

# MÅLTIDSVANER I DANMARK

- *Hvad spiser vi i 2020?*



By: Birthe Linddal  
[www.FOODFUTURE.dk](http://www.FOODFUTURE.dk)



# Agenda

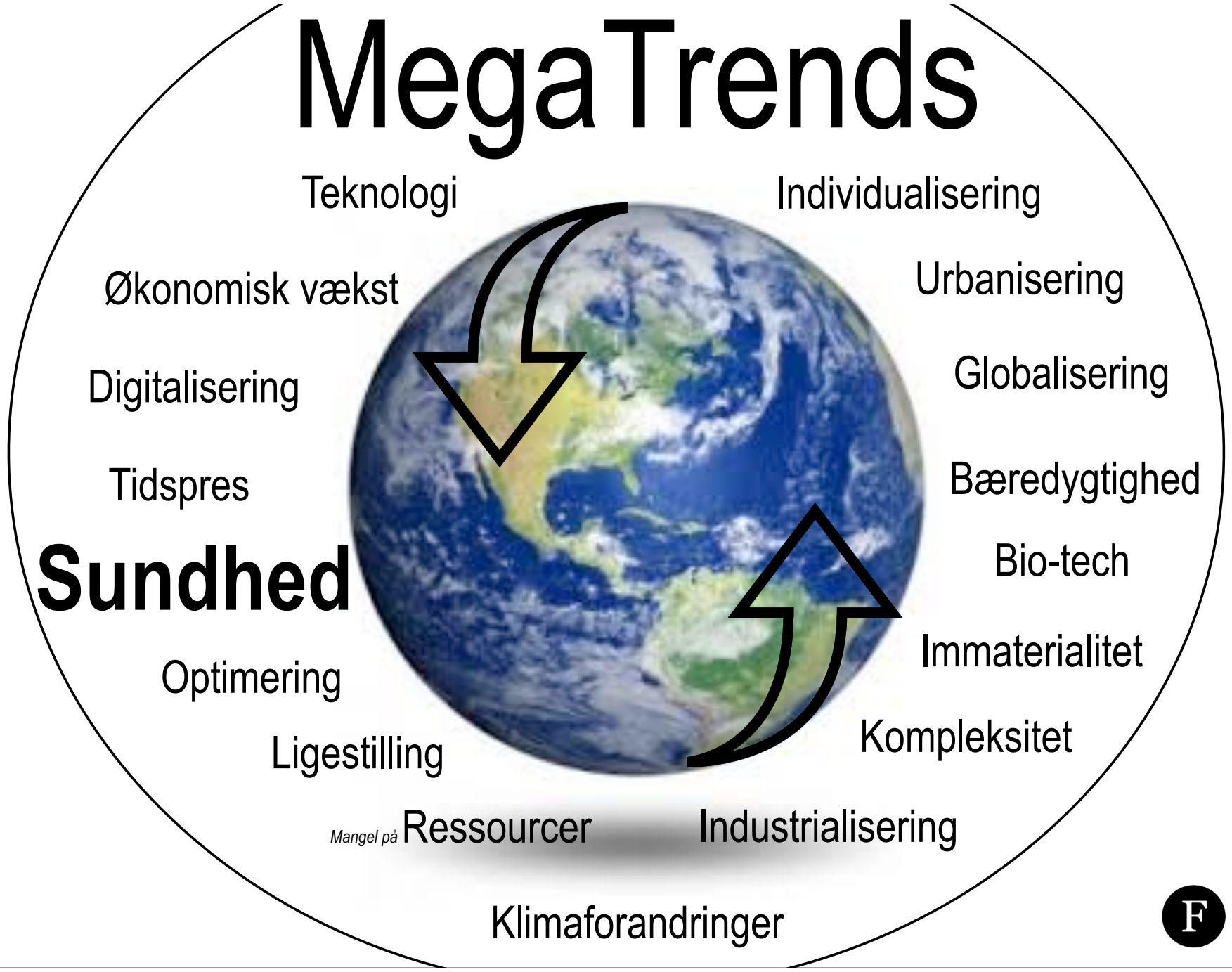
FREMTIDEN?  
KOSTUNDERSØGELSEN 2011-2013  
MÅLTIDSVANER mod 2020

Fremtiden?

