



Indsigter i de danske børnefamiliers måltidsvaner

Sunde Børn konference 18. juni 2025

Mette Duerlund Heinz
Seniorkonsulent
Ernæring og Forbrugeranalyse

Landbrug & Fødevarer



Om undersøgelsen

Gennemført af
Voxmeter 
for Landbrug &
Fødevarer



Gennemført 4 gange i
2023 + 2024
feb., maj, aug., nov.
samt feb. 2025



Dataindsamling online
hen over 2 uger = både
hverdag og weekend
repræsenteret



9.000
deltagere
ml. 18-80 år

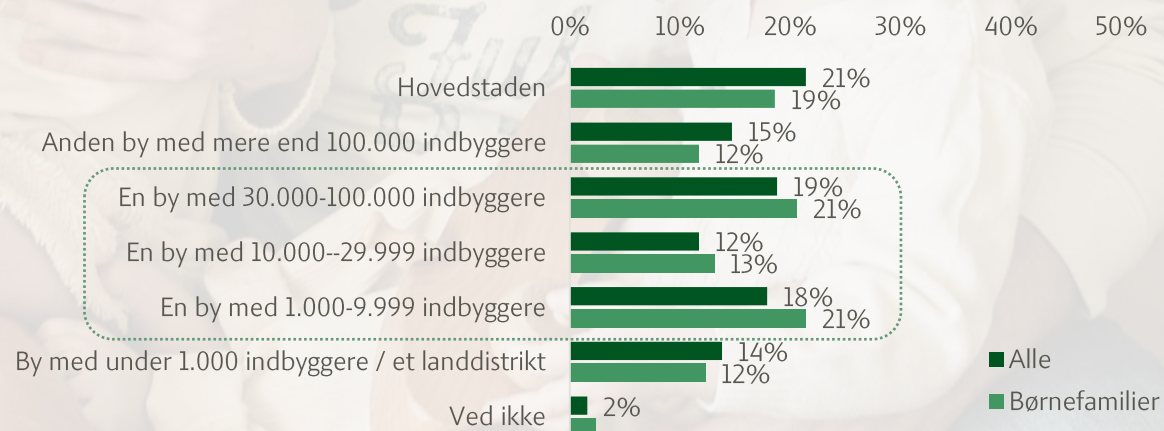
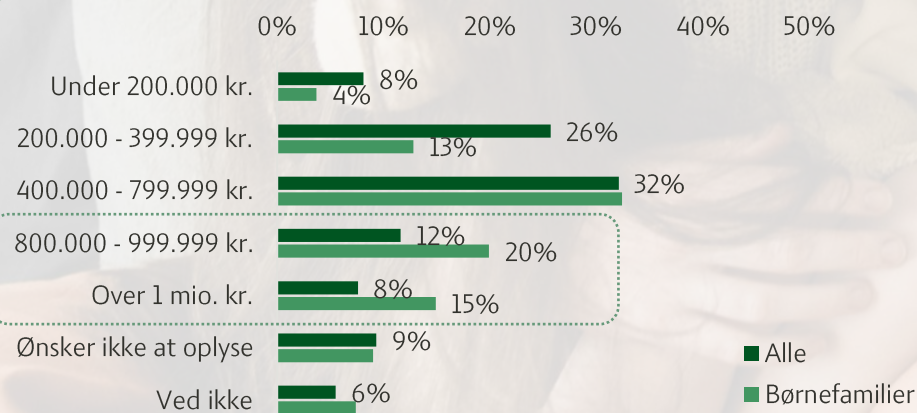
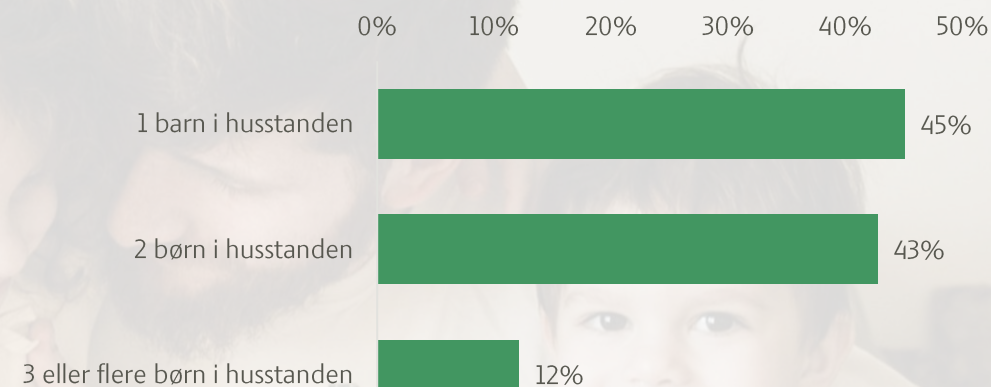
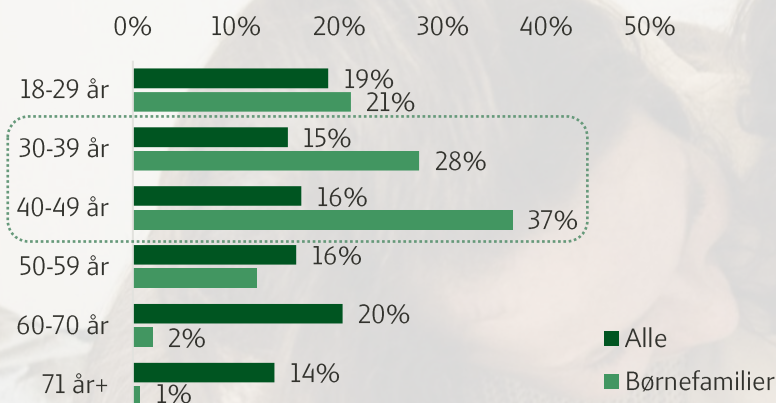


...hvoraf
2.494
har børn i
husstanden



Undersøgelsen er
nationalt repræsentativ
på køn, alder, region og
uddannelse

Hvem er børnefamilierne?





