

# Måltidsvaner for voksne med kort uddannelse 2005-2008



# Måltidsvaner for voksne med kort uddannelse 2005-2008

Udarbejdet af:

Lene Møller Christensen

Karsten Kørup

Ellen Trolle

Sisse Fagt

DTU Fødevareinstituttet

Afdeling for Ernæring

## **Måltidsvaner for voksne med kort uddannelse 2005-2008**

1. udgave, december 2013

Copyright: DTU Fødevareinstituttet

Forside: DTU Fødevareinstituttet

ISBN: 978-87-92763-68-6

*Rapporten findes i elektronisk form på adressen:*

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

DTU Fødevareinstituttet

Mørkhøj Bygade 19

DK-2860 Søborg

Tlf. +45 35 88 70 00

Fax +45 35 88 70 01

# Indholdsfortegnelse

<b>Forord</b> .....	<b>5</b>
<b>Sammenfatning</b> .....	<b>6</b>
<b>Summary</b> .....	<b>8</b>
<b>Baggrund</b> .....	<b>10</b>
Formål .....	11
<b>Population, dataindsamling og –oparbejdning</b> .....	<b>12</b>
<b>Måltidsmønster og makronæringsstoffer</b> .....	<b>14</b>
Måltidsmønstret, hovedmåltider .....	14
Måltidsmønstret, mellemmåltider .....	15
Måltidernes energiindhold, energibidrag og energifordeling .....	16
Fedt, sukker, kostfibre og alkohol .....	19
Konklusion .....	21
<b>Hvad spises til ugens måltider?</b> .....	<b>22</b>
Morgenmad .....	22
Frokost .....	24
Aftensmad .....	26
Mellemmåltider .....	28
Konklusion .....	31
<b>Hvad spises til måltiderne på hverdage og i weekenden?</b> .....	<b>32</b>
Morgen .....	33
Frokost .....	35
Aftensmad .....	37
Mellemmåltider .....	39
Konklusion .....	45
<b>Hvor spises hovedmåltiderne?</b> .....	<b>46</b>
Hverdag .....	46
Weekend .....	47
Konklusion .....	48

<b>Diskussion og konklusion .....</b>	<b>49</b>
Metodemæssige overvejelser .....	49
Vurdering i forhold til anbefalinger .....	50
Mænd og kvinder .....	56
Hverdag og weekend .....	57
Udespisning.....	57
Konklusion.....	58
<b>Referencer .....</b>	<b>59</b>
<b>Bilag 1 .....</b>	<b>61</b>
Definition af et måltid.....	61
Definition af uddannelsesgrupper .....	61
Næringsberegning.....	61
Energiindtag og næringsstoffer .....	61
Fødevarerindtag .....	62
Definition af hverdag/weekend.....	62
Opgørelser vedrørende, hvor hovedmåltidet er spist og tilberedt.....	62

# Forord

Denne rapport beskriver kortuddannede voksnes (20-75 år) kostvaner i forhold til dagens tre hovedmåltider og tre mellemmåltider. 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 identifikation af problemområder, projekter med fokus på enkeltmåltider på arbejdspladser, måltider i hjemmet identifikation af problemområder mm. Viden om kosten og måltidernes sammensætning kan også bidrage til at vurdere udviklingen og sætte fokus på hvor kosten kan ændres i en sundere retning.

Flere undersøgelser viser, at voksne med kort uddannelse har dårligere kostvaner end voksne med lang uddannelse. Derfor ønsker Fødevarestyrelsen at fokusere på, hvordan gruppen med dårligere kostvaner spiser med henblik på at komme med forslag til forbedring af deres kostvaner.

I rapporten beskrives måltidsmønster, indtag af energi, makronæringsstoffer og fødevarer fordelt på tre hovedmåltider og tre mellemmåltider samt hverdag og weekend. Resultaterne vises for mænd og kvinder separat og samlet. Rapporten er en uddybning af resultaterne fra projektet "Sociale forskelle i børns kost- og aktivitetsvaner samt voksnes kostvaner", og den kan både anvendes som opslagsværk og diskussionsoplæg til, hvordan kortuddannede voksnes kostvaner kan forbedres.

Tak til sociolog og seniorforsker Margit Velsing Groth, som har bidraget med nyttige kommentarer. En særlig tak til de personer, som har deltaget i kostundersøgelsen, og dermed gjort det muligt at beskrive måltidsvanerne.

DTU Fødevareinstituttet  
Afdeling for Ernæring

Gitte Gross  
Afdelingschef

## Sammenfatning

Denne rapport beskriver kostvaner for voksne (20-75 år) med kort uddannelse i forhold til dagens måltider. Kort uddannelse defineres som højst en grundskoleeksamen eller erhvervsfaglig uddannelse. I rapporten beskrives måltidsmønster, indtag af energi, makronæringsstoffer og fødevarer fordelt på tre hovedmåltider og tre mellemmåltider samt hverdag/weekend. Resultaterne vises for mænd og kvinder separat og samlet. Rapporten er baseret på data fra Den nationale undersøgelse af danskernes kostvaner og fysiske aktivitet indsamlet i 2005-2008. I alt 537 mænd og 535 kvinder i alderen 20-75 år indgår i rapporten. Alle har registreret deres måltider i 7 dage, og der indgår derfor kostregistreringer for godt 7500 dage.

Voksne med kort uddannelse har et regelmæssigt måltidsmønster, hvor morgenmad, aftensmad og mellemmåltidet om eftermiddagen og sent om aftenen indtages jævnligt af 80-97 % af de voksne. Frokosten og mellemmåltidet om formiddagen er de måltider, som oftest springes over. Til hovedmåltiderne indtager både mænd og kvinder i gennemsnit ca. 75 % af det daglige energiindtag, mens ca. 25 % indtages til mellemmåltiderne.

Morgenmad indeholder hvedebrød med fedtstof, ost og syltetøj og/eller surmælksprodukter samt kaffe, vand, mælk og juice. Frokost indeholder primært rugbrød med kødpålæg, frugt og/eller grønt som tilbehør samt vand, sodavand og kaffe. Aftensmad indeholder især varme kødretter med kartofler, grøntsager som tilbehør, og fastfood (især mænd) samt vand, sodavand, øl og vin.

Mellemmåltidet om formiddagen består typisk af frugt og vand, og om eftermiddagen består det af frugt, kage, vand og kaffe. Endelig indeholder mellemmåltidet om aftenen kage, slik, chokolade samt frugt, vand, kaffe og øl – øl mest i weekenden.

Mellemmåltidet om eftermiddagen bidrager i gennemsnit med mest frugt, mens aftensmaden bidrager med flest grøntsager. Morgen-, aftensmad og mellemmåltidet om formiddagen bidrager med mindst frugt, mens morgenmad samt mellemmåltidet om formiddagen, og aftenen bidrager med færrest grøntsager. Der er både behov for at øge antallet af måltider med frugt og grønt samt mængden af især grøntsager.

Voksnes kost indeholder for meget fedt, sukker og alkohol samt for lidt kostfibre og D-vitamin. Dette skyldes bl.a. et for stort indtag af fedtrige kød- og mælkeprodukter, sukkersødede læskedrikke, øl og vin, samt for lavt et indtag af fisk, grøntsager og fuldkornsprodukter.

Frokost og aftensmad bidrager i gennemsnit med mest fisk, mens morgenmad bidrager med mindst. Da mange (ca. 25 %) heller 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 en del af det fine hvedebrød erstattes med rugbrød eller andet fuldkornsbrød. Desuden bør indtaget af havregryn eller andre morgenmadscerealier med fuldkorn øges på bekostning af cornflakes o.l.

Indtaget af sukkerrige fødevarer er størst i aftensmad samt i mellemmåltider om eftermiddagen og aftenen. Der er basis for at øge indtaget af måltider med fuldkornsbrød, fedtfattigt pålæg, grønt og evt. frugt samt reducere indtaget af kage, slik og chokolade til mellemmåltiderne. Derudover bør indtaget af sodavand o.l. reduceres i både aftensmad og mellemmåltider.

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

Det gennemsnitlige indtag af øl, vin og spiritus er størst til aftensmad og mellemmåltidet om aftenen. Der drikkes mest alkohol i weekenden. Indtaget af alkoholiske drikkevarer bør reduceres for både mænd og kvinder, og mænds indtag af alkohol evt. erstattes af vand.

Kosten blandt kvinder med kort uddannelse lever bedre op til anbefalingerne end kosten blandt mænd med kort uddannelse, idet mænd spiser færre kostfibre, mere fedt og alkohol. Mænd springer også lidt oftere måltider over end kvinder. En indsats til forbedring af danskernes kostvaner bør derfor tage højde for forskellene i mænd og kvinders kostvaner.

Kortuddannede mænd og kvinders kost i weekenden (fra fredag aftensmad til søndag sen aften) er af en mindre god ernæringsmæssig kvalitet end kosten i hverdagene. På nær alkohol er forskellene dog små. En indsats til forbedring af de kortuddannede voksnes kostvaner bør derfor både fokusere på hverdagens og weekendens måltider.

Den største andel af hovedmåltider, som spises uden for hjemmet (inkl. madpakke), er frokost til hverdag, men både mænd og kvinder med kort uddannelse tilbereder og spiser langt de fleste hovedmåltider hjemme. En indsats til forbedring af de kortuddannede voksnes kostvaner bør derfor primært fokusere på måltider i hjemmet, men måltider tilberedt uden for hjemmet kan også forbedres.



# Summary

## Meal habits of Danish adults with a short education 2005-2008

This report describes the dietary habits of Danish adults (20-75 years) with a short education (basic schooling and vocational education) regarding the three main meals (breakfast, lunch, dinner) and the three meals between the main meals (morning snack, afternoon snack and 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 537 men and 535 women aged 20-75 years. Each participant has registered their diet for seven days and the results are therefore based on more than 7500 days.

Adults with a short education have a regular meal pattern. Lunch and morning 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, cheese and jam and/or fermented milk products together with beverages like coffee, water, milk and juice. Lunch consists of open-faced sandwiches with rye bread and meat products accompanied with fruit and vegetables. The most common beverages are water, soft drinks and coffee. Dinner consists of hot meals with meat, potatoes, vegetables or fast food. Water, soft drinks, beer and wine are the most popular beverages for dinner.

The morning snack typically consists of fruit and water, and in the afternoon it consists of fruit, cake, water and coffee. Cake, sweets, chocolate and fruit are also consumed in the evening snack. The most common beverages are water, coffee and beer - beer especially in the weekend.

The content of fat, sugar and alcohol are too high in the diet of Danish adults, 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, beer and wine, and a too low intake of fish, vegetables and whole grain products.

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. On an average breakfast, dinner and morning snack contributes with the smallest amount of fruit and breakfast, morning and evening snack contributes with the smallest amount of vegetables. Both the number of meals with fruit and vegetables and the amount of vegetables should be increased.

On an average lunch and dinner contributes with the highest amount of fish, and breakfast contributes with the smallest amount. A lot of adults 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 and whole grain bread in general should be increased at the expense of white bread. In addition the intake of oatmeal and breakfast cereals with whole grain should be increased.

The consumption of food rich in sugar is in average highest in dinner and the afternoon and evening snack. The intake of meals with whole grain bread, vegetables and fruit should be increased and the intake of cake, sweets and chocolate should be reduced. In addition the intake of soft drinks should be reduced in both dinner and meals between the main meals.

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

The average intake of beer, wine and spirits is highest in the dinner and the evening snack – especially in the weekend. The intake of alcohol should be reduced for both men and women, and the intake of alcohol for men should be replaced with water.

The diet of women with short education is more in accordance with the dietary recommendations than the diet of men with short education. Men consume less vegetables, more fat and alcohol. Men also skip meals more often than women.

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. Except alcohol the differences are small. To improve the dietary habits of adults with a short education it's necessary to focus on both weekdays and weekends.

The meal most often eaten outside the home is lunch at weekdays, but most meals are still prepared and eaten at home. This pleads for focusing initiatives to improve the diet of adults with short education on food produced at home, but meals produced outside the home can also be improved.

## Baggrund

Den seneste opgørelse af data fra ”Den nationale undersøgelse af danskernes kostvaner og fysisk aktivitet 2003-2008” fandt, 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).

Tidligere analyser med data fra den nationale kostundersøgelse i 1995 har dokumenteret, at voksne med kort uddannelse i mindre udstrækning spiser i overensstemmelse med anbefalingerne end voksne med lang uddannelse (Groth, Fagt & Brøndsted 2001; Groth & Fagt 2003a). Foreløbige resultater fra projektet ” Sociale forskelle i børns kost- og aktivitetsvaner samt voksnes kostvaner” viser, at voksnes kostvaner stadig har en sammenhæng med uddannelse, idet der er en tendens til, at de kortest uddannede (grundskole og erhvervsfaglig) bl.a. spiser færre grøntsager og mere fedt end voksne med en længere uddannelse (Groth, unpubl.).

Flere undersøgelser har vist, at der er forskel på mænd og kvinders kostvaner, idet kvinders kostvaner i højere grad lever op til anbefalingerne end mænds. Kvinder spiser således mere frugt og grønt, mindre fedt og drikker mindre alkohol end mænd (Groth & Fagt 2003b; Pedersen et al. 2010).

Det er væsentligt at beskrive de kortuddannede mænd og kvinders måltidsvaner således, at myndigheder, forskere og andre interessenter har den fornødne viden til forskning, rådgivning og oplysning om sundere kostvaner, der kan mindske den sociale ulighed i kostvaner og sundhed.

## Formål

Formålet med projektet er at styrke viden om kostvaner for voksne (20-75 år) med kort uddannelse i forhold til de enkelte måltider samt hverdagens og weekendens måltider.

De specifikke spørgsmål, som rapporten besvarer, er:

- Hvor mange måltider spiser kortuddannede? Hvornår spises måltiderne? Hvor mange og hvem springer måltider over? Hvor stor er graden af uregelmæssighed?
- Hvad og hvor meget spiser og drikker kortuddannede til morgen, frokost, aften (kold og varm) og mellem måltiderne (formiddag, eftermiddag og sen aften)?
- Hvilke forskelle er der på mænd og kvinder? 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, 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

Kostundersøgelsen gennemføres som en fortløbende dataindsamling, der startede i 2000 og sluttede i 2008. 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). Efter udfyldelse returneres de til DTU Fødevareinstituttet, hvor skemaerne skannes ind, og data oparbejdes.

I alt har 1983 voksne i alderen 20-75 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 46 deltagere udelukket, således at der er 1937 voksne deltagere med oplysninger, der kan anvendes på måltidsniveau.

Uddannelsesbaggrund er målt ved det samlede uddannelsesniveau, hvor skoleuddannelse og efterfølgende erhvervsuddannelse er kombineret. Klassifikationen følger den, der anvendes i Danmarks Statistik og i andre store befolkningsundersøgelser som f.eks. de landsdækkende sundheds- og sygeligheds undersøgelser fra Statens Institut for Folkesundhed.

Voksengruppen kan som udgangspunkt opdeles i seks uddannelsesgrupper bestående af 310 personer med højst en grundskoleuddannelse, 121 med studenter eller hf-eksamen, 762 med en erhvervsfaglig uddannelse samt 158, 392 og 189 personer med henholdsvis kort, mellemlang og lang videregående uddannelse jf. tabel 1. Definition af uddannelsesgrupper er vist i bilag 1.

Tabel 1: Antal voksne (20-75 år) fordelt på køn og uddannelsesgrupper

Uddannelse	Grundskole	Student/HF	Erhvervsfaglig	Kort videregående	Mellemlang videregående	Lang videregående
Mænd	145	41	392	70	141	110
Kvinder	165	80	370	88	251	79
I alt	310	121	762	158	392	189

Blandt dem er 1072 personer kortuddannede (grundskole og erhvervsfaglig uddannelse). Grundskole defineres ved, at personen højst har afsluttet en folkeskoleeksamen eller tilsvarende. Det kan være ufaglærte personer med/uden efteruddannelse i form af kurser, specialarbejder, EFG-basis. Erhvervsfaglig uddannelse er typisk faglærte med uddannelser fra tekniske skoler, håndværkere, frisører mm. Den gennemsnitlige alder for både mænd og kvinder er 50 år jf. tabel 2.

Tabel 2: Gennemsnitsalder og antal mænd og kvinder med kort uddannelse fordelt på fem aldersgrupper

	Alder (Gns)	20-75 år	20-29 år	30-44 år	45-59 år	60-75 år
Mænd	50	537	51	143	168	175
Kvinder	50	535	47	152	183	154

Kostundersøgelsen har en svarprocent på 34-53 % for den samlede population af voksne mænd, og svarprocenten stiger med stigende alder. Svarprocenten for voksne kvinder er 44-60 %, og for kvinder er svarprocenten lavest for de yngste og de ældste voksne. Kostundersøgelsen 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 der 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 (fedt, kulhydrat, tilsat sukker, protein & alkohol), og endelig fokuseres på hvilke måltider, der bidrager med henholdsvis fedt, sukker og kostfibre.

## Måltidsmønsteret, hovedmåltider

Tabel 3: Hvor ofte indtages de enkelte måltider blandt voksne (20-75 år) med kort uddannelse? (n=antal personer)

	Alle n=1072	Mænd n=537	Kvinder n=535
	procent		
<b>Morgenmad</b>			
Har spist alle dage	85	84	86
Har sprunget en dag over	7	7	7
Har sprunget to dage over	2	3	2
<b>Frokost</b>			
Har spist alle dage	62	59	64
Har sprunget en dag over	21	21	21
Har sprunget to dage over	8	10	6
<b>Aftensmad</b>			
Har spist alle dage	86	85	86
Har sprunget en dag over	11	12	11
Har sprunget to dage over	2	3	2

- betyder mindre end 0,5 %

Morgenmåltidet spises mindst seks dage om ugen af mere end 90 % af alle kvinder og mænd. I alt 80 % af mændene og 85 % af kvinderne har spist frokost mindst seks dage om ugen, og næsten alle (97 %) har spist mindst seks aftensmåltider i løbet af den uge, hvor kostregistreringen er forløbet.

