

E-artikel fra DTU Fødevareinstituttet (tidligere Danmarks Fødevareforskning, DFVF) 11.1.2008

Fisk – en sjælden gæst blandt børn og unge

Af cand. brom. Sisse Fagt
Afdeling for Ernæring
DTU Fødevareinstituttet



ISSN: 1904-5581

Fisk er rig på næringsstoffer som vitamin D, selen og vigtige fedtsyrer. Samtidig er fisk relativt fedtfattigt.

Det anbefales, at børn og unge spiser 2-300 g fisk om ugen - for eksempel ved at spise fisk til et hovedmåltid 2 gange om ugen og spise fiskepålæg dagligt (Biltoft-Jensen et al, 2005). Omtrent halvdelen af fisken bør være fede fisk som laks, sild og makrel.

De fleste børn og unge kommer imidlertid ikke i nærheden af den anbefalede mængde fisk. Børn og unge spiser kun ca. 100 g fisk om ugen (Lyhne et al, 2005).

Udviklingen fra 1995 til 2004

Samtidig viser resultater fra de landsdækkende kostundersøgelser, at udviklingen desværre går den forkerte vej.

Figur 1 og 2 viser mængden af fisk, børn og unge spiser pr. uge som pålæg og som hovedret i henholdsvis 1995 og 2000-2004.

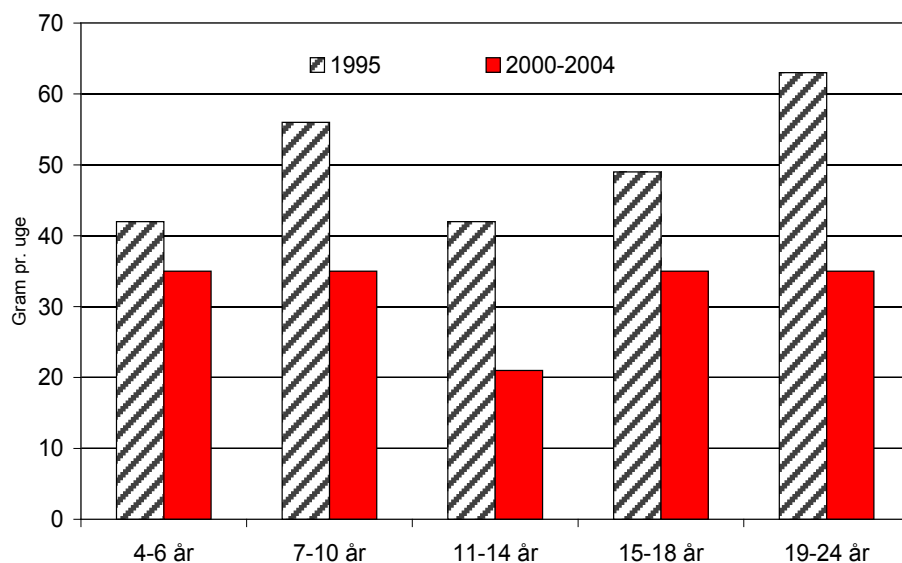
Som det fremgår, spiser børn og unge både til frokost og aftensmad mindre fisk nu end tidligere (Fagt et al, 1999; Fagt et al, 2007).

Rapporten *Børn og unges måltidsvaner 2000-2004* præsenterer resultater vedrørende indtaget af fødevarer fordelt på dagens måltider blandt børn og unge i alderen 4-24 år.

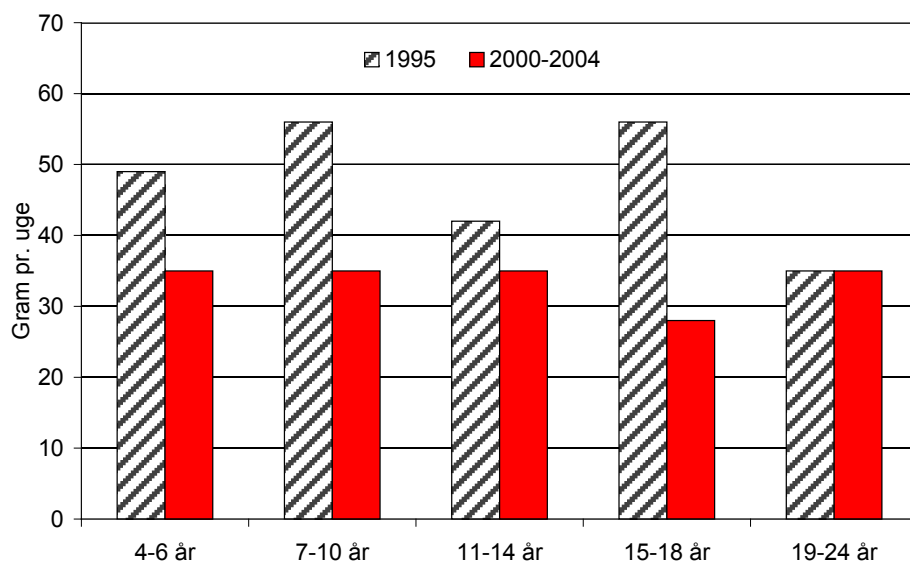
Resultaterne er baseret på den nationale kostundersøgelse, som DTU Fødevareinstituttet har gennemført i årene 2000-2004. Rapporten belyser spørgsmål som: Hvordan ser en typisk dansk morgenmad, frokost og aftensmad ud? Hvilken forskel er der på måltiderne på hverdage og i weekender? Hvilke forskelle er der mellem aldersgrupperne?

