

DTU

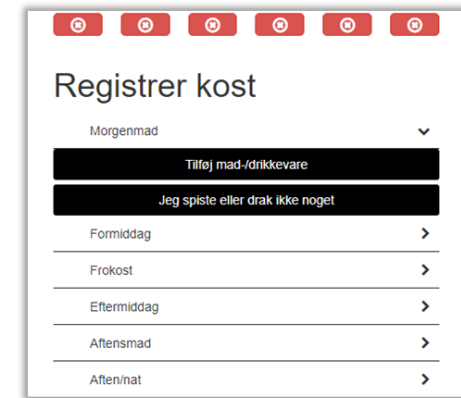
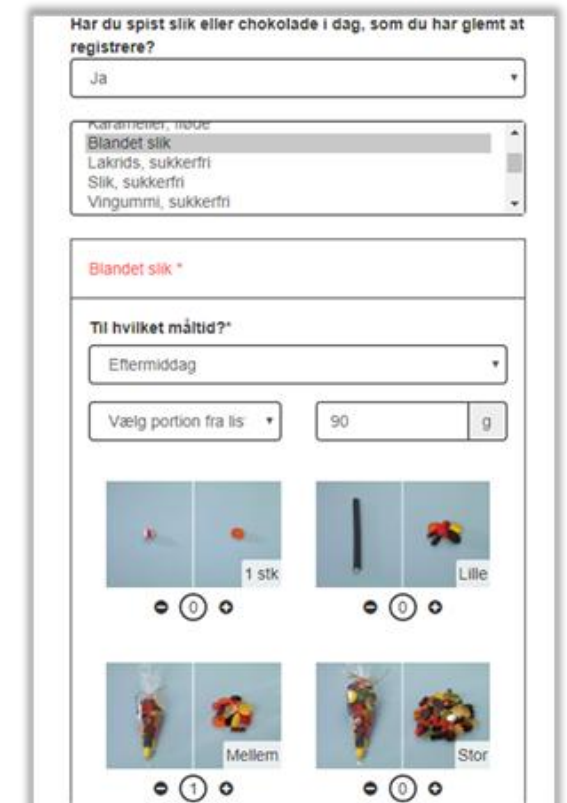


Sunde børn konference 2026

Børnenes kostvaner – hvad viser de nyeste data

Metode

- 3824 deltagere 4-80 år
 - Svarprocent 26 %
- Udtrukket via CPR registret
- Kostdagbøger for 7 dage, web baseret kostregistreringsværktøj
- Måling af fysisk aktivitet (skridt) i 7 dage
- Personligt interview.
 - Socioøkonomiske variable m.m.
 - Måling af højde, vægt, taljeomkreds, blodtryk (15-80 årige)
- 756 deltagere i alderen 4-17 år
- Forældre udfyldte for børn i alderen 4-10 år
- 15-17 årige udfyldte selv
- 11-14 årige vurdering af forældrene

