

Danske børn spiser fisk – men hvor meget, hvornår og hvordan?

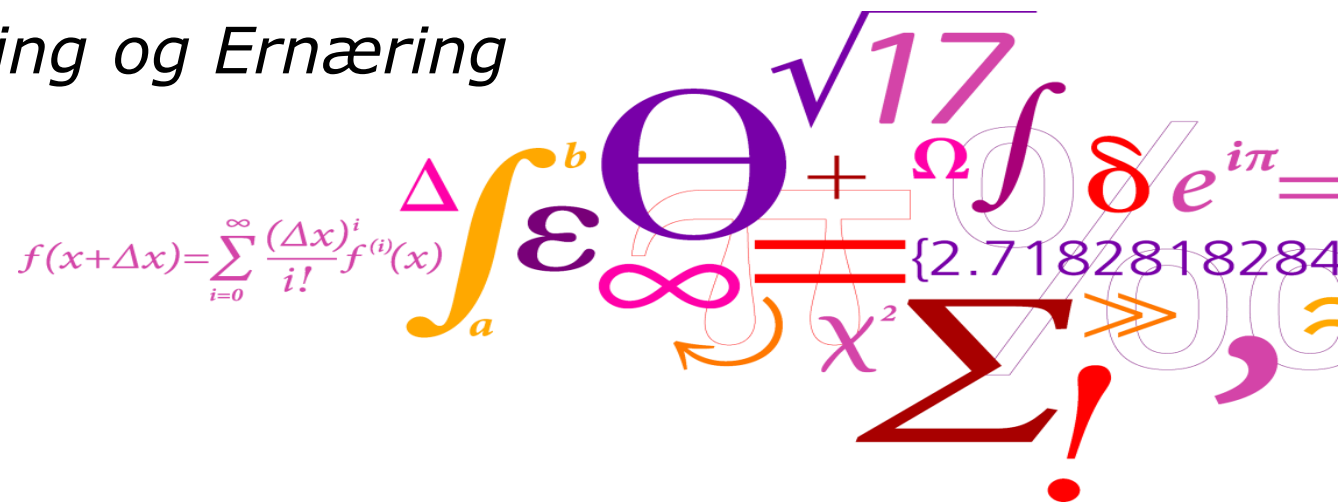
Heddie Mejborn, Seniorrådgiver

hmej@food.dtu.dk

Anja Bilstoft-Jensen, Seniorforsker

apbj@food.dtu.dk

Afdeling for Risikovurdering og Ernæring



Dagsorden

Datagrundlaget

Definitioner

Resultater

Konklusion

Danskernes Kostvaner og Fysiske Aktivitet

2000-2002 – 1077 børn

2003-2008 – 1138 børn

2011-2013 – 1041 børn

Der indgår personer i alderen 4-19 år

Deltagerne har registreret deres totale kost i syv dage

Fiskeindtaget er opgjort som g/10 MJ/dag

Definitioner

- Fisk – fisk og skaldyr
- Fiskepålæg – fisk der er spist som kold mad enten til et af dagens tre mellemmåltider eller til frokost eller aftensmad
- Fisk som varm hovedret – fisk der er spist som varm hovedret til frokost eller aftensmad
- Fiskespiser – en person, som har registreret, at vedkommende har spist fisk til mindst ét måltid i løbet af ugen

Udvikling i børns fiskeindtag

Antal deltagere

	2000-2002	2003-2008	2011-2013
Antal i alt	1077	1138	1041
% fiskespisere	84	82	81
% der spiser fiskepålæg	50	46	47
% der spiser fisk som varm hovedret	33	38	34

Udvikling i børns fiskeindtag

Kostens mediane indhold af fisk hos fiskespisere, g/10 MJ/dag

Alle typer fisk og fiskeprodukter

Alder	2000-2002	2003-2008	2011-2013
4-6 år	15	18	18
7-13 år	13 ^b	11 ^c	16 ^a
14-19 år	12 ^b	11 ^b	17 ^a
Alle	13 ^b	12 ^b	17 ^a

