

Sød Balance

Børns indtag af råderums-  
fødevarer i indskoling:  
Baselinerapport 2024/2025



Sød Balance

**Børns indtag af råderumsfødevarer i indskolingen:  
Baselinerapport 2024/2025**

Marts 2026

**Udarbejdet af:**

Caroline Filskov Petersen  
Anja Bilstoft-Jensen  
Jeppe Matthiessen

**Copyright:**

© DTU Fødevareinstituttet  
Hel eller delvis gengivelse af denne publikation er tilladt med kildeangivelse

**Forsidefoto:**

Colourbox

**Udgivet af:**

DTU Fødevareinstituttet  
Henrik Dams Allé  
2800 Lyngby

**ISBN:**

978-87-7586-066-1

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

## Indhold

Sammenfatning.....	2
Summary .....	3
Definitioner .....	4
Forkortelser.....	4
Indledning.....	4
Baggrund .....	4
Projekt Sød Balance .....	4
Højst fem håndfulde om ugen.....	5
Læsevejledning .....	7
Metode .....	7
Sød-måleren.....	7
Population .....	7
Udsendelse af links til Sød-måleren.....	8
Socioøkonomisk indeks .....	8
Uddannelsesgruppering .....	8
Dataanalyser .....	9
Resultater .....	9
Svarprocent.....	9
Karakteristika af de deltagende børn og deres forældre.....	11
Indtag af råderumsfødevarer .....	12
Fødevarer der er indtaget mest af .....	17
Diskussion .....	18
Sammenligning med projekt Er du for sød? .....	19
Sammenligning med andre studier .....	19
Socioøkonomisk status .....	20
Styrker og svagheder ved Sød Balance-projektet .....	21
Konklusion .....	22
Referencer .....	23
Bilag .....	25
Bilag 1 – Råderumsfødevarer i Sød-måleren .....	25
Bilag 2 - Køn alder og uddannelsesnivea fordelt på kommune .....	27
Bilag 3 – Gennemsnitligt og medianindtag af råderumsfødevarer for hver kommune .....	29
Bilag 4 – Gennemsnitsindtag opdelt i hverdage og weekenddage.....	36
Bilag 5 – Top-5 mest spiste fødevarer efter uddannelsesnivea .....	37

## Sammenfatning

Styrelsen for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri anbefaler, at børn højst indtager fem håndfulde søde sager, salte snacks og søde drikke (råderumsfødevarer) om ugen. Heraf bør maksimalt én håndfuld komme fra søde drikke.

Projekt Sød Balance har til formål at fremme sundere vaner omkring hygge og snacking i børnefamilier og reducere indskolingsbørns indtag af råderumsfødevarer, da danskernes indtag af disse fødevarer ligger højt ift. anbefalingerne i De officielle Kostråd.

Denne rapport præsenterer resultaterne fra første års dataindsamling i Sød Balance-projektet, som blev gennemført fra september 2024 til juli 2025 i syv kommuner: Albertslund, Frederikssund, Hvidovre, Jammerbugt, Norddjurs, Slagelse og Tårnby.

Forældre til børn i indskolingen (0.-3. klasse) modtog et link til Sød-måleren, hvor de skulle registrere deres børns indtag af råderumsfødevarer inden for de seneste syv dage. I alt blev der udsendt links til 11.938 elevers forældre, hvoraf 2.488 Sød-målere blev udfyldt, svarende til en svarprocent på 21.

Resultaterne viser, at børnenes medianindtag var 9 håndfulde råderumsfødevarer pr. uge (gennemsnit: 11 håndfulde), hvoraf 0,6 håndfulde kom fra råderumsdrikkevarer (gennemsnit: 2 håndfulde). Medianindtaget i de syv kommuner var relativt ens og gik fra 8 håndfulde til 10 håndfulde (gennemsnit: fra 9 til 12 håndfulde). Der blev observeret statistisk signifikante forskelle i indtaget af råderumsfødevarer og -drikkevarer mellem kommunerne. Børn i Albertslund havde et lavere indtag af råderumsfødevarer sammenlignet med børn i Norddjurs og Slagelse. Tilsvarende havde børn i Hvidovre et lavere indtag af råderumsdrikkevarer end børn i Jammerbugt, Norddjurs og Slagelse. Indtaget af råderumsfødevarer var markant højere i weekenddagene<sup>1</sup> (median: 5 håndfulde, gennemsnit: 6 håndfulde) sammenlignet med hverdage<sup>2</sup> (median: 3 håndfulde, gennemsnit: 4 håndfulde).

25 % af børnene overholdt anbefalingen om højst fem håndfulde råderumsfødevarer om ugen. Norddjurs var den kommune, hvor færrest levede op til anbefalingen (18 %), og Frederikssund og Albertslund var de kommuner hvor flest gjorde (29 %).

Signifikant flere børn af forældre med grundskole som højst fuldførte uddannelse levede op til anbefalingerne om højst fem håndfulde om ugen (36 %) sammenlignet med børn af forældre med en videregående uddannelse (23 %).

Slik var den råderumsfødevarer, der blev indtaget mest af, hvor børnene i gennemsnit fik 2,1 håndfulde pr. uge.

Resultaterne viser at indtaget af råderumsfødevarer i medianværdier blandt indskolingsbørn i Sød Balance projektet er ca. fire håndfulde højere end anbefalingen, på trods af det målte indtag sandsynligvis er underestimeret.

---

<sup>1</sup> Weekenddagene går fra fredag eftermiddag til og med søndag

<sup>2</sup> Hverdage er fra mandag til og med fredag frokost

## Summary

The Danish Veterinary, Food, Agriculture and Fisheries Agency recommends that children consume no more than five handfuls of sweets, salty snacks, and sugary drinks (discretionary foods) per week. Of these, a maximum of one handful should come from sugary drinks.

The *Sød Balance* project aims to promote healthier habits around family snacking and leisure time, and to reduce the intake of discretionary foods among primary school children, as Danes' consumption of these foods exceeds the recommendations in the Official Dietary Guidelines.

This report presents the results from the first year of data collection in the *Sød Balance* project, conducted from September 2024 to July 2025 in seven municipalities: Albertslund, Frederikssund, Hvidovre, Jammerbugt, Norddjurs, Slagelse, and Tårnby.

Parents of children in grades 0–3 received a link to the “Sød-måler,” where they were asked to record their child’s intake of discretionary foods over the past seven days. In total, links were sent to the parents of 11,938 pupils, and 2,488 Sweet Meters were completed, corresponding to a response rate of 21%.

The results show that the children’s median intake was 9 handfuls of discretionary foods per week (average: 11 handfuls), of which 0.6 handfuls came from sugary drinks (average: 2 handfuls). Median intake across the seven municipalities was relatively similar, ranging from 8 to 10 handfuls (average: 9 to 12 handfuls). Statistically significant differences were observed in the intake of discretionary foods and drinks between municipalities. Children in Albertslund had a lower intake of discretionary foods compared to children in Norddjurs and Slagelse. Similarly, children in Hvidovre had a lower intake of sugary drinks than children in Jammerbugt, Norddjurs, and Slagelse. Intake of discretionary foods was markedly higher on weekends (median: 5 handfuls, average: 6 handfuls) compared to weekdays (median: 3 handfuls, average: 4 handfuls).

Twenty-five percent of children adhered to the recommendation of no more than five handfuls of discretionary foods per week. Norddjurs was the municipality with the fewest children meeting the recommendation (18%), while Frederikssund and Albertslund had the highest proportion (29%).

Significantly more children of parents whose highest completed education was primary school met the recommendation (36%) compared to children of parents with a higher education (23%).

Candy was the most consumed discretionary food, with children averaging 2.1 handfuls per week.

The results indicate that the median intake of discretionary foods among primary school children in the *Sød Balance* project is about four handfuls higher than the recommendation, despite the measured intake likely being underestimated.

## Definitioner

<b>Råderumsfødevarer</b>	Søde sager, salte snacks og søde drikke, inklusiv light produkter
<b>Råderumsmadvarer</b>	Søde sager og salte snacks, inklusiv light produkter
<b>Råderumsdrikkevarer</b>	Søde drikke, inklusiv light drikkevarer
<b>Indskolingen</b>	0. til 3. klasse
<b>Hverdage</b>	Mandag morgen til og med fredag frokost
<b>Weekend dage</b>	Fredag eftermiddag til og med søndag aften

## Forkortelser

<b>DST</b>	Danmarks statistik
<b>DANASDA</b>	Den Nationale Undersøgelse af Danskernes Kostvaner og Fysiske Aktivitet 2021-2024
<b>Gns.</b>	Gennemsnit
<b>IQR</b>	Interkvartil afstand
<b>SD</b>	Standardafvigelse
<b>Udd.</b>	Uddannelse

## Indledning

Denne rapport er målrettet partnere i projektet samt andre interesserede og relevante aftagere. Projektet er støttet af Nordea-fonden.

Formålet med rapporten er at give et overblik over første års dataindsamling i projekt Sød Balance (august 2024-juli 2025). Rapporten giver et overblik over børnenes baselineindtag af søde sager, salte snacks og søde drikke - også kaldet råderumsfødevarer (i resten af rapporten vil dette begreb blive brugt), hvilket danner grundlag for effektmålingen efter projektets afslutning i 2027.

## Baggrund

### Projekt Sød Balance

Projekt *Sød Balance – sammen om sunde vaner* er et projekt udviklet af Styrelsen for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri i samarbejde med DTU, og projektet har modtaget støtte fra Nordea-fonden. Sød Balance-projektet er en videreudvikling og udbredelse af pilotprojektet *Er du for sød?*, som DTU gennemførte i Hvidovre Kommune i 2019-2022 (i rapporten vil der fremadrettet ikke blive skrevet 'Kommune' efter kommunens navn for at undgå tungt sprogbrug). *Er du for sød?* var et interventionsstudie, som havde til formål at reducere indtaget af råderumsfødevarer hos børn i 0. klasse i Hvidovre (Bestle et al., 2020, Bilotft-Jensen et al., 2022). Efter pilotprojektet valgte Hvidovre at fortsætte med dele af projekt *Er du for sød?* i sundhedsplejen, og der blev lavet et forankringsprojekt, der havde til formål at måle på effekten af dette.

Projekt Sød Balance blev igangsat 1. september 2023 og er planlagt til at løbe frem til 31. august 2027. Baselinemålingen startede i september 2024 og kørte frem til juli 2025. Syv kommuner

deltog i baseline målingen: Albertslund, Frederikssund, Hvidovre, Jammerbugt, Norddjurs, Slagelse og Tårnby. Yderligere er de to kommuner Køge og Brønderslev en del af projektet og deltager i næste skoleårs dataindsamling.

Danskernes indtag af råderumsfødevarer ligger for højt ift. anbefalingerne i De officielle Kostråd, og Danmark er verdensmester i slikindkøb og indtager andenpladsen, når det gælder køb af saftvand (Biltoft-Jensen et al. 2021). Projekt Sød Balance har derfor til formål at sætte fokus på børnefamiliers søde vaner og derigennem være med til at skabe en sundere hygge- og snackingkultur, der hjælper børn i Danmark med at spise og drikke færre råderumsfødevarer.

Sød Balance-projektet involverer børnene i indskolingen i de syv deltagende kommuner. For børnene i 1.-3. klasse er der ikke nogen faste aktiviteter tilknyttet projektet, men alle børn og forældre i 0. klasse tilbydes den obligatoriske sundhedssamtale, hvor sundhedsplejen bl.a. andet kan tale med familien om barnets kost. Projekt Sød Balance har bl.a. fokus på at understøtte samtalen om råderumsfødevarer mellem familie og sundhedsplejerske, så det bliver målrettet den enkelte familie. Derfor er der i projektet udviklet materiale og værktøjer til denne samtale. Blandt værktøjerne er Sød-måleren, som forældrene får mulighed for at udfylde inden sundhedssamtalen, og som giver et overblik over barnets indtag af råderumsfødevarer. Derudover er der udviklet et samtaleark, en samtaleguide og baggrundsmaterialer om emnet til de sundhedsprofessionelle samt inspirationsmaterialer til både forældre og børn.

Kommunerne skal som en del af projektet igangsætte lokale aktiviteter og tiltag for at sætte fokus på Sød Balance-projektet og børns indtag af råderumsfødevarer. Det kan være tiltag som en ekstra samtale med sundhedsplejersken for f.eks. 3. klasserne eller forældre til forældremøder, arrangementer på f.eks. biblioteket, i skolen eller i SFO'en, artikler i lokale medier, plakater og videoer på relevante steder eller information til forældrene om projektet via bl.a. AULA. Som en del af projekt Sød Balance er der udviklet et idekatalog til at inspirere kommunerne til disse aktiviteter.

Projekt Sød Balance lægger op til et samarbejde mellem sundhedsplejen og tandplejen, men den enkelte kommune afgør samarbejdsformen og tandplejens rolle afhængigt af lokale ressourcer. Hver kommune har en projektleder og er ansvarlig for at gennemføre projektet lokalt.

