

Projekt 'Sund start – Gode vaner for livet'

'Sund start – Gode vaner for livet' er støttet af Novo Nordisk Fonden

Sund start – Gode vaner for livet

Ambition: Flere børn i Danmark skal møde sunde, velsmagende og nærende måltider i hverdagen

Formål: Overbevise politikere, forældre og daginstitutionsledere om vigtigheden af sunde madordninger i alle daginstitutioner



Folkemødet 2026, Thorleif Ravnbak |
Kost og Ernæringsforbundet



Børns kostvaner

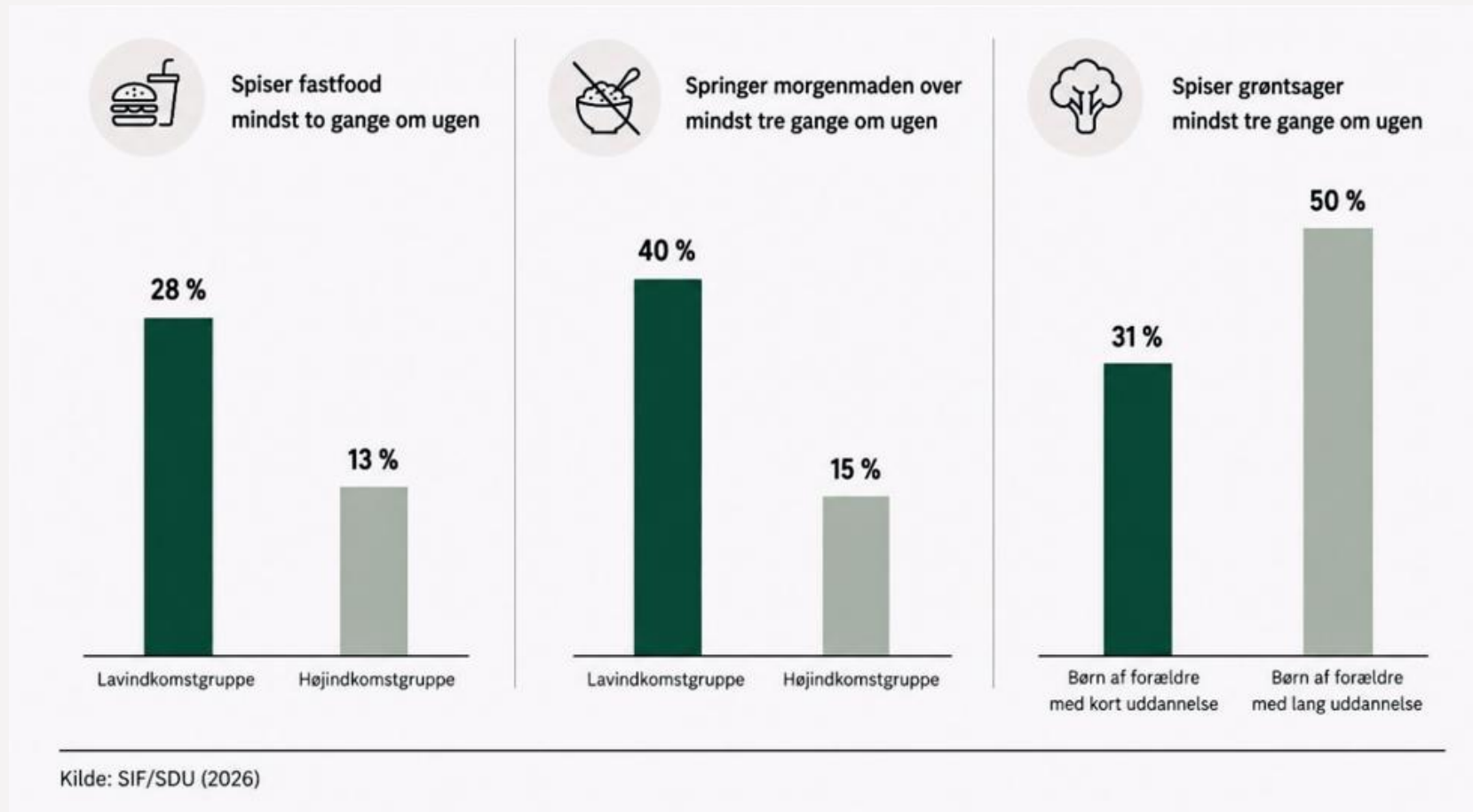
Ligesom vi voksne spiser børn ikke i overensstemmelse med Kostrådene derhjemme:

- Alt for meget slik, snacks og søde drikke
- For lidt frugt og grønt
- For lidt fisk
- For lidt fuldkorn
- For meget kød

