

# Grøntsagernes rolle i danskernes madkultur og måltidsvaner

August 2024

Denne analyse er udarbejdet i forbindelse med Den Nationale Grøntuge 2024. Udarbejdelsen af analysen er støttet af Plantefonden samt Fællesfonden mellem Søren Chr. Sørensen og hustrus Mindefond og Foreningen af jyske Landboforeninger.

Landbrug & Fødevarer



# Indhold

Om undersøgelsen	s.2
Danskernes forhold til grøntsager	s.4
De vigtigste grunde til at købe og spise grøntsager	s.14
Barrierer og udfordringer forbundet med at købe og spise grøntsager	s.19
Ændringer i madkultur og måltidsvaner	s.23
Kendskab til kostrådet om at spise 600 gram frugt og grønt om dagen	s.28
Grøntsagers rolle i danskernes aftensmad	s.35
Opsummering	s.43



# Om undersøgelsen

Denne analyse kigger nærmere på danskernes holdninger og adfærd til grøntsager. Den tager udgangspunkt i data indsamlet af Voxmeter for Landbrug & Fødevarer blandt 1000 danskere mellem 18-80 år. Undersøgelsen er lavet i forbindelse med Den Nationale Grøntuge, som er støttet af Fonden for Plantebaserede Fødevarer.

Gennemført af  
**Voxmeter**   
for Landbrug &  
Fødevarer

  
Indsamlet i maj 2024

**1.000**  
deltagere

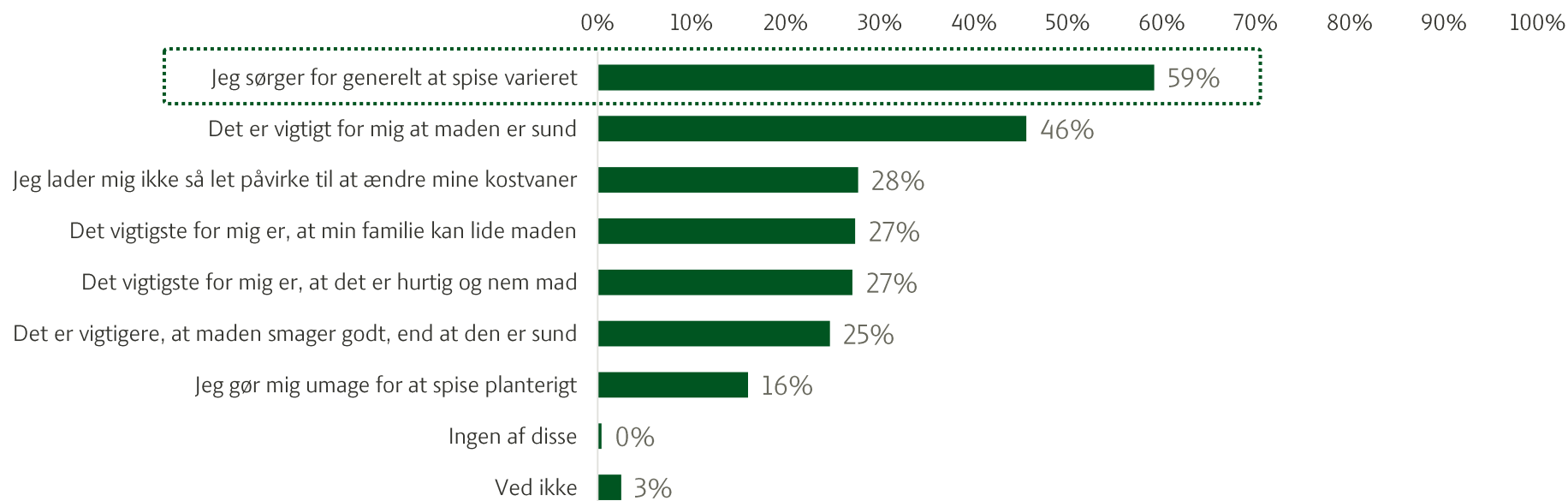
i aldersgruppen  
**18-80** år

  
Nationalt repræsentativ  
på køn, alder, region og  
uddannelse

# Danskernes forhold til grøntsager

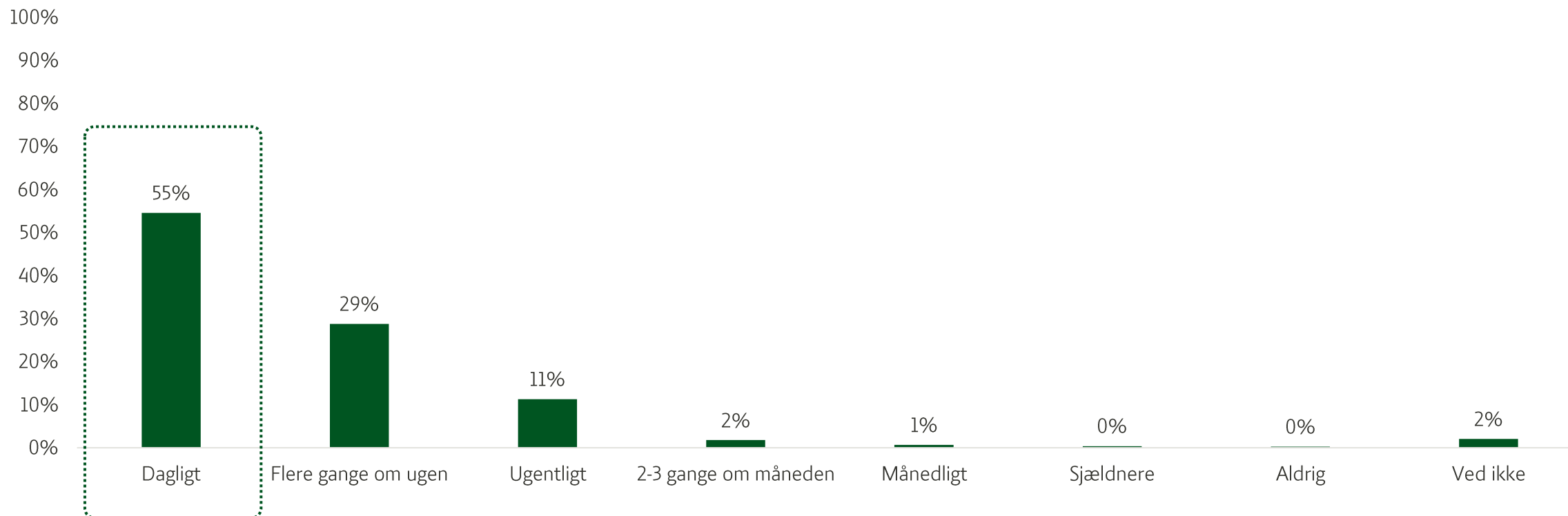
# Danskerne mener generelt, at de spiser varieret og sund mad.