Udvikling i børns fiskeindtag

Kostens mediane indhold af fisk hos fiskespisere, g/10 MJ/dag

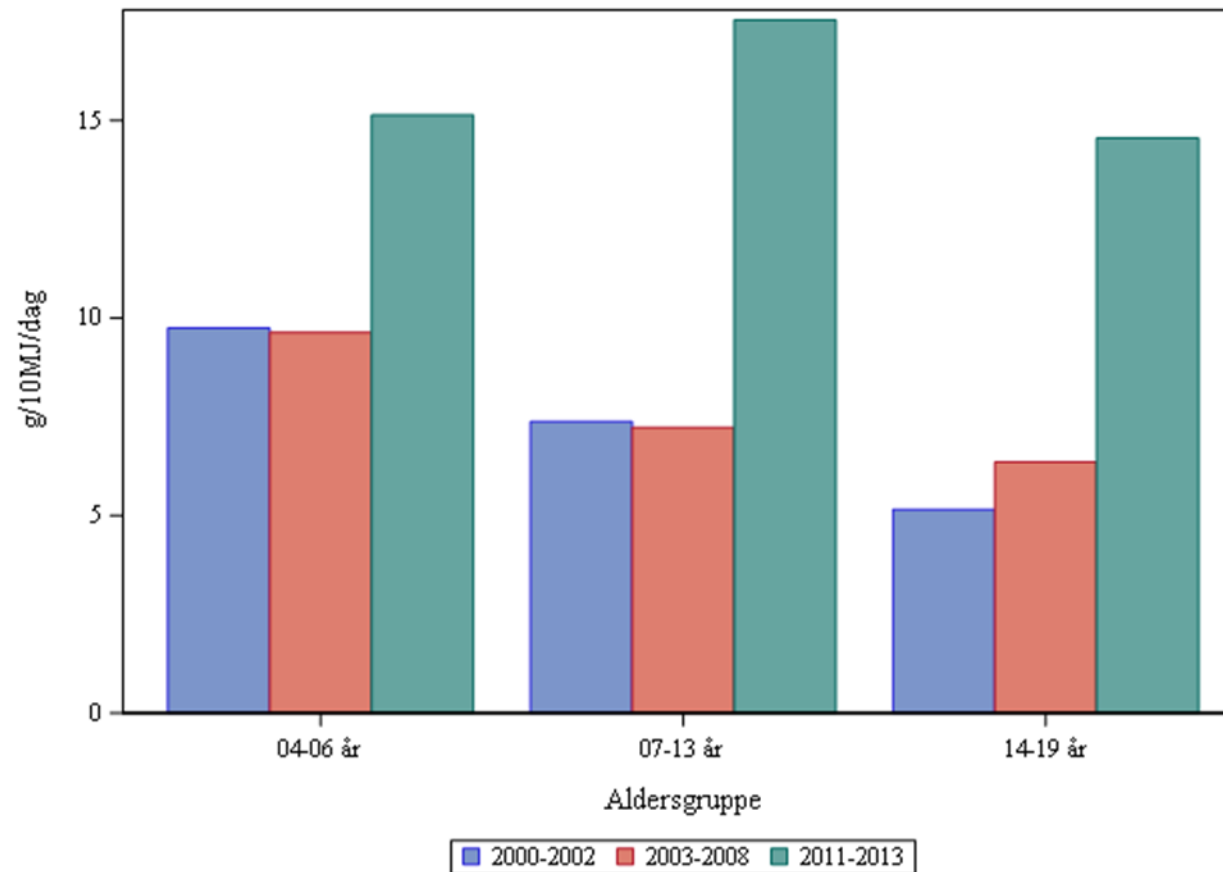
Fiskepålæg

Alder	2000-2002	2003-2008	2011-2013
4-6 år	10 ^b	10 ^b	15 ^a
7-13 år	7 ^b	7 ^b	18 ^a
14-19 år	5 ^b	6 ^b	15 ^a
Alle	7 ^b	8 ^b	16 ^a

