

Grøntsager i fokus: Sådan spiser danskerne

August 2025

Denne analyse er udarbejdet af Landbrug & Fødevarer i forbindelse med Den Nationale Grøntuge 2025 med støtte fra Foreningen Plan Danmark

Landbrug & Fødevarer



Indhold

Opsummering	3
Undersøgelse om grøntsager: Grøntsagernes rolle i danskernes hverdag	4
Holdninger, udfordringer og ønsker forbundet med at spise grøntsager	18
600 gram frugt og grønt i hverdagen: Hvor godt kender vi kostrådet?	24
Landbrug & Fødevarers Madtracker: Grøntsagernes plads i morgenmaden, frokosten og aftensmaden	28



Opsummering

Grøntsagernes rolle i hverdagen

Halvdelen (53 pct.) af danskerne spiser grøntsager dagligt. De, der oftere spiser grøntsager end andre er især:

- Kvinder
- Højtuddannede
- Højtlønnede
- Bosat i hovedstaden

Til aftensmaden udgør grøntsager en større del af selve måltidet end til frokosten. 51 pct. fik en 'moderat', 'større' eller 'stor del' grøntsager til aftensmaden, vs. 35 pct. til frokosten.

Holdninger og udfordringer

Halvdelen af danskerne udtrykker, at de gerne vil spise flere grøntsager end de gør i dag, og det er især de yngre forbrugere.

De største udfordringer med at købe og spise grøntsager er manglende inspiration, og at grøntsager hurtigt bliver kedelige. De unge oplever generelt flest udfordringer ved at spise grønt.

4 ud af 10 danskere har et ønske om at spise mere mad fra planter i fremtiden. Særligt yngre ønsker dette.

600 gram frugt og grønt om dagen

35 pct. af danskerne mener, at Fødevarestyrelsens anbefalinger er på 600 gram frugt og grønt om dagen. Det er i højere grad kvinder (45 pct.), der har styr på anbefalingerne. Mænd svarer i højere grad, at de ikke ved det (15 pct.).

49 pct. mener, at anbefalingen for frugt og grønt er mindre end 600 gram, og det er især de yngre, der angiver dette (55 pct.). De ældre svarer i højere grad, at de ikke ved det (18 pct.).

Aftensmad, frokost, morgenmad

Kødet er oftest, hvad måltidet bliver planlagt efter, mens blot 8 pct. kigger efter det grønne først.

Danskere, der svarer, at grøntsager indgik i måltidet dagen før:

- Morgenmad: 4 pct.
- Frokost: 34 pct.
- Aftensmad: 55 pct.

Blandt de mest populære grøntsager til alle måltiderne var tomater, løg, agurk, gulerødder og peberfrugt.

Undersøgelse om grøntsager: Grøntsagernes rolle i danskernes hverdag

Om undersøgelsen

Denne analyse kigger nærmere på danskernes holdninger og adfærd til grøntsager. Den tager udgangspunkt i data indsamlet af Norstat for Landbrug & Fødevarer blandt 1.598 danskere mellem 18-80 år.

Undersøgelsen er udarbejdet af Landbrug & Fødevarer i forbindelse med Den Nationale Grøntuge 2025 med støtte fra Foreningen Plan Danmark.

Gennemført af
norstat
for Landbrug &
Fødevarer



Indsamlet i maj
2025

1.598
deltagere

i aldersgruppen
18-80år

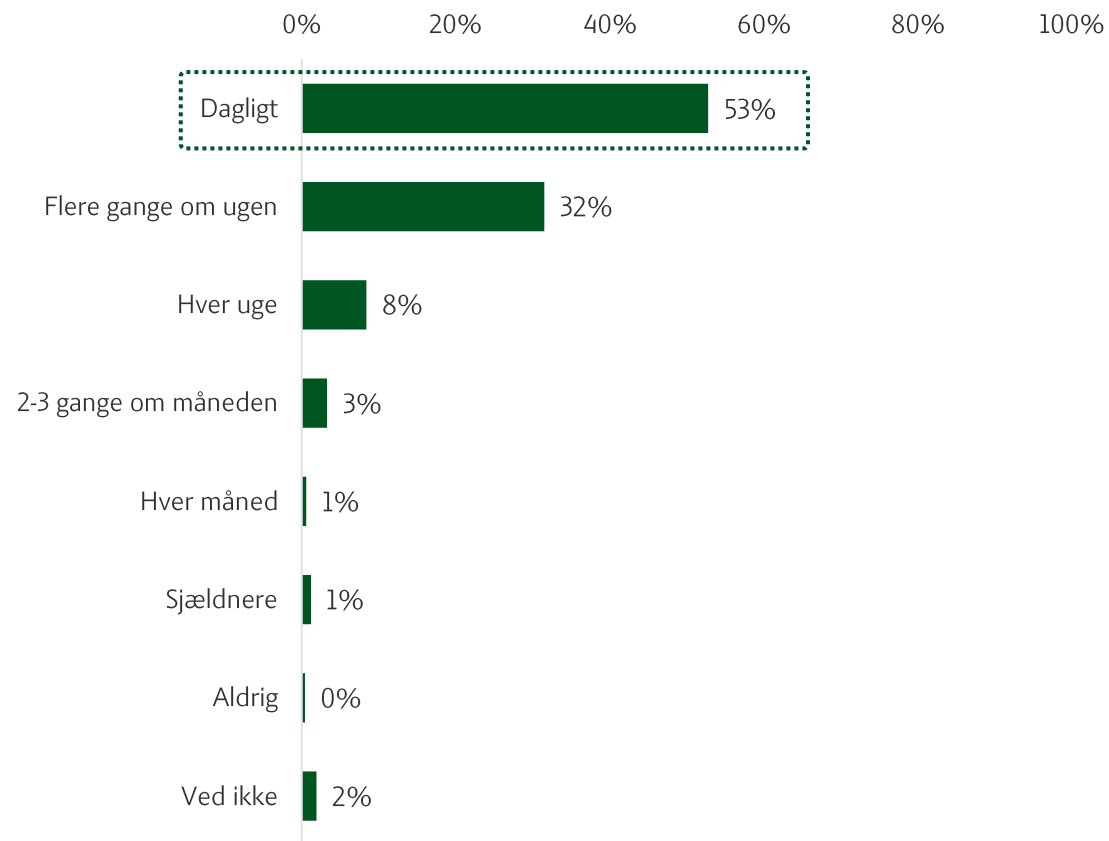


Nationalt repræsentativ
på køn, alder, region og
uddannelse



Halvdelen af danskerne spiser grøntsager hver dag

Spg. Hvor ofte spiser du grøntsager?



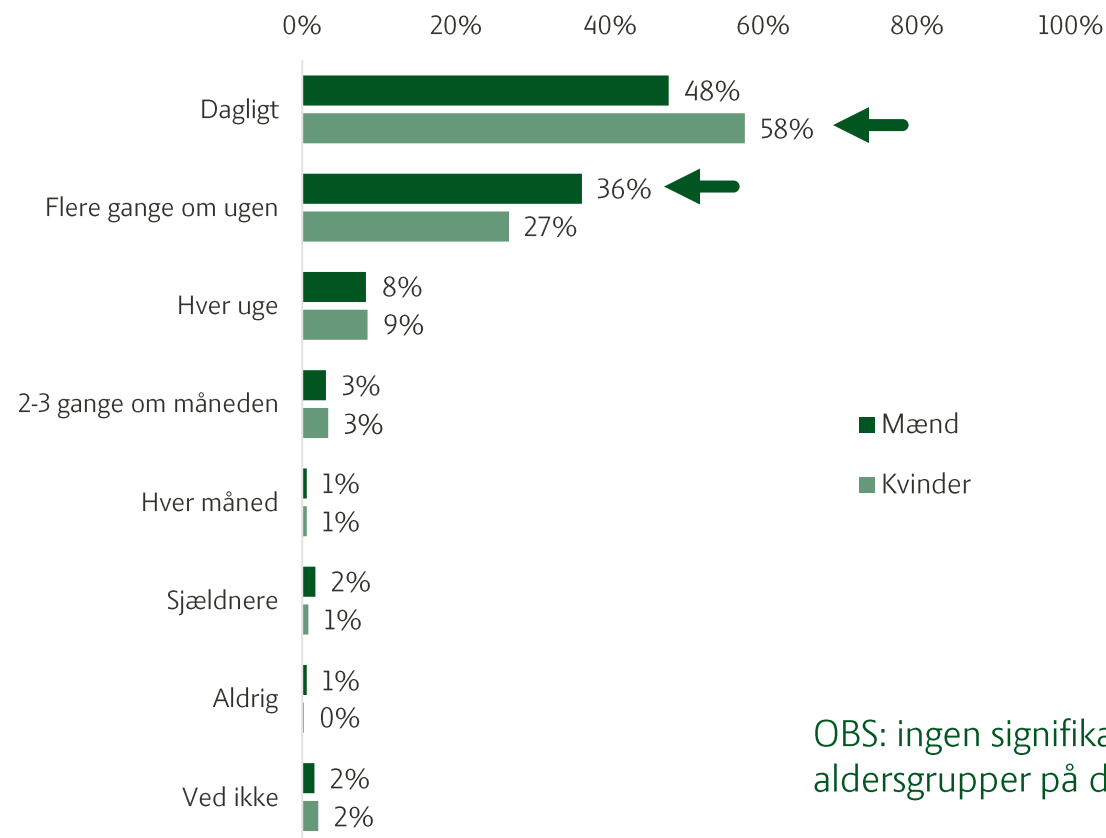
Norstat for Landbrug & Fødevarer, maj 2025, n=1.598. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse.



**Kvinder spiser
oftere grøntsager
end mænd.**

**For kvinder er det
knap 6 ud af 10,
der spiser
grøntsager dagligt.
For mænd er det
knap 5 ud af 10**

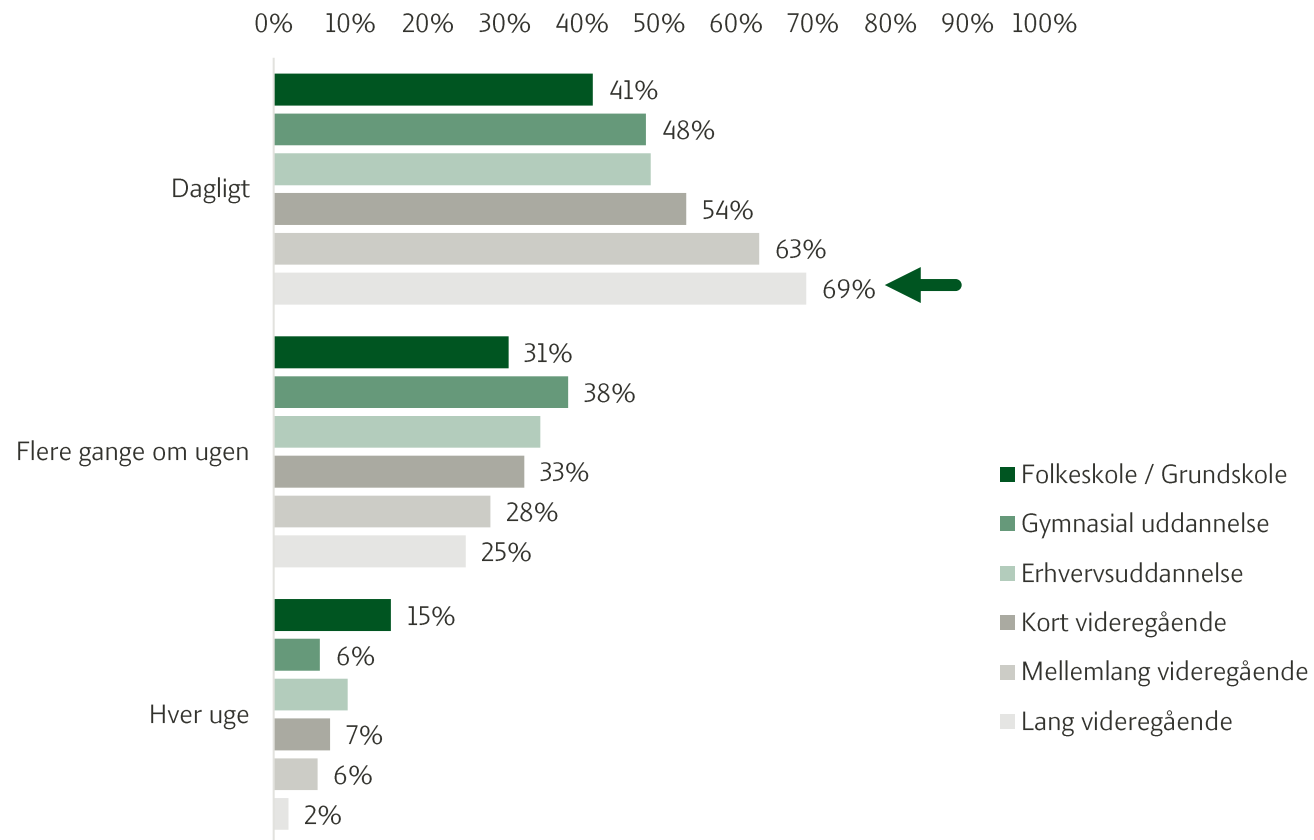
Spg. Hvor ofte spiser du grøntsager? Fordelt på køn



OBS: ingen signifikante forskelle på aldersgrupper på dette spørgsmål

**Et tydeligt billede:
Jo længere
uddannelse man
har, jo oftere
spiser man
grøntsager**

Spg. Hvor ofte spiser du grøntsager? Udvalgte svar, fordelt på uddannelse

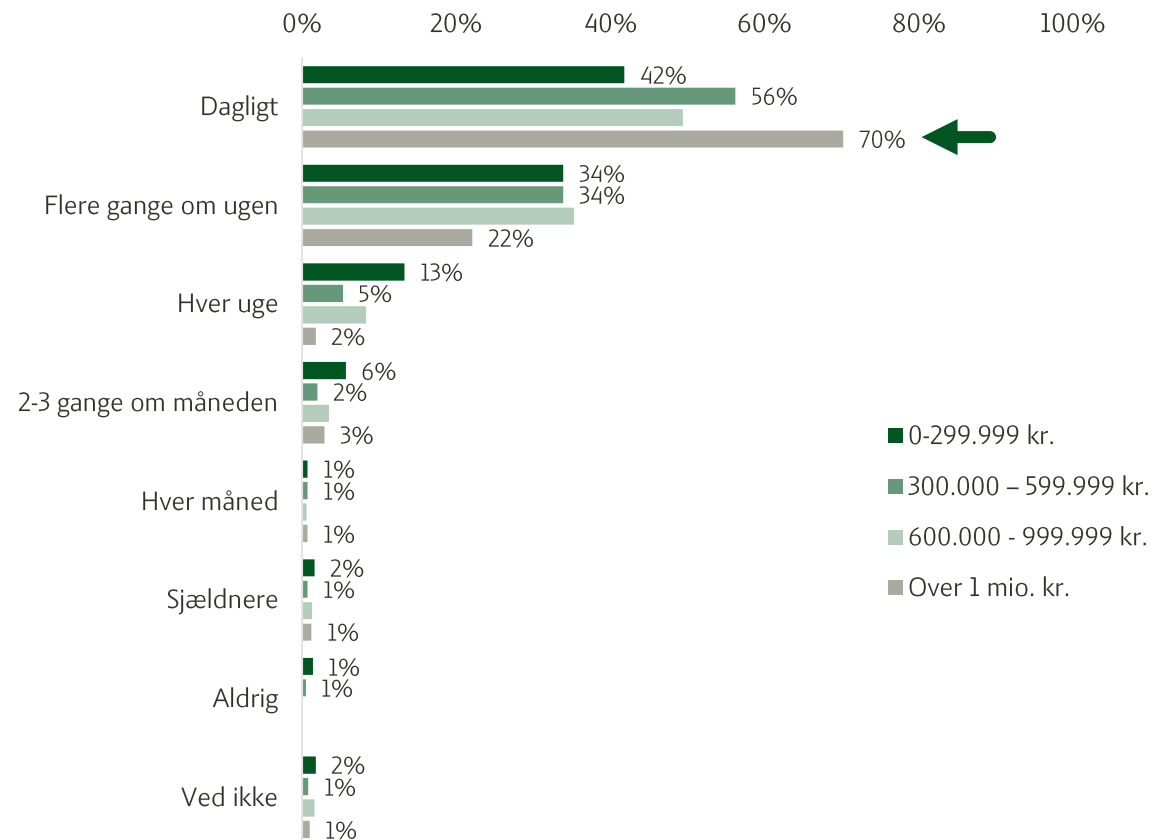


Norstat for Landbrug & Fødevarer, maj 2025, n=1.598. Folkeskole / Grundskole n=325, gymnasial uddannelse n=167, erhvervsuddannelse n=487, kort videregående n=84, mellemlang videregående n=309, lang videregående n=203. Yderligere svarmuligheder var '2-3 gange om måneden', 'hver måned', 'sjældnere', 'aldrig', 'ved ikke'. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse.