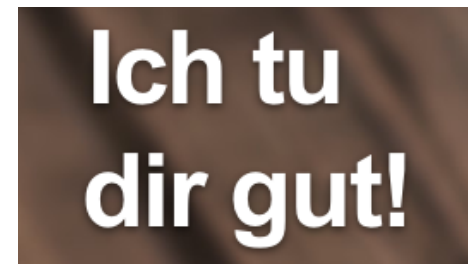
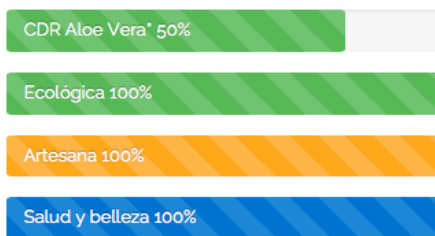
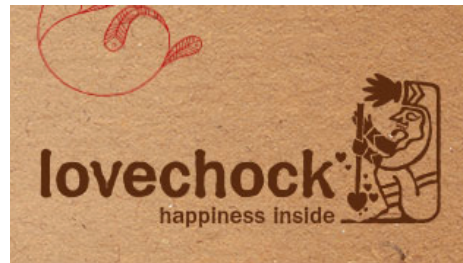
# Tidsånden



# MegaTrends



# Sundhed og økologi



# Danskernes kostvaner 2011-2013



Danskernes kostvaner  
2011-2013



# Udvikling i kostens sammensætning for voksne

2003-2008 og 2011-2013



Mælk.....	- 11%
Ost.....	+ 15%
<u>Brød og Korn.....</u>	<u>- 5%</u>
Kartofler .....	- 20%
Grøntsager.....	+ 19%
<u>Frukt ekskl. juice.....</u>	<u>- 16%</u>
Kød.....	+ 13%
Fjerkræ.....	- 9%
<u>Fisk.....</u>	<u>+ 56%</u>
Æg.....	+ 40%
Fedtstoffer.....	+ 11%
Sukker og slik.....	0%
Drikkevarer.....	- 7%
Juice.....	- 33%



# FoodTrends<sub>mod</sub> 2020



FREE OFF



FOODSERVICE



CONVENIENCE



1. **Ny diæt (sundhed)**
2. Free Off
3. **Berigede fødevarer / Super Foods**
4. Bæredygtighed / Klima
5. Food Service
6. To Go
7. "Naturlig" / Økologi
8. G-Lokal
9. Web-food
10. Mad er også livsstil

# Perspektiver mod 2020

- Stadig alt for lidt grønt
- De 10-17 årige spiser mest usundt
- For meget kød?
- For lidt d-vitamin og jern / berigede fødevarer
- Kvinderne fører an i forhold til fremtidens spise

# Stadig alt for lidt grønt

*En gennemsnitlig dansker spiser langt under halvdelen af den anbefalede mængde grøntsager. 85% har spist mindre end 300 gr*

Kvinder	253 gr.
Piger (4-9 år)	206 gr.
Drenge (4-9 år)	186 gr.
Piger (10-17 år)	178 gr.
Mænd-	177 gr.
Drenge (10-17 år)	159 gr.

<b>Voksne</b>	<b>216 gr.</b>
<b>Børn (4-9 år)</b>	<b>196 gr.</b>
<b>Børn (10-17 år)</b>	<b>169 gr.</b>

*Særligt børn mellem 10 og 17 år spiser for lidt*



# Ny Diæt

- Mere grønt og groft
- Færre kulhydrater
- Flere proteiner
- Mere fisk
- Kød med måde
- Veggi / Vegan (flexitarian)
- Sukker - lidt med godt
- All "naturel"
- Pure
- Free-Range
- Free Off (Gluten free / wheat free, lactose free, sugar free...)
- Lokal







Best way to cook zucchini and carrots. AMAZING! The zucchini is good, but the carrots are out of this world good...they taste like sweet potato fries!

5 ❤️ 1

Jodi Umlor Wildfong Food



from BuzzFeed

27 Of The Most Delicious Things You Can Do To Vegetables

🔗 62 ❤️ 7

Karen DeFranco Recipes to Cook



from Damn Delicious

Garlic Parmesan Roasted Broccoli

Garlic Parmesan Roasted Broccoli - This comes together so quickly with just 5 min prep. Plus, it's the perfect and easiest side dish to any meal!

