



Sunde Børn konferencen

18. juni 2025

A Arla
FONDEN

arlafonden.dk

Arla Fonden i billeder



Arla Fonden vil være børnenes stemme



Løbende evalueringer



Børnepanelet



Børn, Unge og Mad

Børn, Unge og Mad 2025

Om rapporten

- Fokus på: Børns erfaringer med og tanker om madlavning, madmod, måltidsmønstre og fællesskabet omkring maden
- 1.275 besvarelser
- Børn i alderen 10 – 15 år
- Metode: Partnerskoler og onlinepanel
- Tidspunkt: 20. november 2024 – 28. januar 2025
- Udarbejdet af Silverligning Research og valideret af lektor Jacob Højgaard Christensen, DPU, Aarhus Universitet



3 highlights fra Børn, Unge og Mad 2025

1.

Børn i køkkenet
– og hvad er
køkkenværnepligt?

Børnenes deltagelse i madlavning:

(n=1.275)

59 % af børnene har deltaget i madlavningen i løbet af den seneste uge.

Samtidig har 30 % af børnene *ikke* deltaget inden for den seneste måned.



81 %
kan *lide*
at lave
mad

(n=1.275)

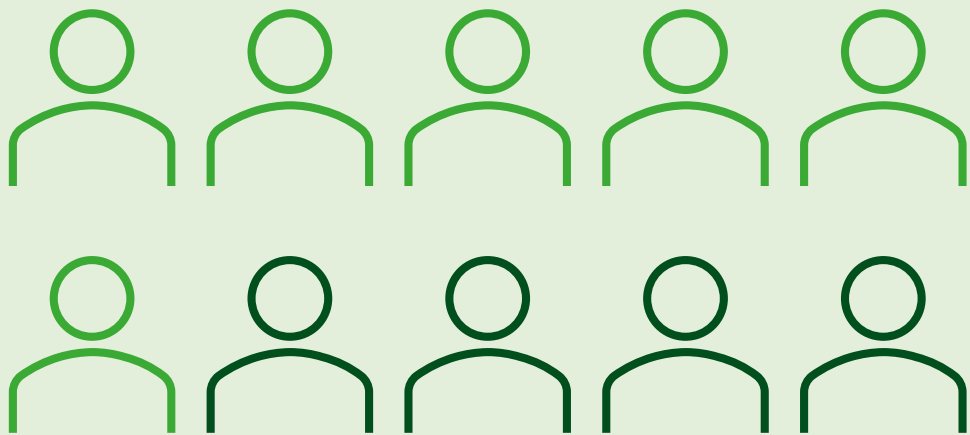
44 % vil
gerne lave
mere mad
derhjemme

(n=1.275)

71 % vil
gerne blive
bedre til at
lave mad

(n=1.275)

6 ud af 10 børn synes, det er vigtigt, at de lærer at lave mad



Hvorfor er det vigtigt for dig, at du lærer at lave mad? (n=755)

1. Evnen til at lave mad til sig selv og familien i fremtiden
2. Evnen til at lave forskelligt mad
3. Evnen til selv at lave sine favoritter
4. Evnen til at lave sund mad
5. For at være med til at bestemme retter

”Jeg lavede det hele; jeg stegte bøffer og kogte kartofler og alt muligt andet.”