De, der tjener mest, spiser signifikant oftere grøntsager

Spg. Hvor ofte spiser du grøntsager? Fordelt på årlig husstandsindkomst

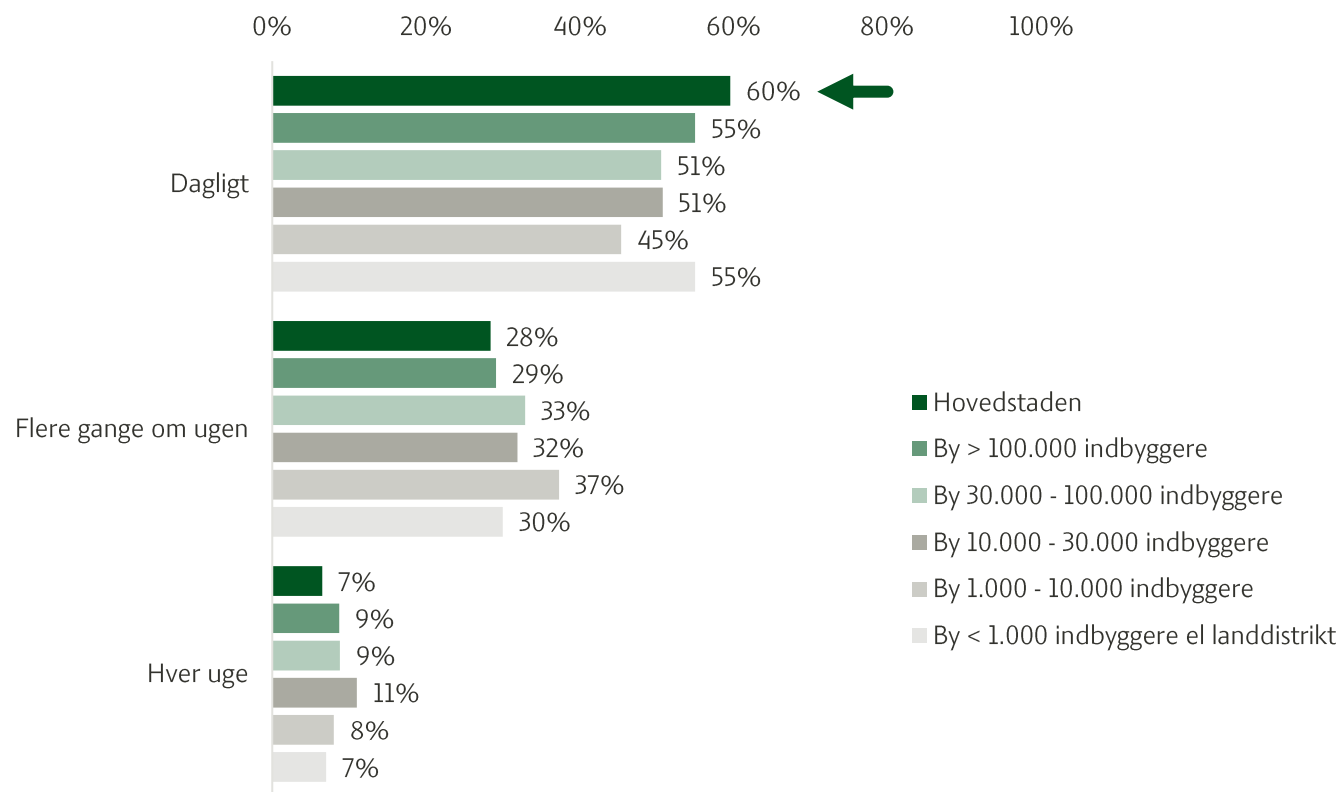


Norstat for Landbrug & Fødevarer, maj 2025, n=1.598. 0-299.999 kr. n=319, 300.000-599.999 kr. n=440, 600.000-999.999 kr. n=423, over 1 mio. kr. n=141. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse.



I hovedstaden spiser de oftere grøntsager

Spg. Hvor ofte spiser du grøntsager? Udvalgte svar, fordelt på bopæl



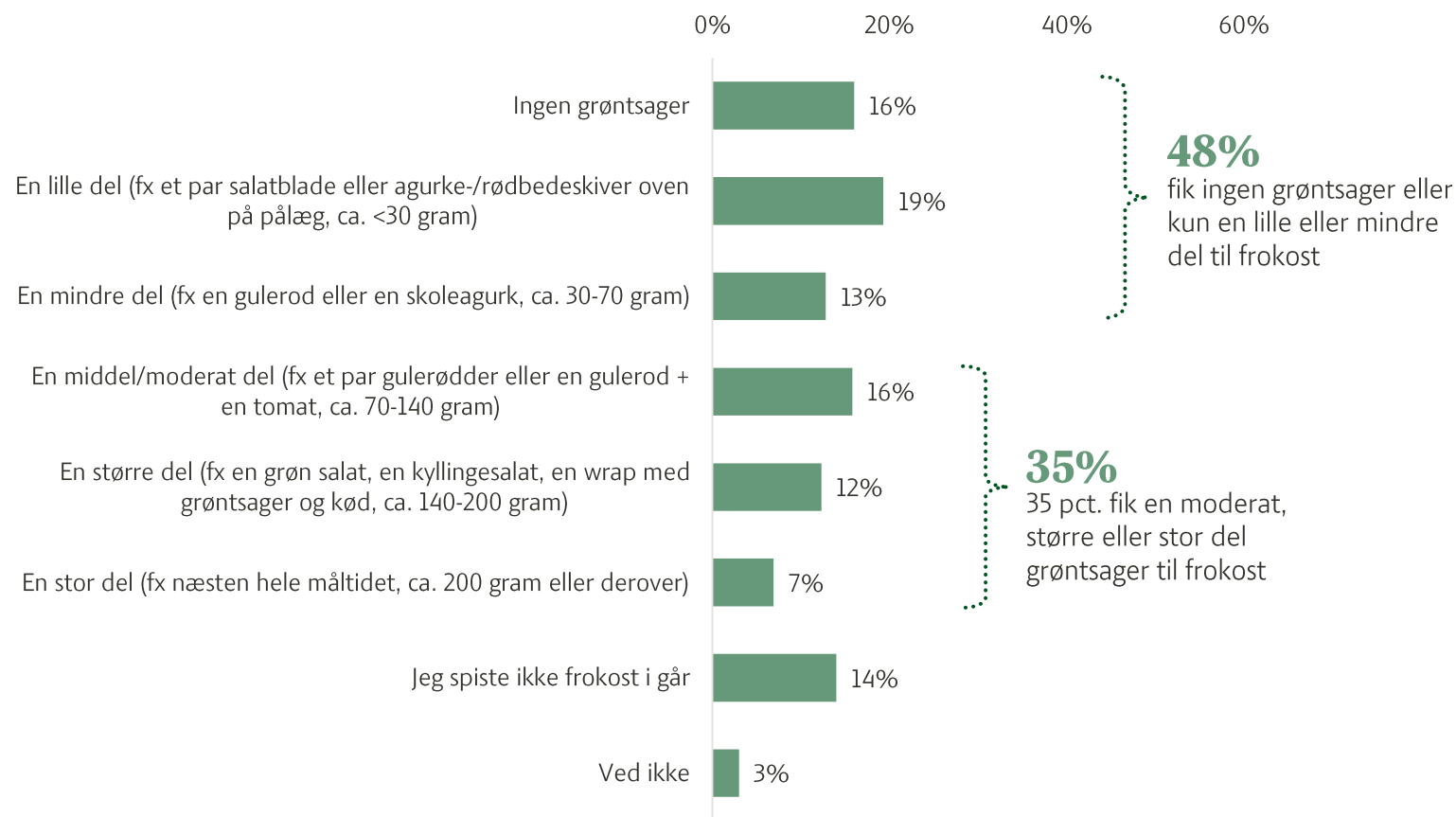
Norstat for Landbrug & Fødevarer, maj 2025, n=1.598. Hovedstaden n=348, by > 100.000 indbyggere n=267, by 30.000-100.000 indbyggere n=301, by 10.000-30.000 indbyggere n=315, by 1.000-10.000 indbyggere n=299, by < 1.000 indbyggere og landdistrikter lagt sammen. Yderligere svarmuligheder var '2-3 gange om måneden', 'hver måned', 'sjældnere', 'aldrig' og 'ved ikke'. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse.



Knap 2 ud 10 danskere (19 pct.) fik 'en større' eller 'en stor del' (mere end ca. 140 gram) grøntsager til frokost i går.

16 pct. spiste ikke grøntsager til frokost i går, mens 19 pct. kun spiste 'en lille del' (mindre end ca. 30 gram)

**Spg. Tænk på din frokost i går. Hvor stor en del var grøntsager?
Vælg det svar, der passer bedst på din frokost i går**

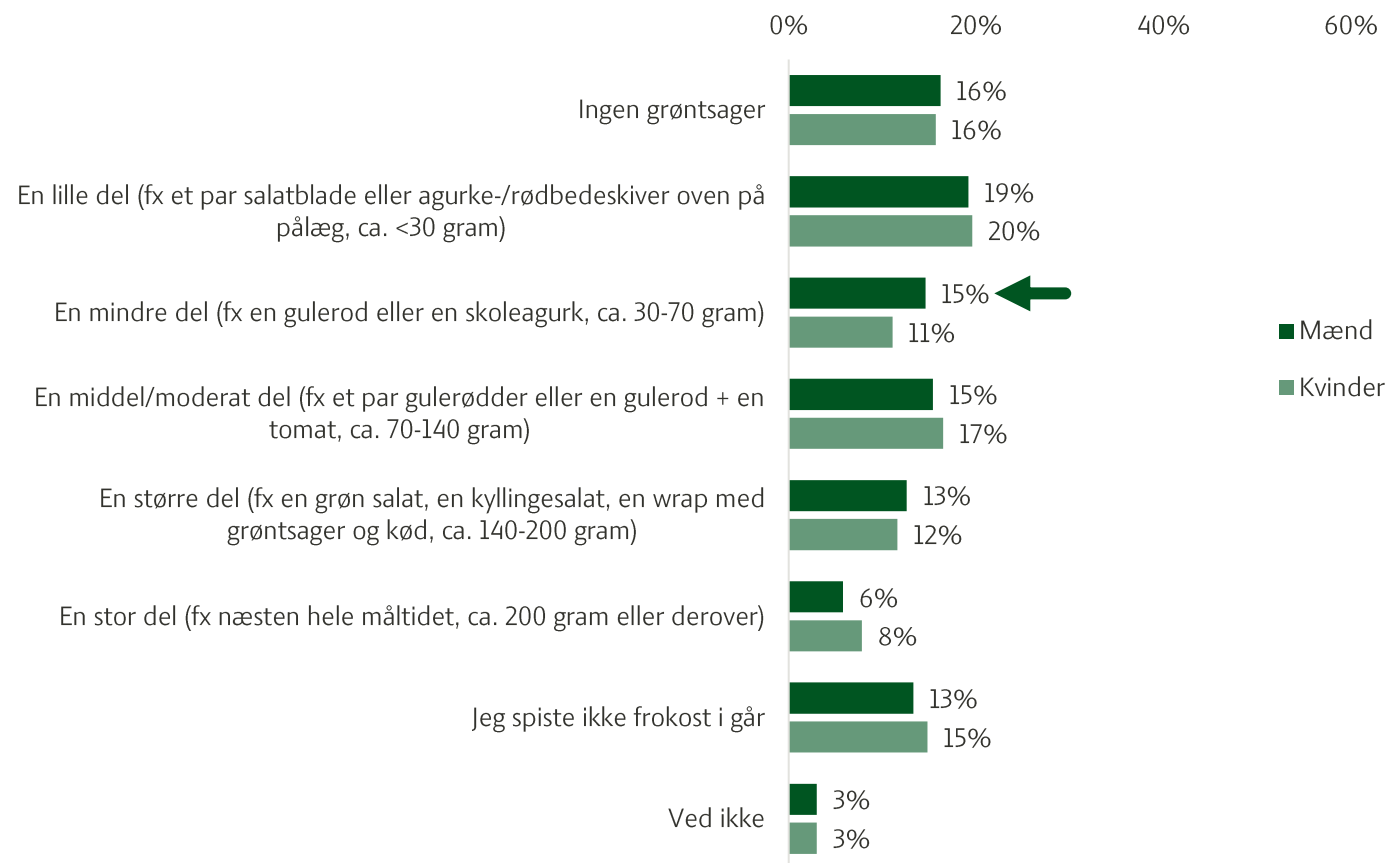


Norstat for Landbrug & Fødevarer, maj 2025, n=1.598. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse.