Spg. Her er noget andre har sagt om deres spisevaner. Er der nogle af dem, som beskriver dig, eller som du er enig i?  
Du kan vælge flere svar



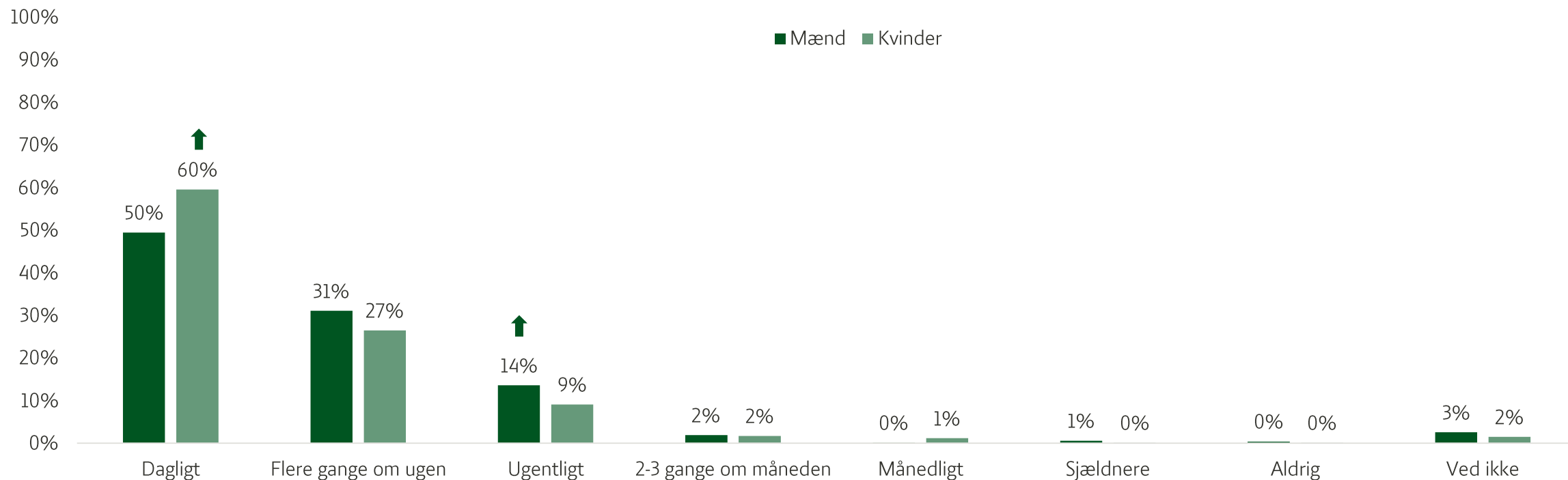
# Halvdelen af danskerne spiser grøntsager dagligt.

## Spg. Hvor ofte spiser du grøntsager?



# Kvinder spiser oftere grøntsager end mænd. Blandt kvinder er det seks ud af ti, der spiser grøntsager hver dag, mens det for mændene gælder fem ud af ti.

Spg. Hvor ofte spiser du grøntsager? Fordelt på køn

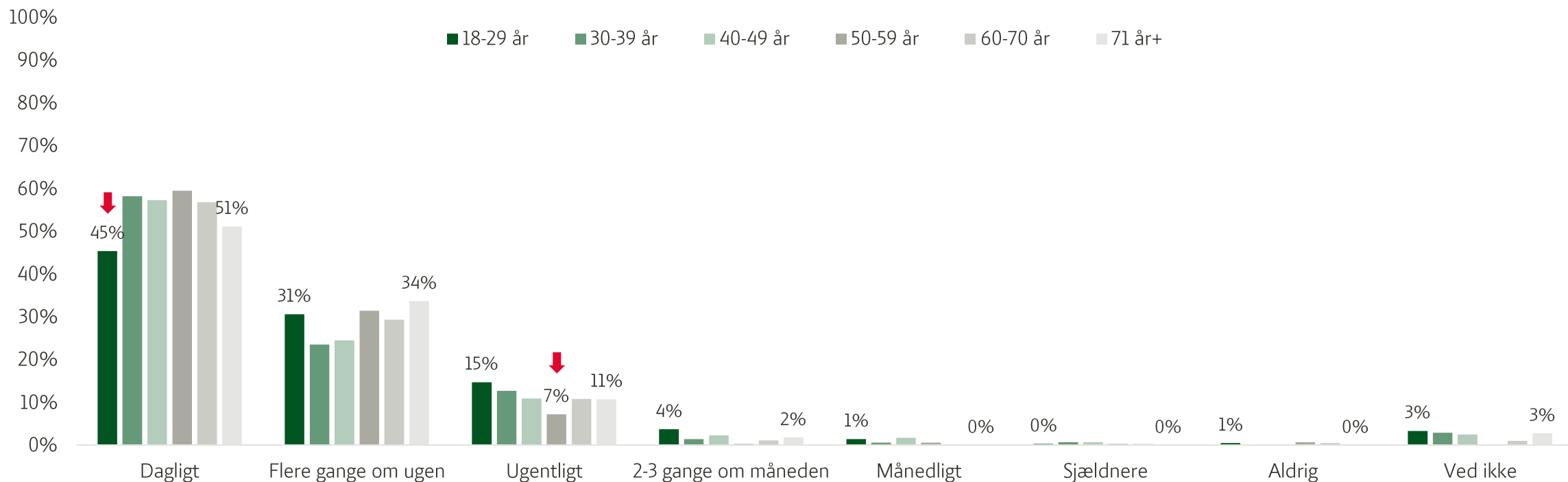


Voxmeter for Landbrug & Fødevarer n=1000, mænd n=494, kvinder n=506. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse. Pilene angiver en signifikant forskel med mindst 95 pct. sandsynlighed



# De 18-29 årige spiser i mindre grad grøntsager dagligt.

## Spg. Hvor ofte spiser du grøntsager? Fordelt på aldersgrupper



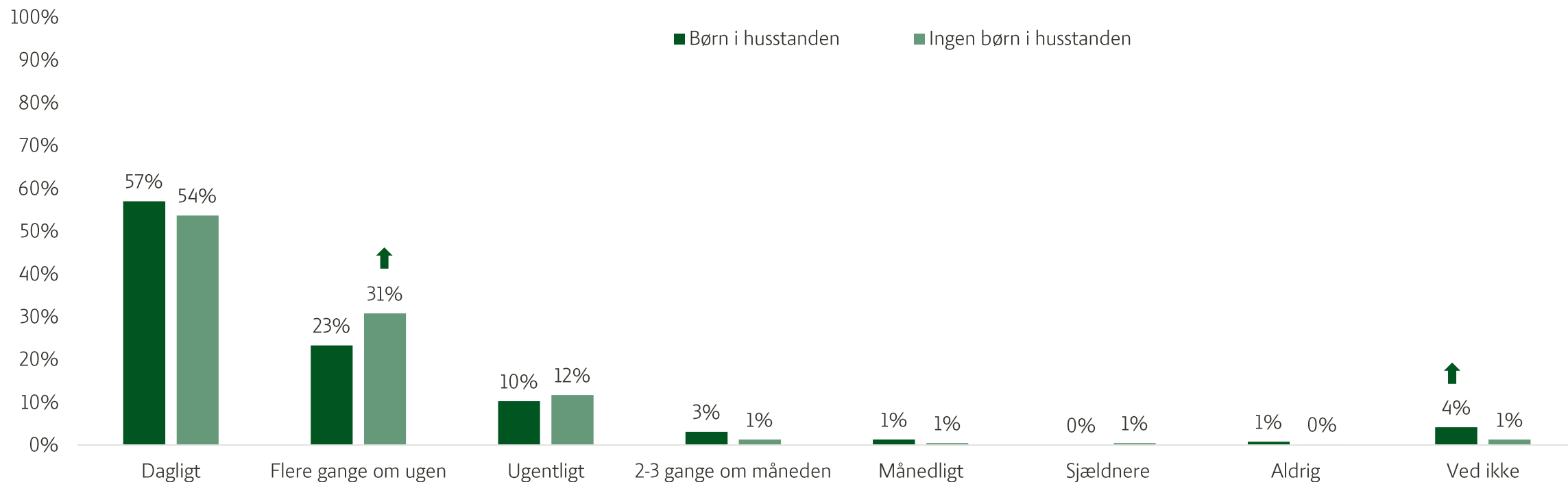
Voxmeter for Landbrug & Fødevarer n=1000, 18-29 år n=197, 30-39 år n=166, 40-49 år n=135, 50-59 år n=152, 60-70 år n=225 og 71+ år n=123. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse. Pilene angiver en signifikant forskel med mindst 95 pct. sandsynlighed.