Tabel 4 illustrerer graden af regelmæssighed, hvormed hovedmåltiderne indtages. Godt 70 % af alle kvinder og mænd har spist tre hovedmåltider mindst seks dage om ugen, mens 10 % har sprunget 1 måltid over i 2 dage, og 7 % har sprunget 1 måltid over 3 eller 4 dage.

Tabel 4: Hovedmåltidernes regelmæssighed blandt voksne (20-75 år) med kort uddannelse (n=antal personer)

	Alle n=1072	Mænd n=537	Kvinder n=535
	procent		
Spist 3 hovedmåltider alle 7 dage	51	49	54
Spist 3 hovedmåltider 6 dage	21	22	20
Spist 2 hovedmåltider alle 7 dage	1	1	1
Sprunget 1 hovedmåltid over 2 dage	10	9	10
Sprunget 1 hovedmåltid over 3-4 dage	7	6	7
Sprunget 2 hovedmåltider over 1-2 dage	1	1	1
Øvrige kombinationer	9	12	7

- betyder mindre end 0,5 %

## Måltidsmønsteret, mellemmåltider

Mellemmåltidet om formiddagen spises jævnligt ( $\geq 5$  dage om ugen) af 55 % af mændene og 66 % af kvinderne jf. tabel 5. Henholdsvis 11 % af mændene og 6 % af kvinderne har ikke spist et mellemmåltid om formiddagen i løbet af den uge, hvor de har deltaget i kostregistreringen. I alt 80 % af mændene og 92 % af kvinder har indtaget mad eller drikke til eftermiddagsmåltidet mindst fem dage om ugen i løbet af den uge, hvor de har deltaget i kostundersøgelsen. Mellemmåltidet om aftenen eller natten spises jævnligt af 77 % af mændene og 82 % af kvinderne. Af tabel 6 fremgår, at knap 80 % af mændene og næsten 90 % af kvinderne indtager mad eller drikke til mellemmåltid 1-3 gange om dagen i alle 7 kostregistreringsdage.

Tabel 5: Hvor ofte indtages de enkelte mellemmåltider blandt voksne (20-75 år) med kort uddannelse? (n= antal personer)

	Alle n=1072	Mænd n=537	Kvinder n=535
	procent		
<b>Mellemmåltid formiddag</b>			
Ikke spist i løbet af ugen	8	11	6
Spist 1-2 dage	15	18	11
Spist $\geq 5$ dage om ugen	60	55	66
<b>Mellemmåltid eftermiddag</b>			
Ikke spist i løbet af ugen	2	3	-
Spist 1-2 dage	5	7	2
Spist $\geq 5$ dage om ugen	86	80	92
<b>Mellemmåltid aften/nat</b>			
Ikke spist i løbet af ugen	2	3	1
Spist 1-2 dage	6	7	4
Spist $\geq 5$ dage om ugen	80	77	82

- betyder mindre end 0,5 %

Tabel 6: Mellemmåltidernes regelmæssighed blandt voksne (20-75 år) med kort uddannelse (n=antal personer)

	Alle n=1072	Mænd n=537	Kvinder n=535
	procent		
Spist 2-3 mellemmåltider 7 dage	54	49	59
Spist 1-3 mellemmåltider 7 dage	30	32	28
Sprunget 3 mellemmåltider over 1 dag	9	9	8
Sprunget 3 mellemmåltider over 2-3 dage	5	5	4
Øvrige kombinationer	2	5	1

Det er undersøgt, hvor mange måltider, som udelukkende består af drikkevarer. For morgenmad, frokost og aftensmad består henholdsvis 5 %, 2 % og 1 % af måltiderne kun af drikkevarer jf. tabel 7. For mellemmåltiderne er andelen af måltider, der kun består af drikkevarer højere, idet mellem 17 og 27 % af mellemmåltiderne udelukkende består af drikkevarer. Således vil en del af mellemmåltiderne udelukkende bestå af f.eks. en kop kaffe.



Tabel 7: Andel af måltider hvor der udelukkende er indtaget drikkevarer blandt voksne (20-75 år) med kort uddannelse (n=antal måltider)

	Alle n=7504	Mænd n=3759	Kvinder n=3745
	procent		
<b>Hovedmåltider</b>			
– Morgen	5	5	5
– Frokost	2	2	2
– Aften	1	1	1
<b>Mellemmåltider</b>			
– Formiddag	26	25	27
– Eftermiddag	20	23	17
– Aften	23	24	22

### Måltidernes energiindhold, energibidrag og energifordeling

Blandt hovedmåltiderne er morgenmåltidet det måltid, som i gennemsnit bidrager med mindst energi (18 %). Frokost bidrager i gennemsnit med godt 20 % af energien, og aftensmad bidrager med godt 33 % af den daglige energi. Blandt mellemmåltiderne bidrager eftermiddags- og aftensmellemmåltidet i gennemsnit hver med 9-12 % af energiindtaget jf. tabel 8.

Tabel 8: Gennemsnitlige energiindtag og måltidernes energibidrag for voksne (20-75 år) med kort uddannelse (n=antal personer)

	Alle n=1072	Mænd n=537	Kvinder n=535
<b>Energi (MJ)</b>	9,1	10,6	7,6
Andel af det samlede indtag	procent af energi		
Morgenmad	18	18	19
Frokost	21	22	21
Aftensmad	35	36	34
Mellemmåltid formiddag	4	5	4
Mellemmåltid eftermiddag	11	9	12
Mellemmåltid aften	10	10	10

Tabel 9 viser det gennemsnitlige energiindtag til måltiderne samt median, 10- og 90- percentilen. Det gennemsnitlige energiindtag til morgenmad for mænd er ca. 1,9 MJ og for kvinder 1,4 MJ. På samme måde er det gennemsnitlige energiindtag til frokost for mænd 2,4 MJ og for kvinder 1,6 MJ. Det gennemsnitlige energiindhold i mellemmåltiderne varierer mellem 0,3 og 1,1 MJ – mindst for kvindernes formiddagsmåltider og størst for mændenes sene aftensmellemmåltid. Tabellen viser også, at der er stor variation i energiindtaget indenfor de enkelte måltider. Eksempelvis er medianen for energiindtaget til formiddagsmåltidet for mænd næsten 0,2 MJ, mens 10 % af mændene ikke har spist et formiddagsmellemmåltid (10 percentil=0).

Tabel 9: Måltidernes energiindhold for voksne (20-75 år) med kort uddannelse (gennemsnit, median, 10; 90 percentil) (n=antal personer)

Måltid (MJ/dag)	Alle n=1072			Mænd n=537			Kvinder n=535		
	Gns	Md	10;90	Gns	Md	10;90	Gns	Md	10;90
Alle måltider	9,1	8,6	5,7; 13,2	10,6	10,3	7,0; 14,5	7,6	7,5	5,1; 10,0
– Morgenmad	1,6	1,5	0,7; 2,7	1,9	1,8	0,8; 3,1	1,4	1,4	0,6; 2,2
– Frokost	2,0	1,9	0,9; 3,2	2,4	2,3	1,1; 3,8	1,6	1,5	0,8; 2,5
– Aftensmad	3,2	2,9	1,8; 4,9	3,8	3,6	2,2; 5,6	2,6	2,5	1,7; 3,7
– MM formiddag	0,4	0,2	0; 1,0	0,5	0,2	0; 1,4	0,3	0,2	-; 0,8
– MM eftermiddag	0,9	0,8	0,2; 1,8	1,0	0,9	0,2; 1,9	0,9	0,8	0,3; 1,7
– MM aften	0,9	0,7	0,2; 1,9	1,1	0,9	0,2; 2,2	0,8	0,7	0,2; 1,5

(MM=mellemmåltid)

Tabel 10-14 viser den gennemsnitlige fordeling af energien på makronæringsstofferne fedt, kulhydrat, tilsat sukker, protein og alkohol. Frokost og aftensmad er for både mænd og kvinder i gennemsnit de mest fede måltider med en fedtenergiprocent på 37-41 E%, hvor mændenes frokost indeholder mest energi fra fedt. Morgenmåltidet samt mellemmåltiderne er de mindst fede med en fedtenergiprocent på 25-34 E%. Mændenes mellemmåltider om formiddagen indeholder i gennemsnit 34 % af energien fra fedt, mens det tilsvarende gennemsnitstal er 25 % for kvinderne.

Tabel 10: Måltidernes fedtindhold for voksne med kort uddannelse (gennemsnitlig energiprocent ekskl. alkohol) (n=antal personer)

Måltid	Alle n=1072	Mænd n=537	Kvinder n=535
Alle måltider	36	37	35
– Morgenmad	32	34	30
– Frokost	39	41	37
– Aftensmad	39	39	39
– Alle mellemmåltider	32	33	31
– MM formiddag	30	34	25
– MM eftermiddag	33	34	33
– MM aften	32	32	31

(MM=mellemmåltid)

Mellemmåltiderne og morgenmad indeholder i gennemsnit mest energi fra kulhydratrig (52- 64 E%) jf. tabel 11. For alle måltider på nær aftensmaden gælder, at kvinders måltider i gennemsnit har et større energibidrag fra kulhydrater end mænds måltider, og størst er forskellen for formiddagsmåltidet, som er 9 procentpoint større end mændenes.

Tabel 11: Måltidernes kulhydratindhold for voksne (20-75 år) med kort uddannelse  
(gennemsnitlig energiprocent ekskl. alkohol) (n=antal personer)

Måltid	Alle n=1072	Mænd n=537	Kvinder n=535
Alle måltider	49	48	50
– Morgenmad	53	52	55
– Frokost	45	44	47
– Aftensmad	42	42	42
– Alle mellemmåltider	59	58	61
– MM formiddag	59	55	64
– MM eftermiddag	59	58	59
– MM aften	60	60	61

(MM=mellemmåltid)

Mellemmåltiderne indeholder i gennemsnit også mest energi fra tilsat sukker jf. tabel 12. Formiddagsmåltidet ligger lavest med 13-14 E%. Dernæst kommer mellemmåltider om eftermiddagen med 19-20 E%, og højest ligger mellemmåltidet om aftenen med 24 E% fra tilsat sukker. Blandt hovedmåltiderne ligger morgenmåltidet højest med 7-9 E% fra tilsat sukker.

Tabel 12: Måltidernes indhold af tilsat sukker for voksne (20-75 år) med kort uddannelse  
(gennemsnitlig energiprocent ekskl. alkohol) (n=antal personer)

Måltid	Alle n=1072	Mænd n=537	Kvinder n=535
Alle måltider	10	10	10
– Morgenmad	9	9	7
– Frokost	6	7	6
– Aftensmad	5	5	5
– Alle mellemmåltider	20	21	20
– MM formiddag	13	14	13
– MM eftermiddag	20	20	19
– MM aften	24	24	24

(MM=mellemmåltid)

Aftensmaden bidrager med mest energi fra protein (19 E%) jf. tabel 13. Mellemmåltiderne har det laveste indhold af energi fra protein og bidrager i gennemsnit med mellem 8 og 11 E%. Til hovedmåltider indtager kvinder og mænd den samme mængde energi fra alkohol (0,3-8 E%), mens det største energibidrag fra alkohol ses for mænd i mellemmåltiderne om eftermiddagen og om aftenen med henholdsvis 10 og 16 E% jf. tabel 14.

Tabel 13: Måltidernes proteinindhold for voksne (20-75 år) med kort uddannelse  
(gennemsnitlig energiprocent ekskl. alkohol) (n=antal personer)

Måltid	Alle n=1072	Mænd n=537	Kvinder n=535
Alle måltider	15	15	15
– Morgenmad	15	14	15
– Frokost	16	15	16
– Aftensmad	19	19	19
– Alle mellemmåltider	9	9	8
– MM formiddag	11	11	11
– MM eftermiddag	8	8	8
– MM aften	8	8	8

(MM=mellemmåltid)

Tabel 14: Måltidernes indhold af alkohol for voksne (20-75 år) med kort uddannelse  
(gennemsnitlig energiprocent) (n=antal personer)

Måltid	Alle n=1072	Mænd n=537	Kvinder n=535
Alle måltider	6	6	5
– Morgenmad	1	1	-
– Frokost	4	4	3
– Aftensmad	7	7	8
– Alle mellemmåltider	9	12	6
– MM formiddag	4	6	2
– MM eftermiddag	7	10	3
– MM aften	13	16	10

(MM=mellemmåltid)

### Fedt, sukker, kostfibre og alkohol

Mænd indtager i gennemsnit 80 % af fedtet til hovedmåltiderne, mens det tilsvarende tal for kvinder er 76 %. Aftensmaden bidrager med mest fedt blandt hovedmåltider (37-38 %), mens mellemmåltiderne om eftermiddagen og aftenen bidrager med mest fedt (8-12 %) blandt mellemmåltiderne jf. tabel 15.

Tabel 15: Indtag af fedt til måltiderne blandt voksne (20-75 år) med kort uddannelse  
(n=antal personer)

Måltid	Alle n=1072	Mænd n=537	Kvinder n=535
Fedt (g/dag)	84	100	68
Andel af det samlede indtag	————— procent af indtag —————		
Morgenmad	16	17	17
Frokost	24	25	22
Aftensmad	38	38	37
Alle mellemmåltider	21	20	24
– MM formiddag	4	4	3
– MM eftermiddag	9	8	12
– MM aften	8	8	9

(MM=mellemmåltid)

Nedenstående tabel 16 viser, hvor meget sukker de forskellige måltider bidrager med udtrykt som andel af det samlede indtag af tilsat sukker pr. dag i gram. Blandt hovedmåltiderne bidrager morgen- og aftensmad med mest sukker (17-19 %), mens mellemmåltiderne om eftermiddagen og aftenen bidrager med mest sukker blandt mellemmåltiderne (19-24 %). For mænd gælder, at hovedmåltiderne bidrager med mest sukker i gennemsnit, mens det er mellemmåltiderne, der bidrager med mest sukker for kvinder.

Tabel 16: Indtag af tilsat sukker til måltiderne blandt voksne (20-75 år) med kort uddannelse (n=antal personer)

Måltid	Alle n=1072	Mænd n=537	Kvinder n=535
Sukker (g/dag)	49	57	42
Andel af det samlede indtag	————— procent af indtag —————		
Morgenmad	18	18	17
Frokost	15	16	14
Aftensmad	18	19	17
Alle mellemmåltider	49	47	52
– MM formiddag	6	5	4
– MM eftermiddag	20	19	24
– MM aften	23	23	24

(MM=mellemmåltid)

De voksne med kort uddannelse indtager i gennemsnit 19-21 g kostfibre pr. dag og heraf indtages ca. 75 % til hovedmåltiderne. Aftensmadden bidrager for både mænd og kvinder i gennemsnit med flest kostfibre (32 g), mens mellemmåltidet om formiddagen bidrager med færrest (5-6 g) jf. tabel 17.

Tabel 17: Indtag af kostfibre til måltiderne blandt voksne (20-75 år) med kort uddannelse (n=antal personer)

Måltid	Alle n=1072	Mænd n=537	Kvinder n=535
Kostfibre (g/dag)	21	22	19
Andel af det samlede indtag	————— procent af indtag —————		
Morgenmad	18	18	21
Frokost	29	27	21
Aftensmad	29	32	32
Alle mellemmåltider	24	23	26
– MM formiddag	4	5	6
– MM eftermiddag	10	9	10
– MM aften	10	9	10

(MM=mellemmåltid)

Af tabel 18 fremgår, at mænd i gennemsnit indtager 23 g alkohol pr. dag, mens kvinder indtager 13 g. Over halvdelen af alkoholen indtages til frokost og aftensmad, mens mellemmåltiderne om eftermiddagen og aftenen bidrager med henholdsvis 39 % af mændenes indtag og 31 % af kvindernes indtag.

Tabel 18: Indtag af alkohol til måltiderne blandt voksne (20-75 år) med kort uddannelse  
(n=antal personer)

Måltid	Alle n=1072	Mænd n=537	Kvinder n=535
Alkohol (g/dag)	18	23	13
Andel af det samlede indtag	————— procent af indtag —————		
Morgenmad	2	2	1
Frokost	15	13	15
Aftensmad	44	39	54
Alle mellemmåltider	39	43	33
– MM formiddag	6	4	2
– MM eftermiddag	11	13	8
– MM aften	22	26	23

(MM=mellemmåltid)

### Konklusion

Morgenmad og aftensmad spises stort set hver dag af både mænd og kvinder, mens henholdsvis 80 % af mændene og 85 % af kvinderne spiser frokost stort set hver dag. Godt 70 % af både mænd og kvinder har spist tre hovedmåltider mindst 6 dage om ugen. Blandt mellemmåltiderne indtages eftermiddags- og det sene aftensmåltid oftest (77-92 %), mens formiddagsmåltidet indtages jævnligt af godt 50 % af mændene og godt 60 % af kvinderne. Ca. 80 % af mændene og 90 % af kvinderne har spist eller drukket 1-3 mellemmåltider hver dag i løbet af den uge, hvor de har kostregistreret.

