

Mænds måltidsvaner, viden om og holdninger til at spise sundt i forhold til uddannelse 2011-2013



Mænds måltidsvaner, viden om og holdninger til at spise sundt i forhold til uddannelse 2011-2013

Udarbejdet af

Lene Møller Christensen

Sisse Fagt

DTU Fødevareinstituttet
Afdeling for Risikovurdering og Ernæring

Mænds måltidsvaner, viden om og holdninger til at spise sundt i forhold til uddannelse 2011-2013

1. udgave, juni 2015

Copyright: DTU Fødevareinstituttet

Foto/Illustration: Colourbox.com

ISBN: 978-87-93109-56-8

Rapporten findes i elektronisk form på adressen:

www.food.dtu.dk

Fødevareinstituttet

Danmarks Tekniske Universitet

Mørkhøj Bygade 19

2860 Søborg

Tlf.: +45 35 88 70 00

Fax +45 35 88 70 01

Indhold

Sammenfatning.....	3
Måltidsmønster.....	3
Grøntsager	3
Frukt.....	3
Viden om anbefalingen om frugt og grønt.....	3
Holdninger til at spise sundt.....	3
Fokusområder	4
Baggrund	5
Måltider.....	5
Viden og holdninger	5
Datagrundlag	6
Uddannelse	6
Måltider.....	6
Viden og holdninger	7
Dataopgørelse.....	7
Disposition.....	7
Måltidsmønster	8
Mere energi om formiddagen blandt kortuddannede.....	8
Grøntsager.....	9
Flere mænd med lang uddannelse spiser grøntsager som tilbehør	9
Flere unge mænd med kort uddannelse spiser grove grøntsager.....	10
Frukt.....	11
Lidt mere frugt blandt mænd med lang uddannelse	11
Viden om anbefalingen for frugt og grønt	13
Flere mænd med lang uddannelse nævner både frugt og grønt	13
Mænd glemmer at frost og dåse tæller med.....	14
Holdninger til at spise sundt	16
Unge mænd med kort uddannelse bestræber sig mindst på at spise sundt	16
Fysisk form betyder mest blandt de unge.....	17
Vane og tid er største barrierer	17
Referencer	20
Bilag	21

Sammenfatning

Dette notat beskriver og vurderer sammenhængen mellem kort og langt uddannede 20-64-årige mænds måltidsmønster og indtag af grønt og frugt i måltiderne til hverdag (mandag til torsdag). Notatet beskriver og vurderer desuden sammenhængen mellem kort og langt uddannede mænds motiver til og barrierer for at spise sund mad samt deres viden om anbefalingen for frugt og grønt. Data stammer fra Den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet 2011-2013. I alt 956 mænd indgår i undersøgelsen. Kort uddannelse svarer til, at højest gennemførte uddannelse er grundskole eller erhvervsfaglig uddannelse, mens lang uddannelse svarer til, at højest gennemførte uddannelse er mellemlang- eller lang videregående uddannelse.

Måltidsmønster

Energiindtaget til dagens hovedmåltider og antallet af spiste hovedmåltider fordeler sig stort set ens for mænd med kort og lang uddannelse. For mellemmåltiderne om formiddagen og eftermiddagen er der tydelige forskelle i måltidsmønsteret og dermed energiindtaget i forhold til uddannelse. Mænd (20-64 år) med lang uddannelse indtager oftere mad/drikke om eftermiddagen end mænd med kort uddannelse. Den omvendte tendens ses for mellemmåltidet om formiddagen især blandt de 20-29-årige, idet der er en tendens til, at kort uddannede mænd både indtager flere og større måltider om formiddagen sammenlignet med mænd med lang uddannelse. En forklaring kan være, at mænd med kort uddannelse spiser en del af deres frokost om formiddagen, hvilket en nærmere analyse af måltidernes indhold af alle fødevarer vil kunne afdække. Det er dog udenfor nærværende projekts rammer. Der er således en tendens til, at de kort uddannede mænd indtager mere energi først på dagen i hverdagene, end de langt uddannede mænd gør.

Grøntsager

For de fleste måltider og de fleste aldersgrupper er mønstret, at mænd med kort uddannelse har et mindre indtag af grøntsager end mænd med lang uddannelse. Kortuddannede mænd indtager mindre grønt i alle måltider på nær i mellemmåltidet om formiddagen blandt 20-29- og 50-64-årige mænd. Mænd med lang uddannelse indtager mere grønt end mænd med kort uddannelse, fordi de oftere indtager grønt i måltiderne, og tilsyneladende ikke fordi de indtager grøntsager i større mængder, når de spiser et måltid.

Frugt

For frugt er mønstret også, at kortuddannede 30-64-årige mænd indtager mindre frugt i de fleste måltider, og tallene tyder på, at det er fordi, at mænd med kort uddannelse indtager frugt mindre ofte end mænd med lang uddannelse. I mellemmåltiderne er der dog en tendens til, at mænd med kort uddannelse indtager frugt i større mængder, når de indtager frugt. Blandt de 20-29-årige er der ikke et tydeligt mønster.

Viden om anbefalingen om frugt og grønt

Kendskabet til anbefalingen om frugt og grønt er høj blandt mænd med både kort og lang uddannelse, idet mere end 80 % af mændene kender til anbefalingen om frugt og grønt. Forståelsen for detaljerne i anbefalingen og dermed muligheden for at omsætte anbefalingen til handling er dog noget lavere – og lavest blandt mænd med kort uddannelse. Mindst halvdelen af mændene med kort og lang uddannelse nævner både frugt og grønt, mindre end en tredjedel af mændene med både kort og lang uddannelse nævner en mængde, og mindre end halvdelen af kort og langt uddannede mænd ved, at frossen grønt/frugt og grønt/frugt på dåse er inkluderet i mængden.

Holdninger til at spise sundt

Bestræbelsen på at spise sundt er størst blandt mænd med lang uddannelse, men der er ikke samme tydelige forskel i tilfredsheden med kostvaner. Faktorer, der motiverer til at spise sundt, hænger tilsyneladende ikke sammen med uddannelse, men måske i højere grad sammen med mændenes alder. Mænd med kort uddannelse har de samme umiddelbare motiver til at spise sundt (helbred, velvære, vægt og fysisk form) og

de samme umiddelbare barrierer for at spise sundt (tid og vane), som mænd med lang uddannelse. Forklaringen på de uddannelsesmæssige forskelle i kostvaner og holdninger skal derfor tilsyneladende ikke findes i uddannelsesmæssige forskelle i motiver og barrierer for at spise sundt.

Fokusområder

Der er en række forskelle i mænds måltider og viden, som relaterer sig til uddannelse, men i de fleste tilfælde er de mindre sunde kostvaner knyttet til mænd generelt, og både kort og langt uddannede mænd vil have gavn af en indsats. Tabel 1 præsenterer derfor de potentielle fokusområder i forhold til at øge både kort og langt uddannede mænds indtag af grønt og frugt samt øge deres viden om frugt og grønt.

Tabel 1. Potentielle fokusområder målrettet mænd i alderen 20-64 år

	Fokusområder
Måltidsmønster	Vær opmærksom på at kortuddannede mænd indtager en relativt stor andel af deres energi til formiddag, mens de langt uddannede mænd indtager en relativt stor andel af deres energi om eftermiddagen.
Grøntsager	Øge mængden og oftere spise grønt som tilbehør i brødmåltider herunder i madpakker Bevidstgøre om at det kan være svært at få nok grønt, hvis man spiser mange brødmåltider (fx smørrebrød, sandwich og pizza). Anvend oftere samt øge mængden af grønt i sammenkogte retter, i supper, i sandwich o.l.
Frugt	Oftere spise måltider med frugt.
Viden	Øge forståelsen for detaljerne i anbefalingen om frugt og grønt. Fokus på at både frugt og grønt indgår i anbefalingen, at det er 600 g pr. dag og at frossen grønt/frugt samt frugt/grønt på dåse indgår i anbefalingen.
Holdninger	Bevidstgøre om at det er relativt nemt at spise flere grøntsager skjult i varme retter. Vær opmærksom på at mange mænd mener, at de spiser sundt nok, på trods af at den faktiske kost ikke er sund. Vær opmærksom på at faktorer som relaterer sig til udseende (vægt/fysisk form) kan være motive-rende faktorer. Vær opmærksom på at forklaringen på de uddannelsesmæssige forskelle i holdninger tilsyneladende ikke findes i uddannelsesmæssige forskelle i motiver og barrierer.

Måltider er sammensat af få eller mange forskellige fødevarer, hvilket gør analyserne af dem til en kompleks problemstilling. Nærværende projekt er afgrænset til at fokusere på frugt og grønt i måltiderne, men fx den store forskel i energiindtaget i formiddagsmåltidet viser, at der er andre forskelle i sammensætningen af måltiderne end frugt og grønt. Mænd med kort uddannelse og i særdeleshed unge mænd er en vanskelig målgruppe i forhold til at fremme sundere kostvaner. Analyserne tyder på, at der er mange andre faktorer end holdninger og viden, som kan påvirke kostvaner. Det vil være nyttigt at undersøge nærmere blandt andet gennem kvalitative interviews.

Baggrund

Måltider

Kostvaner har generelt en sammenhæng med alder og køn, men sociale forskelle i kostvaner blandt voksne har også en sammenhæng med uddannelse. En undersøgelse fra DTU Fødevareinstituttet viser, at mænd med en kortere uddannelse spiser mindre sundt end mænd med en længere uddannelse¹. Kortuddannede mænds måltidsvaner er senest beskrevet for data fra Den nationale undersøgelse af kost og fysisk aktivitet 2005-2008. Analysen beskrev kortuddannede mænd og kvinders måltidsvaner, og den viste blandt andet, at kosten blandt de kortuddannede kvinder bedre levede op til anbefalingerne end mændenes kost². Overordnet set er mænd med kort uddannelse således den gruppe i befolkningen, som har de mindst sunde kostvaner.

De kortuddannede mænd spiser mindre frugt og grønt, mindre fisk, men mere smør og margarine og indtager mere sodavand end mænd med længere uddannelse¹. For at kommende sundhedsfremmende initiativer kan målrettes mænd med kortere uddannelse er det afgørende at undersøge, om de sociale forskelle i kostvaner gælder for alle måltider eller kun for enkelte måltider. Er det fx især i frokostmåltiderne, at kortuddannede mænd indtager mindre frugt og grønt end de langt uddannede? Det vil også være relevant at vide, om de kortuddannede indtager mindre frugt og grønt, fordi de spiser færre måltider med frugt og grønt, eller fordi de indtager frugt og grønt i mindre mængder i de enkelte måltider sammenlignet med de langt uddannede mænd? Analyser vil kunne give svar på, om det er hyppigheden af indtaget og/eller mængden af indtaget, som er vigtigt at målrette de sundhedsfremmende initiativer mod.

Viden og holdninger

Viden om sund mad kan være en del af årsagen til den begrænsede efterlevelse af kostrådene^{3;4}. En analyse af data fra Den nationale undersøgelse af kost og fysisk aktivitet 1995 (DANSDA) viste, at viden om sund mad er relativ stor på det generelle plan, men at færre kendte til de mere specifikke råd⁵. Analysen viste også en tendens til, at mænd med en længere uddannelse havde en lidt større generel viden om sund mad end mænd med kort uddannelse. Det er derfor interessant at undersøge, om der er sammenhæng mellem den mere specifikke viden om kostråd og uddannelsesniveau.

Tidligere analyser af data fra DANSDA viser, at der er alders- og uddannelsesmæssige forskelle i kostvaner og holdninger til kost⁵⁻⁷. Personer med kort uddannelse og unge svarer i DANSDA eksempelvis mindre ofte, at de bestræber sig på at spise sundt sammenlignet med personer med længere uddannelse og ældre aldersgrupper. Der er en positiv sammenhæng mellem sunde kostvaner og bestræbelse på at spise sundt⁸, men hvad er det, der motiverer eller udgør en barriere for, at mænd med kort uddannelse vil spise mere sundt? Målet er derfor at undersøge hvilke grunde mænd har til (ikke) at spise sundt herunder sammenhæng med uddannelse. Dette er ikke tidligere belyst med data fra DANSDA.

Datagrundlag

Data om mænds måltidsvaner, holdninger og viden om sund mad stammer fra DANSDA 2011-13. Knap 1000 mænd fordelt på aldersgrupperne 20-29 år, 30-49 år og 50-64 år indgår i undersøgelsen, da det er mænd, som er tilgængelige på arbejdsmarkedet, som er målgruppen. Deltagerne har selv udfyldt en 7-dages kostdagbog, mens holdninger, viden om mad og baggrundsdata (alder, vægt, højde, uddannelse, civilstand mv.) blev indhentet via personlige interviews. Karakteristika for deltagerne er vist i bilag 1.

Uddannelse

Kort uddannelse svarer til, at højest gennemførte uddannelse er grundskole eller en erhvervsfaglig uddannelse, mens lang uddannelse svarer til, at højest gennemførte uddannelse er en mellemlang- eller lang videregående uddannelse (tabel 2).

Tabel 2 Fordeling af mænd på uddannelse og aldersgrupper i Den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet 2011-2013)

Alder	Alle		Kort uddannelse: Grundskole/erhverv n=621		Lang uddannelse: Mel- lem/lang videregående n=335		Udeladt*	
	n	%	n	%	N	%	n	%
20-29 år	217	18,9	104	16,7	44	13,1	69	36,1
30-49 år	488	42,5	255	41,1	158	47,2	75	39,3
50-64 år	442	38,5	262	42,2	133	39,7	47	24,6

* Mænd hvis højeste uddannelse er <grundskole (går i skole), studenter/Hf-eksamen samt kort videregående uddannelse.

Måltider

Deltagerne udfylder selv en 7-dages kostdagbog, som er opdelt i tre hovedmåltider og tre mellemmåltider. Et måltid er defineret ud fra deltagerens egen vurdering af, om måltidet er et hoved- eller mellemmåltid. I nærværende analyser er et hovedmåltid således enhver mad- og drikkevare, som mændene selv har registreret som enten morgenmad, frokost eller aftensmad. Et mellemmåltid er på samme måde defineret som enhver mad- og drikkevare, der indtages mellem hovedmåltiderne. I kostdagbogen fra DANSDA er mellemmåltiderne benævnt: mellemmåltid – formiddag, mellemmåltid – eftermiddag og mellemmåltid aften/nat.