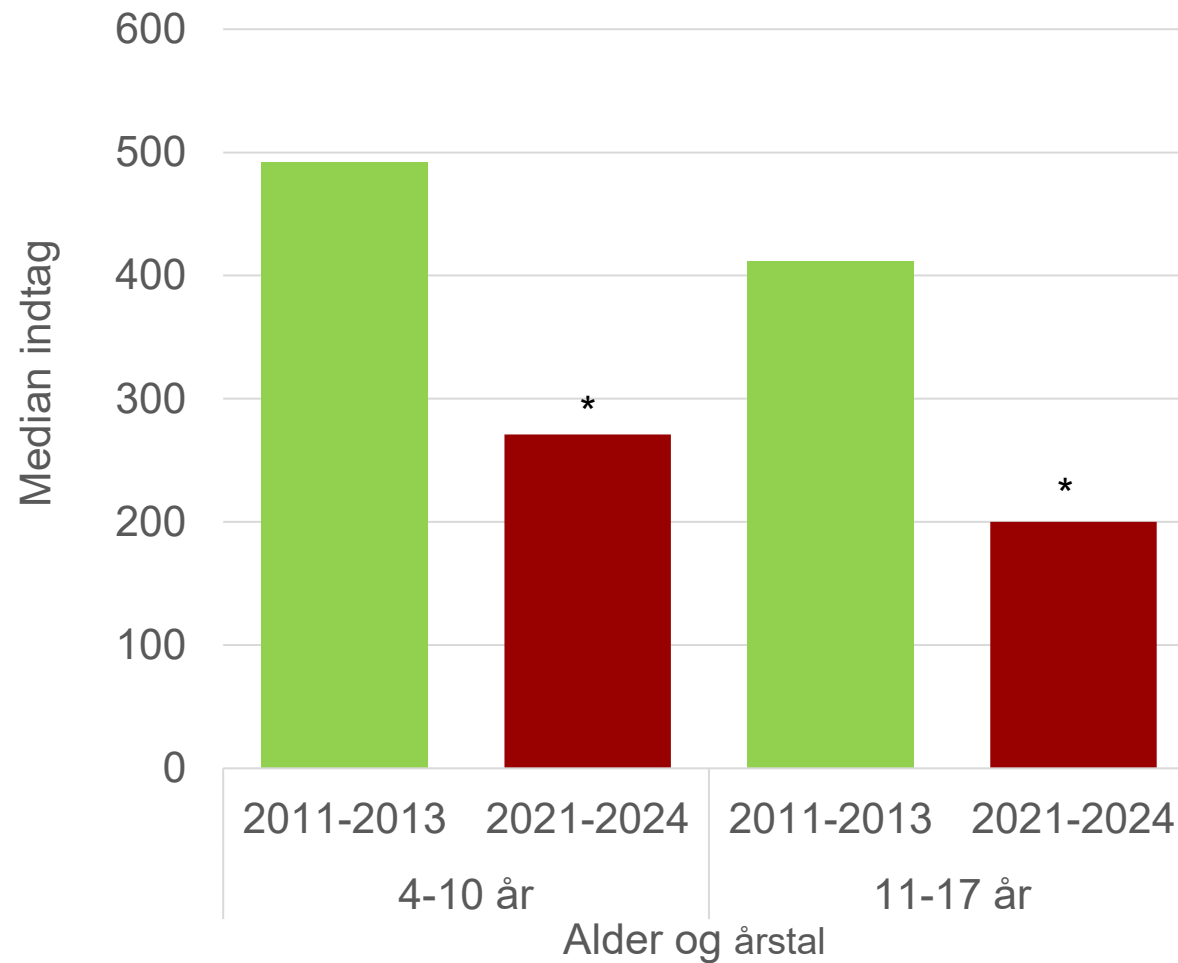



Udviklingen i børnenes indtag af fødevarer 2011-2013 til 2021-2024

Resultater præsenteret i to aldersgrupper
4-10 år og 11-17 år
g/10 MJ