Frokosten ser nogenlunde ens ud for mænd og kvinder i forhold til indhold af grøntsager, dog fik flere mænd kun 'en mindre del'

Spg. Tænk på din frokost i går. Hvor stor en del var grøntsager?
Vælg det svar, der passer bedst på din frokost i går. Fordelt på køn

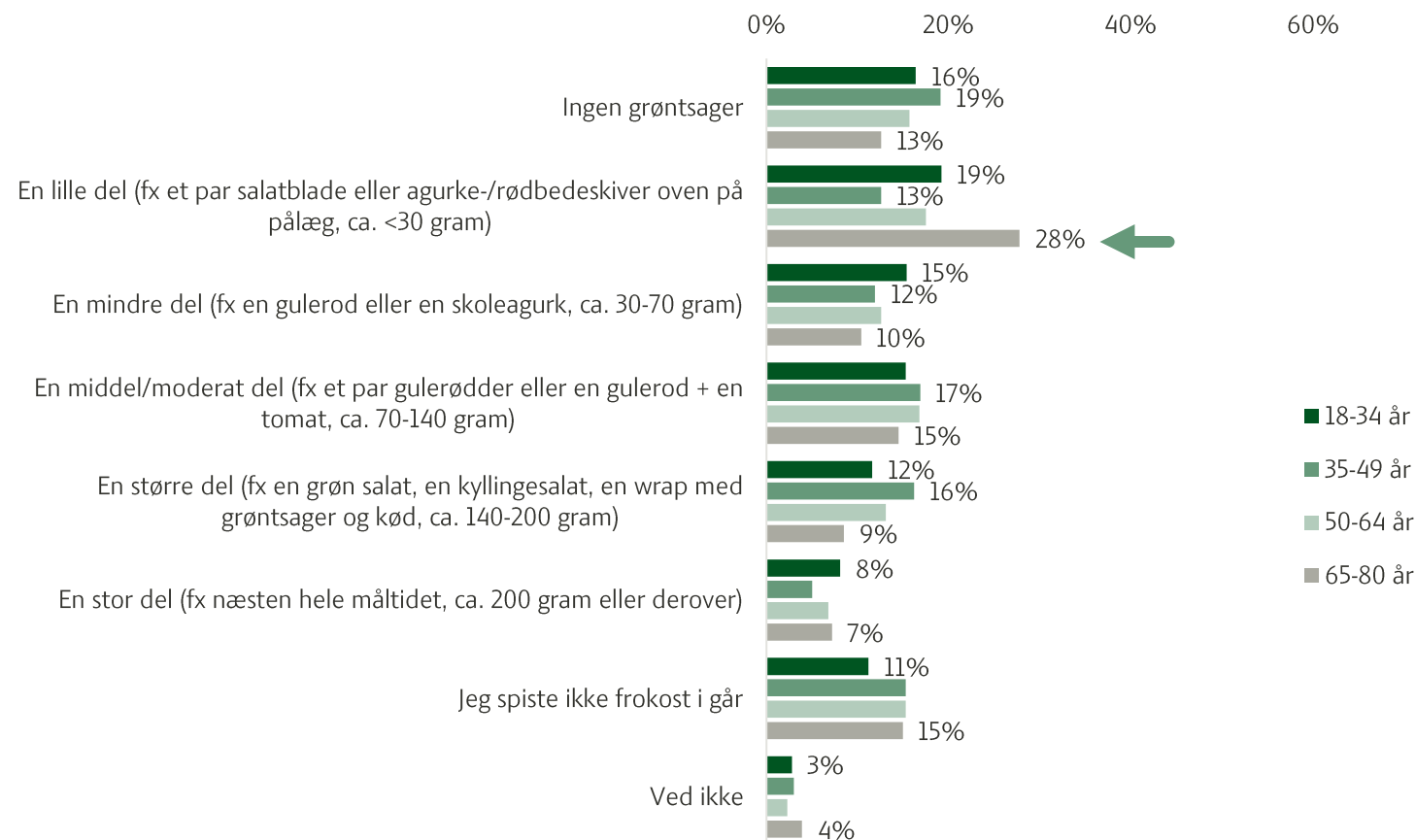


Norstat for Landbrug & Fødevarer, maj 2025, n=1.598, heraf mænd n=793, kvinder n=797. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse.



**Aldersgrupperne
ligner meget
hinanden, dog
fik de 65-80-årige
oftere kun 'en
lille del'**

Spg. Tænk på din frokost i går. Hvor stor en del var grøntsager?
Vælg det svar, der passer bedst på din frokost i går. Fordelt på alder



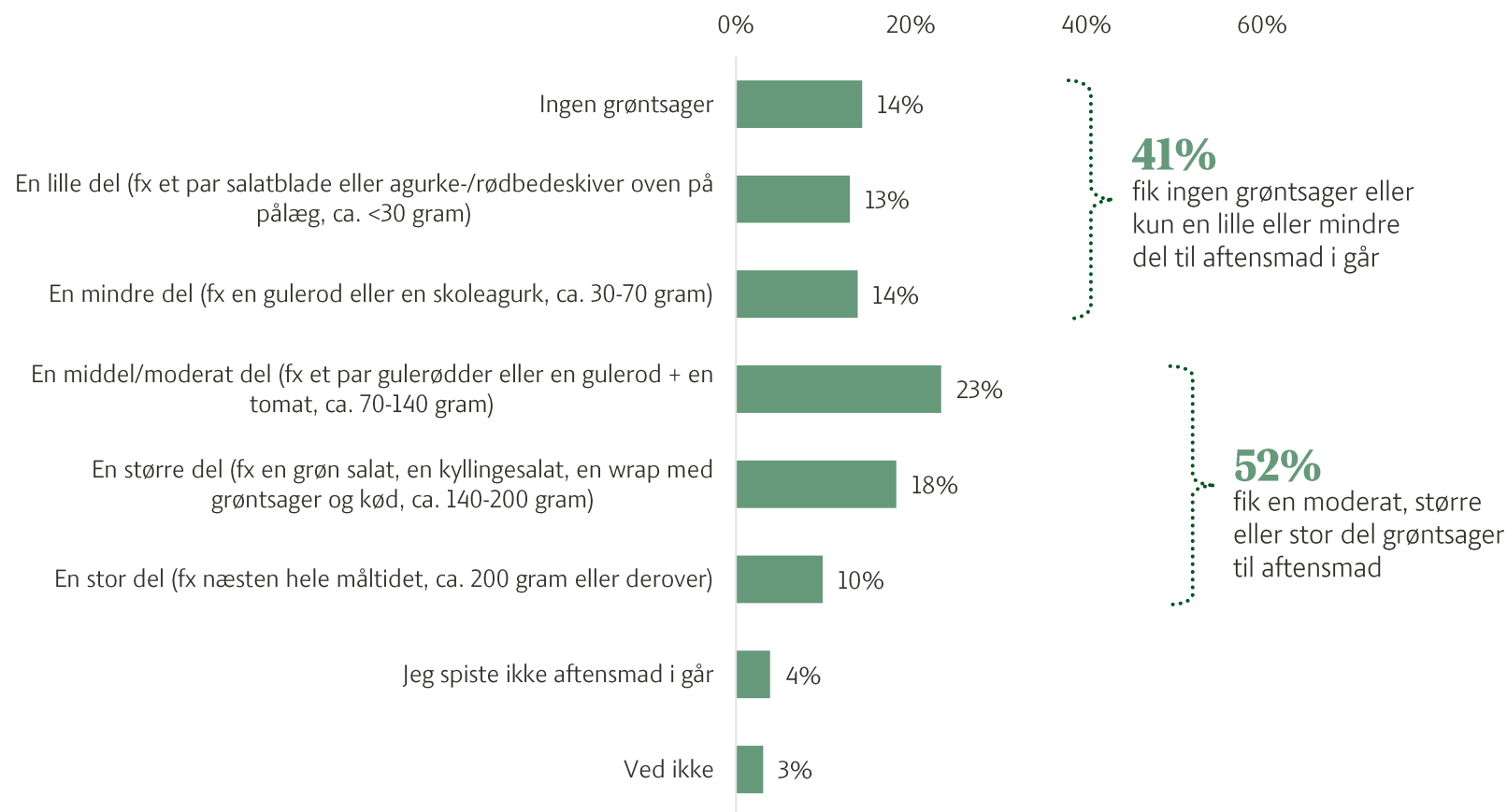
Norstat for Landbrug & Fødevarer, maj 2025, n=1.598, heraf 18-34 år n=482, 35-49 år n=369, 50-64 år n=370, 65-80 år n=377.
Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse. Pilene angiver en signifikant forskel med mindst 95% sandsynlighed.



Knap 3 ud 10 danskere (28 pct.) fik 'en større' eller 'en stor del' (mere end ca. 140 gram) grøntsager til aftensmad i går

14 pct. spiste ikke grøntsager til aftensmaden i går, mens 13 pct. spiste 'en lille del' (mindre end ca. 30 gram)

Spg. Tænk på din aftensmad i går. Hvor stor en del var grøntsager?
Vælg det svar, der passer bedst på din aftensmad i går

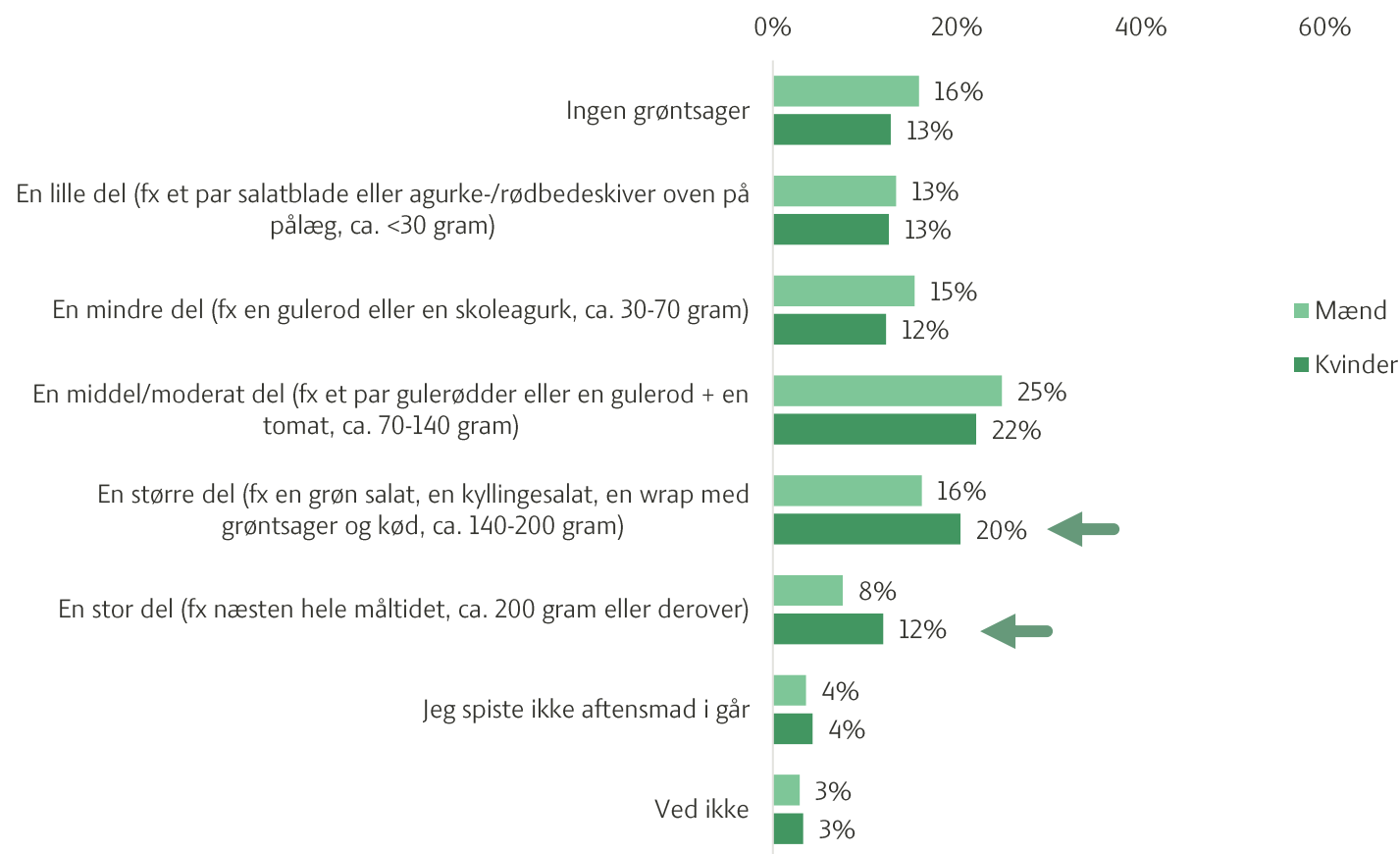


Norstat for Landbrug & Fødevarer, maj 2025, n=1.598. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse. Tallene er afrundede.



Kvinder spiste oftere 'en større del' og 'en stor del' grøntsager til aftensmad til dagen før sammenlignet med mænd

Spg. Tænk på din aftensmad i går. Hvor stor en del var grøntsager?
Vælg det svar, der passer bedst på din aftensmad i går. Fordelt på køn

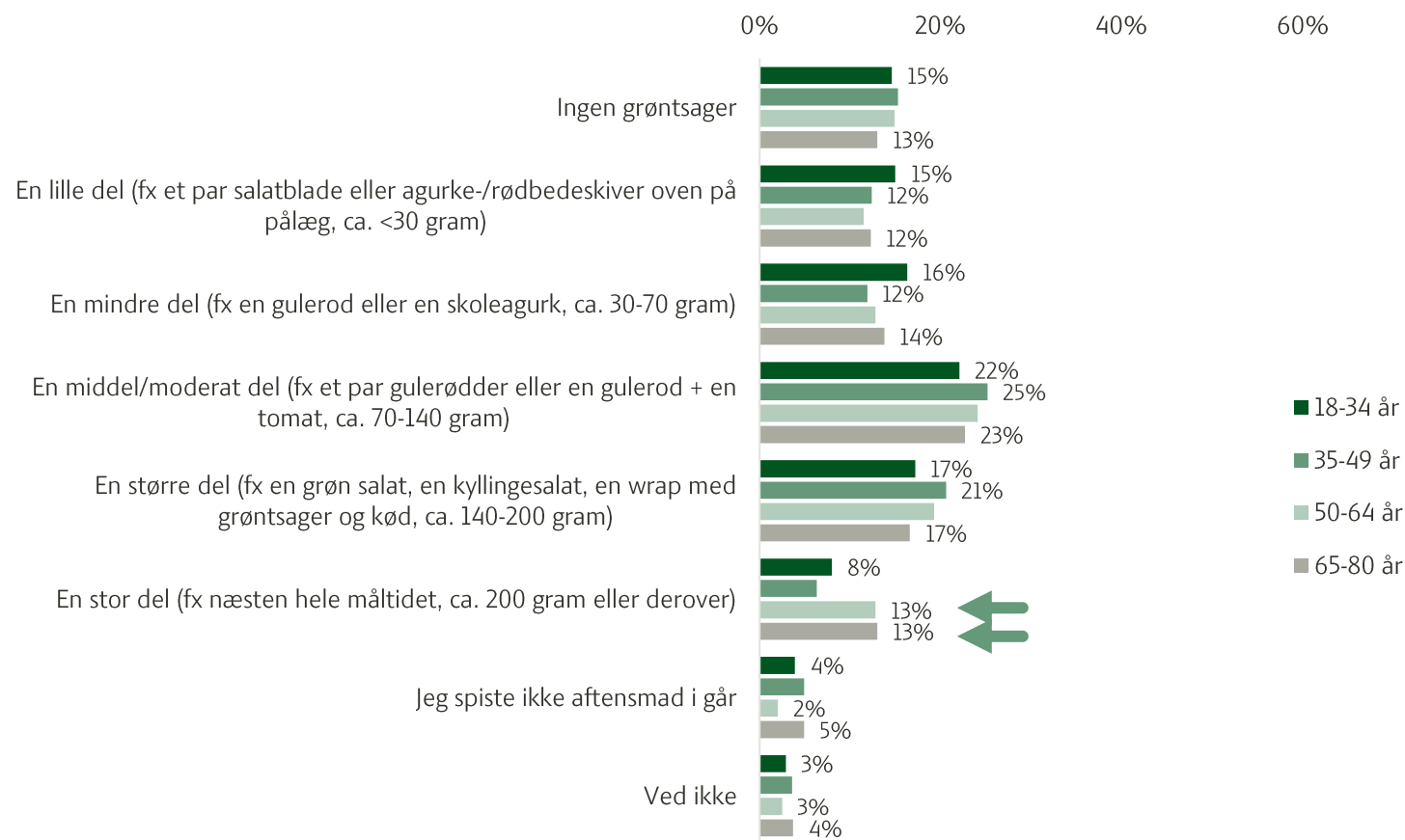


Norstat for Landbrug & Fødevarer, maj 2025, n=1.598, heraf mænd n=793, kvinder n=797. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse. Pilene angiver en signifikant forskel med mindst 95% sandsynlighed



