



Ministeriet for Fødevarer,
Landbrug og Fiskeri
Styrelsen for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri

Velkommen

til konference om danskernes
kostvaner 2021-2024

Viser danskerne interesse for at spise sundt og bæredygtigt?

Sisse Fagt

Seniorrådgiver, DTU Fødevareinstituttet

Indhold

- Er det vigtigt for danskerne at spise sundt og bæredygtigt?
- Er de motiverede for at spise mindre kød?
- Bruger danskerne ikke længere tid på at lave mad?
- Hvor meget fylder færdigretter på middagsbordet?



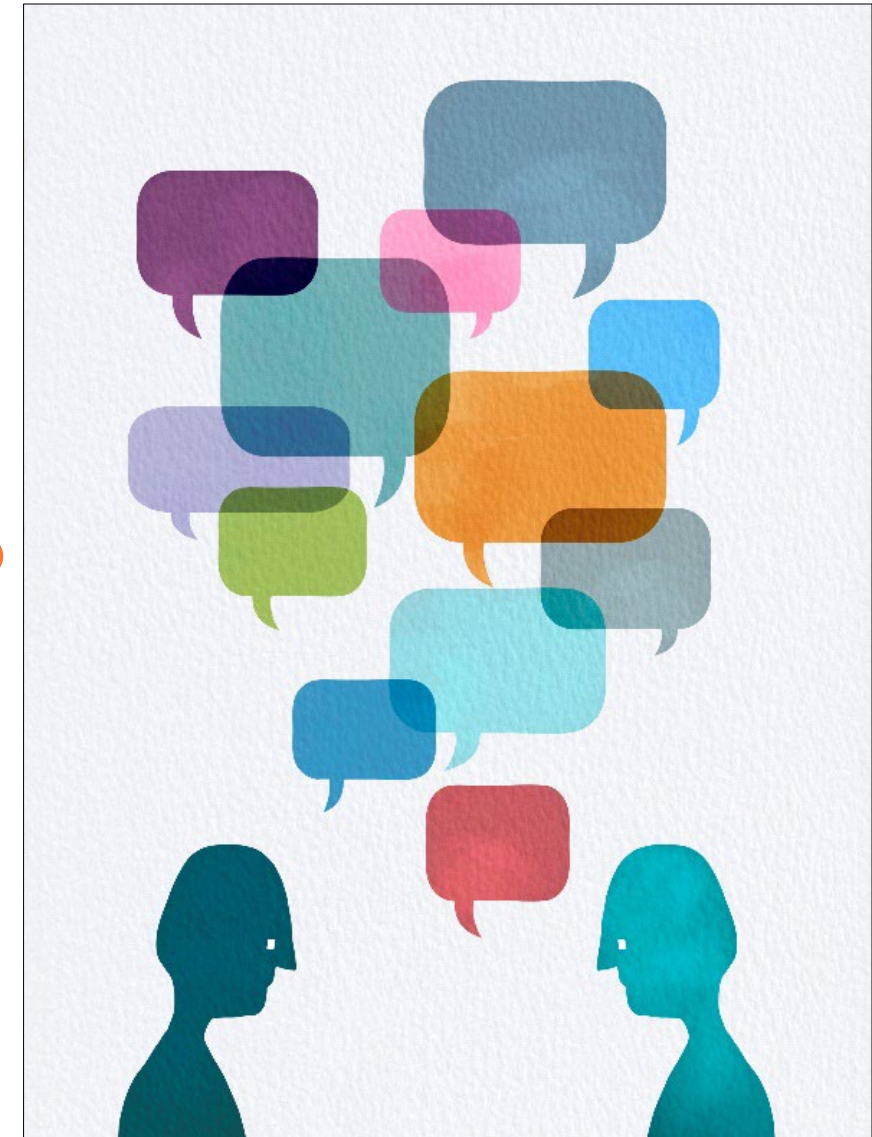
Metode

Struktureret face2face interview

- Sociodemografiske forhold: uddannelse, beskæftigelse, husstandstype
- Værdier og holdninger relateret til at spise sundt og bæredygtigt
- Vaner relateret til madlavning
- Sundhedsrelateret livsstil (fysisk aktivitet, rygning, brug af vitaminer og kosttilskud)
- Selvvurderet helbred

