	7
Alkohol (E%)	0	0	-	-	-	1	9	24
Fedt (g)	2	4	4	6	5	6	5	7
Kulhydrat (g)	10	21	18	29	22	32	24	36
– heraf tilsat sukker (g)	3	11	8	15	9	17	9	16
Kostfiber (g)	1	1	1	1	1	1	1	1
Protein (g)	2	2	2	3	3	3	3	4
Alkohol (g)	0	0	-	-	-	-	2	10

- mindre end 0,5 g/E%

Det gennemsnitlige indtag af søde drikkevarer er 25-50 % større i weekenden, og for de 15-19-årige er indtaget af alkoholiske drikkevarer i weekenden mere end fire gange så stort som i hverdagens mellemmåltid om aftenen jf. tabel 36. Det gennemsnitlige indtag af slik, kager, is og snacks øges 1½ til 3 gange i weekenden – mest for de yngste.

Tabel 36: Gennemsnitlige indtag af udvalgte fødevarer i gram pr. dag til det sene mellemmåltid om aftenen, hverdag og weekend (n=antal personer)

	4-6 år (n=135)		7-10 år (n=202)		11-14 år (n=208)		15-19 år (n=137)	
	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend
Drikkevarer, i alt	80	104	140	153	186	191	286	419
- Kaffe	0	0	1	-	2	2	9	5
- Te	1	-	3	2	8	6	14	9
- Poste-, danskvand	46	55	70	74	100	74	123	104
- Sødmælk	-	0	3	2	-	1	2	0
- Letmælk	7	6	8	6	3	3	6	8
- Minimælk	6	4	6	5	9	5	9	3
- Skummet-/kærnemælk	1	-	3	2	4	2	1	2
- Kakao, drikkeyoghurt	1	1	5	3	8	7	9	6
- Juice	3	2	6	4	7	9	10	6
- Saft	4	8	8	10	7	9	6	6
- Juice, saft, light	4	5	7	7	6	6	1	2
- Sodavand, sukker	4	13	17	21	20	40	34	62
- Sodavand, light	2	6	3	16	7	18	17	14
- Iste	0	3	-	1	1	4	1	7
- Øl	0	0	1	1	0	3	39	169
- Vin	0	0	0	0	0	1	1	6
- Spiritus	0	0	0	0	0	-	2	8
Havregryn, cornflakes	4	6	3	2	3	-	2	0
Yoghurt, frugtkvark, uspec	2	1	3	1	2	0	2	0
Hvedebrød, i alt	1	1	2	1	2	1	2	2
Pålæg, i alt	1	-	1	1	2	1	2	2
Fastfood og lette retter, i alt	1	-	1	2	2	2	5	5
Frugt som tilbehør	15	10	22	17	26	27	20	19
Grøntsager som tilbehør*	1	2	2	2	2	3	3	2
- Grove grøntsager	1	-	1	1	1	1	2	1
- Fine grøntsager	-	1	1	1	1	2	1	1
Is	2	5	5	4	4	4	1	4
Kager og småkager	3	4	4	5	8	5	5	6
Slik og chokolade	2	10	4	17	6	16	6	11
Snacks inkl. nødder og ostepaps	1	4	2	6	2	6	3	7

- mindre end 0,5 g, * en del af grøntindtaget er skjult i fyld i fastfood mv., hvorfor indtaget af grøntsager i alle former er større, end tallene vist i tabellen.

Konklusion

Det gennemsnitlige energiindtag er størst på weekenddage, hvilket skyldes, at morgenmad, aftensmad og mellemmåltidet om aftenen bidrager med mere energi. Til gengæld bidrager frokost med mere energi i hverdagen sammenlignet med weekenddagene, hvilket kan skyldes, at der indtages mere energi til morgenmåltidet i weekenden – f.eks. i form af brunch.

Vurderet ud fra gennemsnitsindtagene, så indeholder weekendens måltider udover mere energi også mere fedt, mere sukker, mere alkohol og færre kostfibre. Blandt de forskellige måltider er det især mellemmåltiderne i weekenden, som bidrager med sukker og alkohol. Et større indtag af kage, slik o.l. i weekendens måltider sker bl.a. på bekostning af frugt og grøntsager, som især er lavt i weekendens frokost- og mellemmåltider, og endelig sker et større indtag af søde drikkevarer på bekostning af vand og mælk.

Hvor spises hovedmåltiderne?

Der er i kostundersøgelsen spurgt til, hvor det enkelte hovedmåltid spises og følgende fire svarkategorier er mulige:

1. Mad spist hjemme og tilberedt hjemme
2. Mad spist hjemme men tilberedt ude
3. Mad spist ude men tilberedt hjemme
4. Mad spist ude og tilberedt ude

"Mad spist hjemme og tilberedt hjemme" dækker over hjemmelavet mad, som også spises i hjemmet. Maden kan dog godt være halv- eller helfabrikata købt i detailhandelen. "Mad spist hjemme, men tilberedt ude" vil typisk være færdigtilberedt mad købt på pizzeria, grillbar og lignende eller hos slagter og bager. "Mad spist ude men tilberedt hjemme" dækker over madpakker som medbringes på f.eks. arbejdspladsen, i institutioner og skoler. Den sidste svarkategori "Mad spist ude og tilberedt ude" vil typisk være mad spist på en restaurant, i en kantine på arbejdspladsen eller i skolen og daginstitutionen, men det kan også være mad tilberedt hos venner og familie.

I det følgende beskrives hvor stor en andel af de forskellige aldersgruppers hovedmåltider, der er spist i de fire ovennævnte situationer til dagens hovedmåltider. Tilsvarende analyse er ikke mulig for mellemmåltider, da der ikke spørges lige så detaljeret i kostundersøgelsen til hvor mellemmåltiderne spises.

Hverdag

Tabel 37: Hvor spiser børn og unge hovedmåltiderne til hverdag? (n=antal måltider)

	4-6 år (n=648)	7-10 år (n=939)	11-14 år (n=915)	15-19 år (n=564)
Morgenmad				
	procent			
Mad spist hjemme og tilberedt hjemme	92	95	94	88
Mad spist hjemme men tilberedt ude	-	2	3	2
Mad spist ude men tilberedt hjemme	1	-	1	2
Mad spist ude og tilberedt ude	7	3	2	8
Frokost				
	procent			
Mad spist hjemme og tilberedt hjemme	13	16	20	28
Mad spist hjemme men tilberedt ude	1	1	1	2
Mad spist ude men tilberedt hjemme	77	73	60	43
Mad spist ude og tilberedt ude	9	10	19	27
Aftensmad				
	procent			
Mad spist hjemme og tilberedt hjemme	89	89	86	80
Mad spist hjemme men tilberedt ude	3	3	3	6
Mad spist ude men tilberedt hjemme	1	1	1	-
Mad spist ude og tilberedt ude	7	7	10	14