Aldersgrupperne ligner meget hinanden, dog fik danskere over 50 år oftere 'en stor del' grøntsager til aftensmaden

Spg. Tænk på din aftensmad i går. Hvor stor en del var grøntsager?
Vælg det svar, der passer bedst på din aftensmad i går. Fordelt på alder

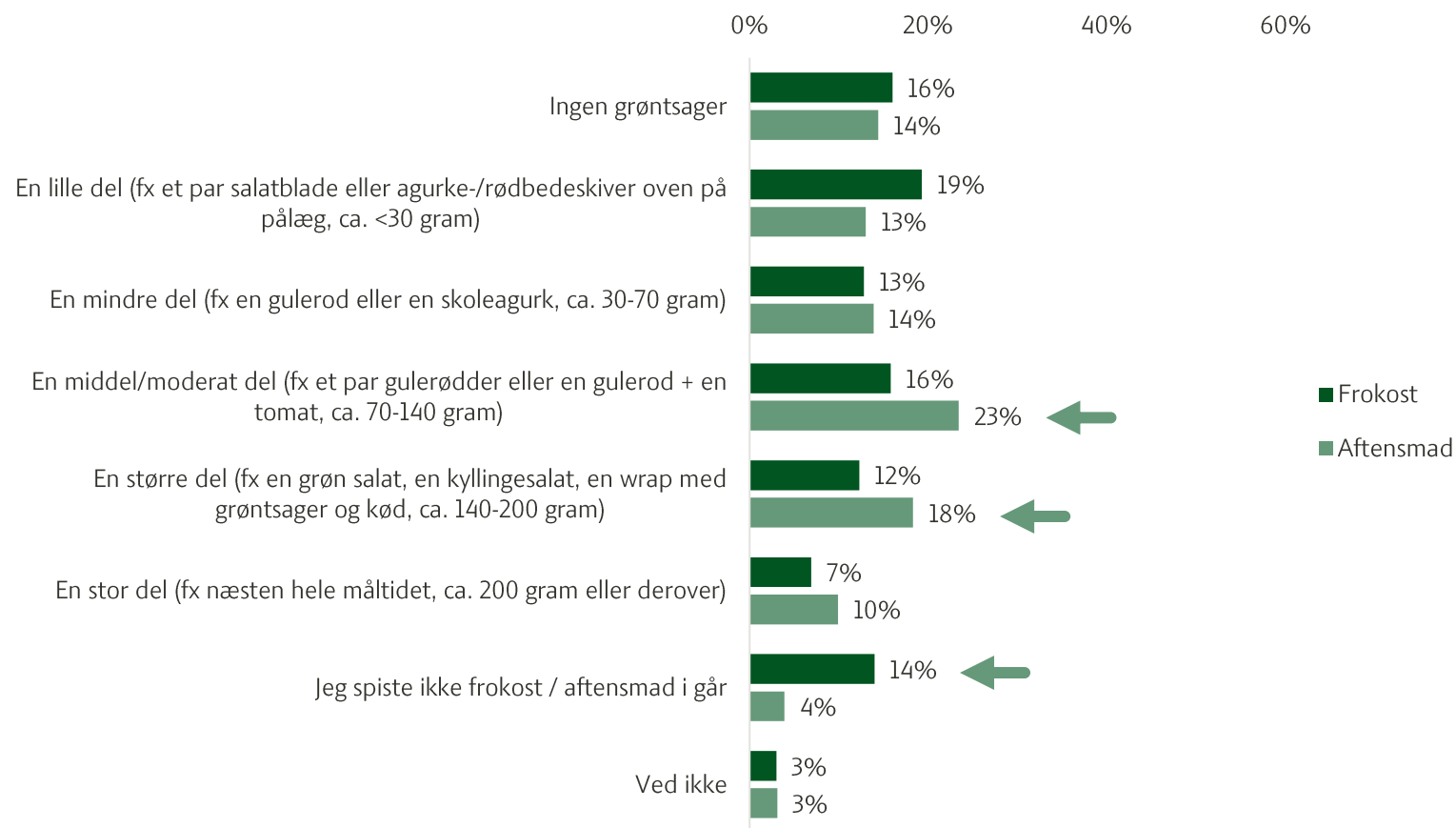


Norstat for Landbrug & Fødevarer, maj 2025, n=1.598. 18-34 år n=482, 35-49 år n=369, 50-64 år n=370, 65-80 år n=377.
Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse.



Danskerne spiser betydeligt flere grøntsager til aftensmad end til frokost

Sammenligning mellem frokost og aftensmad: Hvor stor del var grøntsager?



Norstat for Landbrug & Fødevarer, maj 2025, n=1.598. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse. Pilene angiver en signifikant forskel med mindst 95% sandsynlighed

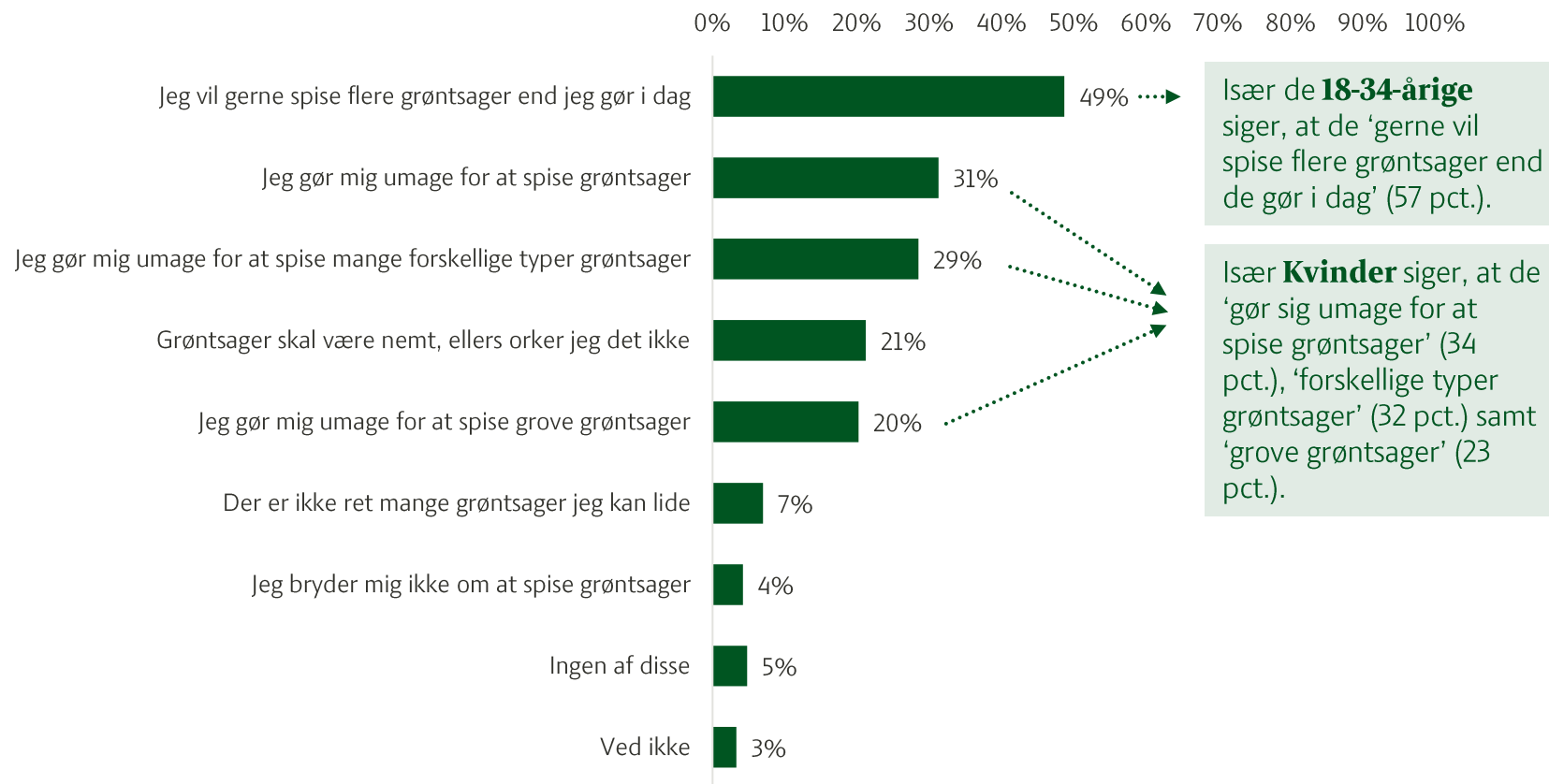


Holdninger, udfordringer og ønsker forbundet med at spise grøntsager

Halvdelen af os vil gerne spise flere grøntsager

31 pct. gør sig umage for at spise grønt, og 29 pct. gør sig desuden umage for at spise mange forskellige typer af grøntsager

Spg. Her ser du nogle udsagn andre har sagt om det at spise grøntsager. Er der nogle af dem, som beskriver dig, eller som du er enig i?
Du kan vælge flere svar.

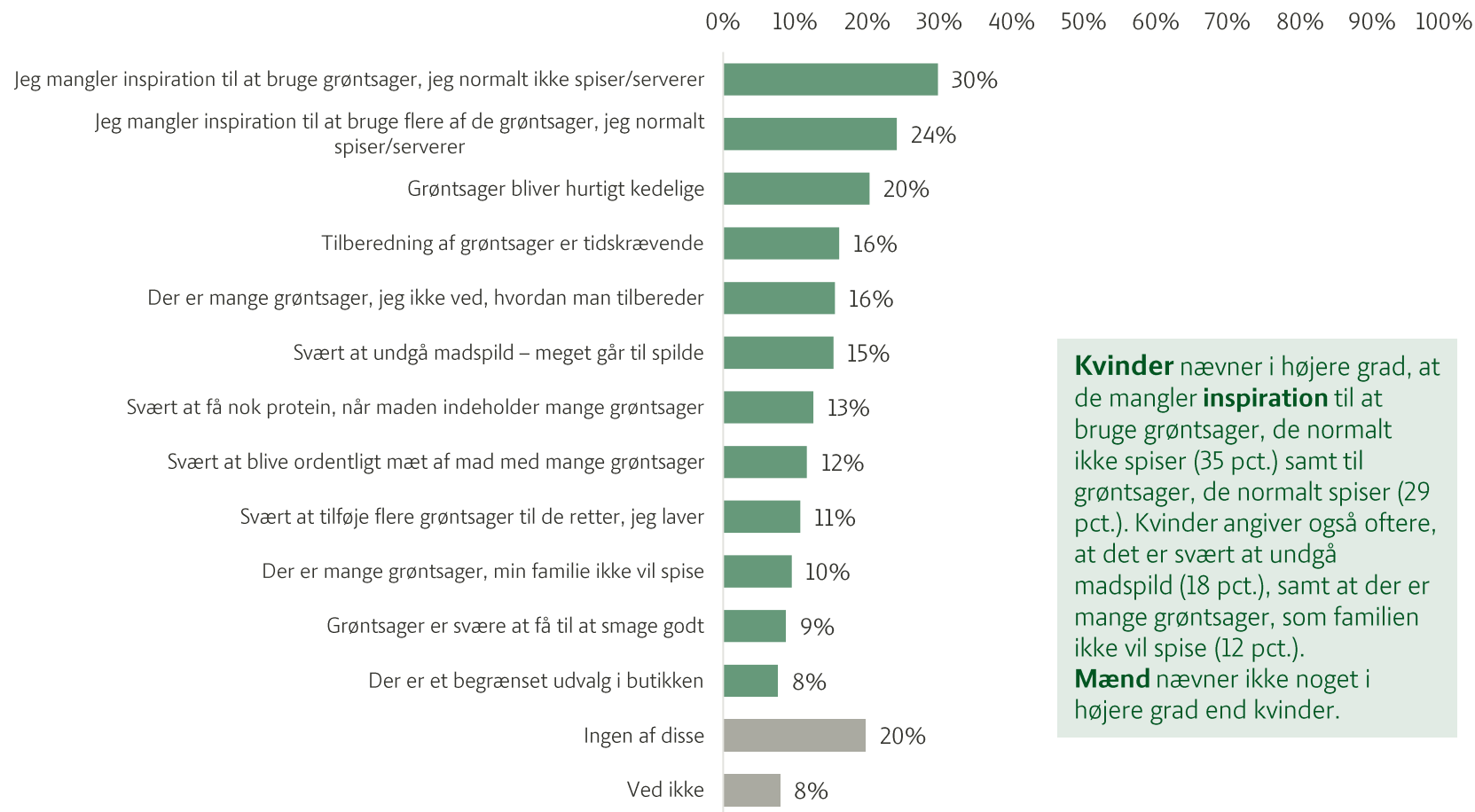


Norstat for Landbrug & Fødevarer, maj 2025, n=1.598. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse.



Manglende inspiration til at bruge både ukendte og kendte grøntsager, samt at grøntsager hurtigt bliver kedelige, er de primære udfordringer forbundet med at købe og spise grøntsager

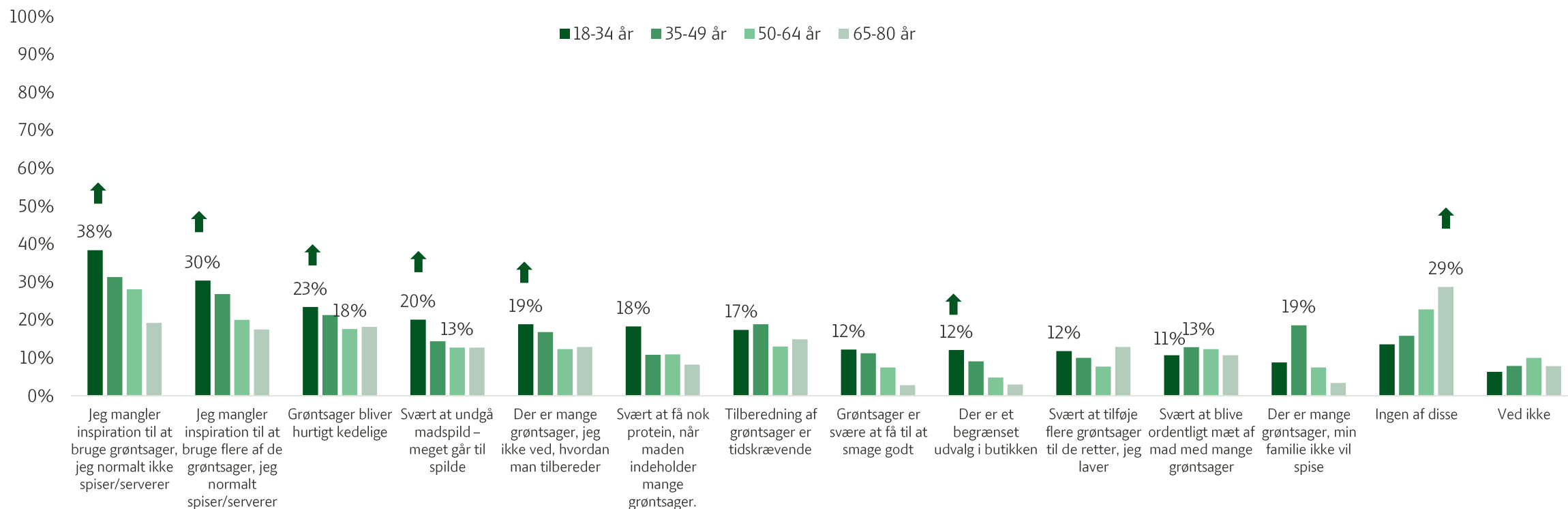
Spg. Andre har nævnt nedenstående udfordringer i forbindelse med at købe og spise grøntsager. Er der nogle af disse, som du er en enig i, eller som er en udfordring for dig?
Du kan vælge flere svar.