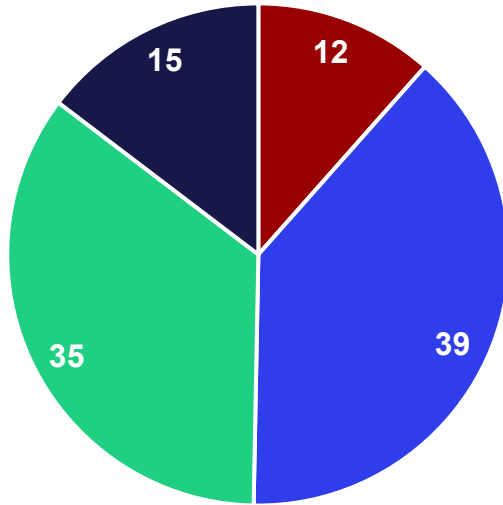
Deltagere

- 18-80 år: 3042 med interview og valide kostdata



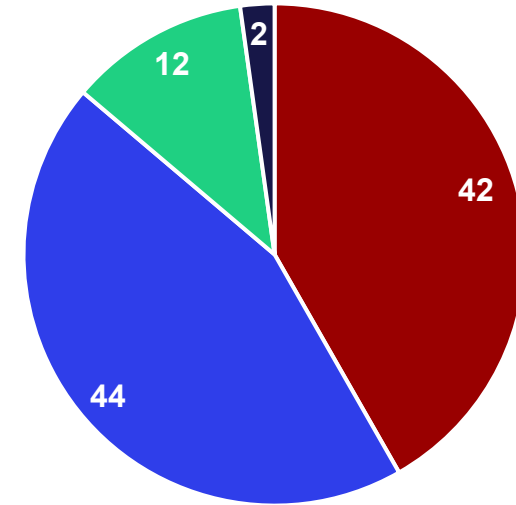
Når du vælger, hvad du spiser til hovedmåltidet, hvor vigtigt er det så for dig, at maden er...

Miljø- og klimavenlig (18-80 år)



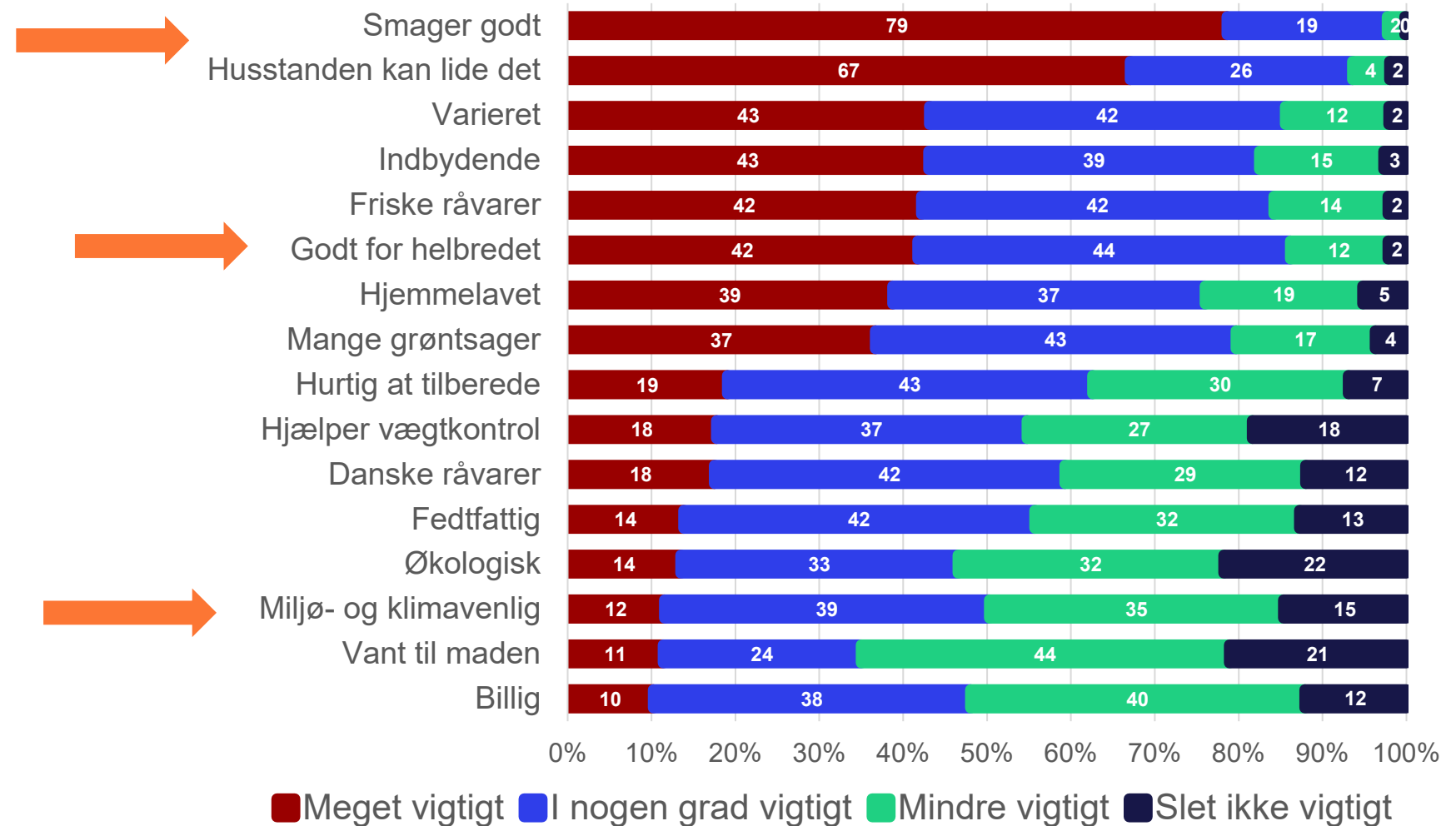
- Meget vigtigt
- I nogen grad vigtigt
- Mindre vigtigt
- Slet ikke vigtigt