Udvikling i børns fiskeindtag

Kostens mediane indhold af fisk hos fiskespisere, g/10 MJ/dag

Fiskepålæg



Udvikling i børns fiskeindtag

Kostens mediane indhold af fisk hos fiskespisere, g/10 MJ/dag

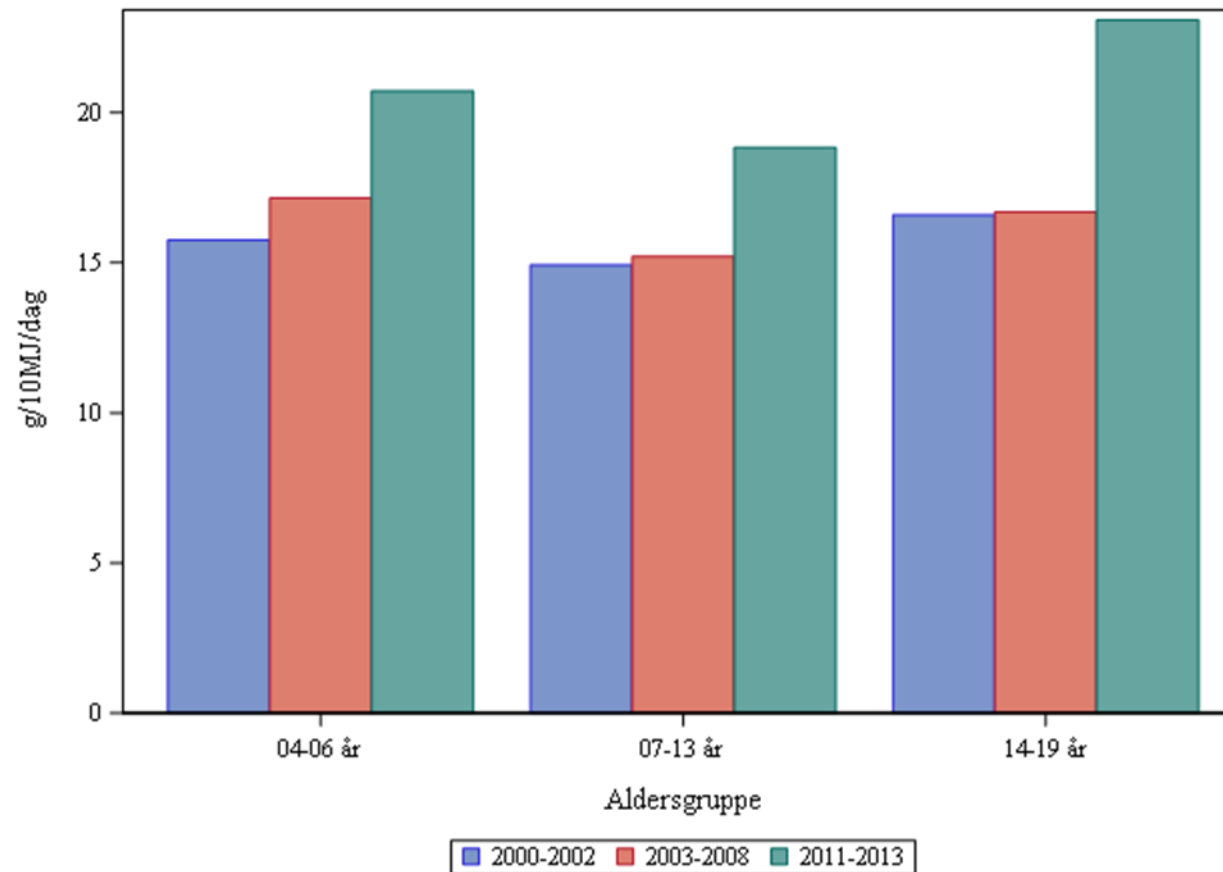
Fisk som varm hovedret

Alder	2000-2002	2003-2008	2011-2013
4-6 år	16	17	21
7-13 år	15 ^b	15 ^b	19 ^a
14-19 år	17 ^b	17 ^b	23 ^a
Alle	15 ^b	16 ^b	20 ^a

Udvikling i børns fiskeindtag

Kostens mediane indhold af fisk hos fiskespisere, g/10 MJ/dag

Fisk som varm hovedret



Fiskeindholdet i børns kost

2011-2013 Antal deltagere

	4-6 år	7-13 år	14-19 år
Antal i alt	203	487	351
% fiskespisere	83	79	83
% der spiser fiskepålæg	54	46	44
% der spiser fisk som varm hovedret	38	34	31