- mindre end 0.5 %

Mellem 88 og 95 % af morgenmåltiderne til hverdag er tilberedt og spist i hjemmet. Blandt de 4-6-årige og de 15-19-årige tilberedes og spises henholdsvis 7 og 8 % af morgenmåltiderne dog uden for hjemmet til hverdag. Frokost spises hovedsagelig ude, men er tilberedt hjemme for alle aldersgrupper. Andelen af disse måltider falder dog med stigende alder, således at det kun er 43 % af de 15-19-årige, som spiser madpakke. Til gengæld stiger andelen, der spiser mad, som er tilberedt og spist hjemme samt mad, der er tilberedt og spist ude, med stigende alder, og godt 25 % af måltiderne er spist på denne måde for de 15-19-årige. Aftensmaden til hverdag spises det samme sted som morgenmaden, idet mellem 80 og 89 % af disse måltider er tilberedt og spist hjemme. Mellem 7 og 14 % af aftensmåltiderne til hverdag er dog tilberedt og spist ude, og her stiger andelen også med stigende alder.

Weekend

Tabel 38: Hvor spiser børn og unge hovedmåltiderne i weekenden? (n=antal måltider)

	4-6 år (n=259)	7-10 år (n=378)	11-14 år (n=351)	15-19 år (n=225)
Morgenmad				
	procent			
Mad spist hjemme og tilberedt hjemme	93	90	82	84
Mad spist hjemme men tilberedt ude	2	2	6	3
Mad spist ude men tilberedt hjemme	0	1	1	0
Mad spist ude og tilberedt ude	5	7	11	13
Frokost				
	procent			
Mad spist hjemme og tilberedt hjemme	74	71	67	63
Mad spist hjemme men tilberedt ude	1	1	2	3
Mad spist ude men tilberedt hjemme	5	8	4	9
Mad spist ude og tilberedt ude	20	20	27	25
Aftensmad				
	procent			
Mad spist hjemme og tilberedt hjemme	75	76	73	71
Mad spist hjemme men tilberedt ude	7	6	8	7
Mad spist ude men tilberedt hjemme	1	2	-	2
Mad spist ude og tilberedt ude	17	16	19	20

- mindre end 0.5 %

I weekenden tilberedes og spises lidt færre morgenmåltider hjemme sammenlignet med hverdagsmåltiderne, mens lidt flere måltider er tilberedt og spist ude jf. tabel 38. Frokostene i weekenden er modsat hverdagsmåltiderne hovedsagelig tilberedt og spist hjemme, mens mellem 20 og 27 % af weekendens frokostmåltider er tilberedt og spist ude. Brugen af madpakker i weekenden ligger mellem 4 og 9 % af måltiderne.

Ca. ¾ af weekendens aftensmåltider er tilberedt og spist hjemme, hvilket er lidt færre end til hverdag, men til gengæld stiger både andelen af måltider, som er tilberedt ude og spist hjemme (6-8 vs. 3-6 %) og måltider, som er tilberedt og spist ude (16-20 vs. 7-14 %).

Konklusion

På nær hverdagens frokoster så tilberedes og spises langt de fleste af hovedmåltiderne hjemme. Når der spises mad hjemme, som er tilberedt ude er det oftest ved weekendens aftensmåltider, men det er under 10 % af måltiderne. Hverdagens frokoster er de eneste måltider, hvor flest tilberedes hjemme og spises ude, hvilket sandsynligvis afspejler den danske madpakkekultur.

Den største andel af måltider, som tilberedes og spises ude, er frokost til hverdag og weekend, samt weekendens aftensmåltider, hvilket kan illustrere, at der er flest besøg på restaurant, familie og venner i weekenden. Det er især de 11-19-årige, som til hverdag spiser frokostmåltider, der er tilberedt og spist ude, sandsynligvis fordi madpakkerne i større grad fravælges blandt denne aldersgruppe.

Diskussion og konklusion

I det følgende diskuteres resultaterne i forhold til den anvendte kostundersøgelsesmetode, de gældende anbefalinger og kostråd samt hverdag/weekend og udespisning for til sidst at besvare undersøgelsens centrale spørgsmål.

Metodemæssige overvejelser

De nationale kostvaner beskrives generelt ved hjælp af repræsentative tværsnitsundersøgelser, hvor hele kosten registreres. Det er en styrke ved nærværende undersøgelse, at den medtager alle måltider, og at man dermed kan sammenligne måltiderne og vurdere dem i sammenhæng med den totale kost.

Under- og overrapportering er et problem generelt i kostundersøgelser. Rapporteringen kan være selektiv på den måde, at indtaget af frugt og grønt f.eks. overrapporteres, og indtaget af slik og søde drikkevarer underrapporteres. Fejlrapporteringen kan påvirke resultaterne på måltidsniveau, idet der både rapporteres forskelligt i de fire aldersgrupper og i de seks måltider. Opgørelsen på dagskostniveau fandt, at børns indtag op til ca. 10 år generelt overrapporterer energiindtaget, og det kan forklares det med, at forældre (primært mødre) svarer på børnenes vegne op til 10-12 års alderen (Pedersen et al. 2010). Denne forklaring underbygges af resultaterne på måltidsniveau, idet de mindste børns frokost på hverdage bidrager med en væsentligt højere andel af energien end de tre ældste aldersgrupper (30 vs. 24-26 %). På samme måde spiser de mindste børn (4-9 år) også relativt meget frugt, grønt og brød til frokost. Det kan dog ikke udelukkes, at indtaget er korrekt registreret, og at forklaringen er, at de mindste børn spiser mere frugt, grønt og brød til frokost end de ældre børn.

Ved opgørelsen af indtaget fordelt på hverdagsmåltider og weekenddage er fredagens måltider opdelt, så måltiderne til og med mellemmåltidet om eftermiddagen kategoriseres som hverdag, og aftensmad samt det sene mellemmåltid fredagen aften tilhører weekend. Denne opdeling bakkes op af Rothausen et al. (2012), som fandt, at kostindtaget på fredage er en blanding af kosten på hverdage og weekenddage.

Der er få undersøgelser af børn og unges måltidsvaner, men blandt dem der findes, er overensstemmelsen med nærværende undersøgelse god (Andersen et al. 2007); Johansen et al. 2009). Undersøgelserne vil blive diskuteret i sammenhæng med de relevante anbefalinger og kostråd nedenfor.

Vurdering og perspektivering i forhold til anbefalinger og kostråd

I det følgende vurderes det fundne måltidsmønster samt måltidernes indhold af energi og makro-næringsstoffer og udvalgte fødevarer.

