

# FORÆLDRE- PERSPEKTIVER PÅ BØRN OG UNGES MADVANER

Alice Grønhøj, Kristina Thomsen, Tino Bech-Larsen og Ekaterina Salnikova



# FORMÅL

## Overordnet formål

At undersøge forældres overvejelser, prioriteringer og adfærd når det gælder deres børns adfærd, samt hvilken betydning sundhed og bæredygtighed har i forbindelse med forældres praksisser for madsocialisering

- Hvilke spisevaner er vigtige at fremme og hvorfor?
- Hvordan forsøger forældre at påvirke deres børns madvalg?



# PRÆSENTATIONENS INDHOLD

- ✓ Undersøgelsens baggrund og metode
- ✓ Familiens nuværende spisevaner og overvejelser om klima/bæredygtighed
- ✓ Madsocialiseringsstrategier og snacking
- ✓ Konklusion, handling & spørgsmål

# BAGGRUND OG METODE



MAPP - RESEARCH ON VALUE CREATION IN THE FOOD SECTOR  
MAPP - RESEARCH ON VALUE CREATION  
IN THE FOOD SECTOR

FORÆLDREPERSPEKTIVER PÅ BØRN OG UNGES  
MADVANER  
28. AUGUST 2025

ALICE GRØNHØJ  
LEKTOR



# UNDERSØGELSENS BAGGRUND 1

---

## Fokus på forældre fordi ...

- Forældres spiller en afgørende rolle i børns spisevaner
- Forældre påvirker børns madindtag, fx gennem tilgængelighed, rollemodellering og regulering af fødevaremiljøet
- Påvirkning sker både bevidst og ubevidst i mange forskellige situationer

## Aktuelle udfordringer:

- Behov for at fremme både sundere og mere klimavenlige madvaner hos børn
- Manglende viden om, hvordan forældre navigerer mellem sundheds- og bæredygtighedsmål
- Forskellige strategier har forskellige langtidseffekter på børns spisevaner

# UNDERSØGELSENS BAGGRUND 2

## Madsocialiseringsstrategier - to hovedtyper:

### *Kontrol/tvangsprægede strategier*

- Restriktion, belønninger og sanktioner
- Kortsigtet effekt, men kan hindre udvikling af sunde spisevaner

### *Struktur/autonomistategier*

- Støtter barnets selvregulering og autonomi; modellering og tilgængelighed
- Mere effektive på lang sigt

## Aldersdifferentieret tilgang

- Mindre børn (op til 10 år): Højere forældrekontrol, fokus på eksponering
- Større børn (11+ år): Overgang til større autonomi, vedvarende forældreindflydelse

# UNDERSØGELSENS METODE

---

## Kvalitativ undersøgelse:

- 21 interviews med forældre
- Børn i alderen 2-16 år (4 aldersgrupper, 2-5, 6-9, 10-13, 14-16 )
- Geografisk spredning og varieret socio-økonomisk baggrund

## Kvantitativ undersøgelse:

- 1.608 forældre (landsdækkende)
- Spørgeskema med validerede skalaer
- Samme aldersgrupper som i kvalitativ undersøgelse
- *-> kval og kvant resultater er kombineret i præsentationen!*