Godt for helbredet (18-80 år)

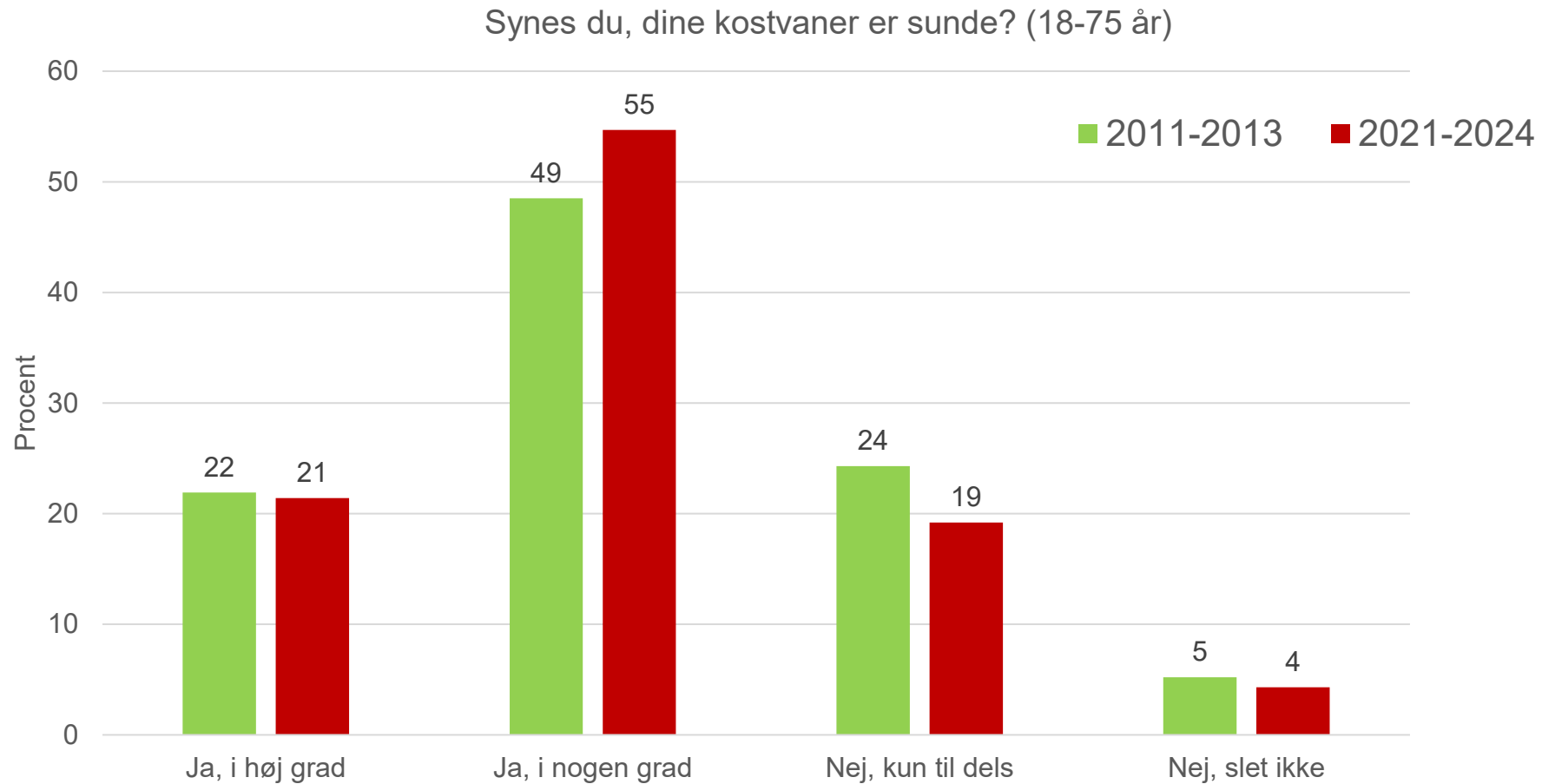


- Meget vigtigt
- I nogen grad vigtigt
- Mindre vigtigt