## Højst fem håndfulde om ugen

Et af De officielle Kostråd fra 2021 lyder ”*Spis mindre af det søde, salte og fede*”. Her opfordrer Styrelsen for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri danskerne til at reducere deres indtag af bl.a. slik, sodavand og chips for at fremme en sund kost. Der er plads til lidt af det søde, salte og fede, men et for højt indtag kan medføre et for højt kalorieindtag, og disse fødevarer kan tage pladsen fra fødevarer, der bidrager med essentielle vitaminer og mineraler (Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri et al., 2021). Der er kun plads til en vis mængde af råderumsfødevarer i en sund kost, og den mængde kaldes råderummet for tomme kalorier. Råderummet er *ikke* en anbefaling, men en maksimumgrænse for, hvad der er plads til i en ugentlig kost, der følger De officielle Kostråd.

Styrelsen for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri har udarbejdet en anbefaling for indtaget af råderumsfødevarer. Anbefalingen skal fungere som en enkel huskeregel for, hvor meget der er plads til af disse fødevarer på ugentlig basis. Anbefalingen lyder på *højst fem håndfulde råderumsfødevarer om ugen* – hvoraf højst én af håndfuldene bør komme fra en råderumsdrikkevare. Håndfulde anvendes som måleenhed i anbefalingen, fordi hånden er en intuitiv, praktisk og aldersrelativ rettesnor for børn og unge, da håndens størrelse i barndommen

typisk følger kropsstørrelsen. I voksenlivet kan håndfulde stadig fungere som et visuelt og pædagogisk redskab. Dog justeres anbefalingerne i forhold til energibehov, som f.eks. er sat ned til højst fire håndfulde hos ældre voksne over 70 år, trods samme håndstørrelse (Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri et al., 2024).

Anbefalingen bygger på, at der for en person i alderen 2-70 år er plads til, at råderumsfødevarer kan udgøre op til fem procent af det samlede energiindtag. Det vil sige, at for børn og unge vil energimængden i en håndfuld stige med alderen, som det også kan ses i tabel 1a. Tabellen viser, hvad det daglige energibehov er, og hvor mange kJ råderumsfødevarer der er plads til om ugen, og dermed hvor mange kJ en håndfuld svarer til alt efter alderen (Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri et al., 2024).

**Tabel 1a** – Oversigt over energibehov og råderummet til tomme kalorier for børn i alderen 4-10 år

	4-6 år	7-10 år
Energi behov (kJ/dag)*	6300	7800
Energi til ugentligt råderum (kJ/uge)	2200	2700
Råderummets andel af energibehovet (%)	5	5
1 Håndfuld (kJ)	440	550
Maks. antal ugentlige håndfulde	5	5
Maks. ugentlig mængde råderumsdrikkevarer** (ml/uge)	250	330

\*Tallene stammer fra NNR 2023 (Nordic Council of ministers, 2023). \*\*Sukkersødede og light-drikke som sodavand, saftvand, iste, energidrikke, sportsdrikke m.m. (1 håndfuld= maks. ugentlig mængde)

For råderumsdrikkevarer måles håndfulde ikke i kJ, men i ml. Tabel 1a viser mængden, der udgør en håndfuld for indskolingsbørn. I betegnelsen råderumsdrikkevarer indgår både sukkersødede og light-drikke og begge indgår i de højst fem håndfulde om ugen. Det skyldes, at light-drikke - ligesom sukkersødede drikke - ikke bidrager med næringsstoffer, og at de kan erstatte sundere alternativer som vand og mælk. Desuden kan råderumsdrikkevarer - både sukkersødede og light - skade tænderne på grund af deres lave pH-værdi. Derudover er der fortsat usikkerhed om mulige langtidsvirkninger af et højt forbrug af light-drikke hos børn.

I tabel 1b ses, hvilke fødevarergrupper råderumsfødevarer dækker over samt eksempler herpå.

**Tabel 1b** – Eksempler på råderumsfødevarer

Fødevarergruppe	Eksempler
Slik	Lakrids, vingummi, bolcher, karameller, skumfiduser – og sukkerfrie varianter
Chokolade	Fyldt chokolade, pladechokolade, marcipanbrød, chokoladepålæg, chokoladeparer, flødeboller.
Snackbarer	Myslibar, mælkesnitte, vafler, proteinbar, nøddebar
Salte snacks	Chips, nachos, flæskesvær, popcorn
Kage	Skærekage, tørkage, småkage, cookie, wienerbrød, flødeskumskage, trøfler, tærter.
Kiks	Chokoladekiks, søde kiks, saltkiks
Is og desserter	Flødeis, sodavandsis, mousse, fromage
Søde drikke	Sodavand, saftvand, iste, energidrikke, søde kaffedrikke. Også de kunstigt sødede drikke

(Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri et al., 2021)

## Læsevejledning

Rapporten består af et metodeafsnit, et resultatafsnit samt en diskussion og en konklusion. Yderligere er der fem bilag.

- I metodeafsnittet bliver de metoder, som er anvendt i dataindsamlingen beskrevet. Yderligere beskrives det hvilke dataanalytiske metoder, der er brugt til analysen af resultaterne.
- I resultatafsnittet vises baselineresultaterne fra projekt Sød Balance. Der er et afsnit om, hvor mange der deltog i projektet og om de faktorer, der har en indflydelse på svarprocenten. Næste afsnit viser et overblik over de deltagende børns og deres forældres karakteristika - herunder også socioøkonomisk status. Derefter kommer et afsnit, som viser børnenes indtag af råderumsfødevarer og hvor stor en andel, der lever op til anbefalingen om højst fem håndfulde om ugen. Sidst i resultatafsnittet er der et overblik over hvilke råderumsfødevarer børnene indtog mest af.
- I diskussionen diskuteres resultaterne, og om de er repræsentative. Der bliver derudover drøftet, hvad der kan have påvirket svarprocenten og faktorer, der kan have ført til underrapportering samt styrker og svagheder.
- Konklusionen er en opsummering af resultaterne og diskussionen.
- I bilag vises udvalgte resultater - f.eks. resultaterne for de enkelte kommuner.

## Metode

### Sød-måleren

Til Er du for sød?-projektet udviklede DTU et værktøj kaldet *Sød-måleren*. I Sød-måleren skal en forælder registrere, hvor mange råderumsfødevarer deres barn har indtaget inden for de seneste syv dage. Til projekt Sød Balance har DTU videreudviklet den originale Sød-måler for at gøre den mere intuitiv og hurtigere at udfylde. I den nye version af Sød-måleren omregnes de indtastede fødevarer til antal håndfulde per uge, hvilket gør det muligt for forældrene og de sundhedsprofessionelle at vurdere, om barnet indtager mere end anbefalingen på højst fem håndfulde om ugen.

Sød-måleren indeholder 49 fødevarer fordelt på seks kategorier: 1) Søde drikke; 2) Slik og chokolade; 3) Kage; 4) Is og desserter; 5) Søde snacks og 6) Salte snacks (listen over hvilke fødevarer, der indgår i kategorierne, kan ses i Bilag 1). Fødevarerne er inddelt i mere overordnede fødevarergrupper som f.eks. Blandet slik eller Chokoladebar for at gøre det mere overskueligt for forældrene at udfylde Sød-måleren.

### Population

Rapporten bygger på data fra første års dataindsamling i projekt Sød Balance (august 2024 – juli 2025). Deltagerne i projektet var børn i 0.-3. klasse fra de syv deltagende kommuner. Køge og Brønderslev indgår ikke i resultaterne fra det første år. Det skyldes, at udsendelsen af Sød-måleren i Køge ikke blev implementeret på grund af tekniske og datasikkerhedsmæssige udfordringer, og at Brønderslev først blev en del af projektet, efter dataindsamlingen var gået i gang.

I denne rapport vises resultater for alle årgange. Nogle gange vises 0. klasse og 1.-3. klasse separat. I alle 0. klasserne er det en mulighed, at resultaterne fra Sød-måleren for det enkelte barn kan indgå som en central del af sundhedssamtalen. Det gør sig ikke på samme måde

gældende for aktiviteterne i 1.-3. klasse. Derfor er det relevant at analysere 0. klasserne separat. Nogle resultater vises også for alle årgange i de enkelte kommuner for at kunne se forskelle mellem kommunerne.

## Udsendelse af links til Sød-måleren

I løbet af skoleåret 2024/2025 udsendte Styrelsen for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri Sød-måler-links til forældrene til børn i 0.-3. klasse i de deltagende kommuner (med undtagelse af enkelte skoler eller klasser f.eks. specialskoler). Linket blev sendt til begge forældres e-Boks sammen med et følgebrev, der indeholdt et link til Sød-måleren og forklarede lidt om projektet, samt fortalte hvor de og deres barn ellers ville komme i kontakt med projektet.

Forældre til børn i 0. klasse blev opfordret til at udfylde Sød-måleren før sundhedssamtalen med sundhedsplejersken, så resultaterne kunne indgå i samtalen. For børn i 1.-3. klasse var det op til de enkelte kommuner, om Sød-måleren blev koblet til konkrete aktiviteter i forbindelse med projekt Sød Balance.

De enkelte kommuner valgte selv hvornår og til hvilke årgange og skoler, der skulle sendes links. Nogle kommuner valgte at sende links ud til alle årgange og skoler på en gang, mens andre delte det op efter årgange og/eller skoler. Enkelte kommuner prøvede at tilpasse udsendelsen af Sød-måler-links til sundhedssamtalen i 0. klasse. På grund af tekniske udfordringer med bl.a. journalsystemer og robotløsninger, var det ikke alle linkene til Sød-måleren, som blev sendt ud på kommunens ønskede tidspunkt. Nogle links blev derfor sendt ud efter sundhedssamtalen.

## Socioøkonomisk indeks

Til projekt Sød Balance har DTU fået udarbejdet et socioøkonomisk kapitalindeks af Danmarks Statistik (DST). Indekset er udviklet med henblik på at kunne sammenligne de deltagende kommuner og skolars socioøkonomiske status. Det er inspireret af et socioøkonomisk indeks til ressourcefordeling i skolerne i Hvidovre, der også blev anvendt i projekt Er du for sød?. Indekset fra Hvidovre og det indeks, der er beregnet til projekt Sød Balance, siger altså intet om kvaliteten af skolerne.

Indekset er beregnet på baggrund af elever i folkeskolen, og det er udarbejdet både for hver af de kommuner, som deltager i projekt Sød Balance, og for de enkelte skoler på indskolingsniveau samt for alle klassetrin (0.-9. klasse). Derudover er indekset beregnet for samtlige kommuner og skoler i Danmark.

Indekset bygger på fire ligeligt vægtede faktorer; *Forældres tilknytning til arbejdsmarkedet*, *Forældres uddannelsesniveau*, *Familietype* og *Elevens herkomst*. Disse faktorer indgår også i Hvidovres socioøkonomiske indeks til ressourcefordeling i skolerne. For hver faktor tildeles værdien 1, hvis eleven falder inden for de opsatte kriterier, ellers tildeles værdien 0. Et lavt indeks afspejler, at en skole eller kommune har børn/familier med flere socioøkonomiske ressourcer, dvs. forældre i beskæftigelse med højere uddannelsesniveau, der bor som et par og har dansk baggrund. Et højt indeks indikerer, at skolerne og/eller kommunen har børn og familier med færre socioøkonomiske ressourcer, ud fra de opsatte kriterier i indekset.

## Uddannelsesgruppering

Forælderen der udfyldte Sød-måleren blev spurgt ind til deres højst fuldførte uddannelse. De havde otte svarmuligheder at vælge i mellem; *Grundskole*, *Gymnasial*, *Erhvervsfaglig*, *Kort videregående*, *Mellemlang videregående*, *Lang videregående uddannelse*, *ph.d.* og *Ved ikke*. I denne rapport er svarmulighederne grupperet i følgende grupper:

1. Grundskole
2. Gymnasial og erhvervsfaglig uddannelse (Erhvervsfaglig udd.)
3. Kort, mellemlang eller lang videregående uddannelse og ph.d. (Videregående udd.)

## Dataanalyser

Analyserne i denne rapport er baseret på deskriptive beskrivelser og sammenligninger samt deskriptive statistiske analyser. Til analyserne er der anvendt RStudio version 2025.05.01 og figurerne er udarbejdet i Microsoft Excel.

Alle besvarelser fra Sød-måleren er medtaget i rapporten, da DTU har vurderet, at ingen af børnenes indtag var urealistiske. Vurderingen bygger på DTU's omfattende erfaring og ekspertise med nationale kostdata.

### *Deskriptive data*

Deskriptive data præsenteres samlet for alle årgange, og de er opdelt i forhold til hhv. 0. klasser og 1.-3. klasser. I nogle tilfælde er data også vist for de enkelte kommuner. Forskelle i indtaget af råderumsfødevarer vises deskriptivt, ligesom de forskellige fødevarers bidrag til den samlede mængde af råderumsfødevarer præsenteres.