En person, som har indtaget mad og/eller drikke til alle syv dages hoved- og mellemmåltider, vil således have kostregistreringer for 42 måltider (21 hovedmåltider og 21 mellemmåltider). Dagens måltider indtages mange steder afhængig af tidspunktet på dagen og ugedag. Det kan være hjemme, på arbejdspladsen, på restaurant, hos familie osv. I nærværende undersøgelse er fokus at afdække mulighederne for at forbedre hverdagens måltider, hvorfor det udelukkende er måltider for hverdage (mandag til torsdag), som er inkluderet i analyserne. Det maksimale antal måltider pr. person er derfor 24 måltider (4 dage á 6 måltider).

Data for måltider, grøntsager og frugt er opgjort på tre måder afhængig af målet med analysen: Dels på deltagniveau, hvor der er beregnet et gennemsnit for de fire hverdage for den enkelte deltagers seks måltider inden videre analyser. Deltagniveau kan sige noget om deltagerens gennemsnitlige indtag på tværs af de fire hverdage, samt hvor stor en andel af deltagerne, der har indtaget energi, frugt og grønt i løbet af de fire dage. Dels på måltidsniveau, hvor hver deltagers 24 måltider (mandag til torsdag) er lagt sammen i en pulje inden videre analyser. Måltidsniveau kan sige noget om mængden af grønt og frugt, som er indtaget i det enkelte måltid, når der er spist frugt og grønt i et måltid – også benævnt portionsstørrelse.

Viden og holdninger

Deltagerne i DANSDA gennemgår et personligt interview af cirka en times varighed om socio-demografiske baggrundsforhold samt spørgsmål om holdninger til og viden om sund mad og livsstil.

Mænds viden om sund mad er belyst ud fra viden om anbefalingen for frugt og grønt. Følgende spørgsmål blev stillet alle deltagere i DANSDA: "Har du hørt om anbefalingen for frugt og grønt" med svarmulighederne "Ja" eller "Nej". Dernæst spørgsmålet: "Hvordan forstår du anbefalingen". Ud fra deltagerens spontane svar afkrydsede interviewer svarene i fortrykte svarkategorier (Kun frugt, Kun grøntsager, Frugt og grøntsager, Anbefalingen skal forstås som stk., Anbefalingen skal forstås som gram). Det sidste spørgsmål om viden var: "Med det kendskab du har til anbefalingen, vil du så sige, at anbefalingen indeholder: Kartoffler, Frosne grøntsager/frugt, Grøntsager på dåse, Frugt på dåse, Tørret frugt, Juice, Nødder". Her var svarmulighederne "Ja", "Nej" eller "Ved ikke" for hver fødevarer.

Mænds holdninger til mad er belyst ved hjælp af svarene på spørgsmålene: "Bestræber du dig dagligt på at spise sundt" og "Synes du at dine kostvaner er sunde nok". Faktorer, der er motiverende eller barrierer for, at mænd spiser mere sundt, er belyst ud fra svarene på spørgsmålene: "Hvad er den vigtigste grund til at du bestræber/ikke bestræber dig på at spise sundt" og "Hvad er den vigtigste grund til, at du ikke spiser så sundt, som du gerne vil". Spørgsmålene er stillet som åbne spørgsmål, hvor interviewer på baggrund af uddybende spørgsmål kategoriserer svarene i forudbestemte svarkategorier.

Dataopgørelse

Data er beskrevet og vurderet ud fra deskriptive analyser. Som støtte for analyserne af kategoriske variable er foretaget Chi²-test. Resultaterne af disse test er vist i bilagstabellerne.

Disposition

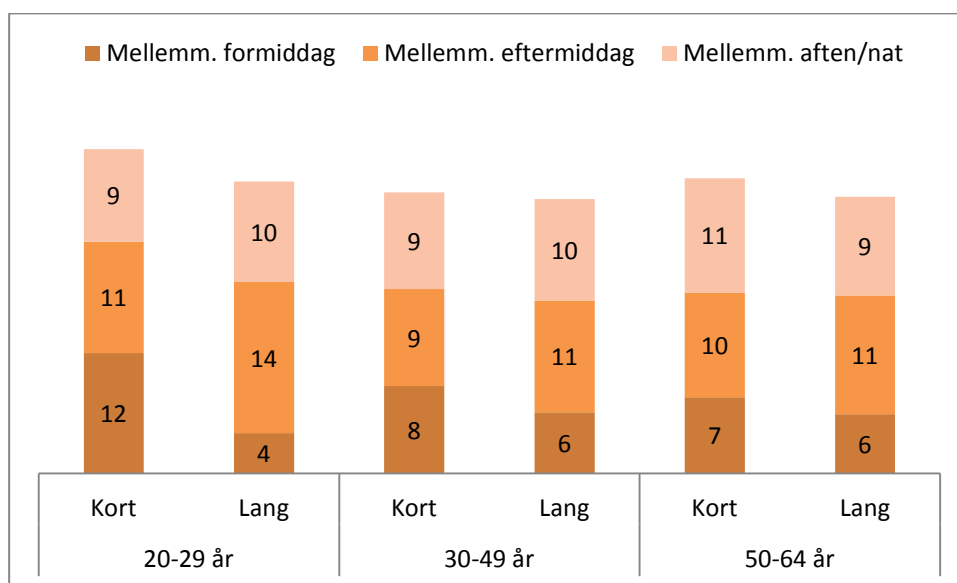
Notatet beskriver og diskuterer først mændenes måltidsvaner samt indtag af grønt og frugt i måltiderne i forhold til uddannelsesniveau. Derefter beskrives og diskuteres mænds viden om anbefalingen for frugt og grønt og til sidst mænds holdninger til sund mad. Resultaterne er opdelt i både aldersgrupper og uddannelsesniveau, når der er et tilstrækkeligt antal personer i grupperne. Resultaterne er suppleret med detaljerede tabeller i bilag. Tabeller over indtag af fisk er efter aftale udelukkende vist i bilag 8 og 9.

Måltidsmønster

Dagens indtag af energi til hovedmåltiderne fordeler sig i gennemsnit ens for mænd med kort og lang uddannelse. 13-16 % af energien indtages til morgen, 22-24 % til frokost og 34-36 % til aftensmaden.

Mere energi om formiddagen blandt kortuddannede

Kortuddannede mænd i alderen 20-29 år indtager i gennemsnit 12 % af dagens energi om formiddagen, mens unge mænd med lang uddannelse indtager 4 % af dagens energi om formiddagen (figur 1). Samme tendens ses for de to ældste aldersgrupper. Omvendt indtager mænd med lang uddannelse mere af dagens energi om eftermiddagen end mænd med kort uddannelse – og igen er forskellen størst blandt de unge mænd (kort: 11 % versus lang: 14 %). Alle måltiders indhold af energi og energibidrag er vist i bilag 2.



Figur 1. Mellemmåltidernes gennemsnitlige energibidrag mandag til torsdag blandt mænd med kort (grundskole/erhvervsfaglig) og lang (mellemlang- og lang videregående) uddannelse (%) (n=922 mænd)

Forskellene i måltidernes gennemsnitlige energibidrag skyldes blandt andet, at mænd med lang uddannelse oftere indtager mad og drikke om eftermiddagen end mænd med kort uddannelse. I alt 64-75 % af de kortuddannede (20-49 år) mænd har registreret, at de har spist og/eller drukket om eftermiddagen, mens den tilsvarende andel er 84-88 % blandt mænd med længere uddannelse (bilag 3). For de unges mellemmåltid om formiddagen er tendensen omvendt, idet 69 % af de unge mænd med kort uddannelse har indtaget et formiddagsmåltid, mens den tilsvarende andel er 56 % for langt uddannede unge mænd. Forskellene skyldes også, at der indtages større mængder af mad og drikke om formiddagen, når der indtages et måltid. Et gennemsnitligt formiddagsmåltid indeholder således 1,7 MJ for kortuddannede unge mænd, mens måltidet i gennemsnit indeholder 0,6 MJ for mænd med lang uddannelse (data ikke vist).

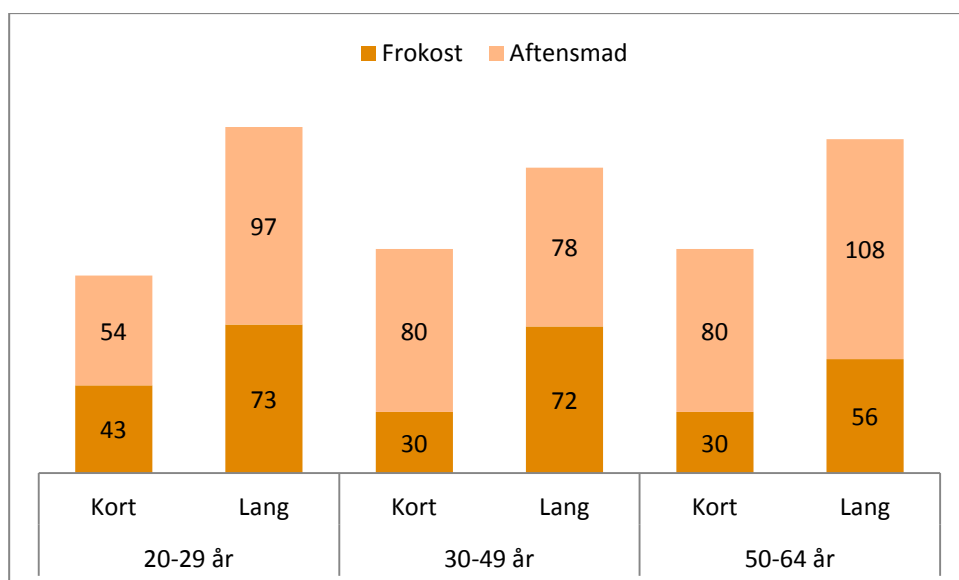
Det kan være, at mænd med kort uddannelse spiser en del af deres frokost til formiddag (fx i form af en medbragt madpakke), da mænd med kort uddannelse også indtager mere rugbrød til formiddag og frokost end mænd med lang uddannelse (data ikke vist). Noget tyder dog på, at det også drejer sig om forskelle i drikkevaner, således at mænd med kort uddannelse indtager mere øl og sodavand til mellemmåltidet om formiddagen end mænd med lang uddannelse. I nærværende notat har fokus været på frugt og grønt, men en analyse af alle fødevarer i forhold til måltider og uddannelse, vil sandsynligvis kunne nuancere forskellene i måltidsvaner endnu bedre.

Grøntsager

Grøntsager er defineret som friske og forarbejdede grøntsager herunder dybfrosne grøntsager, konserver, tørrede bælgfrugter og ketchup. Det samlede gennemsnitlige indtag af grøntsager er i størrelsesordenen 177-262 gram til hverdag – mindst blandt de kortuddannede mænd. Alle mænd i undersøgelsen har spist grøntsager i en eller anden form i løbet af de fire hverdage, som undersøgelsen omfatter, og cirka 90 % af dagens grønt ligger i frokost- og aftenmåltiderne. Indtaget af grøntsager som tilbehør udgør mellem 60 og 80 % af indtaget af grøntsager – mindst blandt kortuddannede unge mænd og mest blandt midaldrende mænd med lang uddannelse. Alle måltiders indhold af grøntsager i alt og grøntsager som tilbehør er vist i bilag 4.

Flere mænd med lang uddannelse spiser grøntsager som tilbehør

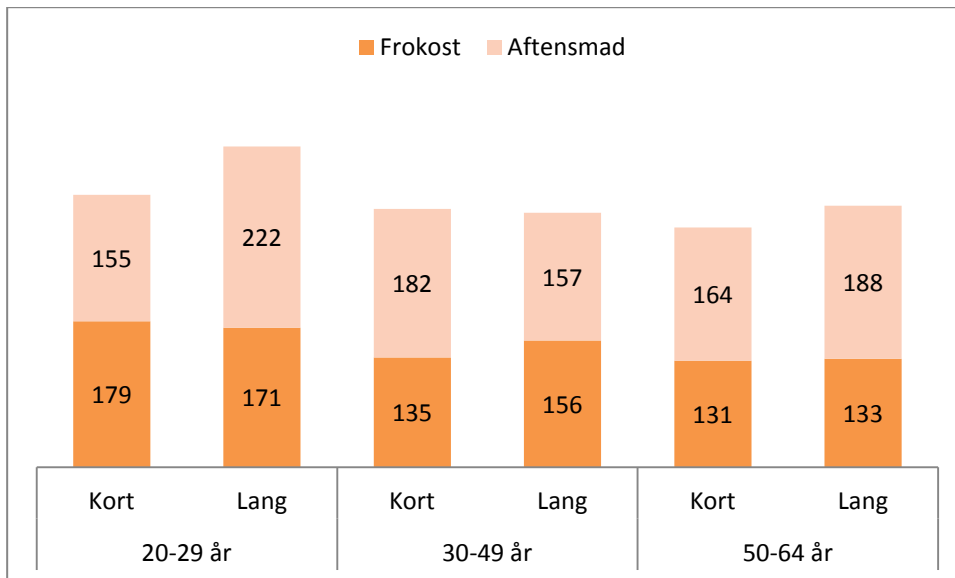
Det er især grøntsager som tilbehør, som mænd med kort uddannelse indtager mindre af sammenlignet med mænd med lang uddannelse. De kortuddannede mænd indtager i gennemsnit 97-110 gram grønt som tilbehør til frokost og aftensmad, mens det tilsvarende tal er 150-170 gram for mænd med lang uddannelse (figur 2).



Figur 2. Gennemsnitligt indtag af grønt som tilbehør gram pr. dag mandag til torsdag blandt mænd med kort (grundskole/erhvervsfaglig) og lang (mellemlang- og lang videregående) uddannelse (n=922 mænd)

Forskellene i måltidernes gennemsnitlige indhold af grøntsager skyldes, at der er flere mænd med kort uddannelse, som ikke spiser grøntsager. I alt 48 % af de kortuddannede mænd har spist grønt som tilbehør til frokost mod 65-72 % af de langt uddannede mænd (bilag 5), når der korrigeret for, om der er spist et måltid. I formiddagsmåltidet er mønsteret omvendt: 6-13 % af de kortuddannede mænd har spist grønt som tilbehør til formiddag, mens det er 5-10 % af mændene med lang uddannelse.

Analyserne af portionsstørrelserne viser et uklart billede for de forskellige aldersgrupper. Eksempelvis er den gennemsnitlige portionsstørrelse for grønt som tilbehør større blandt mænd med lang uddannelse i aldersgruppen 20-29 år og 50-64 år end kortuddannede mænd i samme aldersgrupper, mens det er omvendt for de 30-49-årige (figur 3).