# FAMILIENS NUVÆRENDE SPISEVANER OG OVERVEJELSER OM KLIMA/ BÆREDYGTIGHED



MAPP - RESEARCH ON VALUE CREATION IN THE FOOD SECTOR  
MAPP - RESEARCH ON VALUE CREATION  
IN THE FOOD SECTOR

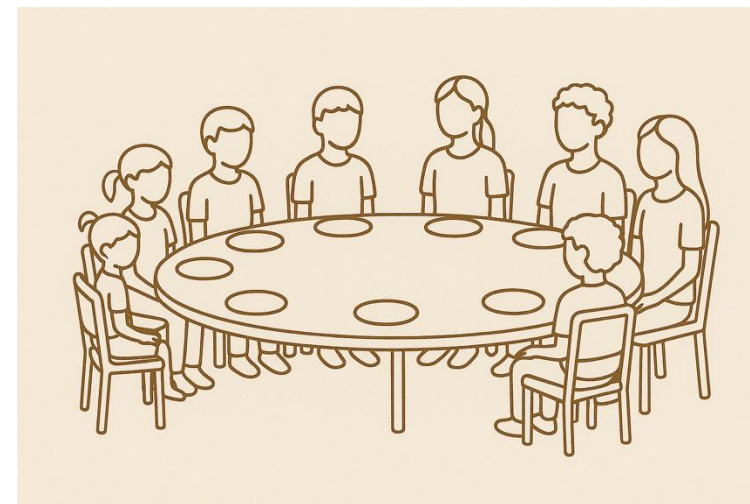
FORÆLDREPERSPEKTIVER PÅ BØRN OG UNGES  
MADVANER  
28. AUGUST 2025

ALICE GRØNHØJ  
LEKTOR



# FÆLLES MÅLTIDER MED BØRN – ALDERSFORSKELLE (KVANT)

- ✓ **Morgenmad (gennemsnit pr. uge):**
  - 2-5 år: 5,5 måltider
  - 6-9 år: 4,7 måltider
  - 10-13 år: 3,8 måltider
  - 14-16 år: 3,1 måltider
- ✓ **Frokost udgør det mindst hyppige fælles måltid**
  - 2-3 måltider pr uge
- ✓ **Aftensmad forbliver prioritet:**
  - Alle aldersgrupper: 6-7 måltider pr. uge
  - Mindre variation på tværs af alder
  - Familiens samlingspunkt



# FORÆLDRE/BØRNS KOSTPRINCIPPER (KVANT)

| Kostprincip                                                                                    | Barn  | Voksen |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------|
| Omnivor (spiser "alt", dvs både plantebaserede fødevarer og animalske produkter)               | 90,1% | 87,8%  |
| Pescetar (spiser fisk, men ikke kød)                                                           | 1,1%  | 1,1%   |
| Fleksitar (spiser hovedsageligt plantebaseret, animalske fødevarer reduceres i betydelig grad) | 4%    | 5,4%   |
| Vegetar (spiser plantebaseret, dog inkluderes æg og mejeriprodukter)                           | 1,2%  | 1,7%   |
| Vegansk (spiser plantebaseret, udelukker alle former for animalske fødevarer)                  | 0,2%  | 0,7%   |
| Andet (angiv venligst):                                                                        | 3%    | 3,2%   |

# FAMILIENS SPISEVANER – FIRE HOVEDTYPER (KVAL)

## 1. Familievenlige spisevaner

- Tilpasset børnenes præferencer
- Kan være på bekostning af sundhed
- Fokus på barnets behov
- Ændring af forældrenes tidligere spisevaner

## 2. Varieret kost

- Forskellige fødevaregrupper
- Forebyggelse af kræsenhed
- Øges med barnets alder

## 3. Sund kost

- Frugt, grønt, fuldkorn
- Balance mellem sundt og usundt
- "Sund fornuft uden fanatisme"