Resultaterne for indtaget af råderumsfødevarer vises i rapporten som median og interkvartil afstand (IQR) og som gennemsnit og standardafvigelse. Da data ikke er normalfordelt, anvendes medianen som det mest retvisende mål for centrale tendenser, og det er kun disse resultater, der vil blive diskuteret. Gennemsnittet vises dog også, da det ofte er lettere at forstå og fortolke. Medianen angiver den midterste værdi i datasættet, når observationer sorteres fra laveste til højeste værdi. IQR er et mål for spredningen i datasættet, og det er defineret som forskellen mellem 3. kvartil (Q3) og 1. kvartil (Q1). Q1 repræsenterer medianen af den nederste halvdel af dataet, mens Q3 er medianen af den øverste halvdel.

### *Deskriptive statistiske analyser*

Deskriptive statistiske analyser er anvendt til at undersøge, om der er forskelle mellem kommuner og mellem uddannelsesgrupper i indtaget af råderumsfødevarer. For at undersøge om der er signifikante forskelle mellem medianværdierne, anvendes den non-parametriske test Kruskal-Wallis (*Kruskal.test*-funktionen i R). Til at identificere hvilke grupper, der adskiller sig signifikant fra hinanden, anvendes et parvist Wilcoxon-test med Bonferroni-korrektion som metode til justering af p-værdier.

Resultater i denne rapport er statistiske signifikante når p-værdien er under 0,05, så når der i rapporten står, at et resultat er signifikant, er p-værdien derunder.

## Resultater

### Svarprocent

Links til Sød-måleren blev sendt ud til i alt 11.938 børns forældre og ud af dem besvarede 2488 forældre Sød-måleren. Ud af de 2488 var 968 udfyldt for 0. klasser (39 %) og 1520 for 1.-3. klasser (61 %).

I det første år af projekt Sød Balance (2024/2025) var svarprocenten 21 % for alle kommuner og alle årgange. Svarprocenterne varierede mellem de enkelte kommuner fra 9 % i Jammerbugt til 29 % i Frederikssund (Tabel 2a).

**Tabel 2a** - Antal Sød-måler links sendt, antal besvarelser og svarprocent for alle årgange vist for alle kommuner og for hver enkelt kommune

Alle årgange	Antal links sendt n	Samlet antal besvarelser n	Svarprocent %
<b>Albertslund</b>	1130	192	17
<b>Frederikssund</b>	1274	368	29
<b>Hvidovre</b>	2096	589	28
<b>Jammerbugt</b>	1464	132	9
<b>Norddjurs</b>	1069	238	22
<b>Slagelse</b>	2934	510	17
<b>Tårnby</b>	1971	459	23
<b>Alle kommuner</b>	<b>11.938</b>	<b>2488</b>	<b>21</b>

### *Socioøkonomisk indeks*

I tabel 2b fremgår kommunernes gennemsnitlige socioøkonomiske indeks. Jammerbugt havde det laveste indeks (0,40), og Albertslund havde det højeste indeks (0,70). Albertslund er dermed den kommune med færrest socioøkonomiske ressourcer ud fra dette indeks.

Det gennemsnitlige socioøkonomiske indeks for Sød Balance-kommunerne (0,51) ligger tæt på landsgennemsnittet (0,49) (tabel 2b), hvilket indikerer, at de deltagende kommuner samlet set ligner Danmark som helhed. Dog er ingen af kommunerne placeret helt i top eller bund af den nationale indeksskala (fra 0,19 til 0,81).

**Tabel 2b** - Socioøkonomisk indeks for hver kommune for børn i 0.-3. klasse. Svarprocenten for de enkelte kommuner vises også.

	Indeks pr. elev* 0.-3. klasse	Svarprocent 0.-3. klasse %
<b>Albertslund</b>	0,70	17
<b>Frederikssund</b>	0,51	29
<b>Hvidovre</b>	0,49	28
<b>Jammerbugt</b>	0,40	9
<b>Norddjurs</b>	0,56	22
<b>Slagelse</b>	0,61	17
<b>Tårnby</b>	0,42	23
<b>Alle Sød kommuner</b>	0,51	21
<b>Alle kommuner i Danmark</b>	0,49	-

\*Indekset bygger på fire de faktorer *Forældres tilknytning til arbejdsmarkedet, Forældres uddannelsesniveau, Familietype og Elevens herkomst.*

### *Antal udsendelse af links til Sød-måleren*

Tabel 2c viser en oversigt over hvor mange gange, der blev sendt links ud til Sød-måleren i hver kommune, og hvad svarprocenten var i de enkelte kommuner. Antal udsendelser spænder fra én gang i Frederikssund og Jammerbugt til 7 udsendelser i Norddjurs. Antallet af udsendelser ser umiddelbart ikke ud til at påvirke svarprocenten, da de to kommuner, som kun har sendt links ud en gang, havde henholdsvis den laveste (Jammerbugt) og højeste svarprocent (Frederikssund).

**Tabel 2c** – Antal udsendelser af links til Sød-måleren i de enkelte kommuner og svarprocenten

	Antal udsendelser n	Svarprocent 0.-3. klasse %
<b>Albertslund</b>	5	17
<b>Frederikssund</b>	1	29
<b>Hvidovre</b>	5	28
<b>Jammerbugt</b>	1	9
<b>Norddjurs</b>	7	22
<b>Slagelse</b>	5	17
<b>Tårnby</b>	2	23

### Karakteristika af de deltagende børn og deres forældre

Ud af de i alt 2488 børn, hvis forældre udfyldte Sød-måleren, var fordelingen mellem kønnene 48 % piger og 52 % drenge på tværs af alle klassetrin. Børnene var i gennemsnit syv år gamle, mens den gennemsnitlige alder blandt de forældre, der udfyldte Sød-måleren, var 38 år for mødre og 42 år for fædre (tabel 3a).

På tværs af alle årgange var det oftest moderen, der udfyldte Sød-måleren (77 %). Størstedelen af de forældre, der udfyldte Sød-måleren, havde en videregående uddannelse (70 %) (tabel 3a).

I bilag 2 fremgår resultaterne fra tabel 3a fordelt på de enkelte kommuner.

**Tabel 3a** - Baggrundsoplysninger om de deltagende børn og forældre fordelt på klassetrin i alle kommuner

Alle kommuner	Alle årgange (n=2488)	0.klasse (n=968)	1.-3. klasse (n=1520)
<b>Køn børn (% (n))</b>			
Piger	48 (1205)	50 (485)	47 (720)
Drenge	52 (1283)	50 (483)	53 (800)
<b>Køn forældre* (% (n))</b>			
Mor	77 (1910)	78 (758)	76 (1152)
Far	23 (575)	21 (207)	24 (368)
Andet	0,1 (3)	0,3 (3)	NA
<b>Alder børn (år, gns. ± SD)</b>			
Piger	7 ± 1,3	6 ± 0,4	8 ± 0,9
Drenge	7 ± 1,3	6 ± 0,4	8 ± 0,9
<b>Alder forældre* (år, gns. ± SD)</b>			
Mor	38 ± 5	37 ± 4	39 ± 5
Far	41 ± 6	40 ± 7	42 ± 6
Andet	42 ± 5	42 ± 5	NA
<b>Uddannelsesniveau** (% (n))</b>			
Grundskole	5 (127)	5 (46)	5 (81)
Erhvervsfaglig udd.	23 (565)	21 (199)	24 (366)
Videregående udd.	70 (1750)	72 (695)	69 (1055)
Ved ikke	2 (46)	3 (28)	1 (18)

\*Køn på den forældre der har udfyldt Sød-måleren; \*\*Uddannelsesniveau for forælderen der udfyldte Sød-måleren, Erhvervsfaglig: Gymnasial og Erhvervsfaglig, Videregående udd.: Kort, mellemlang, lang videregående udd. og ph.d.

## Indtag af råderumsfødevarer

Af de 2488 besvarelser af Sød-måleren var der 4 % af forældrene, der angav, at deres barn ikke havde indtaget nogen råderumsfødevarer i den pågældende uge. 133 (5 %) af besvarelserne var uden nogle råderumsmadvarer, og 1055 (42 %) af besvarelser angav intet indtag af råderumsdrikkevarer (tabel 4a).

**Tabel 4a** – Andelen der ikke har indtaget nogle råderumsfødevarer både faste og flydende

	Ingen råderumsfødevarer % (n)	Ingen råderumsmadvarer % (n)	Ingen råderumsdrikkevarer % (n)
<b>Albertslund</b> (n=192)	6 (11)	9 (17)	44 (85)
<b>Frederikssund</b> (n=368)	4 (16)	5 (19)	44 (161)
<b>Hvidovre</b> (n=589)	3 (20)	4 (23)	48 (282)
<b>Jammerbugt</b> (n=132)	5 (6)	7 (9)	42 (55)
<b>Norddjurs</b> (n=238)	4 (10)	5 (11)	36 (86)
<b>Slagelse</b> (n=510)	5 (26)	7 (33)	41 (209)
<b>Tårnby</b> (n=459)	4 (18)	5 (21)	39 (177)
<b>Alle kommuner</b> (n=2488)	<b>4 (107)</b>	<b>5 (133)</b>	<b>42 (1055)</b>

Børn i både 0. klasse og børn i alle årgange, havde et medianindtag på 9 håndfulde om ugen, mens børn i 1.-3. klasse indtog 8 håndfulde. I gennemsnit indtog børnene 11 håndfulde råderumsfødevarer om ugen og børnene i 0. klasse og 1.-3. klasse indtog henholdsvis 11 håndfulde og 10 håndfulde råderumsfødevarer om ugen (tabel 4b). De store standardafvigelse, der ses i tabel 4b, indikerer en stor spredning i data. Data viser en skæv fordeling med mange lave værdier og enkelte høje værdier, der hæver gennemsnittet (maks. antal håndfulde = 82 håndfulde). Derfor er både gennemsnits- og medianværdierne vist.

Størstedelen af håndfuldene kom fra faste råderumsfødevarer, mens de resterende kom fra flydende råderumsfødevarer. Dette mønster ses både i gennemsnit- og medianværdierne (tabel 4b). Børn, som indtog råderumsdrikkevarer (n=1.433), havde et medianindtag af råderumsdrikkevarer på 2 håndfulde om ugen og fik i gennemsnit 3 håndfulde drikkevarer pr. uge, hvilket er omkring 1 håndfuld mere end for alle børn.

Antal ugentlige håndfulde råderumsfødevarer i gennemsnits- og medianværdier for de enkelte kommuner kan ses i bilag 3.

**Tabel 4b** - Antal ugentlige håndfulde råderumsfødevarer for alle kommunerne. Resultaterne er vist som median og interkvartil afstand (IQR) og gennemsnit og standardafvigelse (Gns. ± SD).

Håndfulde	Alle årgange (n=2488)	0.klasse (n=968)	1.-3. klasse (n=1520)
<b>Fødevarer</b>			
Median (IQR)	9 (5-14)	9 (6-15)	8 (5-13)
Gns. ± SD	11 ± 8	11 ± 9	10 ± 8
<b>Madvarer</b>			
Median (IQR)	8 (4-12)	8 (4-12)	7 (4-11)
Gns. ± SD	9 ± 7	10 ± 8	8 ± 7
<b>Drikkevarer</b>			
Median (IQR)	0,6 (0-2)	0,7 (0-2)	0,6 (0-2)
Gns. ± SD	2 ± 3	2 ± 3	2 ± 3

Tabel 4c viser mængderne børnene har indtaget af faste og flydende råderumsfødevarer om ugen. Der er stor spredning på indtaget af råderumsfødevarer, og for råderumsdrikkevarerne ses det, at standardafvigelsen er højere end selve gennemsnittet, hvilket er et tegn på, at data er skævt fordelt. Derfor er medianværdierne angivet og viser en lavere værdi end gennemsnittet for råderumsmadvarer og drikkevarer.

Børnene havde et medianindtag på 234 g råderumsmadvarer (gennemsnit: 277 g) og 200 ml råderumsdrikkevarer (gennemsnit: 485 ml) (tabel 4c). Med et medianindtag på 200 ml råderumsdrikkevarer ligger børnene under anbefalingen på maksimalt 250 ml for de 5-6 årige og 330 ml for de 7-10 årige. I gennemsnit drak børnene på alle årgange 485 ml råderumsdrikkevarer (tabel 4c). Den afgørende forskel i, om børnene lever op til drikkevareanbefalingen, fremgår også, når man ser på indtaget målt i håndfulde (tabel 4b). Det skyldes, at der er nogle storforbrugere, der har et højt indtag af råderumsdrikkevarer, som hæver gennemsnittet, og som ikke påvirker medianværdierne.

Forskellen i indtaget af råderumsfødevarer afhænger af, om der måles i håndfulde eller gram pr. uge, fordi faste fødevarer har højere energitæthed end flydende, hvilket betyder, at flydende fødevarer kræver større volumen for at udgøre én håndfuld.

Mængden af råderumsmadvarer og drikkevarer for de enkelte kommuner kan ses i bilag 3.