- Slet ikke vigtigt

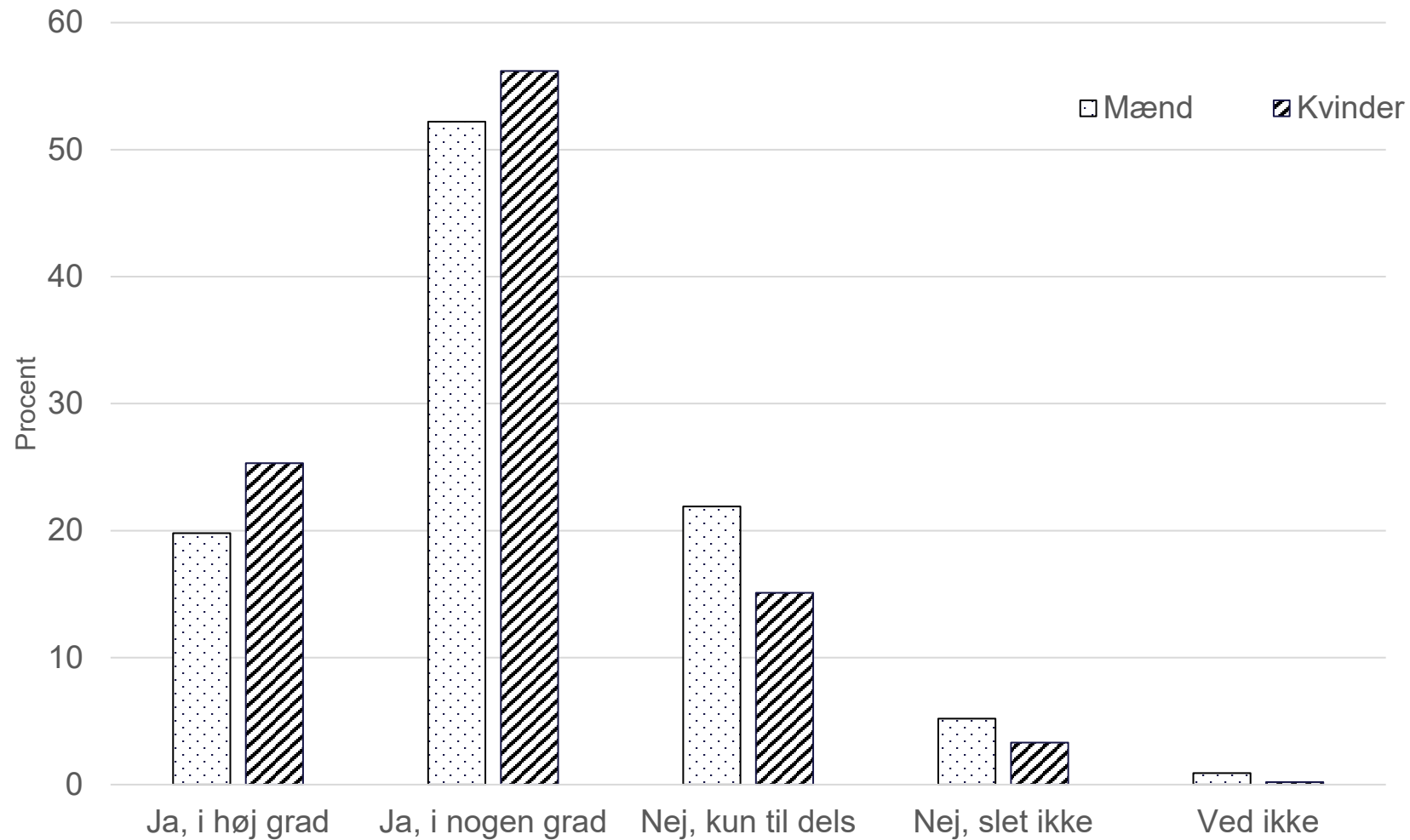
Forskellige faktorerers vigtighed ved valg af hovedmåltid