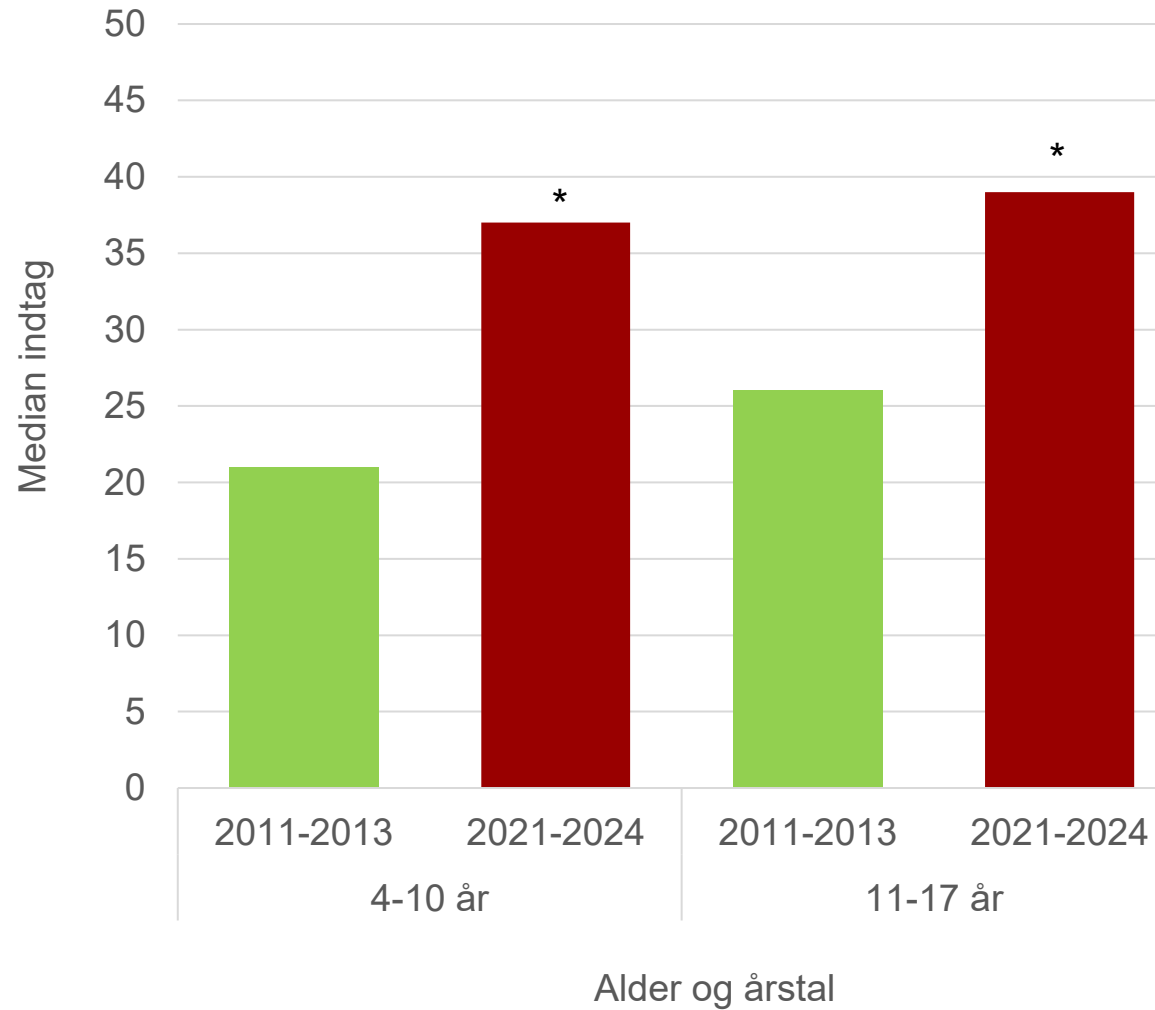
Signifikante ændringer markeret med *

Kostens indhold af mælk/mælkeprodukter g/10 MJ



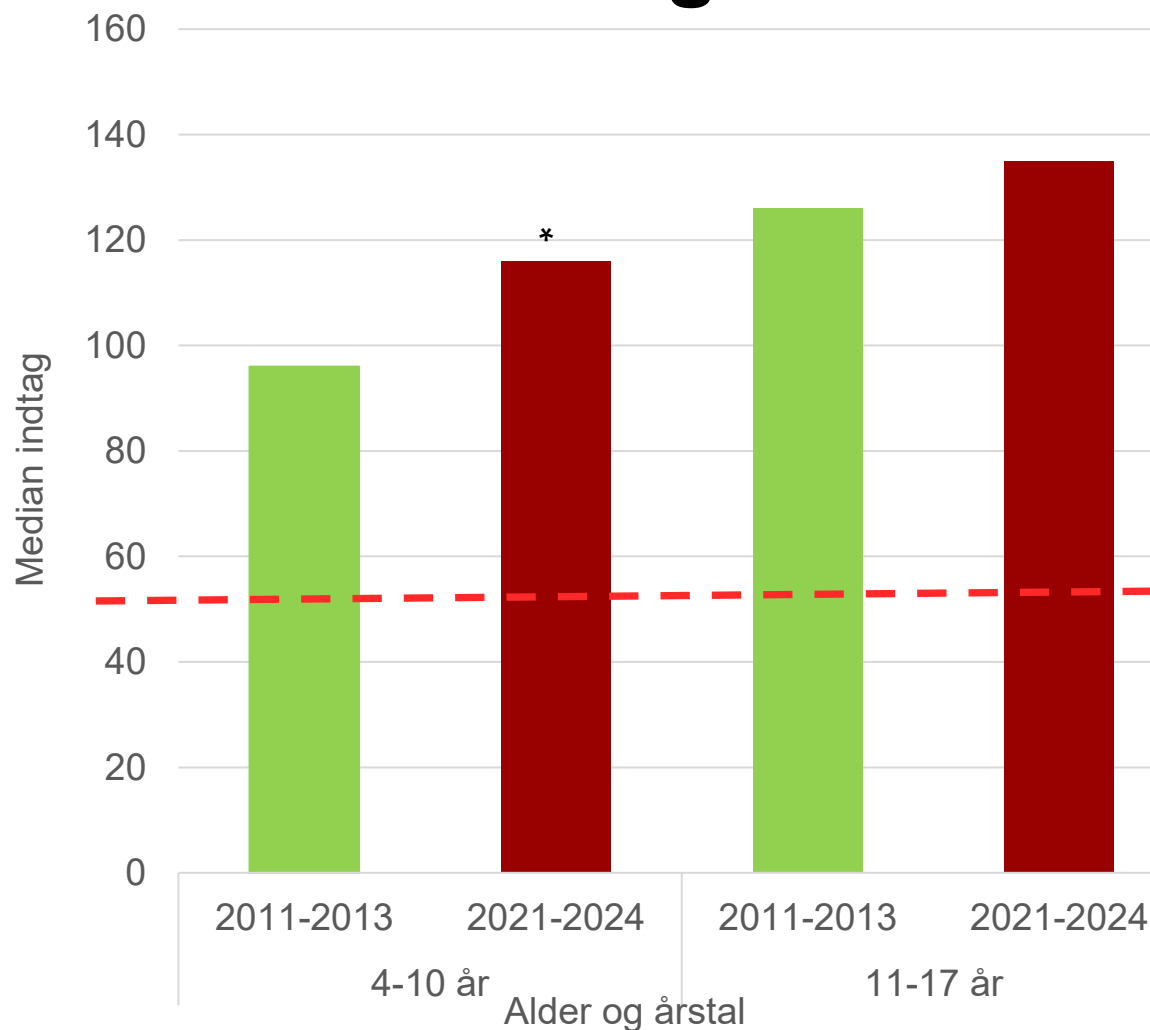


Kostens indhold af ost g/10 MJ