## 4. Traditionelle spisevaner

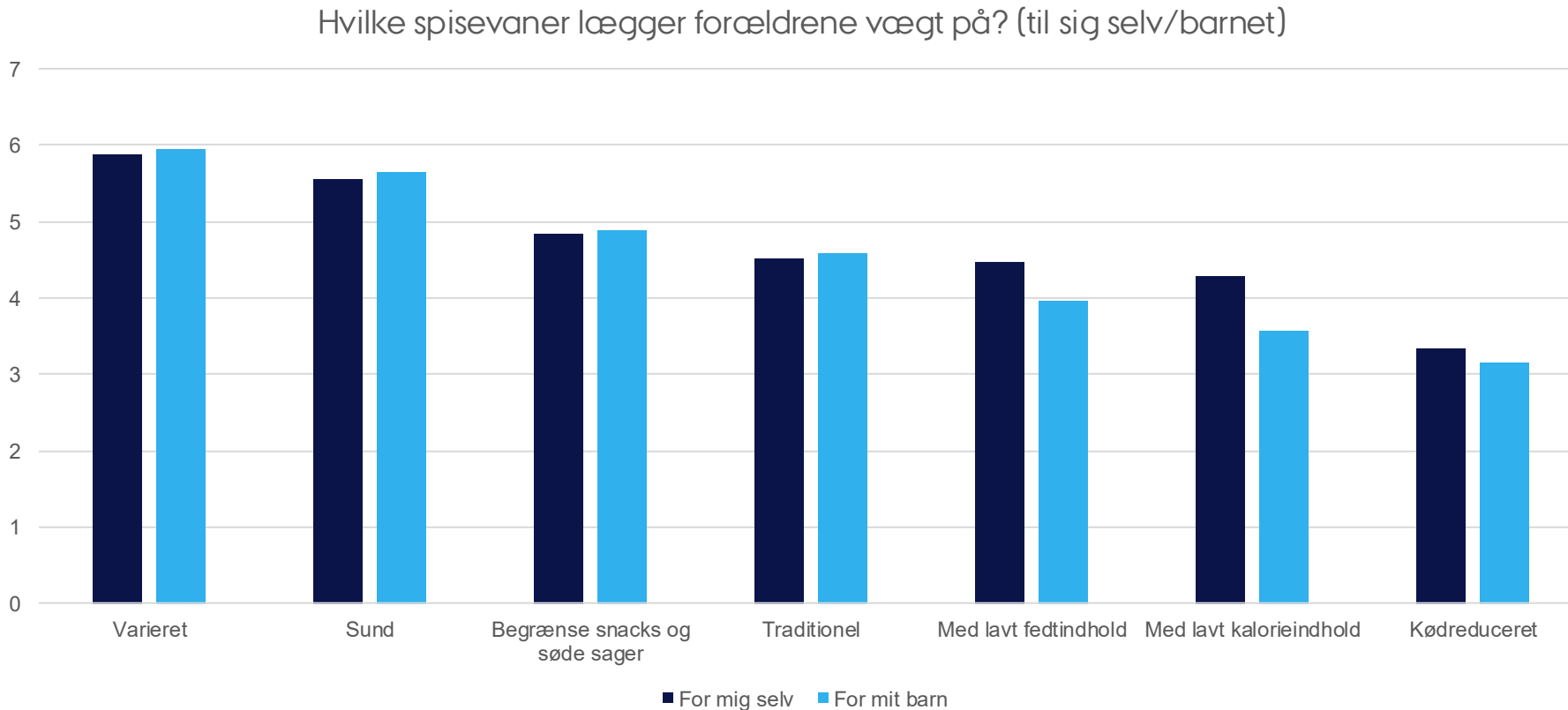
- Danske klassikere (frikadeller, hakkebøf)
- Fokus på kød som hovedingrediens
- Påvirket af egen barndom

# BÆREDYGTIGHED VS. SUNDHEDSPRIORITERINGER (KVAL)

---

- **Sundhed:** Klar prioritet på tværs af alle aldersgrupper
- **Bæredygtighed:** Sekundær overvejelse, men voksende bevidsthed
- **Manglende viden:** Forældre usikre på hvad der udgør "klimavenlig" spisning
- **Barrierer:** Pris, tid, bekvemmelighed
- **Specifikke prioriteringer i forhold til klima og bæredygtighed:**
  - Vælge økologiske og lokale produkter (når det er overkommeligt), og spise i forhold til sæson
  - Reducere kødportioner frem for helt at undvære kødet
  - Reduktion af madspild