# Familier uden børn i husstanden spiser oftere grøntsager flere gange om ugen sammenlignet med familier med børn i husstanden.

Spg. Hvor ofte spiser du grøntsager? Fordelt på med/uden børn i husstanden

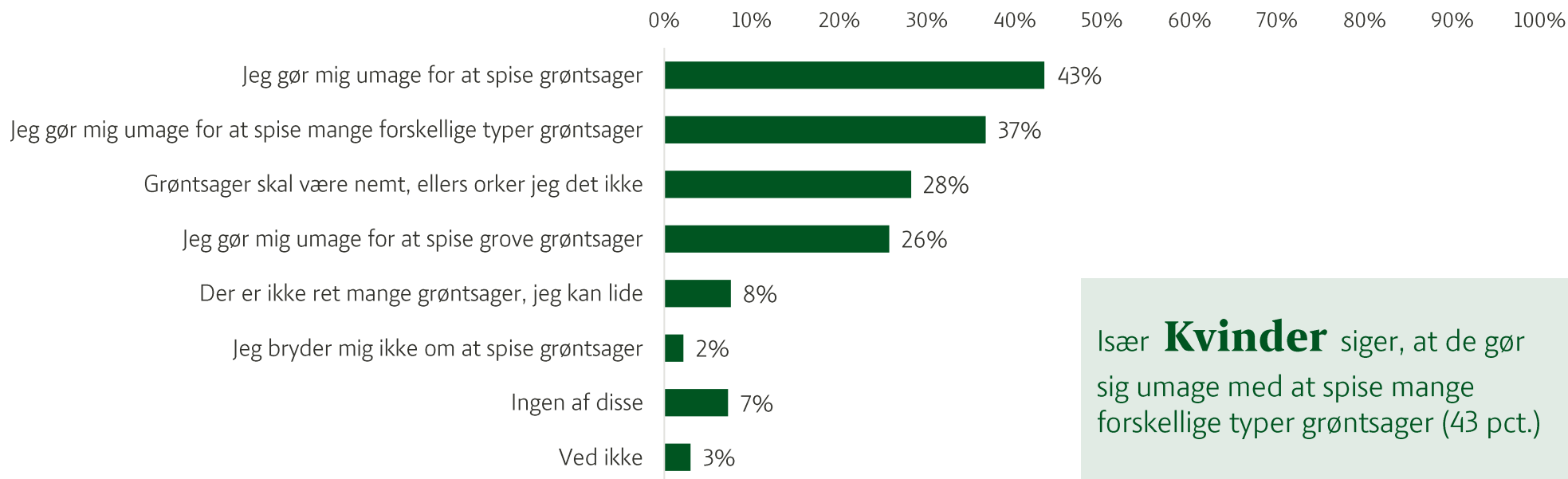


Voxmeter for Landbrug & Fødevarer n=1000, børn i husstanden n=271, uden børn i husstanden n=729. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse. Pilene angiver en signifikant forskel med mindst 95 pct. sandsynlighed.



# 43 pct. af danskerne gør sig umage for at spise grønt, og 37 pct. gør sig desuden umage for at spise mange forskellige typer af grøntsager.

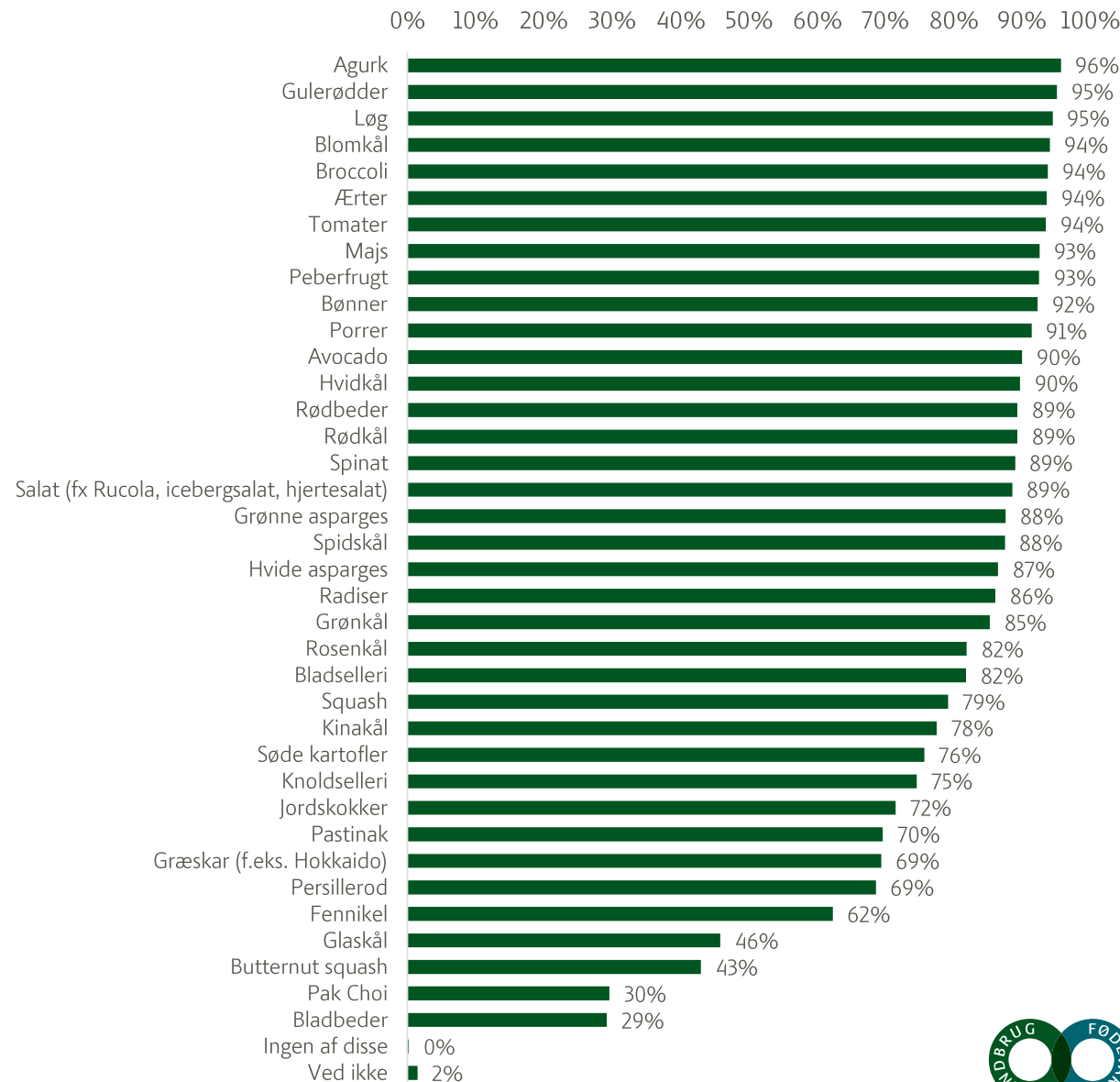
Spg. Her ser du nogle udsagn andre har sagt om det at spise grøntsager. Er der nogle af dem, som beskriver dig, eller som du er enig i? Du kan vælge flere svar



Agurk, gulerødder og løg er de typer af grøntsager, som flest har smagt.