Måltidsmønster

Nordiske Næringsstofanbefalinger anbefaler et regelmæssigt måltidsmønster med eksempelvis tre hovedmåltider og to til tre mellemmåltider på et døgn (NNR 2004). Overspringelser af måltider kan naturligvis være, hvis et måltid springes over, eller at to måltider slås sammen til f.eks. brunch, som er en kombination af morgenmad og frokost. Nærværende undersøgelse fandt, at henholdsvis 76, 60, 39 og 28 % i aldersgrupperne 4-6, 7-10, 11-14 og 15-19 år har spist tre hovedmåltider hver dag, og at henholdsvis 24, 31, 19 og 23 % har spist 2-3 mellemmåltider hver dag. Undersøgelsen viste også, at morgenmad, aftensmad og mellemmåltidet om eftermiddagen indtages regelmæssigt, idet mellem

- 81-97 % har spist morgenmad mindst seks dage om ugen
- 95-100 % har spist aftensmad mindst seks dage om ugen
- 72-92 % har spist et mellemmåltid om eftermiddagen mindst fem dage om ugen

Mellem 6-22 % af mellemmåltiderne om eftermiddagen indeholder udelukkende drikkevarer (flest for de 15-19-årige), hvorfor andelen, der har indtaget et mellemmåltid om eftermiddagen bestående af fast føde, er lavere end 72-92 %. Mellemmåltider kan defineres som "enhver mad og drikke, som indtages mellem hovedmåltiderne (morgenmad/brunch, frokost, aftensmad)" (Christensen, Fagt, and Trolle 2012), og måltider, der udelukkende består af drikkevarer, er derfor medtaget i beregningerne af måltidernes regelmæssighed.

Det er især de ældste børn (startende fra 11-14 år), som springer måltider over, og andre undersøgelser har fundet et lignende mønster. En undersøgelse af 11-15-åriges sundhedsadfærd fandt, at 80 % af børnene i 5. klasse (ca. 11 år) spiser morgenmad alle hverdage, mens 40 % af de børn i 9. klasse (ca. 15 år) spiser morgenmad alle hverdage, og at der er færre overspringelser i weekenden. Dette kan måske skyldes, at morgenmad og formiddagsmåltid erstattes af brunch (Andersen et al. 2007). Udover aldersforskelle fokuserer nogle undersøgelser også på kønsforskelle, og de finder, at teenagepiger oftere springer måltider over end drenge (Johansen et al. 2009; Marosi 2010).

Det er uheldigt, at de unge (piger) har en tendens til at springe måltider over, da overspring af måltider kan have negativ betydning for koncentration og hukommelse. Denne sammenhæng er især vist for morgenmad og ved dagsfaste og er mere udtalt for børn, som allerede er i ernæringsmæssig risiko (NNR 2004). Der findes enkelte studier blandt børn, som foreslår, at mellemmåltider kan have en positiv effekt på koncentrationsevnen og hukommelsen. Sammenhængen er dog tydeligst, hvis det forudgående hovedmåltid har haft et lavt energiindhold (Schack-Nielsen et al. 2009). Da mellemmåltider kan have betydning for koncentrationsevnen, kan et tilbud om morgenmad og/eller

et mellemmåltid om formiddagen samt frokost og et mellemmåltid om eftermiddagen på uddannelsesinstitutioner for de unge være en løsningsmulighed.

Energiindtag og -fordeling

Undersøgelsen finder, at hovedmåltiderne i gennemsnit bidrager med ca. 75 % af dagens energi, og at mellemmåltiderne bidrager med ca. 25 % af dagens energiindtag. Det passer godt med retningslinjerne i Nordiske Næringsstofanbefalinger 2004. Til planlægning for en gruppe foreslår NNA en fordeling af energiindtaget på dagens måltider med 70-95 % af energien til hovedmåltider og 5-30 % af energien til mellemmåltider. Energiindtaget for de enkelte måltider er ikke specificeret, men Nordiske Næringsstofanbefalinger foreslår, at førskolebørn indtager et større eftermiddagsmåltid på eksempelvis 15-20 % af det daglige energibehov, mens formiddags- og aftenmellemmåltidet godt kan være mindre (5-10 %) (NNR 2004). Dette passer udmærket med nærværende undersøgelse, hvor førskolebørnene (4-6 år) i gennemsnit indtager 17 % af dagens energi til mellemmåltidet om eftermiddagen, mens de to øvrige mellemmåltider bidrager med 2-5 % i gennemsnit.

For børn efter 2-års alderen og voksne bør de energigivende næringsstoffer på gruppeniveau fordele sig således, at kulhydrat i gennemsnit bidrager med 55 E%, protein med 15 E% og fedt med 30 E%. Tilsat sukker og mættet fedt bør hver især højst bidrage med 10 % af energien (NNR 2004). Eftersom kostens sammensætning varierer fra dag til dag og fra måltid til måltid kan anbefalingerne kun anvendes på alle måltider over en længere periode (≥ 7 dage). Danske børn og unge indtager for meget fedt og tilsat sukker samt for få kostfibre i forhold til disse anbefalinger (Pedersen et al. 2010). Nærværende undersøgelse viser, at de 11-19-årige i gennemsnit indtager mest sukker til aftensmaden, mens de 4-14-årige indtager mest sukker til mellemmåltidet om eftermiddagen. Blandt hovedmåltiderne indtages færrest kostfibre til morgenmåltidet og blandt mellemmåltiderne færrest kostfibre om formiddagen og aftenen. Endelig indtages mest fedt til frokost for de 4-6-årige og til aftensmad for de 7-19-årige.

Det gennemsnitlige energiindtag hænger sammen med måltidernes størrelse, og hvor ofte de spises, og da der er forskellige måltidsmønstre afhængig af alder, så bør en indsats for at ændre indtaget af fedt, sukker og kostfibre hen imod det anbefalede også differentieres. For førskolebørnene (4-6 år) kan der fokuseres på at nedbringe fedtindtaget i frokost og aftensmåltiderne, nedbringe sukkerindtaget i morgenmåltiderne og generelt i mellemmåltiderne om eftermiddagen og aftenen samt øge indtaget af kostfibre i morgenmåltidet og alle mellemmåltider. De øvrige tre aldersgrupper (7-19 år) er mere ens, og her kan fokuseres på at nedbringe sukker- og fedtindtaget i aftensmåltidet, og sukkerindtaget i alle mellemmåltider. Indtaget af kostfibre kan især øges i morgenmåltidet og mellemmåltidet om eftermiddagen og aftenen.