Aftensmåltidet bidrager i gennemsnit med 35 % af dagens energiindtag for både mænd og kvinder. Morgen- og frokostmåltiderne bidrager i gennemsnit med lidt mindre (18-21 %). Blandt mellemmåltiderne bidrager eftermiddags- og det sene aftensmåltid med 9-12 % af dagens energiindtag, mens formiddagsmåltidet i gennemsnit bidrager med 4-5 %. Der er stor variation i energiindtaget indenfor de enkelte måltider.

I absolutte mængder indtages i gennemsnit mest fedt til aftensmaden for både mænd og kvinder, mens der indtages mest tilsat sukker i det sene mellemmåltid om aftenen. Der indtages flest kostfibre i aftensmaden. Mellemmåltiderne om aftenen indeholder i gennemsnit mest alkohol, og mænd indtager mere alkohol end kvinder.

# Hvad spises til ugens måltider?

Dette afsnit præsenterer kortuddannede voksnes indtag af udvalgte fødevarer fordelt på morgen-, frokost- og aftenmåltiderne 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, median og derudover præsenteres 10- og 90-percentilerne.

## Morgenmad

Til morgenmad drikkes mest kaffe, vand og mælk med et gennemsnitsindtag på henholdsvis knap 2½ dl, knap 1 dl og godt ½ dl. Kvinder drikker i gennemsnit mest kaffe og vand, mens mændene drikker mest kaffe og mælk. Kvinderne indtager derudover mere end dobbelt så meget te som mændene. Indtaget af juice er ca. 1/3 dl i gennemsnit, men mere end 50 % af deltagerne har ikke drukket juice i løbet af den uge, hvor de har registreret deres kost.

Der spises hvedebrød med pålæg og/eller surmælksprodukt, mens indtaget af morgenmadscerealier inkl. havregryn med mælk er lavt. Der spises i gennemsnit tre gange så meget hvedebrød som rugbrød til morgenmad (35 vs. 10 g). Som pålæg på brød spises mest ost og syltetøj.

Frugt og grønt som tilhører til morgenmaden indtages i små mængder. Mindst halvdelen 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 blandt kvinder, idet kvinder i gennemsnit indtager dobbelt så meget frugt som mændene (27 vs. 12 g).

Tabel 19: Indtag af udvalgte fødevarer i gram pr. dag til morgenmad blandt voksne (20-75 år) med kort uddannelse (gennemsnit (Gns), median (Md) og 10; 90 percentil) (n=antal personer)

	Alle n=1072			Mænd n=537			Kvinder n=535		
	Gns	Md	10;90	Gns	Md	10;90	Gns	Md	10;90
Drikkevarer, i alt	480	457	200;794	461	429	171;771	498	466	214;809
– Kaffe	245	229	0; 486	273	257	0; 543	216	200	0; 457
– Te	37	0	0; 143	22	0	0; 57	52	0	0; 200
– Poste-, danskvand	90	29	0; 271	54	0	0; 200	127	86	0; 343
– Sødmælk	4	0	0; 0	6	0	0; 0	2	0	0; 0
– Letmælk	16	0	0; 43	21	0	0; 57	10	0	0; 29
– Minimælk	15	0	0; 29	17	0	0; 57	14	0	0; 29
– Skummet-/kærnemælk	13	0	0; 29	10	0	0; 0	17	0	0; 57
– Kakao, drikkeyoghurt	9	0	0; 29	8	0	0; 29	9	0	0; 29
– Mælk i kaffe/te	9	0	0; 40	8	0	0; 40	10	0	0; 46
– Juice	32	0	0; 129	30	0	0; 129	33	0	0; 129
– Saft	4	0	0; 0	4	0	0; 0	4	0	0; 0
– Juice, saft, light	3	0	0; 0	4	0	0; 0	3	0	0; 0
– Spiritus	1	0	0; 0	1	0	0; 2	-	0	0; 0
Cornflakes, Havrefras	1	0	0; 4	2	0	0; 4	1	0	0; 3
Havregryn	6	0	0; 22	8	0	0; 31	4	0	0; 14
Müsli	2	0	0; 4	3	0	0; 4	2	0	0; 6
Grød	4	0	0; 0	3	0	0; 0	5	0	0; 0
Mælk til morgen cerealier	24	0	0; 125	28	0	0; 125	20	0	0; 100
Yoghurt, tykmælk o.l.	16	0	0; 57	15	0	0; 50	17	0	0; 71
Letmælksyoghurt, Ylette	5	0	0; 0	3	0	0; 0	7	0	0; 0
Fedtfattig yoghurt, Cheasy	7	0	0; 0	5	0	0; 0	9	0	0; 14
Sukker, syltetøj tilbehør	2	0	0; 9	3	0	0; 12	1	0	0; 5
Hvedebrød, fint	27	21	0; 60	31	26	0; 69	22	17	0; 56
Hvedebrød, groft	8	0	0; 23	8	0	0; 23	9	0	0; 29
Rugbrød	10	0	0; 33	11	0	0; 38	9	0	0; 31
Knækbrød og kiks	1	0	0; 0	1	0	0; 0	1	0	0; 2
Tebirkes, wienerbrød o.l.	2	0	0; 10	3	0	0; 10	2	0	0; 7
Fedtstof på brød	6	3	0; 17	8	5	0; 21	4	2	0; 13
Pålæg, ost	13	9	0; 31	14	11	0; 33	11	8	0; 27
Pålæg, kød	3	0	0; 9	4	0	0; 13	1	0	0; 5
Pålæg, æg	3	0	0; 15	4	0	0; 16	3	0	0; 8
Pålæg, syltetøj/honning	6	2	0; 16	7	2	0; 21	5	2	0; 13
Pålæg, chokolade, Nutella	1	0	0; 3	1	0	0; 5	1	0	0; 3
Frugt som tilbehør	19	0	0; 69	12	0	0; 36	27	0	0; 86
Grøntsager som tilbehør	2	0	0; 0	2	0	0; 0	2	0	0; 4
– Grove grøntsager	1	0	0; 0	1	0	0; 0	1	0	0; 0
– Fine grøntsager	1	0	0; 0	1	0	0; 0	1	0	0; 0

- betyder mindre end 0,5 g



## Frokost

Til frokost drikkes mest vand (1½ dl i gennemsnit), og dernæst søde drikkevarer (saft, sodavand, både sukkersødet og light) og kaffe jf. tabel 20. Mænd drikker i gennemsnit mere kaffe og søde drikkevarer end kvinder (kaffe: 92 vs. 52 g og søde drikkevarer: 74 vs. 45 g). I alt 10 % af populationen har drukket knap ½ øl eller mere pr. dag pr. frokostmåltid. Mænd drikker i gennemsnit mere end dobbelt så meget øl til frokost som kvinder (56 vs. 21 g).

Tabel 20: Indtag af udvalgte drikkevarer i gram pr. dag til frokost blandt voksne (20-75 år) med kort uddannelse (gennemsnit (Gns), median (Md), 10; 90 percentil) (n=antal personer)

	Alle n=1072			Mænd n=537			Kvinder n=535		
	Gns	Md	10;90	Gns	Md	10;90	Gns	Md	10;90
Drikkevarer, i alt	400	372	190; 646	426	400	200;703	375	366	177;600
- Kaffe	72	0	0; 229	92	29	0; 286	52	0	0; 171
- Te	15	0	0; 29	14	0	0; 0	16	0	0; 57
- Postevand, danskvand	149	114	0; 343	117	57	0; 314	182	171	0; 371
- Sødmælk	6	0	0; 0	9	0	0; 0	2	0	0; 0
- Letmælk	10	0	0; 29	13	0	0; 57	7	0	0; 0
- Minimælk	13	0	0; 29	14	0	0; 29	11	0	0; 29
- Skummet-/kærnemælk	9	0	0; 0	6	0	0; 0	11	0	0; 29
- Kakaomælk, drikkeyoghurt	5	0	0; 0	5	0	0; 0	5	0	0; 0
- Mælk i kaffe og te	3	0	0; 6	3	0	0; 6	3	0	0; 6
- Juice	10	0	0; 26	12	0	0; 26	9	0	0; 26
- Saft	16	0	0; 57	21	0	0; 57	10	0	0; 29
- Juice, saft, light	11	0	0; 29	12	0	0; 29	11	0	0; 29
- Sodavand, sukkersødet	21	0	0; 71	31	0	0; 114	11	0	0; 57
- Sodavand, light	11	0	0; 29	10	0	0; 0	13	0	0; 43
- Øl	39	0	0; 141	56	0	0; 189	21	0	0; 94
- Vin	5	0	0; 0	5	0	0; 0	5	0	0; 20
- Spiritus	1	0	0; 4	1	0	0; 4	1	0	0; 4

- betyder mindre end 0,5 g

Tabel 21 viser, at indtaget af rugbrød til frokost i gennemsnit er 3-4 gange så stort som indtaget af hvedebrød (44 vs. 11 g), hvilket svarer til en lille skive rugbrød til frokost pr. dag. Indtaget af kødpålæg er også 3-4 gange så stort som indtaget af fiskepålæg (mænd: 28 vs. 6 g og kvinder: 14 vs. 5 g), og efter kødpålæg er indtaget af grøntsager som tomat og agurk størst (9 g).

De voksne kortuddannede spiser generelt kun lidt fastfood og varm mad til frokost. Kødretterne dominerer også de varme retter.

Kvinder indtager i gennemsnit 1½ gange så meget frugt og grønt som tilbehør end mænd (59 vs. 38 g). En del af grøntindtaget er dog skjult i fyld i fastfood, gryderetter, supper mv., hvorfor indtaget af grøntsager i alle former er lidt større, end tallene vist i tabel 20.

Der spises stort set ingen is, kage, slik og snacks til frokosten.

Tabel 21: Indtag af udvalgte fødevarer i gram pr. dag til frokost blandt voksne (20-75 år) med kort uddannelse (gennemsnit (Gns), median (Md) 10; 90 percentil) (n=antal personer)

	Alle n=1072			Mænd n=537			Kvinder n=535		
	Gns	Md	10;90	Gns	Md	10;90	Gns	Md	10;90
Morgenmadscerealier og grød	2	0	0; 0	2	0	0; 0	3	0	0; 0
Yoghurt, frugtkvark, uspecificeret	3	0	0; 0	2	0	0; 0	4	0	0; 0
Hvedebrød, fint	7	0	0; 21	9	0	0; 28	5	0	0; 17
Hvedebrød, groft	4	0	0; 11	3	0	0; 11	5	0	0; 11
Rugbrød	44	38	5; 90	54	49	9; 105	34	32	3; 66
Knækbrød og kiks	1	0	0; 0	-	0	0; 0	1	0	0; 2
Fedtstof på brød	4	2	0; 14	7	4	0; 19	2	-	0; 7
Pålæg, ost	5	2	0; 15	6	2	0; 17	4	2	0; 13
Pålæg, leverpostej, pate	6	3	0; 16	8	6	0; 20	3	0	0; 9
Pålæg, kød og fjerkræ	15	11	0; 36	20	15	0; 46	11	8	0; 25
Pålæg, fisk	5	2	0; 16	6	2	0; 18	5	2	0; 14
Pålæg, æg	4	0	0; 13	4	0	0; 14	4	0	0; 11
Pålæg, mayonnaisesalater	4	2	0; 13	5	2	0; 16	4	2	0; 10
Pålæg, grønt, kartofler	9	5	0; 25	9	3	0; 23	9	6	0; 25
Pålæg, marmelade, frugt	1	0	0; 2	1	0	0; 0	1	0	0; 2
Fastfood, i alt	13	0	0; 43	16	0	0; 57	9	0	0; 31
– Burger	2	0	0; 0	4	0	0; 0	1	0	0; 0
– Hotdog/fransk hotdog	2	0	0; 0	2	0	0; 0	1	0	0; 0
– Pølser med brød	1	0	0; 0	2	0	0; 0	1	0	0; 0
– Pizza	4	0	0; 0	5	0	0; 0	3	0	0; 0
– Pita/flute med fyld	2	0	0; 0	3	0	0; 0	2	0	0; 0
Kød, hovedret	9	0	0; 29	10	0	0; 36	7	0	0; 23
Fisk, hovedret	3	0	0; 12	3	0	0; 12	3	0	0; 12
Gryderetter, i alt	4	0	0; 18	5	0	0; 18	3	0	0; 11
Suppe	2	0	0; 0	2	0	0; 0	2	0	0; 0
Kartofler, kogt eller bagt	8	0	0; 21	9	0	0; 32	6	0	0; 21
Stegte kartofler/pommes frites	3	0	0; 11	3	0	0; 14	2	0	0; 11
Pasta	1	0	0; 0	2	0	0; 0	1	0	0; 0
Sovs/dressing	3	0	0; 9	3	0	0; 11	3	0	0; 9
Frugt som tilbehør	28	2	0; 89	24	0	0; 85	32	16	0; 94
Grøntsager som tilbehør*	21	3	0; 62	14	1	0; 48	27	9	0; 77
– Grove grøntsager	9	0	0; 29	7	0	0; 22	11	0	0; 34
– Fine grøntsager	12	0	0; 38	7	0	0; 26	16	0	0; 51
Is, fromage, budding	1	0	0; 0	2	0	0; 0	1	0	0; 0
Kager og småkager	2	0	0; 9	2	0	0; 9	2	0	0; 9

– betyder 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 lidt større, end tallene vist i tabellen

## Aftensmad

Som til frokost drikker de voksne kortuddannede i gennemsnit mest vand til aftensmad, men de drikker også en del alkoholiske og søde drikkevarer. Indtaget af øl og vin er godt 1 dl i gennemsnit. Der drikkes især vin, idet halvdelen af populationen har drukket mindst 1/3 dl i gennemsnit pr. aftensmåltid. Denne gruppe voksne drikker i gennemsnit ½ dl mælk til aftensmaden, men det er dog langt fra alle, som drikker mælk, idet medianen er nul. Mændene drikker i gennemsnit mere mælk, søde drikkevarer og øl end kvinderne, som derimod drikker mere vand.

Tabel 22: Indtag af udvalgte drikkevarer i gram pr. dag til aftensmad blandt voksne (20-75 år) med kort uddannelse (gennemsnit (Gns), median (Md), 10; 90 percentil) (n=antal personer)

	Alle n=1072			Mænd n=537			Kvinder n=535		
	Gns	Md	10;90	Gns	Md	10;90	Gns	Md	10;90
Drikkevarer, i alt	432	400	209; 686	456	416	201; 764	408	394	211; 620
– Kaffe	19	0	0; 57	20	0	0; 57	17	0	0; 57
– Te	7	0	0; 0	5	0	0; 0	9	0	0; 29
– Poste/danskvand	163	143	0; 371	134	86	0; 343	191	171	0; 400
– Sødsmælk	5	0	0; 0	7	0	0; 0	3	0	0; 0
– Letmælk	15	0	0; 29	21	0	0; 57	8	0	0; 0
– Minimælk	16	0	0; 29	20	0	0; 29	11	0	0; 29
– Skummet/kærnemælk	10	0	0; 0	9	0	0; 0	11	0	0; 0
– Kakao, drikkeyoghurt	2	0	0; 0	2	0	0; 0	2	0	0; 0
– Juice	8	0	0; 26	9	0	0; 26	7	0	0; 26
– Saft	16	0	0; 57	22	0	0; 71	10	0	0; 29
– Juice, saft, light	17	0	0; 57	18	0	0; 57	16	0	0; 43
– Sodavand, sukkersødet	25	0	0; 86	34	0	0; 121	16	0	0; 57
– Sodavand, light	15	0	0; 57	12	0	0; 29	17	0	0; 57
– Cider	2	0	0; 0	1	0	0; 0	3	0	0; 0
– Iste	2	0	0; 0	2	0	0; 0	2	0	0; 0
– Øl	46	0	0; 141	70	0	0; 189	21	0	0; 94
– Vin	61	30	0; 180	63	40	0; 180	59	30	0; 180

- betyder mindre end 0,5 g

Af tabel 23 fremgår, at varme kødretter med en eller anden form for kartofler og grøntsager som tilbehør er dominerende til aftensmaden for både mænd og kvinder. Der indtages i gennemsnit fire gange 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, og mænd spiser i gennemsnit næsten dobbelt så meget fastfood som kvinder. Mere end 90 % har spist grøntsager som tilbehør til aftensmaden i løbet af registreringsugen, og 50 % har spist mere end 57 g i gennemsnit til aftensmåltidet, hvilket svarer til en mellemstor gulerod. Aftensmåltidet er således det måltid, som bidrager med flest grøntsager, og modsat frokosten så spiser mændene næsten lige så meget grønt som kvinderne. Begge køn indtager flere grove (kål, gulerødder, løg) end fine grøntsager (salat, agurk, tomat). 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 23.

Der spises i gennemsnit 25 g frugt som tilbehør til aftensmaden, hvilket er mere end det gennemsnitlige indtag af is, kager, slik mv. (10 g). Mindre end halvdelen af populationen har indtaget is, kager og slik til aftensmad.