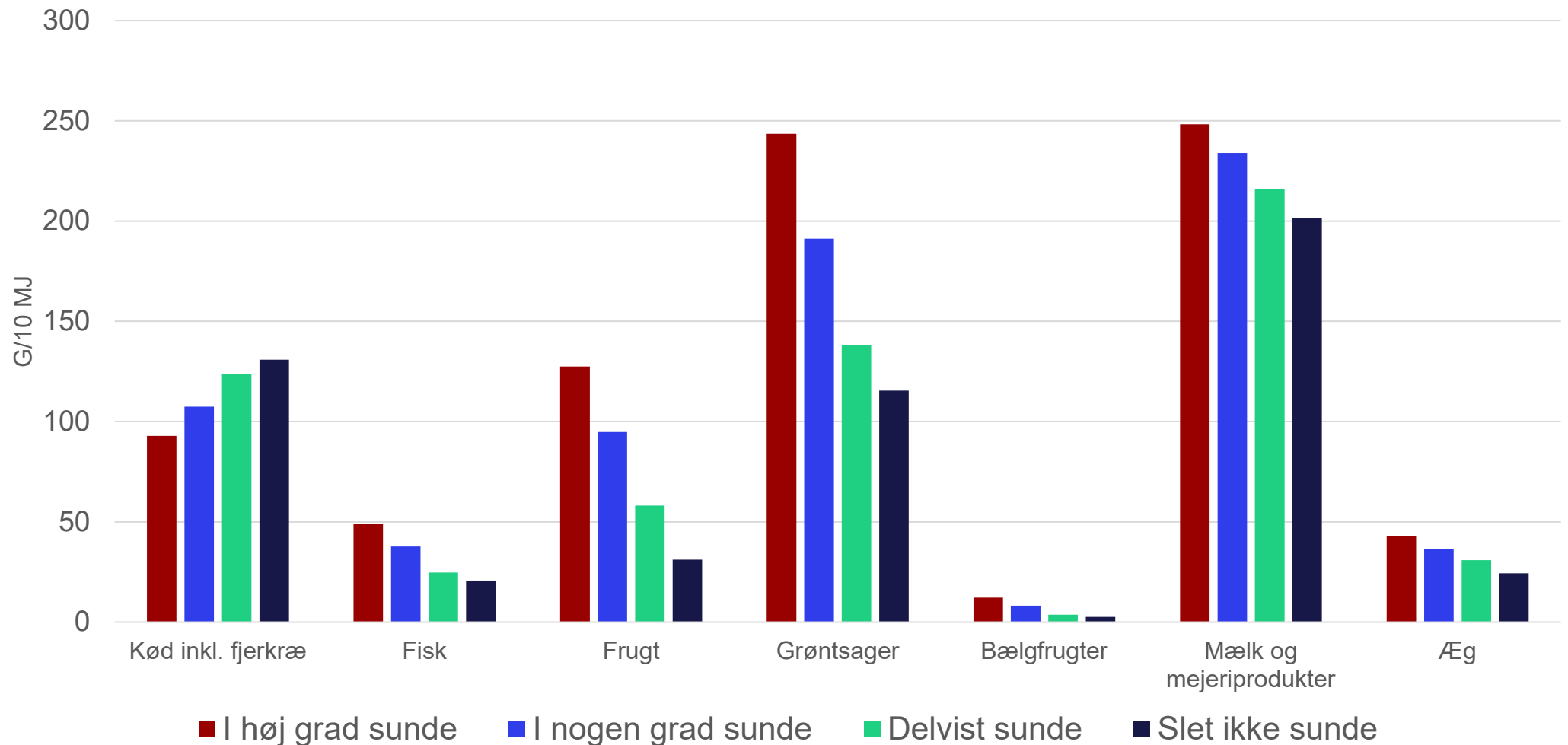
Vurdering af egne kostvaners sundhed – udvikling fra 2011-2013 til 2021-2024



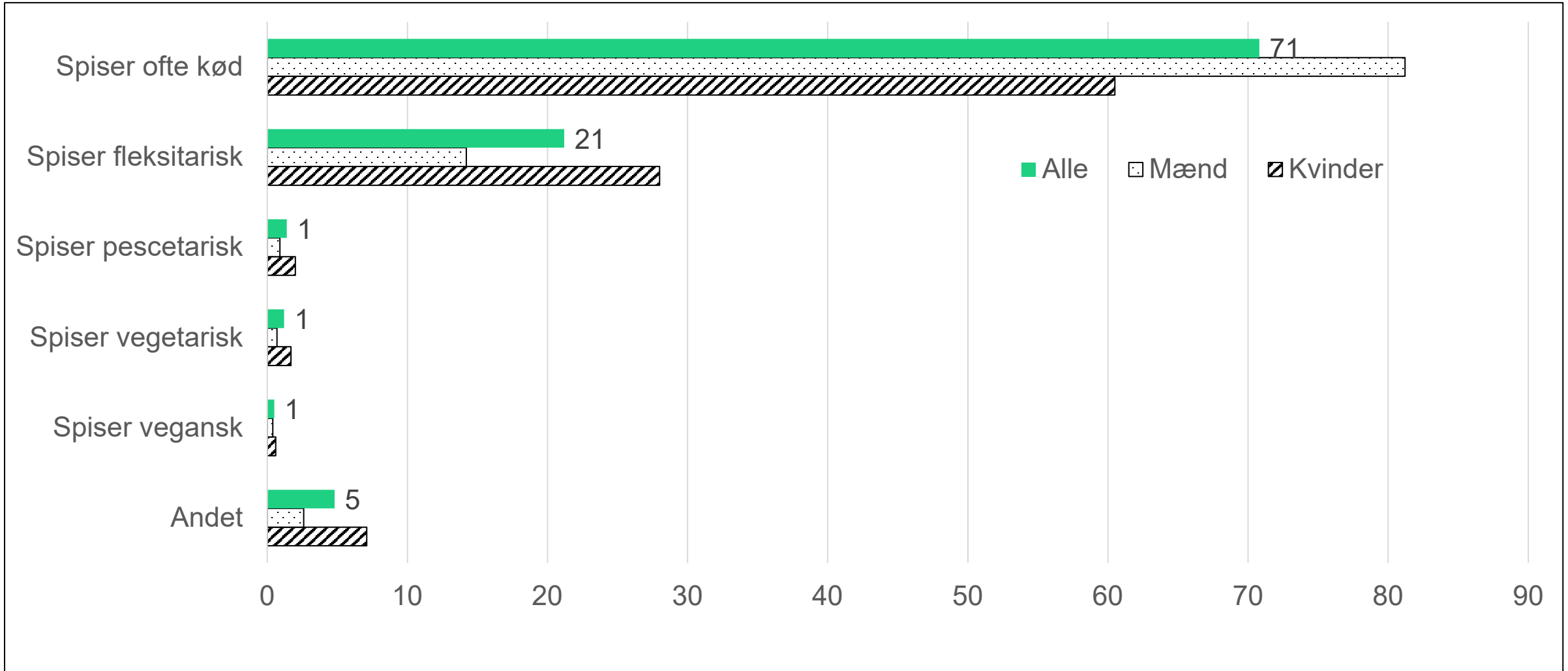
Kønsmæssige forskelle i vurdering af egne kostvaners sundhed