PIGE 12 ÅR

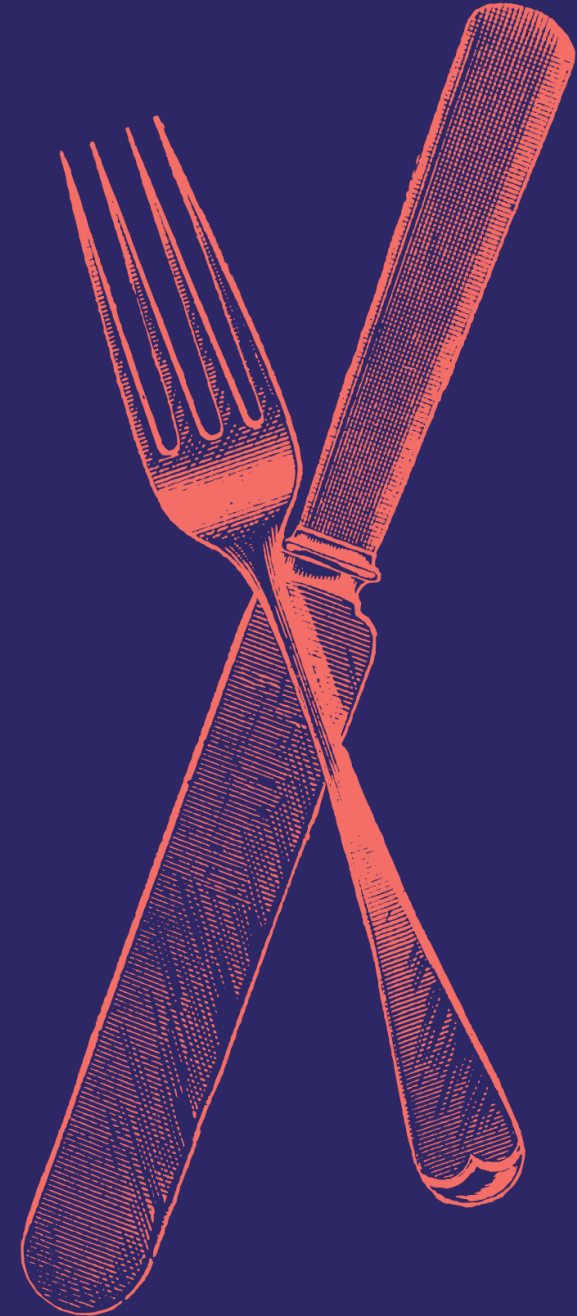
”Jeg puttede frysepizzaen i ovnen.”

DRENG 13 ÅR

Hvad børnene oftest laver:

(n=977)

1. Dækker bord
2. Tager ud fra bordet, rydder op eller vasker op
3. Gør ingredienser klar
4. Steger, koger eller rører i gryderne
5. Planlægger retter
6. Køber ind



”Når de spørger, om jeg vil hjælpe med at lave mad, mener de næsten altid tømme opvasker og rydde op.”

PIGE 13 ÅR

Hvad børnene oftest laver:

(n=977)

1. Dækker bord
2. Tager ud fra bordet, rydder op eller vasker op
3. Gør ingredienser klar
4. Steger, koger eller rører i gryderne
5. Planlægger retter
6. Køber ind
7. 'Andet'

Børns foretrukne opgave:

(n=977)

1. Planlægge retter
2. Stege, koge eller røre i gryderne
3. Gøre ingredienser klar
4. Bestemme madvarer
5. Købe ind
6. Dække bord
7. Tage ud fra bordet, rydde op eller vaske op

Hvad børnene oftest laver:

(n=977)

1. Dækker bord
2. Tager ud fra bordet, rydder op eller vasker op
3. Gør ingredienser klar
4. Steger, koger eller rører i gryderne
5. **Planlægger retter**
6. Køber ind
7. 'Andet'

Børns foretrukne opgave:

(n=977)

1. **Planlægge retter**
2. Stege, koge eller røre i gryderne
3. Gøre ingredienser klar
4. Bestemme madvarer
5. Købe ind
6. Dække bord
7. Tage ud fra bordet, rydde op eller vaske op

Hvad børnene oftest laver:

(n=977)

1. **Dækker bord**
2. Tager ud fra bordet, rydder op eller vasker op
3. Gør ingredienser klar
4. Steger, koger eller rører i gryderne
5. Planlægger retter
6. Køber ind
7. 'Andet'

Børns foretrukne opgave:

