

E-artikel fra DTU Fødevareinstituttet (tidligere Danmarks Fødevareforskning, DFVF) 26.3.2008

## Udvikling i uregelmæssige måltider og indtag af fast-food blandt børn og unge

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



ISSN: 1904-5581

Medierne har stor fokus på børn og unges kostvaner, og ofte er der fokus på, at især unge spiser uregelmæssigt og meget fast-food.

På baggrund af rapporten *Børn og unges måltidsvaner 2004* analyserer denne artikel, hvor ofte børn og unge springer måltiderne over, og hvor meget fastfood de spiser.

### Hvor ofte spises måltiderne?

Morgenmad og aftensmad spiser de fleste børn og unge hver dag, mens frokosten er det måltid, som flest springer over en gang imellem (figur 1). Tendensen til at springe måltider over stiger med alderen. Det mønster er også fundet i den forrige kostundersøgelse fra 1995 samt i andre kostundersøgelser (Fagt, Groth og Andersen, 1999; Sundhedsstyrelsen, 2008; Lyng, 2006).

Stort set alle 4-10 årige spiser morgenmad mindst 5 dage i løbet af ugen, og blandt de 11-24 årige spiser 80% morgenmad mindst 5 dage om ugen. Fra 15-års alderen sker der en markant ændring, da de spiser alle måltider sjældnere end de mindre børn. Det fremgår dog også, at det fortrinsvis er en eller to dage, hvor måltider springes over.

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.

Tabel 1: Hvor ofte spises eller drikkes de enkelte hovedmåltider?

	4-6 år	7-10 år	11-14 år	15-18 år	19-24 år
	procent				
<b>Morgenmad</b>					
Har spist alle dage	91	90	76	57	49
Har sprunget 1-2 dage over	8	9	14	28	30
<b>Frokost</b>					
Har spist alle dage	76	66	50	34	38
Har sprunget 1-2 dage over	19	31	39	48	45
<b>Aftensmad</b>					
Har spist alle dage	87	88	86	73	75
Har sprunget 1-2 dage over	13	11	14	24	24

Kun ca. halvdelen af de 15-24 årige spiser morgenmad hver dag, og kun ca. en tredjedel spiser frokost hver dag. Analyser tyder på, at det er i weekenden, at især frokosten springes over, hvilket kan hænge sammen med, at de måske spiser brunch i weekenden og dermed slår morgenmad og frokost sammen.

Blandt de 4-14 årige spiser 90% aftensmad hver dag i løbet af ugen, mens tallet falder til ca. 75% blandt de 15-24 årige. Godt 10% af de 4-14 årige springer aftensmaden over en gang i løbet af ugen, mens det er ca. 25% af de 15-24 årige, der springer aftensmaden over en gang i løbet af ugen.