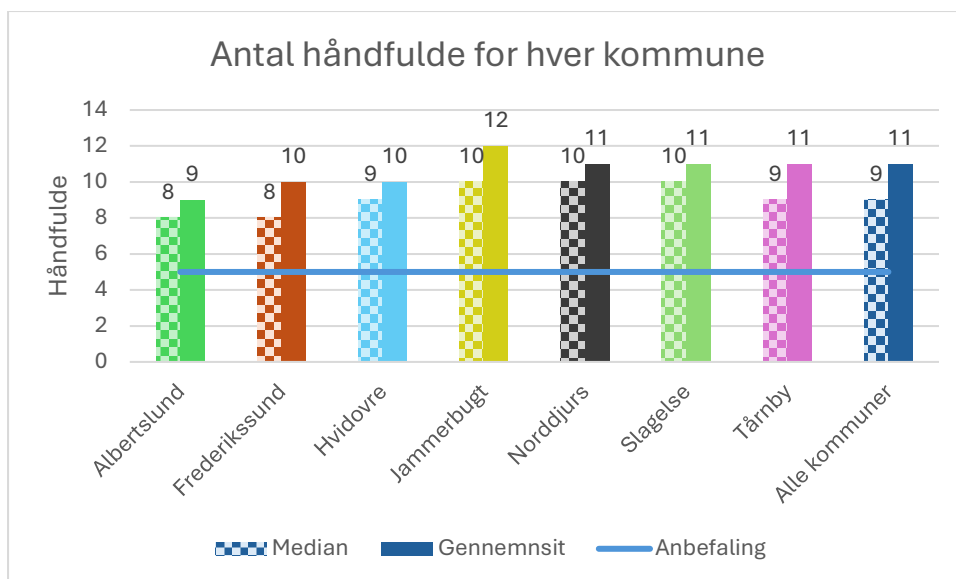
**Tabel 4c** - Antal g/uge råderumsfødevarer for alle kommunerne. Resultaterne er vist som median og interkvartil afstand (IQR) og som gennemsnit og standard afvigelse (Gns. ± SD).

Gram/uge	Alle årgange (n=2488)	0.klasse (n=968)	1.-3. klasse (n=1520)
<b>Madvarer</b>			
Median (IQR)	234 (128-375)	220 (125-355)	245 (130-385)
Gns. ± SD	277 ± 216	263 ± 201	286 ± 225
<b>Drikkevarer</b>			
Median (IQR)	200 (0-660)	200 (0-600)	200 (0-700)
Gns. ± SD	485 ± 810	427 ± 691	522 ± 876

#### *Antal håndfulde råderumsfødevarer i kommunerne*

På figur 1a vises det ugentlige antal håndfulde råderumsfødevarer i median- (ternet) og gennemsnitsværdier (udfyldt) fordelt på kommunerne. Børns indtag i alle kommuner oversteg den anbefalede grænse på højst fem håndfulde om ugen, både når der ses på median- og gennemsnitsværdier.

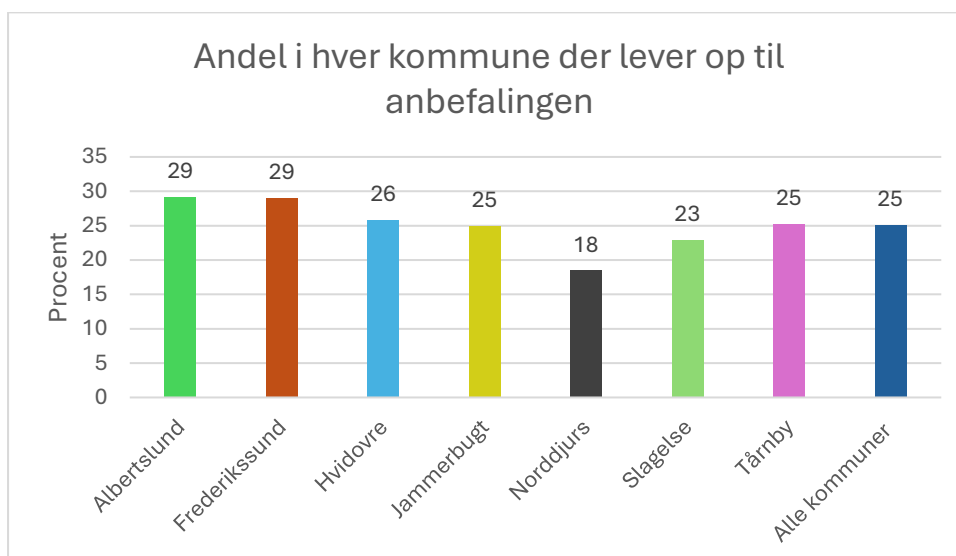
Indtaget var relativt ens i de syv kommuner og varierede fra 8 håndfulde til 10 håndfulde i medianværdier og fra 9 til 12 håndfulde i gennemsnitsværdier. Medianindtaget var signifikant lavere i Albertslund end i Norddjurs og Slagelse.



**Figur 1a** - Antal egentlige håndfulde for hver kommune vist både med median- (ternet) og gennemsnitsværdier (udfyldt). Anbefaling på højst fem håndfulde er vist med den blå streg.

Der var 25 % af børnene, der levede op til anbefalingen om at få højst fem håndfulde råderumsfødevarer om ugen (figur 1b). Der var ikke forskel på hvor mange piger eller drenge, der levede op til anbefalingen om højst fem håndfulde om ugen. For begge køn var det også 25 %.

Norddjurs Kommune havde den laveste andel af børn, der levede op til anbefalingen (18 %), mens Albertslund og Frederikssund havde den højeste opfyldelsesgrad på 29 % (figur 1b). Det skal dog understreges, at der ikke er signifikante forskelle mellem kommunerne ift., hvor mange der levede op til anbefalingen om højst fem håndfulde om ugen.

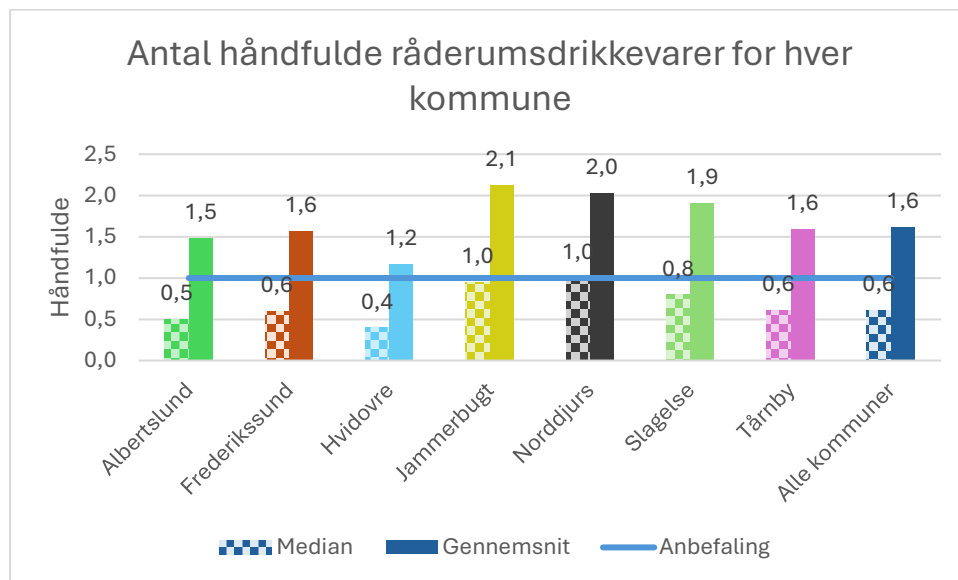


**Figur 1b** – Andelen fra hver kommune der lever op til anbefalingen om højst fem håndfulde råderumsfødevarer.

#### *Antal håndfulde råderumsdrikkevarer i kommunerne*

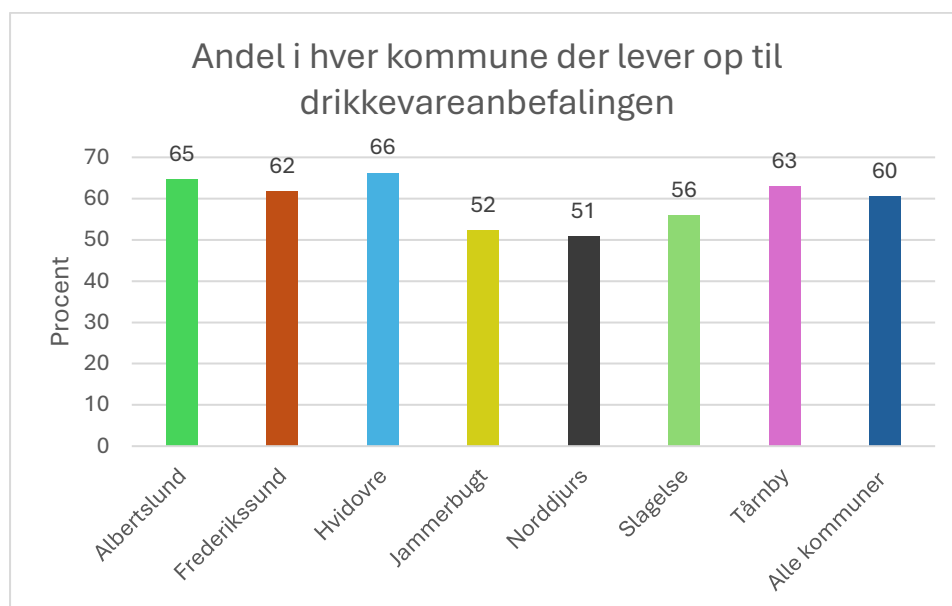
Når der ses særskilt på råderumsdrikkevarer, viser figur 2a, at alle kommunernes indtag var relativt ens. Alle kommuners medianindtag (ternet) lå under anbefalingen om maksimalt én håndfuld råderumsdrikkevarer om ugen. Gennemsnitsværdierne (udfyldt) lå alle over

anbefalingen. Norddjurs havde det højeste medianindtag af råderumsdrikkevarer på en håndfuld om ugen, og Hvidovre havde det laveste indtag på 0,4 håndfulde om ugen. I gennemsnitsværdier havde Hvidovre det laveste indtag (1,2), mens Jammerbugt havde det højeste (2,1) (figur 2a). Børnene i Hvidovre indtog i medianværdier signifikant færre råderumsdrikkevarer end børnene i henholdsvis Jammerbugt, Norddjurs og Slagelse.



**Figur 2a** – Antal egentlige håndfulde råderumsdrikkevarer for hver kommune vist både med median- (ternet) og gennemsnitsværdier (udfyldt). Anbefalingen på højst en håndfuld råderumsdrikkevarer om ugen er vist som den blå streg.

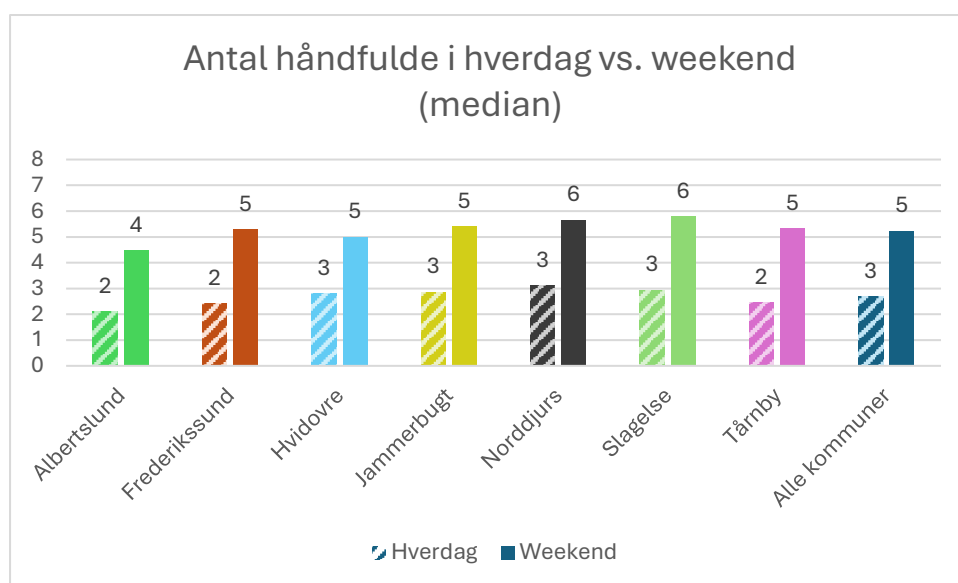
Der blev observeret statistisk signifikante forskelle mellem Hvidovre og henholdsvis Norrdjurs og Slagelse samt mellem Norrdjurs og Tårnby i forhold til andelen, der levede op til anbefalingen om maksimalt én håndfuld råderumsdrikkevarer om ugen (figur 2b). Den højeste andel, der opfyldte anbefalingen, blev registreret i Hvidovre (66 %), mens den laveste andel blev observeret i Jammerbugt (52 %) og Norrdjurs (51 %). I alle kommunerne sammenlagt levede 60 % op til anbefalingen om højst én håndfuld råderumsdrikkevarer om ugen.



**Figur 2b** - Andel fra hver kommune der lever op til anbefaling om højst en håndfuld råderumsdrikkevarer om ugen

### Hverdage vs. weekenddage

Figur 3a og bilag 4 viser forskellen i indtag af råderumsfødevarer mellem hverdage og weekenddage i median- (figur 3a) og gennemsnitsværdier (bilag 4) fordelt på de enkelte kommuner. I alle kommuner var indtaget højere på weekenddage, både når der ses på median- og gennemsnitsværdier. For alle kommuner indtog børnene 5 håndfulde råderumsfødevarer i weekendperioden og 3 håndfulde samlet i hverdagene når der ses på medianværdierne (figur 3a), mens der i gennemsnit blev indtaget 4 håndfulde på hverdagene og 6 håndfulde på weekenddage (bilag 4).