Tabel 23: Indtag af udvalgte fødevarer i gram pr. dag til aftensmad blandt voksne (20-75 år) med kort uddannelse (gennemsnit (Gns), median (Md), 10; 90 percentil) (n=antal personer)

	Alle n=1072			Mænd n=537			Kvinder n=535		
	Gns	Md	10;90	Gns	Md	10;90	Gns	Md	10;90
Morgenmadscerealier og grød	2	0	0; 0	2	0	0; 0	2	0	0; 0
Yoghurt, frugtkvark, uspecificeret	4	0	0; 0	5	0	0; 0	4	0	0; 0
Hvedebrød, fint	6	0	0; 17	8	0	0; 21	5	0	0; 17
Hvedebrød, groft	4	0	0; 11	4	0	0; 11	4	0	0; 11
Rugbrød	9	0	0; 25	11	0	0; 31	7	0	0; 20
Fedtstof på brød	1	0	0; 3	1	0	0; 5	1	0	0; 2
Pålæg, ost	2	0	0; 6	2	0	0; 6	2	0	0; 6
Pålæg, leverpostej, pate o.l.	1	0	0; 3	1	0	0; 5	1	0	0; 2
Pålæg, kød og fjerkræ	3	0	0; 9	4	0	0; 13	2	0	0; 7
Pålæg, fisk	1	0	0; 5	2	0	0; 6	1	0	0; 5
Pålæg, æg	1	0	0; 5	2	0	0; 6	1	0	0; 5
Pålæg, mayonnaisesalater	1	0	0; 4	2	0	0; 5	1	0	0; 4
Pålæg, grøntsager, kartofler	2	0	0; 6	2	0	0; 6	2	0	0; 6
Fastfood og lette retter, i alt	39	10	0; 129	51	17	0; 159	27	0	0; 83
– Burger	4	0	0; 0	6	0	0; 29	3	0	0; 0
– Forårsrulle	1	0	0; 0	2	0	0; 0	1	0	0; 0
– Hotdog/fransk hotdog	2	0	0; 0	3	0	0; 0	1	0	0; 0
– Pølser med brød	3	0	0; 15	5	0	0; 20	2	0	0; 10
– Pizza	22	0	0; 86	29	0	0; 129	14	0	0; 64
– Pita/flute/croissant med fyld	4	0	0; 0	4	0	0; 0	4	0	0; 0
Brød med smør	2	0	0; 6	2	0	0; 6	2	0	0; 6
Kød, hovedret	54	48	16; 98	65	59	19; 112	44	40	14; 78
Fisk, hovedret	8	0	0; 23	9	0	0; 29	7	0	0; 23
Gryderetter med kød	22	0	0; 68	26	0	0; 74	18	0	0; 57
Gryderetter med grøntsager	3	0	0; 0	3	0	0; 0	4	0	0; 0
Pastaretter	2	0	0; 0	2	0	0; 0	3	0	0; 9
Suppe	13	0	0; 71	14	0	0; 71	11	0	0; 54
Æggeretter inkl. gratin	3	0	0; 5	3	0	0; 0	2	0	0; 14
Tærte med kød og grønt	2	0	0; 0	2	0	0; 0	1	0	0; 0
Kartofler, kogt eller bagt	72	54	0; 161	89	64	0; 204	55	43	0; 123
Biksemad	4	0	0; 7	6	0	0; 24	2	0	0; 0
Stegte kartofler/pommes frites	15	5	0; 44	18	11	0; 52	12	0	0; 34
Kartoffelmos, - salat	6	0	0; 23	7	0	0; 28	5	0	0; 20
Ris	11	0	0; 35	13	0	0; 46	9	0	0; 30
Pasta	10	0	0; 36	12	0	0; 47	8	0	0; 30
Sovs/dressing	22	17	1; 47	26	19	1; 54	18	15	-; 39
Frugt som tilbehør	25	4	0; 79	24	0	0; 77	26	9	0; 82
Grøntsager som tilbehør*	69	57	10; 141	65	50	5; 142	73	63	15; 141
– Grove grøntsager	41	31	0; 94	40	26	0; 93	43	35	0; 94
– Fine grøntsager	27	17	0; 66	25	14	0; 64	30	20	0; 69
Is, fromage, budding	6	0	0; 21	7	0	0; 21	5	0	0; 21
Kager og småkager	3	0	0; 10	3	0	0; 9	3	0	0; 14
Slik og chokolade	1	0	0; 1	1	0	0; 0	1	0	0; 2

- betyder 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 lidt større, end tallene vist i tabellen

## Mellemmåltider

### Formiddag

Til mellemmåltidet om formiddagen drikker kvinder mest vand, mens mænd drikker mest kaffe. Mindst halvdelen af mændene har ikke drukket vand, mens halvdelen af kvinderne har drukket godt 1 dl jf. tabel 24. Der drikkes meget lidt mælk, og indtaget af søde drikkevarer (saft, sodavand, light og sukkersødet) er også lavt sammenlignet med vand (16 g søde drikkevarer vs. 127 g vand i gennemsnit). Mændene indtager i gennemsnit 21 g øl, og 10 % af mændene har i gennemsnit indtaget mindst ½ dl pr. formiddagsmåltid pr. dag (90 percentil=47 g).

Tabel 24: Indtag af udvalgte fødevarer i gram pr. dag til mellemmåltidet om formiddagen blandt voksne (20-75 år) med kort uddannelse (gennemsnit (Gns), median (Md), 10; 90 percentil) (n=antal personer)

	Alle n=1072			Mænd n=537			Kvinder n=535		
	Gns	Md	10;90	Gns	Md	10;90	Gns	Md	10;90
Drikkevarer, i alt	305	257	0; 657	294	229	0; 661	317	280	29;634
– Kaffe	114	57	0; 314	142	57	0; 400	87	29	0; 257
– Te	19	0	0; 29	12	0	0; 0	27	0	0; 86
– Postevand, danskvand	127	57	0; 371	82	0	0; 286	173	114	0; 429
– Mælk i alt	12	0	0; 46	13	0	0; 57	11	0	0; 34
– Letmælk	2	0	0; 0	3	0	0; 0	1	0	0; 0
– Kakaomælk, drikkeyoghurt	3	0	0; 0	3	0	0; 0	3	0	0; 0
– Mælk i kaffe/te	4	0	0; 7	4	0	0; 0	5	0	0; 13
– Juice	3	0	0; 0	3	0	0; 0	4	0	0; 0
– Saft	5	0	0; 0	6	0	0; 0	3	0	0; 0
– Juice, saft, light	3	0	0; 0	4	0	0; 0	3	0	0; 0
– Sodavand, sukkersødet	5	0	0; 0	9	0	0; 0	1	0	0; 0
– Sodavand, light	3	0	0; 0	2	0	0; 0	4	0	0; 0
– Iste	1	0	0; 0	0	0	0; 0	2	0	0; 0
– Øl	12	0	0; 0	21	0	0; 47	3	0	0; 0
Hvedebrød, fint og groft	5	0	0; 17	7	0	0; 21	4	0	0; 13
Rugbrød	2	0	0; 5	4	0	0; 14	1	0	0; 0
Fedtstof på brød	1	0	0; 3	2	0	0; 6	-	0	0; 1
Pålæg, i alt	5	0	0; 14	7	0	0; 24	3	0	0; 7
– Ost	2	0	0; 6	2	0	0; 7	2	0	0; 5
– Kød og fjerkræ	1	0	0; 2	2	0	0; 7	-	0	0; 0
Frukt som tilbehør	25	0	0; 79	19	0	0; 56	31	14	0; 89
Grøntsager som tilbehør	2	0	0; 4	1	0	0; 0	3	0	0; 9
– Grove grønnsager	2	0	0; 0	1	0	0; 0	3	0	0; 9
– Fine grønnsager	-	0	0; 0	-	0	0; 0	-	0	0; 0
Kager og småkager	2	0	0; 7	3	0	0; 10	2	0	0; 7
Slik og chokolade	1	0	0; 4	1	0	0; 4	2	0	0; 6

- betyder mindre end 0,5 g

Blandt de øvrige fødevarer indtages mest frugt til formiddagsmåltidet med et gennemsnitsindtag på 25 g, men det er dog mindre end 50 % af mændene, som har spist frugt i løbet af de syv kostregistreringsdage. Indtaget af de øvrige faste fødevarer er meget lavt jf. tabel 24.

Medianen for alle fødevarer på nær vand og frugt for kvinder er 0, hvilket betyder, at mindst 50 % af populationen slet ikke har spist eller drukket den pågældende fødevarer til formiddag. At det gælder for stort set alle fødevarer viser, at der er mange, som springer formiddagsmåltidet over.

## Eftermiddag

Til eftermiddagsmåltidet drikker mænd mest kaffe (knap 2 dl i gennemsnit), mens kvinder drikker mest vand (godt 2 dl i gennemsnit). Indtaget af søde drikkevarer (saft, sodavand, sukkersødet og light) er knap 0,5 dl i gennemsnit for begge køn. Kvinder drikker lidt større mængder af lightprodukter end mænd (0,20 vs. 0,14 dl), mens mænd drikker mest øl (0,75 vs. 0,2 dl i gennemsnit). Der drikkes meget lidt mælk og vin/spiritus.

Tabel 25: Indtag af udvalgte fødevarer i gram pr. dag til mellemmåltidet om eftermiddagen blandt voksne (20-75 år) med kort uddannelse (gennemsnit (Gns), median (Md), 10; 90 percentil) (n=antal personer)

	Alle n=1072			Mænd n=537			Kvinder n=535		
	Gns	Md	10;90	Gns	Md	10;90	Gns	Md	10;90
Drikkevarer, i alt	484	457	140; 831	478	446	114; 849	490	463	171; 812
– Kaffe	172	143	0; 400	193	171	0; 429	151	114	0; 371
– Te	25	0	0; 57	16	0	0; 0	35	0	0; 114
– Poste-, danskvand	171	114	0; 429	119	57	0; 357	224	171	0; 486
– Letmælk	3	0	0; 0	5	0	0; 0	2	0	0; 0
– Minimælk	2	0	0; 0	3	0	0; 0	2	0	0; 0
– Skummet-/kærnemælk	2	0	0; 0	2	0	0; 0	3	0	0; 0
– Kakao, drikkeyoghurt	5	0	0; 0	4	0	0; 0	6	0	0; 29
– Mælk i kaffe/te	6	0	0; 29	5	0	0; 23	7	0	0; 29
– Juice	5	0	0; 0	4	0	0; 0	5	0	0; 26
– Saft	7	0	0; 0	9	0	0; 0	5	0	0; 0
– Juice, saft, light	7	0	0; 0	7	0	0; 0	6	0	0; 0
– Sodavand, sukkersødet	13	0	0; 29	20	0	0; 57	7	0	0; 14
– Sodavand, light	11	0	0; 29	7	0	0; 0	14	0	0; 29
– Cider	1	0	0; 0	-	0	0; 0	2	0	0; 0
– Iste	1	0	0; 0	1	0	0; 0	2	0	0; 0
– Øl	47	0	0; 141	77	0	0; 236	17	0	0; 47
– Vin og spiritus, i alt	4	0	0; 4	4	0	0; 4	4	0	0; 4
Hvedebrød, fint	4	0	0; 13	4	0	0; 17	3	0	0; 9
Hvedebrød, groft	2	0	0; 6	1	0	0; 0	2	0	0; 6
Rugbrød	1	0	0; 4	2	0	0; 6	1	0	0; 3
Knækbrød og kiks	1	0	0; 3	1	0	0; 0	1	0	0; 3
Fedtstof på brød	1	0	0; 3	1	0	0; 4	1	0	0; 2
Pålæg, ost	2	0	0; 6	2	0	0; 7	1	0	0; 5
Pålæg, kød og fjerkræ	1	0	0; 2	1	0	0; 2	1	0	0; 2
Pålæg, syltetøj, chokolade	1	0	0; 2	1	0	0; 0	1	0	0; 2
Fastfood og lette retter	3	0	0; 4	4	0	0; 21	2	0	0; 0
– Hotdog/fransk hotdog	1	0	0; 0	2	0	0; 0	1	0	0; 0
Frugt som tilbehør	49	30	0; 123	38	16	0; 107	59	45	0; 137
Grønt som tilbehør*	5	0	0; 17	4	0	0; 9	7	0	0; 26
– Grove grøntsager	4	0	0; 9	2	0	0; 0	5	0	0; 17
– Fine grøntsager	2	0	0; 0	2	0	0; 0	2	0	0; 7
Is	2	0	0; 7	2	0	0; 7	2	0	0; 7
Kager og småkager	19	12	0; 51	19	10	0; 56	20	14	0; 50
Slik og chokolade	5	0	0; 14	4	0	0; 14	5	1	0; 15
Snacks	1	0	0; 4	1	0	0; 1	1	0	0; 4

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

Der indtages frugt med et samlet gennemsnitligt indtag på knap 50 g – højest for kvinder. Mindst 10 % har ikke spist frugt til eftermiddagsmåltidet i den uge, hvor de har registreret deres kost (10 percentil=0). Til eftermiddagsmåltidet spises også søde sager som is, kager, slik og snacks svarende til godt 25 g i gennemsnit pr. måltid pr. dag. Der indtages stort set ingen fastfood, idet gennemsnitsindtaget er 3 g. Cirka 10 % af mændene indtager dog noget mere (90 percentil=21 g).

## Aften

Tabel 26: Indtag af udvalgte fødevarer i gram pr. dag til mellemmåltidet om aftenen blandt voksne (20-75 år) med kort uddannelse (gennemsnit (Gns), median (Md), 10; 90 percentil) (n=antal personer)

	Alle n=1072			Mænd n=537			Kvinder n=535		
	Gns	Md	10;90	Gns	Md	10;90	Gns	Md	10;90
Drikkevarer, i alt	441	371	86;829	463	390	86;936	418	366	90; 763
– Kaffe	125	57	0; 371	153	71	0; 429	97	29	0; 286
– Te	24	0	0; 57	16	0	0; 29	32	0	0; 114
– Poste-, danskvand	147	86	0; 400	104	29	0; 314	189	143	0; 457
– Sødmælk	1	0	0; 0	2	0	0; 0	-	0	0; 0
– Letmælk	3	0	0; 0	5	0	0; 0	2	0	0; 0
– Minimælk	5	0	0; 0	7	0	0; 0	3	0	0; 0
– Skummet-/kærnemælk	1	0	0; 0	1	0	0; 0	1	0	0; 0
– Kakao, drikkeyoghurt	4	0	0; 0	4	0	0; 0	4	0	0; 0
– Mælk i kaffe/te	4	0	0; 6	3	0	0; 0	4	0	0; 11
– Juice	5	0	0; 0	6	0	0; 0	4	0	0; 0
– Saft	6	0	0; 0	7	0	0; 0	5	0	0; 0
– Juice, saft, light	7	0	0; 0	8	0	0; 0	7	0	0; 0
– Sodavand, sukkersødet	19	0	0; 57	25	0	0; 71	12	0	0; 29
– Sodavand, light	13	0	0; 29	9	0	0; 0	18	0	0; 29
– Iste	2	0	0; 0	1	0	0; 0	3	0	0; 0
– Øl	57	0	0; 189	95	0	0; 283	19	0	0; 47
– Vin	16	0	0; 60	16	0	0; 40	16	0	0; 60
– Spiritus	1	0	0; 4	2	0	0; 4	1	0	0; 0
Havregryn, cornflakes	2	0	0; 0	2	0	0; 0	2	0	0; 0
Hvedebrød, i alt	3	0	0; 11	4	0	0; 11	3	0	0; 11
Knækbrød og kiks	1	0	0; 2	1	0	0; 0	1	0	0; 2
Fedtstof på brød, i alt	1	0	0; 2	1	0	0; 2	-	0	0; 2
Pålæg, i alt	3	0	0; 9	3	0	0; 10	2	0	0; 8
Fastfood og lette retter, i alt	2	0	0; 0	3	0	0; 0	1	0	0; 0
Frugt som tilbehør	36	18	0; 107	32	9	0; 103	40	18	0; 111
Grøntsager som tilbehør	2	0	0; 0	2	0	0; 0	2	0	0; 9
– Grove grøntsager	1	0	0; 0	1	0	0; 0	1	0	0; 0
– Fine grøntsager	1	0	0; 0	1	0	0; 0	1	0	0; 0
Is	3	0	0; 14	3	0	0; 14	3	0	0; 14
Kager og småkager	12	0	0; 37	13	0	0; 43	10	0	0; 32
Slik og chokolade	8	3	0; 24	9	1	0; 26	8	4	0; 18
Snacks	2	0	0; 9	3	0	0; 9	2	0	0; 7

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

Til mellemmåltidet om aftenen drikker de kortuddannede mænd kaffe, øl, vin og vand, idet det gennemsnitlige indtag ligger på henholdsvis 1,5 dl, 1,1 dl og 1 dl. Mht. til det samlede indtag af alkoholiske drikkevarer, så har minimum halvdelen af mændene drukket alkohol til det sene mellemmåltid om aftenen i løbet af ugen, idet medianen er knap 0,5 dl (ikke vist i tabel). Kvinderne drikker primært vand og kaffe med et gennemsnitligt indtag på henholdsvis knap 2 dl og 1 dl. Begge køn drikker også en del søde drikkevarer, primært sodavand, idet indtaget er ca. 0,5 dl i gennemsnit. Medianen er dog nul, hvilket viser, at det er mindre end halvdelen af populationen, som har indtaget søde drikkevarer til mellemmåltidet om aftenen.

Der indtages i gennemsnit 40 g frugt og grønt som tilbehør og 25 g søde sager som is, kager, slik og chokolade til mellemmåltidet om aftenen. Indtaget af morgenmadsprodukter, brød med pålæg, grøntsager og fastfood er lavt.

### **Konklusion**

Til morgenmad indtager mænd og kvinder med kort uddannelse i gennemsnit mest hvedebrød med fedtstof, ost og syltetøj og/eller surmælksprodukt. Blandt drikkevarerne dominerer kaffe, vand og mælk.

Frokostmåltidet består især af rugbrød med kødpålæg samt frugt og grøntsager. Til frokostmåltidet drikkes mest vand og kaffe. Især mændene drikker også sodavand og øl.

Til aftensmad dominerer varme kødretter med en eller anden form for kartofler og grøntsager som tilbehør. Fastfood indtages især som pizza, og endelig indtages smørrebrød i mindre mængder. Både mænd og kvinder drikke mest vand til aftensmad, men de drikker også en del søde og alkoholiske drikkevarer.