Kostens fiskeindhold 2011-2013

Kostens mediane indhold af fisk hos fiskespisere, g/10 MJ/dag

Fisketype	4-6 år	7-13 år	14-19 år
Alle typer fisk og fiskeprodukter	18	16	17
Fiskepålæg	15	18	15
Fisk som varm hovedret	21	19	23

Børn der spiser fisk på hverdage og i weekenden, %

Antal i alt	4-6 år		7-13 år		14-19 år	
	Hverdag	Weekend-dag	Hverdag	Weekend-dag	Hverdag	Weekend-dag
Alle typer fisk	77	49	65	49	77	54
Fiskepålæg	46	23	34	27	33	24
Fisk som varm hovedret	29	16	24	14	21	14

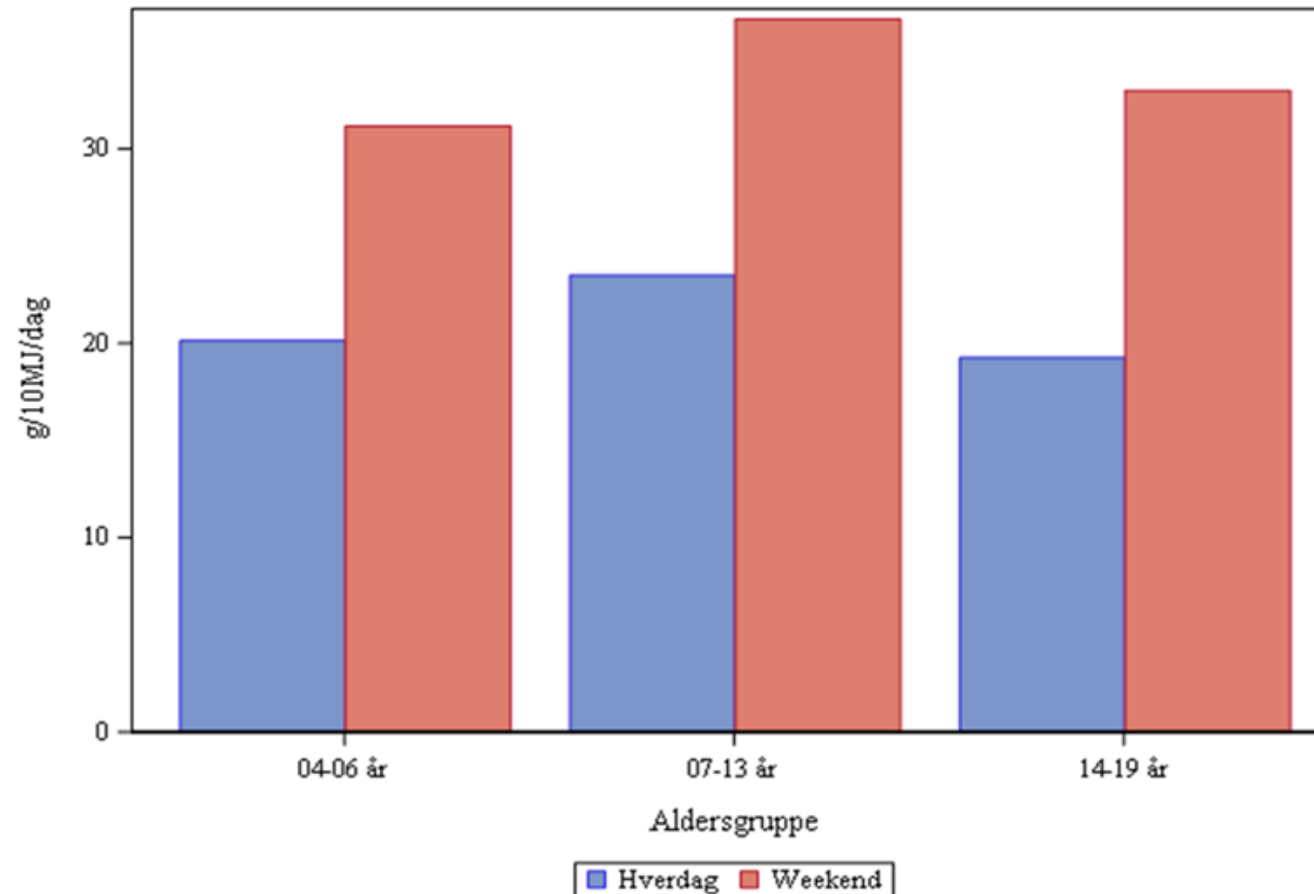
Kostens fiskeindhold på hverdage og weekenddage