#### Udviklingen fra 1995 til 2004

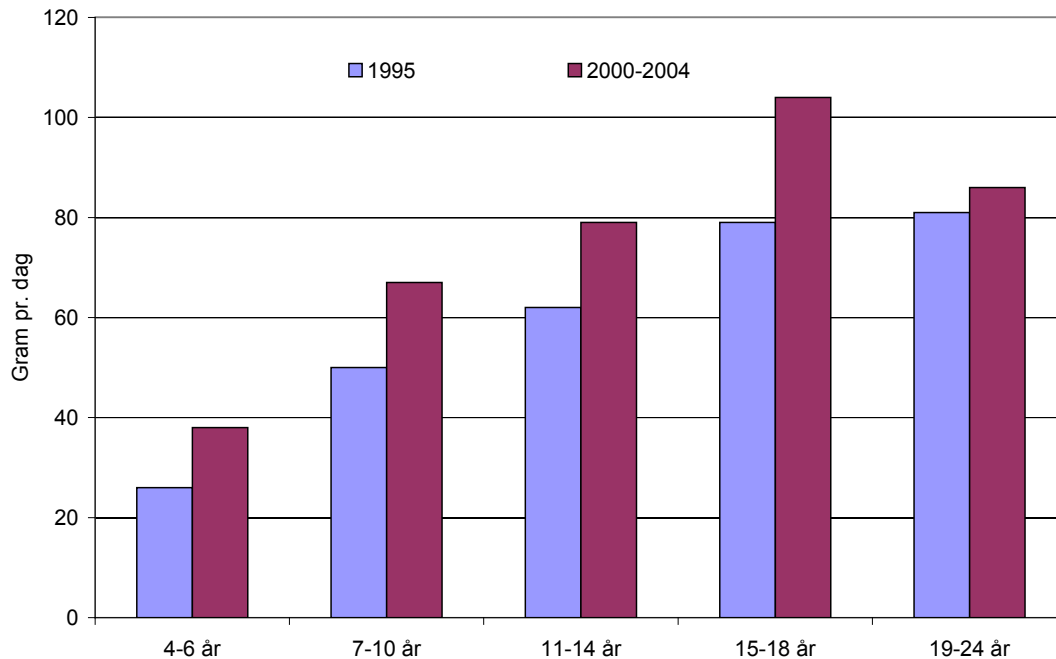
Overordnet set er der ikke sket de helt store forandringer fra 1995 til 2004 i andelen af børn og unge, som spiser hovedmåltiderne (morgenmad, frokost eller aftensmad) hver dag i løbet af registreringsperioden. Det er stort set uforandret, hvor ofte børn i aldersgruppen 4-10 år spiser morgenmad og aftensmad, mens udviklingen er mere broget for frokosten. For de øvrige aldersgrupper er udviklingen meget forskellig. Dog ser det ud til, at der blandt de unge i alderen 11-24 år er færre, som spiser morgenmad hver dag nu i forhold til 1995.

Tabel 2. Hvor mange (i %) spiser hovedmåltiderne hver dag?

	Morgenmad		Frokost		Aftensmad	
	1995	2000-2004	1995	2000-2004	1995	2000-2004
4-6 år	91	91	70	76	86	87
7-10 år	89	90	71	66	87	88
11-14 år	82	76	51	50	85	86
15-18 år	61	57	34	34	70	73
19-24 år	56	49	32	38	78	75

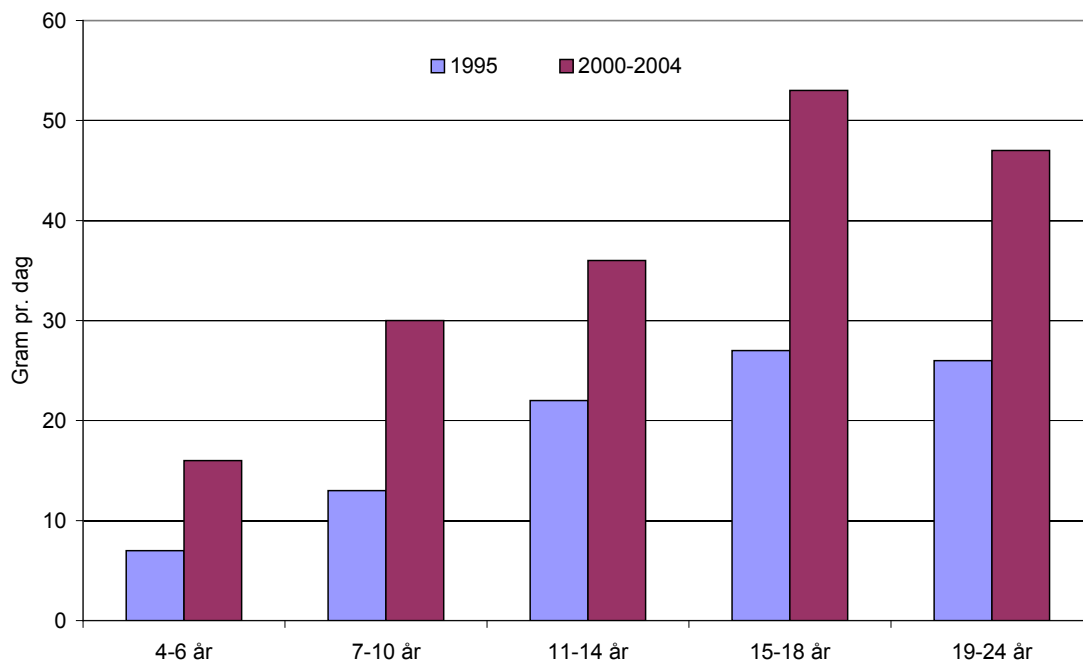
#### Hvor meget fastfood spiser børn og unge?