🔗 272 ❤️ 17

Jean Schroeder Salads



BALSAMIC OVEN-ROASTED GREEN BEANS

Balsamic Oven Roasted Green Beans

🔗 63 ❤️ 6

Karoline Hovorka Food to Try



from everydaymaven.com

Garlic Rubbed Roasted Cabbage Steaks

🔗 42 ❤️ 3

Jessica Mitch Recipes to Cook



Make the BEST ASPARAGUS

Angela Plumb  
food



BAKED PARMESAN  
*mushrooms*  
DAMNDELICIOUS.NET



Expand Pin



from Domesticate ME!

**Grilled Vegetable Quesadillas  
with Goat Cheese and Pesto**

Grilled Vegetable Quesadillas with  
Goat Cheese and Pesto Recipe |  
with Pin-It-Button on  
[www.domesticate-m...](http://www.domesticate-m...)

16

Adaa Dema  
Healthy food

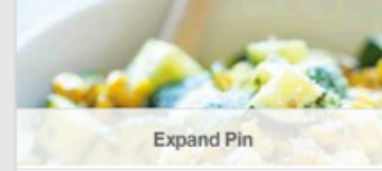


**The Only Three  
Smoothies  
You Need to Know  
How to Make**

You could say I like smoothies.  
They're super quick to make,  
require little clean up, and are an  
easy way to get a lot of your fruit  
and vegetable servings in. As a  
student, they made the perfect...

6 1

Vangie Rodrigo  
Favorite Recipes



Expand Pin

from Damn Delicious

**Parmesan Zucchini and Corn**

Parmesan Zucchini and Corn - A  
healthy 10 minute side dish to  
dress up any meal. It's so simple  
yet full of flavor!

14289 955 1

Averie Sunshine (Averie Coo...  
OGT Blogger Friends



**Delicious Roasted Vegetables**

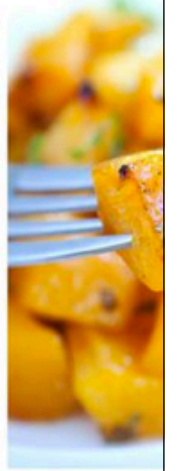
1

Desiree Cervantes

Favorite R



**Honey  
Butternut**



Exp





happytot<sup>™</sup>  
•ORGANIC SUPERFOODS•

**plus**

**BLUEBERRY, APPLE  
& PURPLE CARROT**

- + Contains 100mg of choline
- + Salba for Omega 3s
- + Good source of calcium & vitamin D
- + Excellent source of magnesium

NET WT 4.22 OZ (120g)

USDA  
ORGANIC

happytot<sup>™</sup>  
•ORGANIC SUPERFOODS•

**plus**

**KALE, APPLE  
& MANGO**

- + Contains 100mg of choline
- + Salba for Omega 3s
- + Good source of calcium & vitamin D
- + Excellent source of magnesium

NET WT 4.22 OZ (120g)

USDA  
ORGANIC

happytot<sup>™</sup>  
•ORGANIC SUPERFOODS•

**plus**

**STRAWBERRY, KIWI,  
BEET & PEAR**

- + Contains 100mg of choline
- + Salba for Omega 3s
- + Good source of calcium & vitamin D
- + Excellent source of magnesium