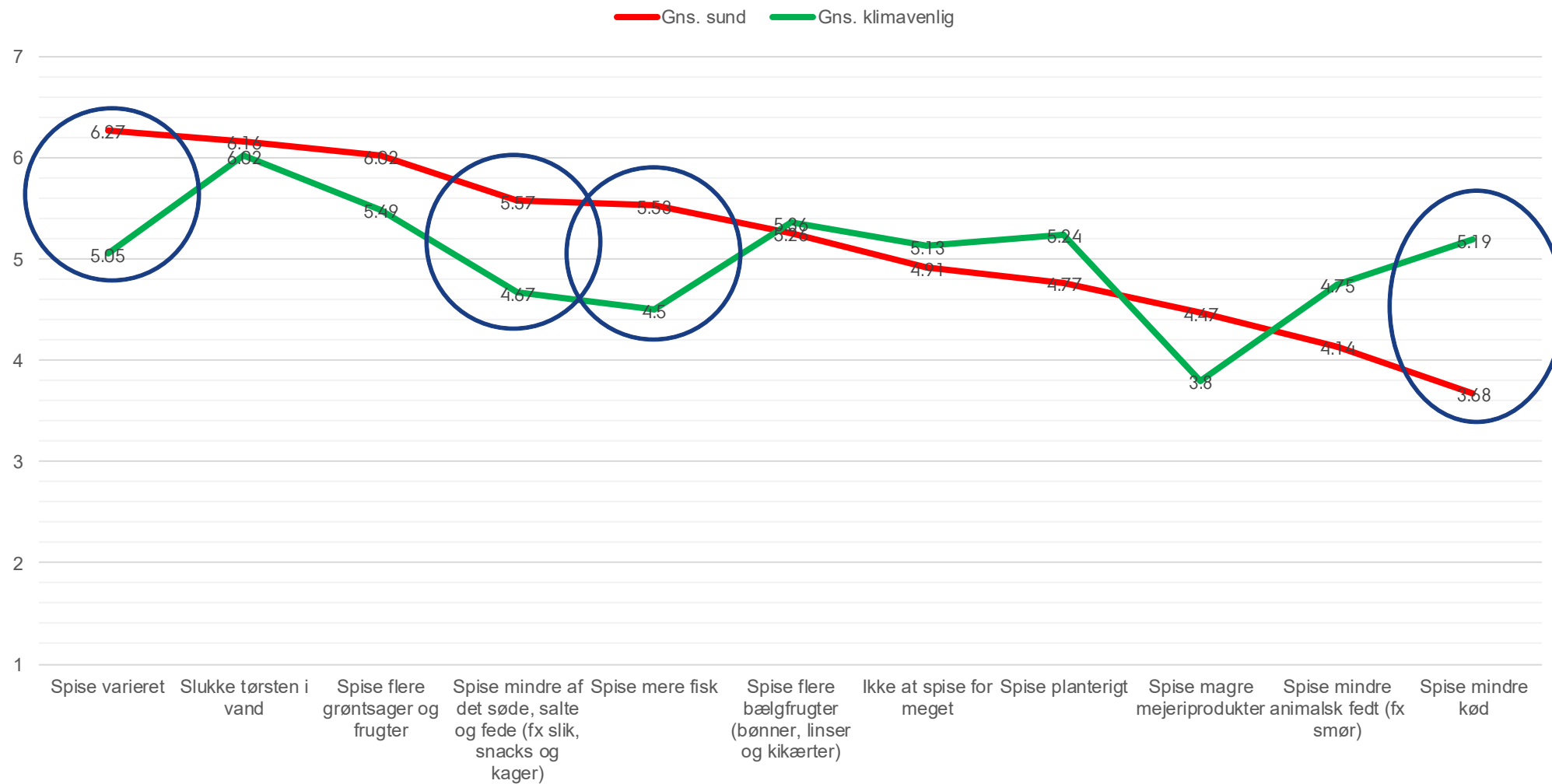
# PRIORITERINGER I SPISEVANER (KVANT)