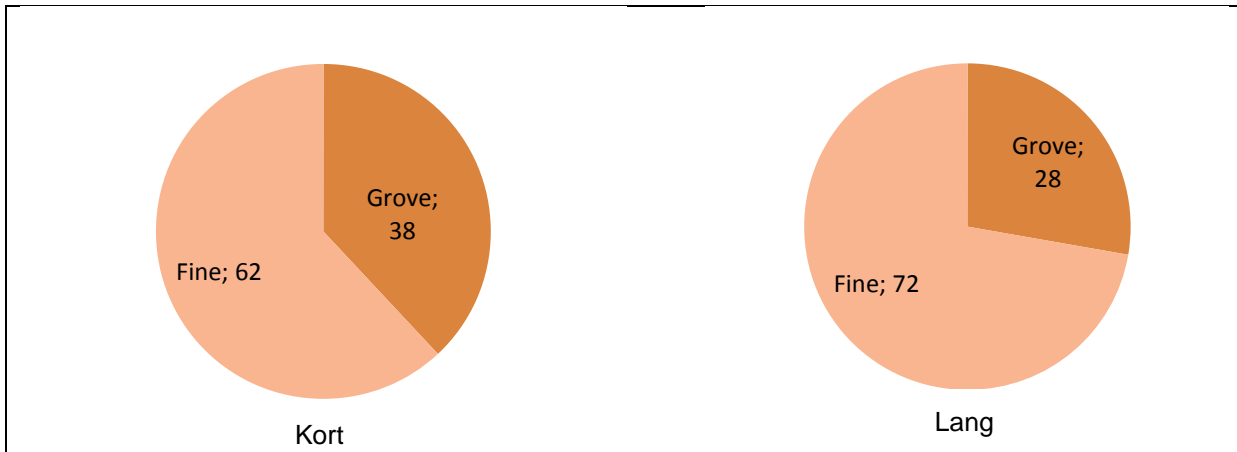


Figur 3. Gennemsnitligt indtag af grønt gram pr. måltid, når der er indtaget grøntsager som tilbehør mandag til torsdag blandt mænd med kort (grundskole/erhvervsfaglig) og lang (mellemlang- og lang videregående) uddannelse (n=1117 frokostmåltider og 1743 aftensmåltider)

Grøntsager som pålæg (fx tomater på en skive rugbrød) og grøntsager som pynt udgør den største del af indtaget ud over grønt som tilbehør blandt mænd med kort uddannelse, men generelt udgør grønt som pålæg og pynt en lille del af indtaget (5-12 %) blandt mænd med kort og lang uddannelse (data ikke vist). Resten af grøntsagerne er gemt i sammenkogte retter, i supper, i burger/sandwich, i pita/flute/croissant, i pizza mm. Mænd med lang uddannelse får i højere grad grønt fra sammenkogte retter, supper og pita/ flute/ croissant end mænd med kort uddannelse i alle tre aldersgrupper. De unge kortuddannede mænd indtager i gennemsnit mest pizza, som også kan bidrage med lidt grøntsager. Disse forskelle i kilder til grøntsager tyder på, at de kortuddannede mænd i højere grad spiser smørrebrød end mænd med lang uddannelse, hvilket kan skyldes, at madpakker stadig er det mest brugte blandt kortuddannede mænd. Analyser af data fra 2005-2008 viste også, at rugbrød til frokost indtages af langt de fleste mænd med kort uddannelse². Strategier til at øge mænds indtag af grøntsager bør derfor tage højde for, at smørrebrød er en stor del af mændenes madkultur.

Flere unge mænd med kort uddannelse spiser grove grøntsager

Grønt som tilbehør kan opdeles i henholdsvis grove og fine grøntsager, hvor grove grøntsager er fx gulerødder, løg og kål, og fine grøntsager fx er tomater, agurk og salat. Grove grøntsager udgør cirka 45 % af grøntsager indtaget som tilbehør blandt både kort og langt uddannede mænd fra 30-årsalderen (bilag 4). De resterende 55 % af indtaget udgøres således af fine grøntsager. Blandt unge mænd med lang uddannelse udgør grove grøntsager som tilbehør i gennemsnit 28 % af indtaget, mens den tilsvarende andel er 38 % blandt kort uddannede mænd (figur 4). Der er således noget, der tyder på forskellige præferencer i forhold til de forskellige typer af grøntsager, men det kræver en mere dybdegående og evt. kvalitativ analyse for at afdække årsagen og potentialet i denne forskel.



Figur 4. Grove og fine grøntsager som tilbehør for alle måltider i alt i % blandt mænd med kort (grundskole/erhvervsfaglig) og lang (mellemlang- og lang videregående) uddannelse i alderen 20-29 år (n=94 kortuddannede og 43 langt uddannede mænd)

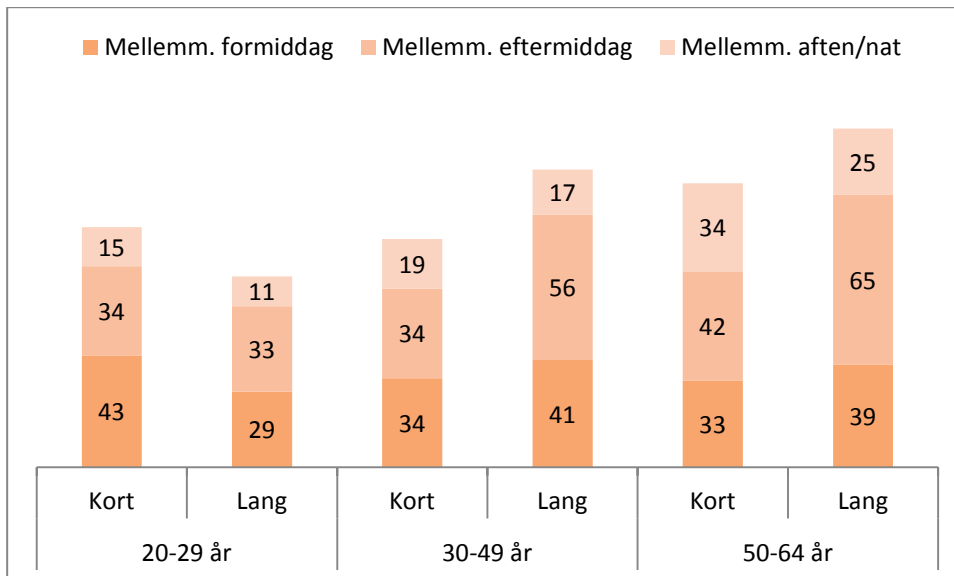
Frugt

Frugt og bær (herefter benævnt frugt) omfatter frisk og forarbejdet frugt, herunder tørret frugt, marmelade, frugtsaft, nødder, oliven og andre fedtholdige frø. Det samlede gennemsnitlige indtag af frugt er i størrelsesordenen 137-247 gram til hverdag – mindst blandt de langt uddannede unge mænd og mest blandt de langt uddannede midaldrende mænd. På nær nogle enkelte har alle mænd i undersøgelsen spist frugt i en eller anden form i løbet af de fire hverdage, som undersøgelsen omfatter. Cirka 60 % af dagens frugt ligger i mellemmåltiderne (især formiddag og eftermiddag). Blandt hovedmåltiderne bidrager morgen- og frokostmåltiderne med mest frugt. Indtaget af frugt som tilbehør udgør mellem 80 og 90 % af indtaget af frugt. Marmelade/syltetøj, frugtpålæg og smoothies bidrager også til frugtindtaget, men det er relativt lidt. Alle måltiders indhold af frugt i alt og frugt som tilbehør er vist i bilag 6.

Lidt mere frugt blandt mænd med lang uddannelse

Indtaget af frugt i alt til hovedmåltiderne er i gennemsnit 58-72 gram pr. dag blandt kortuddannede mænd, mens mænd med lang uddannelse indtager 54-108 gram pr. dag (bilag 6). Blandt de 20-29-årige er der en tendens til, at de kortuddannede indtager mest frugt, mens det er de langt uddannede mænd, der indtager mest frugt blandt 30-64-årige mænd.

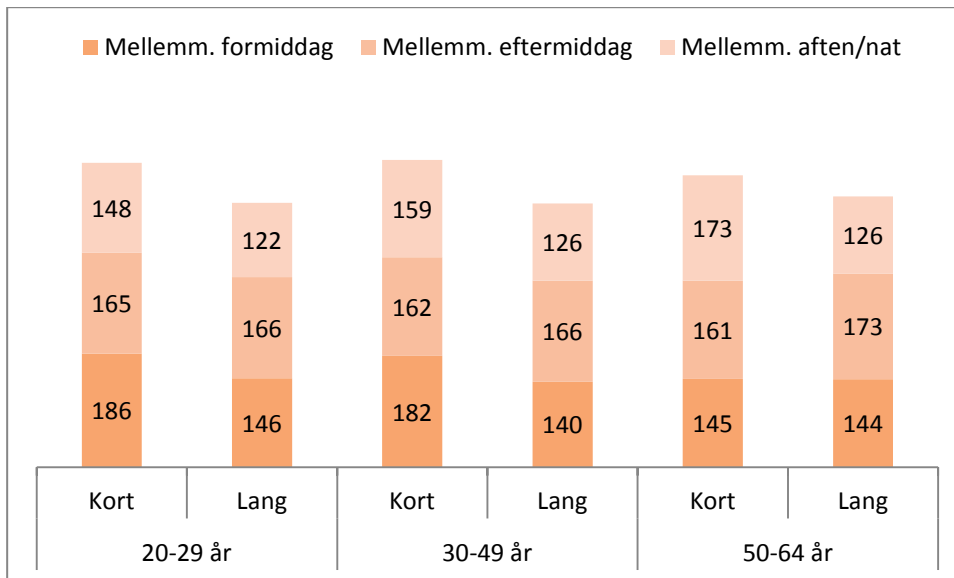
De kortuddannede mænd indtager i gennemsnit 87-109 gram frugt som tilbehør til mellemmåltiderne, mens det tilsvarende tal er 73-129 gram for mænd med lang uddannelse (figur 5).



Figur 5. Gennemsnitligt indtag af frugt som tilbehør gram pr. dag mandag til torsdag blandt mænd med kort (grundskole/erhvervsfaglig) og lang (mellemlang- og lang videregående) uddannelse (n=922 mænd)

Forskellene i måltidernes gennemsnitlige indhold af frugt som tilbehør skyldes, at der er lidt flere mænd med kort uddannelse fra 30-årsalderen, som ikke spiser frugt som tilbehør, end mænd med lang uddannelse. I alt 40-50 % af de kortuddannede mænd har spist frugt som tilbehør til formiddag og eftermiddag mod 50-65 % af de langt uddannede mænd (bilag 7), når der er korrigeret for, om der er spist et måltid. Andelen af 20-29-årige mænd (kort og lang uddannelse), der spiser frugt som tilbehør i mellemmåltiderne, ligger på niveau med de kortuddannede ældre mænd (40-50 %).

Modsat hyppigheden, så er der en tendens til at mænd med kort uddannelse indtager større mængder end mænd med lang uddannelse, når de spiser frugt som tilbehør til mellemmåltiderne (figur 6). Fx indeholder et gennemsnitligt formiddagsmåltid cirka 185 g frugt som tilbehør blandt kortuddannede mænd i alderen 20-49 år, mens det tilsvarende tal er cirka 145 g for mænd med lang uddannelse. Det svarer til henholdsvis et meget stort og et stort æble⁹. De lidt større portionsstørrelser er formentlig ikke nok til, at det gennemsnitlige indtag af frugt blandt kortuddannede mænd bliver større end det gennemsnitlige indtag blandt mænd med lang uddannelse – undtagen for de 20-29-årige mænd.



Figur 6. Gennemsnitligt indtag af frugt gram pr. måltid, når der er indtaget frugt som tilbehør mandag til torsdag blandt mænd med kort (grundskole/erhvervsfaglig) og lang (mellemlang- og lang videregående) uddannelse (n=858 ml. formiddag, 985 ml. eftermiddag og 559 ml. aften/nat)

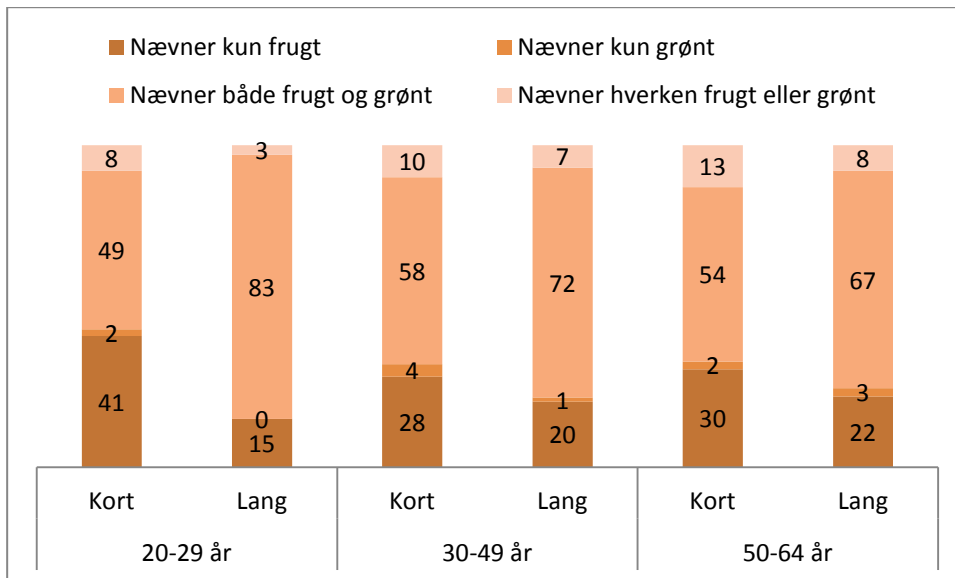
Viden om anbefalingen for frugt og grønt

Data er indsamlet fra 2011 til 2013, og på det tidspunkt var kostrådet om frugt og grønt formuleret således: "Spis mere frugt og grønt – 6 om dagen"¹⁰.

Flere mænd med lang uddannelse nævner både frugt og grønt

Når mænd bliver spurgt, om de har hørt om anbefalingen for frugt og grønt, svarer langt de fleste ja (>80 %) (bilag 10). Forståelsen af anbefalingen er dog noget lavere – og lavest blandt mænd med kort uddannelse. Eksempelvis nævner 49-58 % af mænd med kort uddannelse både frugt og grønt, når de taler om anbefalingen, mens den tilsvarende andel er 67-83 % blandt mænd med lang uddannelse (figur 7). En relativt stor andel af alle mænd (15-41 %) nævner kun frugt, og igen flest unge mænd (20-29 år) med kort uddannelse.