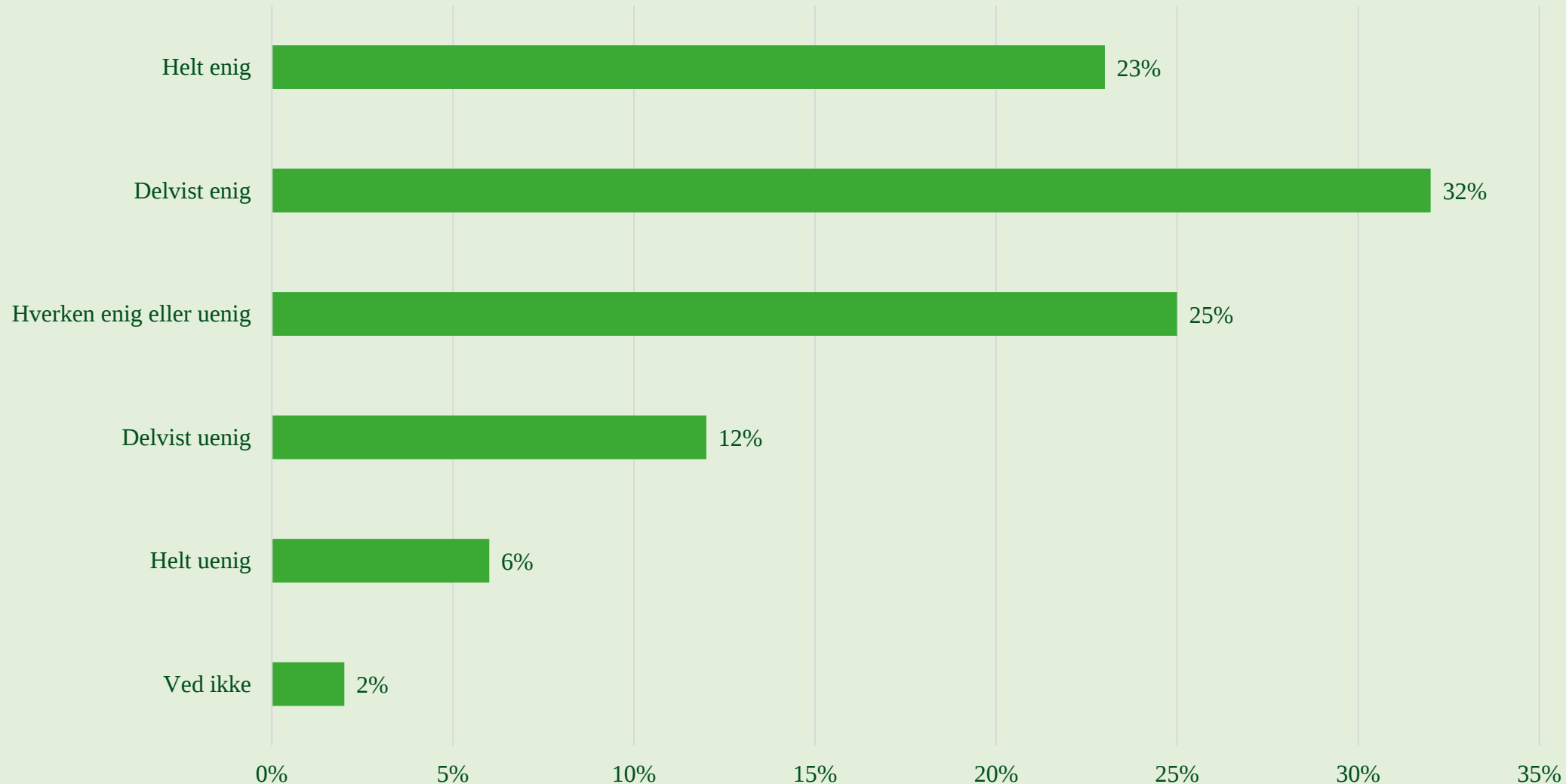
(n=977)

1. Planlægge retter
2. Stege, koge eller røre i gryderne
3. Gøre ingredienser klar
4. Bestemme madvarer
5. Købe ind
6. **Dække bord**
7. Tage ud fra bordet, rydde op eller vaske op

2.