Hvad angår fastfood som pizza, pølser, burgere m.m., er indtaget øget fra 1995 til 2004. I alderen 4-18 år er forbruget i gennemsnit øget med 33%. Det fremgår af figur 1, som viser indtaget i gram pr. dag.



Figur 1. Udviklingen i forbruget af fastfood fra 1995 til 2004

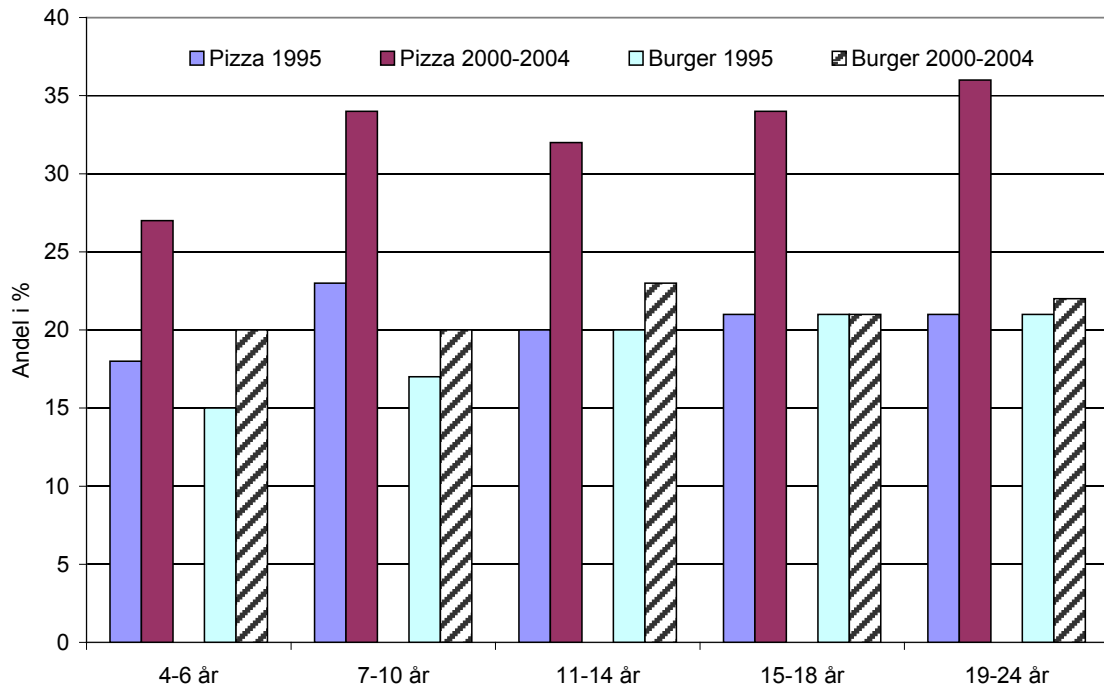
Især spiser børn og unge mere pizza nu end tidligere, og blandt de 15-18 årige er forbruget fordoblet. Det viser figur 2 over indtaget i gram pr. dag.