USDA  
ORGANIC



# For meget kød?

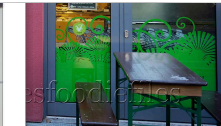
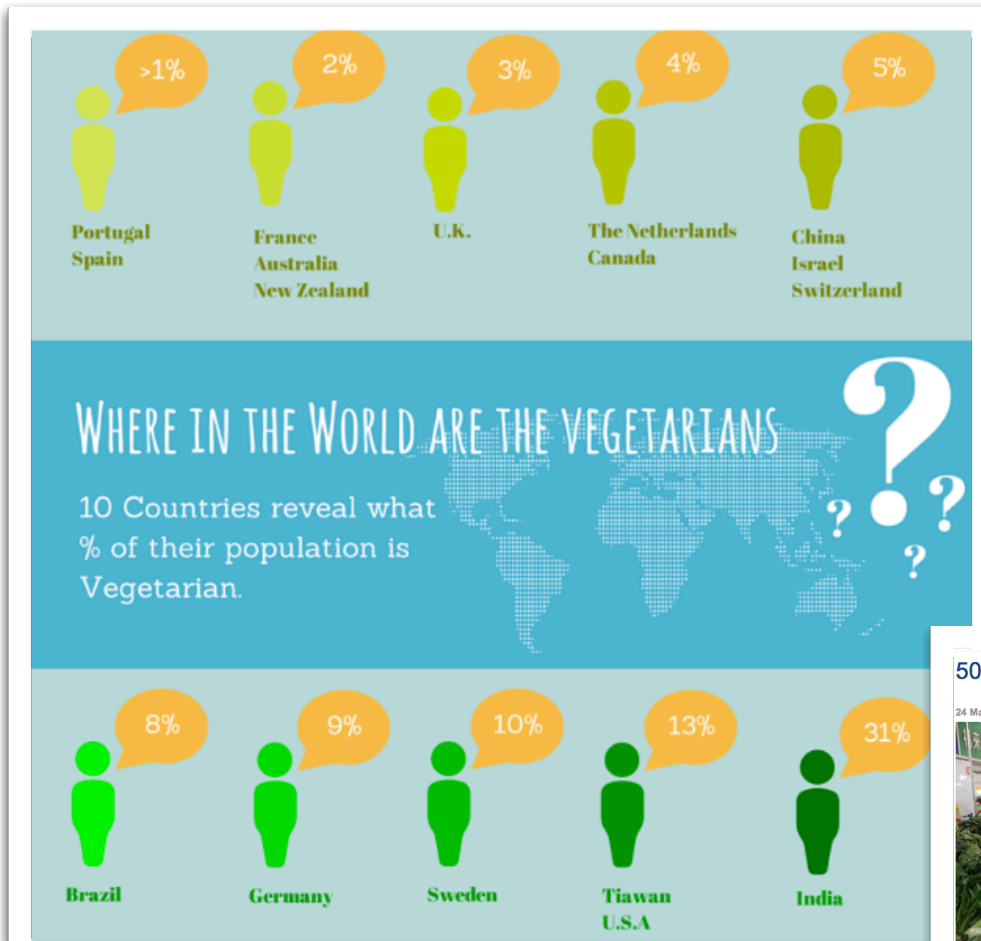
+13% (Børn + 8%)

Mænd 172 gr.

Kvinder 99 gr.

(Anbefalet mængde 500 gr. pr uge)

# Veggie



## Hver tiende svensker er vegetar

25. maj 2014 | Af Gustav Boch



Mange svenskere dropper kødet og bliver vegetarer. Antallet er næsten fordoblet på fem år.

VEGETAR – Næsten en million mennesker i Sverige har droppet kødet, og antallet af vegetarer vokser eksplosivt. På fem år er antallet næsten fordoblet.

## 50 millioner vegetarer i Kina

24. Marts, 2014



Over 50 millioner kinesere har trodset traditionen som kødspisere, og lever nu en vegetarisk livsstil. Dette gør nationen til en af de hurtigst voksende lande med et vegetarisk folkefærd.



# D-vitamin

Kun 10% af de voksne for nok D-vitamin

5 gr. pr. voksen

3. gr. pr. barn

## 10% af danskerne lider af D-vitaminmangel

Om vinteren ligger omkring 10 procent af den danske befolkning under 25 nmol per liter og er dermed i risiko for at udvikle symptomer. Det svarer til cirka 500.000 danskere.

# Jern

75% af kvinder i alderen 18-35 år for lidt jern og indtager under gennemsnitsbehovet på 10 mg,

# Funktionelle fødevarer



SPECIAL EDITION: FUNCTIONAL FOODS

## What's driving functional food and beverage growth? Snacking, convenience, and consumer behavior

By Stephen DANIELLS , 20-Nov-2014  
Last updated on 22-Dec-2014 at 23:04 GMT



According to the *Nutrition Business Journal*, the United States leads the world in terms of market size, with sales valued at \$43.9 billion in 2012. Japan comes in second with sales of about \$22 billion, followed by the UK (\$8 billion) and Germany (\$6.4 billion).