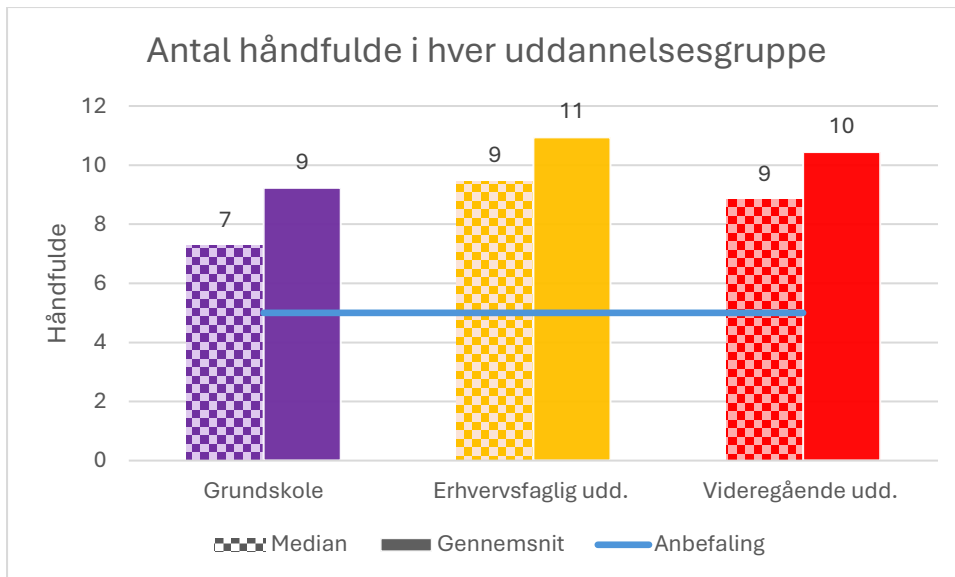


**Figur 3a** - Median antal ugentlige håndfulde råderumsfødevarer opdelt i hverdage (striber) og weekenddage (udfyldt), vist for hver kommune.

### Uddannelsesniveau

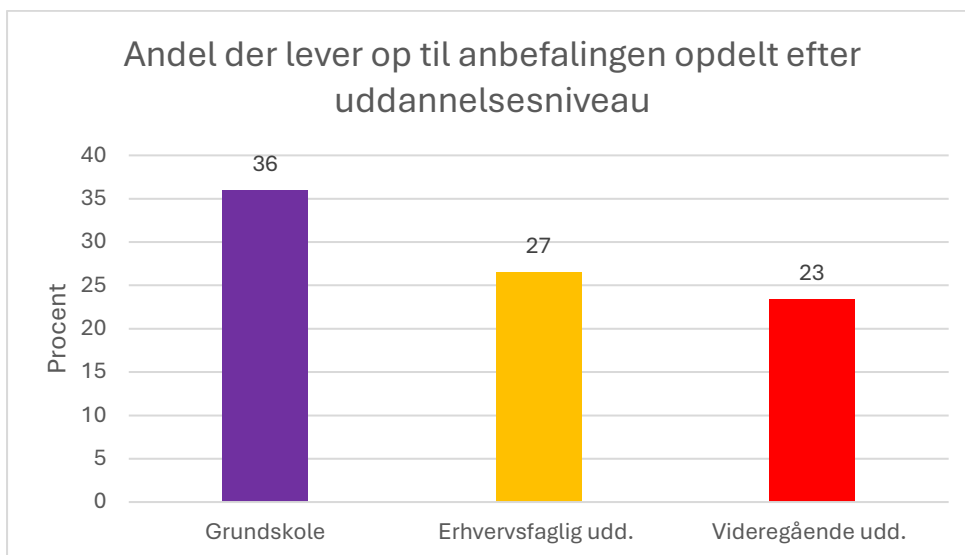
Figur 4a viser fordelingen af, hvor mange håndfulde råderumsfødevarer børnene har indtaget, alt efter hvilken uddannelse den forælder, som udfyldte Sød-måleren, har. Børn med forældre, der havde grundskole som højeste uddannelse, havde det laveste indtag af råderumsfødevarer (median: 7 håndfulde, gennemsnit: 9 håndfulde). Gruppen udgør dog kun 5 % af forældrene. Når der ses på medianværdierne, er der ingen forskel mellem de grupper, der havde erhvervsfaglig og videregående uddannelse (9 håndfulde). Men børn med forældre, der havde en gymnasial eller erhvervsfaglig uddannelse, havde det højeste indtag af råderumsfødevarer, når man ser på gennemsnitsværdierne (11 håndfulde). Der var ingen signifikante forskelle mellem børns ugentlige antal håndfulde af råderumsfødevarer afhængig af deres forældres uddannelsesniveau.

Resultaterne for gruppen, hvor forældrene svarede 'Ved ikke', vises ikke, da det kun gælder 2 % af forældrene.



**Figur 4a** – Gennemsnitligt antal ugentlige håndfulde blandt børn afhængig af forældres uddannelsesnivea. Erhvervsfaglig udd.: Gymnasial og erhvervsfaglig, Videregående udd.: Kort, mellemlang, lang videregående udd. og ph.d.

Figur 4b viser opfyldelsen af anbefalingen om højst fem håndfulde om ugen fordelt på uddannelsesnivea. Der var signifikant flere, der opfyldte anbefalingen i gruppen af børn med forældre i uddannelsesgruppen grundskole (36 %) sammenlignet med gruppen af børn, hvis forældre har en videregående uddannelse (23 %). Der ses en omvendt socialgradient, hvor børn af forældre med videregående uddannelse i mindre grad fulgte anbefalingen, mens børn af forældre med grundskole (5 % af forældrene) i større grad gjorde det.



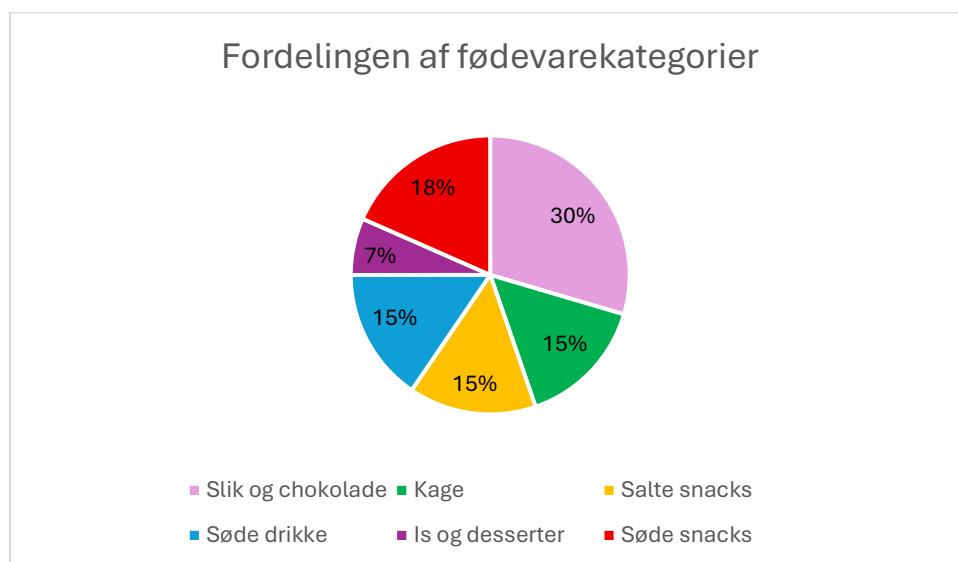
**Figur 4b** - Andelen af børn der lever op til anbefalingen om højst fem håndfulde råderumsfødevarer om ugen afhængig af forældres uddannelsesniveauer. Erhvervsfaglig udd.: Gymnasial og erhvervsfaglig, Videregående udd.: Kort, mellemlang, lang videregående udd. og ph.d.

## Fødevarer der er indtaget mest af

Figur 5a og tabel 6a giver et overblik over hvilke fødevarergrupper og specifikke fødevarer, som børnene indtog mest af. I projekt Sød Balance udgjorde indtaget af *Slik og chokolade* 30 % af det samlede indtag målt i håndfulde (figur 5a). Tabel 6a viser desuden, at fødevarer *Slik* var den

mest spiste af alle 49 fødevarer i Sød-måleren. Hvert barn indtog i gennemsnit 2,1 håndfulde slik per uge. De næstmest spiste fødevarer var myslibarer (0,8 håndfulde) og light-saftevand (0,7 håndfulde). Der var ingen forskel på hvilke fem fødevarer, der blev indtaget mest af i 0. klasse og i 1.-3. klasse.

Der blev spist stort set lige meget af de øvrige fødevarergrupper: *Søde snacks* udgjorde 18 %, *Kage* 15 %, *Salte snacks* 15 %, og *Søde drikke* 15 % af det samlede indtag, mens *Is og desserter* udgjorde den mindste andel med 7 % (figur 5a).



**Figur 5a** – Indtagsfordeling af råderumsfødevarer kategorierne opgjort i håndfulde.

**Tabel 6a** Top-5 mest spiste fødevarer i håndfulde per person per uge for alle kommuner og alle årgange

Alle årgange (n=2488)		
Rangering	Fødevarer	Håndfulde pr. person
1	<b>Slik</b>	2,1
2	<b>Myslibar</b>	0,8
3	<b>Chips</b>	0,8
4	<b>Light saftevand</b>	0,7
5	<b>Popcorn</b>	0,6

Bilag 5 viser, hvilke fødevarer der blev indtaget mest af afhængigt af forælders uddannelsesniveau. Det er de samme fem fødevarer, der er i top fem i de tre uddannelsesgrupper, som i tabel 6a. Slik indtages i store mængder på tværs af uddannelsesgrupperne og er den mest spiste fødevarer, men de resterende fødevarer skifter rækkefølge alt efter uddannelsesgruppen (Bilag 5).

## Diskussion

Resultaterne fra Sød Balance-projektets baseline dataindsamling viser en tydelig tendens: Børn indtager markant flere råderumsfødevarer end hvad Styrelsen for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri anbefaler. De deltagende børn får omkring dobbelt så mange håndfulde om ugen som anbefalet, og kun 25 % lever op til anbefalingen om højst fem håndfulde om ugen. Dette indikerer, at der er et generelt højere indtag af råderumsfødevarer blandt børn end anbefalet. Da de deltagende kommuner nogenlunde repræsenterer det socioøkonomiske indeks for hele

Danmark, kan resultaterne pege på en bredere national udfordring i forhold til børns indtag af råderumsfødevarer. Dette understøttes også af data fra Den Nationale Undersøgelse af Danskernes Kostvaner og Fysiske Aktivitet 2021–2024 (DANSDA), hvor indtaget af råderumsfødevarer ligeledes overskrider anbefalingerne (Petersen et al., 2026).

## Sammenligning med projekt Er du for sød?

Når projekt Sød Balance sammenlignes med Er du for sød?-projekterne, skal der tages forbehold for, at Sød-måleren er blevet opdateret siden de to Er du for Sød?-projekter, samt at der er forskel i rekrutteringsmetoden. Yderligere omfattede begge Er du for sød?-projekter udelukkende børn i 0. klasse, og forankringsprojektet målte ikke indtaget i medianværdier. Derfor sammenligner Sød Balance også gennemsnitsværdierne.

I projekt Sød Balance var 0. klassernes gennemsnitsindtag af råderumsfødevarer (11 håndfulde) højere end Styrelsen for Fødevarer, Landbrug og Fiskeris officielle anbefalinger, og i Er du for sød? pilot- og forankringsprojektet var indtaget en smule højere - gennemsnitsindtag svarende til 12 håndfulde i begge projekter (Andersen, 2022; Cramer-Nielsen et al., 2022).

Gennemsnitsindtaget af råderumsdrikkevarer var nogenlunde ens i pilotprojektet og Sød Balance (Sød Balance: 485 ml, Pilot: 429 ml), mens indtaget var lidt lavere i Forankringsprojektet (324 ml). Gennemsnitsindtaget af råderumsmadvarer var stort set det samme i alle tre projekter (Sød Balance: 277 g, Pilot: 302 g, Forankringsprojekt: 302 g) (Andersen, 2022; Cramer-Nielsen et al., 2022).

En væsentlig forskel mellem Sød Balance og Er du for sød?-projekterne ligger i rekrutteringsmetoden. Er du for sød?-projekterne var interventionsstudier, hvor familier frivilligt tilmeldte sig, hvilket sandsynligvis tiltrak forældre med særlig interesse og motivation for at deltage og rapportere barnets faktiske indtag af råderumsfødevarer. I modsætning hertil blev Sød-måleren i Sød Balance sendt bredt ud til alle forældre i de deltagende kommuner uden krav om aktiv tilmelding.