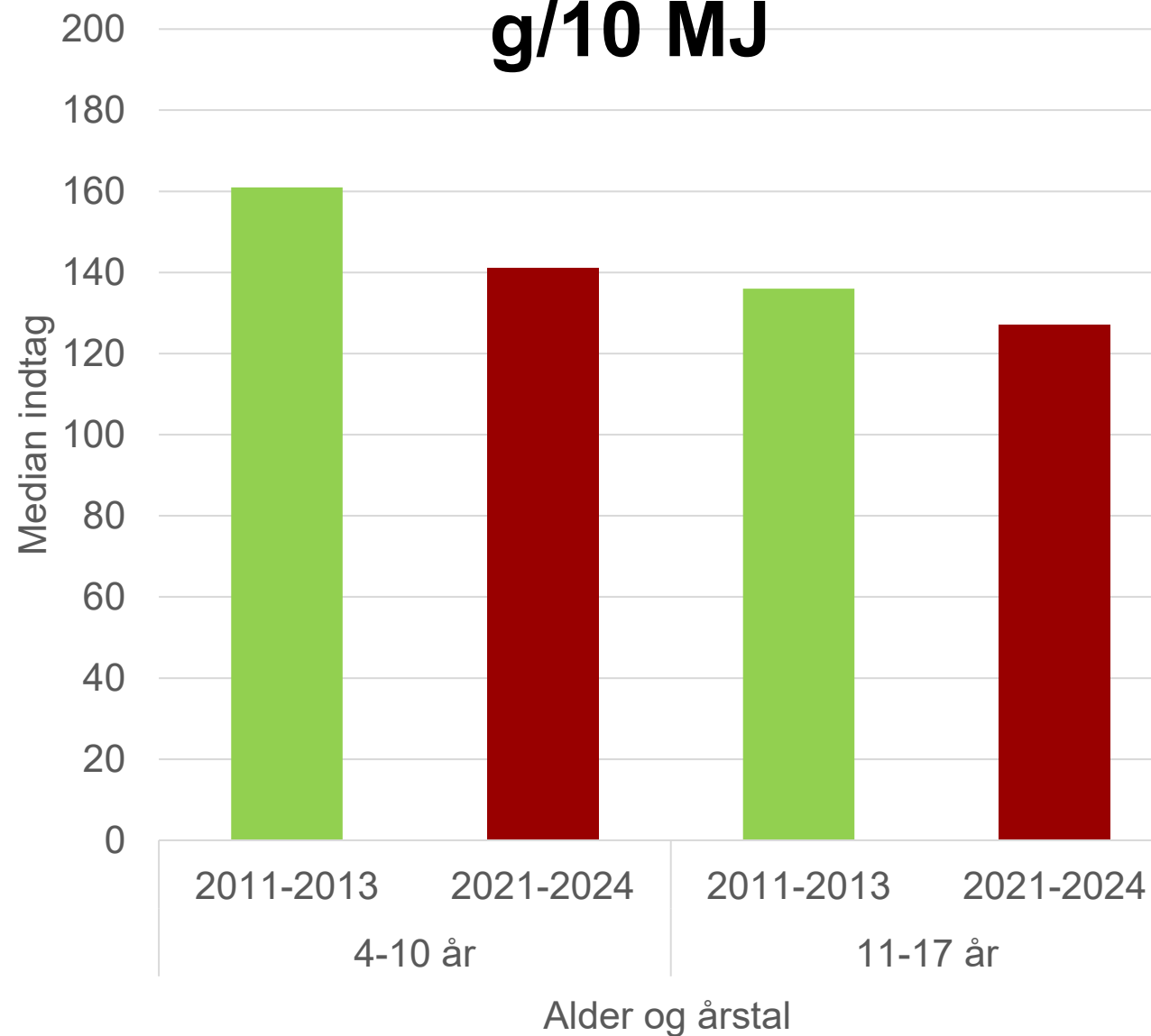
Kostens indhold af kød (“Rødt kød” og fjerkræ) g/10 MJ



Indholdet af fjerkræ i kosten er øget mere end indholdet af det "røde kød" er reduceret