”Spis frugt og grønt – 6 om dagen”

Frugt og grønt er en god kilde til mange vitaminer, mineraler og kostfibre, og en kost med et højt indhold af frugt og grønt nedsætter risikoen for bl.a. fedme, hjertekarsygdomme og type 2-diabetes senere i livet (Astrup et al. 2005). Børn i alderen 4-10 år anbefales at indtage 300-500 g frugt og grønt om dagen, mens børn og unge (> 10 år) anbefales at indtage mindst 600 g. Mængden inkluderer max 100 g juice. Tidligere analyser baseret på de nationale undersøgelser af danskernes kost og fysiske aktivitet fandt, at 4-9-årige og 10-17-årige i gennemsnit indtager ca. 300 g frugt og grønt pr. dag, og at juice udgør ca. 75 g for de 4-9-årige, mens den udgør ca. 100 g for de 10-17-årige (Pedersen et al. 2010).

Analyser af måltiderne viser, at eftermiddagsmåltiderne i gennemsnit bidrager med mest frugt, mens aftensmaden bidrager med flest grøntsager, og at morgenmad og mellemmåltiderne om formiddagen og sen aften i gennemsnit bidrager med mindst frugt og grønt. Når mellemmåltiderne om formiddagen bidrager med mindst frugt og grønt hænger det bl.a. sammen med, at disse måltider oftest springes over. Her er det således både relevant at fokusere på at øge antallet af personer, som spiser et måltid om formiddagen, og på at der indtages frugt og grønt til dette måltid. I hovedmåltider bør fokuseres på at øge indtaget af især grøntsager, og det er især aldersgrupperne fra 10 år og opefter, som kan fokuseres på, da de mindre børn i højere grad lever op til anbefalingerne end skolebørnene. Pedersen et al. (2010) fandt, at piger fra 10-års alderen indtager mere frugt og grønt end drenge, og andre undersøgelser har vist, at piger oftere spiser frugt og grønt end drenge (Krølner et al. 2005; Marosi 2010).

Selvom børn og unge i gennemsnit indtager stort set lige meget fint grønt fx salat, agurk og tomat som groft grønt fx gulerødder, løg og kål, kan man fokusere på de grove grøntsager, dels fordi de indeholder flere kostfibre, og dels fordi det muligvis er nemmere at øge indtaget af de grove grøntsager, da de vejer mere pr. portion.

”Spis fisk og fiskepålæg – flere gange om ugen”

Fisk bidrager bl.a. med D-vitamin, selen og fedtsyrer, som er vigtige for knogleopbygning, indlæring og forebyggelse af hjertekarsygdom (Astrup et al. 2005). Anbefalingen for fisk er specificeret som 1-2 fiskemåltider om ugen og fiskepålæg flere gange om ugen, i alt 2-300 g. De tidligere analyser baseret på den nationale kostundersøgelse har vist, at 4-9-årige børn i gennemsnit indtager godt 80 g om ugen, mens 10-17-årige indtager lidt mindre (Pedersen et al. 2010). Opdeles indtaget på måltider i nærværende analyse, så bidrager frokostmåltiderne med 21-35 g fisk pr. uge, og aftensmåltiderne bidrager med 35-42 g fisk pr. uge. Mellemmåltiderne bidrager hver med <10 g fisk i gennemsnit pr. uge for alle grupper. Mindst halvdelen af børnene i de to ældste grupper (11-19 år) har ikke spist fisk til frokost og aftensmad i den uge, hvor de har kostregistreret (Median=0). På baggrund af dette er der basis for først og fremmest at øge antallet af måltider med fisk for alle aldersgrupper.

”Spis kartofler, ris eller pasta og fuldkornsbrød – hver dag”

Fuldkornsprodukter er rige på kostfibre, B-vitaminer og flere mineraler, og en kost, som er rig på kostfibre, nedsætter risikoen for overvægt og fedme (Astrup et al. 2005). Dette kostråd er udspecificeret med, at voksne personer bør indtage ca. 500 g kartofler, ris, pasta, gryn og groft brød om dagen samt at kartofler, rugbrød og andre fuldkornsprodukter bør foretrækkes. Undersøgelsen viser, at det gennemsnitlige indtag af rugbrød og hvedebrød er ligeligt fordelt for de 4-6-årige, mens indtaget af hvedebrød er 1½ gange så stort som rugbrød for de 7-19-årige. En del af hvedebrødet kan være fuldkornsbrød, men det er sandsynligvis kun en mindre andel, idet fint hvedebrød udgør 60-75 % af indtaget af hvedebrød. Analyserne af måltiderne viser, at rugbrød især indtages til frokost, at gennemsnitsindtaget falder med stigende alder, og at mindst 10 % af de unge (15-19 år) ikke har spist rugbrød til frokost i løbet af den uge, hvor de har kostregistreret. Rugbrødet erstattes bl.a. af hvedebrød og fastfood.

En anden god kilde til fuldkorn er havregryn, som især spises til morgenmad, men der spises også havregryn til mellemmåltiderne om eftermiddagen og aftenen. I forhold til alle morgenmadscerealier så udgør fuldkornsprodukter (havregryn, grød, ymerdrys) den største andel (ca. 70-80%), dog undtaget de 11-14-årige, som i gennemsnit indtager ligeså meget cornflakes, guldkorn mv. som havregryn, grød, mv. Under halvdelen af børnene har indtaget havregryn til morgenmad (Median=0), og det er derfor en mulighed både at fokusere på at øge indtaget af havregryn på bekostning af de øvrige morgenmadscerealier og at øge indtaget af fuldkornsbrød på bekostning af det fine hvedebrød, for at tilgodese begge typer af måltider.

Kartofler spises især til aftensmaden, og indtaget af kartofler er ca. 50-70 % større end indtaget af pasta og ris til sammen. Analyserne kan ikke sige noget, om hvor stor en andel af pasta og ris, som er fuldkornsprodukter, men analyser fra den nationale kostundersøgelse 2000-2004 viser, at ris og pasta på daværende tidspunkt bidrog med meget lidt fuldkorn (Biltoft-Jensen et al. 2008).

Alt i alt er der især basis for at øge indtaget af fuldkorn og dermed indtaget af rugbrød, havregryn og andre fuldkornsprodukter blandt børn og unge fra 11-årsalderen. Til alle måltider kan det fine hvedebrød udskiftes med rugbrød eller andet fuldkornsbrød. Cornflakes mv. kan udskiftes med havregryn.

Spar på sukker - især fra sodavand, slik og kager

Et højt indtag af sukker forringer kostens ernæringsmæssige kvalitet, da sukkerrige produkter har en lav næringsstoffæthed (Astrup et al. 2005). Derudover øger en høj indtagelse af sukkersøde drikkevarer risikoen for overvægt og fedme. Børn, unge og voksne anbefales, at tilsat sukker ikke udgør mere end 10 % af det samlede energiindtag (Astrup et al. 2005; NNR 2004), men den nationale kostundersøgelse viser, at over halvdelen af børn i alderen 4-14 år, og ca. en fjerdel af de voksne (15-75 år) indtager en kost med et højere bidrag fra tilsat sukker (Pedersen et al. 2010). Indtaget af tilsat sukker bør højst være 30 g pr. dag for 4-6-årige, højst 45 g for 7-10-årige, højst 55

g for 11-14-årige og højst 65 g for de unge op til 19 år, såfremt den øvrige kost og fysiske aktivitet lever op til anbefalingerne (Astrup et al. 2005). Analyserne af måltiderne viser, at det både er i hovedmåltiderne og mellemmåltiderne, at indtaget kan reduceres.