Hvordan ser aftensmaden ud blandt børnefamilierne?

Top-10 populære retter hos børnefamilierne

1

Pizza

2

Burger

3

Kylling m
tilbehør

4

Pastaretter
i øvrigt

5

Pasta
kødsovs

6

Rugbrød

7

Lasagne

8

Bøf /
hakkebøf
m tilbehør

9

Pølser/
Hotdog

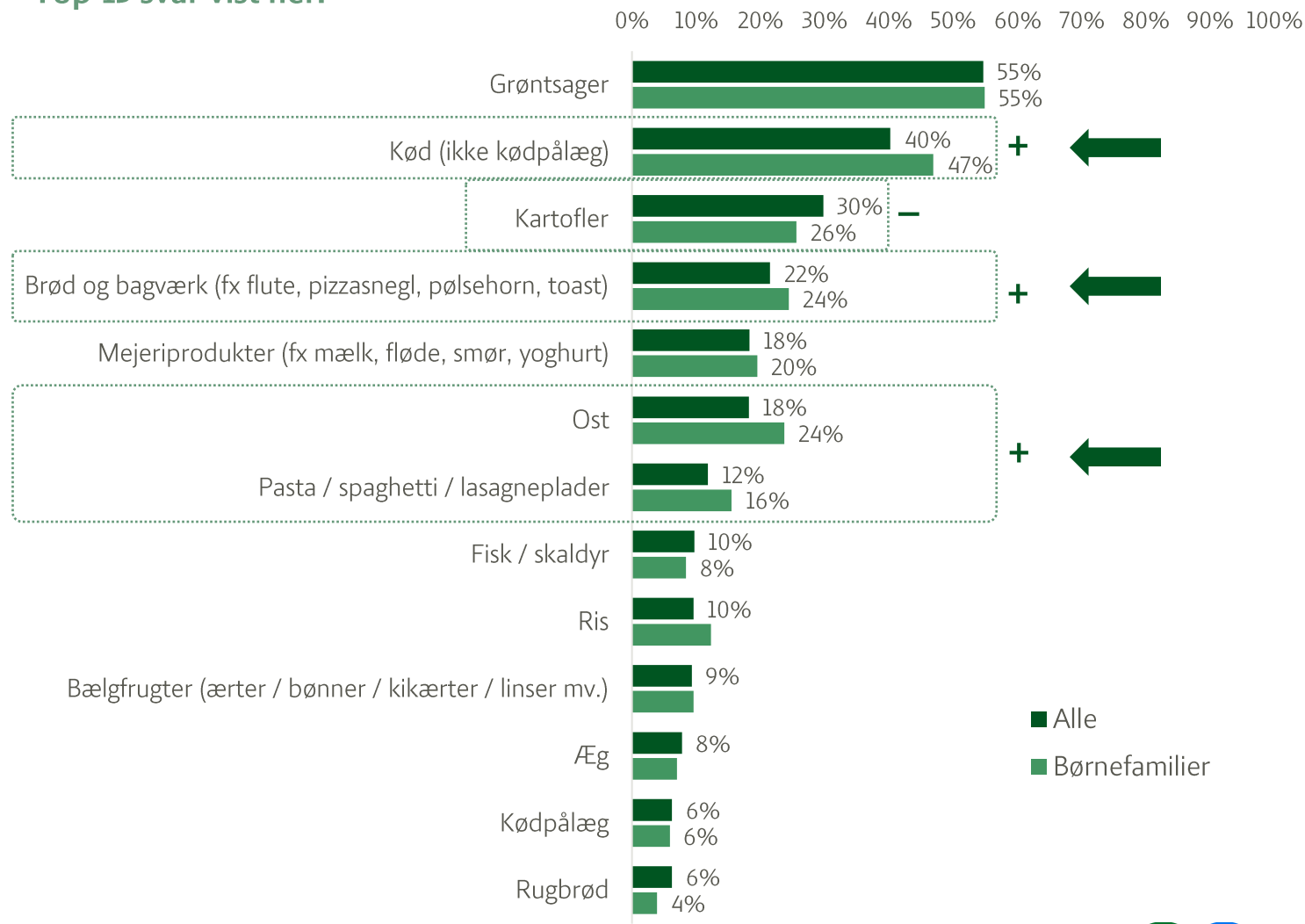
10

Suppe

**Børnefamilier
spiser oftere
kød, brød, ost og
pasta til
aftensmad**

**Kartofler er på
aftensmads-
tallerkenen i
hver fjerde
børnefamilie,
men generelt
mindre ofte end
i andre
husstande**

**Spg. Hvilke af disse fødevarer indgik i din aftensmad i går? Du kan vælge flere svar.
Top-13 svar vist her.**



Kilde: Voxmeter for Landbrug & Fødevarer år 2023-2025 n= 8.524 (fik aftensmad), heraf børnefamilier n=2.374.
Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder region og uddannelse. Mulighed for at vælge flere svar.