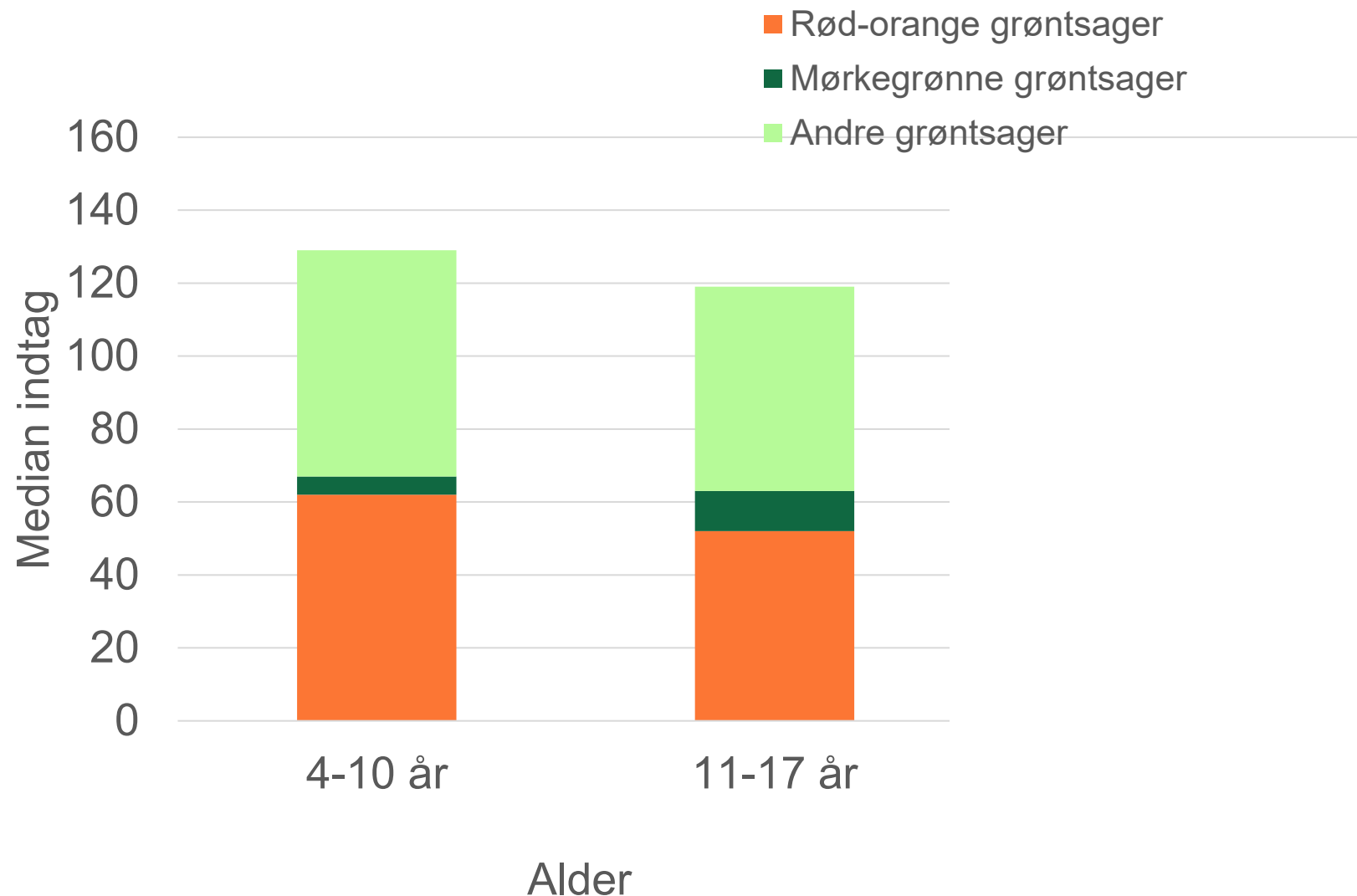


Kostens indhold af grøntsager g/10 MJ



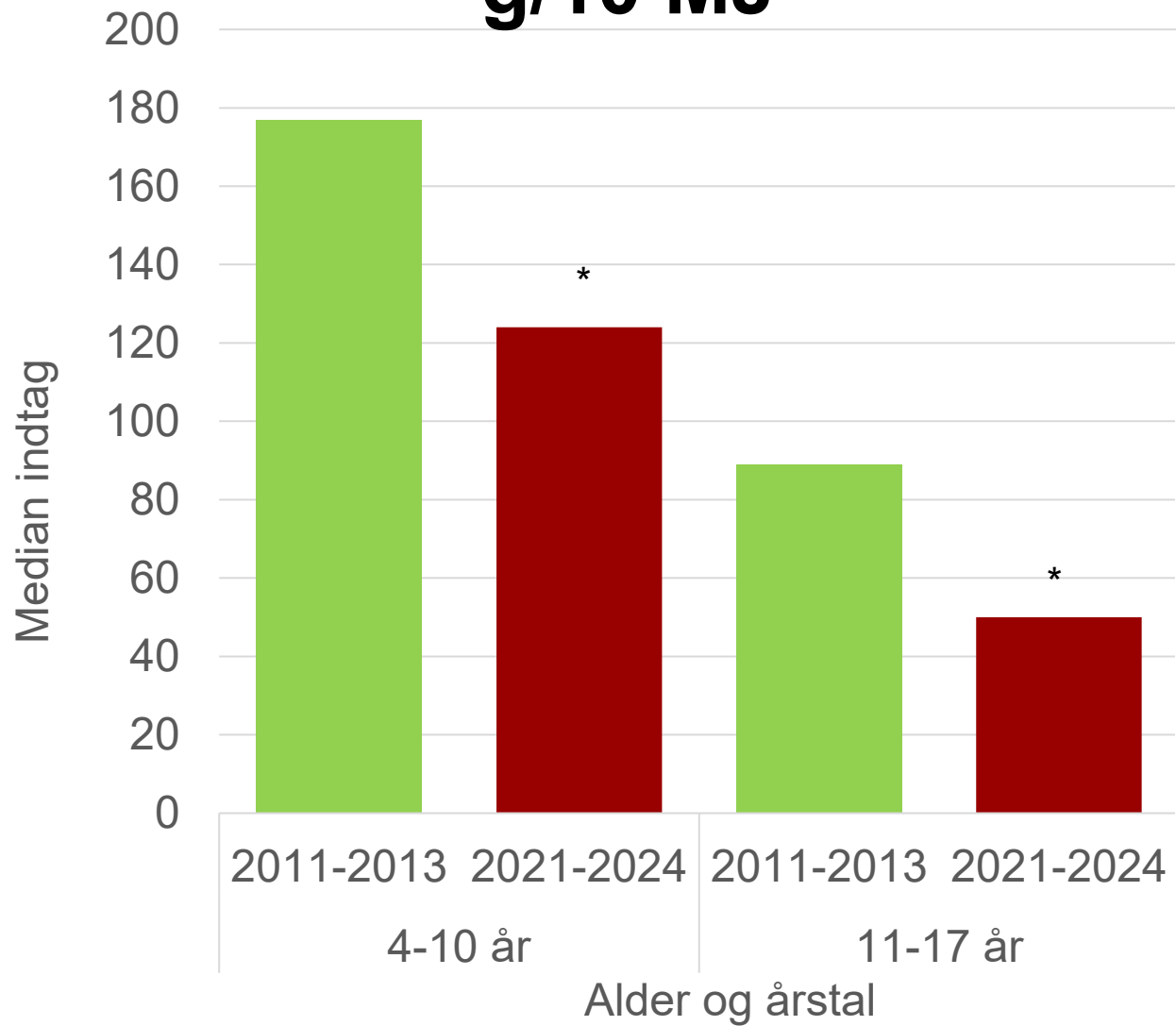


Fordeling af grøntsager efter farve g/10 MJ, 2021-2024



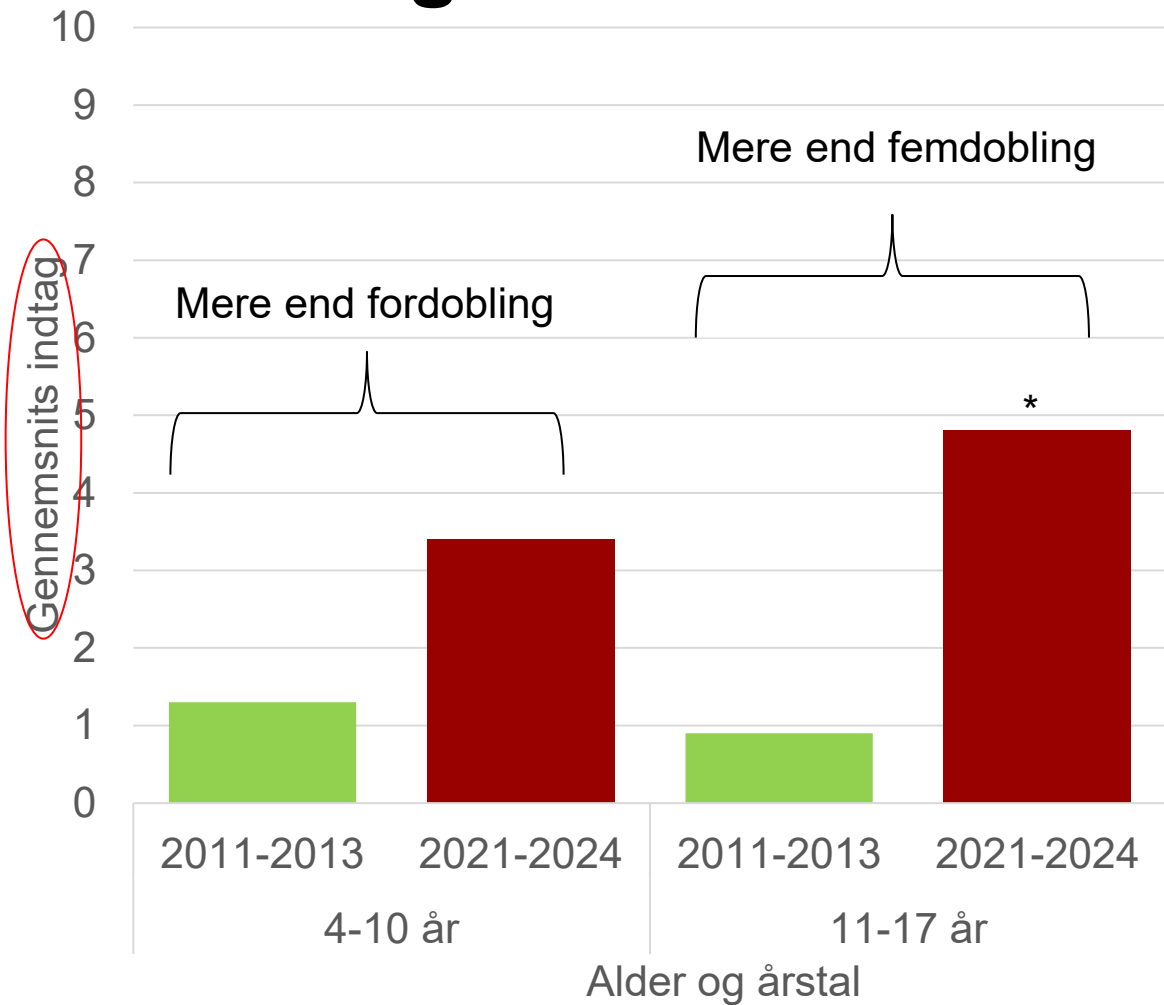


Kostens indhold af frugt g/10 MJ





Indtag af bælgfrugter g/10 MJ





Andre fødevarer

- Tendens til stigning i kostens indhold af æg blandt børn og unge
- Fisk – stort set samme indtagniveau som i 2011-2013
- Tendens til fald i kostens indhold af fuldkorn blandt børn og unge
- Fald i kostens indhold af kartofler blandt børn og unge

Børnenes indtag af råderumsfødevarer 2021-2024



Resultater præsenteret i tre aldersgrupper
4-6 år, 7-10 år og 11-14 år
Indtag i håndfulde, gram og energiprocent

Resultater vises i medianværdier



**Råderumsfødevarer = Søde sager, salte snacks
og søde drikke**

Råderumsfødevarer

	4-6 år	7-10 år	11-14 år piger	11-14 år dreng
Gram	1213	1852	2183	2728
Håndfulde				
Energiprocent				



Råderumsfødevarer

	4-6 år	7-10 år	11-14 år piger	11-14 år dreng
Gram	1213	1852	2183	2728
Håndfulde	24	25	24	20
Energiprocent				

Råderumsfødevarer

	4-6 år	7-10 år	11-14 år piger	11-14 år dreng
Gram	1213	1852	2183	2728
Håndfulde	24	25	24	20
Energiprocent	20	24	30	22