Børn og unge indtager i gennemsnit, hvad der svarer til 10 g sukker til morgenmaden og næsten 10 g sukker til aftensmaden. På nær lidt sukker på morgenmadscerealierne, lidt marmelade på brødet om morgenen og lidt sukker som smagsforstærker i aftensmaden, så bør disse måltider ikke indeholde tilsat sukker. Det tilsatte sukker i morgenmaden stammer især fra sukker, som er skjult i søde mælkedrikke og søde morgenmadscerealier samt chokoladepålæg. Mindre end halvdelen har drukket søde drikkevarer til frokost (Median=0), mens 10 % af børn og unge drukket mere end 0,7-1,3 dl pr. dag blandt de 11-19-årige. Det tilsatte sukker til aftensmaden stammer især fra søde drikkevarer, men søde yoghurter (for de 4-6-årige) og is, kage og slik for samtlige aldersgrupper bidrager også med tilsat sukker. Disse fødevarer bør kun indtages i meget begrænsede mængder til aftensmad, hvis der også skal være plads til sukker i mellemmåltiderne. Indtages et glas sodavand eller saft (2,5 dl) til aftensmaden, er næsten halvdelen af en 11-14-årigs daglige råderum til sukker brugt.

Der er et endnu større potentiale i at forbedre mellemmåltiderne, da disse måltider bidrager med næsten 50 % af det tilsatte sukker, der indtages. Dette på trods af at de kun bidrager med ca. 25 % af energiindtaget i gennemsnit. I gennemsnit indtages halvdelen af de 4-6-åriges råderum til sukker til eftermiddagsmåltiderne, mens de 7-14-årige indtager mere end halvdelen af deres råderum til sukker til mellemmåltiderne om eftermiddagen og aftenen. Indtaget af tilsat sukker pr. dag er i gennemsnit ca. 50 % større på weekenddage sammenlignet med hverdage, men selv på en gennemsnitlig hverdag overskrider de 4-10-årige deres råderum til sukker med 10-30 %. Sukkeret stammer især fra søde drikkevarer, kager og slik, som kan erstattes med frugt og grønt, fuldkornsbrød med pålæg, vand, mælk og andre mindre sukker- og fedtholdige fødevarer. Forsyningsstatistikkerne peger på, at salget af søde læskedrikke er faldet siden 2008, hvor den nationale kostundersøgelse blev gennemført sidste gang (Bryggeriforeningen 2012).

En undersøgelse af 11-15-åriges sundhedsvaner fandt, at 12 % af børnene i undersøgelsen drikker saft/sodavand hver dag, mens 28 % højst drikker disse drikkevarer en gang om ugen, og at ca. 15 % spiser slik, chokolade og is mindst fem dage om ugen (Marosi 2010). Da undersøgelsen er baseret på selvrapporterede data, er der risiko for at indtaget af disse fødevarer er underrapporterede, hvorfor det reelle indtag sandsynligvis er større (Pedersen et al. 2010).

Indtaget af kager, slik og is er lidt mindre blandt de 15-19-årige til aftensmaden og mellemmåltiderne om eftermiddagen og sent om aftenen. Til gengæld har de unge et større indtag af alkoholiske drikkevarer svarende til 0,4 dl pr. dag i hverdagen og næsten 2 dl pr. dag i gennemsnit til mellemmåltidet sent om aftenen.

Spar på fedtet – især fra mejeriprodukter og kød

Et højt indtag af fedt øger risikoen for overvægt, fedme, type 2-diabetes og hjertekarsygdom (Astrup et al. 2005). Anbefalingen for fedt er baseret på Nordiske Næringsstofanbefalingers populationsmål på 30 E% (Astrup et al. 2005; NNR 2004). Det gennemsnitlige indtag af fedt i en dagskost er i den nationale kostundersøgelse målt til 33 E%, hvorfor der er basis for at nedsætte indtaget af fedtrige fødevarer (Pedersen et al. 2010). Der findes ikke anbefalinger for måltidernes energifordeling, men til brug for tilberedning af mad til skoler og daginstitutioner er udviklet en retningslinje på 25-35 % af energien fra fedt til kolde og varme frokostmåltider (Christensen 2007; Christensen et al. 2009). Analyserne af måltiderne i nærværende rapport viser, at det gennemsnitlige indtag af fedt overstiger 35 E% i frokost- og aftensmåltidet både til hverdag og i weekenden. Frokost- og aftensmåltidet består typisk af brød med pålæg eller en varm ret med kød og kartofler, og det er også i disse to måltider, at der indtages mest fastfood. En analyse af næringsstofindholdet i fastfood har vist, fastfood kan indeholde helt op til 75 % af energien fra fedt, hvorfor en nedsættelse af indtaget af fastfood eller en forbedring af den ernæringsmæssige kvalitet af fastfood kan forbedre frokost og aftensmåltidet, særlig for de 11-19-årige (Hansen, Saxholt, and Knuthsen 2006).

Beregninger har vist, at der er plads til ca. 4000 kJ om ugen af fede fødevarer som eksempelvis fastfood (f.eks. svarende til ca. 500 g pizza), så længe den øvrige kost overholder retningslinjerne for en sund kost, fysisk aktivitet og råderummet til slik, sodavand mv. (Biltoft-Jensen et al. 2005). Det gennemsnitlige indtag på 100 g/dag til frokost og aftensmad svarer til næsten to pizzaer om ugen, men 10 % af børnene fra 11-19 år indtager i gennemsnit mere end 200 g fastfood pr. dag, hvilket svarer til eksempelvis en pizza, to pølser med brød og en burger med pommes frites om ugen. Analyserne af måltiderne viser ikke, hvor ofte fastfood indtages, men en undersøgelse af 11-15-åriges livsstil fandt, at 21 % af drengene og 17 % af pigerne spiser fastfood mere end en dag om ugen (Marosi 2010).

Det er stadig vigtigt at fokusere på, at man primært skal bruge pålæg, kød og sovs med lavt fedtindhold samt begrænse indtaget af fede produkter og fastfood til særlige lejligheder. Fokus på udvikling af sundere fastfood og et højere indtag af grøntsager vil også føre til et relativt mindre indtag af fedt.