Mellemmåltiderne indeholder i gennemsnit mest frugt samt kager og slik. Blandt drikkevarerne dominerer vand (mest for kvinder) og kaffe (mest for mænd).



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

Danskerne spiser anderledes til måltiderne i weekenddagene sammenlignet med hverdagene. Det samlede gennemsnitlige energiindtag er generelt større i weekenden, hvilket skyldes, at der indtages mere energi til alle måltider på nær mellemmåltidet om formiddagen i weekenden. Der er kun små forskelle i måltidernes energibidrag på hverdage og weekenddage. Morgenmaden bidrager med mere energi i weekenden (20 vs. 17 %) på bekostning af et mindre energibidrag fra mellemmåltidet om formiddagen (3 vs. 5 %), og for mændene er det gennemsnitlige energibidrag fra frokostmåltidet også lidt mindre i weekenden end til hverdag (21 vs. 24 %) jf. tabel 27. I det følgende sammenlignes hverdags- og weekendmåltidernes energiindhold, energifordeling, indhold af makronæringsstoffer samt fødevareindtag. Opdelingen af måltiderne på hverdag og weekend er beskrevet i bilag 1.

Tabel 27: Samlet gennemsnitlige energiindtag og energibidrag på hhv. hverdage og weekenddage blandt voksne (20-75 år) med kort uddannelse (n=antal personer)

	Alle n=1072		Mænd n=537		Kvinder n=535	
	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend
Energiindhold (MJ)	8,6	9,9	10,0	11,5	7,2	8,4
Andel af det samlede indtag	procent af indtag					
Hovedmåltider	75	76	76	77	73	75
– Morgenmad	17	20	17	20	18	20
– Frokost	23	21	24	21	22	21
– Aftensmad	35	35	35	36	34	34
Mellemmåltider	25	24	24	23	27	25
– MM formiddag	5	3	6	3	5	2
– MM eftermiddag	10	11	9	10	12	13
– MM aften	10	10	10	10	10	10

## Morgen

Tabel 28: Morgenmadens gennemsnitlige energiindhold, energifordeling og indhold af makronæringsstoffer på hhv. hverdage og weekenddage blandt voksne (20-75 år) med kort uddannelse (n=antal personer)

	Alle n=1072		Mænd n=537		Kvinder n=535	
	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend
Energi (MJ)	1,5	2,0	1,7	2,3	1,3	1,7
Fedt (E%)	30	35	32	37	28	33
Kulhydrat, total (E%)	46	43	44	40	47	45
– heraf tilsat sukker (E%)	9	8	10	9	9	8
Protein (E%)	15	14	14	14	16	14
Alkohol (E%)	-	1	-	1	-	-
Fedt (g)	12	19	15	24	10	15
Kulhydrat (g)	50	62	55	69	45	54
– heraf tilsat sukker (g)	8	10	10	12	7	8
Kostfibre (g)	4	4	4	4	4	4
Protein (g)	13	17	14	19	12	14
Alkohol (g)	-	1	-	1	-	-

- betyder mindre end 0,5 g/E%

Tabel 28 viser, at morgenmåltider i weekenden i gennemsnit indeholder mere energi (2,0 vs. 1,5) og energi fra fedt (35 vs. 30 E%) end hverdagens morgenmad.

Til hverdag indtager mænd og kvinder i gennemsnit godt 4 dl væske til morgenmad, mens de indtager godt 5 dl i weekenden jf. tabel 29. Det er især indtaget af varme drikke og juice, som stiger.

Morgenmaden til hverdage indeholder næsten 80 g morgenmadscerealier og mælkeprodukter samt 60-80 g brød med pålæg, mens de tilsvarende tal for weekendens morgenmad er henholdsvis 40 g og 100-130 g. Derudover indtager mænd ca. 15 g frugt og grønt, mens kvinder indtager ca. 30 g i gennemsnit pr. dag.

Tabel 29: Gennemsnitlige indtag af udvalgte fødevarer i gram pr. dag til morgenmad, hverdag og weekend blandt voksne (20-75 år) med kort uddannelse (n=antal personer)

	Alle n=1072		Mænd n=537		Kvinder n=535	
	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend
Drikkevarer, i alt	452	548	429	543	476	553
– Kaffe	227	290	252	326	201	254
– Te	34	44	20	27	49	61
– Poste-, danskvand	93	83	56	50	131	117
– Sødmælk	4	5	5	8	2	3
– Letmælk	15	17	21	23	9	12
– Minimælk	14	18	16	21	13	15
– Skummet-/kærnemælk	13	14	11	10	16	17
– Kakao, drikkeyoghurt	7	13	7	13	7	13
– Mælk i kaffe og te	9	11	8	10	9	12
– Juice	27	44	24	46	30	42
– Saft	4	4	4	4	4	3
– Juice, saft, light	3	3	4	3	3	3
– Sodavand, sukkersødet	1	-	2	-	-	-
– Spiritus	1	2	1	2	-	1
Cornflakes, Havrefras	2	1	2	1	1	1
Havregryn	7	4	9	5	5	2
Müsli	2	2	3	2	2	1
Grød	5	3	3	2	6	3
Mælk til cerealier	28	15	32	19	24	10
Yoghurt, tykmælk o.l.	17	11	16	12	19	10
Letmælksyoghurt, Ylette	6	4	4	2	8	5
Fedtfattig yoghurt, Cheasy	8	5	6	4	10	6
Sukker, syltetøj tilbehør	2	2	3	2	1	1
Hvedebrød, fint	20	43	24	50	17	36
Hvedebrød, groft	8	10	7	9	8	11
Rugbrød	11	9	12	10	10	8
Kager inkl. wienerbrød	2	4	2	6	1	3
Fedtstof på brød	5	9	7	12	4	7
Pålæg, ost	11	17	12	19	10	14
Pålæg, kød	2	3	4	5	1	2
Pålæg, æg	2	7	2	9	1	5
Pålæg, syltetøj/frugt	3	6	4	7	3	5
Pålæg, honning	1	2	2	2	1	1
Pålæg, chokolade, Nutella	1	2	1	2	1	2
Frugt som tilbehør	20	17	13	10	28	25
Grøntsager som tilbehør	2	1	2	2	2	1
– Grove grøntsager	1	-	1	-	1	-
– Fine grøntsager	1	1	1	1	1	1

- betyder mindre end 0,5 g/dag

## Frokost

Frokostmåltiderne i weekenden indeholder i gennemsnit tre til fem gange så meget alkohol som i hverdagen for begge køn (1-2 vs. 4-6 g), men ellers er gennemsnitsindtaget af energi og de øvrige makronæringsstoffer tilnærmelsesvis ens på hverdage og weekenddage jf. tabel 30.

Tabel 30: Gennemsnitlige indhold af energi og makronæringsstoffer samt energifordeling for frokost på hverdage og weekend blandt voksne (20-75 år) med kort uddannelse (n=antal personer)

	Alle n=1072		Mænd n=537		Kvinder n=535	
	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend
Energi (kJ)	2,0	2,1	2,4	2,4	1,5	1,7
Fedt (E%)	39	40	41	41	36	38
Kulhydrat, total (E%)	45	44	44	43	48	46
– heraf tilsat sukker (E%)	6	7	6	7	5	7
Protein (E%)	16	16	15	16	16	16
Alkohol (E%)	2	7	2	7	2	6
Fedt (g)	20	21	26	25	15	16
Kulhydrat (g)	54	53	63	60	45	47
– heraf tilsat sukker (g)	7	8	9	9	5	6
Kostfibre (g)	6	5	7	6	5	5
Protein (g)	17	18	20	20	15	15
Alkohol (g)	1	5	2	6	1	4

- betyder mindre end 0,5 g/E%

I tabel 31 fremgår det, at frokosten indeholder i gennemsnit ca. 4 dl væske fordelt på godt 2 dl vand/kaffe/te, knap 0,5 dl mælk og 1-1½ dl søde (saft, sodavand, cider, iste, sukkersødet og light) og alkoholiske drikkevarer. Mænd indtager ca. 0,8 dl søde drikkevarer og ca. 0,4 dl alkohol til en hverdagsfrokost, mens kvinder indtager henholdsvis 0,4 dl og 0,2 dl. Weekendens frokostmåltider indeholder for mænd lidt mere alkohol (0,6 dl) end hverdagens frokost, mens det gennemsnitlige indtag af både søde og alkoholiske drikkevarer øges for kvinder (0,6 og 0,6 dl). Det gennemsnitlige indtag af øl/vin/spiritus er dermed tre gange så stort i weekendens frokost.

Både hverdagens og weekendens frokostmåltid er domineret af smørrebrød om end mændenes gennemsnitlige indtag af rugbrød falder lidt i weekenden (ca. 60 vs. 50 g), mens indtaget af varme retter stiger (ca. 40 vs. 50 g). Indtaget af fastfood er stabilt for begge køn. Det gennemsnitlige indtag af frugt og grønt er i weekendernes frokostmåltider 2/3 så stort som til hverdagens frokostmåltider (ca. 40 vs. 60 g), og kvindernes indtag falder mest (ca. 40 vs. 70 g). Indtaget af is og kager er forsvindende lille, men indtaget i weekendens frokostmåltider er dog dobbelt så stort som i hverdagens jf. tabel 31.

Tabel 31: Gennemsnitlige indtag af udvalgte fødevarer i gram pr. dag til frokost hverdag og weekend blandt voksne (20-75 år) med kort uddannelse (n=antal personer)

	Alle n=1072		Mænd n=537		Kvinder n=535	
	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend
Drikkevarer, i alt	401	398	434	405	368	391
– Kaffe	78	57	104	63	53	51
– Te	16	11	15	10	18	13
– Postevand, danskvand	161	119	132	77	190	161
– Sødmælk	6	6	10	9	2	3
– Letmælk	10	10	13	13	7	7
– Minimælk	13	12	14	13	12	11
– Skummet-/kærnemælk	9	9	6	7	11	11
– Kakaomælk, drikkeyoghurt	5	6	5	6	5	6
– Mælk i kaffe og te	3	2	4	2	3	3
– Juice	10	12	11	14	8	10
– Saft	16	14	22	18	10	11
– Juice, saft, light	11	11	12	12	11	11
– Sodavand, sukkersødet	20	24	32	31	9	17
– Sodavand, light	11	13	10	9	11	18
– Cider	1	1	1	1	1	1
– Iste	1	2	1	3	1	1
– Øl	26	71	39	100	14	41
– Vin	2	12	2	13	3	12
– Spiritus	1	3	1	3	1	3
Havregryn, cornflakes	2	1	1	1	3	2
Yoghurt, frugtkvark, uspecificeret	3	3	2	2	4	3
Hvedebrød, fint	7	8	9	9	5	7
Hvedebrød, groft	4	4	3	3	4	5
Rugbrød	46	40	57	47	34	34
Fedtstof på brød	5	4	7	6	2	2
Pålæg, ost	5	5	6	5	4	5
Pålæg, leverpostej, pate	6	5	9	7	3	3
Pålæg, kød og fjerkræ	16	13	22	16	11	10
Pålæg, fisk	5	7	5	7	4	6
Pålæg, æg	4	4	4	4	3	5
Pålæg, mayonnaisesalater	4	5	5	5	3	5
Pålæg, grønt, kartofler	9	8	9	7	9	9
Fastfood og lette retter, i alt	13	13	16	14	9	11
– Burger	2	3	4	3	1	2
– Hotdog/fransk hotdog	1	2	2	2	1	2
– Pølser med brød	1	2	1	3	1	2
– Pizza	4	4	5	4	3	3
– Pita/flute med fyld	3	1	3	1	3	1
Kød, hovedret	8	11	9	14	7	7
Fisk, hovedret	3	4	3	4	3	3
Gryderetter, i alt	4	4	5	5	3	2
Suppe	2	2	2	3	2	2
Tærte med kød og grønt	1	1	1	1	1	2
Kartofler, kogt eller bagt	8	7	9	8	6	7
Kartoffelretter, i alt	4	6	5	7	4	5
Ris	1	1	1	1	2	1
Pasta	1	1	2	2	1	1
Sovs/dressing	3	3	3	3	3	3
Frugt som tilbehør	31	21	27	18	35	25
Grøntsager som tilbehør*	23	16	14	14	31	19
– Grove grøntsager	10	8	7	7	12	8
– Fine grøntsager	13	9	8	7	18	10
Is, fromage, budding	1	3	1	3	1	2
Kager og småkager	2	3	2	4	2	3

- betyder mindre end 0,5 g/dag, \* en del af grøntindtaget er skjult i fyld i fastfood, gryderetter, supper mv., hvorfor indtaget af grøntsager i alle former er lidt 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 32. Disse aftensmåltider er i gennemsnit 0,5 MJ større end hverdagens måltider. Forskellen skyldes især et større indtag af fedt (34 vs. 30 g) og alkohol (12 vs. 5 g) i weekenden. Sidstnævnte er mere end fordoblet i weekendens måltider for begge køn.

Tabel 32: Gennemsnitlige indhold af energi og makronæringsstoffer samt energifordeling for aftensmad på hverdage og weekend blandt voksne (20-75 år) med kort uddannelse (n=antal personer)

	Alle n=1072		Mænd n=537		Kvinder n=535	
	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend
Energi (MJ)	3,0	3,5	3,5	4,1	2,4	2,9
Fedt (E%)	39	40	39	40	38	40
Kulhydrat, total (E%)	42	41	42	41	43	41
– heraf tilsat sukker (E%)	5	6	5	6	5	6
Protein (E%)	19	19	19	19	19	19
Alkohol (E%)	5	10	5	10	5	10
Fedt (g)	30	34	35	40	24	27
Kulhydrat (g)	73	80	87	93	60	66
– heraf tilsat sukker (g)	8	11	10	13	6	9
Kostfibre (g)	6	6	7	7	6	6
Protein (g)	32	35	38	41	26	28
Alkohol (g)	5	12	6	14	4	10

- betyder mindre end 0,5 g/E%

Af tabel 33 fremgår, at det gennemsnitlige drikkevareindtag i weekendens aftensmåltider er lidt større end hverdagens, hvilket skyldes, at indtaget af øl, vin og spiritus mere end fordobles. Mænd indtager således i gennemsnit 2 dl øl/vin/spiritus i weekenden mod 0,9 dl til hverdag. De tilsvarende tal for kvinder er henholdsvis ca. 1,2 og 0,6 dl. Et større indtag af øl, vin og til dels sodavand sker bl.a. på bekostning af vand og mælk.

Blandt de faste fødevarer er det gennemsnitlige indtag af varme retter og smørrebrød i weekenden stort set det samme som til hverdag, mens især mændenes indtag af fastfood er størst i weekenden (42 vs. 63 g). Der sker dog et skift i typen af varme retter, idet det gennemsnitlige indtag af gryderetter og lignende falder i weekenden, mens indtaget af kødretter og stegte kartofler/pommes frites stiger. Det samlede indtag af frugt og grønt er stort set ens på hverdag og weekend, mens især mændenes indtag af fine grøntsager stiger i weekenden (20 vs. 32 g). Indtaget af desserter i weekendens aftensmåltider er i gennemsnit dobbelt så stort som til hverdag (4 vs. 9 g).

Tabel 33: Gennemsnitlige indtag af udvalgte fødevarer for aftensmad hverdag og weekend blandt voksne (20-75 år) med kort uddannelse (gram pr. dag) (n=antal personer)

	Alle n=1072		Mænd n=537		Kvinder n=535	
	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend
Drikkevarer, i alt	401	473	419	505	383	441
– Kaffe	18	19	20	21	17	16
– Te	7	7	6	5	8	9
– Poste-/danskvand	167	157	139	127	194	187
– Sødmælk	6	3	9	4	3	3
– Letmælk	17	11	25	17	10	5
– Minimælk	18	12	24	15	13	9
– Skummet/kærnemælk	12	8	11	8	13	8
– Kakao, drikkeyoghurt	2	2	2	2	2	2
– Juice	10	6	11	7	8	6
– Saft	17	15	24	20	10	10
– Juice, saft, light	18	15	20	15	16	15
– Sodavand, sukkersødet	19	34	26	45	12	23
– Sodavand, light	12	18	10	14	14	22
– Cider	2	2	2	1	3	3
– Iste	2	1	3	1	2	2
– Øl	32	63	48	101	17	26
– Vin i alt	37	92	37	96	38	88
– Spiritus i alt	-	1	1	2	-	1
– Drinks m/u mejeriprodukt	-	3	0	2	-	4
Cerealier og grød	2	1	1	2	3	1
Yoghurt, frugtkvark, uspecificeret	6	3	6	3	5	2
Hvedebrød, fint	6	8	8	10	5	7
Hvedebrød, groft	4	4	4	4	4	4
Rugbrød	10	9	12	11	8	7
Pålæg, ost	2	2	2	2	2	2
Pålæg, kød og fjerkræ	3	3	4	4	2	2
Pålæg, fisk	1	2	1	2	1	1
Pålæg, mayonnaisesalater	1	2	1	2	1	2
Pålæg, grønt og kartofler	2	2	2	2	2	2
Fastfood og lette retter, i alt	33	47	42	63	24	31
– Burger	4	4	5	6	3	3
– Forårsrulle	1	2	1	2	1	1
– Hotdog/fransk hotdog	2	2	3	3	1	1
– Pølser med brød	3	4	4	5	2	2
– Pizza	17	28	23	38	12	17
– Pita/flute med fyld	4	4	4	5	4	3
Brød med smør	2	2	1	3	2	2
Kød, hovedret	51	58	62	68	40	48
Fisk, hovedret	8	8	9	9	8	7
Gryderetter, i alt	30	23	35	26	25	19
Pastaretter	2	3	1	2	2	3
Suppe	13	11	14	14	13	9
Æggeretter, inkl. gratin	3	2	4	1	2	2
Tærte med kød og grønt	1	2	2	3	1	2
Kartofler, kogt eller bagt	73	71	92	85	53	57
Biksemad	4	3	6	5	2	1
Stegte kartofler/pommes frites	12	19	15	22	8	16
Kartoffelmos, - salat	6	5	7	6	5	4
Ris	12	10	14	12	11	7
Pasta	12	7	15	8	10	6
Sovs/dressing	21	24	25	27	17	20
Frugt som tilbehør	25	25	24	23	26	26
Grøntsager som tilbehør*	67	72	60	70	73	73
– Grove grøntsager	43	39	40	39	45	40
– Fine grøntsager	24	32	20	32	28	33
Is, fromage, budding	4	9	5	10	4	7
Kager og småkager	3	4	3	3	3	5

\*en del af grøntindtaget er skjult i fyld i fastfood, gryderetter, supper mv., hvorfor indtaget af grøntsager i alle former er lidt større, end tallene vist i tabel 20

## Mellemmåltider

### Formiddag

Det gennemsnitlige energiindtag til formiddagsmåltiderne er generelt lavt, både fordi mange springer måltidet over, og fordi det er små måltider. I weekenden er det gennemsnitlige energiindtag 0,2-0,3 MJ lavere end til hverdag jf. tabel 34. Den største forskel på hverdags- og weekendernes formiddagsmåltider ses derudover for tilsat sukkers og alkohols energibidrag, som er 4-6 procentpoint større i weekendens formiddagsmåltider sammenlignet med hverdagens.