Kostens mediane indhold af fisk hos fiskespisere, g/10 MJ/dag

Fisketype	4-6 år	7-13 år	14-19 år
Alle typer fisk og fiskeprodukter			
Hverdag	21	21 ^b	16 ^b
Weekenddag	25	28 ^a	22 ^a

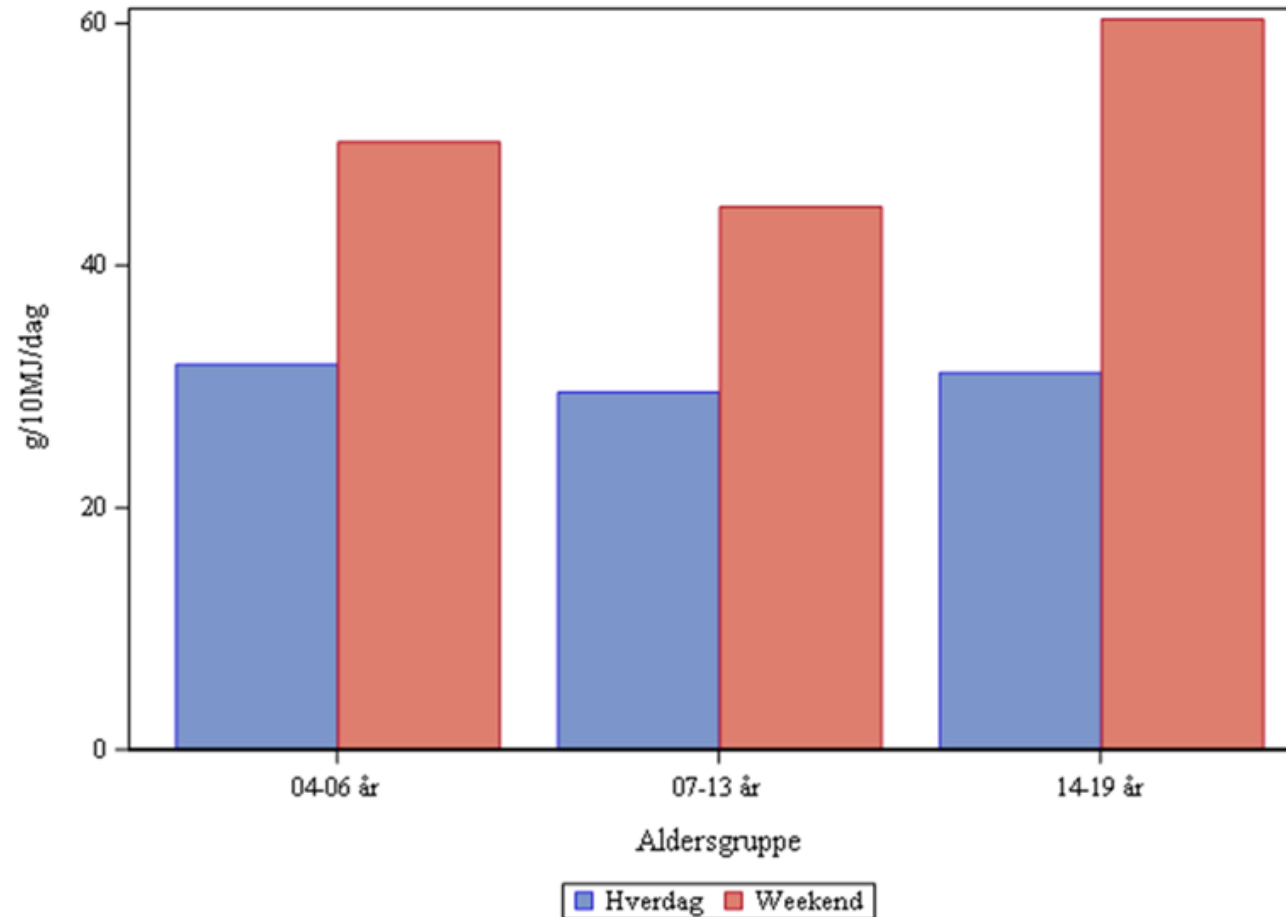
Kostens fiskeindhold på hverdage og weekenddage