# DE OFFICIELLE KOSTRÅD: KLIMAVENNLIGE OG SUNDE FOR DIT BARN?

| Officielle kostråd                          | Hvor enig er du i, at følgende spisevaner er:<br><br>1) sunde for dit barn 2) klimavenlige?                                                                |
|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Spis planterigt, varieret og ikke for meget | <ul style="list-style-type: none"><li>- Spise planterigt</li><li>- Spise varieret</li><li>- Ikke at spise for meget</li></ul>                              |
| Spis flere grøntsager og frugter            | <ul style="list-style-type: none"><li>- Spise flere grøntsager og frugter</li></ul>                                                                        |
| Spis mindre kød – vælg bælgrugter og fisk   | <ul style="list-style-type: none"><li>- Spise mindre kød</li><li>- Spise flere bælgrugter (bønner, linser og kikærter)</li><li>- Spise mere fisk</li></ul> |
| Vælg planteolier og magre mejeriprodukter   | <ul style="list-style-type: none"><li>- Spise magre mejeriprodukter</li><li>- Spise mindre animalsk fedt (fx smør)</li></ul>                               |
| Spis mindre af det søde, salte og fede      | <ul style="list-style-type: none"><li>- Spise mindre af det søde, salte og fede (fx slik, snacks og kager)</li></ul>                                       |
| Sluk tørsten i vand                         | <ul style="list-style-type: none"><li>- Slukke tørsten i vand</li></ul>                                                                                    |

# SUNDT FOR BARNET – SUNDT FOR KLIMA? (KVANT)



# TAKE-AWAY – BØRNS SPISEVANER I REGI AF FAMILIEN

- **Variert og sund kost** prioriteres af forældre (uanset børns alder), mens bæredygtighed og klima kommer i anden række
- Usikkerhed vedrørende **kostrådene** i forhold til sundhed og klima
- Langt de fleste familier indtager stadig en '**omnivor**' kost, vegetariske vaner er ikke udbredt blandt familierne
- **Aftensmåltidet** prioriteres som fast samlingspunkt i familierne
- **Opmærksomhedspunkter & potentialer**
  - Familievenlige, men sunde og hurtige løsninger
  - Overgangen fra familievenlig til varieret kost kan være udfordrende
  - Adressere videns- og færdighedsgab i forhold til bæredygtighed og klima
  - Omkostningsbarrierer

# MADSOCIALISERINGS- STRATEGIER OG SNACKING



MAPP - RESEARCH ON VALUE CREATION IN THE FOOD SECTOR  
MAPP - RESEARCH ON VALUE CREATION  
IN THE FOOD SECTOR

FORÆLDREPERSPEKTIVER PÅ BØRN OG UNGES  
MADVANER  
28. AUGUST 2025

ALICE GRØNHØJ  
LEKTOR



# MADSOCIALISERINGSTRATEGIER – OVERSIGT

## Fremmende strategier (struktur/autonomi):

- ✓ Modellering - gå foran med godt eksempel
- ✓ Balance og variation - opmuntre til at prøve nyt
- ✓ Involvering - inddrage i madlavning
- ✓ Monitorering - holde styr på usunde snacks
- ✓ Sundhed og bæredygtighed - kommunikation

## Hæmmende strategier (kontrol/tvang):

- Belønning – usunde snacks som belønning
- Pres - tvinge til at spise
- Restriktion - overdreven kontrol af mængder
- Følelsesregulering - mad som trøst
- Kontrol (manglende struktur) – give barnet lov til at spise snacks, når han/hun har lyst



# FORÆLDRES BRUG AF MADSOCIALISERINGSTRATEGIER (KVANT)

---

- **Fremmende strategier (struktur/autonomi):**
  - ✓ Disse anvendes – ifølge forældrene - i overvejende grad!
  - ✓ Især tilskyndelse til balance og variation i kosten
  - ✓ Involvering kan være en udfordring
- **Hæmmende strategier (kontrol/tvang):**
  - ✓ Disse anvendes – ifølge forældrene – kun i mindre grad!
  - ✓ primært når det gælder de mindste børn
- **Opfattelse af success i madsocialiseringen, NÅR:**
  - ✓ Forældrene undlader at anvende hæmmende strategier
  - ✓ Anvender involvering og monitorering som strategi