Faste og flydende råderumsfødevarer

	4-6 år	7-10 år	11-14 år piger	11-14 år dreng
Faste råderumsfødevarer				
Gram	588	740	865	752
Håndfulde				
Energiprocent				
Flydende råderumsfødevarer				
Gram	600	1100	1300	1830
Håndfulde				
Energiprocent				

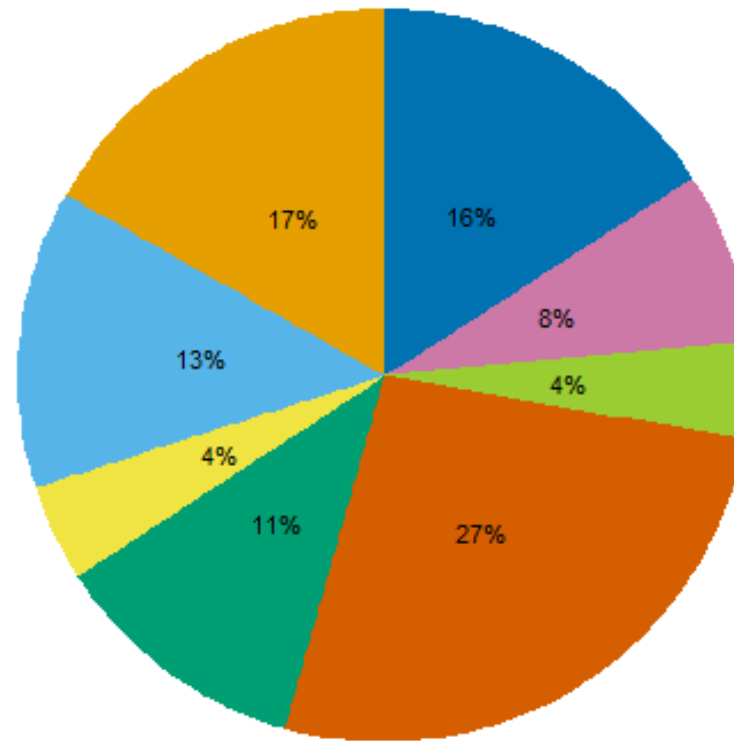
Faste og flydende råderumsfødevarer

	4-6 år	7-10 år	11-14 år piger	11-14 år dreng
Faste råderumsfødevarer				
Gram	588	740	865	752
Håndfulde	21	21	21	16
Energiprocent				
Flydende råderumsfødevarer				
Gram	600	1100	1300	1830
Håndfulde	2	3	3	4
Energiprocent				

Faste og flydende råderumsfødevarer

	4-6 år	7-10 år	11-14 år piger	11-14 år dreng
Faste råderumsfødevarer				
Gram	588	740	865	752
Håndfulde	21	21	21	16
Energiprocent	18	21	26	18
Flydende råderumsfødevarer				
Gram	600	1100	1300	1830
Håndfulde	2	3	3	4
Energiprocent	1	2	3	4

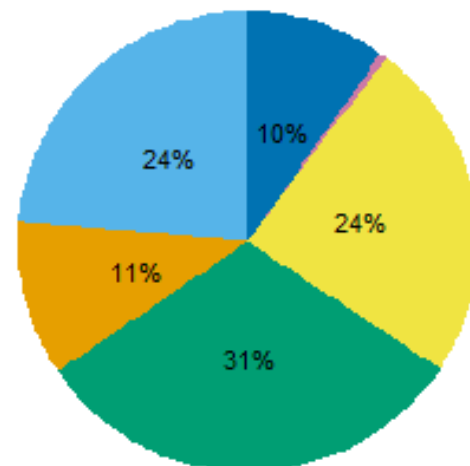
Hvor kommer råderumsfødevarerne fra?