Kostens mediane indhold af fisk hos fiskespisere, g/10 MJ/dag
Fiskepålæg



Kostens fiskeindhold på hverdage og weekenddage

Kostens mediane indhold af fisk hos fiskespisere, g/10 MJ/dag
Fisk som varm hovedret



De hyppigst spiste fiskepålæg blandt fiskespisende børn

Fisketype	4-6 år	7-13 år	14-19 år
1	Makrelsalat, tunsalat m.m.	Makrelsalat, tunsalat m.m.	Makrelsalat, tunsalat m.m.
2	Torskerogn	Marineret sild, makrel i tomat m.m.	Røget laks, makrel m.m.
3	Marineret sild, makrel i tomat m.m.	Torskerogn	Tun i vand, olie
4	Fiskefrikadeller	Røget laks, makrel m.m.	Marineret sild, makrel i tomat m.m.
5	Røget laks, makrel m.m.	Tun i vand, olie	Fiskefrikadeller

De hyppigst spiste varme fiskehovedretter blandt fiskespisende børn

Fisketype	4-6 år	7-13 år	14-19 år
1	Laks, ørred	Laks, ørred	Laks, ørred
2	Fiskefrikadeller	Fiskefrikadeller	Fiskefrikadeller
3	Rødspætte, skrubbe	Rødspætte, skrubbe	Skaldyr
4	Torsk, sej	Torsk, sej	Rødspætte, skrubbe
5	Skaldyr	Skaldyr	Tun

Antal, der lever op til anbefalingen og deres indhold af alle typer fisk og fiskeprodukter i kosten, median [25;75]

	4-6 år	7-13 år	14-19 år	Alle
Antal	19	47	26	92
% af alle i aldersgruppen	9	10	7	9
g/10MJ/dag	56 [54;77]	65 [55;77]	72 [62;104]	66 [56;84]

Fødevarestyrelsens fiskeanbefaling: 350 g/10 MJ/uge eller 50 g/10 MJ/dag

Antal fiskemåltider som børn, der lever op til fiskeanbefalingen, spiser om ugen

	4-6 år	7-13 år	14-19 år	Alle
Antal	19	47	26	92
Måltider med fiskepålæg	2,7	3,5	2,2	3,0
Måltider med fisk som varm hovedret	1,8	1,2	1,5	1,4

Konklusion

- Ca. 80% af alle børn 4-19 år har spist mindst et måltid med fisk i løbet af den uge, de har registreret deres kost i 2000-2013
- Det totale fiskeindhold i kosten blandt alle 4-19-årige børn er højest i 2011-2013 og lavest i 2003-2008, men indholdet er lavt, og forskellene mellem år er små
- Flere spiser fiskepålæg end fisk som varm hovedret

Konklusion, fortsat

- Flere spiser fisk til hverdag end i weekenden, men børns kost har det højeste fiskeindhold, når de spiser fisk til varm hovedret i weekenden
- 9% af 4-19-årige børn har i 2011-2013 spist en kost, der lever op til Fødevarestyrelsens fiskeanbefaling
- Børn, der lever op til fiskeanbefalingen, spiser fisk til varm hovedret 1-2 gange om ugen og fiskepålæg 3 gange om ugen

**Tak til
Fiskebranchen og Danmarks
Fiskeriforening P.O. for at give os
en spændende opgave og for
økonomisk støtte til
gennemførelse af opgaven**



2 gange om ugen

Rapporten kan hentes fra www.food.dtu.dk

Tak til datamedarbejder
Karsten Kørup