En anden del af anbefalingen handler om hvor meget frugt og grønt, som bør indtages. Her er de korrekte svar 6 stk. og 600 g. Generelt nævner flere mænd 6 stk. frem for 600 g. I alt 33-58 % af mændene nævner spontant 6 stk. mens 8-30 % af mændene nævner 600 g (bilag 11). Der er igen en tendens til, at mænd med længere uddannelse har en mere specifik forståelse for anbefalingen end mænd med kort uddannelse, men det er for både kort- og langt uddannede mænd relativt få, som nævner en mængde (8-30 %).

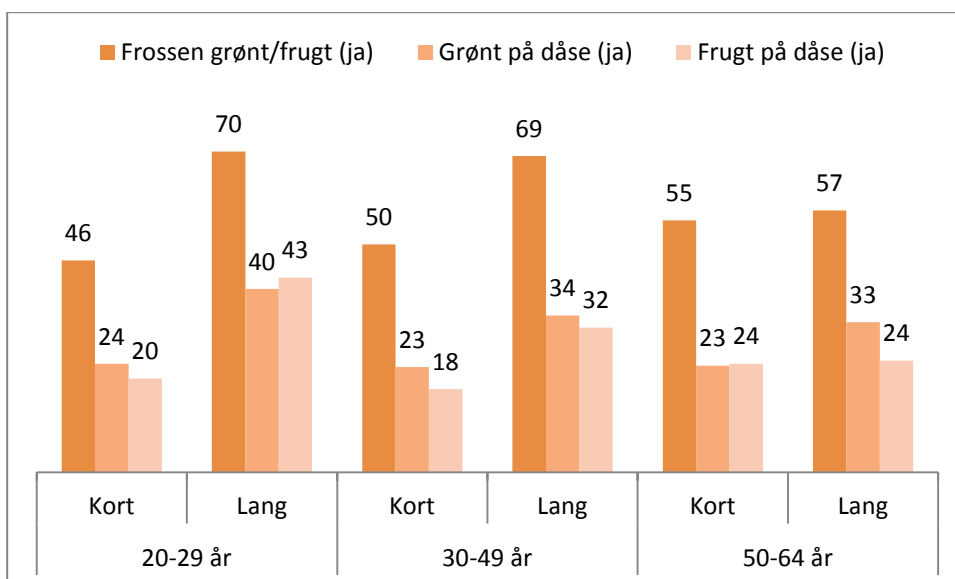


Figur 7. Hvordan forstår du anbefalingen om frugt og grønt? (% spontane svar blandt mænd med kort (grundskole/erhvervsfaglig) og lang (mellemlang- og lang videregående) uddannelse) (n=824)

Mænd glemmer at frost og dåse tæller med

Mindst 70 % af mændene i alle grupper svarer, at kartofler ikke er med i anbefalingen for frugt og grønt (bilag 11). Der er ikke forskel på mænd med kort og lang uddannelse.

Det ser anderledes ud for kendskabet til, at anbefalingen indeholder frossen grønt/frugt samt grønt og frugt på dåse. Mellem 46 % og 55 % af de kort uddannede mænd svarer korrekt i forhold til frossen grønt/frugt, mens det er 57-70 % af mændene med lang uddannelse, som svarer korrekt på denne del af anbefalingen (figur 8). For grønt og frugt på dåse er kendskabet lavere, og der er især uddannelsesmæssig forskel i aldersgrupperne 20-29 år og 30-49 år. Mellem 18 % og 24 % af de kortuddannede mænd svarer, at grønt og frugt på dåse er inkluderet i anbefalingen, mens den tilsvarende andel er 24-43 % blandt mænd med lang uddannelse.



Figur 8. Med det kendskab du har til anbefalingen, vil du så sige, at anbefalingen indeholder? (% korrekte svar blandt mænd med kort (grundskole/erhvervsfaglig) og lang (mellemlang- og lang videregående) uddannelse) (n=824)

I undersøgelsen blev også spurgt til, om anbefalingen indeholder juice. Andelen der svarer, at juice er indeholdt i anbefalingen falder med alderen (20-29 år: 70 % versus 50-64 år: 45 %) (bilag 11). Endelig blev der spurgt til, om anbefalingen indeholder tørret frugt og nødder. Det korrekte svar var på daværende tidspunkt "ja", fordi nødder og tørret frugt først blev ekskluderet fra anbefalingen i de nye kostråd i 2013¹¹, og det er relativt få, som har svaret "ja". Færrest blandt de 20-49-årige (31-43 %) og flest blandt de 50-64-årige (50-59 %). Der er ikke uddannelsesmæssig forskel i viden om, at tørret frugt, juice og nødder indgår i anbefalingen om frugt og grønt (bilag 11).

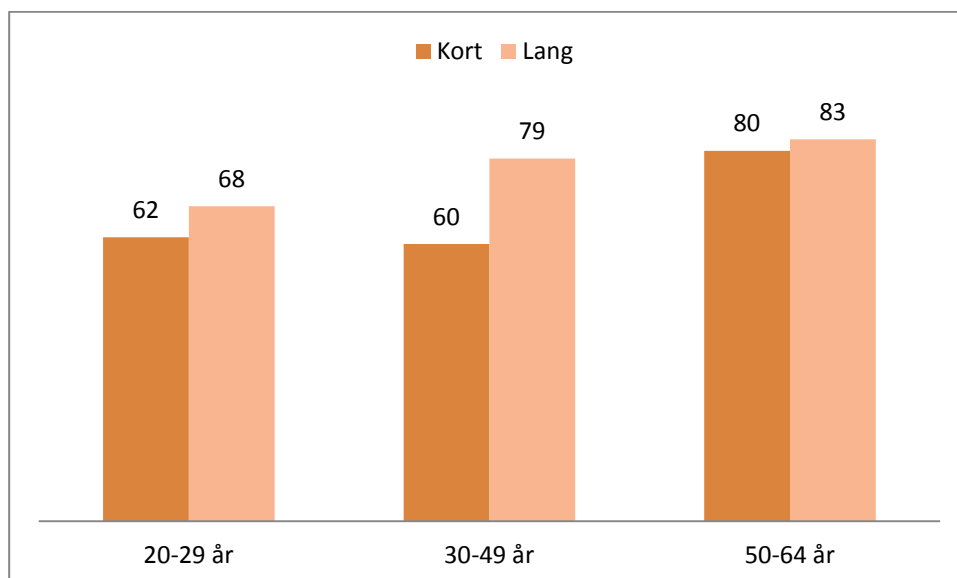
Svarene tyder på, at det overordnede kendskab til anbefalingen er på plads, men når det kommer til de mere specifikke detaljer som mængde og indhold, så er mændenes viden lavere. Det samme fandt en kvalitativ undersøgelse af danskernes forståelse af kostrådene 2005¹². Nærværende undersøgelse finder, at viden er lavest for mænd med kort uddannelse, men mænd med lang uddannelse har også et relativt lavt kendskab til detaljerne i anbefalingen.

Hvis mændene tror, at det udelukkende er frisk frugt og grønt, som tæller med i anbefalingen, så virker det muligvis mere uoverkommeligt at nå 300 g frugt og 300 g grønt. Hvis mændene føler, at det er uoverkommeligt at nå den anbefalede mængde, så bestræber de sig muligvis slet ikke på at få spist mere frugt og grønt. Til gengæld kan en forståelse for, at frossen grønt og frugt samt dåsefrugt/grønt også tæller med i anbefalingen måske motivere dem til at øge indtaget. Under forudsætning af at mere viden kan påvirke kostvaner, så kunne en mere detaljeret oplysning måske øge indtaget af frugt og grønt.

Holdninger til at spise sundt

Unge mænd med kort uddannelse bestræber sig mindst på at spise sundt

Over halvdelen af mændene bestræber sig dagligt på at spise sundt (bilag 12a). Bestræbelsen på at spise sund mad er højere med længere uddannelse, og jo ældre mændene bliver. Blandt de unge mænd (20-29 år) bestræber 55 % og 64 % med henholdsvis kort og lang uddannelse sig dagligt på at spise sundt, mens andelen er henholdsvis 69 % og 83 % for de midaldrende mænd (50-64 år). Tilfredshed med egne kostvaner er en anden måde at måle holdningen til sund mad på end via bestræbelsen på at spise sundt. Svarene på spørgsmålet "Synes du, at dine kostvaner er sunde nok?" følger bestræbelsen på at spise sundt hvad angår alder (figur 9). Det vil sige, at der er størst tilfredshed med egne kostvaner blandt de midaldrende mænd (50-64 år), hvor 80-83 % af mændene svarer ja til, at deres kostvaner er sunde nok, mens det er 62-68 % af de unge mænd (20-29 år), som svarer ja. Der er ikke samme tydelige tendens i forhold til forskel i oplevelsen af egne kostvaners sundhed hvad angår uddannelse. Kun blandt gruppen af 30-49-årige mænd er der en tydelig forskel i andelen af mænd, som er tilfredse med egne kostvaner (kort uddannelse: 60 % versus lang uddannelse: 79 %).



Figur 9. Synes du, at dine kostvaner er sunde nok? (% ja blandt mænd med kort (grundskole/erhvervsfaglig) og lang (mellemlang- og lang videregående) uddannelse) (n=956 mænd)

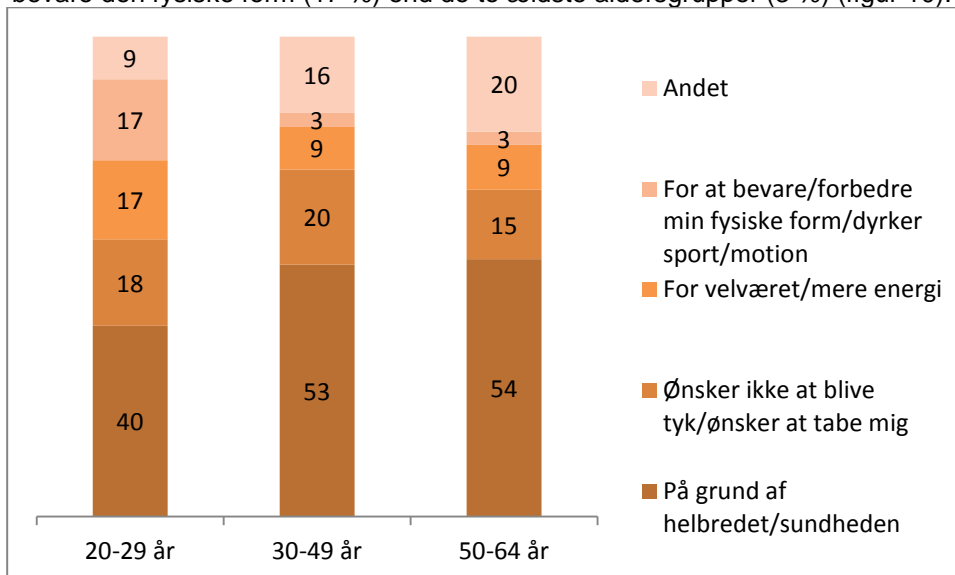
I tabel 3 er resultaterne omhandlende viden om at både frugt og grønt indgår i anbefalingen, bestræbelsen på at spise sundt, tilfredshed med kostvaner og faktiske indtag af grønt og frugt vist samlet. Mere end 60 % af mændene synes, at deres kostvaner er sunde, men det er mindre end 25 % af mændene, som indtager mindst 300 g frugt og 300 g grøntsager om dagen (bilag 4 og 6). Diskrepansen mellem, hvad mændene tror, og hvad de gør, er størst for mænd med kort uddannelse. Med andre ord så er de kort uddannede mænd ligeså tilfredse med deres kostvaner som de langt uddannede til trods for, at de kort uddannede mænd spiser mindre sundt. Analyser af data fra DANSDA 2005-2008 fandt en uoverensstemmelse mellem mænds opfattelse af, om de spiser nok frugt og grønt og det faktiske indtag af frugt og grønt³. Mulige årsager til denne uoverensstemmelse undersøges i øjeblikket i et ph-d projekt på DTU Fødevarer instituttet.

Tabel 3. Viden, bestræbelsen, tilfredshed samt faktiske indtag af grønt og frugt blandt mænd med kort (grundskole/erhvervsfaglig) og lang (mellemlang og lang videregående) uddannelse (n=922)

	Nævner både frugt og grønt (%)	Bestræber sig på at spise sundt (%)	Synes at kostvaner er sunde nok (%)	Indtag af grønt (g/dag)	Indtag af frugt (g/dag)
Kort	50-58	55-69	60-80	177-193	152-181
Lang	67-83	64-83	68-83	229-262	137-247

Fysisk form betyder mest blandt de unge

Faktorer, der motiverer til at spise sundt, afhænger tilsyneladende ikke af uddannelse, da der ikke er tydelige forskelle i mændenes besvarelser opdelt på kort og lang uddannelse (bilag 13). De næste afsnit er derfor beskrevet i forhold til aldersgrupper. Helbred, sundhed og ønsket om ikke at blive tyk fylder mest for alle aldersgrupper, men den yngste aldersgruppe (20-29 år) formulerer sig i højere grad med et ønske om at bevare den fysiske form (17 %) end de to ældste aldersgrupper (3 %) (figur 10).



Figur 10. Vigtigste grunde til at bestrebe sig på at spise sundt blandt mænd med kort (grundskole/erhvervsfaglig) og lang (mellemlang og lang videregående) uddannelse (%) (n=886)

Faktorer som fysisk form og ønske om ikke at blive tyk kan tyde på, at udseende måske kan bruges til at motivere mænd til at spise sundt, via fx kampagner eller andre sundhedsfremmende tiltag. Kategorien "Andet" indeholder svar som "sund mad smager bedst", "på grund af viden/oplysning om sund mad" og "af hensyn til børn/familie". Flest blandt de to ældste aldersgrupper svarer i disse kategorier.