Kvinder har generelt smagt flere typer af grøntsager end mænd.

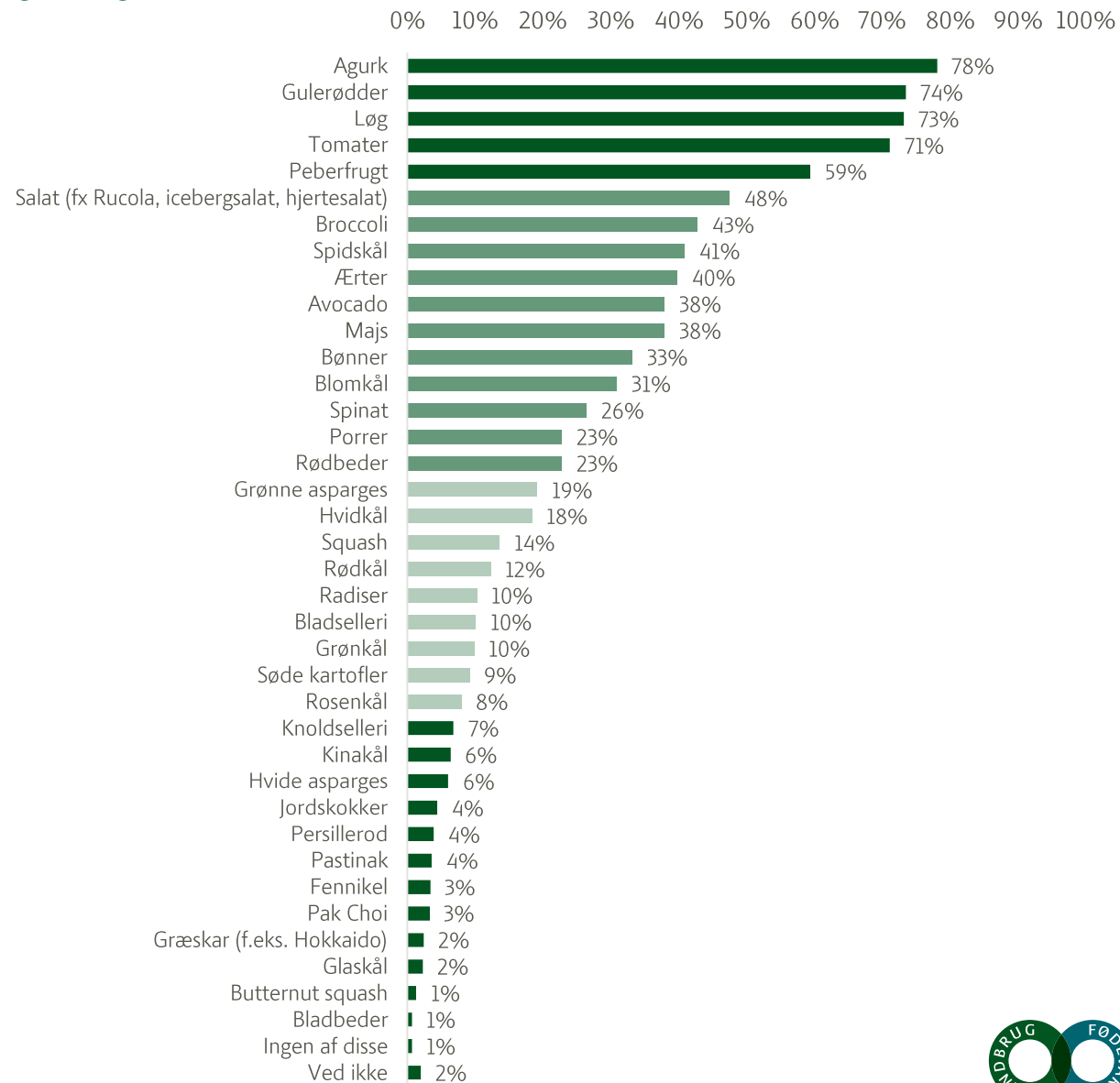
Spg. Nedenfor ser du en liste med forskellige typer grøntsager. Hvilke af disse har du smagt? Vælg alle på listen, som du har smagt:



Men der er stor forskel på, hvad man har smagt, og hvad man spiser på en typisk uge:

Agurk, Gulerødder, løg, tomater og peberfrugt er på listen over de grøntsager, der oftest spises.

## Spg. Hvilke af disse nedenfor spiser du/din husstand i løbet af en typisk uge? Vælg alle de grøntsager, som du/din husstand spiser