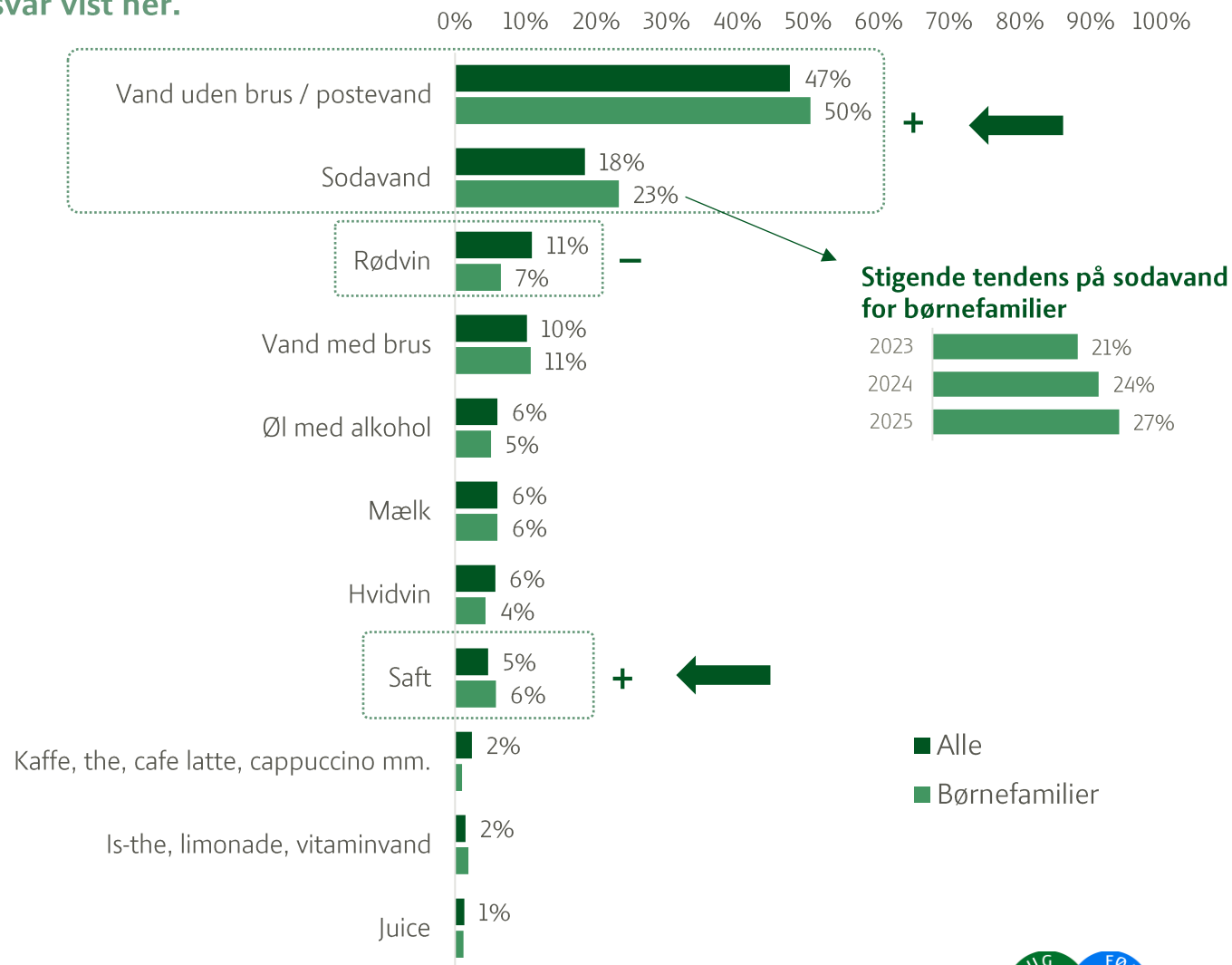


Børnefamilierne
drikker oftere

Postevand
Sodavand
Saft

...og ikke nær så
ofte alkohol som i
andre husstande

Spg. Hvilke drikkevarer drak du i går til aftensmad? Du kan vælge flere svar.
Top-11 svar vist her.