Kvinder nævner i højere grad, at de mangler **inspiration** til at bruge grøntsager, de normalt ikke spiser (35 pct.) samt til grøntsager, de normalt spiser (29 pct.). Kvinder angiver også oftere, at det er svært at undgå madspild (18 pct.), samt at der er mange grøntsager, som familien ikke vil spise (12 pct.). **Mænd** nævner ikke noget i højere grad end kvinder.

Unge oplever generelt flest udfordringer ved at spise grønt

Spg. Andre har nævnt nedenstående udfordringer i forbindelse med at købe og spise grøntsager. Er der nogle af disse, som du er en enig i, eller som er en udfordring for dig? Fordelt på aldersgrupper



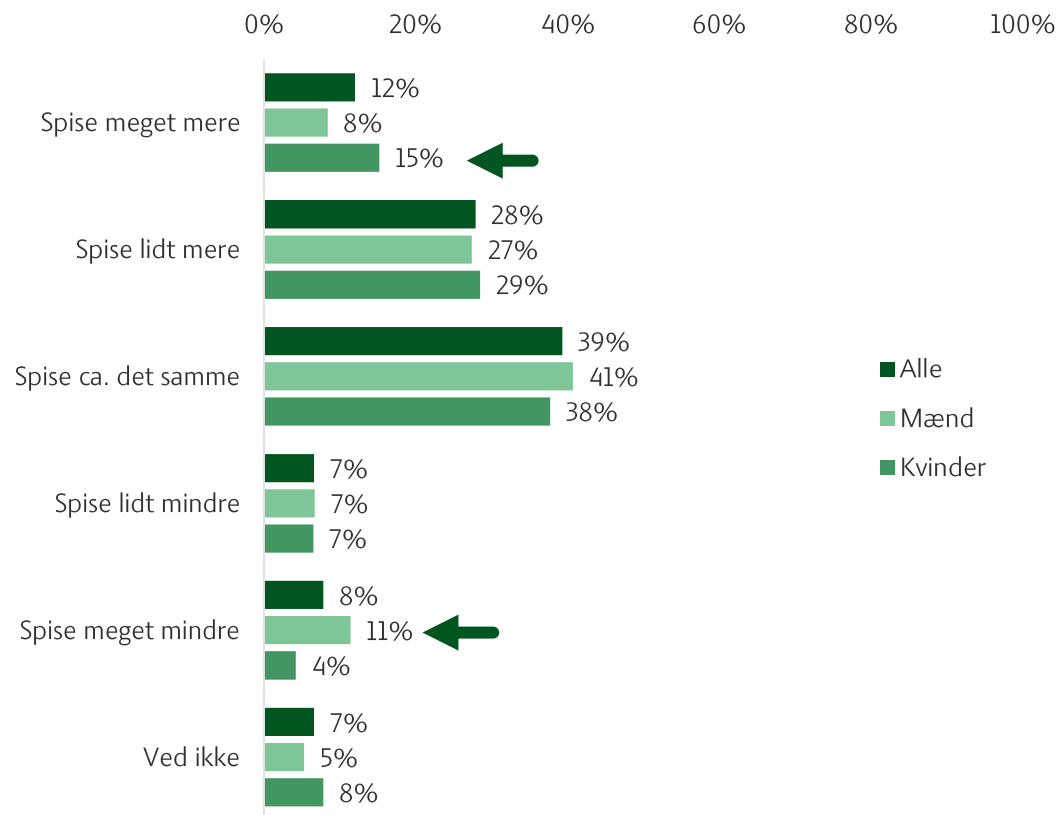
Norstat for Landbrug & Fødevarer, maj 2025, n=1.598. 18-34 år n=482, 35-49 år n=369, 50-64 år n=370, 65-80 år n=377.
Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse. Pilene angiver en signifikant forskel med mindst 95% sandsynlighed.



**4 ud af 10
danskere ønsker i
fremtiden at spise
mere mad fra
planter, og det er
oftere kvinder**

**Også 4 ud af 10
danskere ønsker
at spise det
samme**

Spg. Ønsker du i fremtiden at spise mere eller mindre mad, der er lavet af planter / kommer fra planter? Jeg ønsker at...

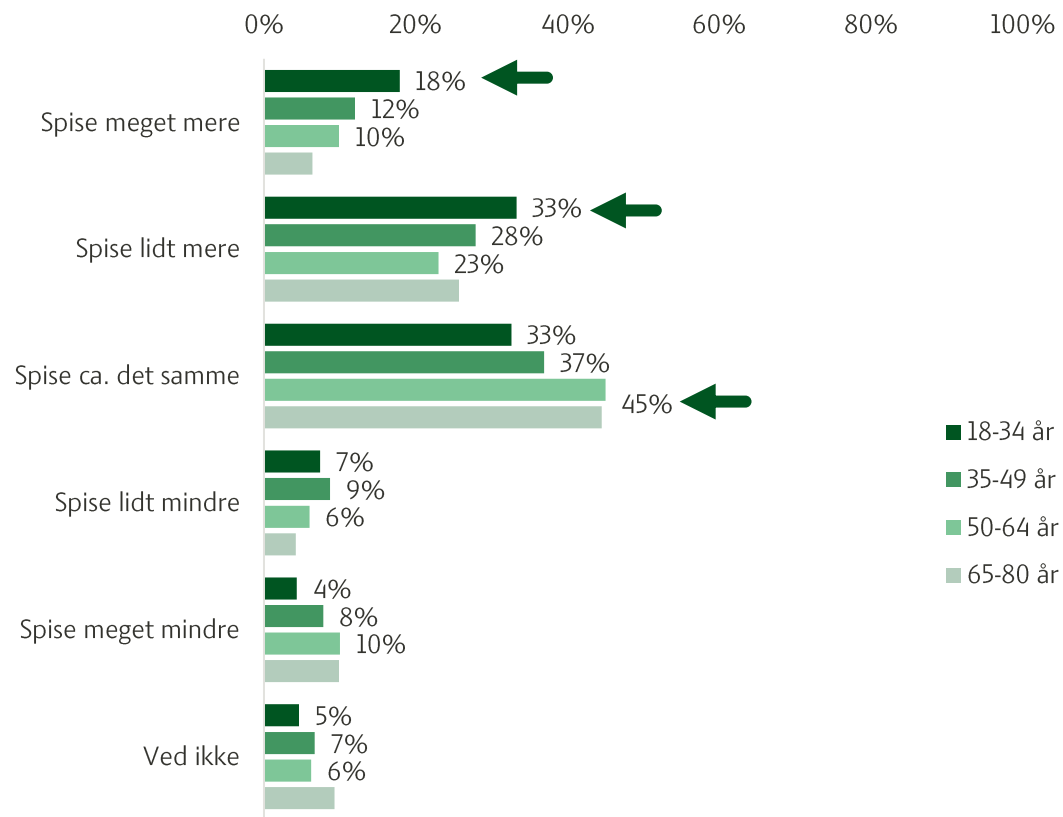


Norstat for Landbrug & Fødevarer, maj 2025, n=1.598, heraf mænd n=793, kvinder n=797. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse. Pilene angiver en signifikant forskel med mindst 95% sandsynlighed



Det er særligt yngre danskere, der ønsker at spise mere mad fra planter i fremtiden, mens 50+ årige oftere svarer, at det ønsker at spise det samme som nu

Spg. Ønsker du i fremtiden at spise mere eller mindre mad, der er lavet af planter / kommer fra planter? Jeg ønsker at... Fordelt på alder



Norstat for Landbrug & Fødevarer, maj 2025, n=1.598, heraf 18-34 år n=482, 35-49 år n=369, 50-64 år n=370 og 65-80 år n=377. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse. Pile angiver en signifikant forskel med mindst 95% sandsynlighed

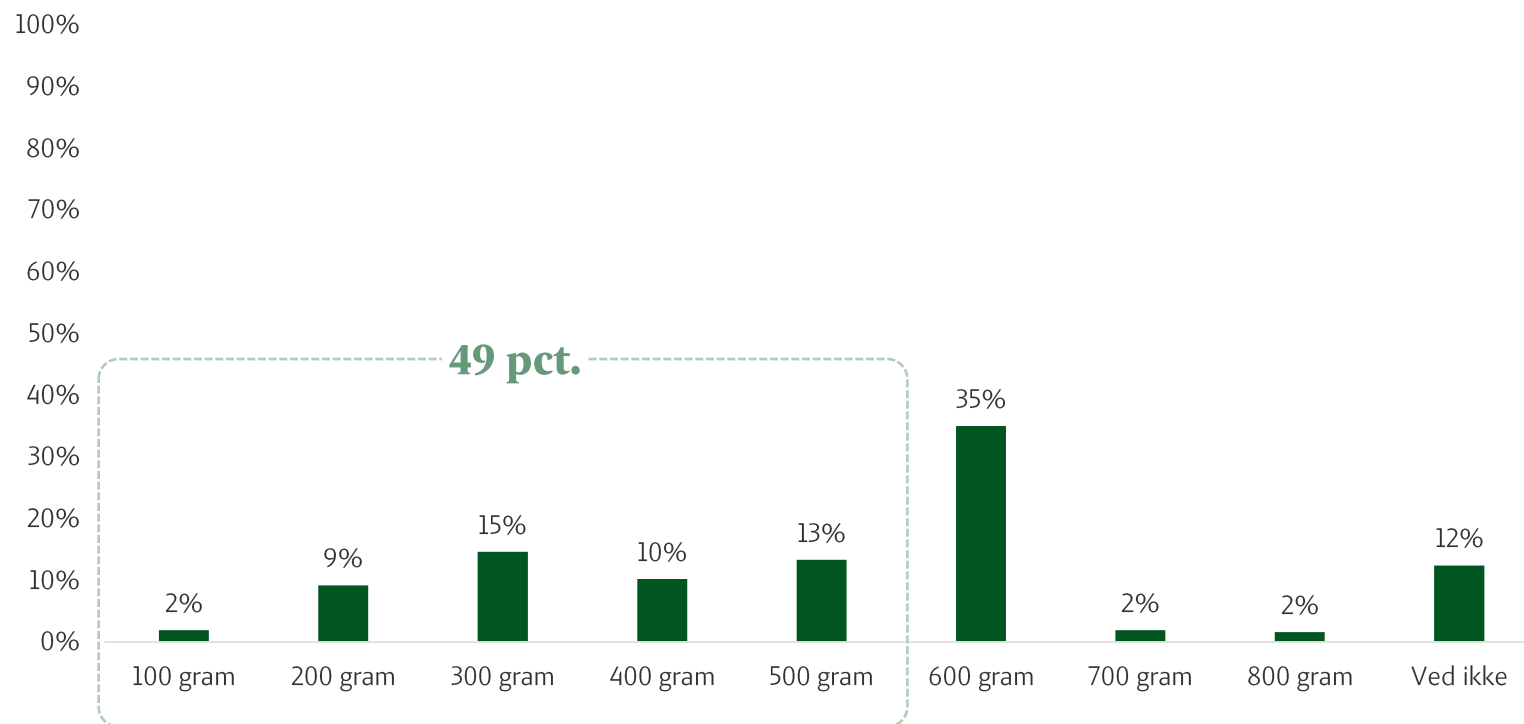


600 gram frugt og grønt i hverdagen: Hvor godt kender vi kostrådet?

35 pct. mener, at Fødevarestyrelsens anbefalinger er på 600 gram frugt og grønt om dagen

49 pct. mener det er mindre, yderligere 4 pct. mener det er mere, mens 12 pct. ikke ved det

Spg. Hvor mange gram frugt og grønt tror du, at Fødevarestyrelsen anbefaler alle over 11 år at spise om dagen? Bare svar, så godt du kan ud fra det, du tror. Så kan vi bedre vurdere, hvad danskerne ved om frugt og grønt.



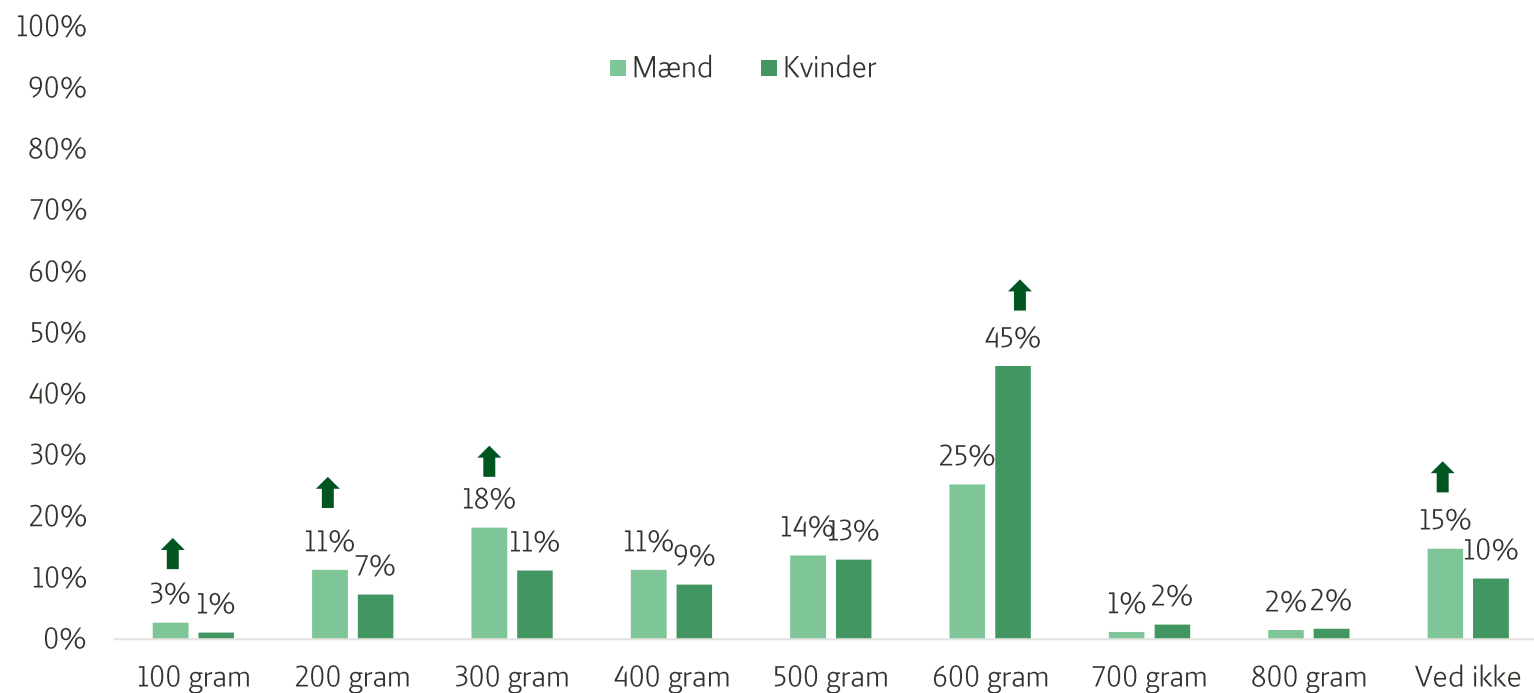
Norstat for Landbrug & Fødevarer, maj 2025, n=1.598. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse.