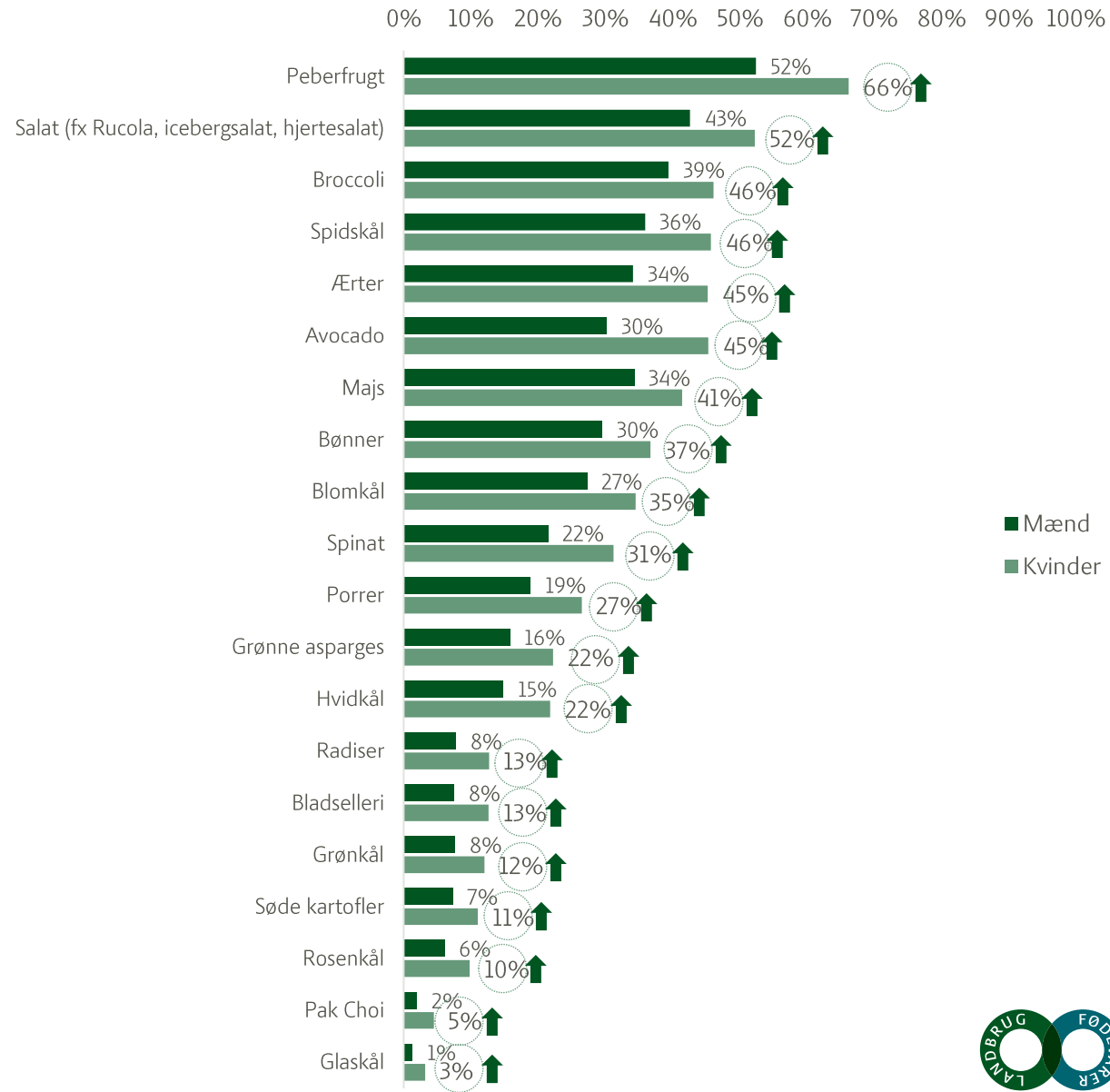




**Kvinder spiser typisk flere grøntsager end mænd i løbet af en uge.**

**Kvinder spiser i gennemsnit 10 forskellige grøntsager om ugen, mens mænd i gennemsnit spiser 8 forskellige grøntsager.**

**Spg. Hvilke af disse nedenfor spiser du/din husstand i løbet af en typisk uge? Vælg alle de grøntsager, som du/din husstand spiser. Signifikante forskelle på køn vist**

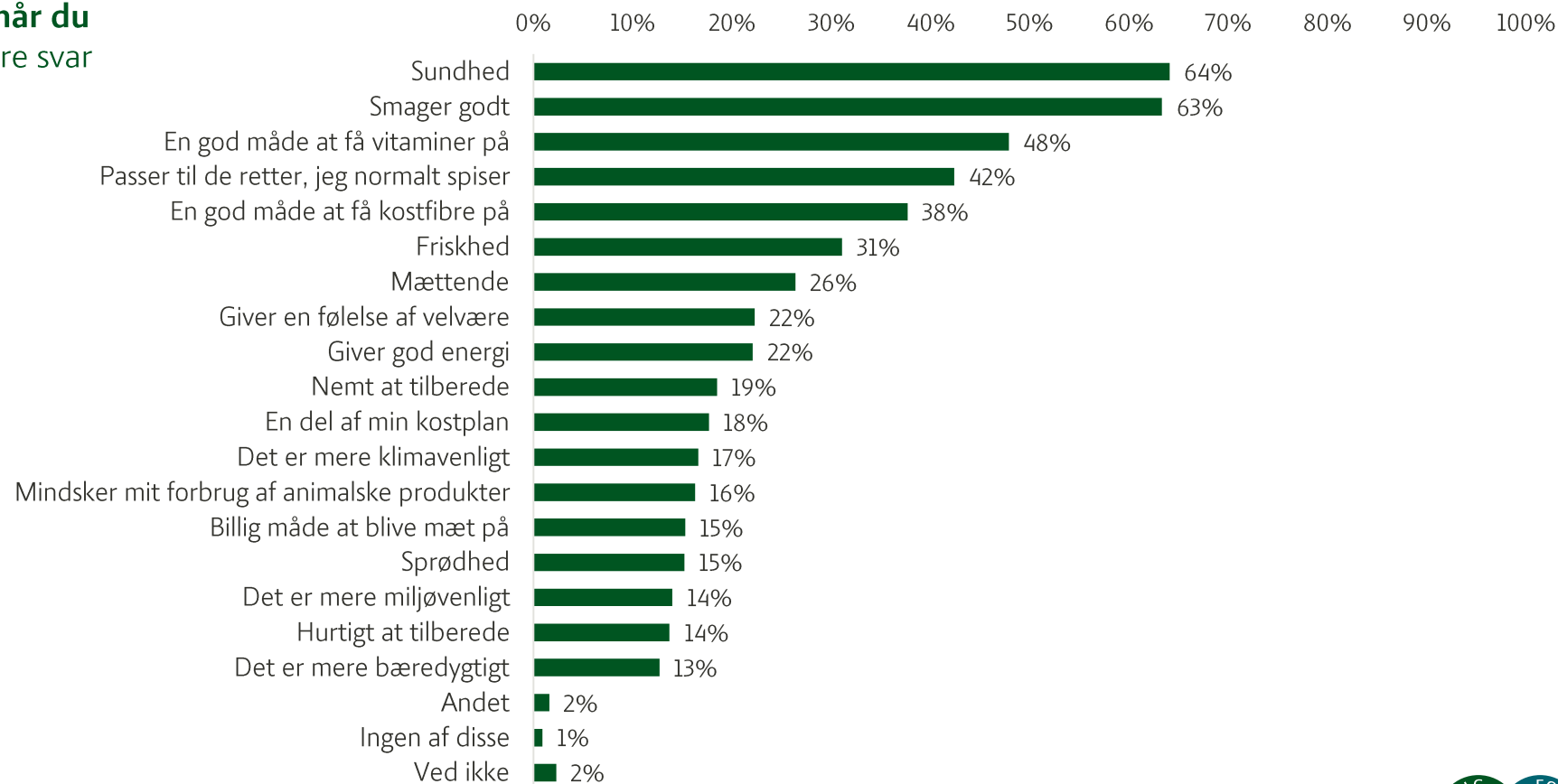


Kilde: Voxmeter for Landbrug & Fødevarer n=1000. Spiser grøntsager n=983. mænd n=483, kvinder n=501. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse

# De vigtigste grunde til at købe og spise grøntsager

# Sundhed og den gode smag er de vigtigste grunde til at spise grøntsager.

Spg. Hvad er de vigtigste grunde, når du spiser grøntsager? Du kan vælge flere svar

