

## Faktaark: Børn og unges kost fra 2000-2013

Gode kostvaner er afgørende for at fremme børn og unges sundhed og forebygge overvægt. DTU Fødevareinstituttet har analyseret status og udvikling for perioden 2000 til 2013 i den kost, som 4-17-årige danske børn og unge faktisk spiser. Analyserne er baseret på data fra næsten 3,000 børn og unge i aldersgruppen, som har deltaget i Den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet. Baggrund og analyseresultater er nærmere beskrevet i E-artiklen *Kostens betydning for børn og unges sundhed og overvægt: 2000-2013*, mens hovedresultaterne er beskrevet i dette faktaark.

- Børn og unge i alderen fire til 17 år spiser sundere i dag end de gjorde for 10-15 år siden. Det skyldes især, at kostens fuldkornsindhold er fordoblet (fra 32 til 64 g pr. 10 megajoule) og at sukkerindholdet er faldet (fra 13,3 til 10,8 E%). Det faldende sukkerindtag skal ses i sammenhæng med et faldende indtag af sukkersødede drikke (særligt saft) i perioden 2005 til 2013 (fra 1,55 til 1,36 L/uge).
- Andelen, der efterlever fuldkornsanbefalingen, er mere end seksdoblet mellem 2000 og 2013 (fra 5% til 33%). Rugbrød og havregryn bidrager med 55% af børn og unges fuldkornsindtag.
- Sundere kostvaner kan være en medvirkende faktor til at forekomsten af overvægt tilsyneladende er stagneret blandt børn og unge i de seneste 10-15 år.
- Kostsammensætningen er dårligere blandt unge (11-17 år) end blandt børn (4-10 år), fordi indholdet af bl.a. frugt og grønt og fuldkorn er lavere i de unges kost. Næsten fire ud af 10 børn men kun én ud 20 unge efterlever anbefalingen for frugt og grønt. I forhold til fuldkorn er det mere end fire ud af 10 børn men kun to ud af 10 unge, der efterlever anbefalingen.
- I perioden 2005 til 2013 ses der en positiv udvikling for indtaget af frugt og grønt og sukkersødede drikke for børn, men ikke for unge.
- Børn og unges gennemsnitlige indtag af søde sager og sukkersødede drikke er op til 3-4 gange højere end det maksimalt anbefalede. Slik, chokolade, kage m.m. og sukkersødede drikke bidrager med 75% af sukkerindtaget.
- Energidrikke indeholder mere sukker, energi og koffein end almindelig sodavand. I dag udgør energidrikke en lille del af det samlede sodavandssalg, men salget af energidrikke er firedoblet i perioden 2010 til 2016 og forventes at stige yderligere frem til 2021. Mere end hver tredje af de 10-17-årige brugere af energidrikke har oplevet bivirkninger som søvnløshed, rastløshed og hjertebanken efter at have indtaget energidrikke.
- Børn og unges sundhedstilstand er dårligere i weekenden end i hverdagen som følge af mere usunde kostvaner og mindre bevægelse. I perioden 2005 til 2013 er indtaget af slik, chokolade og kager steget i weekenden, mens indtaget af slik og chokolade er faldet i hverdagen og indtaget af kager er uændret.
- Der er 81% flere overvægtige blandt børn og unge af forældre med kort uddannelse end blandt børn og unge af forældre med lang uddannelse (25% vs 14%).

Selvom børn og unge spiser sundere i dag end tidligere, er der fortsat et stort potentiale i at få flere til at efterleve kostrådene og i at forbedre især weekendens kostvaner. Dette gælder ikke mindst blandt unge og blandt børn og unge af kortuddannede forældre.