Hverdag og weekend

En analyse af 4-14-årige børns kostvaner på hverdage og weekenddage har fundet, at indtaget af energi og tilsat sukker samt energitætheden (kJ/g) er større på weekenddage sammenlignet med hverdage, mens indtaget af kostfibre og protein er mindre (Rothausen et al. 2012). Det skyldes bl.a. et højt indtag af søde drikkevarer, slik og hvidt brød samt et lavt indtag af rugbrød, frugt og grønt i weekenden. Rothausens analyse er foretaget på dagskostniveau, og nærværende analyse, hvor kosten opdeles på måltider, viser, at det er morgenmad, aftensmad og mellemmåltidet om aftenen, som bidrager med mere energi i weekenden end på hverdage vurderet ud fra de gennemsnitlige indtag. Til gengæld bidrager frokost med mere energi i hverdage end i weekendda-

gene. Forklaringen på, at morgenmaden i weekenden er højere end i hverdagen og omvendt for frokosten, kan være, at morgenmad og frokost i højere grad slås sammen til brunch i weekenden.

Weekendens energiindtag udgør ca. 35 % af det samlede energiindtag på en uge, mens indtaget af sukker og kostfibre udgør hhv. ca. 45 % og ca. 30 %. Analyserne viser endvidere, at gennemsnitsindtaget af tilsat sukker øges i alle weekendens måltider, mens gennemsnitsindtaget af kostfibre falder mest til frokost.

En undersøgelse af børnefamiliers sukkerkultur, der især fokuserer på mellemmåltider, konkluderer, at det i høj grad er i hjemmet, at børn får tilbudt sukkerholdige produkter, og at det er forældrene, der tilbyder børnene produkterne (Iversen et al. 2011). Familierne havde børn i alderen 4-12 år. Nærværende analyse viser ligeledes, at mellemmåltiderne bidrager mest til børn og unges sukkerindtag. Analyser viser også, at gennemsnitsindtaget af tilsat sukker øges mest fra hverdag til weekend til frokost, aftensmad og det sene mellemmåltid om aftenen. Eksempelvis indtager 7-10-årige i gennemsnit 10 g tilsat sukker pr. dag til aftensmad i hverdagene, mens de indtager 21 g pr. dag i weekendens aftensmåltider, svarende til mere end en fordobling. Sukkeret i hovedmåltiderne stammer især fra søde drikkevarer og desserter, mens sukkeret i mellemmåltiderne stammer fra søde drikkevarer og slik.

På baggrund af ovennævnte kan man diskutere, om det vil være mest effektivt i ernæringsoplysningen at fokusere på hverdagens eller weekendernes måltider samt på hoved- eller mellemmåltiderne for at reducere børns sukkerindtag. Måske passer det bedst til den danske måltidskultur at reducere indtaget af sukker til hverdag og til hovedmåltiderne, så weekendens hyggekultur kan bevares? Det vil indebære, at sukkerindtaget skal reduceres meget i hverdagens måltider. På den anden side er det største indtag af tilsat sukker i mellemmåltiderne i weekenden, hvorfor det måske er nemmere og mere effektivt, hvis disse mellemmåltider forbedres. Måske kan man sende et signal til befolkningen om, at man godt kan hygge sig med mindre sukker i weekenden, da mængderne her kan være så store, at én dags indtag kan overstige en hel uges råderum til tomme kalorier (Biltoft-Jensen et al. 2005; Rothausen et al. 2012). Yderligere beregninger på forskellige modeller kan være med til at kvalificere diskussionen.

Udespisning

Der har i de sidste 10 år været fokus på den ernæringsmæssige kvalitet af madtilbud i vuggestuer, børnehaver og skoler. Nogle børn indtager op til 45 % af dagens energi via mad tilberedt i institutionerne, og institutionerne kan dermed være en væsentlig bidragsyder til børnenes energiindtag på hverdage. Den største andel af måltider, som tilberedes og spises ude på hverdage er frokost, men det er kun 10-30 % af børn og unges frokost- og aftensmåltider, som tilberedes ude. Det er især de 11-19-årige, hvis frokostmåltider til hverdag er tilberedt og spist ude, sandsynligvis fordi madpakkerne i højere grad fravælges i denne aldersgruppe. I weekenden er det især frokost og aftensmad, som tilberedes og spises ude, hvilket hænger sammen med, at der er flest besøg på restaurant,

familie og venner i weekenden. Det er dog stadig langt de fleste måltider, som tilberedes hjemme. Det taler for, at initiativer til forbedring af børn og unges kostvaner kan fokusere på mad tilberedt i hjemmet. Tilsvarende viden haves ikke for mellemmåltiderne, da disse registreres på en anden måde i den nationale kostundersøgelse.

Den ernæringsmæssige kvalitet af måltiderne, i forhold til om de er tilberedt ude eller hjemme, er ikke analyseret i nærværende rapport. En evaluering af den ernæringsmæssige betydning af at indføre skolemad i 2.-3. og 5.-6. klasse fandt imidlertid, at kvaliteten af elevernes kostindtag til frokost er bedre, når de bliver tilbudt gratis skolemad sammenlignet med medbragte madpakker. Evalueringen fandt både et fald i energibidrag fra fedt og indtag af snackprodukter, samt at der blev spist mere fisk og grønt (Sabinsky et al. 2010). Det bakker også op om, at det er mad, som er tilberedt hjemme, der har det største potentiale for at blive ændret i en sundere retning.

Konklusion

Måltidsmønster

Børn i aldersgruppen 4-10 år har et regelmæssigt måltidsmønster, mens mønstret er mere uregelmæssigt med flere overspringelser startende i 11-14-årsalderen. Det er især frokost samt mellemmåltiderne om formiddagen og aftenen, som springes over. Til hovedmåltiderne indtager børn og unge i alderen 4 til 19 år i gennemsnit ca. 75 % af det daglige energiindtag, mens ca. 25 % indtages til mellemmåltiderne.

Tabel 39 viser en oversigt over måltidernes gennemsnitlige indhold af energi, energifordeling for makronæringsstoffer og fødevarer som i gennemsnit indtages mest af i børn og unges måltider. Måltiderne er beskrevet mere detaljeret for aldersgrupperne 4-6, 7-10, 11-14 og 15-19 år i tabel 7-23.