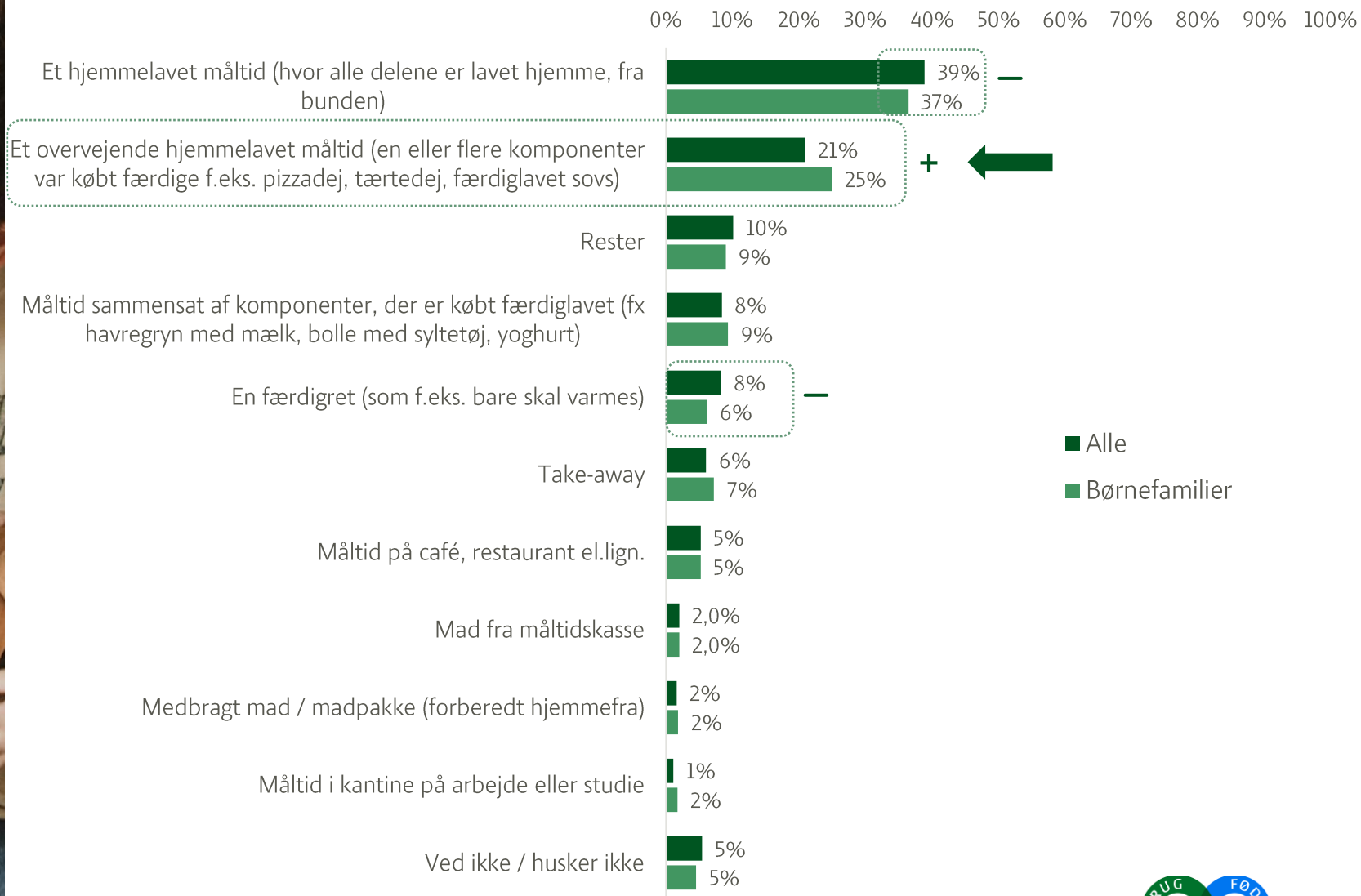


Kilde: Voxmeter for Landbrug & Fødevarer år 2023-2025 n = 8.524 (fik aftensmad i går), heraf børnefamilier n=2.374.
Sodavand år 2023 n=1.007, år 2024 n=1.098, år 2025 n=269
Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder region og uddannelse. Mulighed for at vælge flere svar.



Børnefamilier får oftere end gennemsnittet et aftensmåltid sammensat af komponenter, der er købt færdige

Spg. Hvordan vil du beskrive din aftensmad i går? Du kan angive flere svar



Kilde: Voxmeter for Landbrug & Fødevarer år 2023-2025 n= 8.524 (fik aftensmad i går), heraf børnefamilier n=2.374. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder region og uddannelse. Mulighed for at vælge flere svar. Procenter er afrundede.



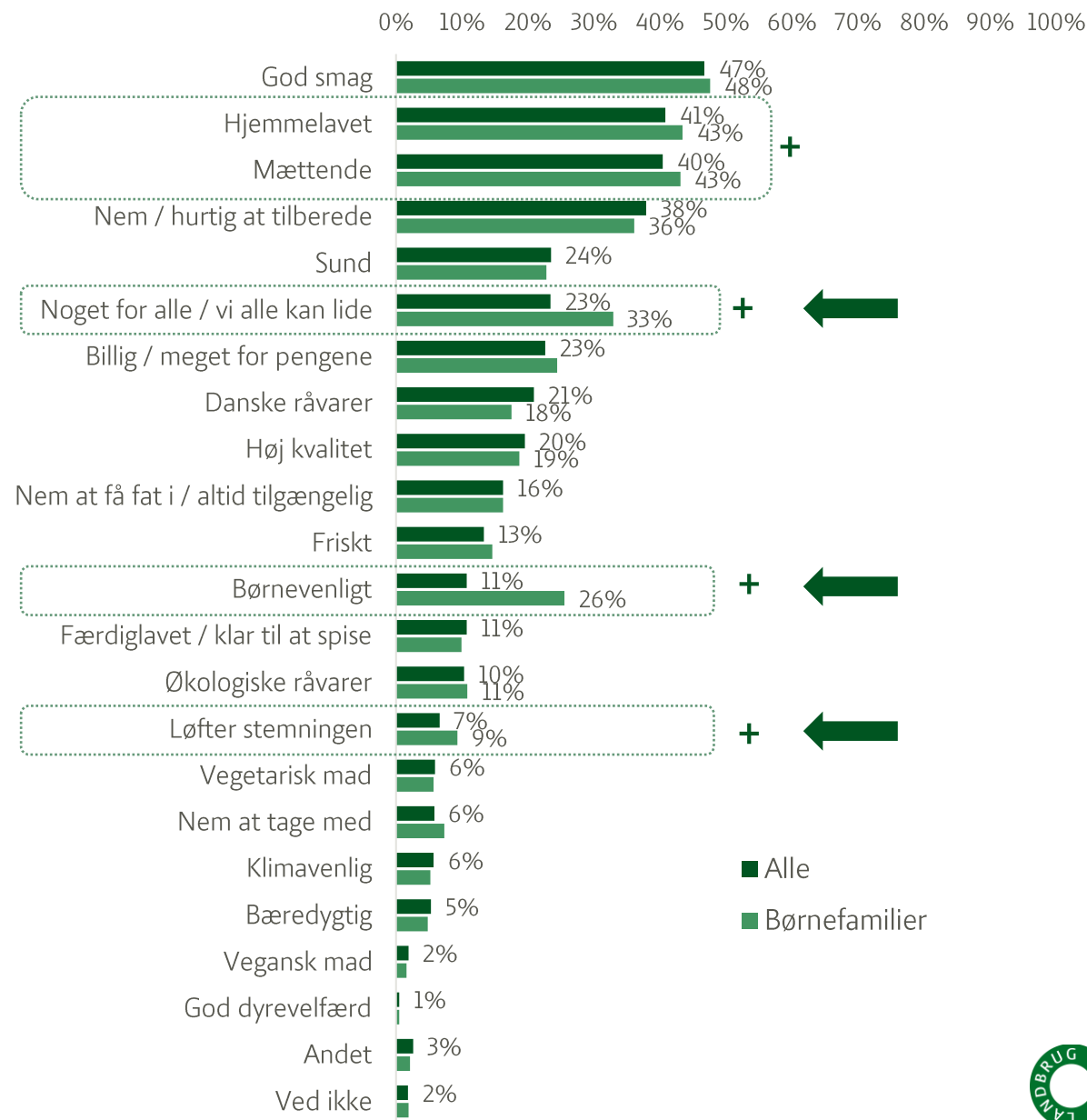
"Noget for alle"