Denne forskel i tilgang kan have betydning for både engagement og datakvalitet. Forældrene i Er du for sød?-projekterne havde aktivt valgt at deltage, hvilket kan have øget deres engagement og præcision i rapporteringen. Det afspejles i de høje svarprocenter: 85 % i pilotprojektet (Cramer-Nielsen et al., 2022) og 81 % i forankringsprojektet (Andersen, 2022), sammenlignet med blot 21 % i Sød Balance. Den mere passive rekruttering i Sød Balance kan dermed have resulteret i lavere engagement.

## Sammenligning med andre studier

Sammenlignet med nationale og internationale undersøgelser tyder resultaterne på, at indtaget af råderumsfødevarer er lavere blandt børn, der er en del af Sød Balance.

Når Sød Balance sammenlignes med andre studier, er det vigtigt at tage højde for forskelle i metoder, aldersgrupper og definitionen af råderumsfødevarer. F.eks. inkluderer nogle studier flere fødevarer som fastfood, morgenmadsprodukter, forarbejdet kød samt fedt og olier som råderumsfødevarer, hvilket adskiller sig fra definitionen i Sød Balance.

Data fra DANSDA indikerer et højere indtag af råderumsfødevarer blandt børn end det, der blev rapporteret blandt børn i Sød Balance. I DANSDA, hvor deltagerne registrerer deres fulde kost i en syv-dages kostdagbog, havde børn i alderen 5-10 år et medianindtag på 690 g (gennemsnit: 735 g) råderumsmadvarer og 845 ml (gennemsnit: 1171 ml) råderumsdrikkevarer pr. uge. Samtlige børn i denne aldersgruppe indtog råderumsmadvarer, og omkring 85 % indtog

råderumsdrikkevarer i løbet af en uge, hvilket for drikkevarer er højere end andelen i Sød Balance (58 %) (Petersen et al., 2026).

Disse forskelle kan indikere underrapportering i Sød Balance-projektet, hvilket kan skyldes forskelle i dataindsamlingsmetoden. I DANSDA registrerer forældre barnets kost dagligt over en uge, mens der i Sød Balance kun kræves én samlet registrering for hele ugen via Sød-måleren. Denne metode øger risikoen for hukommelsesbias i Sød Balance. En yderligere forskel er, at det i Sød Balance kun er råderumsfødevarer, der skal registreres, og selvom disse er beskrevet i Sød-måleren, er der risiko for, at forældre ikke læser teksten og udelader fødevarer, de ikke opfatter som en del af råderummet. Dette kan introducere en usikkerhed og variation i registreringen og muligvis være med til at forklare den store andel af børn, som ikke fik nogle råderumsdrikkevarer i Sød Balance.

Det fremgår af et interventionsstudie med data fra seks europæiske lande, som undersøgte effekten af en sundere snacking kultur i skolen, at børn i alderen 4-6 år fik 850 gram råderumsmadvarer pr. uge målt med et semikvantitativt-fødevarerfrekvensspørgeskema (Craemer et al., 2020). Denne undersøgelse og data fra DANSDA peger således på et højere indtag af råderumsfødevarer samt en større andel forbrugere end det, der blev rapporteret i Sød Balance (Madvarer: 234 g/uge og 95 %; Drikkevarer: 200 ml/uge og 58 %).

Data fra The Dutch National Food Consumption Survey 2019-2021 indsamlet via to ikke fortløbende 24-timers recall viste, at børn i alderen 1-17 år havde et medianindtag på 301 g råderumsmadvarer (Sukker og konfekturer, kage og søde kiks, salte snacks) pr. uge, hvilket minder om niveauet i Sød Balance (234 g/uge). Dog inkluderer det hollandske indtag ikke is, hvilket vil have øget deres råderumsfødevarerindtag (RIVM, 2022).

Et australsk interventionsstudie med børn i alderen 5-12 år, havde fokus på at gøre indholdet af børns madpakker sundere. Det viste, at børnene ved baseline fik omkring 1150 kJ råderumsfødevarer om dagen i deres madpakker, hvilket svarer til ca. 2 håndfulde per dag (Sutherland et al., 2021).

Det australske National Nutrition and Physical Activity Survey 2011-2012 anvendte 24-timers recall og viste, at børn i alderen 4-8 og 9-11 år begge fik omkring 3000 kJ råderumsfødevarer pr. dag, hvilket svarer til ca. 5 håndfulde (James-Martin et al., 2021). Begge studier har anvendt andre metoder og definitioner af råderumsfødevarer end dem, der er brugt i Sød Balance, men peger på et langt højere indtag end indtaget i Sød Balance.

## Socioøkonomisk status

Der synes ikke at være en entydig sammenhæng mellem kommunernes socioøkonomiske indeks og svarprocenten i Sød Balance-projektet. Jammerbugt, som har det laveste indeks (0,40) og dermed en mere fordelagtig socioøkonomisk profil, havde den laveste svarprocent (9 %). Omvendt havde Frederikssund og Hvidovre med de mest gennemsnitlige socioøkonomiske profiler (indeks 0,51 og 0,49), de højeste svarprocenter (29 % og 28 %). Slagelse og Albertslund, som ifølge indekset er socioøkonomisk dårligst stillet, havde begge en lavere svarprocent (17 % end gennemsnittet for alle Sød Balance-kommuner (21 %).

Det er vigtigt at understrege, at indekset ikke altid giver et retvisende billede af kommunernes socioøkonomiske status, men blot siger noget om, hvordan kommunerne ligger ift. de fire udvalgte faktorer. Dermed indikerer indekset ikke entydigt, at et lavere indeks svarer til en bedre socioøkonomisk situation i kommunen. DTU har sammenlignet indekset anvendt i Sød Balance med det kommunale udligningsindeks (Indenrigs- og Sundhedsministeriet, 2023), og der blev observeret en høj grad af overensstemmelse.

En svaghed ved indekset kan være, at det bygger på et begrænset antal faktorer (fire). F.eks. kan Jammerbugts relativt lave indeks skyldes en anderledes befolkningssammensætning sammenlignet med de øvrige kommuner. I Jammerbugt er 93 % af indbyggerne etnisk danske, mens landsgennemsnittet ligger på 84 % (Danmarks Statistik, 2024). Da barnets herkomst derfor har en begrænset betydning for indekset, kan det medføre en undervurdering af kommunens socioøkonomiske udfordringer. Dette kan også gøre sig gældende i de resterende kommuner.

Der ses heller ikke en tydelig sammenhæng mellem socioøkonomisk status målt med indekset og børns indtag af råderumsfødevarer på kommuneniveau. Jammerbugt, som ifølge indekset er bedst stillet, rapporterede samtidig det højeste indtag af råderumsfødevarer. Det skal dog bemærkes, at Jammerbugt havde en lav svarprocent (9 %), hvilket kan påvirke repræsentativiteten for indskolingsbørn.

Tidligere forskning har vist, at personer med kortere uddannelse generelt har mindre sunde kostvaner end personer med længere uddannelse (Groth et al., 2013; Knudsen et al., 2014; RIVM, 2022). Dog er det ikke den tendens, der observeres i Sød Balance, hvor børn med forældre med en grundskole som højest fuldførte uddannelse er dem, der er bedst til at overholde anbefalingen (figur 4b). Det skal dog nævnes, at det kun er 5 % af børnene, hvis forældre har valgt grundskole, så spørgsmålet er, om det er et repræsentativt billede af indtaget, som vi har for den gruppe.

## Styrker og svagheder ved Sød Balance-projektet

En styrke ved Sød Balance-projektet er, at projektet ved hjælp af Sød-måleren for første gang i Danmark kortlægger børns indtag af råderumsfødevarer i stor skala på kommuneniveau. Dette giver vigtig ny viden om søde vaner hos indskolingsbørns i de deltagende kommuner.

En anden styrke er, at dataindsamlingen i Sød-måleren er foretaget af kommunerne selv i samarbejde med Styrelsen for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri. Dette øger sandsynligheden for, at projektet kan videreføres efter dets afslutning i 2027, da kommunerne allerede har, og fortsat vil opnå, erfaring med projektet og Sød-måleren. Derudover kan denne struktur gøre det muligt at overføre projektet til andre kommuner.

En styrke ved målemetoden i Sød Balance projektet er, at den er simplere og hurtigere at udfylde end en kostregistrering for hele kosten. Sød-måleren udfyldes for en hel uge ad gangen, og der registreres kun råderumsfødevarer og ikke hele kosten. Dette kan øge deltagelse selvom simplificeringen kan gå ud over datakvaliteten, da det kan være svært at huske barnets indtag en uge tilbage.

Det er desuden en styrke, at projektet er et udviklingsprojekt, hvilket muliggør løbende tilpasninger (f.eks. justeringer i Sød-måleren eller ændringer i udsendelsesmetoden). Dog kan denne fleksibilitet også udgøre en svaghed, da ændringer undervejs kan påvirke både svarprocent, datakvalitet og sammenlignelighed. Dermed kan det blive vanskeligt at evaluere projektets effekt, idet ændringerne kan have indflydelse på resultaterne uafhængigt af selve projektets indhold.

En potentiel svaghed ved Sød Balance-projektet er forskelle i den lokale implementering af projektet. F.eks. er tandplejen ikke involveret i samme omfang i alle kommuner, og der er forskel i omfanget af og hvilke aktiviteter der udføres i kommunerne. Yderligere kan der være lokale variationer i ressourcetildelingen. Disse forskelle kan påvirke datakvaliteten og gøre det

vanskeligt at sammenligne resultaterne på tværs af kommuner, da udgangspunktet og konteksten for dataindsamlingen ikke er ens.

En væsentlig svaghed ved projektet er risikoen for rapporteringsbias, idet forældre – bevidst eller ubevidst – kan have underrapporteret deres barns indtag af råderumsfødevarer. Det gør sig særligt gældende for fødevarer indtaget uden for hjemmet. Dette kan føre til, at andelen af børn, der efterlever anbefalingerne, fremstår højere end den reelt er. Derudover kan der være usikkerhed blandt forældre om hvilke fødevarer, der klassificeres som råderumsfødevarer, hvis de ikke har læst definitionen i Sød-måleren.

Projektet er også påvirket af en potentiel selektionsbias, da der var en skæv fordeling af uddannelsesniveau blandt forældrene. I Sød Balance baselinemålingen havde 70 % af forældrene en videregående uddannelse sammenlignet med 41 % i de deltagende kommuner og 52 % i den generelle danske befolkning (egne beregninger baseret på tal fra Danmarks Statistik)<sup>3</sup>. Denne overrepræsentation af forældre med videregående uddannelse kan have betydning for resultaternes generaliserbarhed, da det kan føre til en overvurdering af andelen af børn, som ikke efterlever anbefalingen om højst fem håndfulde.

Sådanne bias kan påvirke datakvaliteten og dermed begrænse validiteten af de konklusioner, der kan drages på baggrund af data.

Den lave svarprocent kan ligeledes være en svaghed ved projektet. Dette kan bl.a. skyldes, at målgruppen i projektet var børnefamilier som ofte har en travl hverdag, hvilket kan gøre det vanskeligt at prioritere udfyldelsen af Sød-måleren. Manglen på et tydeligt formål med udfyldelsen af Sød-måleren kan også have været en barriere for forældre til børn i 1.-3. klasse, da udfyldelsen ikke altid var koblet til konkrete aktiviteter. At udsendelsen ikke var målrettet sundhedssamtalen eller aktiviteter i alle kommuner kan også have været med til at mindske antallet af forældre, der udfyldte Sød-måleren. Den lave svarprocent kan føre til, at resultaterne ikke er repræsentative for de enkelte kommuner, da det ikke er en repræsentativ gruppe, der har udfyldt Sød-målerne.

## Konklusion

Resultaterne viser, at indtaget af råderumsfødevarer blandt børn i indskolingen er for højt. Børnene i de syv kommuner indtog 9 håndfulde råderumsfødevarer om ugen i medianværdi og 11 håndfulde i gennemsnitsværdi. Det er cirka dobbelt så meget som den anbefalede mængde på højst fem håndfulde om ugen. Indtaget af råderumsdrikkevarer ligger derimod inden for anbefalingen om højst én håndfuld pr. uge med et medianindtag på 0,6 håndfulde. Dog er der en risiko for underrapportering, da Sød-måleren underestimerer indtaget af råderumsfødevarer. Det betyder, at det reelle indtag sandsynligvis er højere end de rapporterede værdier. Analysen af resultaterne viser, at 25 % af børnene lever op til anbefalingen om højst fem håndfulde om ugen. I de kommuner, hvor flest børn overholder anbefalingen, er der 29 %, der indtager højst fem håndfulde om ugen, mens der er 18 %, som lever op til anbefalingen i den kommune, hvor færrest lever op til anbefalingerne. Yderligere indikerer resultaterne muligvis en omvendt social gradient i efterlevelsen af anbefalingen, da en større andel af børn med forældre med grundskole opfylder anbefalingen sammenlignet med børn med forældre med videregående uddannelse.

---

<sup>3</sup> Tallene fra DST statistikbank og er beregnet for voksne i aldersgruppen 25–49 år, da 96 % af forældrene i Sød Balance tilhører denne aldersgruppe. DST-tallene omfatter alle personer i aldersgruppen og ikke kun forældre til børn i indskolingen, og derfor er sammenligningen ikke helt præcis.