Talmaterialet i rapporten er meget omfattende. Derfor behandles en del af resultaterne fra rapporten særskilt i en række artikler.

I denne artikel er resultater fra den tidligere kostundersøgelse i 1995 desuden inddraget for at kunne beskrive udviklingen fra 1995 til 2004.



Figur 1. Indtaget af fiskepålæg, g pr. uge



Figur 2. Indtaget af fisk som hovedret, g pr. uge

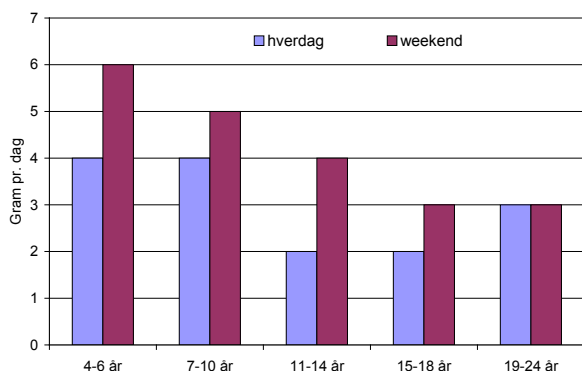
Børn og unge spiser ca. 40-60 g fisk som pålæg om ugen i 1995, mens mængden er reduceret til godt 30 g fiskepålæg om ugen i 2000-2004. Blandt alle aldersgrupper spiser de 11-14 årige mindst fiskepålæg.

I 1995 spiste børn og unge 35-55 g fisk som hovedret om ugen, mens mængden i 2000-2004 er faldet til ca. 35 g om ugen (figur 2). Kun for de 19-24 årige ser det ikke ud til, at der sket et fald i indtaget af fisk som hovedret fra 1995 til 2000-2004.

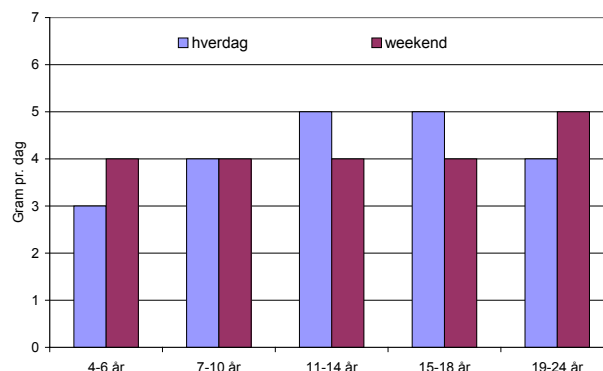
Størstedelen af børnene og de unge spiser slet ikke fisk til den varme aftensmad. Det er således kun mellem hver fjerde og hver tredje 4-24 årige, som spiser fisk til varm aftensmad i ugens løb, og hvis de spiser fisk til den varme aftensmad, sker det oftest kun én gang i løbet af ugen.

Hverdag og weekend

Børn og unge spiser lidt forskellige mængder fiskepålæg til frokost i hverdagen og i weekenden (figur 3), mens de stort set spiser lige meget fisk til aftensmad til hverdag og i weekenden (figur 4).