Related tags: [Functional foods](#), [Beverages](#), [Yogurt](#), [Margarine](#)

**With sales of \$176.7 billion this year functional foods are a hot growth sector. But which ingredients, sectors and countries are the best bets for product launches?**

---





# Funktionelle Fødevarer



**BEAUTY Øl** tilsat Aloe Vera. Man kunne ikke smage Aloe Veraen, men øllen smagte fint. Overraskende var dog i høj grad stilen og emballagen, som minder langt mere om et helsekost-produkt end, en klassisk øl. ([www.beautyaloebeer.com](http://www.beautyaloebeer.com))



**Wild Oats**



**FEIN KOST Super Food Pulver**



**ZOTTER Naturlig beriget chokolade** ([www.zotter.at](http://www.zotter.at))

27. FEB. 2013 KL. 23:19 | OPDATERET 28. FEB. 2013 KL. 06:30

# Danskerne dumper D-vitamin

D-vitamin er livsvigtigt for kroppen, og selvom de fleste danskere har D-vitaminmangel om vinteren, så gider vi ikke købe fødevarer, der er beriget.



Når du hælder mælken op om vinteren, så burde den være beriget med D-vitamin. Men det er vi danskere ikke særligt glade for. Foto: Alecsandro Andrade de Melo

# De 10-17 årige spiser mest usundt

*også mere end de 4-9 årige*

Drikker mest juice  
Spiser færrest grøntsager  
Spiser mindst fisk  
Færrest kartofler  
For meget kød  
Mest slik

Færrest C-vitaminer



# Kvinderne spiser sundest

Flest grøntsager

Mest frugt

Mindst juice

# LAD KÅRINGEN AF DANMARKS NYE NATIONALRET PEGE MOD FREMTIDEN FREMFOR MOD FORTIDEN



28/10/2014

FREMTIDSFORSKEREN

ARTIKLER OM 'FOOD FUTURE', FOOD I TIDEN, I TIDEN

FØDEVARER, MAD, TRENDS

DEL DENNE SIDE

TWITTER

FACEBOOK

## Smørstegt sommerkål skal være Danmarks nye nationalret

Danmark skal have en nationalret. Konkurrencen er skudt i gang og kulminationen falder en dag i det mørke november. Og nej her er ikke blot tale om et smart lille PR stunt fra fødevarerministerens side, selvom alt for mange har haft alt for travlt med at hakke ned og pege fingre, fremfor at øjne potentialet i ministerens plan. Nuvel jeg har aldrig været socialdemokrat, og jeg kan sagtens få øje på langt mere effektive midler og politiske tiltag, hvis man for alvor ville gøre en positiv forskel for den danske madkultur. Men når det er sagt, må man jo se i øjnene, at der er langt mellem de nødvendige og mulige revolutioner i dansk politik – ikke mindst fødevarerpolitik. Hvem tør sige nej til milliarder? Og hvem i år 2014 er

SØG

indtast søgeord



FREMTIDSFORSKEREN



HVAD JEG LAVER

CONSUMER-INSIGHTS

- + Workshops
- + Foredrag
- + Innovations-forløb
- + Konsulentbistand
- + Trend-briefs
- + [Læs mere her](#)

BOOK ET FOREDRAG – TLF:

29651110



## *Food Future*

- Viden, perspektiv, debat, workshops, artikler og foredrag om fremtidens fødevarer i et lokalt og globalt perspektiv.



SIAL 2014



**Forandringer**

**Megatrends**

**Verden**

**Mennesket**

**Måltidsvaner**



F

Tabel 53b viser ændringer i gennemsnitskostens indhold af fødevarer for de 15-75-årige

Tabel 53b: Relativt indhold fra fødevarergrupper hos voksne (15-75 år) i gennemsnitkosten 2000-2002 (n = 3297) og 2003-2008 (n = 3528). Median i parentes *Relative content of adult's (15-75 years) food from different food groups in the average diet in 2000-2002 (n = 3297) and 2003-2008 (n = 3528). Median in brackets.*

Fødevarergruppe		Gennemsnit pr.10 MJ				Ændring %
		2000-2002		2003-2008		
Mælk	g	381	(326)	366	(314)	-4
Ost	g	31	(29)	37	(34)	+19*
Brød & korn	g	237	(234)	236	(235)	<-1
Kartofler	g	124	(106)	112	(96)	-10*
Grøntsager	g	182	(161)	187	(156)	+3
Frugt ekskl. juice	g	217	(173)	246	(203)	+13*
Kød	g	117	(113)	119	(114)	+2
Fjerkræ	g	28	(22)	27	(21)	-4
Fisk	g	21	(15)	24	(18)	+14*
Æg	g	18	(14)	19	(15)	+5*
Fedtstoffer	g	39	(37)	37	(35)	-5*
Sukker & slik	g	36	(31)	37	(32)	+3
Drikkevarer	g	2503	(2263)	2599	(2333)	+4*
Juice	g	78	(18)	84	(27)	+6*