"Børnevenligt"

"Løfter stemningen"

...er beskrivelser
børnefamilierne
bruger betydeligt
mere end andre

Spg. Hvordan vil du beskrive din aftensmad i går? Du kan angive flere svar



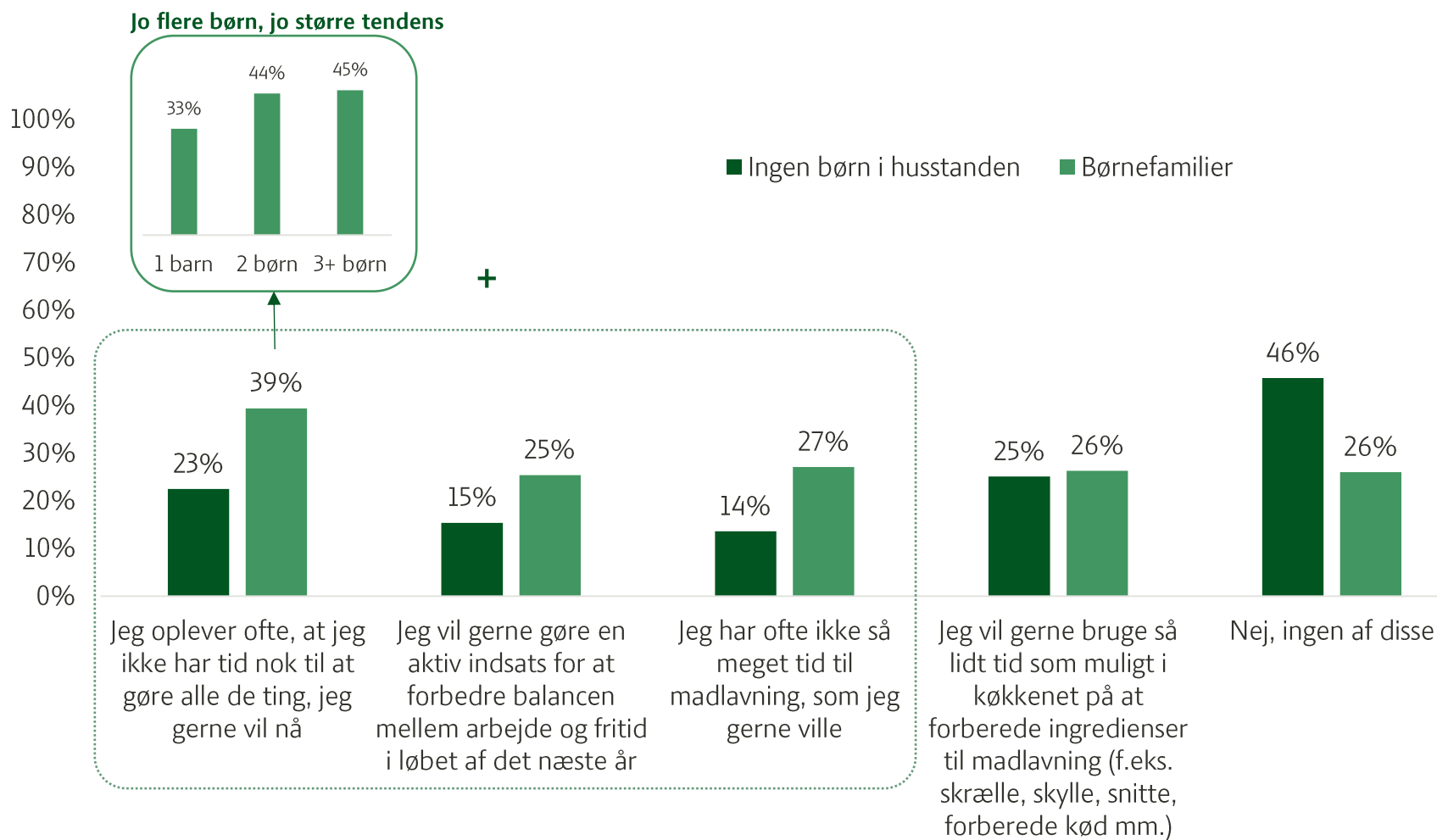
Kilde: Voxmeter for Landbrug & Fødevarer år 2023-2025 n= 8.524 (fik aftensmad), heraf børnefamilier n=2.374. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder region og uddannelse. Mulighed for at vælge flere svar.