Vane og tid er største barrierer

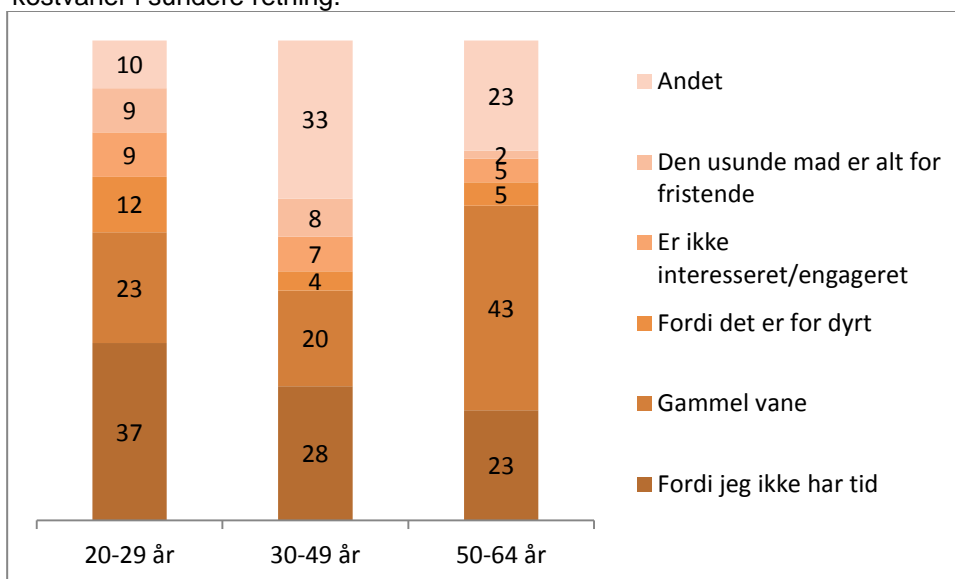
Den mest motiverede gruppe for at ændre kostvaner er sandsynligvis dem, som bestreber sig på at spise sundt, men som *ikke* mener, at deres kostvaner er sunde nok. Gruppen udgør 26 % af de kortuddannede mænd og 20 % af mænd med lang uddannelse (tabel 4 og bilag 12b). Disse mænds barrierer for ikke at spise så sundt, som de gerne vil, er interessante, fordi mændene er motiverede men også realistiske omkring deres mindre sunde kostvaner.

Tabel 4. "Bestræber du dig dagligt på at spise sundt?" krydset med "Synes du, at dine kostvaner er sunde nok?" blandt mænd med kort (grundskole/erhvervsfaglig) og lang (mellemlang- og lang videregående) uddannelse (n=956)

	Kort		Lang	
	n	%	n	%
Bestræber sig på at spise sundt og mener, at kostvaner er sunde nok	404	65,2	259	77,3
Bestræber sig på at spise sundt og mener <i>ikke</i> , at kostvaner er sunde nok	163	26,3	68	20,3
Bestræber sig <i>ikke</i> på at spise sundt og mener, at kostvaner er sunde nok	23	3,7	5	1,5
Bestræber sig <i>ikke</i> på at spise sundt og mener <i>ikke</i> , at kostvaner er sunde nok	30	4,8	3	0,9

Gruppens barrierer for ikke at spise så sundt, som de gerne vil, afhænger umiddelbart ikke af uddannelse (bilag 14). For både kort og langt uddannede betyder "gammel vane" og "manglende tid" umiddelbart mest, mens faktorer som smag og pris betyder mindst. En opdeling i forhold til alder viser samme billede, men barrierer som "gammel vane" og "manglende tid" fylder mindre blandt de 30-49-årige mænd (48 %) sammenlignet med de 20-29-årige (60 %) og 50-64-årige mænd (66 %) (figur 11).

Svaret "Gammel vane" fylder mest blandt den ældste aldersgruppe, mens det direkte svar "manglende interesse for sunde kostvaner" fylder mest blandt den yngste aldersgruppe (figur 11). Det kan måske være, fordi de unge godt kan tillade sig at sige, at de ikke er interesserede, fordi de ikke føler, at de behøver at tænke på deres helbred endnu. Kategorien "Andet" indeholder svar som "engang imellem skal der være plads til det usunde", "usund mad smager bedre" og "fordi min familie ikke kan lide sund mad". Det kræver mere dybdegående kvalitative interview at komme nærmere faktorer, som kan motivere denne gruppe mænd til at ændre kostvaner i sundere retning.



Figur 11. Vigtigste grunde til ikke at spise så sundt, som man gerne vil blandt mænd, som bestræber sig på at spise sundt (%) (n=229)

Kun 6 % af mændene har svaret, at de ikke bestræber sig på at spise sundt til dagligt, og langt de fleste (87 %) er mænd med kort uddannelse (tabel 4). Denne gruppe mænd er meget lidt motiverede for at spise sundt og svarer som vigtigste grunde: "at de ikke har behov for at spise sundt", "at de ikke er interesserede i mad", og at "familien ikke kan lide sund mad" (bilag 15). Faktorer som pris, smag og modstridende budskaber om sund mad fylder igen meget lidt (6 %). Sidstnævnte ville umiddelbart være nemmere at håndtere via fx øget oplysning, mens der skal findes andre veje for at fremme sunde kostvaner blandt mænd, der slet ikke interesserer sig for, om det de spiser er sundt. Det er dog en meget lille andel af mændene, som befinder sig i denne gruppe, så måske skal man prioritere de mere motiverede.

Referencer

1. Groth MV, Christensen LM, Knudsen VK et al. Sociale forskelle. Børns kostvaner, fysiske aktivitet og overvægt & voksnes kostvaner. Søborg: DTU Fødevareinstituttet; 2013.
2. Christensen LM, Kørup K, Trolle E, Fagt S. Måltidsvaner for voksne med kort uddannelse 2005-2008. Søborg: DTU Fødevareinstituttet; 2013.
3. Sørensen MR, Iversen JD, Groth MV, Fagt S. Danskernes faktiske kost og oplevelsen af sunde kostvaner. Søborg: DTU Fødevareinstituttet; 2013.
4. Spronk I, Kullen C, Burdon C, O'Connor H. Relationship between nutrition knowledge and dietary intake. *Br J Nutr* 2014;111(10):1713-26.
5. Groth MV, Fagt S. Danskernes kostvaner. Måltidsvaner, holdninger, sociale forskelle og sammenhæng med anden livsstil. Søborg: Fødevaredirektoratet; 2003. Report No.: 2003:9.
6. Groth MV, Sørensen MR, Biloft-Jensen A, Matthiessen J, Kørup K, Fagt S. Danskernes måltidsvaner, holdninger, motivation og barrierer for at spise sundt 1995-2008. Søborg: DTU Fødevareinstituttet; 2009.
7. Groth MV, Sørensen MR. Social ulighed, kostvaner og sundhed. Holm L, Kristensen ST, editors. *Mad, mennesker og måltider*. København: Munksgaard, 2012:347-63.
8. Biloft-Jensen A, Groth MV, Matthiessen J, Wachmann H, Christensen T, Fagt S. Diet quality: associations with health messages included in the Danish Dietary Guidelines 2005, personal attitudes and social factors. *Public Health Nutrition* 2009;12(8):1165-73.
9. Ygil KH. Mål, vægt og portionsstørrelser på fødevarer. Søborg: DTU Fødevareinstituttet; 2013.
10. Astrup AV, Andersen NL, Stender S, Trolle E. *Kostrådene 2005*. Søborg: Danmarks Fødevareforskning & Ernæringsrådet; 2005.
11. Tetens I, Andersen LB, Astrup AV et al. *Evidensgrundlaget for danske råd om kost og fysisk aktivitet*. Søborg: DTU Fødevareinstituttet; 2013.
12. Hansen I, Achmann K, Lätheenmäki L, Grunert K. Danskernes forståelse af "De otte kostråd". Aarhus: Nationalt Center for Fødevarer og Jordbrug, Aarhus Universitet; 2013. Report No.: 022.

Bilag

Bilag 1 Karakteristika af deltagerne i undersøgelsen

Uddannelse, alder, BMI, vægtstatus og energiindtag for undersøgelsens deltagere (n=956)

	20-29 år				30-49 år				50-64 år			
	Kort (n=104)		Lang (n=44)		Kort (n=255)		Lang (n=158)		Kort (n=262)		Lang (n=133)	
Kort uddannelse n=956 (n (%))	104	(70,3)	-	-	255	(62,5)	-	-	262	(67,1)	-	-
Alder (Gns (SD))	24	(3)	26	(2)	41	(6)	40	(5)	57	(4)	57	(4)
BMI n=919 (Gns (SD))	25	(4)	25	(3)	28	(5)	26	(4)	28	(5)	27	(3)
Overvægtig/fed n=919 (n (%))	48	(48,5)	18	(41,9)	181	(74,2)	79	(51,3)	189	(75,3)	88	(68,8)

Kort: Grundskole eller Erhvervsfaglig uddannelse. Lang: Mellemlang- eller lang videregående uddannelse.

Bilag 2 Energiindtag fordelt på måltider

Energiindtag fordelt på måltider mandag til torsdag (MJ/dag) og gennemsnitligt energibidrag (%)
(n=922)

	Kort (n=597)										Lang (n=325)									
	Gns	SD	Med	P05	P25	P75	P95	P99	%	Gns	SD	Med	P05	P25	P75	P95	P99	%		
Alle måltider																				
20-29 år	11,3	4,1	11,0	5,1	8,5	13,5	17,9	26,5			10,4	3,3	9,8	5,5	8,4	12,2	18,0	19,1		
30-49 år	10,8	3,2	10,2	6,4	8,6	12,7	16,3	21,2			10,3	2,8	10,1	6,6	8,5	11,7	15,3	18,6		
50-64 år	11,0	3,5	10,7	6,0	8,6	13,0	16,5	23,0			10,6	2,9	10,2	6,5	8,4	12,3	15,8	18,8		
Morgenmad																				
20-29 år	1,5	1,1	1,4	0,0	0,6	2,0	3,6	4,5	13		1,4	0,9	1,3	0,0	1,0	1,8	2,8	3,5	13	
30-49 år	1,6	1,0	1,5	0,0	0,9	2,1	3,2	4,8	15		1,6	0,8	1,6	0,4	1,1	2,0	3,0	4,0	16	
50-64 år	1,7	1,0	1,6	0,1	1,0	2,2	3,7	4,7	15		1,7	0,8	1,7	0,5	1,2	2,2	3,4	3,9	16	
Frokost																				
20-29 år	2,5	1,3	2,5	0,6	1,7	3,3	5,2	6,7	22		2,5	1,1	2,6	0,7	1,8	3,1	4,8	5,5	24	
30-49 år	2,4	1,2	2,3	0,4	1,5	3,0	4,5	5,5	22		2,5	1,1	2,4	0,9	1,7	3,0	4,4	5,9	24	
50-64 år	2,5	1,2	2,4	0,7	1,7	3,1	4,5	6,5	23		2,3	1,0	2,2	0,7	1,7	2,9	4,1	4,7	22	
Aftensmad																				
20-29 år	3,8	1,5	3,7	1,4	2,8	4,6	6,6	8,0	34		3,5	1,2	3,3	1,9	2,8	3,9	5,8	6,1	34	
30-49 år	3,9	1,5	3,6	1,9	2,9	4,8	6,8	8,0	36		3,6	1,2	3,5	1,8	2,7	4,2	5,9	7,8	35	
50-64 år	3,8	1,2	3,7	1,9	2,9	4,5	6,0	7,5	35		3,8	1,5	3,4	1,7	2,7	4,6	6,6	9,0	36	
Mellemm. formiddag																				
20-29 år	1,3	1,5	0,8	0,0	0,2	1,9	4,1	9,5	12		0,4	0,4	0,3	0,0	0,0	0,5	1,1	1,7	4	
30-49 år	0,9	1,0	0,7	0,0	0,2	1,5	2,7	4,5	8		0,6	0,5	0,5	0,0	0,2	0,8	1,7	2,3	6	
50-64 år	0,8	0,9	0,6	0,0	0,1	1,2	2,7	4,3	7		0,6	0,6	0,4	0,0	0,1	1,0	1,7	2,6	6	
Mellemm. eftermiddag																				
20-29 år	1,2	1,2	0,9	0,0	0,4	1,7	3,2	6,5	11		1,5	1,6	1,0	0,0	0,4	1,8	4,9	7,6	14	
30-49 år	1,0	1,0	0,7	0,0	0,3	1,4	2,9	4,2	9		1,1	0,8	0,9	0,1	0,5	1,5	2,6	4,4	11	
50-64 år	1,1	0,9	0,9	0,0	0,4	1,6	3,0	4,4	10		1,2	0,7	1,1	0,1	0,7	1,7	2,5	2,8	11	
Mellemm. aften/nat																				
20-29 år	1,0	1,1	0,9	0,0	0,2	1,6	3,3	5,3	9		1,0	1,2	0,7	0,0	0,3	1,4	2,7	6,4	10	
30-49 år	1,0	0,9	0,8	0,0	0,2	1,4	2,8	3,9	9		1,0	0,8	1,0	0,0	0,3	1,5	2,6	3,7	10	
50-64 år	1,2	1,4	0,9	0,0	0,3	1,7	2,9	4,7	11		1,0	0,9	0,8	0,0	0,4	1,4	2,7	4,0	9	

Kort: Grundskole eller Erhvervsfaglig uddannelse. Lang: Mellemlang- eller lang videregående uddannelse.

Bilag 3 Måltidsmønster

Antal spiste måltider mandag til torsdag (n=922)

	20-29 år				30-49 år				50-64 år			
	Kort		Lang		Kort		Lang		Kort		Lang	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Hovedmåltid												
0-10 gange	30	31,9	14	32,6	50	20,2	18	11,9	26	10,2	14	10,7
11-12 gange	64	68,1	29	67,4	198	79,8 ^a	133	88,1 ^b	229	89,8	117	89,3
Mellemmåltid												
0-10 gang	69	73,4	27	62,8	141	56,9	57	37,7	127	49,8	51	38,9
11-12 gange	25	26,6	16	37,2	107	43,1 ^a	94	62,3 ^b	128	50,2 ^a	80	61,1 ^b
Morgenmad												
0-2 gange	21	22,3	8	18,6	20	8,1	10	6,6	13	5,1	1	0,8
3-4 gange	73	77,7	35	81,4	228	91,9	141	93,4	242	94,9	130	99,2
Frokost												
0-2 gange	9	9,6	2	4,7	23	9,3	6	4,0	12	4,7	8	6,1
3-4 gange	85	90,4	41	95,3	225	90,7 ^a	145	96,0 ^b	243	95,3	123	93,9
Aftensmad												
0-2 gange	2	2,1	2	4,7	3	1,2	1	0,7	0	0,0	1	0,8
3-4 gange	92	97,9	41	95,3	245	98,8	150	99,3	255	100,0	130	99,2
Mellemm. formiddag												
0-2 gange	29	30,9	19	44,2	57	23,0	23	15,2	66	25,9	23	17,6
3-4 gange	65	69,1	24	55,8	191	77,0	128	84,8	189	74,1	108	82,4
Mellemm. eftermiddag												
0-2 gange	34	36,2	7	16,3	61	24,6	18	11,9	38	14,9	15	11,5
3-4 gange	60	63,8 ^a	36	83,7 ^b	187	75,4 ^a	133	88,1 ^b	217	85,1	116	88,5
Mellemm. aften												
0-2 gange	35	37,2	12	27,9	62	25,0	29	19,2	54	21,2	20	15,3
3-4 gange	59	62,8	31	72,1	186	75,0	122	80,8	201	78,8	111	84,7

Kort: Grundskole eller Erhvervsfaglig uddannelse. Lang: Mellemlang- eller lang videregående uddannelse.