# Udvikling i kostens sammensætning for børn

## 2003- 2008 og 2011-2013

Tabel 54a: Relativt indhold fra fødevarergrupper hos børn (4-14 år) i kosten 2003-2008 (n = 903) og 2011-2013 (n = 758). *Relative content of children's (4-14 years) food from different food groups in the diet in 2003-2008 (n = 903) and 2011-2013 (n = 758).*

Fødevarergruppe		pr.10 MJ				Ændring (median) %
		2003-2008		2011-2013		
		median	gns	median	gns	
Mælk	g	552	569	476	509	-14*
Ost	g	23	26	22	26	-4
Brød & korn	g	250	252	258	262	+3*
Kartofler	g	68	83	51	64	-25*
Grøntsager	g	140	157	162	184	+16*
Frugt ekskl. Juice	g	189	220	175	207	-7*
Kød	g	105	109	113	119	+8*
Fjerkræ	g	18	24	16	24	-11
Fisk	g	9	14	11	18	+22*
Æg	g	12	17	17	21	+42*
Fedtstoffer	g	36	38	42	43	+17*
Sukker & slik	g	45	48	40	43	-11*
Drikkevarer	g	961	1059	1003	1080	+4
Juice	g	61	108	39	77	-36*

# Udvikling i kostens sammensætning for voksne 2003- 2008 og 2011-2013

Tabel 54b: Relativt indhold fra fødevarergrupper hos voksne (15-75 år) i kosten 2003-2008 (n = 3.528) og 2011-2013 (n = 3.188). *Relative content of adult's (15-75 years) food from different food groups in the diet in 2003-2008 (n = 3.528) and 2011-2013 (n = 3.188).*

Fødevarergruppe		pr.10 MJ				Ændring (median) %
		2003-2008		2011-2013		
		median	gns	median	gns	
Mælk	g	314	366	278	324	-11*
Ost	g	34	37	39	45	+15*
Brød & korn	g	235	236	224	226	-5*
Kartofler	g	96	112	77	91	-20*
Grøntsager	g	156	187	185	213	+19*
Frugt ekskl. juice	g	203	246	170	206	-16*
Kød	g	114	119	129	137	+13*
Fjerkræ	g	21	27	19	28	-9
Fisk	g	18	24	28	38	+56*
Æg	g	15	19	21	25	+40*
Fedtstoffer	g	35	37	39	41	+11*
Sukker & slik	g	32	37	32	37	0
Drikkevarer	g	2333	2599	2170	2354	-7*
Juice	g	27	84	18	62	-33*



**MegaTrends** - *Overordnede forandringsmekanismer*



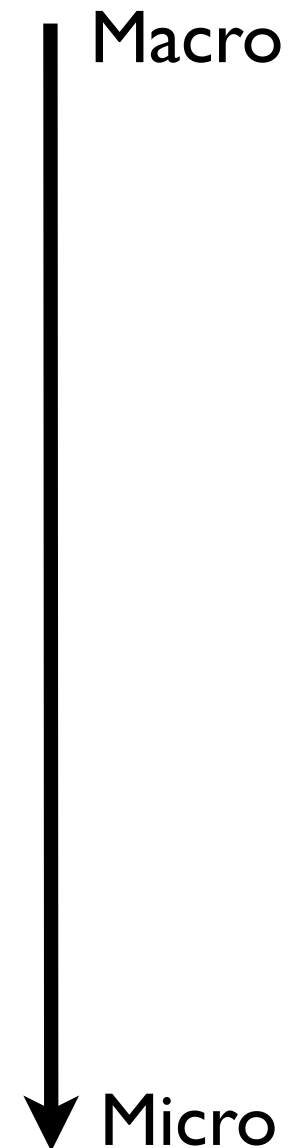
**Food Trends** - *Fødevare-specifikke forandringsmekanismer*



**Up-Commings** - *Konsekvenser af food trends*



**'Ting' / fænomener** - *på mode*



# Sundhed og økologi