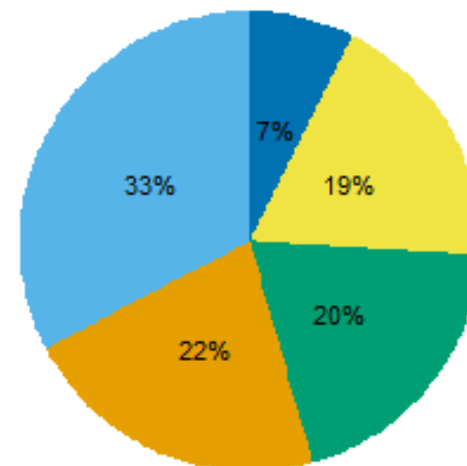
Søde drikke

Fordeling af søde drikke fordelt på aldersgrupper

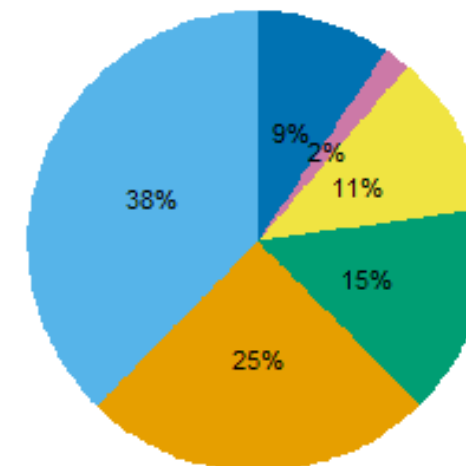
4-6 år



7-10 år



11-14 år



Drikkevare



Sodavand, sukkersødet



Sodavand, light



Saftvand, sukkersødet



Saftvand, light



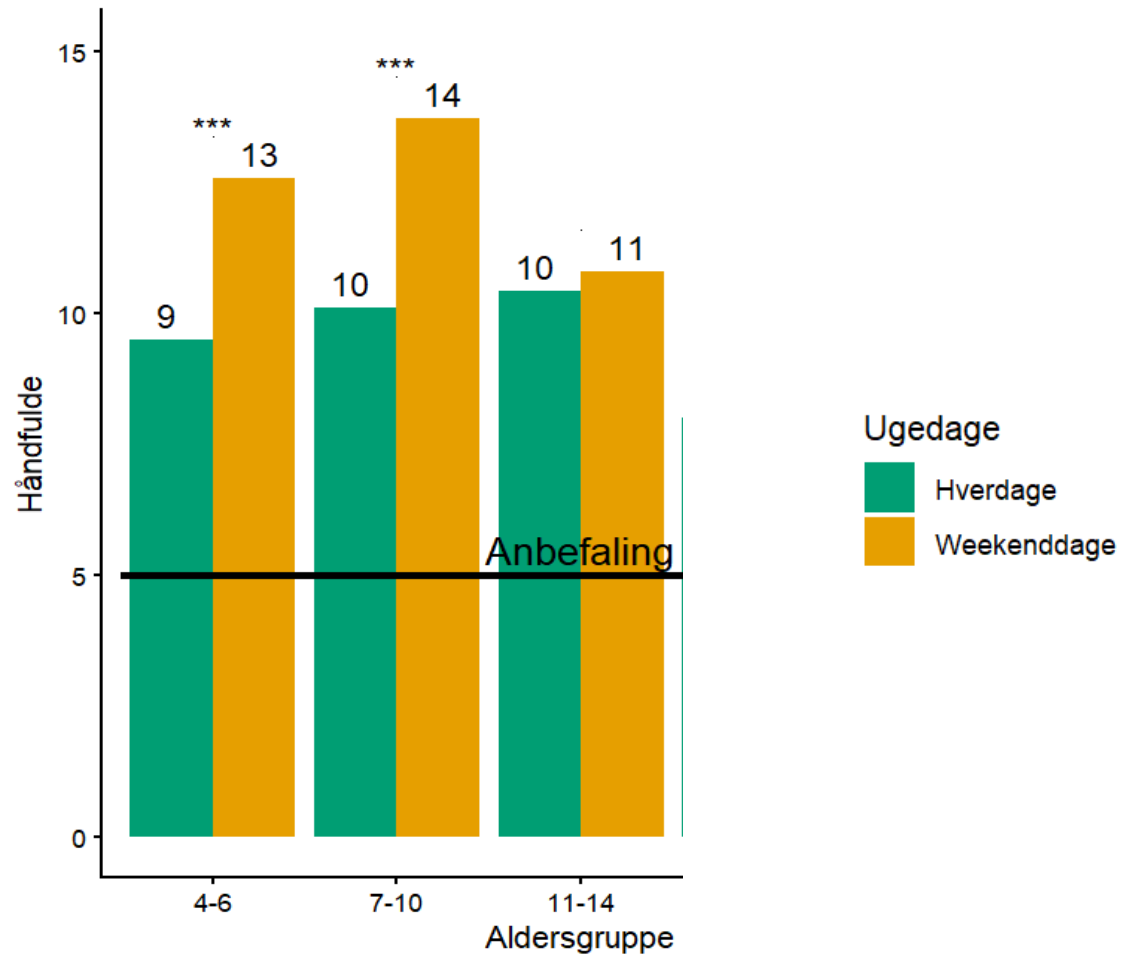
Energidrik



Andet

Indtag i hverdag og weekend

Antal håndfulde fødevarer fordelt på hverdage og weekenddage



Overholdelse af kostrådene 2021-2024

Hvor mange efterlever forskellige kostråd (%)?

Kostråd	Børn 4-10 år	Unge 11-17 år
Frugt og grønt	8,1 %	2,6 %
Bælgfrugter	0 %	0,3 %
Kød ("rødt kød" og fjerkræ)	6,5 %	5,2 %
Fuldkorn	31 %	17 %

5 håndfulde om ugen

	4-6 år	7-10 år	11-14 år piger	11-14 år drenge
Råderumsfødevarer	3 %	1 %	2 %	2 %
Søde drikke	33 %	22 %	20 %	15 %

Tak til

Alle deltagere, som registrerede deres kost og fysiske aktivitet i en uge

Forfattere:

- Sisse Fagt
- Tue Christensen
- Anja Bilotft-Jensen
- Jeppe Matthiessen
- Camilla Christensen
- Mette Rosenlund Sørensen
- Kim Henriksen
- Scott McClure
- Ellen Trolle

Andre:

Datamanager Kennie Lind Rothmann
Studertermedhjælper Juno van Ngo
Studertermedhjælper Caroline Lynge Nielsen
Studertermedhjælper Ida Jones
Akademisk medarbejder Lene Møller Christensen
Projekt medarbejder Yvonne Henneser
Kontor medarbejder Mille Eibye Espensen

Billeder i præsentationen er fra colorbox