Kilde: DTU Fødevareinstituttet: Danskernes Kostvaner 2021-2024



Markant social slagside



Madordninger gavner alle børn – men kan gøre en verden til forskel for de dårligst stillede

*”Når økonomien er hårdt presset, er
sund og varieret mad ikke en selvfølge.
Derfor kan madordninger i
daginstitutionerne gøre en mærkbar
forskel for børn i sårbare familier.*

*De sikrer, at flere børn får et sundt
måltid i løbet af dagen og kan på sigt
være med til at mindske uligheden i
sundhed og styrke både børns trivsel,
læring og fællesskaber”*

*- Ninna Thomsen, direktør i
Mødrehjælpen*



Derfor bør madordningerne bruges til en strukturel sundhedsfremmende indsats

- Vi når næsten alle førskolebørn: 95 % af de 3-5-årige går i daginstitution
- I daginstitutionen får børn dækket op imod 70 % af deres daglige energiindtag
- Madvaner grundlægges i barndommen -> Madordningerne kan præge sunde, grønne valg i voksenlivet
- I daginstitutionen nås alle børn – uanset socioøkonomisk baggrund
- Men: Kun hver anden daginstitutioner har en madordning



Madordninger er en schweizerkniv

*"Jeg har som børneforsker store
forhåbninger til projekt 'Sund start - gode
vaner for livet'.*

*For alle børn bør i deres barndom have lige
adgang til at få støttet deres
sundhedsbehov, mad- og måltidsglæde og
grønne madvaner.*

*Både til gavn for det enkelte barns
sundhed, fællesskabets styrke og vores
natur og klima. Det håber jeg, projektet kan
bidrage stærkt til."*

- Louise Klinge, Skoleforsker



Analyse: Danskere ville efterleve kostrådene, hvis de spiste som børn i daginstitutioner

Analyse blandt daginstitutioner med madordninger

- 91% af alle daginstitutionerne kender ”Kostråd til Måltider i daginstitutioner”
- 79 % anvender ”Kostråd til Måltider” til menuplanlægning
- 98 % lever op til anbefaling om 1/3 frugt og grønt til frokostmåltidet

Hvis alle spiste i daginstitutioner, ville vi være tættere på anbefalingerne:

- ✓ Frugt og grønt
- ↑ Bælgfrugter
- ⊘ Sukker og søde sager
- ↓ Kød

Kilde: Rybner Analyse for Landbrug & Fødevarer og Mejeriforeningen, december 2025: ”Analyse blandt daginstitutioner med madordninger”

Analyse: Maden og måltidet som læringsrum

9 ud af 10 institutioner bruger måltidet pædagogisk

7 ud af 10 institutioner inddrager dagligt børnene i at dække bord og rydde op

Få institutioner, hvor børnene er med i selve madlavningen -> stort potentiale

Kilde: Rybner Analyse for Landbrug & Fødevarer og Mejeriforeningen, december 2025: "Analyse blandt daginstitutioner med madordninger"





Analyse: Det tværprofessionelle samarbejde er både nøglen og udfordringen

- **Op mod 66 % af de madprofessionelle deltager ikke i personalemøderne**
 - Det er svært for den madprofessionelle at videregive sine overvejelser og faglige viden om maden og måltiderne til det pædagogiske personale
- **De madprofessionelle deltager sjældent i måltidet, men står for planlægning, indkøb og tilberedning**
 - Det er op til det pædagogiske personale at facilitere og formidle måltidet

Kilde: Rybner Analyse for Landbrug & Fødevarer og Mejeriforeningen, december 2025: "Analyse blandt daginstitutioner med madordninger"



Analyse: Forældrene bakker massivt op om madordninger

- 9 ud af 10 forældre med madordning er tilfredse med ordningen.
- Tilfredsheden er højest, når maden laves i institutionen. Skyldes formentlig stærkere oplevet kvalitet og tydeligere sociale og pædagogiske gevinster
- Forældrene vurderer, at madordningerne i høj grad bidrager til fællesskab og lighed, at børnene smager nye madvarer samt at børnene får serveret sund og god mad

Kilde: "Madordninger i daginstitution – en målgruppeanalyse af forældres holdninger" udarbejdet af Landbrug & Fødevarer i regi af Sund start – Gode vaner for livet. Undersøgelsen er endnu ikke publiceret





Analyse: Økonomi er en barriere for nogle forældre

- Prisen er den hyppigst angivet barriere blandt alle forældre (både med og uden madordning).
- Fremhæves af 3 ud af 10.

Prisen spiller en større rolle blandt forældre

- 1) uden madordninger og
- 2) med lavere indkomster

Børnene og Katrine får det sidste ord

Madmod: Mad i daginstitutioner by Kost og Ernæringsforbundet

Varighed (min): 1:30