## Referencer

Andersen, SG., *An evaluation of the anchoring of project 'Are You Too Sweet?' among school health nurses and pre-school children and their parents in the municipality of Hvidovre* [Kandidatspeciale] Københavns Universitet, **2022**

Bestle, SMS., Christensen, BJ., Trolle, E., Biloft-Jensen, AP., Matthiessen, J., Gibbons, S., Ersbøl, BJ. & Lassen, AD., *Reducing Young Schoolchildren's Intake of Sugar-Rich Food and Drinks: Study Protocol and Intervention Design for "Are You Too Sweet?" A Multicomponent 3.5-Month Cluster Randomised Family-Based Intervention Study*. International Journal of Environmental Research and Public Health, **2020**

Biloft-Jensen, AP., Bestle, SMS., Gibbons, S., Christensen, BJ., Trolle, E., Lassen, AD. & Matthiessen, J., *Projekt 'Er du for sød?' For en sundere hyggekultur i danske børnefamilier. Slutrapport 2022*. DTU Fødevarerinstitutionen, **2022**

Biloft-Jensen, AP., Gibbons, SJ., Kørup, K., Bestle, SMS., Christensen, BJ., Trolle, E., Lassen, AD. & Matthiessen, J., *Danskerne er verdensmestre i slikindkøb*, E-artikel fra DTU Fødevarerinstitutionen, **2021**

Craemer, MA., Verbstel, V., Verloigne, M., Androutsos, O., Moreno, L., Iotova, V., Koletzko, B., Socha, P., Manios, Y., Cardon, G., *Combining Effect and Process Evaluation on European Preschool Children's Snacking Behavior in a Kindergarten-Based, Family-Involved Cluster Randomized Controlled Trial: The ToyBox Study*. International Journal of Environmental Research and Public Health (17), **2020**

Cramer-Nielsen, A., Bestle, SMS., Biloft-Jensen, AP., Matthiessen, J., Lassen, AD., Christensen, BJ., Gibbons, S., Trolle, E., *Comparison of Discretionary Food and Drink Intake Based on a Short Web-Based Sugar-Rich Food Screener and a Validated Web-Based 7-Day Dietary Record*. Nutrients (14), **2022**

Danmarks Statistik, *Statistikbanken*. Online: <https://www.statistikbanken.dk/20139>, (besøgt d. 22.08.2025).

Danmarks statistik, *Indvandrere og efterkommere fordeler sig forskelligt geografisk*. Online: [Indvandrere og efterkommere fordeler sig forskelligt geografisk - Danmarks Statistik](#), **2024** (besøgt d. 09.09.2025)

DTU Fødevarerinstitutionen, Afdeling for Ernæring. *Danskernes Kostvaner 2011-2013 – Hovedresultater*, **2015**

Groth, MV., Christensen, LM., Knudsen, VK., Sørensen, MR, Fagt, S., Ege, M., Matthiessen, J., *Sociale forskelle. Børns kostvaner, fysiske aktivitet og overvægt & voksnes kostvaner*. DTU Fødevarerinstitutionen, **2013**

Indenrigs- og Sundhedsministeriet. *Kommunal udligning og generelle tilskud 2024*, **2023**

James-Martin, G., Baird, DL., Hendrie, GA., *Strategies to Reduce Consumption of Unhealthy Foods and Beverages: Scenario Modeling to Estimate the Impact on the Australian Population's Energy and Nutrient Intakes*. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics (121), **2021**

Knudsen, VK., Matthiessen, J., Biloft-Jensen AP., Sørensen, MR., Groth, MV., Trolle, E., Christensen, T., Fagt, S. *Identifying dietary patterns and associated health-related lifestyle factors in the adult Danish population*. *European Journal of Clinical Nutrition* (68), **2014**

Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri, Styrelsen for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri. *De officielle Kostråd: Spis mindre af det søde, salte og fede*, **2021**

Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri, Styrelsen for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri. *Råderum faktaark*, **2024**

Nordic Council of Ministers. *Nordic Nutrition Recommendations 2023*. Nordic Council of Ministers, **2023**

Petersen, CF., Matthiessen, J., Biloft-Jensen AP. *Danskernes indtag af råderumsfødevarer 2021-2024*. DTU Fødevareinstituttet, **2026 (upubliceret)**

RIVM, National Institute for Public Health and Environment. *The diet of the Dutch Results of the Dutch National Food Consumption Survey 2019-2021 on food consumption and evaluation with dietary guidelines*, **2022**

Sutherland, R., Brown, A., Nathan, N., Yoong, S., Janssen, L., Chooi, A., Hudson, N., Wiggers, J., Kerr, N., Evans, N., Gillham, K., Oldmeadow, C., Searles, A., Reeves, P., Davies, M., Reilly, K., Cohen, B., Wolfenden, L. *A Multicomponent mHealth-Based Intervention (SWAP IT) to Decrease the Consumption of Discretionary Foods Packed in School Lunchboxes: Type I Effectiveness-Implementation Hybrid Cluster Randomized Controlled Trial*. *Journal of Medical Internet Research* (23), **2021**

## Bilag

### Bilag 1 – Råderumsfødevarer i Sød-måleren

**Bilag 1** – Liste over de 49 råderumsfødevarer der er i Sød-måleren og hvilke kategorier de er inddelt i

Fødevarekategori	Råderumsfødevarer
Søde drikke	Milkshake Light saftevand Saftevand Light sodavand, energidrik o. lign Sodavand, energidrik o. lign
Slik og chokolade	Candy floss, Pashmak og Pismaniye Lokum, Turkish delight Chokolade inkl. chokoladeknapper Chokoladebar Flødebolle Fyldt chokolade Chokoladesmørepålæg Pålægschokolade Blandet slik fx lakrids og vingummi Bolcher og slikkepinde Karameller
Kage	Baklava Halva Chokoladekage, sandkage o. lign Hindbærnsnitte, napoleonshat o. lign Kanelgiffel, snurrer o. lign Lagkage, flødekage o. lign Muffin og donuts Pandekager og vaffler Romkugle o. lign Småkage fx cookies Tærte, kage m. frugt Wienerbrød, croissant o. lign
Is og desserter	Chokolademousse, fromage o. lign Chokoladesovs, råcreme o. lign Risdessert Gammeldags æblekage Flødeis fx isdessert Flødeispinde Isvaffel og softice Sodavandsis
Søde snacks	Småkage m. frugtfyld fx Maamoul Chokoladekiks Frugtkiks Søde kiks Chokoladebar m. vaffel Myslibar Mælkesnitte Riskiks m. chokolade
Salte snacks	Chips

	Popcorn Saltstænger o. lign Puffede chips Salte kiks
--	---

## Bilag 2 - Køn alder og uddannelsesniveau fordelt på kommune

**Bilag 2** Tabel der for hver kommune opdelt efter alle årgange, 0.klasse og 1.-3. klasse viser andelen af piger og drenge og karakteristika for den forældre der udfyldte Sød-måleren; deres alder samt deres uddannelsesniveau.

Kommune	Køn % (n)					Alder * gns. ± SD	Uddannelsesniveau*** % (n)			
	Piger	Drenge	Mor*	Far*	Andet**	Forældre	Grundskole	Erhvervsfaglig	Videregående	Ved ikke
<b>Albertslund</b>										
Total (n=192)	52 (100)	48 (92)	80 (153)	20 (39)	NA	38 ± 5	4 (8)	23 (45)	71 (136)	2 (3)
0.klasse (n=85)	48 (41)	52 (44)	76 (65)	24 (20)	NA	36 ± 5	4 (3)	28 (24)	66 (56)	2 (2)
1.-3. klasse (n=107)	55 (59)	45 (48)	82 (88)	18 (19)	NA	40 ± 5	5 (5)	20 (21)	75 (80)	1 (1)
<b>Frederikssund</b>										
Total (n=368)	50 (184)	50 (184)	78 (287)	22 (80)	0,3 (1)	39 ± 5	5 (17)	24 (87)	70 (258)	2 (6)
0.klasse (n=93)	58 (54)	42 (39)	77 (71)	23 (21)	1 (1)	38 ± 6	8 (7)	21 (19)	70 (65)	2 (2)
1.-3. klasse (n=275)	47 (130)	53 (145)	78 (216)	22 (59)	NA	40 ± 5	4 (10)	25 (68)	70 (193)	2 (4)
<b>Hvidovre</b>										
Total (n=589)	46 (274)	54 (315)	74 (435)	26 (152)	0,3 (2)	40 ± 5	4 (26)	18 (106)	77 (451)	1 (6)
0.klasse (n=284)	44 (125)	56 (159)	80 (225)	20 (57)	0,7 (2)	38 ± 4	2 (7)	13 (36)	83 (236)	2 (5)
1.-3. klasse (n=305)	49 (149)	51 (156)	69 (210)	31 (95)	NA	42 ± 5	6 (19)	23 (70)	70 (215)	0,3 (1)
<b>Jammerbugt</b>										
Total (n=132)	46 (61)	54 (71)	82 (108)	18 (24)	NA	39 ± 6	5 (7)	20 (27)	72 (95)	2 (3)
0.klasse (n=43)	54 (23)	46 (20)	74 (32)	26 (11)	NA	39 ± 6	7 (3)	19 (8)	74 (32)	0 (0)
1.-3. klasse (n=89)	43 (38)	57 (51)	85 (76)	15 (13)	NA	39 ± 6	4 (4)	21 (19)	71 (63)	3 (3)
<b>Norddjurs</b>										
Total (n=238)	45 (107)	55 (131)	80 (190)	20 (48)	NA	37 ± 6	6 (15)	37 (89)	55 (131)	1 (3)
0.klasse (n=85)	46 (39)	54 (46)	80 (68)	20 (17)	NA	35 ± 5	8 (7)	35 (30)	54 (46)	2 (2)
1.-3. klasse (n=153)	44 (68)	56 (85)	80 (122)	20 (31)	NA	38 ± 5	5 (8)	39 (59)	56 (85)	1 (1)
<b>Slagelse</b>										
Total (n=510)	51 (258)	49 (252)	77 (393)	23 (117)	NA	38 ± 6	6 (31)	27 (138)	65 (330)	2 (11)
0.klasse (n=233)	54 (127)	46 (106)	78 (182)	22 (51)	NA	36 ± 6	6 (15)	24 (55)	66 (155)	3 (8)
1.-3. klasse (n=277)	47 (131)	53 (146)	76 (211)	24 (66)	NA	39 ± 6	6 (16)	30 (83)	63 (175)	1 (3)
<b>Tårnby</b>										
Total (n=459)	48 (221)	52 (238)	75 (344)	25 (115)	NA	40 ± 5	5 (23)	16 (73)	76 (349)	3 (14)

0.klasse (n=145)	52 (76)	48 (69)	79 (115)	21 (30)	NA	38 ± 5	3 (4)	19 (27)	72 (105)	6 (9)
1.-3. klasse (n=314)	46 (145)	54 (169)	73 (229)	27 (85)	NA	41 ± 5	6 (19)	15 (46)	78 (244)	2 (5)

\*Kønnet og alderen på den forældre der har udfyldt Sød-måleren. \*\*Andet var en valgmulighed i Sød-måleren, hvis den der udfyldte den ikke var mor eller far.

\*\*\*Uddannelsesniveau for forælderen der udfyldte Sød-måleren. Erhvervsfaglig: Gymnasial og erhvervsfaglig, Videregående udd.: Kort, mellemlang, lang videregående udd. og ph.d.

## Bilag 3 – Gennemsnitligt og medianindtag af råderumsfødevarer for hver kommune

### Albertslund

**Bilag 3.1** - Antal ugentlige håndfulde råderumsfødevarer for Albertslund. Resultaterne er vist som median og interkvartil afstand (IQR) og som gennemsnit og standardafvigelse.

Håndfulde	Alle årgange (n=192)	0.klasse (n=85)	1.-3. klasse (n=107)
<b>Fødevarer</b>			
Median (IQR)	8 (4-12)	10 (5-13)	7 (4-10)
Gns. ± SD	9 ± 8	11 ± 9	8 ± 6
<b>Madvarer</b>			
Median (IQR)	6 (3-10)	8 (4-12)	6 (3- 8)
Gns. ± SD	8 ± 7	9 ± 8	6 ± 5
<b>Drikkevarer</b>			
Median (IQR)	0,5 (0- 2)	0,6 (0- 2)	0,3 (0- 2)
Gns. ± SD	1 ± 3	2 ± 3	1 ± 2

**Bilag 3.2** - Antal g/uge råderumsfødevarer for Albertslund. Resultaterne er vist som median og interkvartil afstand (IQR) og som gennemsnit og standardafvigelse.

Gram/uge	Alle årgange (n=192)	0.klasse (n=85)	1.-3. klasse (n=107)
<b>Madvarer</b>			
Median (IQR)	200 (105-305)	214 (105-315)	192 (102-280)
Gns. ± SD	236 ± 205	258 ± 235	219 ± 177
<b>Drikkevarer</b>			
Median (IQR)	125 (0-558)	150 (0-400)	100 (0-590)
Gns. ± SD	430 ± 803	431 ± 848	429 ± 769

### Frederikssund

**Bilag 3.3** - Antal ugentlige håndfulde råderumsfødevarer for Frederikssund. Resultaterne er vist som median og interkvartil afstand (IQR) og som gennemsnit og standardafvigelse.