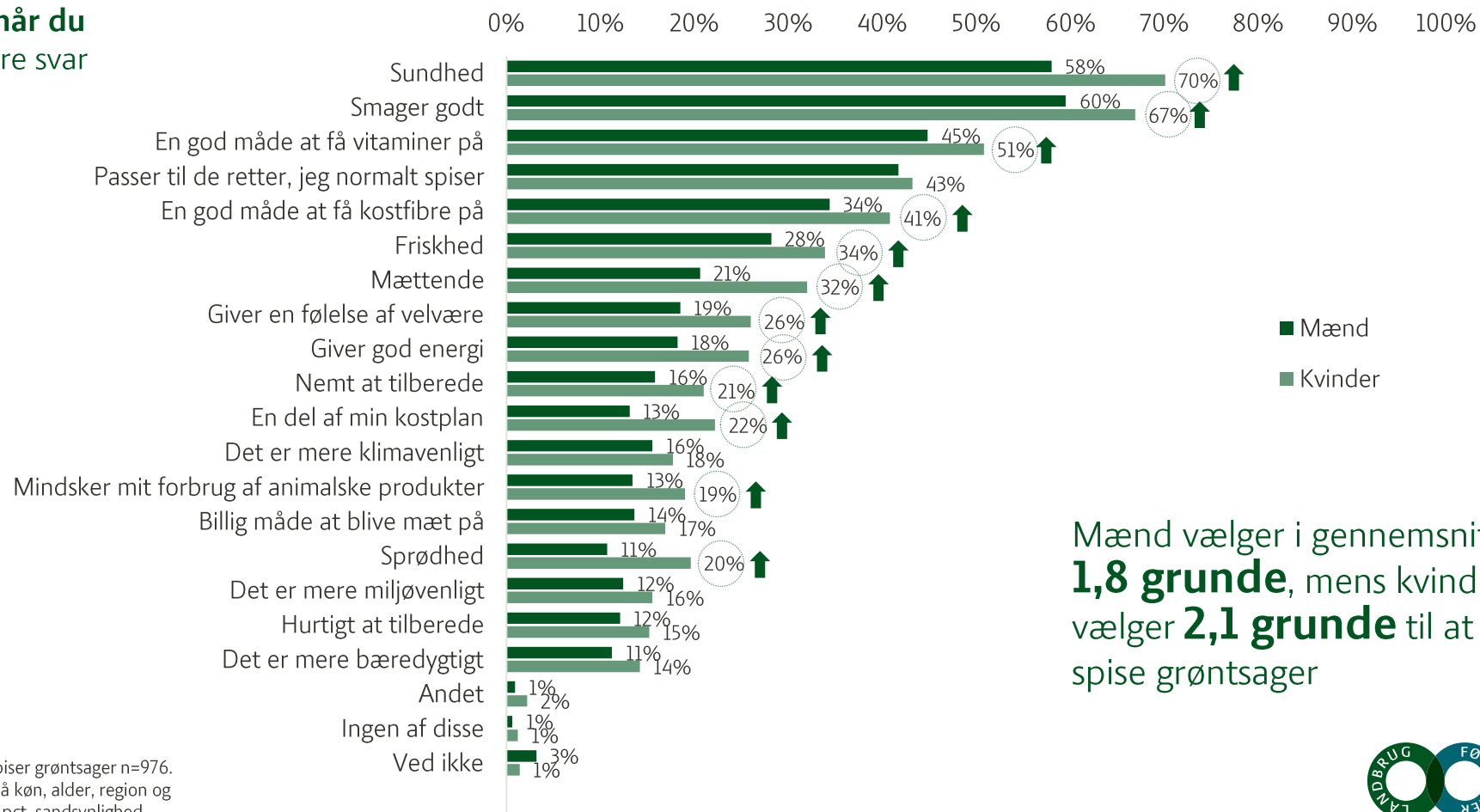


Voxmeter for Landbrug & Fødevarer n=1000. Blandt dem der spiser grøntsager n=976.  
Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse



# Kvinder mener generelt, at der er flere fordele ved at spise grøntsager end mænd. Mænd indikerer smagen som den vigtigste grund til at spise grøntsager.

Spg. Hvad er de vigtigste grunde, når du spiser grøntsager? Du kan vælge flere svar



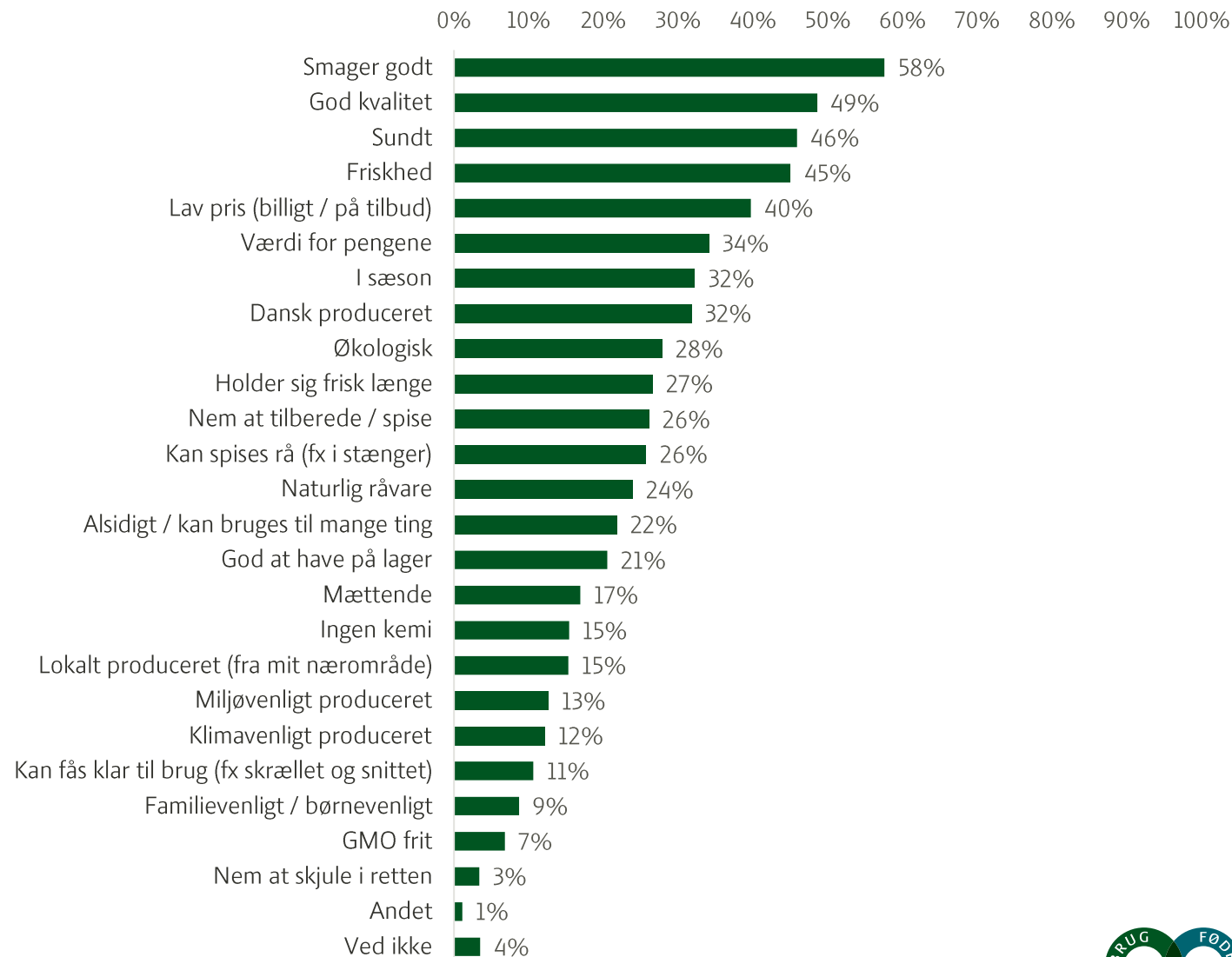
Voxmeter for Landbrug & Fødevarer n=1000. Blandt dem der spiser grøntsager n=976. mænd n=483, kvinder n=501. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse. Pilene angiver en signifikant forskel med mindst 95 pct. sandsynlighed.