Tabel 39: Måltider i alderen 4-19 år

Måltid	Energiindhold MJ/dag (Gns)	Energifordeling E% (Gns)	Fødevarer
Morgenmad	1,4-1,6	Fedt: 27-29 Kulhydrat: 57-59 – tilsat sukker 9-11 Protein: 14-15	Hvedebrød med fedtstof og chokoladepålæg Morgenmadscerealier med mælkeprodukt Mælk, vand og juice
Frokost	1,9-2,0	Fedt: 35-40 Kulhydrat: 45-51 – tilsat sukker 6-7 Protein: 14-15	Rugbrød med kødpålæg Fastfood og lette retter fra 11-årsalderen Frukt og/eller grønt som tilbehør Vand og mælk
Aftensmad	2,1-3,0	Fedt: 36-37 Kulhydrat: 44-45 – tilsat sukker 8-9 Protein: 18-19	Varme kødretter med kartofler Fastfood og lette retter Grønt som tilbehør Vand, mælk og søde drikkevarer
Formiddag	0,2-0,3	Fedt: 26-28 Kulhydrat: 62-65 – tilsat sukker 16-19 Protein: 9-11	Frukt Vand
Eftermiddag	1,0-1,3	Fedt: 30-31 Kulhydrat: 59-61 – tilsat sukker 20-23 Protein: 8-10	Brød med fedtstof, syltetøj og chokoladepålæg Is, kager, slik og chokolade samt snacks Frukt Vand og søde drikkevarer
Sen aften	0,4-0,9	Fedt: 28-29 Kulhydrat: 63-64 – tilsat sukker 28-31 Protein: 8	Kager, slik og chokolade Frukt Vand og søde drikkevarer samt øl, vin og spiritus fra 15-årsalderen – især i weekenden.

Tabel 40 viser, hvilke måltider der bidrager henholdsvis mest og mindst til indtaget af frugt og grønt, fisk, fuldkornsprodukter, sukkerrige og fede fødevarer samt hvilke muligheder der kan være for at forbedre indtaget af disse fødevarer.

Tabel 40: Måltider der bidrager hhv. mest og mindst til indtaget af udvalgte fødevarer for børn og unge i alderen 4-19 år

Fødevarer	Måltider der bidrager mest	Måltider der bidrager mindst	Potentielle indsatsområder
Frugt	MM eftermiddag	Morgenmad MM formiddag & sen aften	Øge antallet af måltider med frugt
Grønt	Aftensmad	Morgenmad MM formiddag & sen aften	Øge antallet af måltider med grønt og mængden af grøntsager i måltiderne
Fisk	Frokost & aftensmad	Mellemmåltider	Øge antallet af personer der spiser måltider med fisk
Fuldkornsprodukter	Havregryn: Morgenmad Rugbrød: Frokost	Mellemmåltider	Øge indtaget af rugbrød og havregryn og andre fuldkornsprodukter på bekostning af hvedebrød og morgenmadscerealier
Sukkerrige fødevarer	Aftensmad samt MM eftermiddag & sen aften	MM formiddag	Størst potentiale for at forbedre MM, men hvis der skal være plads til sukkerrige fødevarer i MM, bør indtaget også nedsættes i hovedmåltiderne.
Fede fødevarer	Frokost & aftensmad	MM formiddag & sen aften	Anvend pålæg, kød og sovs med lavt fedtindhold, samt begræns indtaget af fede produkter og fastfood til særlige lejligheder.

MM=mellemmåltid

Børn og unge

Populationen er opdelt i aldersgrupperne 4-6, 7-10, 11-14 og 15-19 år, og da der er forskellige måltidsvaner afhængig af alder, så bør en indsats for at forbedre børn og unges kostvaner differentieres. Det er således især de ældste aldersgrupper (startende fra 11-årsalderen), som springer måltider over, og som indtager frokost, som er tilberedt ude.

For førskolebørnene (4-6 år) kan fokuseres på at nedbringe fedtindtaget i frokost og aftensmåltiderne, nedbringe sukkerindtaget i morgenmåltiderne og i mellemmåltiderne om eftermiddagen og aftenen samt øge indtaget af kostfibre i morgenmåltidet og i alle mellemmåltider. Hvis man ser bort fra alkohol, så er måltiderne mere ens for de 7-19 årige, og her kan fokuseres på at nedbringe fedtindtaget i især aftensmåltidet, nedbringe sukkerindtaget i aftensmåltidet og i alle mellemmåltider, mens indtaget af kostfibre især kan øges i morgenmåltidet og i mellemmåltiderne om eftermiddagen og aftenen.

Mht. til indtaget af grøntsager og rugbrød så er det er aldersgrupperne fra 7 eller 11 år, som kan fokuseres på, da de mindre børn i højere grad lever op til anbefalingerne. Endelig så indtager 11-19-årige i gennemsnit mest fastfood, og der er stort set intet alkoholindtag under 15 år.

Hverdag og weekend

Måltiderne i weekenden indeholder generelt mere energi og er af dårligere ernæringsmæssig kvalitet end hverdagsmåltider. Det er især morgen- og aftensmad samt mellemmåltidet om aftenen, som bidrager med mere energi i weekenden. Gennemsnitsindtaget af tilsat sukker øges i alle weekendens måltider, mens kostfibre falder mest i frokosten. Der er således størst potentiale for at reducere indtaget i weekenden. Yderligere beregninger på forskellige modeller kan være med til at kvalificere diskussionen af, om det er i weekendens eller hverdagens måltider, og om det er i hoved- eller mellemmåltiderne, at initiativer til at forbedre børn og unges kostvaner kan fokuseres.

Spisning ude og hjemme

Den største andel af måltider, som tilberedes og spises ude, er frokost. Det er dog stadig langt de fleste måltider, som tilberedes og spises hjemme, hvilket taler for at initiativer til forbedring af børn og unges kostvaner kan fokusere på mad tilberedt i hjemmet.

Referencer

Andersen, A., Damsgaard, M. T., Due, P., Henriksen, P. E. W., Holstein, B. E., Krølner, R., Rayce, S. L. & Rasmussen, M. Skolebørnsundersøgelsen 2006. (Eds. Rasmussen, M. and Due, P.) København, Institut for Folkesundhedsvidenskab, Københavns Universitet, 2007.

Andersen, N. L., Biloft-Jensen, A., Christensen, T., Fagt, S., Matthiessen, J., Møller, A. & Saxholt, E. Om kostundersøgelsen. Søborg, Fødevarerdirektoratet, 2002.

Astrup, A. V., Andersen, N. L., Stender, S., and Trolle, E. Kostrådene 2005. Søborg, Danmarks Fødevarerforskning & Ernæringsrådet, 2005.

Biloft-Jensen, A, Ygil, K. H., Christensen, L. M., Christensen, S.M. & Christensen, T. Forslag til retningslinjer for sund kost i skoler og institutioner. Søborg, Danmarks Fødevarerforskning, 2005.

Biloft-Jensen, A, Ygil, K.H., Kørup, K. & Christensen, T. Danskernes indtag af fuldkorn. I Fuldkorn. Definition og vidensgrundlag for anbefaling af fuldkornsindtag i Danmark. (Eds. Mejborn, H. et al.) Søborg: DTU Fødevarerinstitutionet, 2008.

Bryggeriforeningen. Læskedrikke 2012. København, Bryggeriforeningen, 2012.

Christensen, L. M., Fagt, S. & Trolle, E. Grundlag for ernæringsmæssige kriterier for mellemmåltider. Søborg, DTU Fødevarerinstitutionet, 2012.