Det er i højere grad kvinder, der har styr på anbefalingerne

Mænd svarer i højere grad, at de ikke ved det

Spg. Hvor mange gram frugt og grønt tror du, at Fødevarestyrelsen anbefaler alle over 11 år at spise om dagen? Bare svar, så godt du kan ud fra det, du tror. Så kan vi bedre vurdere, hvad danskerne ved om frugt og grønt. Fordelt på mænd og kvinder

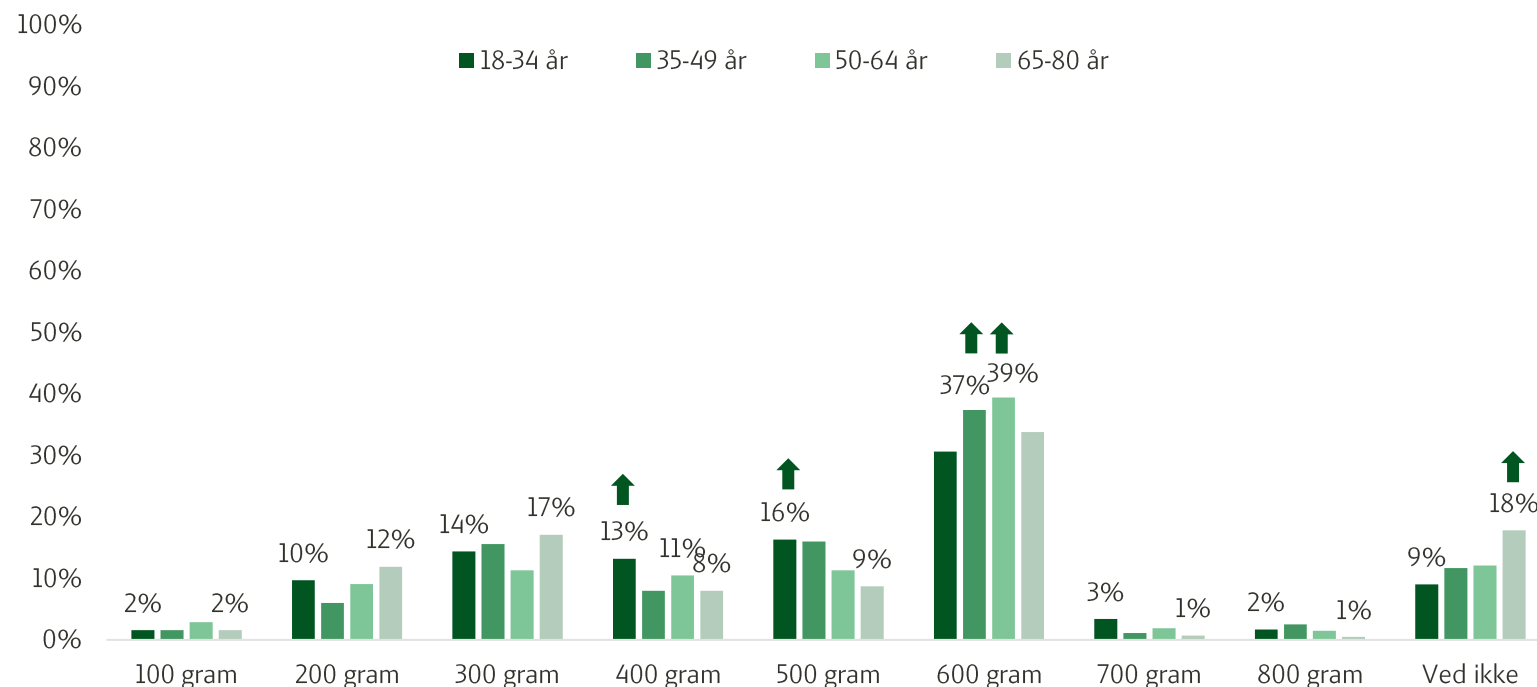


Norstat for Landbrug & Fødevarer, maj 2025, n=1.598. mænd n=793, kvinder n=797. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse. Pilene angiver en signifikant forskel med mindst 95% sandsynlighed



Flere blandt de 35-64-årige har styr på Fødevarestyrelsens anbefalinger, mens både de yngre samt ældre forbrugere har mindre styr på den korrekte anbefaling

Spg. Hvor mange gram frugt og grønt tror du, at Fødevarestyrelsen anbefaler alle over 11 år at spise om dagen? Bare svar, så godt du kan ud fra det, du tror. Så kan vi bedre vurdere, hvad danskerne ved om frugt og grønt. Fordelt på aldersgrupper



Norstat for Landbrug & Fødevarer, maj 2025, n=1.598. 18-34 år n=482, 35-49 år n=369, 50-64 år n=370, 65-80 år n=377. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse. Pilene angiver en signifikant forskel med mindst 95% sandsynlighed.



Landbrug & Fødevarers Madtracker: Grøntsagernes plads i morgenmaden, frokosten og aftensmaden

Om undersøgelsen

Denne del af analysen kigger nærmere på danskernes måltidsvaner og tager udgangspunkt i data indsamlet af Voxmeter for Landbrug & Fødevarer. Analysen strækker sig fra Q3 2024 til og med Q2 2025, og i hver bølge er der blevet indsamlet 1.000 besvarelser om aftensmad, måltidsvaner generelt samt holdninger til emner relateret til fødevarer og fødevareproduktionen. Derudover bliver der halvårligt spurgt ind til frokostvaner og ligeledes to gange årligt til morgenmadsvaner.

Gennemført af
Voxmeter 
for Landbrug &
Fødevarer


Indsamlet i august og
november 2024, samt
februar og maj 2025

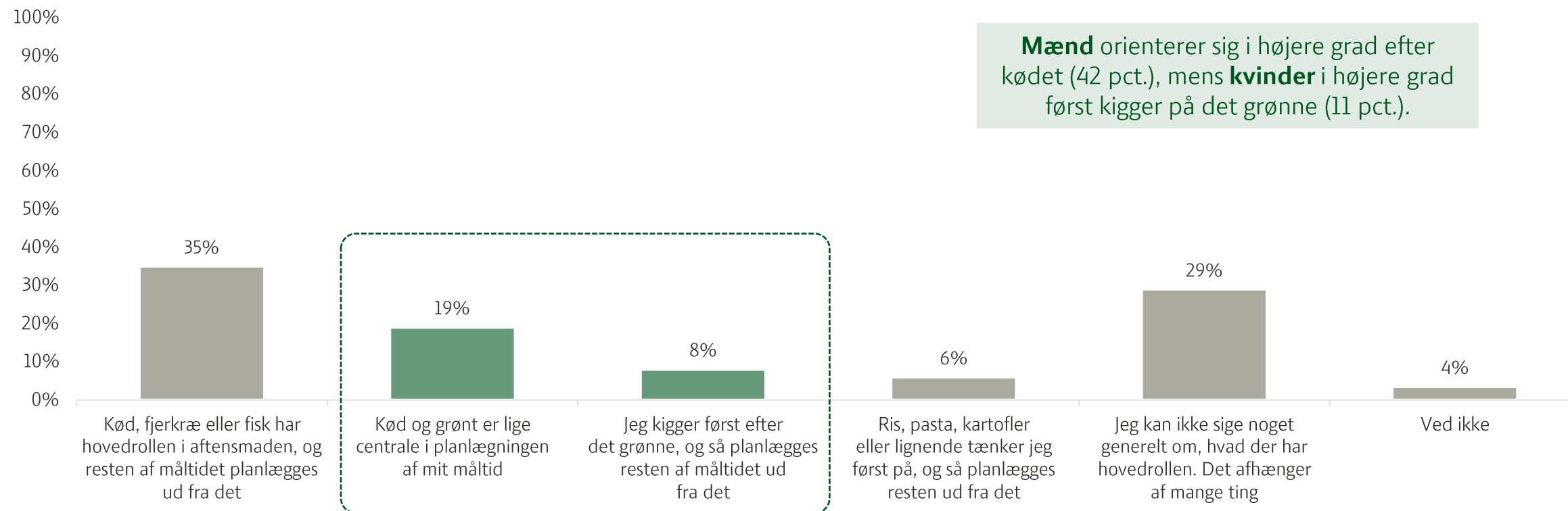
4.000
deltagere

i aldersgruppen
18-80år


Nationalt repræsentativ
på køn, alder, region og
uddannelse

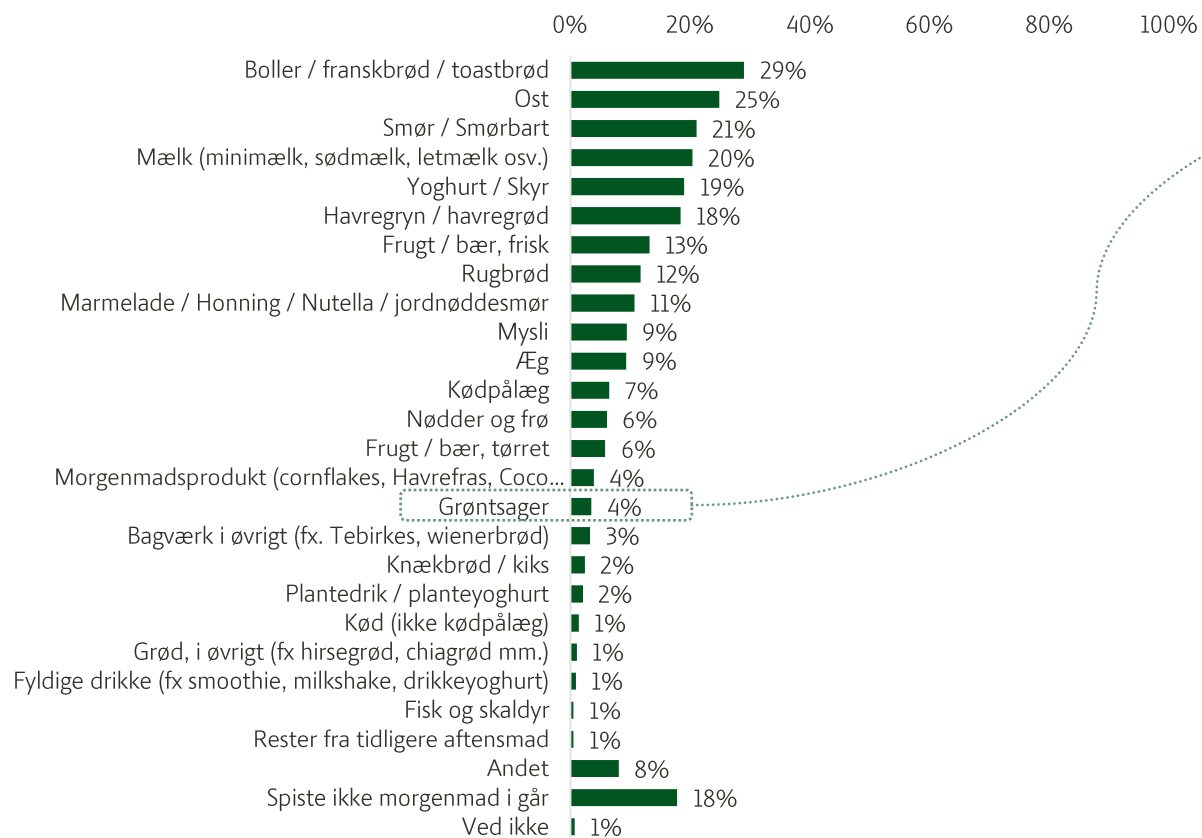
Kødet er oftest, hvad måltidet bliver planlagt efter, mens 27 pct. tænker det grønne ind, enten sammen med kødet eller som hovedrollen i måltidet

Spg. Hvilket af følgende udsagn er du mest enig i? Du kan vælge flere svar.

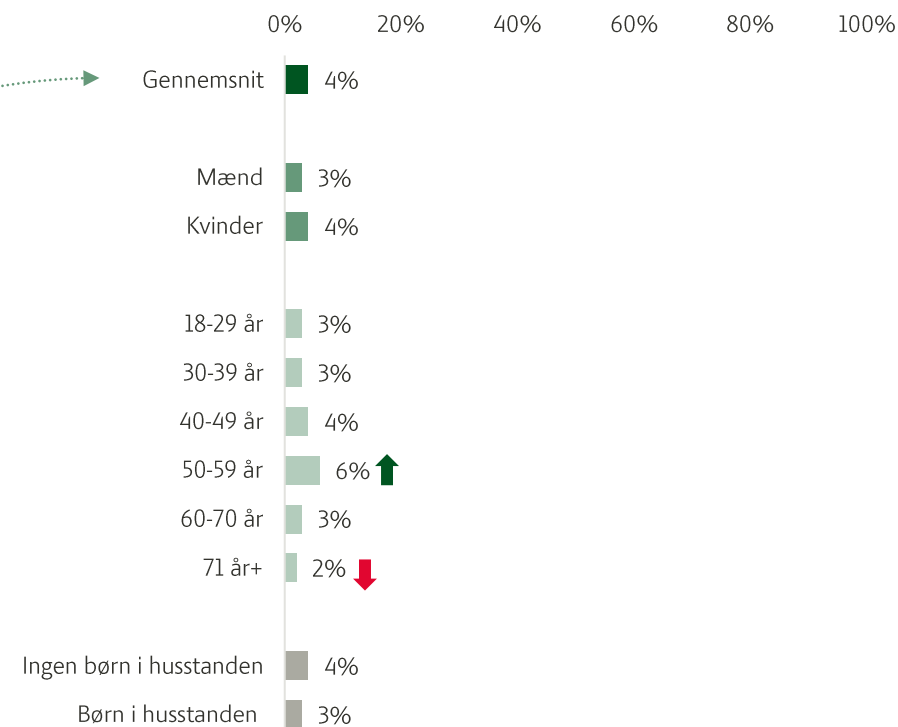


Morgenmaden: 4 pct. af danskerne fik grøntsager til morgenmad. Det er lidt oftere de 50-59-årige og mindre ofte dem over 70 år

Spg. Hvilke af disse fødevarer indgik i din morgenmad i går?



Hvem fik grøntsager som en del af morgenmaden dagen før?