Tabel 34: Indhold af energi og makronæringsstoffer samt energifordeling for mellemmåltider om formiddagen hverdage og weekend blandt voksne (20-75 år) med kort uddannelse (gennemsnit pr. dag) (n=antal personer)

	Alle n=1072		Mænd n=537		Kvinder n=535	
	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend
Energi (MJ)	0,5	0,3	0,6	0,3	0,4	0,2
Fedt (E%)	31	28	35	32	25	24
Kulhydrat, total (E%)	58	62	54	58	64	66
– heraf tilsat sukker (E%)	12	17	13	18	12	17
Protein (E%)	11	10	11	10	11	10
Alkohol (E%)	4	9	5	11	1	5
Fedt (g)	4	2	5	2	2	1
Kulhydrat (g)	16	9	18	9	14	8
– heraf tilsat sukker (g)	3	2	4	3	2	2
Kostfibre (g)	1	1	1	1	1	1
Protein (g)	3	1	4	2	2	1
Alkohol (g)	1	1	1	1	-	-

- betyder mindre end 0,5 g/E%

I formiddagsmåltidet falder det gennemsnitlige indtag af alle fødevarer på nær øl i weekenden jf. tabel 35. Mændenes gennemsnitlige indtag af øl til hverdag er 0,2 dl, mens indtaget er 0,25 dl i weekenden. Kvinderne indtager i gennemsnit mindre end 0,1 dl pr. dag både hverdage og weekenddage.



Tabel 35: Gennemsnitlige indtag af udvalgte fødevarer i gram pr. dag til formiddagsmellemtidet hverdag og weekend blandt voksne (20-75 år) med kort uddannelse (n=antal personer)

	Alle n=1072		Mænd n=537		Kvinder n=535	
	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend
Drikkevarer, i alt	338	223	329	207	348	239
– Kaffe	131	72	163	89	100	54
– Te	23	10	13	7	33	12
– Postevand, danskvand	138	100	92	57	185	142
– Letmælk	2	2	3	3	1	1
– Skummet-/kærnemælk	1	1	1	-	1	2
– Kakao, drikkeyoghurt	3	2	3	2	3	2
– Mælk i kaffe og te	5	3	4	3	5	3
– Juice	4	3	3	3	4	3
– Saft	5	4	7	6	3	2
– Juice, saft, light	4	2	5	1	3	3
– Sodavand, sukkersødet	5	4	10	6	-	2
– Sodavand, light	3	2	3	2	4	3
– Iste	1	1	0	0	2	2
– Øl	11	15	20	25	2	6
Hvedebrød, fint	5	2	7	3	3	1
Hvedebrød, groft	2	1	1	1	2	1
Rugbrød	3	-	5	1	1	-
Pålæg, i alt	6	2	9	2	3	1
Frugt som tilbehør	29	13	23	8	36	18
Grøntsager som tilbehør	3	1	2	1	4	2
– Grove grøntsager	2	1	1	-	3	2
– Fine grøntsager	-	-	-	-	1	-
Kager og småkager	3	2	3	3	2	2
Slik og chokolade	2	1	1	1	2	1

- betyder mindre end 0,5 g

### Eftermiddag

Mellemmåltiderne om eftermiddagen i weekenden indeholder i gennemsnit 0,2-0,3 MJ mere energi end hverdagsmåltiderne jf. tabel 36. Indtaget af stort set alle næringsstoffer øges lidt i weekenden for både mænd og kvinder.

Tabel 36: Indhold af energi og makronæringsstoffer samt energifordeling for mellemmåltider om eftermiddagen hverdage og weekend blandt voksne (20-75 år) med kort uddannelse (gennemsnit pr. dag) (n=antal personer)

	Alle n=1072		Mænd n=537		Kvinder n=535	
	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend
Energi (MJ)	0,9	1,1	0,9	1,2	0,9	1,1
Fedt (E%)	32	35	33	35	32	35
Kulhydrat, total (E%)	60	57	58	57	60	57
– heraf tilsat sukker (E%)	19	21	20	22	18	21
Protein (E%)	8	8	9	8	8	8
Alkohol (E%)	6	8	9	12	3	4
Fedt (g)	7	10	7	10	7	10
Kulhydrat (g)	30	35	29	35	30	36
– heraf tilsat sukker (g)	9	13	10	13	9	12
Kostfibre (g)	2	2	2	2	2	2
Protein (g)	4	5	4	5	4	5
Alkohol (g)	2	3	3	5	1	1

- betyder mindre end 0,5 g/E%

Weekendens eftermiddagsmåltider indeholder ca. 0,1 saft og sodavand samt 0,3 dl øl end hverdagens jf. tabel 37. Gennemsnitsindtaget af fødevarer som morgenmadsprodukter, brød og pålæg falder i weekendens måltider om eftermiddagen, mens indtaget af fastfood og kager stiger (ca. 17 vs. 34 g). Endelig så falder indtaget af frugt og grønt som tilbehør for især mænd, idet det gennemsnitlige indtag af frugt og grønt i hverdagen er ca. 45 g pr. dag, mens det er ca. 34 g i weekenden.

Tabel 37: Gennemsnitlige indtag af udvalgte fødevarer for eftermiddagsmellemtidet hverdag og weekend blandt voksne (20-75 år) med kort uddannelse (gram pr. dag) (n=antal personer)

	Alle n=1072		Mænd n=537		Kvinder n=535	
	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend
Drikkevarer, i alt	477	501	467	505	487	498
– Kaffe	170	176	192	196	148	156
– Te	25	25	18	12	33	39
– Poste-, danskvand	178	155	126	102	230	208
– Letmælk	3	3	5	4	2	2
– Minimælk	2	3	4	3	1	3
– Skummet-/kærnemælk	2	2	2	1	3	2
– Kakao, drikkeyoghurt	5	5	4	4	7	6
– Mælk i kaffe og te	6	7	5	6	7	7
– Juice	4	5	4	5	4	5
– Saft	6	10	7	14	4	5
– Juice, saft, light	7	7	8	7	6	8
– Sodavand, sukkersødet	12	16	18	23	5	9
– Sodavand, light	10	13	6	10	14	15
– Cider	1	2	-	1	1	3
– Iste	2	1	1	-	2	2
– Øl	40	66	64	110	15	22
– Vin og spiritus, i alt	3	5	3	5	3	4
Havregryn, cornflakes	1	1	-	-	2	1
Hvedebrød, fint	4	3	4	4	3	2
Hvedebrød, groft	2	1	1	1	2	2
Rugbrød	2	1	2	1	1	1
Pålæg, i alt	4	3	4	3	3	2
Fastfood og lette retter	2	5	3	6	2	4
– Hotdog/fransk hotdog	1	1	2	2	-	1
– Pita/flute med fyld	-	2	-	2	-	2
Frukt som tilbehør	51	43	41	31	61	54
Grønt som tilbehør*	6	5	4	3	8	6
– Grove grøntsager	4	3	2	2	6	4
– Fine grøntsager	2	2	2	2	2	2
Is	2	2	2	2	2	2
Kager og småkager	15	29	15	28	16	29
Slik og chokolade	5	5	4	4	5	6
Snacks inkl. chips	1	1	1	1	1	2

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

### Aften

Det gennemsnitlige energiindtag til mellemmåltidet om aftenen er ca. 0,8 MJ til hverdag og 1,0 MJ i weekenden jf. tabel 38. Det er især indtaget af alkohol og til dels sukker, som øges. Det gennemsnitlige energibidrag fra alkohol pr. måltid i weekenden udgør 17 %, mens det udgør 10 % til et mellemmåltid om aftenen i hverdagene.

Tabel 38: Gennemsnitlige indhold af energi og makronæringsstoffer samt energifordeling for mellemmåltider om aftenen hverdage og weekend blandt voksne (20-75 år) med kort uddannelse (n=antal personer)

	Alle n=1072		Mænd n=537		Kvinder n=535	
	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend
Energi (MJ)	0,8	1,0	1,0	1,2	0,7	0,9
Fedt (E%)	32	32	33	31	31	32
Kulhydrat, total (E%)	59	60	58	61	61	60
– heraf tilsat sukker (E%)	23	25	23	26	24	25
Protein (E%)	9	8	9	8	8	8
Alkohol (E%)	10	17	12	20	7	12
Fedt (g)	6	7	7	8	5	6
Kulhydrat (g)	27	31	30	35	25	28
– heraf tilsat sukker (g)	10	13	11	14	9	11
Kostfibre (g)	2	1	2	1	2	2
Protein (g)	4	4	4	4	3	3
Alkohol (g)	3	6	4	8	2	4

- betyder mindre end 0,5 g/E%

Indtaget af øl/vin/spiritus i mellemmåltidet om aftenen fordobles i weekenden, og mændene indtager i gennemsnit ca. 1,5 dl øl/vin/spiritus i weekenden, mens det tilsvarende indtag for kvinder er 0,5 dl jf. tabel 39. Indtaget af sodavand, kager, slik og snacks øges også i weekenden for begge køn.

Tabel 39: Gennemsnitlige indtag af udvalgte fødevarer for aftensmellemmåltidet hverdag og weekend blandt voksne (20-75 år) med kort uddannelse (gram pr. dag) (n=antal personer)

	Alle n=1072		Mænd n=537		Kvinder n=535	
	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend	Hverdag	Weekend
Drikkevarer, i alt	417	472	433	505	402	439
– Kaffe	123	128	152	155	93	101
– Te	25	22	17	15	33	30
– Poste-, danskvand	148	145	106	102	191	187
– Sødmælk	1	-	2	1	-	-
– Letmælk	4	3	6	4	1	2
– Minimælk	5	5	7	7	3	3
– Skummet-/kærnemælk	1	2	1	2	2	2
– Kakao, drikkeyoghurt	4	4	5	3	4	4
– Mælk i kaffe og te	3	4	3	3	4	5
– Juice	5	5	6	5	4	5
– Saft	5	6	6	8	5	5
– Juice, saft, light	8	7	7	10	9	4
– Sodavand, sukkersødet	17	21	23	27	10	15
– Sodavand, light	11	16	7	11	15	22
– Cider	1	1	-	1	1	2
– Iste	2	1	1	-	3	3
– Øl	42	77	71	126	13	27
– Vin	11	22	11	22	12	21
– Spiritus	1	2	1	3	-	2
Havregryn, cornflakes	2	2	2	2	2	1
Hvedebrød, i alt	4	3	4	3	4	3
Pålæg, i alt	3	2	4	2	3	2
Fastfood og lette retter, i alt	2	3	2	4	1	1
Frukt som tilbehør	39	33	36	28	42	38
Grøntsager som tilbehør*	2	1	2	1	3	2
– Grove grøntsager	1	1	1	1	2	1
– Fine grøntsager	1	1	1	1	1	1
Is	3	3	3	3	3	2
Kager og småkager	11	13	12	15	10	10
Slik og chokolade	7	11	7	11	7	10
Snacks inkl. nødder & chips	2	4	2	4	1	4

- betyder 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 lidt større, end tallene vist i tabellen

## Konklusion

Det gennemsnitlige energiindtag er størst på weekenddage, hvilket skyldes, at alle måltider på nær mellemmåltidet om formiddagen for både mænd og kvinder samt kvinders frokost indeholder mere energi i weekenden.

Vurderet ud fra gennemsnitsindtagene så falder den ernæringsmæssige kvalitet af weekendens måltider også sammenlignet med hverdagens. Det gennemsnitlige energibidrag fra fedt stiger især i weekendens morgenmåltider, energibidraget fra tilsat sukker stiger især i weekendens formiddagsmåltider, og endelig stiger energibidraget fra alkohol i samtlige måltider.

I weekenden er der et større gennemsnitligt indtag af fedtstof på brød, ost og chokoladepålæg i morgenmåltidet. Indtaget af kage er størst i alle måltider i weekenden på nær i mellemmåltidet sent om aftenen, hvor gennemsnitsindtaget i det enkelte måltid er på samme niveau som til hverdag. Til gengæld stiger indtaget af slik og snacks i de sene mellemmåltider om aftenen i weekenden, og endelig stiger indtaget af fastfood i aftensmaden og mellemmåltiderne om eftermiddagen og sen aften. Det gennemsnitlige indtag af øl, vin, spiritus, sodavand mm. stiger i alle weekendens måltider, mens indtaget af vand falder lidt.

Weekendens morgen, formiddags- og sene aftensmåltider indeholder i gennemsnit mere hvedebrød end hverdagens måltider, mens alle weekendens måltider på nær aftensmaden indeholder mindre rugbrød. Endelig falder det gennemsnitlige indtag af frugt og grønt i alle måltider på nær aftensmaden, og frugt falder mere end grønt.

## Hvor spises hovedmåltiderne?

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

- Mad spist hjemme og tilberedt hjemme
- Mad spist hjemme men tilberedt ude
- Mad spist ude men tilberedt hjemme
- 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 færdigttilberedt 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. Den sidste svarkategori ”Mad spist ude og tilberedt ude” vil typisk være mad spist på en restaurant, burgerbar, i en kantine på arbejdspladsen, men det kan også være mad tilberedt hos venner og familie.

I det følgende beskrives hvor stor en andel af mænd og kvinders 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 40: Hvor spiser voksne (20-75 år) med kort uddannelse måltiderne til hverdag? (n=antal måltider)

<b>Morgenmad</b>	<b>Alle n= 4453</b>	<b>Mænd n=2163</b>	<b>Kvinder n=2290</b>
	—————procent—————		
Mad spist hjemme og tilberedt hjemme	85	83	87
Mad spist hjemme men tilberedt ude	2	2	1
Mad spist ude men tilberedt hjemme	4	5	3
Mad spist ude og tilberedt ude	9	10	9
<b>Frokost</b>	<b>n=4312</b>	<b>n=2154</b>	<b>n=2158</b>
	—————procent—————		
Mad spist hjemme og tilberedt hjemme	50	46	54
Mad spist hjemme men tilberedt ude	2	2	2
Mad spist ude men tilberedt hjemme	21	25	18
Mad spist ude og tilberedt ude	27	27	26
<b>Aftensmad</b>	<b>n=3711</b>	<b>n=1858</b>	<b>n=1853</b>
	—————procent—————		
Mad spist hjemme og tilberedt hjemme	84	84	85
Mad spist hjemme men tilberedt ude	4	4	4
Mad spist ude men tilberedt hjemme	2	2	1
Mad spist ude og tilberedt ude	10	10	10

- betyder mindre end 0,5 %

Cirka 85 % af morgenmåltiderne til hverdag er tilberedt og spist i hjemmet. Cirka halvdelen af frokostmåltiderne er spist ude, og blandt disse er ca. halvdelen (21 %) tilberedt hjemme (madpakke) og den anden halvdel (27 %) tilberedt ude (kantinemat o. lign.). Aftensmaden til hverdag spises som morgenmaden hovedsagelig hjemme, idet 84 % af disse måltider er tilberedt og spist hjemme. I alt 10 % af aftensmåltiderne til hverdag er tilberedt og spist ude som restaurantbesøg og middage hos venner/familie. Lidt flere kvinder end mænd spiser frokost hjemme (56 vs. 48 %), og endelig så spiser lidt flere mænd end kvinder frokost ude i form af f.eks. madpakke (25 vs. 18 %).

### Weekend

I weekenden tilberedes og spises 89 % af morgenmåltider hjemme jf. tabel 41. Frokosterne i weekenden er modsat hverdagsmåltiderne hovedsagelig tilberedt og spist hjemme (72-75 %), mens mellem 20-21 % af weekendens frokostmåltider både er tilberedt og spist ude. Brugen af madpakker i weekenden ligger på 4-5 % af måltiderne.