Værdier med forskellige bogstaver (a, b) er signifikant forskellige mellem uddannelsesgrupper (p<0,05).

Bilag 4 Indtag af grøntsager mandag til torsdag (g/dag)

20-29 år

	Kort (n=94)								Lang (n=43)							
	Gns	SD	Med	5	25	75	95	99	Gns	SD	Med	5	25	75	95	99
Grønt i alt	177	110	155	31	102	240	387	515	262	146	220	83	156	335	545	601
Grønt som tilbehør	106	102	81	0	25	155	332	456	183	158	129	30	91	254	598	668
-Grove	40	57	19	0	0	59	174	310	51	60	30	0	0	75	195	248
-Fine	66	79	36	0	0	106	224	334	132	141	88	0	35	171	395	588
Grønt som pålæg	3	13	0	0	0	0	28	98	7	23	0	0	0	0	30	131
Morgenmad																
Grønt i alt	6	34	0	0	0	1	35	320	10	27	0	0	0	3	60	143
Grønt som tilbehør	1	5	0	0	0	0	0	35	6	27	0	0	0	0	25	155
-Grove	0	4	0	0	0	0	0	35	4	14	0	0	0	0	25	83
-Fine	0	4	0	0	0	0	0	35	3	17	0	0	0	0	0	112
Grønt som pålæg	1	4	0	0	0	0	0	28	0	0	0	0	0	0	0	0
Frokost																
Grønt i alt	55	72	24	0	4	83	195	366	89	73	71	1	30	135	208	290
Grønt som tilbehør	43	77	0	0	0	51	210	385	73	89	45	0	0	98	229	390
-Grove	16	44	0	0	0	8	93	310	18	36	0	0	0	18	103	143
-Fine	27	57	0	0	0	24	170	286	55	78	15	0	0	83	205	328
Grønt som pålæg	1	9	0	0	0	0	0	90	4	20	0	0	0	0	18	131
Aftensmad																
Grønt i alt	94	64	89	1	44	137	213	239	142	77	130	49	86	192	293	350
Grønt som tilbehør	54	60	32	0	0	95	178	227	97	88	75	0	26	147	264	408
-Grove	20	31	1	0	0	29	91	148	28	39	23	0	0	39	109	190
-Fine	34	51	7	0	0	54	143	204	69	82	34	0	0	109	171	408
Grønt som pålæg	1	5	0	0	0	0	0	35	1	4	0	0	0	0	0	26
Mellemm. formiddag																
Grønt i alt	8	17	0	0	0	8	38	116	1	6	0	0	0	0	4	36
Grønt som tilbehør	5	16	0	0	0	0	38	105	1	6	0	0	0	0	0	36
-Grove	2	9	0	0	0	0	0	70	1	4	0	0	0	0	0	25
-Fine	3	12	0	0	0	0	29	76	1	4	0	0	0	0	0	23
Grønt som pålæg	0,3	2	0	0	0	0	0	11	0,1	1	0	0	0	0	0	4
Mellemm. eftermiddag																
Grønt i alt	7	14	0	0	0	8	38	90	13	32	0	0	0	5	97	133
Grønt som tilbehør	2	9	0	0	0	0	24	50	2	7	0	0	0	0	18	38
-Grove	1	7	0	0	0	0	0	50	0	0	0	0	0	0	0	0
-Fine	1	5	0	0	0	0	0	45	2	7	0	0	0	0	18	38
Grønt som pålæg	0,5	5	0	0	0	0	0	45	2	10	0	0	0	0	0	63
Mellemm. aften/nat																
Grønt i alt	7	14	0	0	0	7	38	59	7	20	0	0	0	8	25	122
Grønt som tilbehør	1	6	0	0	0	0	4	49	4	22	0	0	0	0	11	145
-Grove	1	4	0	0	0	0	0	25	1	4	0	0	0	0	4	25
-Fine	0	3	0	0	0	0	0	24	3	22	0	0	0	0	0	145
Grønt som pålæg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Kort: Grundskole eller Erhvervsfaglig uddannelse. Lang: Mellemlang- eller lang videregående uddannelse.

Bilag 4 fortsat Indtag af grøntsager mandag til torsdag (g/dag)

30-49 år

	Kort (n=248)								Lang (n=151)							
	Gns	SD	Med	5	25	75	95	99	Gns	SD	Med	5	25	75	95	99
Grønt i alt	193	134	169	46	106	247	423	700	236	195	201	71	132	295	438	1053
Grønt som tilbehør	126	130	85	0	40	179	373	558	172	197	130	0	65	236	391	1126
-Grove	55	82	29	0	0	71	236	395	75	171	35	0	10	95	231	705
-Fine	71	91	38	0	0	118	231	491	97	91	80	0	19	134	265	416
Grønt som pålæg	8	23	0	0	0	0	45	106	4	14	0	0	0	0	29	66
Morgenmad																
Grønt i alt	5	29	0	0	0	0,3	15	74	2	6	0	0	0	1	16	27
Grønt som tilbehør	3	24	0	0	0	0	4	71	1	6	0	0	0	0	0	30
-Grove	2	23	0	0	0	0	0	43	1	4	0	0	0	0	0	25
-Fine	1	5	0	0	0	0	0	24	0	3	0	0	0	0	0	18
Grønt som pålæg	2	14	0	0	0	0	0	31	0,3	2	0	0	0	0	0	13
Frokost																
Grønt i alt	47	57	26	0	5	64	175	237	84	84	60	0	22	136	212	326
Grønt som tilbehør	30	55	0	0	0	35	158	237	72	92	40	0	0	110	214	341
-Grove	12	31	0	0	0	1	74	158	23	54	0	0	0	28	113	194
-Fine	18	39	0	0	0	15	109	175	48	65	23	0	0	75	203	283
Grønt som pålæg	4	12	0	0	0	0	30	54	2	11	0	0	0	0	19	66
Aftensmad																
Grønt i alt	123	84	115	19	68	158	260	366	126	68	115	34	79	160	254	359
Grønt som tilbehør	80	87	60	0	25	112	234	362	78	70	65	0	20	111	212	303
-Grove	34	46	21	0	0	52	113	240	32	42	16	0	0	48	115	188
-Fine	47	66	24	0	0	65	171	261	45	55	21	0	0	78	170	218
Grønt som pålæg	2	12	0	0	0	0	0	41	1	7	0	0	0	0	4	45
Mellemm. formiddag																
Grønt i alt	7	22	0	0	0	1	58	116	8	54	0	0	0	0	30	168
Grønt som tilbehør	6	21	0	0	0	0	48	116	8	54	0	0	0	0	29	168
-Grove	3	13	0	0	0	0	11	71	6	53	0	0	0	0	4	168
-Fine	3	15	0	0	0	0	18	75	1	8	0	0	0	0	0	50
Grønt som pålæg	0,2	2	0	0	0	0	0	15	0	0	0	0	0	0	0	0
Mellemm. eftermiddag.																
Grønt i alt	7	25	0	0	0	1	53	163	10	59	0	0	0	2	36	141
Grønt som tilbehør	5	21	0	0	0	0	33	118	9	59	0	0	0	0	40	141
-Grove	3	18	0	0	0	0	18	101	8	59	0	0	0	0	25	141
-Fine	2	10	0	0	0	0	0	50	1	6	0	0	0	0	0	45
Grønt som pålæg	0,2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mellemm. aften/nat																
Grønt i alt	4	15	0	0	0	0	25	105	7	47	0	0	0	0	19	91
Grønt som tilbehør	2	11	0	0	0	0	4	53	5	46	0	0	0	0	6	53
-Grove	1	11	0	0	0	0	0	53	4	46	0	0	0	0	0	53
-Fine	0	2	0	0	0	0	0	11	1	5	0	0	0	0	0	28
Grønt som pålæg	0,1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Kort: Grundskole eller Erhvervsfaglig uddannelse. Lang: Mellemlang- eller lang videregående uddannelse.

Bilag 4 fortsat Indtag af grøntsager mandag til torsdag (g/dag)

50-64 år

	Kort (n=255)								Lang (n=131)							
	Gns	SD	Med	5	25	75	95	99	Gns	SD	Med	5	25	75	95	99
Grønt i alt	180	122	157	36	94	239	410	562	229	124	209	61	138	313	444	527
Grønt som tilbehør	119	113	88	0	42	178	327	480	178	120	158	16	94	241	416	524
-Grove	54	61	35	0	0	78	180	263	83	81	68	0	28	111	216	470
-Fine	65	91	33	0	0	93	226	428	96	99	72	0	15	145	302	510
Grønt som pålæg	13	31	0	0	0	3	71	168	6	15	0	0	0	0	43	70
Morgenmad																
Grønt i alt	3	15	0	0	0	0	11	68	2	10	0	0	0	1	10	35
Grønt som tilbehør	1	6	0	0	0	0	0	24	1	7	0	0	0	0	0	35
-Grove	0	4	0	0	0	0	0	17	0	3	0	0	0	0	0	18
-Fine	1	3	0	0	0	0	0	23	1	7	0	0	0	0	0	35
Grønt som pålæg	2	11	0	0	0	0	0	55	0,4	3	0	0	0	0	0	10
Frokost																
Grønt i alt	50	63	27	0	3	70	167	275	63	56	51	0	19	98	167	202
Grønt som tilbehør	30	64	0	0	0	30	141	218	56	65	34	0	0	90	187	315
-Grove	8	20	0	0	0	0	49	113	17	30	0	0	0	25	85	130
-Fine	22	58	0	0	0	19	113	213	39	58	16	0	0	55	153	315
Grønt som pålæg	8	24	0	0	0	0	60	131	3	11	0	0	0	0	28	53
Aftensmad																
Grønt i alt	116	86	96	20	59	156	264	340	148	92	130	30	77	191	332	383
Grønt som tilbehør	80	79	61	0	31	110	206	314	108	84	91	0	49	158	266	363
-Grove	40	48	28	0	0	63	138	220	56	59	44	0	16	80	151	328
-Fine	41	60	16	0	0	65	147	255	52	65	33	0	0	82	180	317
Grønt som pålæg	2	9	0	0	0	0	15	63	2	7	0	0	0	0	15	39
Mellemm. formiddag																
Grønt i alt	5	25	0	0	0	0	35	109	3	15	0	0	0	0	16	75
Grønt som tilbehør	4	24	0	0	0	0	11	79	3	15	0	0	0	0	4	78
-Grove	3	23	0	0	0	0	0	70	2	13	0	0	0	0	4	50
-Fine	1	5	0	0	0	0	0	24	1	5	0	0	0	0	0	28
Grønt som pålæg	1	5	0	0	0	0	0	30	0	0	0	0	0	0	0	0
Mellemm. eftermid- dag.																
Grønt i alt	4	15	0	0	0	0	34	82	9	31	0	0	0	0	54	130
Grønt som tilbehør	3	12	0	0	0	0	33	75	8	30	0	0	0	0	46	130
-Grove	3	12	0	0	0	0	23	75	6	28	0	0	0	0	23	130
-Fine	0	4	0	0	0	0	0	15	2	9	0	0	0	0	11	54
Grønt som pålæg	1	8	0	0	0	0	0	15	0,2	2	0	0	0	0	0	0
Mellemm. aften/nat																
Grønt i alt	3	9	0	0	0	0	14	65	3	10	0	0	0	0	26	49
Grønt som tilbehør	2	9	0	0	0	0	0	65	2	8	0	0	0	0	11	48
-Grove	1	7	0	0	0	0	0	35	1	7	0	0	0	0	1	25
-Fine	1	5	0	0	0	0	0	28	1	5	0	0	0	0	0	28
Grønt som pålæg	0,1	1	0	0	0	0	0	0	0,2	3	0	0	0	0	0	0

Kort: Grundskole eller Erhvervsfaglig uddannelse. Lang: Mellemlang- eller lang videregående uddannelse.

Bilag 5 Personer med grøntsager i måltider

Antal personer der indtager grøntsager mandag til torsdag når der er spist et måltid (n=922 mænd)

	20-29 år				30-49 år				50-64 år			
	Kort		Lang		Kort		Lang		Kort		Lang	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Alle måltider												
Grønt i alt	92	97,9	43	100	247	99,6	151	100	254	99,6	130	99,2
Grønt tilbehør	79	84,0	41	95,3	218	87,9 ^a	143	94,7 ^b	230	90,2 ^a	128	97,7 ^b
Morgenmad												
Grønt i alt	26	29,2	16	39,0	62	25,9 ^a	55	36,4 ^b	54	21,4 ^a	40	30,8 ^b
Grønt tilbehør	2	2,2	3	7,3	14	5,9	6	4,0	12	4,8	6	4,6
Frokost												
Grønt i alt	75	81,5 ^a	41	95,3 ^b	205	83,3 ^a	140	92,7 ^b	202	80,8	113	86,3
Grønt tilbehør	44	47,8	28	65,1	116	47,2 ^a	105	69,5 ^b	119	47,6 ^a	94	71,8 ^b
Aftensmad												
Grønt i alt	91	96,8	43	100	247	99,6	151	100	252	98,8	129	98,5
Grønt tilbehør	65	69,1 ^a	37	86,0 ^b	208	83,9	130	86,1	215	84,3	119	90,8
Mellemm. formiddag												
Grønt i alt	36	40,9 ^a	6	15,4 ^b	64	27,1	30	20,5	42	17,9	15	12,0
Grønt tilbehør	11	12,5	2	5,1	31	13,1	15	10,3	14	6,0	7	5,6
Mellemm. eftermiddag												
Grønt i alt	38	43,7	18	43,9	66	27,6	45	30,2	44	17,7	31	24,2
Grønt tilbehør	7	8,0	3	7,3	25	10,5	20	13,4	21	8,4	19	14,8
Mellemm. aften/nat												
Grønt i alt	31	38,3	13	32,5	60	25,0	33	22,6	47	19,7	25	19,8
Grønt tilbehør	5	6,2	4	10,0	13	5,4	9	6,2	12	5,0	10	7,9

Kort: Grundskole eller Erhvervsfaglig uddannelse. Lang: Mellemlang- eller lang videregående uddannelse.
Værdier med forskellige bogstaver (a, b) er signifikant forskellige mellem uddannelsesgrupper (p<0,05).