Figur 3. Fisk som pålæg, frokost



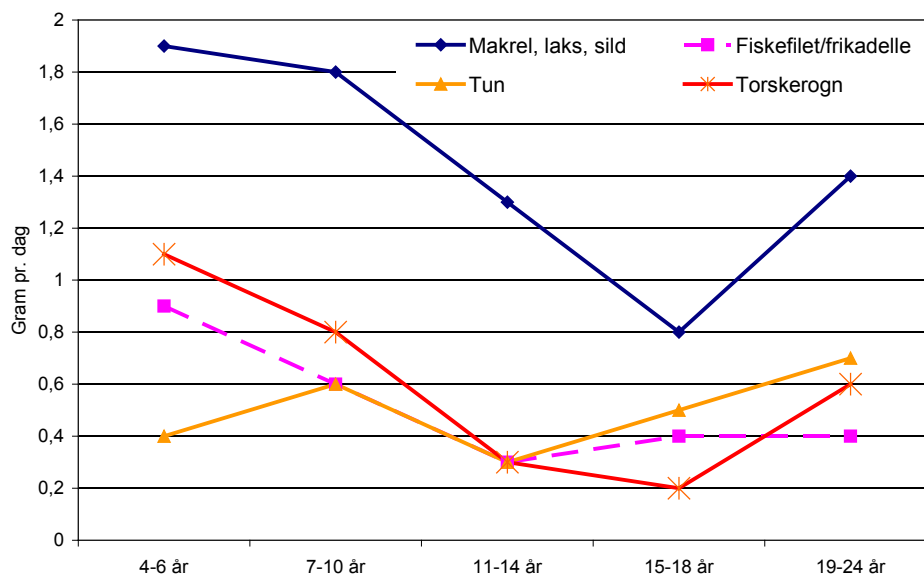
Figur 4. Fisk som hovedret, aftensmad

Generelt spiser børn og unge mindre brød og dermed pålæg i weekenden sammenlignet med hverdagen. Men for fiskepålæg viser figur 4, at de spiser mere fiskepålæg i weekenden end på hverdage, undtagen blandt de 19-24 årige.

Resultaterne tyder på, at børn og unge gerne vil spise fiskepålæg. Men for børn, der går i børnehave eller skole, sker det ikke på hverdage i institutionen.

Fiskepålæg til frokost

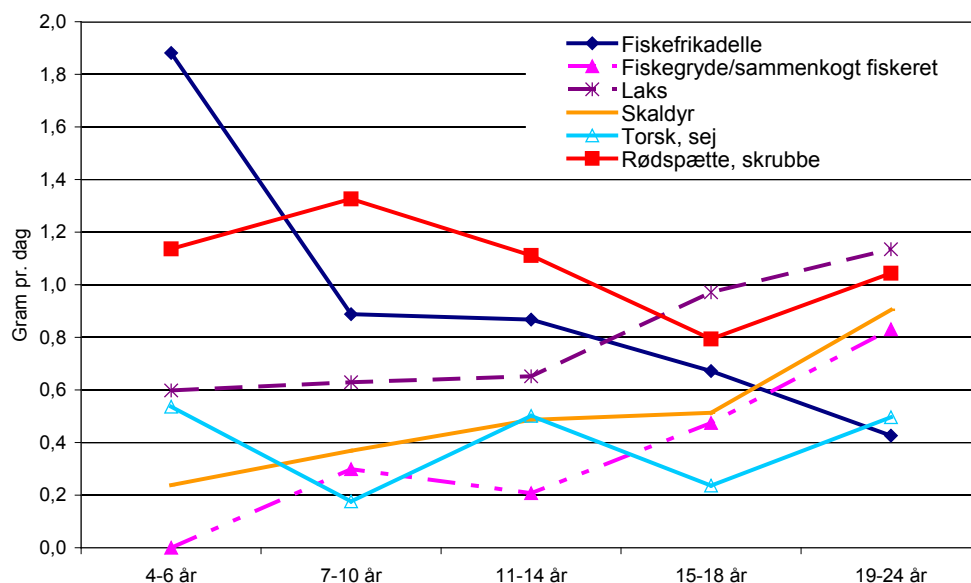
Børn og unge spiser mest af de fede typer fiskepålæg som makrel, sild og laks, men mængden falder fra 4 til 18 års alderen, hvorefter den stiger en smule (figur 5). Blandt de yngste børn er torskerogn desuden populært. Tun samt fiskefilet og fiskefrikadelle spiser børn og unge i varierende mængde i de forskellige aldersgrupper.



Figur 5. Indtaget af udvalgte typer fiskepålæg til frokost, g pr. dag.

Fisk som hovedret til aftensmad

Både hverdag og weekend er fiskefrikadelle, rødspætte/skrubbe i form af fiskefilet samt laks de hyppigst spiste fiskeretter (figur 6). Børn og unge spiser således både mager og fed fisk. Med stigende alder spiser børn og unge mere laks, skaldyr samt gryderetter med fisk, men forskellene er generelt små.



Figur 6. Indtaget af udvalgte typer af fisk til aftensmad, g pr. dag

Kilder:

Biltoft-Jensen A, Ygil KH, Christensen LM, Christensen SM, Christensen T (2005). Retningslinjer for sund kost i skoler og daginstitutioner. Danmarks Fødevareforskning. www.food.dtu.dk.

Fagt S, Groth MV, Andersen NL (1999). Danskernes kostvaner 1995. Mad og måltider. Fødevaredirektoratet. www.fvst.dk/publikationer.

Fagt S, Christensen T, Groth MV, Biltoft-Jensen A, Matthiessen J, Trolle E (2007). Børn og unges måltidsvaner 2000-2004. Fødevareinstituttet, Danmarks Tekniske Universitet. www.food.dtu.dk.

Lyhne N, Christensen T, Groth MV, Fagt S, Biltoft-Jensen A, Hartkopp H, Hinsch H-J, Matthiessen J, Møller A, Saxholt E, Trolle E (2005). Danskernes kostvaner 2000-2002. Hovedresultater. Danmarks Fødevareforskning. www.food.dtu.dk.