Tabel 41: Hvor spiser voksne (20-75 år) med kort uddannelse til måltiderne i weekenden? (n=antal måltider)

Morgenmad	Alle n= 1839	Mænd n=920	Kvinder n=919
	-----procent-----		
Mad spist hjemme og tilberedt hjemme	89	88	89
Mad spist hjemme men tilberedt ude	3	4	3
Mad spist ude men tilberedt hjemme	1	1	1
Mad spist ude og tilberedt ude	7	7	7
<b>Frokost</b>	<b>n=1506</b>	<b>n=728</b>	<b>n=778</b>
	-----procent-----		
Mad spist hjemme og tilberedt hjemme	73	72	75
Mad spist hjemme men tilberedt ude	2	2	2
Mad spist ude men tilberedt hjemme	4	5	4
Mad spist ude og tilberedt ude	20	21	20
<b>Aftensmad</b>	<b>n=2737</b>	<b>n=1368</b>	<b>n=1369</b>
	-----procent-----		
Mad spist hjemme og tilberedt hjemme	74	74	74
Mad spist hjemme men tilberedt ude	6	6	6
Mad spist ude men tilberedt hjemme	2	2	2
Mad spist ude og tilberedt ude	18	18	18

- betyder mindre end 0,5 %

Ca. 75 % af weekendens aftensmåltider er tilberedt og spist hjemme, hvilket er lidt færre end til hverdag, men til gengæld stiger andelen af måltider, som er tilberedt og spist ude i form af restaurantbesøg og middage hos venner/familie (18 vs. 10 %). Der er umiddelbart ingen forskel på mænd og kvinders brug af udespisning i weekenden.



## **Konklusion**

På nær hverdagens frokoster så tilberedes og spises langt de fleste af hovedmåltiderne hjemme. Mad, som tilberedes ude og spises hjemme, indtages oftest til frokost og aftensmad, men det er under 7 % af måltiderne. Til hverdag spiser lidt flere mænd end kvinder frokost, som er tilberedt hjemme, mens der ikke er forskel på andelen af mænd og kvinders måltider, som er spist ude og tilberedt ude.

I weekenden er den største andel af måltider, som tilberedes og spises ude, frokost og aftensmad, hvilket kan illustrere, at der er flest besøg hos familie, venner og på restaurant i weekenden.

## Diskussion og konklusion

I det følgende diskuteres resultaterne i forhold til den anvendte metode, de gældende anbefalinger og kostråd for til sidst at besvare undersøgelsens centrale spørgsmål.

### Metodemæssige overvejelser

De nationale kostvaner beskrives generelt ved hjælp af repræsentative tværsnitsundersøgelser, hvor hele kosten registreres i 7 dage. 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.

I rapporten er kostvanerne udelukkende beskrevet for voksne med kort uddannelse (højst grundskole og erhvervsfaglig uddannelse). Resultaterne kan derfor ikke anvendes til at vurdere, om de kortuddannede adskiller sig fra dem med længere uddannelse, idet det ligger udenfor dette projekts rammer. Hvor det er muligt sammenlignes dog med resultaterne for opgørelsen af den samlede populations dagskost. De kortuddannede voksne udgør en stor del af den samlede population (ca. 55 %), og de påvirker dermed gennemsnittet for den samlede population relativt meget. Mindre forskelle i kostvaner i forhold til uddannelse vil derfor ikke vise sig ved sammenligning med den samlede population.

Det er kendt, at der er aldersforskelle i kost- og måltidsvaner, men populationen af kortuddannede har været for lille til at kunne opdele i aldersgrupper i forhold til f.eks. livsfaser.

Under- og overrapportering er et kendt problem i kostundersøgelser. Opgørelsen af danskernes kostvaner på dagskostniveau har fundet, at ca. 25 % underrapporterer deres energiindtag (Pedersen et al. 2010). På fødevareniveau kan under- og overrapportering være selektiv, idet frugt og grønt oftest overrapporteres, og slik, sodavand, øl, vin og spiritus underrapporteres.

Der er få andre undersøgelser af voksnes måltidsvaner (Pihl et al. 2011), men hvor det er muligt, vil de blive diskuteret i sammenhæng med de relevante anbefalinger og kostråd nedenfor.

## Vurdering i forhold til anbefalinger

### *Måltidsmønster*

Nordiske næringsstofanbefalinger anbefaler et regelmæssigt måltidsmønster (NNR 2004). Et regelmæssigt måltidsmønster tolker DTU Fødevareinstituttet som, at der spises eller drikkes noget til stort set de samme måltider hver dag, og at måltiderne optræder med jævne mellemrum. Et regelmæssigt måltidsmønster kan f.eks. være tre hovedmåltider og 1-3 mellemmåltider om dagen, men der findes ikke ét optimalt måltidsmønster. Måltiders regelmæssighed kan illustreres med, hvor ofte måltider springes over. Overspringelser af måltider kan både være, hvis et måltid reelt springes over, og hvis to måltider slås sammen til f.eks. brunch, som er en kombination af morgenmad og frokost.

Frokosten er det hovedmåltid, som oftest springes over, idet henholdsvis 20 % mænd og 15 % kvinder springer frokosten over mindst to dage i løbet af den uge, hvor de har kostregistreret. Det er især formiddagsmåltidet, som springes over blandt mellemmåltiderne, idet 34 % af kvinderne og 45 % af mændene har sprunget måltidet over mindst tre dage.

Analyserne af måltidsmønstret for voksne med kort uddannelse viser, at 71 % mænd og 74 % kvinder indtager tre hovedmåltider 6-7 dage på en uge, mens ca. 80 % mænd og 90 % kvinder indtager 1-3 mellemmåltider hver dag. Det tyder på, at de fleste mænd og kvinder har et regelmæssigt måltidsmønster.

### *Energiindtag- og fordeling*

Undersøgelsen finder, at hovedmåltiderne blandt kortuddannede i gennemsnit bidrager med ca. 75 % af dagens energiindtag, og at mellemmåltider bidrager med ca. 25 % for både mænd og kvinder. Det passer udmærket med Nordiske Næringsstofanbefalinger (NNR 2004). Til planlægning for en gruppe foreslår NNR en fordeling af energiindtaget på dagens måltider med 70-95 % af energien til hovedmåltider og 5-30 % af energien til mellemmåltider. På populationsniveau er målet for energiindtagene fra kulhydrat, protein og fedt henholdsvis 55 E%, 15 E% og 30 E%. Tilsat sukker og mættet fedt bør hver især højst bidrage med 10 % af energien, og kosten bør indeholde 25-25 g kostfibre pr. dag (NNR 2004). Eftersom kostens sammensætning varierer fra dag til dag og fra måltid til måltid kan anbefalingerne kun anvendes på populationsniveau for alle måltider over en længere periode ( $\geq 7$  dage). Det gennemsnitlige indtag af fedt er for højt (35 E%), og indtaget af kostfibre er for lavt (24 g pr. dag) i forhold til disse anbefalinger, og en fjerdedel af deltagerne i den nationale undersøgelse har en kost med mere end 10 E% fra tilsat sukker. Derudover viser den nationale kostundersøgelse, at godt halvdelen af mænds kost og godt en fjerdedel af kvinders kost indeholder mere end de anbefalede max 5 E% fra alkohol (Pedersen et al. 2010).

Nærværende undersøgelse viser, at både mænd og kvinder med kort uddannelse i gennemsnit indtager mest fedt til frokost- og aftensmåltidet, og færrest kostfibre til morgenmaden og mellem-

måltiderne. Både mænd og kvinder indtager i gennemsnit mest sukker til mellemmåltidet om eftermiddagen og om aftenen. Endelig indtages mest alkohol til aftensmad og det sene mellemmåltid om aftenen. Til aftensmad "fortyndes" alkoholindtaget af fast føde, og det er således mellemmåltidet om aftenen, som indeholder mest alkohol i forhold til energiindtaget (10-16 E%).

Tabel 42 viser en opsamling af karakteristika ved de enkelte måltider.

Tabel 42: Karakteristika ved måltider for voksne med kort uddannelse (20-75 år)

Måltid	Energiindtag MJ/dag (Gns)	Næringsstof	Energifordeling E% (Gns)*		Fødevarer som der er spist mest af
			Mænd	Kvinder	
Morgenmad	1,4 / 1,9	Fedt: Kulhydrat: – tilsat sukker Protein: Alkohol:	34 52 9 14 1	30 55 7 15 -	Hvedebrød med fedtstof, ost og syltetøj Surmælksprodukt Kaffe, vand, mælk og juice
Frokost	1,6 / 2,4	Fedt: Kulhydrat: – tilsat sukker Protein: Alkohol:	41 44 5 15 4	37 47 6 16 3	Rugbrød med kødpålæg Frukt og/eller grønt som tilbehør Vand, sodavand og kaffe
Aftensmad	2,6 / 3,8	Fedt: Kulhydrat: – tilsat sukker Protein: Alkohol:	39 42 5 19 12	39 42 5 19 6	Varme kødretter med kartofler Fastfood og lette retter (især mænd) Grøntsager som tilbehør Vand, sodavand, øl og vin (mest i weekenden)
Formiddag	0,3 / 0,5	Fedt: Kulhydrat: – tilsat sukker Protein: Alkohol:	25 55 14 11 6	34 64 13 11 2	Frukt Vand og kaffe
Eftermiddag	0,9 / 1,0	Fedt: Kulhydrat: – tilsat sukker Protein: Alkohol:	33 58 20 8 10	34 59 19 8 3	Frukt Kage Vand og kaffe
Sen aften	0,8 / 1,1	Fedt: Kulhydrat: – tilsat sukker Protein: Alkohol:	31 60 24 8 16	32 61 24 8 10	Frukt Kage, slik og chokolade Vand, kaffe og øl (mest i weekenden)

- mindre end 0,5 %, \* energibidragene for fedt, kulhydrat, tilsat sukker og protein er beregnet uden alkohol.

#### "Spis frugt og grønt – 6 om dagen"

Frukt og grønt er en god kilde til mange vitaminer, mineraler og kostfibre, og en kost med et højt indhold af frukt og grønt nedsætter risikoen for bl.a. fedme, hjertekarsygdomme og type 2-diabetes (Astrup et al. 2005). Voksne anbefales at indtage mindst 300 g frukt og 300 g grønt om dagen. Mængden inkluderer max 100 g juice. Ifølge den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet indtager kvinder i gennemsnit ca. 410 g frukt (ekskl. juice) og grønt om dagen, mens mænd indtager ca. 330 g om dagen (Pedersen et al. 2010). Gennemsnitsindtaget er lidt større blandt de yngre voksne end blandt de ældre. For gruppen af voksne med kort uddannelse finder

nærværende analyse, at det gennemsnitlige indtag af frugt og grønt samt medianen er 10-20 g lavere end for den samlede population for både frugt og grønt og for både mænd og kvinder.

Indtaget af grøntsager er lavere end indtaget af frugt. Indtaget af grove grøntsager (f.eks. kål, gulerødder, løg) er lidt større end indtaget af fine grøntsager (f.eks. salat, agurk, tomat) (58 % grove vs. 42 % fine). Det afspejler sig i aftensmaden samt til dels i mellemmåltiderne om formiddagen og eftermiddagen, hvor det gennemsnitlige indtag af grove grøntsager er større end indtaget af fine. Kvinder spiser lidt flere fine end grove grøntsager til frokost, mens der ingen forskel er i gennemsnitsindtaget for mænd. Kvinder kan derfor øge deres grøntindtag ved at spise flere grove grøntsager til især frokost, mens mænd bør øge indtaget af alle slags grøntsager i alle måltider på nær aftensmad.

Analyser på måltidsniveau viser, at mellemmåltidet om eftermiddagen hos kortuddannede voksne i gennemsnit bidrager med mest frugt, mens morgen- og aftensmad samt mellemmåltidet om formiddagen bidrager med mindst frugt. Aftensmad bidrager i gennemsnit med mest grønt, mens morgenmad samt mellemmåltiderne om formiddagen og sent om aftenen bidrager med mindst. Når mellemmåltidet om formiddagen indeholder mindst frugt og grønt hænger det bl.a. sammen med, at det oftest springes over. Det er relevant at fokusere på at flere personer spiser frugt og/eller grønt til mellemmåltidet. De fleste personer spiser morgenmad dagligt, så her kan fokuseres på, at flere indtager frugt og/eller grønt, idet mindre end halvdelen af populationen har spist frugt eller grønt til morgenmad i løbet af den uge, hvor de har kostregistreret.

#### *”Spis fisk og fiskepålæg – flere gange om ugen”*

Fisk bidrager bl.a. med D-vitamin, selen og fedtsyrer, og indtag af fisk nedsætter risikoen for hjertekarsygdom (Astrup et al. 2005). Kostrådet for fisk anbefaler 1-2 fiskemåltider om ugen og fiskepålæg flere gange om ugen, i alt 2-300 g om ugen eller 30-40 g pr. dag. Analyser på dagskostniveau har vist, at den samlede population af voksne i gennemsnit indtager ca. 20 g fisk og fiskeprodukter pr. dag, hvilket svarer til ca. 1½ fiskefrikadelle om ugen eller en sildemad hver anden dag. Nærværende analyser viser, at indtaget af fisk og fiskeprodukter for voksne med kort uddannelse ligger på samme niveau som den samlede population.

Opdeles indtaget på måltider, så bidrager frokosten i gennemsnit med 8-9 g fisk pr. dag, aftensmaden med 8-11 g pr. dag, og mellemmåltiderne bidrager med < 1 g pr. dag. Mindst 25 % af både mænd og kvinder har stort set ikke spist fisk til frokost eller aftensmad i den uge, hvor de har kostregistreret (25 percentil = 5 g, ikke vist i tabeller). Det gennemsnitlige indtag af fisk som pålæg er størst i weekendens frokostmåltider, hvor indtaget af kødpålæg falder. Det er dog et færre antal personer, som spiser fiskepålæg til frokost i weekenden, idet medianen er 2 g pr. dag i hverdage og 0 g pr. dag i weekenden. Indtaget af fisk som hovedret til aftensmaden er lidt mindre i weekenden sammenlignet med hverdage.

På baggrund af dette er der basis for først og fremmest at øge antallet af mænd og kvinder, der spiser måltider med fisk for både mænd og kvinder. Analyser på dagskostniveau har vist, at yngre voksne spiser mindre fisk end de ældre (Pedersen et al. 2010), hvorfor en indsats evt. kan fokusere på at få især de yngre voksne (op til 30-årsalderen) til at spise mere fisk.

#### *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, fedme og hjertekarsygdomme (Astrup et al. 2005). Kostrådet anbefaler, at voksne bør indtage ca. 500 g kartofler, ris, pasta, gryn og groft brød om dagen, samt at kartofler, rugbrød og andre fuldkornsprodukter bør foretrækkes. Analysen blandt de kortuddannede viser, at det gennemsnitlige daglige indtag af rugbrød er på samme niveau som indtaget af hvedebrød. Ca. 30 % af hvedebrødet er grovbrød, hvoraf en del vil være fuldkornsbrød, men det er en mindre andel (Biltoft-Jensen et al. 2008). Rugbrød indtages især til frokost, og 10 % af de voksne har stort set ikke har spist rugbrød i til frokost i løbet af den uge, hvor de har kostregistreret.

Til morgenmad udgør rugbrød i gennemsnit godt 20 % og groft hvedebrød 15-20 % af det indtagne brød, hvorfor der er stort potentiale for at øge indtaget af fuldkornsbrød i morgenmåltidet. En anden god kilde til fuldkorn og kostfibre er havregryn, som stort set kun indtages til morgenmad. I forhold til alle morgenmadscerealier, så udgør fuldkornsprodukter (havregryn, grød, ymerdrys) ca. halvdelen af indtaget. Under halvdelen af både mænd og kvinder har spist havregryn til morgenmad i løbet af ugen (Median=0). Det er derfor en mulighed både at fokusere på at øge indtaget af havregryn på bekostning af morgenmadscerealier uden fuldkorn samt på bekostning af fint hvedebrød.

I mellemmåltiderne dominerer kager og hvedebrød, og her kan en indsats til forbedring af indtaget af fuldkorn (og kostfibre) fokusere på fuldkornsbrød med pålæg og grønt frem for kage.

#### *Sluk tørsten i vand*

Anbefalingen for væskeindtag er specificeret til 1-1½ liter væske om dagen, og det er bedst at drikke vand, når man er tørstig (Astrup et al. 2005). Ifølge den nationale kostundersøgelse indtager voksne 2,5 liter drikkevarer om dagen inkl. vand, varme drikke, drikkemælk, juice, søde og alkoholiske drikkevarer (Pedersen et al. 2010). Indtaget af vand udgør ca. 25 % og 45 % af det samlede drikkevareindtag for henholdsvis mænd og kvinder. Der er således basis for, at en indsats i forhold til drikkevarer fokuserer på at øge indtaget af vand for især mænd på bekostning af sodavand og øl.

Et stort forbrug af sukkersødede og alkoholiske drikke forringer den ernæringsmæssige kvalitet af kosten og øger risikoen for overvægt og fedme (Astrup et al. 2005; Bøgh-Sørensen et al. 2009). Sundhedsstyrelsen og Nordiske Næringsstofanbefalinger anbefaler, at begrænse indtaget af alkohol til højst 7 genstande for kvinder og højst 14 genstande for mænd på en uge, samt at energiprocenten fra alkohol højst udgør 5 E% (NNR, 2004)(www.sst.dk). Analyser på den samlede populati-

on har vist, at godt en fjerdedel af kvinderne og godt halvdelen af mændene overstiger 5 E% (Pedersen et al. 2010). For 25 % af den samlede population gælder, at alkohol bidrager med mindst 8 E% i gennemsnit. Nærværende analyser viser, at det gennemsnitlige indtag af alkohol for voksne med kort uddannelse ligger på samme niveau som den samlede population. Andre analyser har dog vist, at voksne med mellemlang og lang videregående uddannelse indtager mere alkohol end voksne med kort uddannelse (Groth & Fagt 2003a; Koch, Davidsen & Juel 2012).