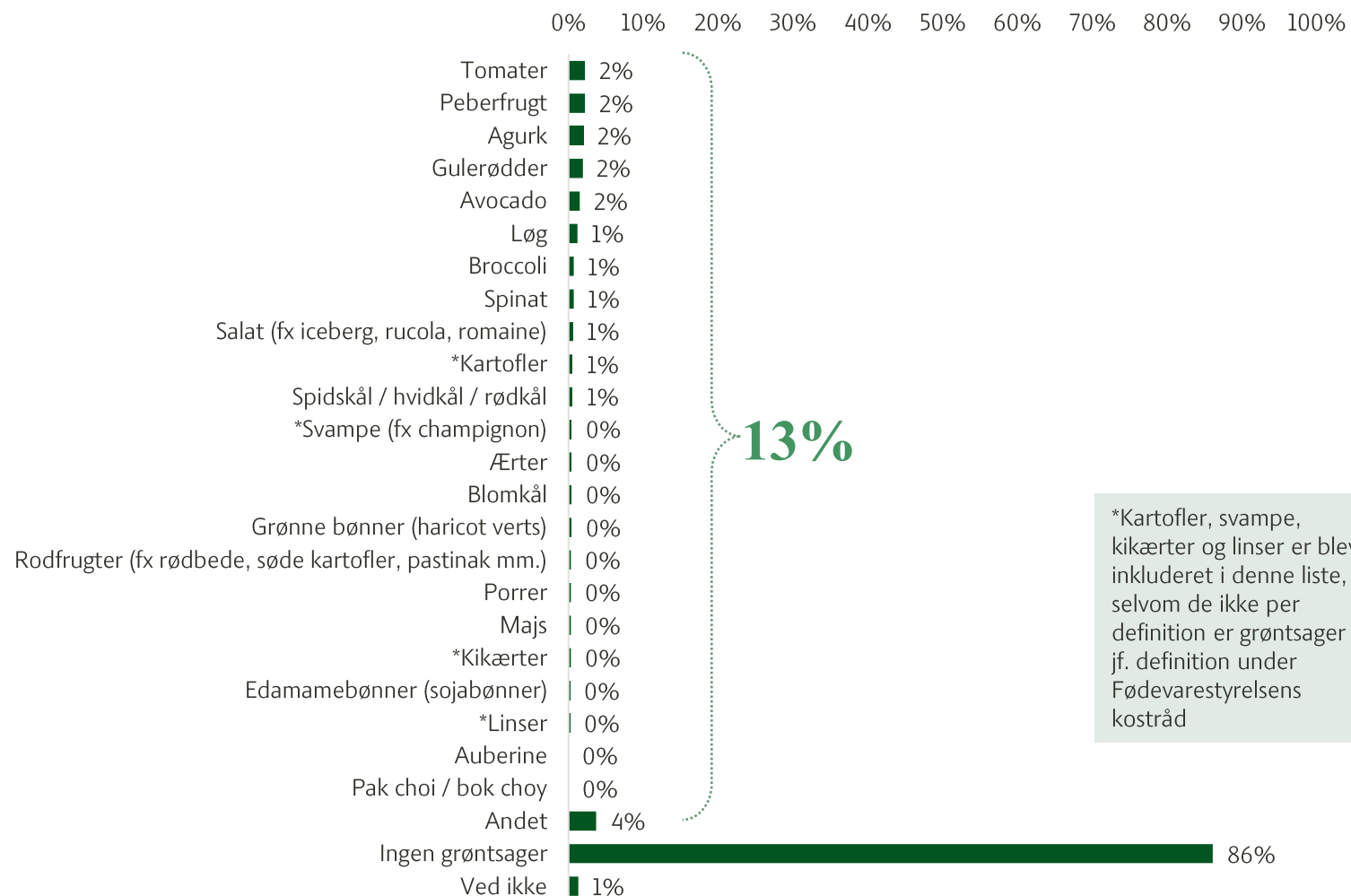


Voxmeter for Landbrug & Fødevarer. Q4 2024 til og med Q2 2025 n=2000, heraf mænd n=988, kvinder n=1012, 18-29 år n=408, 30-39 år n=297, 40-49 år n=296, 50-59 år n=318, 60-70 år n=430, 71+ år n=252, Ingen børn i husstanden n=1404, Børn i husstanden n=596. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse. Pilene indikerer signifikant forskel med 95% sandsynlighed.



**Morgenmaden:
Spørger vi mere
direkte, viser det
sig, at grøntsager
og bælgrugter
indgik i 13 pct. af
danskernes
morgenmad.
Tomat, peberfrugt,
agurk, gulerødder
og avocado er mest
populært**

Spg. Hvilke grøntsager og bælgrugter indgik i din morgenmad i går? Du kan vælge flere svar.

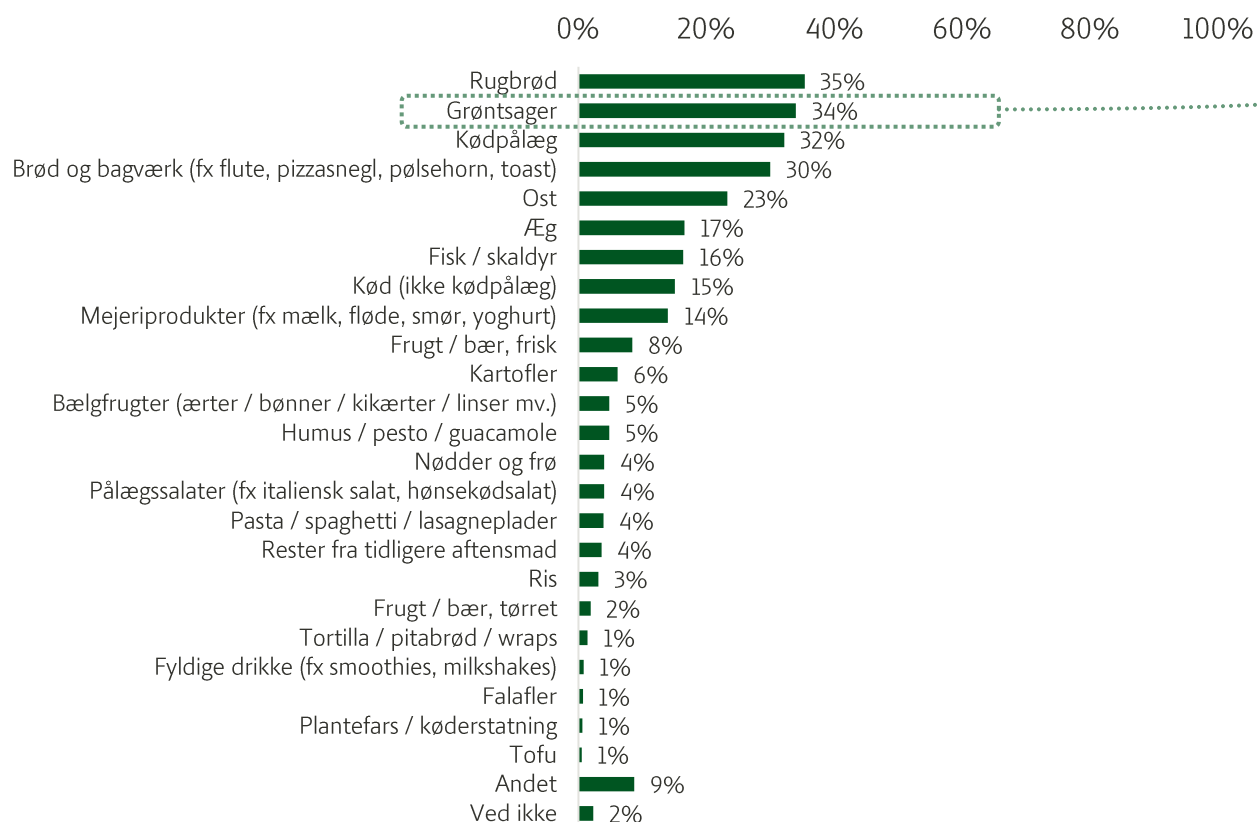


Voxmeter for Landbrug & Fødevarer. Q3 2024 til og med Q2 2025 (fik morgenmad i går, n=1644. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse.

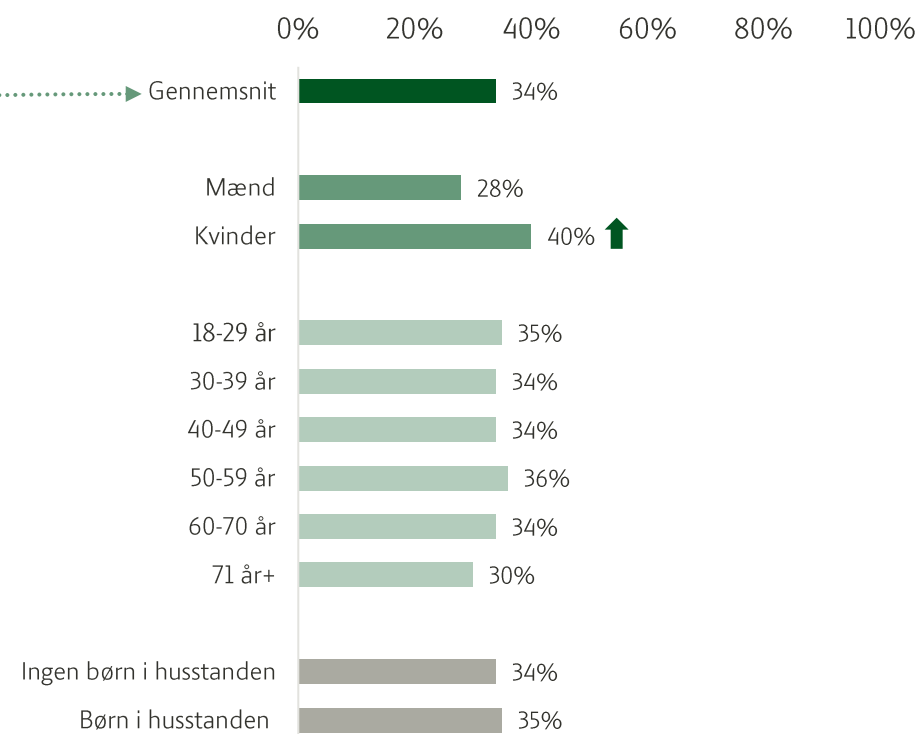


Frokosten: 34 pct. af danskerne fik grøntsager til frokost. Det er oftere kvinder, der spiser grøntsager til frokost

Spg. Hvilke af disse fødevarer indgik i din frokost i går?



Hvem fik grøntsager som en del af frokosten dagen før?

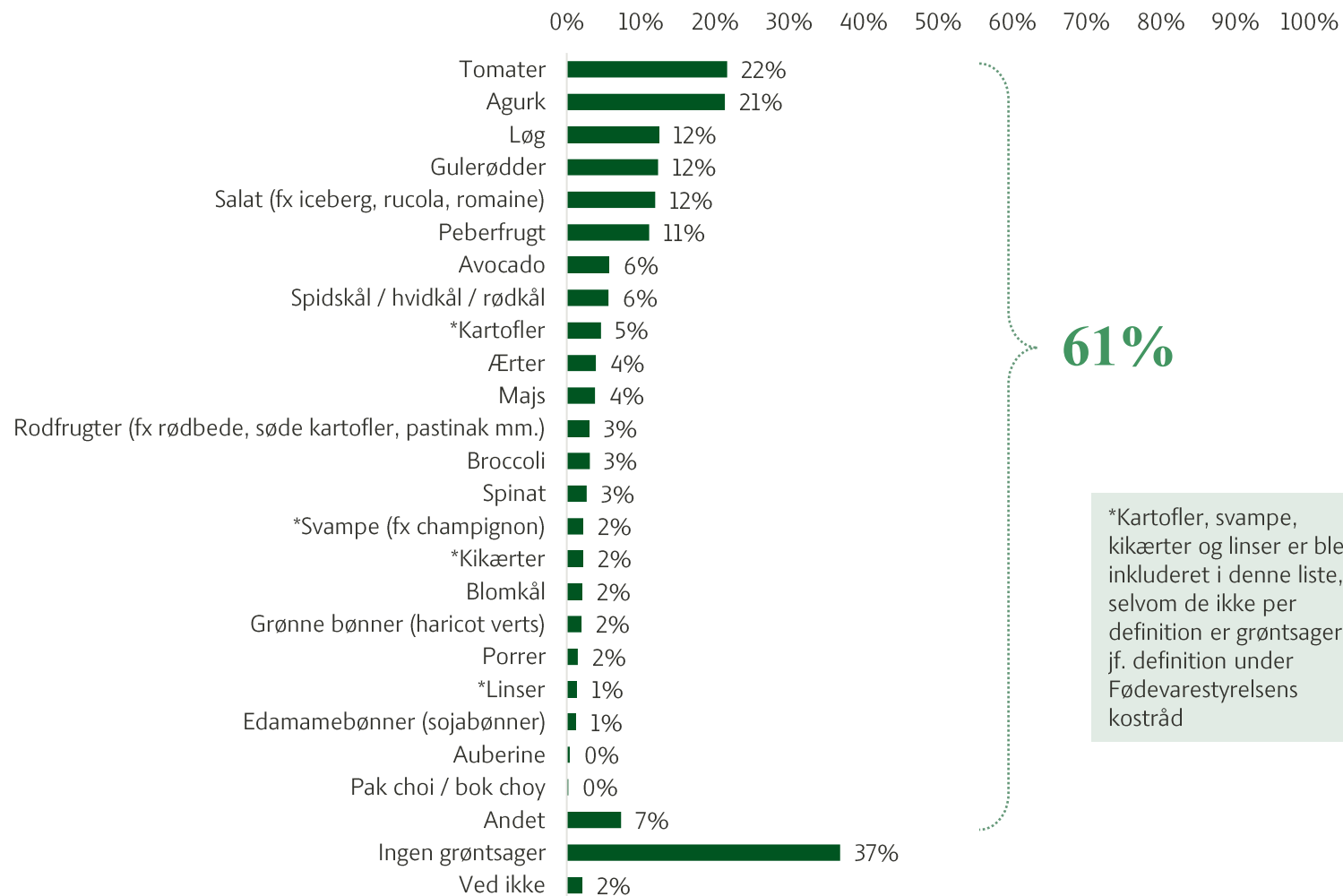


Voxmeter for Landbrug & Fødevarer. Q3 2024 til og med Q2 2025 n=1625 (fik frokost i går), heraf mænd n=794, kvinder n=831, 18-29 år n=324, 30-39 år n=230, 40-49 år n=260, 50-59 år n=265, 60-70 år n=344, 71+ år n=202, Ingen børn i husstanden n=1153, Børn i husstanden n=472. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse. Pilene indikerer signifikant forskel med 95% sandsynlighed.



**Frokosten:
Spørger vi mere
direkte, viser det
sig, at grøntsager
og bælgrugter
indgik i 61 pct. af
danskernes
frokoster. Især
tomat og agurk er
populært**

Spg. Hvilke grøntsager og bælgrugter indgik i din frokost i går? Du kan vælge flere svar.