Christensen, L.M. Grundlag for ernæringsmæssige krav til skolemad. Søborg, DTU Fødevarerinstitutionet, 2007.

Christensen, L.M., Holmboe, U.G., Køngerskov, H. & Trolle E. Grundlag for anbefalinger for sund mad i vuggestuer og børnehaver. Søborg: DTU Fødevarerinstitutionet, 2009.

Fagt, S., Christensen, T, Groth, M. V., Biloft-Jensen, A, Matthiessen, J. & Trolle, E. Børn og unges måltidsvaner 2000-2004. Søborg, DTU Fødevarerinstitutionet, 2007.

Hansen, K. S., Saxholt, E. & Knuthsen, P. Næringsstofindhold i fastfood. Søborg, Danmarks Fødevarerforskning, 2006.

Iversen, J. D., Matthiessen, J., Fagt, S., Rosenlund, M. & Trolle, E. Børns sukkervaner. Undersøgelse af sukkerkulturen blandt børnefamilier med 4-12-årige børn. Søborg, DTU Fødevarerinstitutionet, 2011.

Johansen, A., Jespersen, L. N., Davidsen, M., Morgen, C. S., Helweg-Larsen, K., Andersen, A. N., Mortensen, L., Juhl, M. & Due, P. Danske børns sundhed og sygelighed. København, Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet, 2009.

Krølner, R, Rasmussen, M, Haraldsdóttir, J., Holstein, B. & Due, P. Skolebørns frugt- og grøntvaner. Den danske del af en undersøgelse blandt 11-årige skolebørn, deres forældre og skoleledere. København, Københavns Universitet, Institut for Folkesundhedsvidenskab, 2005.

Marosi, K. Undersøgelse af 11-15-åriges livsstil og sundhedsvaner 1997-2008. Sundhedsstyrelsen. København, Sundhedsstyrelsen, 2010.

NNR. Nordic Nutrition Recommendations 2004. Integrating Nutrition and Physical Activity. Copenhagen: Nordic Council of Ministers, 2004.

Pedersen, A. N., Fagt, S., Groth, M.G., Christensen, T., Biloft-Jensen, A., Matthiessen, J. Andersen, N.L., Kørup, K., Hartkopp, H., Ygil, K.H., Hinsch, H., Saxholt, E. & Trolle, E. Danskernes kostvaner 2003-2008. Hovedresultater. Søborg: DTU Fødevareinstituttet, 2010.

Rothausen, B. W., Matthiessen, J. Hoppe, C., Brockhoff, P.B., Andersen, L.F. & Tetens, I. Differences in Danish children's diet quality on weekdays v. weekend days, *Public Health Nutr.*: 1-8, 2012.

Sabinsky, M., Toft, V., Andersen, K. K., Mikkelsen, B. E. & Tetens, I. Ernæringsmæssig evaluering af skolemads betydning for eleveres kostindtag til frokost. Ballerup, Aalborg Universitet, 2010.

Saxholt, E., Christensen, T., Møller, A., Hartkopp, H. B., Ygil, K.H. & Hels, O. Fødevaredatabanken. www.foodcomp.dk (7.01). Søborg, DTU Fødevareinstituttet, 2008.

Schack-Nielsen, L., Mølgaard, C., Underbjerg, M., Mortensen, E.L. & Michaelsen, K.F. Kostens betydning for læring og adfærd hos børn. En gennemgang af den videnskabelige litteratur. Udredningsopgave for Fødevarerstyrelsen. København, Institut for Human Ernæring, Det Biovidenskabelige Fakultet, Københavns Universitet, 2009.

Bilag 1

Næringsberegning

Resultaterne i nærværende rapport er beregnet ved hjælp af Fødevareinstituttets kostberegningsprogrammel GIES (Generelt IndtagsEstimeringsSystem) (Andersen et al. 2002). Data for fødevarernes indhold af næringsstoffer er hentet fra Fødevareinstituttets fødevaredatabank (Saxholt et al. 2008).

Definition af et måltid

Et måltid kan 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 noget mad eller drikke, bliver dette defineret som et måltid. Da måltider, som udelukkende består af drikkevarer, også er inkluderet i optællingerne, vil måltidsmønsteret kunne fremstå mere regelmæssigt, end hvis et måltid som minimum skal bestå af faste fødevarer.

Energiindtag og næringsstoffer

Kostens energiindhold er beregnet efter anvisningerne i Nordiske Næringsstofanbefalinger 2004 (NNR 2004). Resultater vedr. energi og næringsstoffer kan ikke direkte sammenlignes med tidligere publicerede tal for måltiders energi- og næringsstofindhold pga. af ændrede beregningsmetoder. På baggrund af de udfyldte kostspørgeskemaer er der for hver deltager beregnet et gennemsnitligt dagligt indtag af energi og næringsstoffer. Derudover er medianen (50-percentilen), samt 10- og 90-percentilen beregnet, så læseren kan vurdere fordelingen. Medianen er den værdi, hvor halvdelen af populationen spiser mere, og halvdelen af populationen spiser mindre.

Fødevarerindtag

På baggrund af de udfyldte kostspørgeskemaer er der for hver deltager beregnet et gennemsnitligt dagligt indtag af fødevarer. Derudover er medianen (50-percentilen), samt 10- og 90-percentilen beregnet, så læseren kan vurdere fordelingen. 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.

Definition af hverdag/weekend

I visse af opgørelserne opdeles resultaterne i 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. Med andre ord hører frokosten fredag med til hverdagen, mens aftensmaden fredag hører til weekenden. Således er der i weekenden er tre aftensmåltider, mens frokost og morgenmad kun optræder to gange hver i weekenden. Ligeledes består hverdagen af fem frokostmåltider og fem morgenmåltider, mens der kun er fire aftensmåltider. Derfor kan man ikke blot summere energiindholdet for de enkelte måltider på fx hverdage (som vist i tabel 25, 27, 29, 31, 33 og 35) og dermed få det totale energiindhold på hverdage (tabel 24).

Opgørelser vedrørende, hvor hovedmåltidet er spist og tilberedt

I kostspørgeskemaet spørges indledningsvist til, hvor måltidet er spist og tilberedt. I teorien er der 14 hverdagsmåltider og 7 weekendmåltider for hver person, men måltider som ikke spises, og måltider, hvor IP har glemt at svare på, hvor måltidet er spist, udgår. Så det reelle antal måltider bliver mindre jf. tabel 37. Endelig er deltagere, der har sat mere end et kryds, frasorteret i kørslerne, 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.

Fødevareinstituttet
Danmarks Tekniske Universitet
Mørkhøj Bygade 19
DK - 2860 Søborg

T: 35 88 70 00
F: 35 88 70 01
www.food.dtu.dk

ISBN: 978-87-92763-63-1