Mænd med kort uddannelse indtager i gennemsnit ca. 1,8 genstand hver dag, mens kvinder med kort uddannelse i gennemsnit indtager ca. 1 genstand (1 genstand=12 g alkohol). For de fleste måltider er medianen 0 for gennemsnitsindtaget over en uge af alle typer alkoholiske drikkevarer. Det betyder, at halvdelen af de voksne med kortuddannelse ikke har registreret, at de har drukket øl, vin eller spiritus til måltidet i løbet af den uge, hvor de har kostregistreret.

Opdeles gennemsnitsindtaget på måltider, så bidrager morgenmåltidet med ca. 1-3 % af de indtagne genstande, frokosten bidrager med 13 %, og aftensmad bidrager med 41 % af de indtagne genstande for mænd og med 56 % for kvinder. Mellemmåltidet om formiddagen bidrager i gennemsnit med 1-4 % af indtaget (mest for mænd), eftermiddagsmåltidet bidrager med 15 % af de indtagne genstande for mænd og 8 % for kvinder, og endelig bidrager mellemmåltidet om aftenen med 22-26 % af de indtagne genstande (mest for mænd). Måltider om aftenen bidrager således med den største andel af de indtagne genstande (67-78 %).

Til frokost drikker både mænd og kvinder i gennemsnit mere øl end vin. Til aftensmad drikker mænd i gennemsnit cirka den samme mængde øl og vin, mens kvinder drikker mere vin end øl. Der er dog flere mænd og kvinder, som har drukket vin til aftensmaden, idet medianen for vin er 30-40 g, mens den er 0 for øl.

Det gennemsnitlige indtag af øl, vin og spiritus for voksne med kort uddannelse er 2-4 gange så stort i alle weekendens måltider sammenlignet med hverdagens på nær mændenes formiddagsmåltid, hvor indtaget kun er 20 % højere i weekenden. Det skyldes, at 10 % af mændene har drukket mindst 66 ml i gennemsnit i hverdagens formiddagsmåltider, mens 90 % af mændene har registreret, at de ikke drikker øl til formiddagens hverdagsmåltider.

Den nationale undersøgelse af danskernes kostvaner viser, at der er en aldersforskel i indtaget af alkohol, idet ældre voksne drikker mere end yngre voksne (Pedersen et al. 2010). En undersøgelse af social ulighed i sundhed har fundet samme aldersforskel i indtaget af alkohol (Koch et al. 2012).

#### *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 højst

udgør 10 % af det samlede energiindtag (NNR 2004; Astrup et al. 2005). Den nationale kostundersøgelse viser, at ca. en fjerdedel af de 15-75-årige indtager en kost med et højere bidrag fra tilsat sukker, og at de yngre voksne (20-35 år) har det største gennemsnitlige indtag af tilsat sukker (Pedersen et al. 2010). Nærværende analyser viser, at det gennemsnitlige indtag af tilsat sukker for voksne med kort uddannelse ligger på samme niveau som den samlede population i den nationale kostundersøgelse.

Analyserne af måltiderne viser, at kvinder med kort uddannelse i gennemsnit indtager lidt mere sukker til mellemmåltider end til hovedmåltiderne, mens det er omvendt for mænd. Det er især kvindernes mellemmåltider om eftermiddagen og aftenen, som bidrager med sukker (24 % af det samlede indtag for begge måltider). Hos mændene bidrager aftensmaden i gennemsnit med den samme mængde tilsat sukker som mellemmåltidet om eftermiddagen (19 %), mens mellemmåltidet sent om aftenen bidrager med mest sukker (24 %). Sukkeret stammer fra desserter og sodavand, hvor mænd drikker mere end kvinder. Mænd drikker mere sukkersødet sodavand end kvinder, men kvinder drikker mere light, så alt i alt er forskellen mellem kønnenes sodavandsvaner ikke så stor. Sukkeret i mellemmåltidet om aftenen stammer også fra slik og til dels kager, hvor kvinder spiser den samme mængde eller mere end mænd.

Der er basis for at forbedre den ernæringsmæssige kvalitet mht. til sukker for både hverdagens og weekendens måltider. I hovedmåltiderne indtaget af sodavand størst til frokost og aften. I mellemmåltiderne er det både en reduktion af indtaget af sodavand samt kage og slik, som skal til for at forbedre den ernæringsmæssige kvalitet mht. sukker.

#### *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 højst 30 E% (NNR 2004). Det gennemsnitlige indtag af fedt i en dagskost i den nationale kostundersøgelse er registreret til 36 og 34 E% for hele populationen af henholdsvis mænd og kvinder (Pedersen et al. 2010). Analyserne af kosten for gruppen af voksne med kort uddannelse viser, at mændene i denne gruppe i gennemsnit har et lidt højere bidrag fra fedt (37 E%), mens kvinder ligger på samme niveau.

Frokost og aftensmad bidrager med mest fedt for både mænd og kvinder, og det er også disse måltider, som har det højeste energibidrag fra fedt (37-41 E% højest for mænd og frokost). Fedtet stammer især fra fedtstof på brød, fede pålægstyper, varme retter med fedt kød og/eller fed sovs samt fastfood. Mændene drikker også en del sød- og letmælk, og begge køn spiser mere end dobbelt så meget fuldfed ( $\geq 45+$ ) som mager ost.

I tabel 43 er vist en oversigt over hvilke måltider, der bidrager mest og mindst til indtag af ovennævnte fødevarergrupper. I tabellen er også en opsamling på potentielle indsatsområder.



Tabel 43: Måltider der bidrager mest og mindst til indtag af udvalgte fødevarer samt potentielle indsatsområder (Voksne (20-75 år) med kort uddannelse)

Fødevarer	Måltider der bidrager mest	Måltider der bidrager mindst	Potentielle indsatsområder
Frugt	MM eftermiddag til hverdag	Morgen og aftensmad MM formiddag (mænd i weekend)	Øge antallet af måltider med frugt
Grønt	Aftensmad	Morgen MM formiddag og sen aften (mænd)	Øge antallet af måltider med grønt og mængden af grøntsager i måltiderne
Fisk	Frokost og aftensmad	Morgen	Øge antallet af personer der spiser måltider med fisk
Fuldkornsprodukter (havregryn, rugbrød)	Morgen og frokost	Mellemmåltider	Øge indtaget af havregryn og rugbrød i hovedmåltiderne  Øge antallet af mellemmåltider med fuldkornsbrød på bekostning af kage
Sukkerrige fødevarer (kage, slik, sodavand, saft o.l.)	Aftensmad, mm eftermiddag og sen aften i weekenden	MM formiddag	Øge indtaget af mellemmåltider med fuldkornsbrød, grøntsager og evt. frugt på bekostning af kage, slik og chokolade.  Reducer indtaget af sodavand o.l. både til aftensmad og mellemmåltider.
Fede fødevarer (pålæg, mejeriprodukter, fastfood)	Frokost og aftensmad	MM formiddag og sen aften	Anvend pålæg, kød og sovs med lavt fedtindhold, samt begræns indtaget af fede produkter og fastfood til særlige lejligheder.
Øl, vin spiritus	Aftensmad og mm aften/nat i weekenden	Morgen	Øge indtaget af vand på bekostning af alkohol (især mænd).

(MM=mellemmåltid)

### Mænd og kvinder

Mænds kost er generelt af en dårligere ernæringsmæssig kvalitet end kvinders kost (Groth & Fagt 2003b; Groth et al 2009), og det gælder også for mænd med kort uddannelse. Mænd indtager især færre kostfibre samt mere fedt og alkohol. Fedtet stammer fra et større indtag af fede mælkeprodukter, fedtstof på brød og kødpålæg samt fastfood. Alkohol stammer fra et større indtag af især øl.

Mænd har også et lidt mindre regelmæssigt måltidsmønster end kvinder med flere overspringelser af mellemmåltider (især formiddag) og frokost. Det kræver en nærmere analyse af måltidsmønstrene for den gruppe af mænd, som oftest springer måltider over, for at kunne vurdere konsekvensen mere præcist.

## Hverdag og weekend

Weekendens gennemsnitlige energiindtag udgør knap 40 % af det samlede energiindtag på en uge, mens indtaget af alkohol udgør knap 60 %. Weekendens måltider bidrager således med væsentlig mere alkohol i forhold til energiindtaget end hverdagens måltider. Analyserne viser endvidere, at gennemsnitsindtaget af alkohol øges i alle weekendens måltider på nær formiddagsmåltidet for mænd, mens indtaget af alkohol øges i kvindernes frokost, aftensmad og det sene mellemmåltid om aftenen. Der er ikke væsentlig forskel på weekenddages og hverdages bidrag med tilsat sukker, fedt og kostfibre i forhold til det gennemsnitlige energiindtag.

Samlet set er weekendens måltider af en mindre god ernæringsmæssig kvalitet end hverdagens. I weekenden indtages i gennemsnit mere hvedebrød og kage og mindre rugbrød og havregryn end til hverdag. I alle måltider på nær aftensmad indtages også mindre frugt og grønt i weekenden sammenlignet med hverdagene. Aftensmaden indeholder til gengæld mere fastfood og retter med kød i weekenden. På nær alkohol er forskellene dog små på hverdage og weekenddage, hvilket viser, at hverdagens måltider også kan forbedres.

## Udespisning

På nær frokost så tilbereder og spiser mænd og kvinder med kort uddannelse langt de fleste hovedmåltider hjemme. Tilsvarende resultat viste en nordisk undersøgelse af voksnes måltidsvaner foretaget i 2000 og egne tidligere analyser af aftensmåltidet for alle voksne i den nationale kostundersøgelse (Holm 2001b; Holm 2001a; Groth et al. 2009).

Brugen af "take away" er lille (4-6 % af aftensmåltiderne) for gruppen af voksne med kort uddannelse. Der kan muligvis være forskel på de yngre og de ældre voksnes brug af "take away", således at de yngre voksne i højere grad bruger "take away" end de ældre (Groth et al. 2009)

Kun for frokosten ser der ud til, at være en forskel på mænd og kvinder, idet lidt flere kvinder end mænd spiser frokost hjemme, og lidt flere mænd end kvinder spiser frokost ude, som er tilberedt hjemme (madpakke). Andelen af frokostmåltider til hverdag, som både er tilberedt og spist ude (f.eks. i kantine) viser ikke en forskel på mænd og kvinder, idet cirka en fjerdedel af måltiderne er tilberedt og spist ude for både mænd og kvinder. En indsats til forbedring af de kortuddannede voksnes kostvaner bør derfor primært fokusere på måltiderne tilberedt i hjemmet, men måltider tilberedt ude kan også forbedres.

## Konklusion

Analyserne af kortuddannede voksnes måltider viser, at der er mulighed for forbedring af denne gruppes kost- vaner. Som for den øvrige befolkning bør både mænd og kvinder med kort uddannelse spise mere frugt, grønt, fisk og fuldkornsprodukter og færre fede kød- og mejeriprodukter samt kage, slik o.l. På samme måde viser analyserne, at både mænd og kvinder bør drikke mindre mængder af sodavand, vin og øl.

Voksne i alderen 20-75 år med kort uddannelse har et regelmæssigt måltidsmønster, hvor morgenmad, aftensmad og mellemmåltidet om eftermiddagen og sent om aftenen indtages jævnlige af 80-97 % af de voksne. Frokosten og mellemmåltidet om formiddagen er de måltider, som oftest springes over.

Kosten for mænd med kort uddannelse er af en mindre god ernæringsmæssig kvalitet end kvinders kost i alle måltider. Mænd har også et lidt mindre regelmæssigt måltidsmønster med flere overspringelser af mellemmåltider og frokost. En indsats til forbedring af de kortuddannede voksnes kostvaner bør derfor tage højde for forskellene i mænd og kvinders kostvaner.

Kortuddannede mænd og kvinders kost i weekenden er af en mindre god ernæringsmæssig kvalitet end kosten i hverdagene. På nær alkohol er forskellene dog små. En indsats til forbedring af de kortuddannede voksnes kostvaner bør derfor både fokusere på hverdagens og weekendens måltider.

Både mænd og kvinder med kort uddannelse tilbereder og indtager langt de fleste hovedmåltider hjemme på nær frokosten i hverdagene. En indsats til forbedring af de kortuddannede voksne kostvaner bør derfor primært fokusere på måltider tilberedt i hjemmet, men måltider tilberedt ude kan dog også forbedres.

## Referencer

- 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. & Trolle, E. Kostrådene 2005. Søborg, Danmarks Fødevareforskning & Ernæringsrådet, 2005.
- Biloft-Jensen, A., Ygil, K.H., Kørup, K. & Christensen, T. 7. Danskernes indtag af fuldkorn. I *Fuldkorn. Definition og vidensgrundlag for anbefaling af fuldkornsindtag i Danmark*. Søborg, DTU Fødevareinstituttet, 2008.
- Bøgh-Sørensen, L., Biloft-Jensen, A., Groth, M.V., Matthiessen, J., Fagt, S. & Hels, O. "Sammenhængen mellem alkohol og kostkvalitet," *Ugeskrift for læger* 171 (9): 695-699 (2009).
- Christensen, L. M., Fagt, S. & Trolle, E. Grundlag for ernæringsmæssige kriterier for mellemmåltider. Søborg, DTU Fødevareinstituttet, 2012.
- Fagt, S., Christensen, T., Groth, M. V., Biloft-Jensen, A., Matthiessen, J. & Trolle, E. Børn og unges måltidsvaner 2000-2004. Søborg, DTU Fødevareinstituttet, 2007.
- Fagt, S., Matthiessen, J., Biloft-Jensen, A., Groth, M.V., Christensen, T., Hinsch, H-J., Hartkopp, H.B., Trolle, E., Lyhne, N. & Møller, A. Udviklingen i danskernes kost 1985-2001. Søborg, Danmarks Fødevare- og Veterinærforskning, 2004.
- Groth, M. V. & Fagt, S. Kvinders og mænds sundhedsbevidsthed, kostvaner og fysiske aktivitet. Beskrevet ud fra den landsdækkende kostundersøgelse 1995 og 2000/01. Søborg, Fødevarerdirektoratet, 2003b.
- Groth, M. V. & Fagt, S. Danskernes kostvaner. Måltidsvaner, holdninger, sociale forskelle og sammenhæng med anden livsstil. Søborg, Fødevarerdirektoratet, 2003a.
- Groth, M. V., Fagt, S. & Brøndsted, L. "Social determinants of dietary habits in Denmark," *European Journal of Clinical Nutrition* 55: 959-966 (2001).
- Groth, M.V., Sørensen, M.R., Biloft-Jensen, A., Matthiessen, J., Kørup, K. & Fagt, S. Danskernes måltidsvaner, holdninger, motivation og barrierer for at spise sundt 1995-2008. Søborg, Fødevareinstituttet, Danmarks Tekniske Universitet, 2009.
- Holm, L. Family Meals. I *Eating Patterns. A Day in the Lives of Nordic Peoples*. Ed. U. Kjærnes. Lysaker, National Institute for Consumer Research, 2001a.
- Holm, L. The Social Context of Eating. I *Eating Patterns. A Day in the Lives of Nordic Peoples*. Ed. U. Kjærnes. Lysaker, National Institute for Consumer Research, 2001b.
- Koch, M. B., Davidsen, M. & Juel, K. Social ulighed i sundhed, sygelighed og trivsel 2010 og udviklingen siden 1987. København, Statens Institut for Folkesundhed, 2012.
- Mäkela, J., Kjærnes, U. & Ekström, M.P. What did they eat? I *Eating patterns. A Day in the Lives of Nordic Peoples*. Ed. U. Kjærnes. Lysaker, National Institute for Consumer Research, 2001.

NNR. *Nordic Nutrition Recommendations 2004. Integrating Nutrition and Physical Activity*. København, Nordisk Ministerråd, 2004.

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

Pihl, N.C., Christensen, L.M. & Fagt, S. Mellemmåltider. Korrfattet oversigt vedrørende litteraturen på området. Søborg, DTU Fødevareinstituttet, 2011.

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

# Bilag 1

## Definition af et måltid

Såfremt deltageren har registreret noget mad eller drikke, bliver dette defineret som et måltid. Et måltid behøver ikke at bestå af faste fødevarer (mad), og måltidet skal heller ikke udgøre en vis mængde energi for at blive kaldt 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.

## Definition af uddannelsesgrupper

Højst grundskoleuddannelse: Dvs. at de højst har afsluttet med en folkeskole-eksamen eller tilsvarende. Det kan være ufaglærte personer med/uden efteruddannelse i form af kurser, specialarbejder, EFG-basis

Højst studenter/HF-eksamen: Typisk studerende

Erhvervsfaglig uddannelse: Uddannelser fra tekniske skoler, håndværkere, frisører, dvs. faglærte

Kort videregående uddannelse: Videregående uddannelser fra tekniske skoler, f.eks. diverse teknikeruddannelser, laborant

Mellemlang uddannelse: Bachelorniveau f.eks. sygeplejersker, pædagoger, lærere

Lang uddannelse: Universitetsuddannelser dvs. kandidatniveau eller længere

## Næringsberegning

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

## 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 tre måltider med aftensmad, mens frokost og morgenmad kun optræder to gange hver i weekenden. Ligeledes består hverdagen af fem måltider med frokost og fem med morgenmad, mens der kun er fire måltider med aftensmad. 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 (IP), 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 40. 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](http://www.food.dtu.dk)

ISBN: 978-87-92763-68-6