Mod på mad

Hvor enig eller uenig er du i dette udsagn: "Jeg kan godt lide at smage mad, som jeg ikke har smagt før"? (n=1.275)



**Deltagelse i madlavning øger
madmodet hos børn:** (n=1.275)

”Jeg kan godt
lide at smage
mad, som jeg
ikke har smagt
før”

27 %

(børn, der har hjulpet med madlavning
i løbet af den seneste uge)

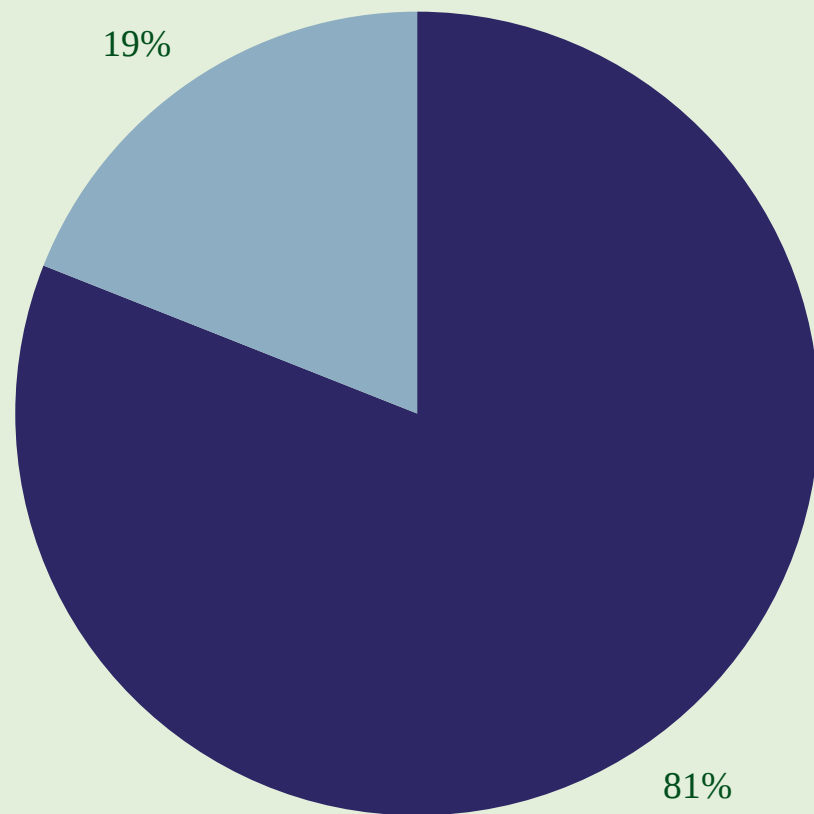
vs.

16 %

(børn, der *ikke* har hjulpet med
madlavning i løbet af den seneste uge)

Har du smagt på noget nyt, fordi en af dine forældre smagte på det?

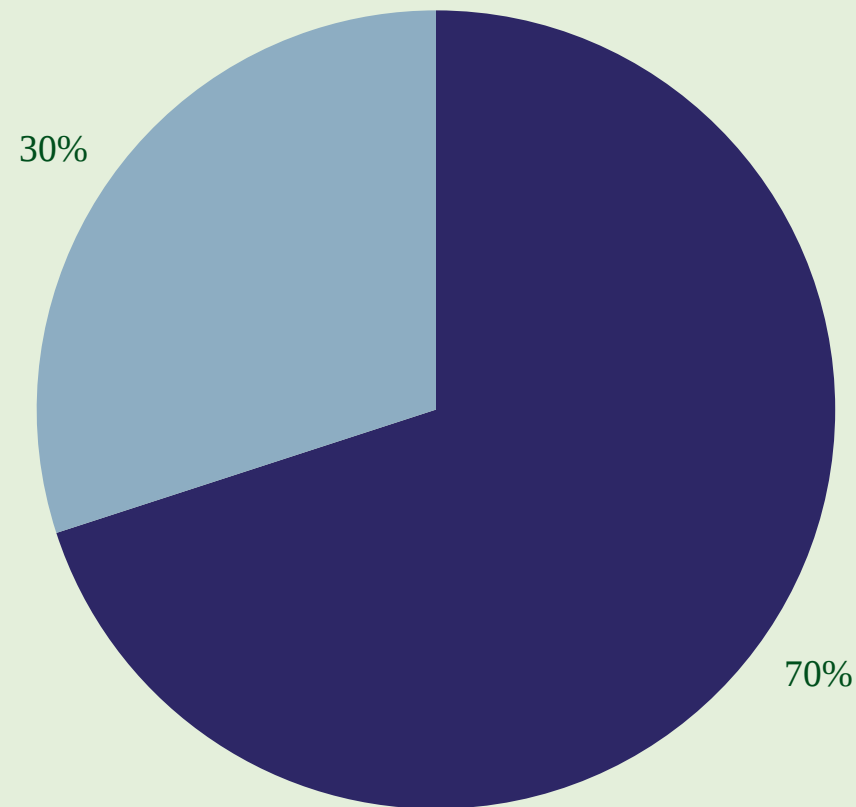
(n=1.275)