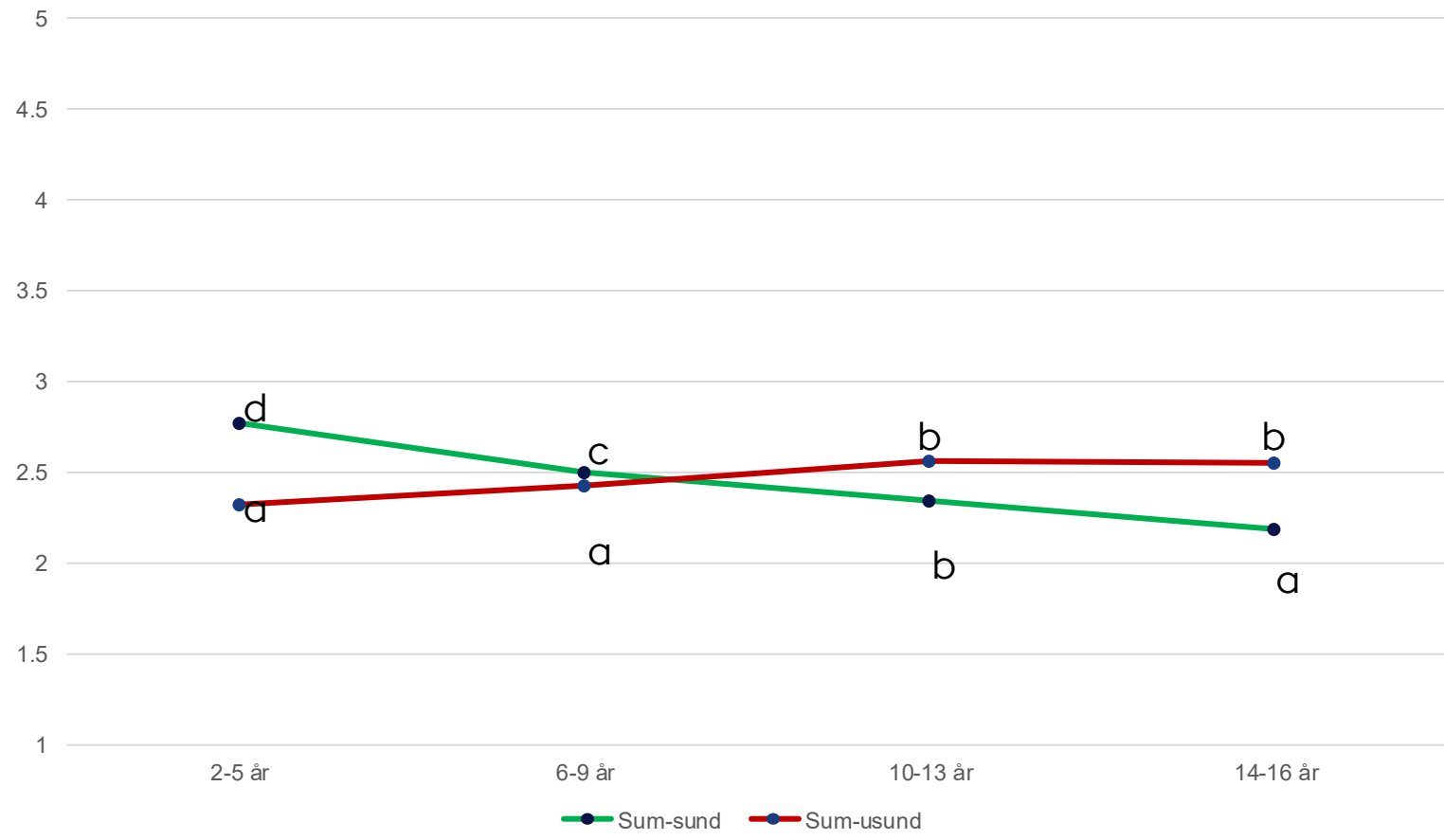
# BØRNS INDTAG AF SUNDE/MINDRE SUNDE SNACKS