Generel madadfærd og holdninger blandt børnefamilierne

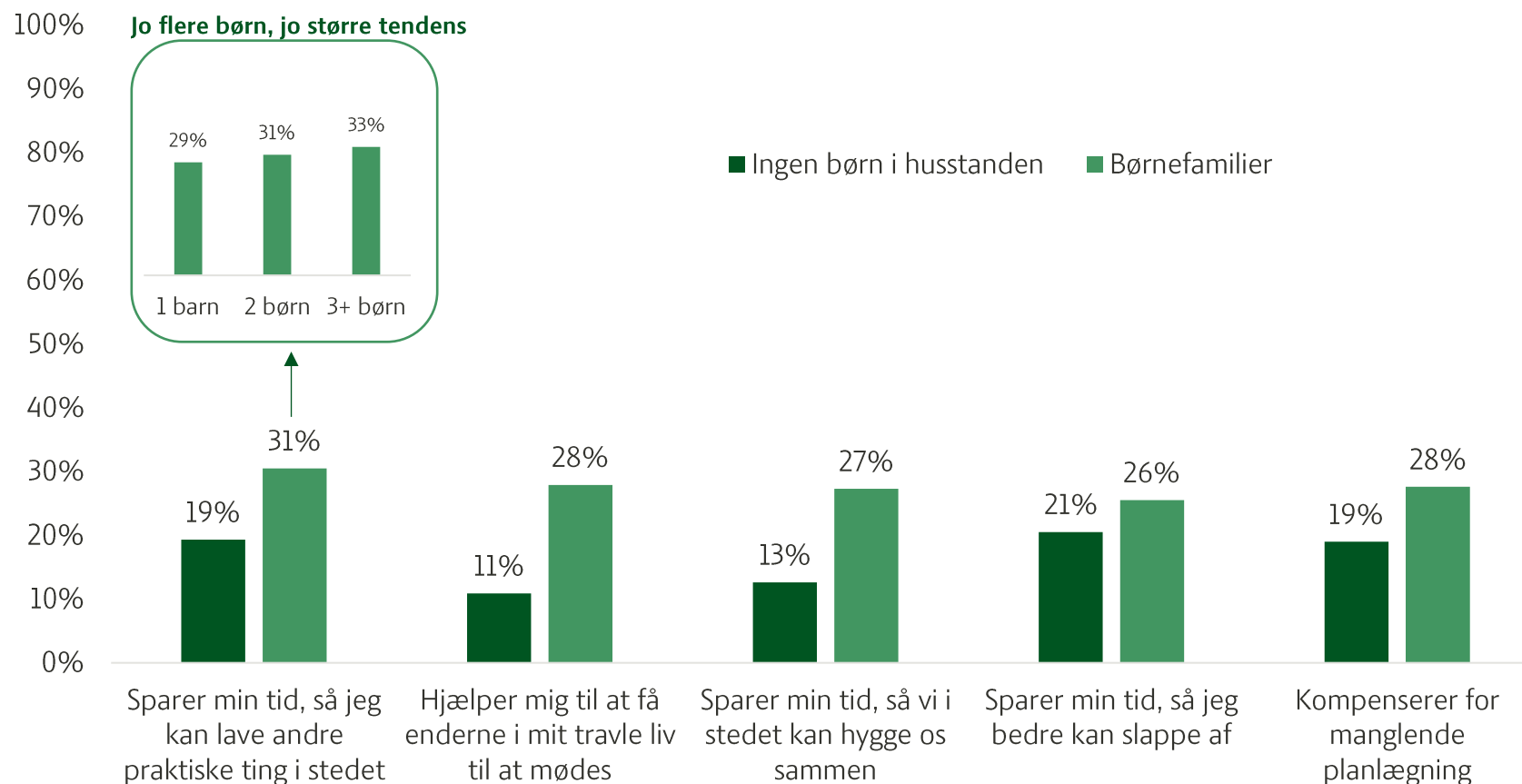
Spg. Her ser du nogle udsagn, som andre har sagt. Er der nogle af disse, der beskriver dig eller som er du enig i? Du kan vælge flere svar.



Tid er en
udfordring

Børnefamilier
oplever
oftere, at de
ikke har tid
nok

Spg. Andre har sagt følgende om det at købe helt eller delvist færdiglavede retter – er der nogle af udsagnene, der gør sig gældende for dig? *Top-5 signifikante forskelle vist*