De vigtigste grunde til at grøntsager kommer i indkøbskurven er smag, kvalitet, sundhed og friskhed.

## Spg. Hvad er vigtigt for dig, når du køber grøntsager? Du kan vælge flere svar

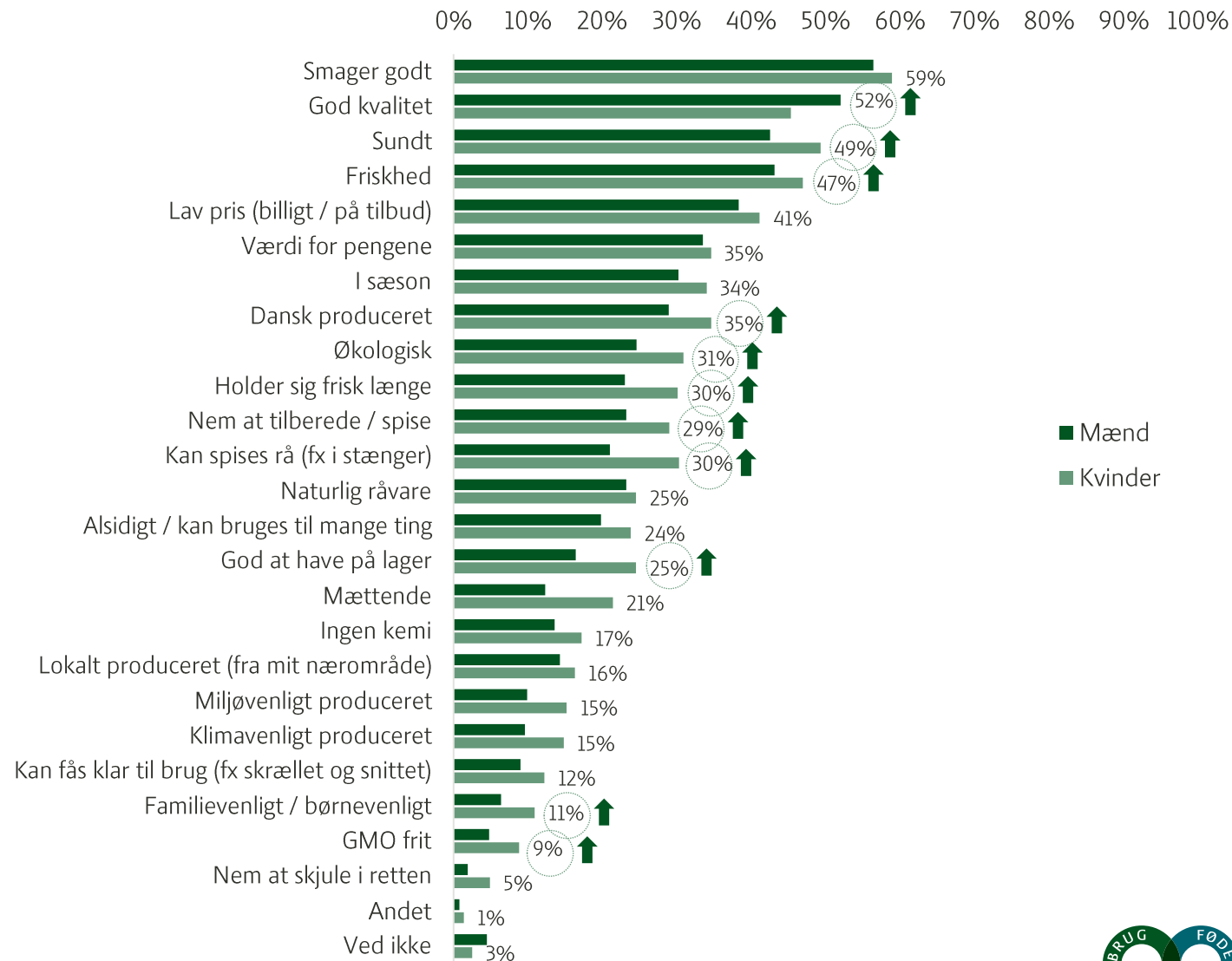


Kilde: Voxmeter for Landbrug & Fødevarer n=1000. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse



Mænd finder kvaliteten vigtigere, mens kvinder blandt andet oftere lægger vægt på at det er sundt, økologisk, friskt og at det kan spises rå.

## Spg. Hvad er vigtigt for dig, når du køber grøntsager? Fordelt på køn



Kilde: Voxmeter for Landbrug & Fødevarer n=1000. Mænd n=494, kvinder n=506. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse. Pilene angiver en signifikant forskel med mindst 95 pct. sandsynlighed.

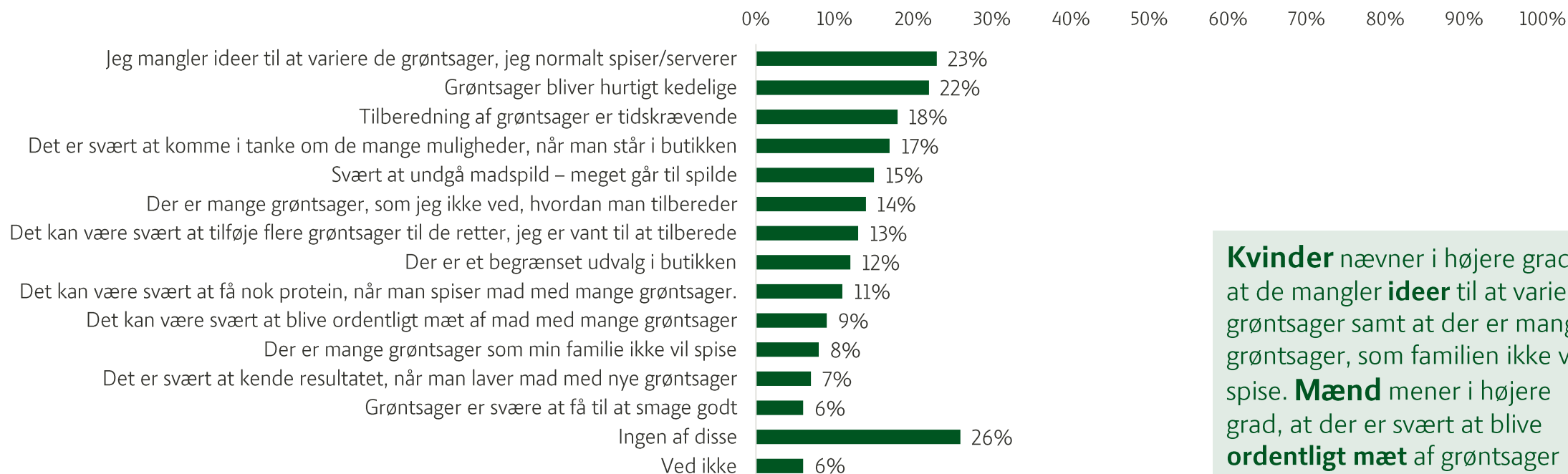


# Barrierer og udfordringer forbundet med at købe og spise grøntsager



# Manglende variation, at grøntsager hurtigt bliver kedelige, og at de er tidskrævende at tilberede, er de primære udfordringer forbundet med at købe og spise grøntsager.