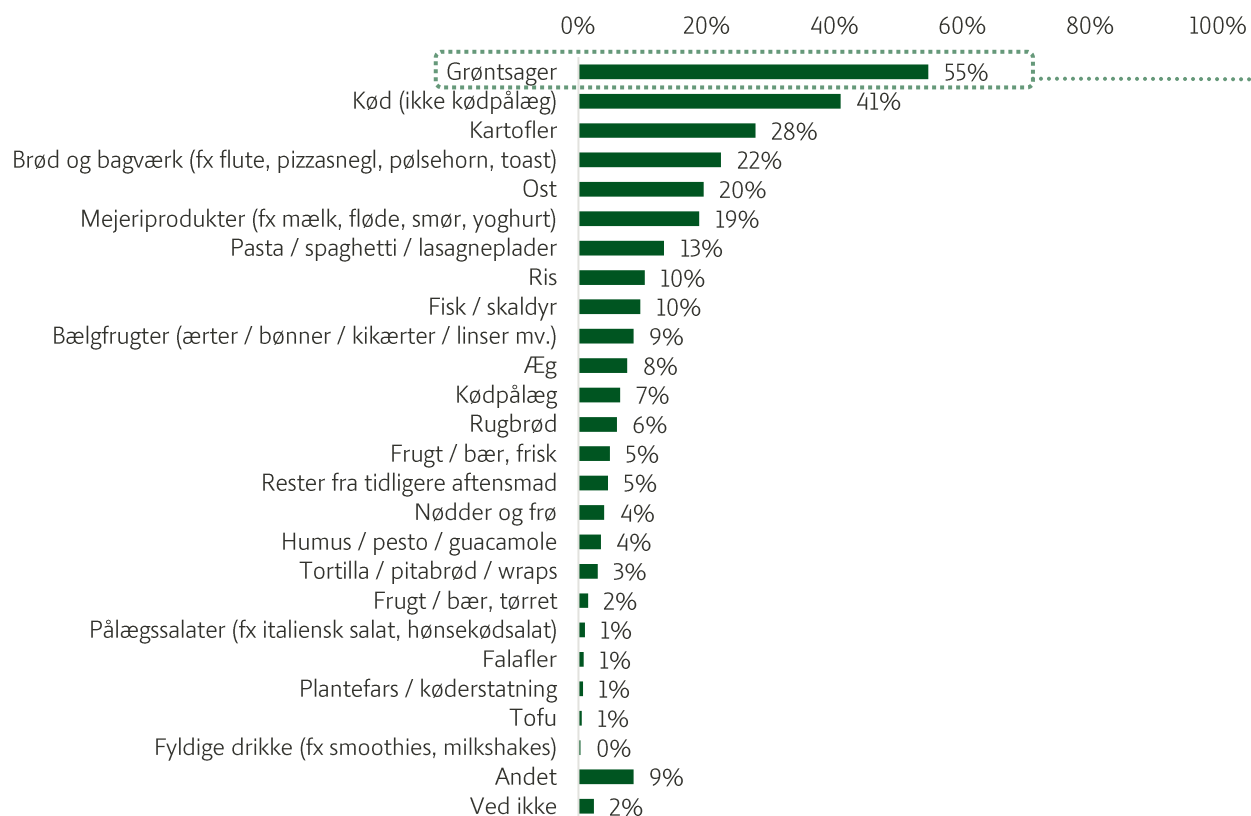


Voxmeter for Landbrug & Fødevarer. Q3 2024 til og med Q2 2025, n=1625 (fik frokost i går). Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse.

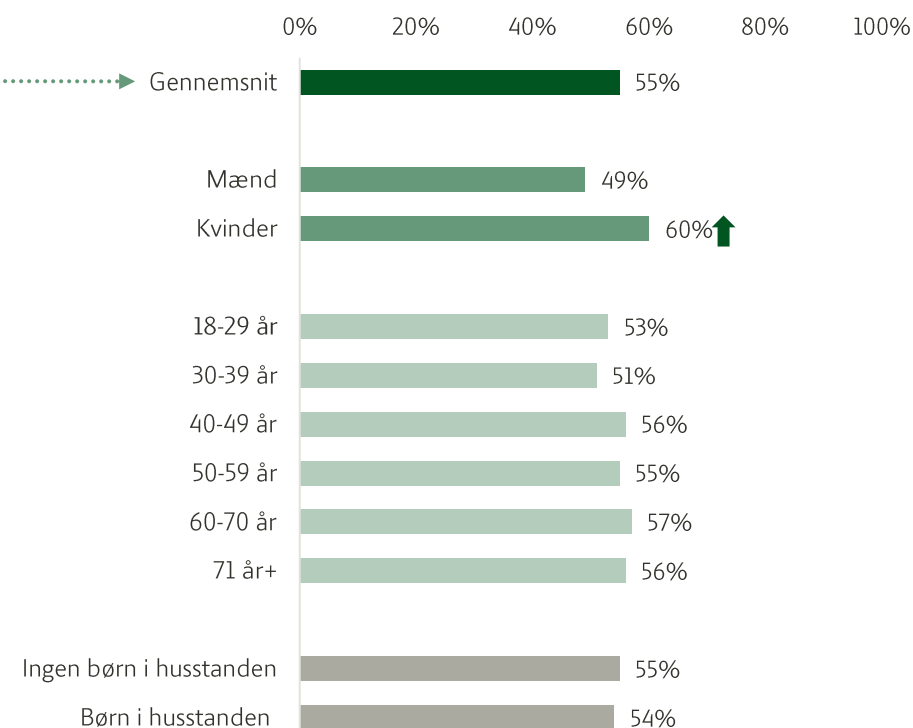


Aftensmaden: 55 pct. fik grøntsager til aftensmaden og måltidet står dermed for langt den største andel af det daglige grøntsagsindtag. Det er oftere kvinder, der spiser grøntsager til aftensmad

Spg. Hvilke af disse fødevarer indgik i din aftensmad i går?



Hvem fik grøntsager som en del af aftensmaden dagen før?

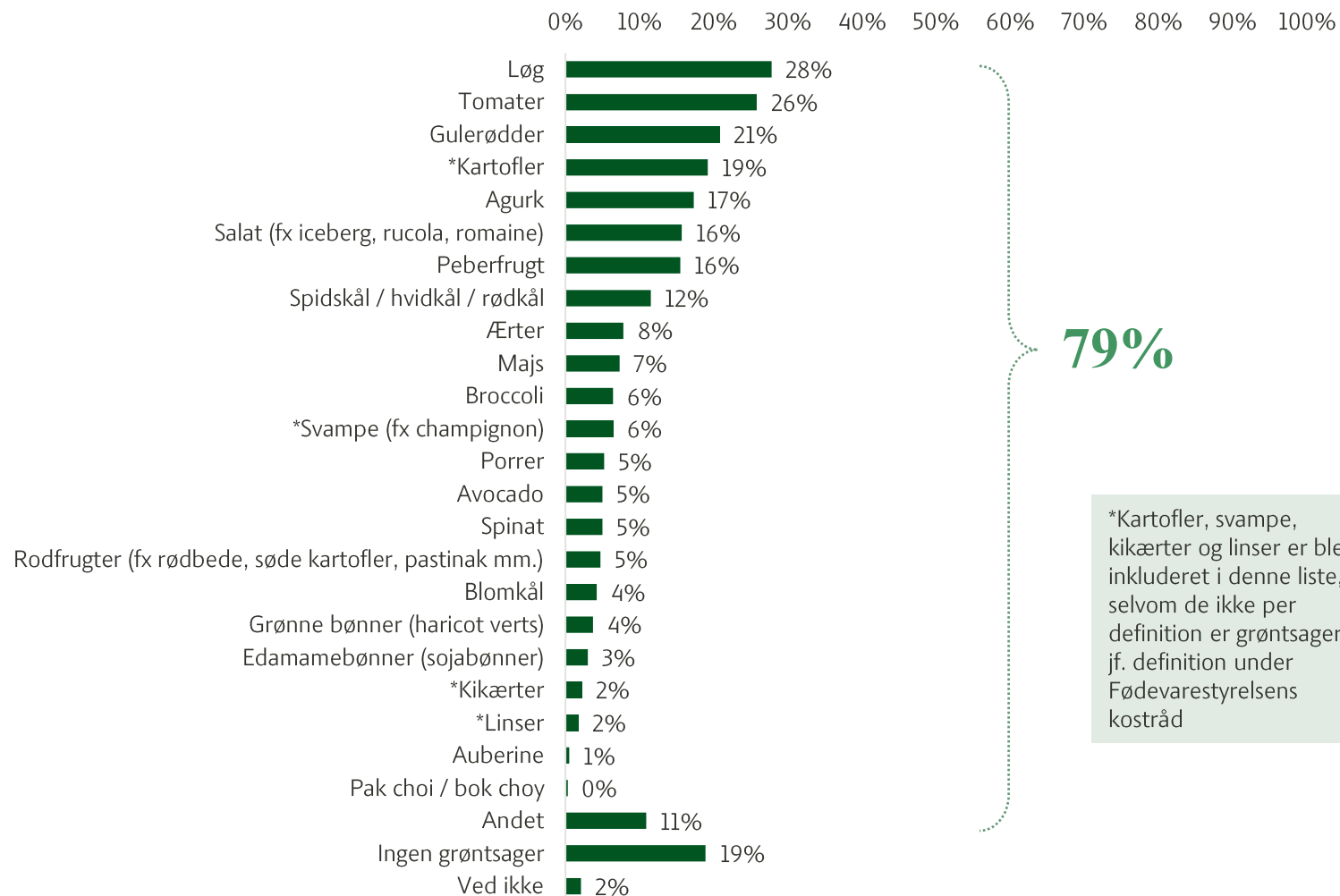


Voxmeter for Landbrug & Fødevarer. Q3 2024 til og med Q2 2025 n=3817 (fik aftensmad i går), heraf mænd n=1875, kvinder n=1942, 18-29 år n=761, 30-39 år n=567, 40-49 år n=573, 50-59 år n=616, 60-70 år n=815, 71+ år n=485, Ingen børn i husstanden n=2711, Børn i husstanden n=1106. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse. Pilene indikerer signifikant forskel med 95% sandsynlighed.



Aftensmaden: Spørger vi mere direkte, indgik grøntsager og bælgrugter i 79 pct. af danskernes aftensmad i går. Løg, tomater, gulerødder og kartofler er mest populært

Spg. Hvilke grøntsager og bælgrugter indgik i din aftensmad i går? Du kan vælge flere svar.



*Kartofler, svampe, kikærter og linser er blevet inkluderet i denne liste, selvom de ikke per definition er grøntsager - jf. definition under Fødevarestyrelsens kostråd

Voxmeter for Landbrug & Fødevarer. Q3 2024 til og med Q2 2025 n=3817 (fik aftensmad i går). Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse.



Aftensmaden: Kvinder har generelt fået lidt flere forskellige grøntsager end mænd. Løg, gulerødder, agurk, kål, avocado, spinat og edamame bønner spises oftere blandt kvinder end mænd

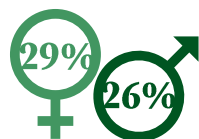


I gennemsnit har kvinder fået 2,4 forskellige grøntsager til aftensmad dagen før, mens mænd har fået 2,1 forskellige grøntsager

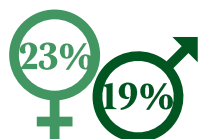
Grøntsager med signifikante forskelle på køn:



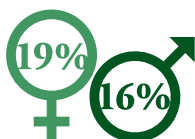
Løg



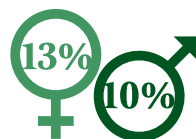
Gulerødder



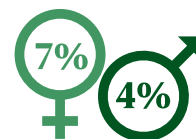
Agurk



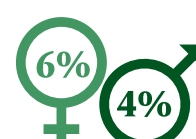
Kål



Avocado



Spinat



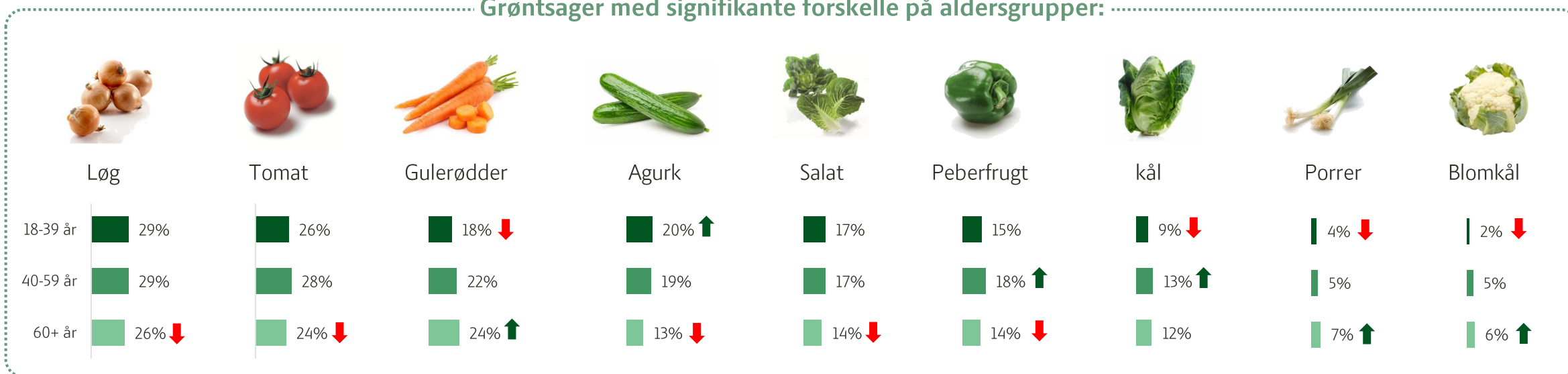
Edamame
bønner



Aftensmaden: De yngre forbrugere spiser oftere agurk, og mindre ofte gulerødder og kål. De 40-59 årige spiser lidt oftere peberfrugt og kål, mens de 60+ årige i lidt højere grad spiser gulerødder, porrer og blomkål til aftensmad

I gennemsnit har danskere under 40 år fået 2,2 forskellige grøntsager til aftensmad dagen før, mens 40-59-årige har fået 2,4 forskellige grøntsager og 60+ årige har fået 2,3.

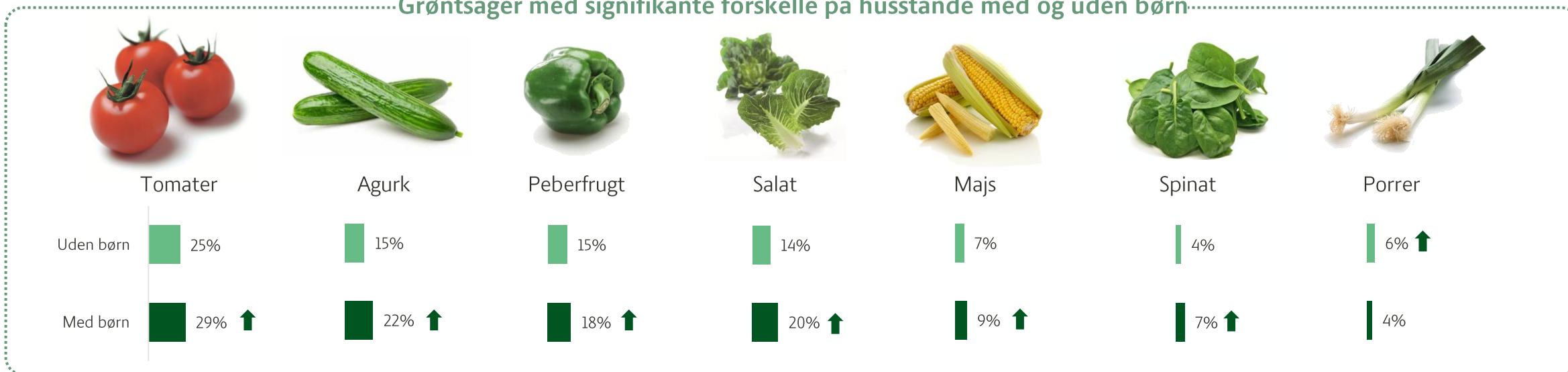
Grøntsager med signifikante forskelle på aldersgrupper:



Aftensmaden: Husstande med børn spiser oftere tomater, agurk, peberfrugt, salat, majs og spinat til aftensmaden, mens husstande uden børn lidt oftere spiser porrer

I gennemsnit har husstande med børn fået 2,4 forskellige grøntsager til aftensmad dagen før, mens husstande uden børn har fået 2,2 forskellige grøntsager.

Grøntsager med signifikante forskelle på husstande med og uden børn



Ernæring & Forbrugeranalyse

Line Munk Damsgaard | Afdelingsleder

Nina Preus | Chefkonsulent, forbrugersociolog

Mette Duerlund Heinz | Seniorkonsulent, forbrugeranalyser

Se analyser af forbrugere på www.lf.dk/tal-og-analyser/forbrugere-og-trends

Billeder anvendt i analysen er alle hentet fra www.pexels.com

Landbrug & Fødevarer