Figur 2. Udviklingen i forbruget af pizza fra 1995 til 2004

Data fra kostundersøgelserne tyder på, at mens det gennemsnitlige pizzaforbrug er steget, er burgerforbruget faldet i perioden. Den udvikling stemmer overens med tal fra Hotel- og restaurationsbranchen, som viser, at antal besøgende på burger- og grillbarer har været faldende siden 1997, mens udsalgssteder med pizza/shawarma har haft en stigning i antal besøgende (Fagt, 2006). Desuden viser resultaterne fra kostundersøgelserne 1995 og 2000-2004, at andelen af børn og unge, som ofte spiser pizza, er øget mellem 40-70% fra 1995 til 2004, mens andelen, der spiser burger

1-2 gange om ugen, ikke er øget tilsvarende. Figur 3 viser forbruget i form af, hvor stor en andel af børn og unge, der spiser pizza eller burger 1-2 gange om ugen.



Figur 3. Andelen af børn og unge, som spiser hhv. pizza eller burger 1-2 gange/uge

Blandt unge, som ofte spiser fastfood, er der grund til at påpege, at produkterne er energitætte og dermed indeholder meget energi udtrykt som kilojoule pr. 100 gram. Samtidig er fastfoodprodukter fattige på kostfibre, frugt og grønt og har et relativt højt saltindhold (Hansen, Saxholt & Knuthsen, 2006; Fagt, 2006). Energitætte fødevarer er de senere år sat i forbindelse med udvikling af overvægt (WHO, 2003), idet energitætte fødevarer giver forholdsmæssig meget energi uden nødvendigvis at mætte så meget. Energitætte produkter skal derfor kun indtages i begrænsede mængder og ikke for hyppigt, hvis vægtøgning og fedme skal undgås.

Sammenligning mellem fastfood-produkter og danske nationalretter (som frikadeller med stuvet hvidkål og kartofler, hakkebøf med sovs og kartofler eller spaghetti med kødsovs) viser, at nationalretterne indeholder omkring 600 kJ/100g, mens fastfood-produkterne typisk indeholder mellem 800-1400 kJ/100g. Med andre ord indeholder fastfoodprodukter op til dobbelt så meget energi som almindeligt tilberedte retter, og navnlig pizza ligger i den mest energitætte ende (Fagt, 2006). En undersøgelse fra 2006 har vist, at pizzaer vejer fra ca. 300-600 pr stk alt efter mængden af fyld og bund. Om man vælger pizza kun med tomat og ost (margarita) eller vælger en pizza med både tomat, ost, kød og fisk, kommer ud på et, for energiindholdet pr. pizza er stort set ens (Hansen, Saxholt & Knuthsen, 2006; Fagt, 2006). Det kan virke, som om der fra pizzabagerens side kompenseres med ekstra ost på de pizzaer, der kun har tomat og ost som fyld. Alle pizzaer i undersøgelsen indeholdt ca. 5000 kJ pr. stk., hvilket svarer til over 50% af en middel fysisk aktiv kvindes daglige energibehov og 40% af en middel fysisk aktiv mands energibehov. Til sammenligning bør et hovedmåltid bidrage med ca. 20-30% af dagens energi.

**Kilder:**

Fagt S, Groth MV, Andersen NL (1999). Danskernes kostvaner 1995. Mad og måltider. Fødevarerdirektoratet. [www.fvst.dk/publikationer](http://www.fvst.dk/publikationer).

Fagt S (2006). Fastfood – hvad indeholder det? samt Fastfood - menuer [www.food.dtu.dk](http://www.food.dtu.dk)

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

Hansen KS, Saxholt E, Knuthsen P (2006). Næringsstofindhold i fastfood. Fødevarestyrelsen og Danmarks Fødevareforskning. [www.dfvf.dk](http://www.dfvf.dk)

Lyng N (2006). Evaluering af modelprojekt Børn, Mad og Bevægelse. Delresultater fra første dataindsamlingsrunde – et arbejdsnotat. Statens Institut for Folkesundhed.

Sundhedsstyrelsen (2008). Undersøgelse af 1-15 åriges livsstil og sundhedsvaner 1997- 2006.

WHO (2003). Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. A joint WHO/FAO expert consultation. Technical report series no. 916, Geneva.

Fotos af og energiindhold i forskellige fastfoodprodukter:  
<http://www.food.dtu.dk/Default.aspx?ID=12974&PID=216845&NewsID=1624>