Håndfulde	Alle årgange (n=368)	0.klasse (n=93)	1.-3. klasse (n=275)
<b>Fødevarer</b>			
Median (IQR)	8 (4-13)	8 (5-14)	8 (4-13)
Gns. ± SD	10 ± 7	10 ± 7	10 ± 8
<b>Madvarer</b>			
Median (IQR)	7 (4-11)	7 (4-11)	7 (3-11)
Gns. ± SD	8 ± 6	8 ± 6	8 ± 7
<b>Drikkevarer</b>			
Median (IQR)	0,6 (0- 2)	0,4 (0- 2)	0,6 (0- 2)
Gns. ± SD	2 ± 3	1 ± 3	2 ± 3

**Bilag 3.4** - Antal g/uge råderumsfødevarer for Frederikssund. Resultaterne er vist som median og interkvartil afstand (IQR) og som gennemsnit og standardafvigelse.

Gram/uge	Alle årgange (n=368)	0.klasse (n=93)	1.-3. klasse (n=275)
<b>Madvarer</b>			
Median (IQR)	229 (106- 356)	210 (115- 320)	233 (106- 360)
Gns. ± SD	265 ± 213	242 ± 179	272 ± 223
<b>Drikkevarer</b>			
Median (IQR)	200 (0- 660)	100 (0- 450)	200 (0- 700)
Gns. ± SD	498 ± 848	377 ± 702	539 ± 889

## Hvidovre

**Bilag 3.5** - Antal ugentlige håndfulde råderumsfødevarer for Hvidovre. Resultaterne er vist som median og interkvartil afstand (IQR) og som gennemsnit og standardafvigelse.

Håndfulde	Alle årgange (n=589)	0.klasse (n=284)	1.-3. klasse (n=305)
<b>Fødevarer</b>			
Median (IQR)	9 (5-13)	9 (6-14)	8 (4-12)
Gns. ± SD	10 ± 7	11 ± 8	9 ± 7
<b>Madvarer</b>			
Median (IQR)	8 (4-11)	8 (5-12)	7 (4-11)
Gns. ± SD	9 ± 6	10 ± 7	8 ± 6
<b>Drikkevarer</b>			
Median (IQR)	0,4 (0- 2)	0,4 (0- 2)	0,4 (0- 2)
Gns. ± SD	1 ± 2	1 ± 2	1 ± 2

**Bilag 3.6** - Antal g/uge råderumsfødevarer for Hvidovre. Resultaterne er vist som median og interkvartil afstand (IQR) og som gennemsnit og standardafvigelse.

Gram/uge	Alle årgange (n=589)	0.klasse (n=284)	1.-3. klasse (n=305)
<b>Madvarer</b>			
Median (IQR)	249 (140-373)	236 (130-356)	262 (150-382)
Gns. ± SD	279 ± 198	266 ± 182	291 ± 211
<b>Drikkevarer</b>			
Median (IQR)	100 (0-500)	100 (0-435)	150 (0-500)
Gns. ± SD	345 ± 628	301 ± 485	386 ± 735

### Jammerbugt

**Bilag 3.7** - Antal ugentlige håndfulde råderumsfødevarer for Jammerbugt. Resultaterne er vist som median og interkvartil afstand (IQR) og som gennemsnit og standardafvigelse.

Håndfulde	Alle årgange (n=132)	0.klasse (n=43)	1.-3. klasse (n=89)
<b>Fødevarer</b>			
Median (IQR)	10 (5-16)	10 (4-18)	9 (5-15)
Gns. ± SD	12 ± 10	13 ± 13	11 ± 8
<b>Madvarer</b>			
Median (IQR)	8 (4-13)	9 (4-13)	7 (4-12)
Gns. ± SD	10 ± 9	11 ± 12	9 ± 7
<b>Drikkevarer</b>			
Median (IQR)	0,9 (0- 3)	1,4 (0- 4)	0,8 (0- 3)
Gns. ± SD	2 ± 3	2 ± 3	2 ± 3

**Bilag 3.8** - Antal g/uge råderumsfødevarer for Jammerbugt. Resultaterne er vist som median og interkvartil afstand (IQR) og som gennemsnit og standardafvigelse.

Gram/uge	Alle årgange (n=132)	0.klasse (n=43)	1.-3. klasse (n=89)
<b>Madvarer</b>			
Median (IQR)	250 (123- 396)	199 (109- 360)	264 (130- 400)
Gns. ± SD	294 ± 239	276 ± 279	302 ± 218
<b>Drikkevarer</b>			
Median (IQR)	250 (0- 992)	350 (0- 900)	250 (0- 990)
Gns. ± SD	632 ± 962	628 ± 843	634 ± 1019

## Norddjurs

**Bilag 3.9** - Antal ugentlige håndfulde råderumsfødevarer for Norddjurs. Resultaterne er vist som median og interkvartil afstand (IQR) og som gennemsnit og standardafvigelse.

Håndfulde	Alle årgange (n=238)	0.klasse (n=85)	1.-3. klasse (n=153)
<b>Fødevarer</b>			
Median (IQR)	10 (6-15)	9 (7-15)	10 (6-15)
Gns. ± SD	11 ± 8	11 ± 8	11 ± 8
<b>Madvarer</b>			
Median (IQR)	8 (5-13)	8 (6-12)	8 (5-13)
Gns. ± SD	9 ± 7	10 ± 7	9 ± 7
<b>Drikkevarer</b>			
Median (IQR)	1,0 (0- 3)	1,2 (0- 3)	1,0 (0- 3)
Gns. ± SD	2 ± 3	2 ± 3	2 ± 3

**Bilag 3.10** - Antal g/uge råderumsfødevarer for Norddjurs. Resultaterne er vist som median og interkvartil afstand (IQR) og som gennemsnit og standardafvigelse.

Gram/uge	Alle årgange (n=238)	0.klasse (n=85)	1.-3. klasse (n=153)
<b>Madvarer</b>			
Median (IQR)	240 (160- 380)	212 (150- 350)	260 (180- 410)
Gns. ± SD	287 ± 215	251 ± 187	307 ± 228
<b>Drikkevarer</b>			
Median (IQR)	300 (0- 772)	300 (0- 700)	330 (0- 960)
Gns. ± SD	623 ± 902	527 ± 733	677 ± 981

## Slagelse

**Bilag 3.11** - Antal ugentlige håndfulde råderumsfødevarer for Slagelse. Resultaterne er vist som median og interkvartil afstand (IQR) og som gennemsnit og standardafvigelse.

Håndfulde	Alle årgange (n=510)	0.klasse (n=233)	1.-3. klasse (n=277)
<b>Fødevarer</b>			
Median (IQR)	10 (5-15)	10 (6-16)	9 (5-15)
Gns. ± SD	11 ± 8	12 ± 9	11 ± 8
<b>Madvarer</b>			
Median (IQR)	8 (4-13)	9 (5-13)	8 (4-12)
Gns. ± SD	9 ± 7	10 ± 8	9 ± 7
<b>Drikkevarer</b>			
Median (IQR)	0,8 (0- 3)	1,0 (0- 3)	0,6 (0- 2)
Gns. ± SD	2 ± 3	2 ± 3	2 ± 3

**Bilag 3.12** - Antal g/uge råderumsfødevarer for Slagelse. Resultaterne er vist som median og interkvartil afstand (IQR) og som gennemsnit og standardafvigelse.

Gram/uge	Alle årgange (n=510)	0.klasse (n=233)	1.-3. klasse (n=277)
<b>Madvarer</b>			
Median (IQR)	245 (130- 398)	225 (130- 381)	261 (131- 422)
Gns. ± SD	287 ± 227	270 ± 207	302 ± 242
<b>Drikkevarer</b>			
Median (IQR)	200 (0- 750)	250 (0- 700)	200 (0- 800)
Gns. ± SD	554 ± 849	529 ± 801	575 ± 888

## Tårnby

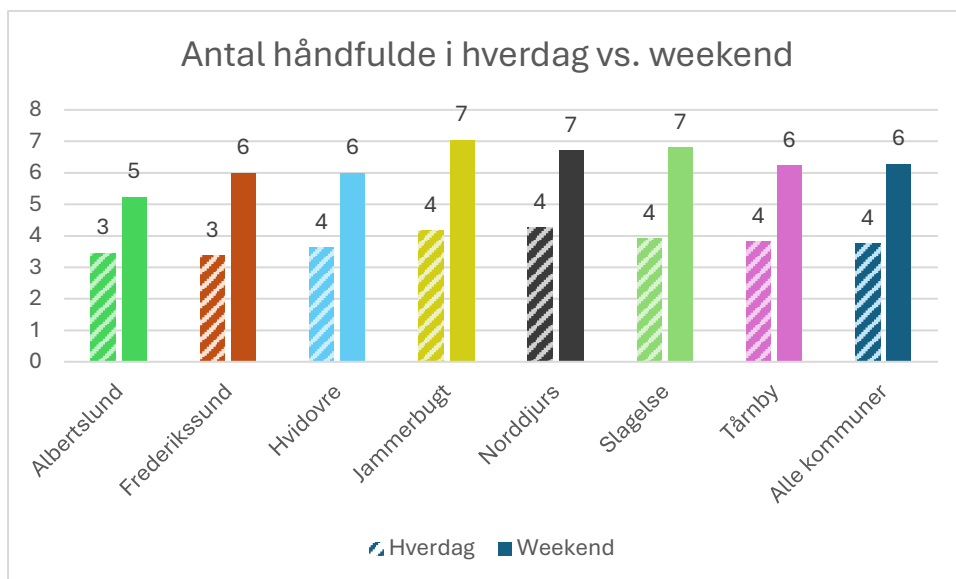
**Bilag 3.13** - Antal ugentlige håndfulde råderumsfødevarer for Tårnby. Resultaterne er vist som median og interkvartil afstand (IQR) og som gennemsnit og standardafvigelse.

Håndfulde	Alle årgange (n=459)	0.klasse (n=145)	1.-3. klasse (n=314)
<b>Fødevarer</b>			
Median (IQR)	9 (5-14)	9 (5-15)	8 (5-13)
Gns. ± SD	10 ± 8	11 ± 8	10 ± 8
<b>Madvarer</b>			
Median (IQR)	7 (4-12)	8 (5-12)	7 (4-11)
Gns. ± SD	9 ± 7	10 ± 8	9 ± 7
<b>Drikkevarer</b>			
Median (IQR)	0,6 (0- 2)	0,6 (0- 3)	0,8 (0- 2)
Gns. ± SD	2 ± 3	2 ± 2	2 ± 3

**Bilag 3.14** - Antal g/uge råderumsfødevarer for Tårnby. Resultaterne er vist som median og interkvartil afstand (IQR) og som gennemsnit og standardafvigelse.

Gram/uge	Alle årgange (n=459)	0.klasse (n=145)	1.-3. klasse (n=314)
<b>Madvarer</b>			
Median (IQR)	225 (130- 382)	264 ± 200	245 (131- 390)
Gns. ± SD	281 ± 226	209 (130- 350)	288 ± 236
<b>Drikkevarer</b>			
Median (IQR)	200 (0- 655)	150 (0- 650)	250 (0- 658)
Gns. ± SD	487 ± 824	425 ± 619	515 ± 903

## Bilag 4 – Gennemsnitsindtag opdelt i hverdage og weekenddage



**Bilag 4** – Gennemsnitlig antal ugentlige håndfulde råderumsfødevarer opdelt i hverdage (striber) og weekenddage (udfyldt), vist for hver kommune.

## Bilag 5 – Top-5 mest spiste fødevarer efter uddannelsesniveau

**Bilag 5** Top-5 mest spiste fødevarer i håndfulde per person per uge for alle kommuner opdelt efter uddannelsesniveau

Rangering	Grundskole* (n=127)		Erhvervsfaglig udd.* (n=565)		Videregående udd.* (n=1750)	
	Fødevarer	Håndfulde/ person	Fødevarer	Håndfulde/ person	Fødevarer	Håndfulde/ person
1	<b>Slik</b>	1,6	<b>Slik</b>	2,1	<b>Slik</b>	2,1
2	<b>Light saftvand</b>	1,1	<b>Light saftvand</b>	1,0	<b>Myslibar</b>	0,8
3	<b>Myslibar</b>	0,9	<b>Chips</b>	1,0	<b>Chips</b>	0,7
4	<b>Popcorn</b>	0,7	<b>Myslibar</b>	0,9	<b>Popcorn</b>	0,6
5	<b>Chips</b>	0,5	<b>Popcorn</b>	0,6	<b>Light saftvand</b>	0,6

\*Uddannelsesniveau for forælderen der udfyldte Sød-måleren, Erhvervsfaglig: Gymnasial og Erhvervsfaglig, Videregående udd.: Kort, mellemlang, lang videregående udd. og ph.d.



**DTU Fødevareinstituttet**  
DTU National Food Institute

Henrik Dams Allé  
2800 Kgs Lyngby

+45 35 88 70 00

**food.dtu.dk**