---

Frekvens af indtag af:

- Sunde snacks: fx frugt, grøntsager, youghurt, rugbrød= Gns. 2,5 gange om dagen
- Mindre sunde snacks: fx slik, kager, chips, søde drikke= Gns. 2,5 gange om dagen

# BØRNS INDTAG AF SUNDE/MINDRE SUNDE SNACKS



# STRATEGIER OG MINDRE SUND SNACKINGADFÆRD

---

- Reducerer usunde snacks:
  - ✓ Monitorering - "holde styr på" søde sager
- Øger usunde snacks:
  - ✓ Følelsesregulering - mad som trøst
  - ✓ Restriktion - overdreven kontrol
  - ✓ Kontrol/manglende struktur - for løs styring

# STRATEGIER OG SUND SNACKINGADFÆRD

---

- Fremmer sund snackingadfærd:
  - ✓ Modellering - forældres egen sunde spisning
  - ✓ Involvering - børn deltager i madlavning •
  - ✓ Kommunikation - om sundhed/bæredygtighed
- Hæmmer sund snackingadfærd:
  - ✓ Restriktion
  - ✓ Følelsesregulering

# TAKE-AWAY: MADSOCIALISERINGSTRATEGIER OG SNACKING

## Opmærksomhedspunkter og potentiale:

- Imødegå aldersbetinget ændring af snacking-adfærd i usund retning
- Styrk monitorering uden for streng restriktion
- Undgå følelsesregulering - mad skal ikke være trøst
- Øg forældres modellering af sunde snacks

## Praktiske tiltag:

- Udvikl aldersspecifikke snack-guidelines
- Skab sunde snack-alternativer til teenagere
- Vejled forældre i monitorering vs. restriktion og manglende struktur
- Fokuser på tilgængelighed af sunde alternativer

# KONKLUSION, HANDLING & SPØRGSMÅL



MAPP - RESEARCH ON VALUE CREATION IN THE FOOD SECTOR  
MAPP - RESEARCH ON VALUE CREATION  
IN THE FOOD SECTOR

FORÆLDREPERSPEKTIVER PÅ BØRN OG UNGES  
MADVANER  
28. AUGUST 2025

ALICE GRØNHØJ  
LEKTOR



# AFRUNGING 1

---

- Studiet har **kortlagt spisevaner** på tværs af aldersgrupper
- **Afdækket forældres prioriteringer** i forhold til sund/bæredygtig kost
- **Identificeret strategier** forældre bruger til at fremme sund og bæredygtig kost blandt deres børn
- Undersøgelsens begrænsninger
  - Forældrenes perspektiv – børnenes stemme er udeladt i denne undersøgelse!
  - Risiko for socialt ønskværdige og upræcise svar på børnenes vegne
  - Madsocialisering finder sted både i og udenfor hjemmet

# AFRUNGING 2

## POTENTIALE PUNKTER & POINTER

---

### **Styrk kompetencer:**

- Viden om klima- og sundhedseffekter
- Madlavningsfærdigheder med alternative råvarer

### **Økonomiske barrierer:**

- Lavere (opfattede?) priser på sunde/bæredygtige fødevarer

### **Facilitér fremmende strategier:**

- Involvering af børn i madlavning
- Modellering og monitorering
- Aldersspecifik vejledning

### **Differentier indsatser:**

- Aldersspecifikke tilgange

# TAK FOR OPMÆRKSOMHEDEN!

Alice Grønhøj; [alg@mgmt.au.dk](mailto:alg@mgmt.au.dk)





MAPP - RESEARCH ON VALUE CREATION IN THE  
FOOD SECTOR