Convenience-løsninger hjælper især børnefamilier med at Spare Tid

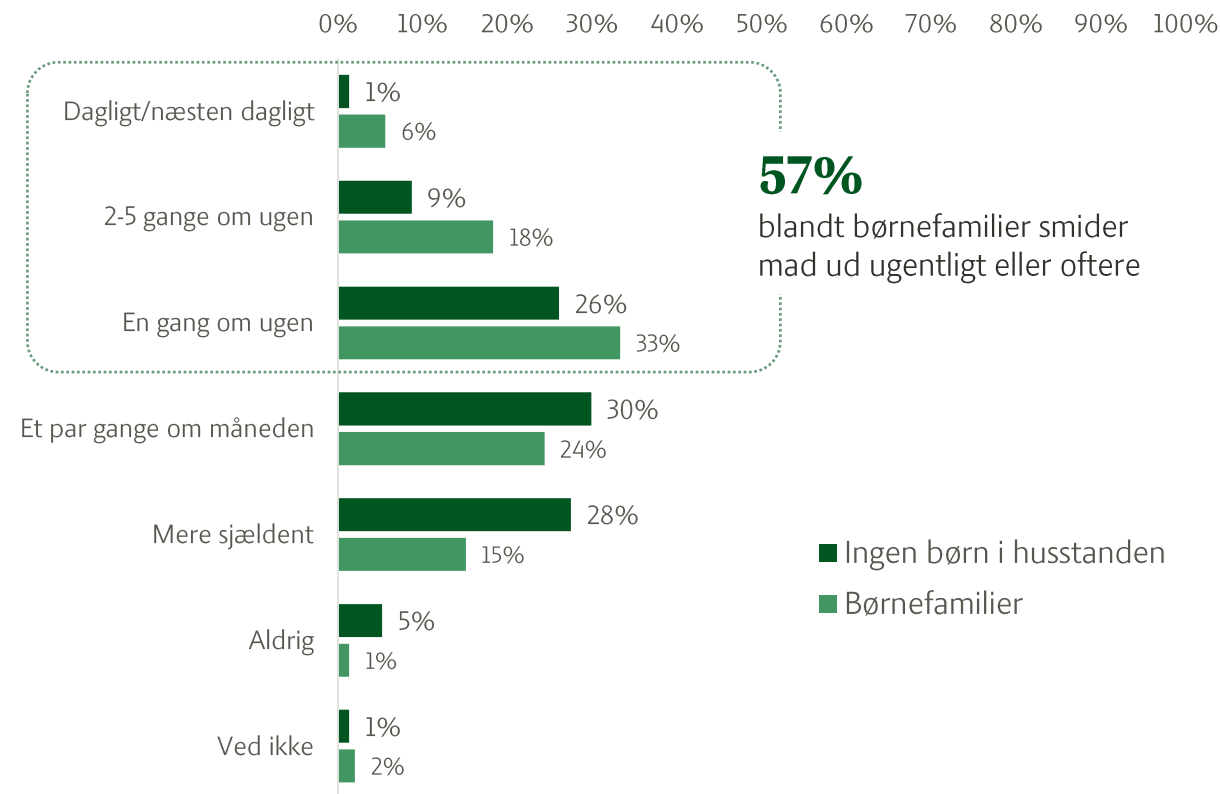
Kilde: Voxmeter for Landbrug & Fødevarer år 2023-2025 n=9.000, heraf børnefamilier n=2.494, ingen børn i husstanden n=6.506. Mulighed for flere svar med randomiseret rækkefølge, undtagen "ingen" og "ved ikke". Undersøgelsen er nationalt repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse.



Har man børn i husstanden, oplever man oftere at må smide mad ud - minimum hver uge

Spg. Hvor ofte må du / din husstand smide fødevarer ud, som I ikke kan spise op, eller som har overskredet sin holdbarhedsdato?

Alle fødevarer tæller med; rester fra et måltid, uåbnede pakker, frugt/grønt m.m.



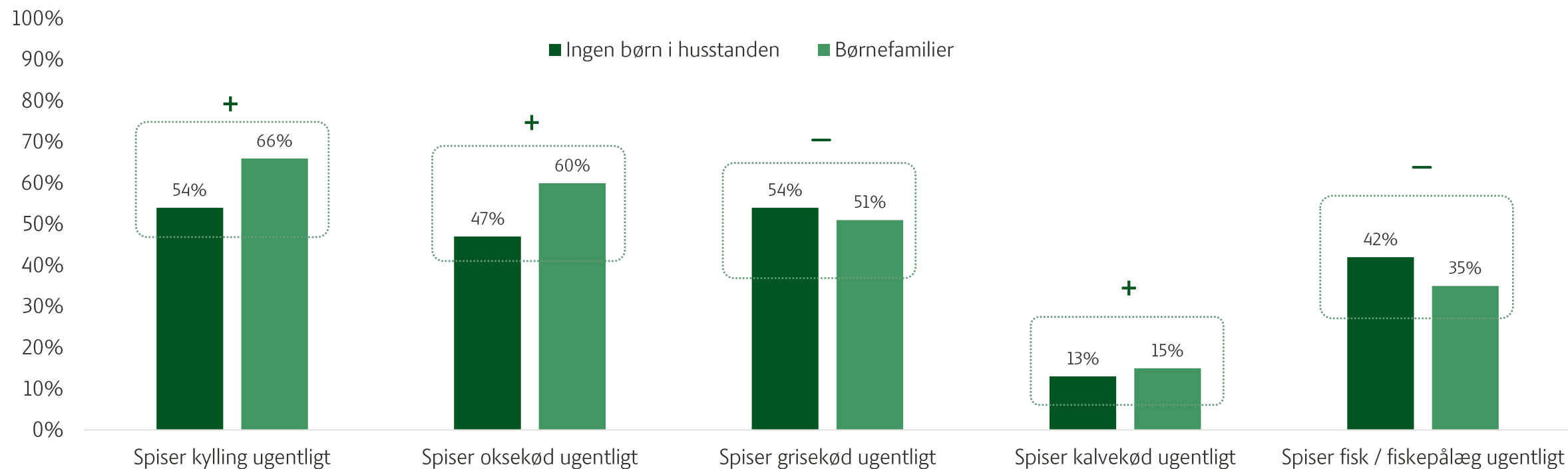
Kilde: Norstat for Landbrug & Fødevarer oktober 2024 n=1.512 heraf ingen børn i husstanden n=1.134, børn i husstanden n=378. Undersøgelsen er nationalt repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse.