Bilag 6 Indtag af frugt og bær mandag til torsdag (g/dag)

20-29 år

	Kort (n=94)								Lang (n=43)							
	Gns	SD	Med	5	25	75	95	99	Gns	SD	Med	5	25	75	95	99
Frugt og bær i alt	172	171	125	0	24	274	495	859	137	141	82	4	40	176	442	609
Frugt som tilbehør	148	159	112	0	0	253	416	804	107	140	63	0	23	125	418	603
Morgenmad																
Frugt og bær i alt	23	45	0,3	0	0	28	154	193	30	45	11	0	0	41	125	188
Frugt som tilbehør	18	41	0	0	0	0	138	185	18	39	0	0	0	31	115	188
Frokost																
Frugt og bær i alt	33	50	2	0	0	59	123	212	14	31	3	0	0	8	69	166
Frugt som tilbehør	29	47	0	0	0	50	121	204	10	30	0	0	0	0	45	166
Aftensmad																
Frugt og bær i alt	16	28	2	0	0	21	103	135	11	21	3	0	0	9	43	114
Frugt som tilbehør	9	22	0	0	0	0	68	118	7	20	0	0	0	0	53	103
Mellemm. formiddag																
Frugt og bær i alt	45	77	5	0	0	63	178	561	31	52	4	0	0	31	156	184
Frugt som tilbehør	43	76	0	0	0	63	171	561	29	52	0	0	0	31	156	184
Mellemm. eftermid- dag.																
Frugt og bær i alt	36	62	0	0	0	54	181	338	38	79	5	0	0	44	116	415
Frugt som tilbehør	34	61	0	0	0	50	181	338	33	78	0	0	0	31	116	415
Mellemm. aften/nat																
Frugt og bær i alt	18	33	0	0	0	31	97	155	14	26	0	0	0	21	59	118
Frugt som tilbehør	15	31	0	0	0	16	94	138	11	24	0	0	0	16	59	118

Kort: Grundskole eller Erhvervsfaglig uddannelse. Lang: Mellemlang- eller lang videregående uddannelse.

Bilag 6 fortsat Indtag af frugt og bær mandag til torsdag (g/dag)

30-49 år

	Kort (n=248)								Lang (n=151)							
	Gns	SD	Med	5	25	75	95	99	Gns	SD	Med	5	25	75	95	99
Frugt og bær i alt	152	166	99	0	30	221	457	624	197	155	165	13	86	268	474	765
Frugt som tilbehør	133	163	84	0	0	196	430	634	176	151	145	0	63	250	474	692
Morgenmad																
Frugt og bær i alt	19	65	1	0	0	17	90	221	27	51	2	0	0	31	119	284
Frugt som tilbehør	16	64	0	0	0	0	63	221	23	50	0	0	0	26	119	284
Frokost																
Frugt og bær i alt	25	47	1	0	0	31	125	247	28	54	6	0	0	31	125	368
Frugt som tilbehør	22	47	0	0	0	30	125	247	23	56	0	0	0	28	118	355
Aftensmad																
Frugt og bær i alt	14	29	4	0	0	13	63	142	21	35	8	0	1	29	78	144
Frugt som tilbehør	9	28	0	0	0	0	63	131	16	36	0	0	0	24	78	153
Mellemm. formiddag																
Frugt og bær i alt	36	66	1	0	0	32	187	275	42	55	28	0	0	64	153	239
Frugt som tilbehør	34	67	0	0	0	31	184	275	41	55	28	0	0	63	153	239
Mellemm. eftermid- dag.																
Frugt og bær i alt	37	58	8	0	0	55	165	284	59	70	39	0	4	90	191	321
Frugt som tilbehør	34	58	0	0	0	53	161	250	56	69	31	0	0	88	188	321
Mellemm. aften/nat																
Frugt og bær i alt	21	49	0	0	0	28	103	316	20	35	1	0	0	28	89	138
Frugt som tilbehør	19	49	0	0	0	16	94	314	17	32	0	0	0	26	89	138

Kort: Grundskole eller Erhvervsfaglig uddannelse. Lang: Mellemlang- eller lang videregående uddannelse.

Bilag 6 fortsat Indtag af frugt og bær mandag til torsdag (g/dag)

50-64 år

	Kort (n=255)								Lang (n=131)							
	Gns	SD	Med	5	25	75	95	99	Gns	SD	Med	5	25	75	95	99
Frugt og bær i alt	181	164	137	2	67	255	504	766	247	194	211	6	113	331	673	790
Frugt som tilbehør	157	159	116	0	31	231	469	754	222	193	186	0	89	303	617	802
Morgenmad																
Frugt og bær i alt	17	32	1	0	0	20	85	147	47	73	16	0	0	60	214	301
Frugt som tilbehør	11	28	0	0	0	0	78	147	39	73	0	0	0	50	213	301
Frokost																
Frugt og bær i alt	26	53	2	0	0	31	103	235	34	51	10	0	0	61	134	188
Frugt som tilbehør	23	53	0	0	0	28	100	235	31	51	0	0	0	55	125	188
Aftensmad																
Frugt og bær i alt	19	35	3	0	0	28	90	215	26	51	4	0	1	34	137	280
Frugt som tilbehør	15	35	0	0	0	13	93	190	22	56	0	0	0	12	141	275
Mellemm. formiddag																
Frugt og bær i alt	36	54	1	0	0	62	146	234	42	56	14	0	0	69	149	252
Frugt som tilbehør	33	53	0	0	0	59	141	220	39	55	0	0	0	63	150	219
Mellemm. eftermid- dag.																
Frugt og bær i alt	46	66	23	0	0	65	192	298	69	78	45	0	0	113	221	328
Frugt som tilbehør	42	65	0	0	0	63	184	298	65	77	44	0	0	94	221	328
Mellemm. aften/nat																
Frugt og bær i alt	38	63	4	0	0	53	179	277	28	48	2	0	0	38	123	225
Frugt som tilbehør	34	60	0	0	0	39	176	271	25	47	0	0	0	33	114	219

Kort: Grundskole eller Erhvervsfaglig uddannelse. Lang: Mellemlang- eller lang videregående uddannelse.

Bilag 7 Personer med frugt i måltider

Antal personer der indtager frugt mandag til torsdag når der er spist et måltid (n=922 mænd)

	20-29 år				30-49 år				50-64 år			
	Kort		Lang		Kort		Lang		Kort		Lang	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Alle måltider												
Frugt i alt	86	91,5	43	100	234	94,4	151	100	248	97,3	129	98,5
Frugt tilbehør	68	72,3	35	81,4	181	73,0 ^a	138	91,4 ^b	209	82,0 ^a	118	90,1 ^b
Morgenmad												
Frugt i alt	50	56,2 ^a	31	75,6 ^b	127	53,1 ^a	96	63,6 ^b	139	55,2 ^a	95	73,1 ^b
Frugt tilbehør	23	24,5	15	34,9	56	22,6 ^a	55	36,4 ^b	55	21,6 ^a	56	42,7 ^b
Frokost												
Frugt i alt	57	62,0	25	58,1	138	56,1 ^a	111	73,5 ^b	142	56,8 ^a	91	69,5 ^b
Frugt tilbehør	37	39,4 ^a	9	20,9 ^b	78	31,5	58	38,4	81	31,8 ^a	58	44,3 ^b
Aftensmad												
Frugt i alt	59	62,8	30	69,8	176	71,0 ^a	130	86,1 ^b	178	69,8	103	78,6
Frugt tilbehør	23	24,5	7	16,3	49	19,8 ^a	48	31,8 ^b	71	27,8	41	31,3
Mellemm. formiddag												
Frugt i alt	52	59,1	23	59,0	127	53,8 ^a	97	66,4 ^b	129	55,1	79	63,2
Frugt tilbehør	43	45,7	17	39,5	91	36,7 ^a	85	56,3 ^b	104	40,8	64	48,9
Mellemm. eftermiddag												
Frugt i alt	45	51,7	25	61,0	141	59,0 ^a	122	81,9 ^b	163	65,5	94	73,4
Frugt tilbehør	39	41,5	20	46,5	109	44,0 ^a	98	64,9 ^b	127	49,8 ^a	83	63,4 ^b
Mellemm. aften/nat												
Frugt i alt	40	49,4	18	45,0	118	49,2	81	55,5	144	60,3	74	58,7
Frugt tilbehør	26	27,7	12	27,9	73	29,4	52	34,4	107	42,0	55	42,0

Kort: Grundskole eller Erhvervsfaglig uddannelse. Lang: Mellemlang- eller lang videregående uddannelse. Værdier med forskellige bogstaver (a, b) er signifikant forskellige mellem uddannelsesgrupper (p<0,05).

Bilag 8 Indtag af fisk og fiskeprodukter mandag til torsdag (g/dag)
20-29 år

	Kort (n=94)									Lang (n=43)								
	Gns	SD	Med	5	25	75	95	99	Gns	SD	Med	5	25	75	95	99		
Fisk i alt	35	56	17	0	0	47	169	291	41	42	31	0	4	63	124	154		
Fisk som hovedret	15	36	0	0	0	20	65	250	17	30	0	0	0	20	68	130		
Fisk som pålæg	20	46	0	0	0	18	104	288	20	36	0	0	0	18	100	148		
Morgenmad																		
Fisk i alt	0,4	4	0	0	0	0	0	35	0,2	1	0	0	0	0	0	8		
Fisk som hovedret	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Fisk som pålæg	0,4	4	0	0	0	0	0	35	0,2	1	0	0	0	0	0	8		
Frokost																		
Fisk i alt	14	32	0	0	0	17	84	183	17	27	4	0	0	26	70	121		
Fisk som hovedret	3	12	0	0	0	0	33	65	3	12	0	0	0	0	13	55		
Fisk som pålæg	11	32	0	0	0	0	84	181	14	30	0	0	0	18	79	148		
Aftensmad																		
Fisk i alt	14	31	0	0	0	17	76	171	19	27	2	0	0	31	66	123		
Fisk som hovedret	11	34	0	0	0	0	65	250	14	25	0	0	0	20	68	113		
Fisk som pålæg	3	11	0	0	0	0	21	65	1	5	0	0	0	0	0	29		
Mellemm. formiddag																		
Fisk i alt	4	16	0	0	0	0	18	120	0,3	2	0	0	0	0	0	14		
Fisk som hovedret	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Fisk som pålæg	3	16	0	0	0	0	0	120	1	4	0	0	0	0	0	24		
Mellemm. eftermiddag																		
Fisk i alt	2	7	0	0	0	0	18	51	3	13	0	0	0	0	8	84		
Fisk som hovedret	0,3	3	0	0	0	0	0	33	0	0	0	0	0	0	0	0		
Fisk som pålæg	1	7	0	0	0	0	13	48	3	12	0	0	0	0	15	75		
Mellemm. aften/nat																		
Fisk i alt	1	7	0	0	0	0	0	70	1	6	0	0	0	0	0	37		
Fisk som hovedret	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Fisk som pålæg	1	7	0	0	0	0	0	70	1	5	0	0	0	0	0	35		

Kort: Grundskole eller Erhvervsfaglig uddannelse. Lang: Mellemlang- eller lang videregående uddannelse.

Bilag 8 fortsat Indtag af fisk og fiskeprodukter mandag til torsdag (g/dag)
30-49 år

	Kort (n=248)								Lang (n=151)							
	Gns	SD	Med	5	25	75	95	99	Gns	SD	Med	5	25	75	95	99
Fisk i alt	30	41	10	0	0	47	128	181	39	44	26	0	2	60	131	209
Fisk som hovedret	11	28	0	0	0	0	68	139	18	31	0	0	0	28	80	139
Fisk som pålæg	20	36	0	0	0	25	95	140	23	36	0	0	0	35	95	168
Morgenmad																
Fisk i alt	0,1	1	0	0	0	0	0	10	0,1	1	0	0	0	0	0	4
Fisk som hovedret	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fisk som pålæg	0,1	1	0	0	0	0	0	10	0,1	1	0	0	0	0	0	0
Frokost																
Fisk i alt	13	25	0,2	0	0	15	64	124	22	31	7	0	0	35	74	140
Fisk som hovedret	2	12	0	0	0	0	0	38	6	16	0	0	0	0	45	73
Fisk som pålæg	13	28	0	0	0	12	71	136	16	31	0	0	0	25	83	168
Aftensmad																
Fisk i alt	16	29	0	0	0	23	75	141	16	26	0,4	0	0	26	75	106
Fisk som hovedret	10	25	0	0	0	0	60	125	12	27	0	0	0	0	65	96
Fisk som pålæg	6	18	0	0	0	0	35	110	6	18	0	0	0	0	38	83
Mellemm. formiddag																
Fisk i alt	1	4	0	0	0	0	4	25	0,0	0,4	0	0	0	0	0	3
Fisk som hovedret	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fisk som pålæg	1	5	0	0	0	0	0	25	0,0	0,5	0	0	0	0	0	0
Mellemm. eftermiddag																
Fisk i alt	0,4	3	0	0	0	0	0	11	0,2	1	0	0	0	0	0	5
Fisk som hovedret	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	1	0	0	0	0	0	0
Fisk som pålæg	0,3	3	0	0	0	0	0	9	0	0	0	0	0	0	0	0
Mellemm. aften/nat																
Fisk i alt	0,3	3	0	0	0	0	0	4	0,3	2	0	0	0	0	0	13
Fisk som hovedret	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fisk som pålæg	0,3	3	0	0	0	0	0	0	0,3	2	0	0	0	0	0	13

Kort: Grundskole eller Erhvervsfaglig uddannelse. Lang: Mellemlang- eller lang videregående uddannelse.

Bilag 8 fortsat Indtag af fisk og fiskeprodukter mandag til torsdag (g/dag)
50-64 år

	Kort (n=255)									Lang (n=131)								
	Gns	SD	Med	5	25	75	95	99	Gns	SD	Med	5	25	75	95	99		
Fisk i alt	42	52	25	0	0	65	128	227	59	57	47	0	18	86	158	227		
Fisk som hovedret	21	37	0	0	0	31	93	140	32	47	20	0	0	46	130	166		
Fisk som pålæg	22	35	0	0	0	33	108	154	28	38	16	0	0	49	93	194		
Morgenmad																		
Fisk i alt	1	6	0	0	0	0	0	36	0,1	2	0	0	0	0	0	0		
Fisk som hovedret	0,3	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Fisk som pålæg	0,4	5	0	0	0	0	0	13	0,1	2	0	0	0	0	0	0		
Frokost																		
Fisk i alt	17	28	4	0	0	24	81	123	28	32	19	0	1	45	85	146		
Fisk som hovedret	3	15	0	0	0	0	18	93	8	22	0	0	0	0	50	120		
Fisk som pålæg	15	24	0	0	0	24	73	108	20	30	4	0	0	35	70	143		
Aftensmad																		
Fisk i alt	23	38	0	0	0	34	107	142	29	44	13	0	0	48	109	153		
Fisk som hovedret	17	32	0	0	0	28	93	130	23	42	0	0	0	38	103	141		
Fisk som pålæg	6	21	0	0	0	0	43	113	6	15	0	0	0	0	35	65		
Mellemm. formiddag																		
Fisk i alt	0,4	3	0	0	0	0	0,2	11	0,2	2	0	0	0	0	0	9		
Fisk som hovedret	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Fisk som pålæg	0,4	3	0	0	0	0	0	18	0,1	1	0	0	0	0	0	4		
Mellemm. eftermiddag																		
Fisk i alt	0,2	1	0	0	0	0	0	8	1	3	0	0	0	0	4	18		
Fisk som hovedret	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Fisk som pålæg	0,2	2	0	0	0	0	0	9	1	3	0	0	0	0	0	18		
Mellemm. aften/nat																		
Fisk i alt	1	3	0	0	0	0	0,1	20	1	6	0	0	0	0	1	43		
Fisk som hovedret	0	0	0	0	0	0	0	0	0,4	4	0	0	0	0	0	18		
Fisk som pålæg	1	3	0	0	0	0	0	20	1	4	0	0	0	0	0	26		

Kort: Grundskole eller Erhvervsfaglig uddannelse. Lang: Mellemlang- eller lang videregående uddannelse.