■ Ja ■ Nej

Har du smagt på noget nyt, fordi en af dine venner smagte på det?

(n=1.275)



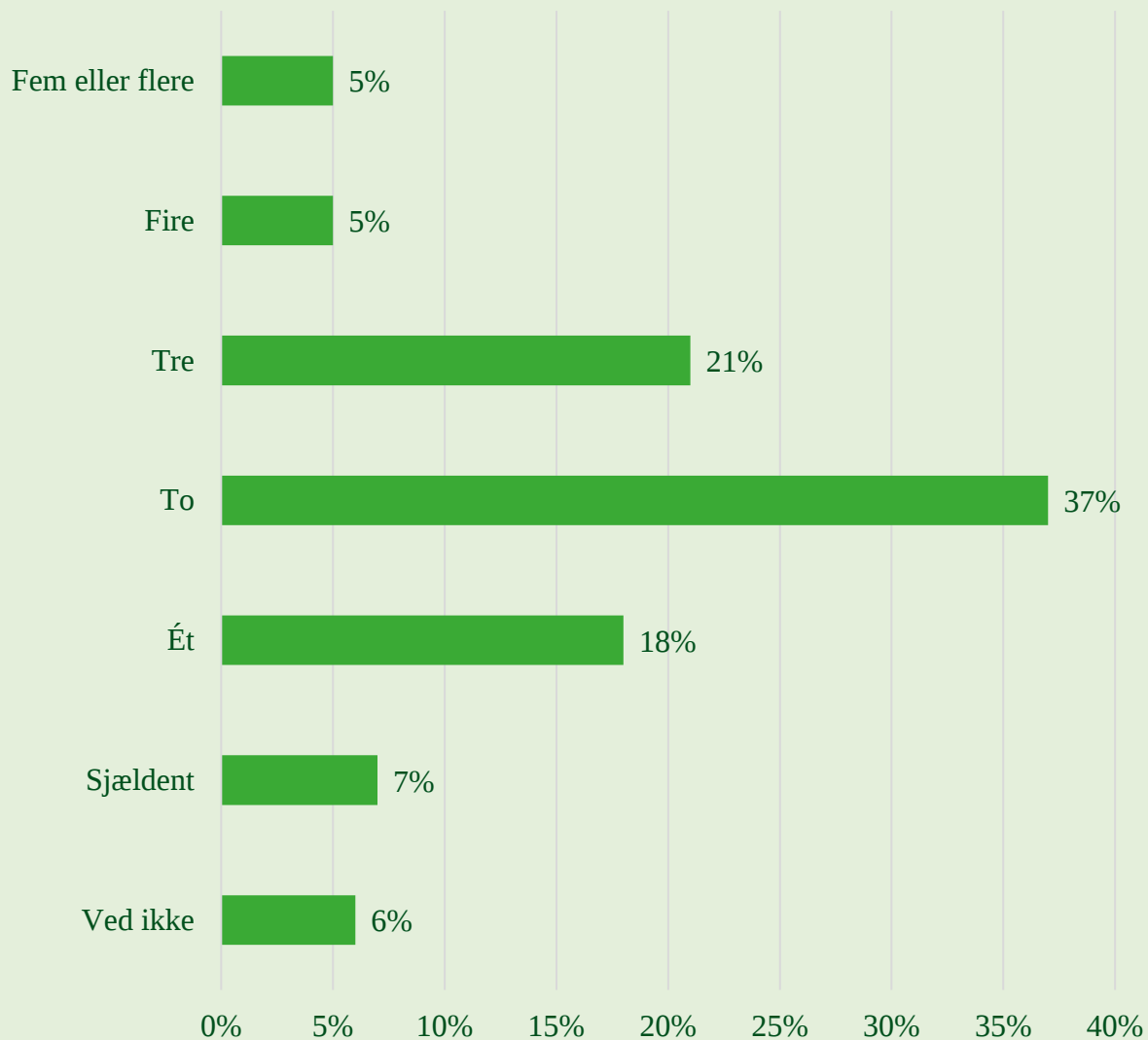
■ Ja ■ Nej

3.

Hverdagssnacking

Antal snacks eller mellem- måltider på en typisk hverdag:

(1.275)



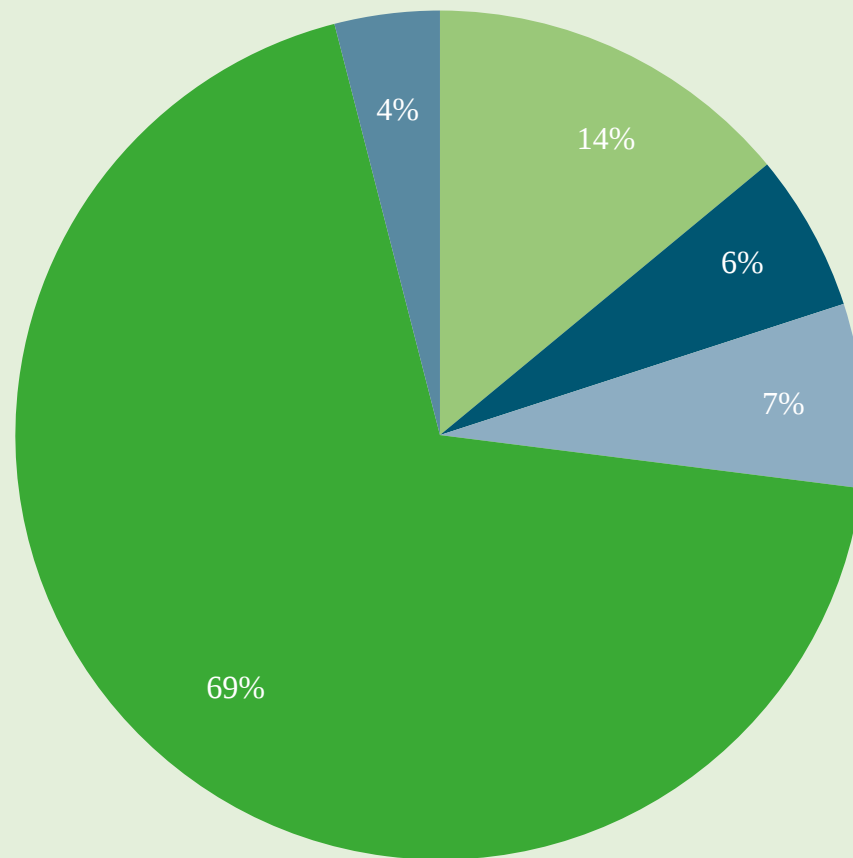
Populære snacks/mellemmåltider:

(n=1.275)

- 51 % Grøntsager eller frugt
- 41 % Energibar eller myslibar
- 35 % Brød med eller uden pålæg
- 32 % Toast, pizza eller pølsehorn
- 22 % Slik, kage eller chips
- 20 % Nødder eller tørret frugt
- 15 % Smoothie eller drikkeyoghurt
- 12 % Yoghurt eller skyr

Når du tænker tilbage på de seneste tre skoledage, hvilke af de dage har du så ikke spise frokost?

(n=1.275)



■ Jeg har ikke spist frokost en af dagene

■ Jeg har ikke spist frokost to af dagene

■ Jeg har ikke spist noget til frokost alle tre dage

■ Jeg har spist noget til frokost alle tre dage

■ Ved ikke



børnungeogmad.dk