Børnefamilier spiser kød flere dage om ugen

Primært kylling, oksekød og grisekød - størstedelen ugentligt (oftest 1-3 gange i ugen)

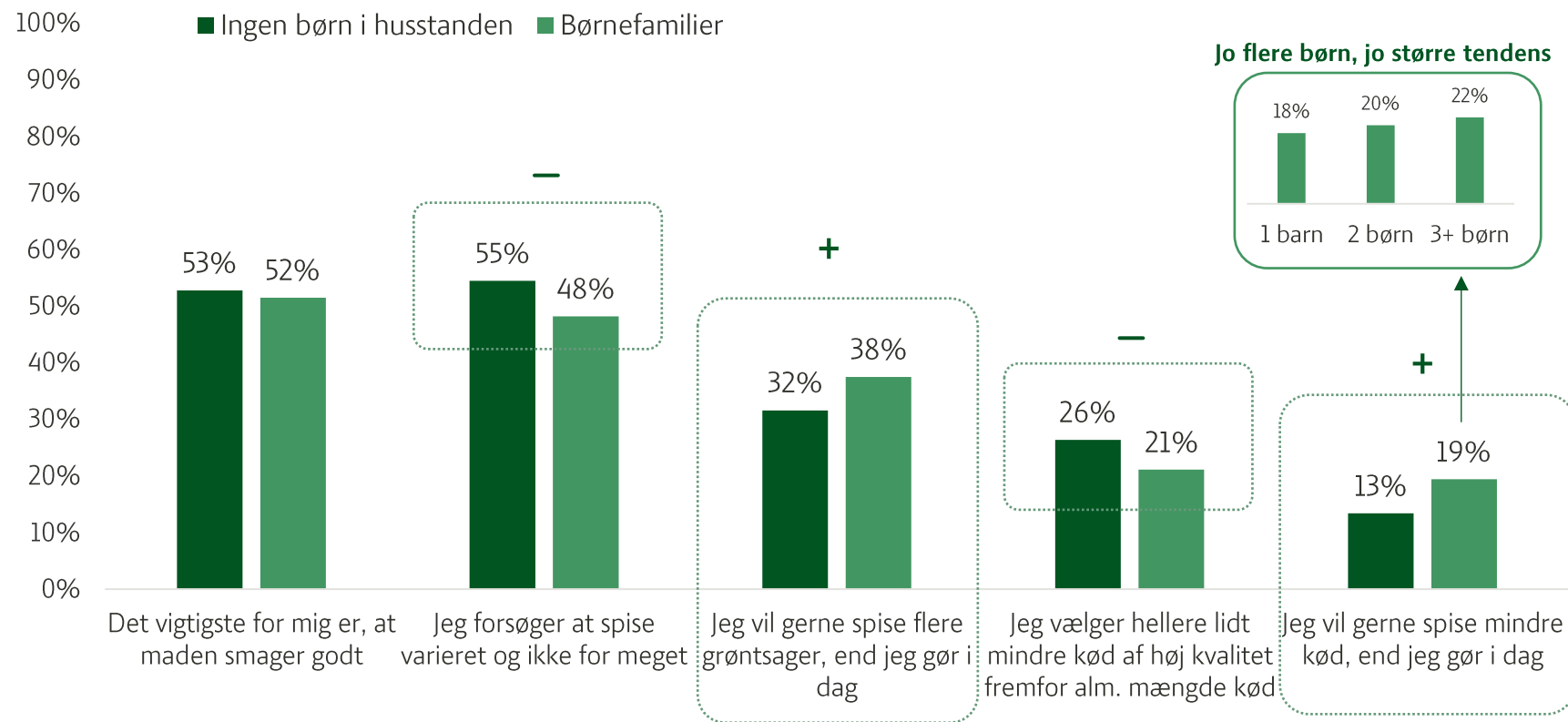
Spg. Hvor ofte spiser du følgende? Udvalgte kødtyper



Over halvdelen af de danske børnefamilier spiser kød 6 eller 7 dage om ugen

Mange børnefamilier vil gerne spise mindre kød

Spg. Her ser du nogle udsagn, som andre har sagt. Er der nogle af disse, der beskriver dig eller som du er enig i. Du kan vælge flere svar.



De danske børnefamilier giver oftere udtryk for, at de gerne vil spise flere grøntsager og mindre kød

Opsummering – 3 hovedpunkter

Aftensmaden

- Velkendte og trygge retter
- Oftere kød, brød, ost og pasta
- Oftere vand, sodavand og saft

Udfordringer

- Tid er en mangelvare
- 1-2-3+ børn forstærker
- Madspild forekommer ofte

Ønsker gerne

- Flere grøntsager og mindre kød
- Convenience, men stadig hjemmelavet
- "Noget for alle" "børnevenligt"



Tak

Mette Duerlund Heinz
E-mail: medu@lf.dk

Se analyser af forbrugere på www.lf.dk/tal-og-analyser/forbrugere-og-trends
Billede anvendt i analysen er hentet fra www.pexels.com