Bilag 9 Personer med fisk i måltider

Antal personer der indtager fisk til mandag til torsdag når der er spist et måltid (n=922 mænd)

	20-29 år				30-49 år				50-64 år			
	Kort		Lang		Kort		Lang		Kort		Lang	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Alle måltider												
Fisk i alt	61	64,9 ^a	36	83,7 ^b	180	72,6 ^a	127	84,1 ^b	202	79,2 ^a	121	92,4 ^b
Fisk som hovedret	26	27,7	15	34,9	55	22,2 ^a	59	39,1 ^b	98	38,4 ^a	70	53,4 ^b
Fisk som pålæg	31	33,0	17	39,5	100	40,3	71	47,0	127	49,8	78	59,5
Morgenmad												
Fisk i alt	2	2,2	2	4,9	5	2,1	2	1,3	4	1,6	1	0,8
Fisk som hovedret	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0,8	0	0
Fisk som pålæg	1	1,1	1	2,4	3	1,3	1	0,7	3	1,2	1	0,8
Frokost												
Fisk i alt	39	42,4 ^a	29	67,4 ^b	132	53,7 ^a	107	70,9 ^b	161	64,4 ^a	103	78,6 ^b
Fisk som hovedret	9	9,8	3	7,0	9	3,7 ^a	29	19,2 ^b	20	8,0 ^a	28	21,4 ^b
Fisk som pålæg	20	21,7	14	32,6	73	29,7	53	35,1	106	42,4	68	51,9
Aftensmad												
Fisk i alt	34	36,2 ^a	25	58,1 ^b	107	43,1	76	50,3	122	47,8 ^a	81	61,8 ^b
Fisk som hovedret	18	19,1	14	32,6	48	19,4	37	24,5	86	33,7	52	39,7
Fisk som pålæg	8	8,5	2	4,7	36	14,5	28	18,5	37	14,5	28	21,4
Mellemm. formiddag												
Fisk i alt	14	15,9	1	2,6	24	10,2	2	1,4	14	6,0	4	3,2
Fisk som hovedret	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fisk som pålæg	4	4,5	1	2,6	7	3,0	1	0,7	7	3,0	2	1,6
Mellemm. eftermiddag												
Fisk i alt	13	14,9	4	9,8	9	3,8	7	4,7	7	2,8	9	7,0
Fisk som hovedret	1	1,1	0	0	0	0	1	0,7	0	0	0	0
Fisk som pålæg	5	5,7	3	7,3	4	1,7	0	0,0	4	1,6	5	3,9
Mellemm. aften/nat												
Fisk i alt	3	3,7	2	5,0	3	1,3	5	3,4	14	5,9	8	6,3
Fisk som hovedret	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	1,6
Fisk som pålæg	1	1,2	1	2,5	2	,8	3	2,1	8	3,3	4	3,2

Kort: Grundskole eller Erhvervsfaglig uddannelse. Lang: Mellemlang- eller lang videregående uddannelse. Værdier med forskellige bogstaver (a, b) er signifikant forskellige mellem uddannelsesgrupper ($p < 0,05$).

Bilag 10 Anbefalingen for frugt og grønt

Har du hørt om anbefalingen for frugt og grønt? (n=956)

	20-29 år				30-49 år				50-64 år			
	Kort		Lang		Kort		Lang		Kort		Lang	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Ja	93	89	40	91	209	82 ^a	152	96 ^b	211	81 ^a	119	90 ^b
Nej	11	11	4	9	46	18	6	4	51	19	14	10

Kort: Grundskole eller Erhvervsfaglig uddannelse. Lang: Mellemlang- eller lang videregående uddannelse.

Værdier med forskellige bogstaver (a, b) er signifikant forskellige mellem uddannelsesgrupper ($p < 0,05$).

Bilag 11 Forståelse af anbefalingen for frugt og grønt

Hvordan forstår du anbefalingen? Spontane svar. Mulighed for flere svar. (n=824)

	20-29 år				30-49 år				50-64 år			
	Kort		Lang		Kort		Lang		Kort		Lang	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Kun frugt	38	40,9 ^a	6	15,0 ^b	59	28,2	31	20,4	64	30,3	26	21,8
Kun grønt	2	2,2	0	0,0	8	3,8	2	1,3	5	2,4	3	2,5
Frugt og grønt	46	49,5 ^a	33	82,5 ^b	122	58,4 ^a	109	71,7 ^b	114	54,0 ^a	80	67,2 ^b
6 stk.	42	45,2	23	57,5	67	32,5 ^a	67	44,1 ^b	68	33,2	40	33,6
600 g	13	12,5 ^a	13	29,5 ^b	23	9,0 ^a	26	16,5 ^b	20	7,6	14	10,5

Kort: Grundskole eller Erhvervsfaglig uddannelse. Lang: Mellemlang- eller lang videregående uddannelse. Værdier med forskellige bogstaver (a, b) er signifikant forskellige mellem uddannelsesgrupper (p<0,05).

Med det kendskab du har til anbefalingen, vil du så sige, at anbefalingen indeholder? (% korrekte svar) (n=824)

	20-29 år				30-49 år				50-64 år			
	Kort		Lang		Kort		Lang		Kort		Lang	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Kartofler (nej)	75	80,6	30	75,0	173	82,8	122	80,3	150	71,4	91	76,5
Frossen grønt/frugt (ja)	43	46,2 ^a	28	70,0 ^b	104	49,8 ^a	105	69,1 ^b	116	55,0	68	57,1
Grønt på dåse (ja)	22	23,7	16	40,0	48	23,0 ^a	52	34,2 ^b	49	23,2	39	32,8
Frugt på dåse (ja)	19	20,4 ^a	17	42,5 ^b	38	18,2 ^a	48	31,6 ^b	50	23,7	29	24,4
Tørret frugt (ja)	39	41,9	17	42,5	84	40,2	59	38,8	107	50,7	70	58,8
Juice (ja)	62	66,7	29	72,5	104	50,0 ^a	99	65,1 ^b	99	46,9	47	39,5
Nødder (ja)	32	34,4	13	32,5	76	36,4	47	30,9	109	51,7	59	49,6

Kort: Grundskole eller Erhvervsfaglig uddannelse. Lang: Mellemlang- eller lang videregående uddannelse. Værdier med forskellige bogstaver (a, b) er signifikant forskellige mellem uddannelsesgrupper (p<0,05).

Bilag 12a Holdninger til at spise sundt

Bestræber du dig dagligt på at spise sundt? (n=956)

	20-29 år				30-49 år				50-64 år			
	Kort		Lang		Kort		Lang		Kort		Lang	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Ja, meget ofte	12	55	11	64	50	64 ^a	42	82 ^b	57	69 ^a	56	83 ^b
Ja, ofte	45		17		112		87		125		54	
En gang imellem	32	31	16	36	77	30	25	16	57	22	19	14
Nej, aldrig	14	13	0	0	16	6	4	2	23	9	4	3
Ved ikke	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Kort: Grundskole eller Erhvervsfaglig uddannelse. Lang: Mellemlang- eller lang videregående uddannelse. Værdier med forskellige bogstaver (a, b) er signifikant forskellige mellem uddannelsesgrupper (p<0,05).

Synes du, at dine kostvaner er sunde nok? (n=956)

		Kort		Lang	
		n	%	n	%
20-29 år	Ja	64	61	30	68
	Nej	40	39	14	32
30-49 år	Ja	153	60 ^a	124	78 ^b
	Nej	102	40	34	22
50-64 år	Ja	210	80	110	83
	Nej	52	20	23	17

Kort: Grundskole eller Erhvervsfaglig uddannelse. Lang: Mellemlang- eller lang videregående uddannelse. Værdier med forskellige bogstaver (a, b) er signifikant forskellige mellem uddannelsesgrupper (p<0,05).

Bilag 12b Holdninger til at spise sundt

"Bestræber du dig dagligt på at spise sundt?" krydset med "Synes du, at dine kostvaner er sunde nok?" blandt mænd med kort (grundskole/erhvervsfaglig) og lang (mellemlang- og lang videregående) uddannelse (n=956)

	20-29 år				30-49 år				50-64 år			
	Kort		Lang		Kort		Lang		Kort		Lang	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Bestræber sig på at spise sundt og mener, at kostvaner er sunde nok	60	58,3	30	68,2	148	58,0 ^a	120	75,9 ^b	196	74,8	109	82,0
Bestræber sig på at spise sundt og mener <i>ikke</i> , at kostvaner er sunde nok	29	28,2	14	31,8	91	35,7	34	21,5	43	16,4	20	15,0
Bestræber sig <i>ikke</i> på at spise sundt og mener, at kostvaner er sunde nok	4	3,9	0	0,0	5	2,0	4	2,5	14	5,3	1	,8
Bestræber sig <i>ikke</i> på at spise sundt og mener <i>ikke</i> , at kostvaner er sunde nok	10	9,7	0	0,0	11	4,3	0	0,0	9	3,4	3	2,3

Kort: Grundskole eller Erhvervsfaglig uddannelse. Lang: Mellemlang- eller lang videregående uddannelse.
Værdier med forskellige bogstaver (a, b) er signifikant forskellige mellem uddannelsesgrupper (p<0,05).

Bilag 13 Motiver til at spise sundt

Hvad er den vigtigste grund til, at du bestræber dig på at spise sundt? Opdelt på uddannelse (%) (n=886)

	Kort		Lang	
	n	%	n	%
På grund af helbredet/sundheden	274	49	183	56
Ønsker ikke at blive tyk/ønsker at tabe mig	106	19	46	14
For velværet/mere energi	50	9	42	13
Sund mad smager bedst	39	7	13	4
For at bevare/forbedre min fysiske form	28	5	7	2
På grund af viden/oplysning om sund mad	22	4	20	6
Af hensyn til børnene/familien	22	4	7	2
Andet	11	2	7	2
Dyrker sport/motion	6	1	7	2

Kort: Grundskole eller Erhvervsfaglig uddannelse. Lang: Mellemlang- eller lang videregående uddannelse.

Hvad er den vigtigste grund til, at du bestræber dig på at spise sundt? Opdelt på aldersgrupper (%) (n=886)

	20-29 år		30-49 år		50-64 år	
	n	%	n	%	n	%
På grund af helbredet/sundheden	53	40	207	53	196	54
Ønsker ikke at blive tyk/ønsker at tabe mig	24	18	78	20	53	15
For velværet/mere energi	22	17	35	9	34	9
For at bevare/forbedre min fysiske form	16	12	9	2	10	3
Dyrker sport/motion	6	5	3	1	0	0
Sund mad smager bedst	4	3	24	6	24	7
På grund af viden/oplysning om sund mad	3	2	14	4	24	7
Af hensyn til børnene/familien	2	2	14	4	12	3
Andet	2	2	7	2	10	3

Bilag 14 Barrierer for at spise sundt

Hvad er den vigtigste grund til, at du *ikke* spiser så sundt, som du gerne vil (blandt dem som bestræber sig på at spise sundt)? Opdelt på uddannelse. (%) (n=229)

	Kort		Lang	
	n	%	n	%
Fordi jeg ikke har tid	49	30	16	24
Gammel vane	44	27	17	25
Engang imellem skal der være plads til det usunde	13	8	5	7
Andet	13	8	10	15
Er ikke interesseret/engageret	11	7	4	6
Den usunde mad er alt for fristende	11	7	4	6
Usund mad smager bedre	10	6	5	7
Fordi det er for dyrt	8	5	5	7
Fordi min familie ikke kan lide sund mad	2	1	1	1

Kort: Grundskole eller Erhvervsfaglig uddannelse. Lang: Mellemlang- eller lang videregående uddannelse.

Hvad er den vigtigste grund til, at du *ikke* spiser så sundt, som du gerne vil (blandt dem som bestræber sig på at spise sundt)? Opdelt på aldersgrupper. (%) (n=229)

	20-29 år		30-49 år		50-64 år	
	n	%	n	%	n	%
Fordi jeg ikke har tid	16	37	35	28	14	23
Gammel vane	10	23	25	20	26	43
Fordi det er for dyrt	5	12	5	4	3	5
Er ikke interesseret/engageret	4	9	9	7	3	5
Den usunde mad er alt for fristende	4	9	10	8	1	2
Engang imellem skal der være plads til det usunde	2	5	13	10	3	5
Andet	2	5	16	13	5	8
Usund mad smager bedre	0	0	10	8	5	8
Fordi min familie ikke kan lide sund mad	0	0	2	2	1	2

Bilag 15 Barrierer for at spise sundt fortsat

Hvad er den vigtigste grund til, at du *ikke* bestræber dig på at spise sundt? Opdelt på uddannelse (%) (n=60)

	Kort		Lang	
	n	%	n	%
Andet	11	21	1	13
Har ikke behov for at spise sundt/har det godt uden	10	19	0	0
Fordi min familie ikke kan lide sund mad	10	19	1	13
Er ikke interesseret i mad	8	15	2	25
Spiser allerede sundt	6	12	0	0
Har ikke tid	3	6	1	13
Er ligeglad med sundhed	1	2	0	0
På grund af modstridende budskaber om sund mad	1	2	0	0
Sund mad er tit dyrere	1	2	1	13
Sund mad smager ikke godt	1	2	2	25

Kort: Grundskole eller Erhvervsfaglig uddannelse. Lang: Mellemlang- eller lang videregående uddannelse.

Fødevareinstituttet
Danmarks Tekniske Universitet
Mørkhøj Bygade 19
DK - 2860 Søborg

T: 35 88 70 00
F: 35 88 70 01
www.food.dtu.dk

ISBN: 978-87-93109-56-8