Indtag af forskellige fødevarergrupper afhængigt af vurdering af egne kostvaners sundhed



Opfattelse af eget kostmønster



Interesse i at spise mindre ”rødt kød”

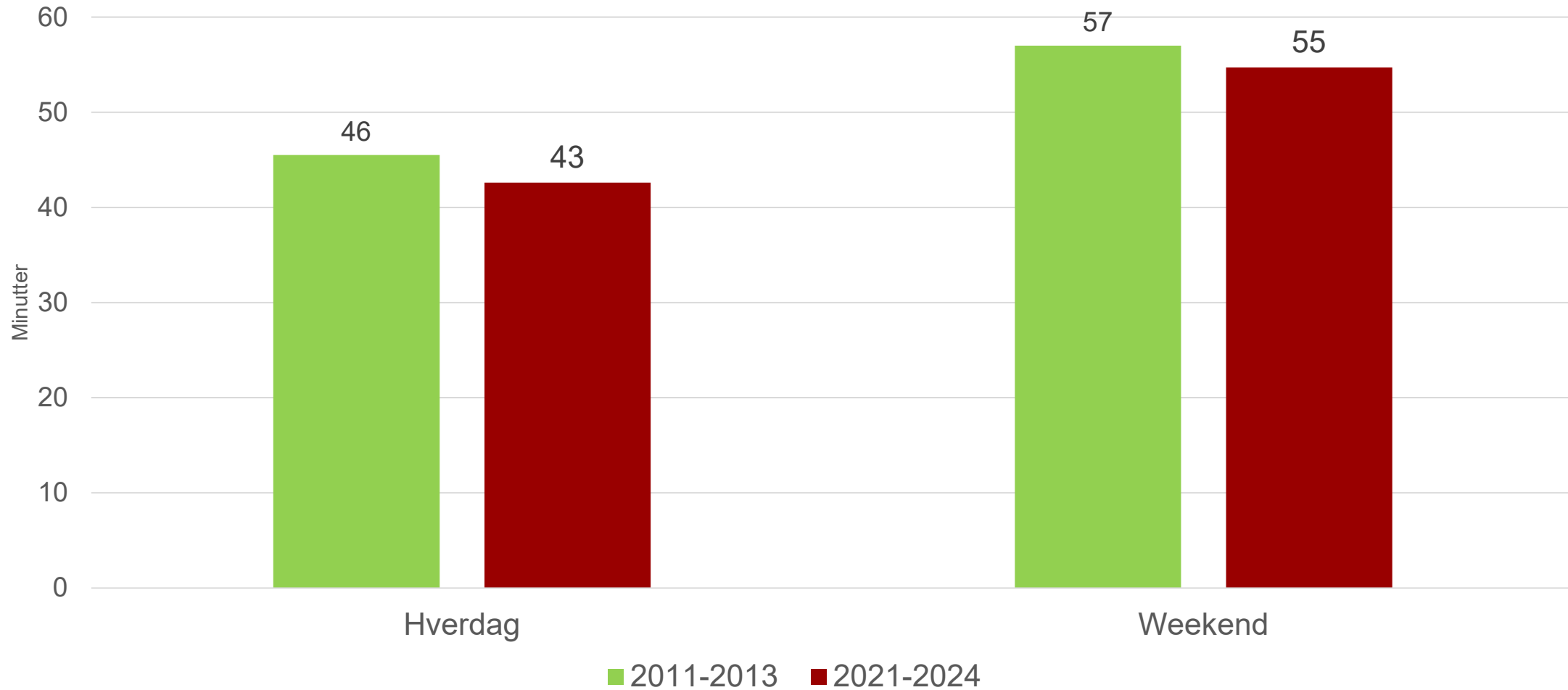
	Andel (%)
Jeg spiser allerede mindre ”rødt kød”	47
Jeg vil gerne spise mindre ”rødt kød” og ved hvordan	5
Jeg vil gerne spise mindre ”rødt kød” men synes det er svært i praksis	8
Jeg har ingen intention om at spise mindre ”rødt kød”	36
Jeg spiser ikke ”rødt kød”	5

Interesse i at spise mindre "rødt kød" og mængde af "rødt kød" i kosten

	Andel (%)	Mængde kød (g/10 MJ)
Jeg spiser allerede mindre "rødt kød"	47	94
Jeg vil gerne spise mindre "rødt kød" og ved hvordan	5	105
Jeg vil gerne spise mindre "rødt kød" men synes det er svært i praksis	8	121
Jeg har ingen intention om at spise mindre "rødt kød"	36	133
Jeg spiser ikke "rødt kød"	5	42

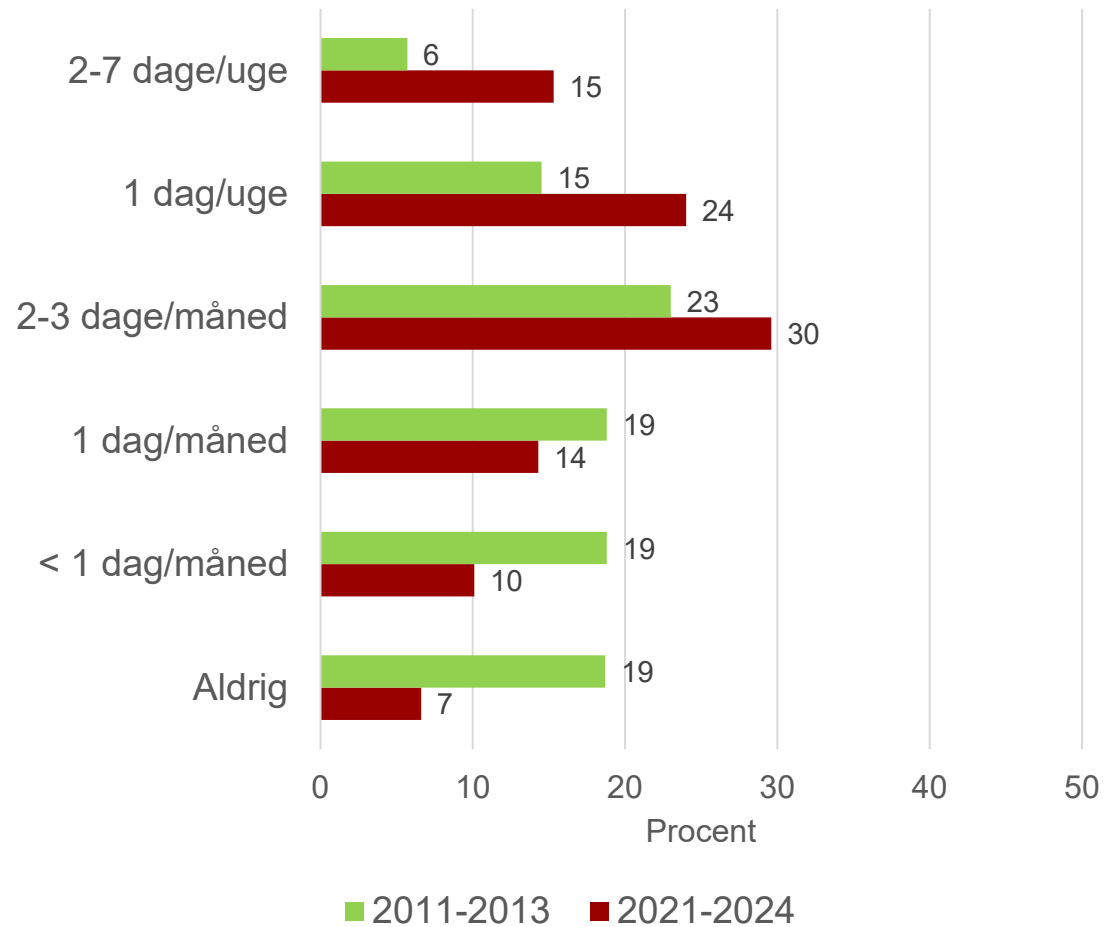
Tid brugt på madlavning – udvikling

Udvikling i gennemsnitlig tilberedningstid

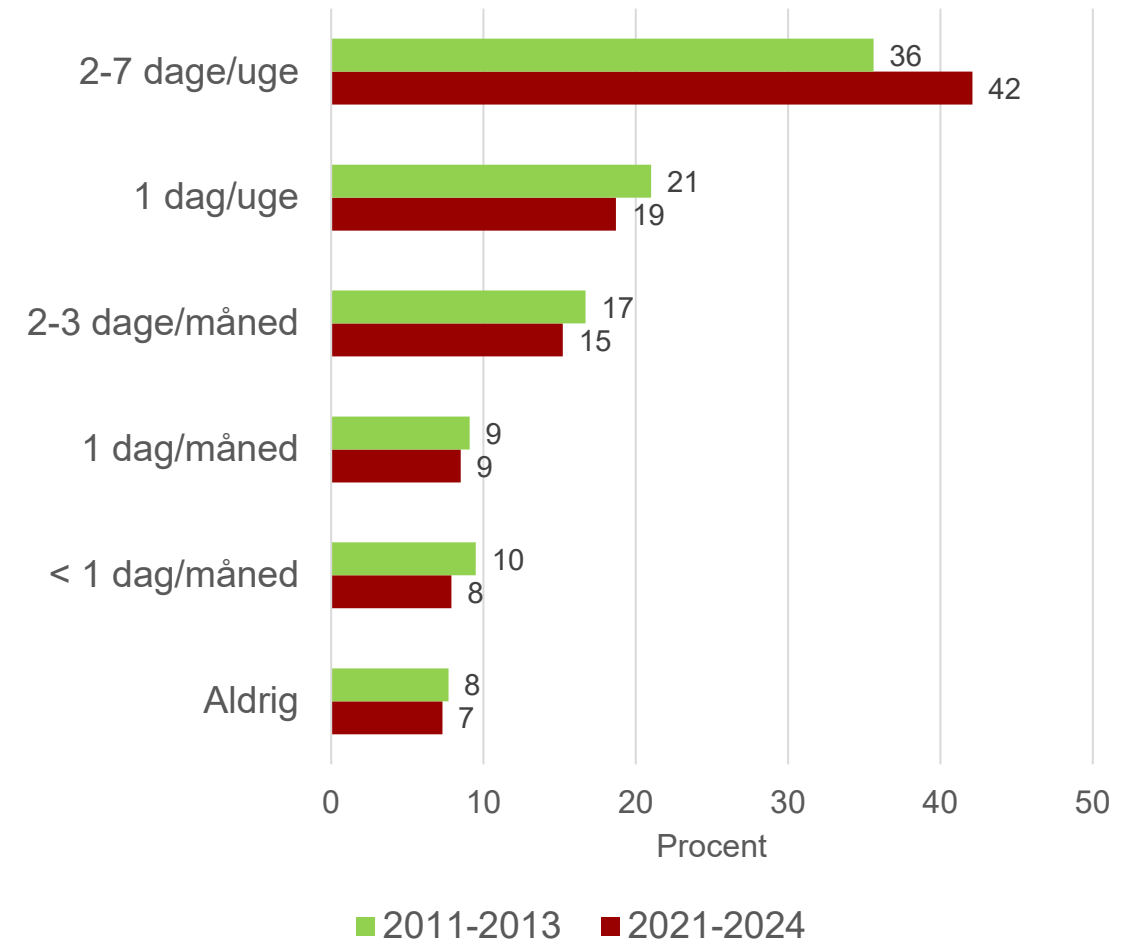


Udvikling i brug af hhv. færdigretter og delvist tilberedte retter

Udvikling i brug af færdigretter



Udvikling i brug af delvist tilberedte retter



Konklusion

- Når danskerne vælger hvad de skal spise, er miljø og klima vigtigt for mange (50%), men mange andre faktorer er vigtigere, herunder sundhed (86%) og især smag (98%).
- En stor andel af danskerne synes, de spiser sundt, men ser man på deres kostindtag, er der et stykke vej til efterlevelse af kostrådene.
- Når danskerne skal beskrive deres kostvaner, siger hovedparten (71%), at de ofte spiser kød. 1 ud af 5 siger de spiser fleksitarisk.
- Næsten halvdelen af danskerne siger, at de spiser mindre kød, men de indtager mere end dobbelt så meget kød end det, der anbefales.
- Danskerne bruger lidt mindre tid på at lave mad, og færdigretter og delvist tilberedte retter er oftere en del af måltiderne.
- Flere kvinder end mænd synes de spiser sundt, og flere mænd end kvinder oplyser, at de ofte spiser kød