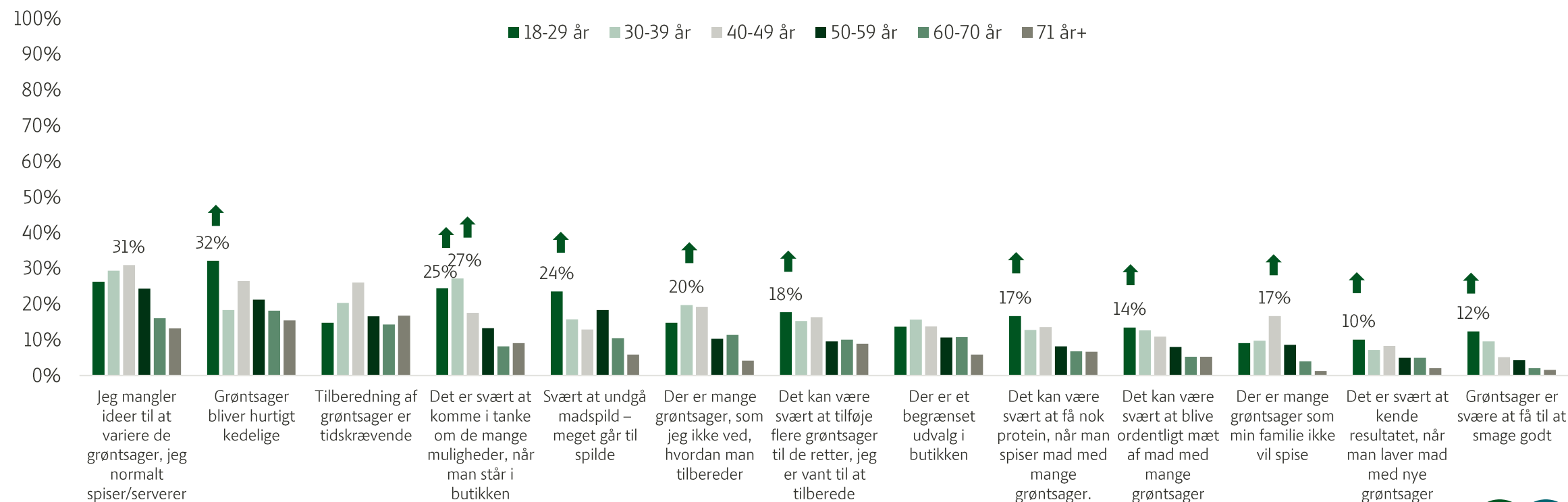
Spg. Andre har nævnt nedenstående udfordringer i forbindelse med at købe og spise grøntsager. Er der nogle af disse, som du er en enig i, eller som er en udfordring for dig? Du kan vælge flere svar



**Kvinder** nævner i højere grad, at de mangler **ideer** til at variere grøntsager samt at der er mange grøntsager, som familien ikke vil spise. **Mænd** mener i højere grad, at der er svært at blive **ordentligt mæt** af grøntsager

# 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

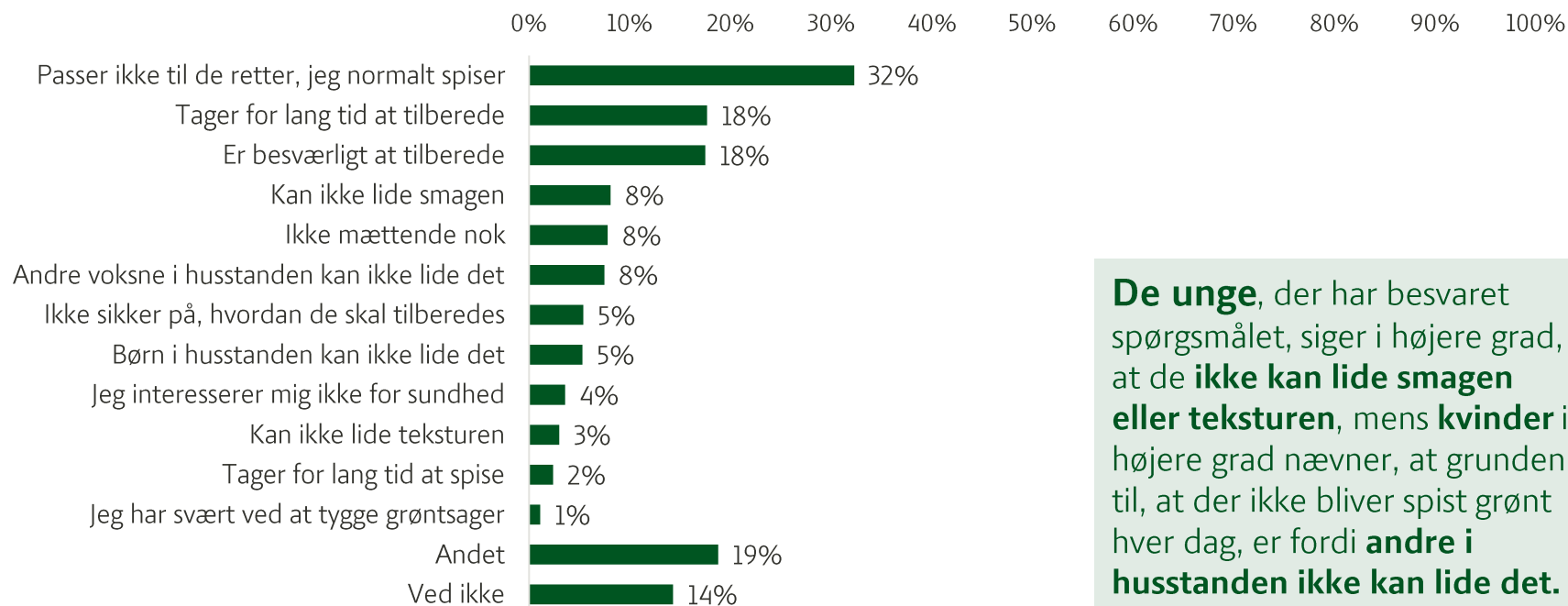


Voxmeter for Landbrug & Fødevarer n=1000, 18-29 år n=197, 30-39 år n=166, 40-49 år n=135, 50-59 år n=152, 60-70 år n=225 og 71+ år n=123. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse. Pilene angiver en signifikant forskel med mindst 95% sandsynlighed



# De primære grunde blandt dem, der ikke spiser grøntsager hver dag er, at det ikke passer til de retter de spiser, at det tager for lang tid at tilberede, eller at det er besværligt at tilberede.

Spg. Du nævnte tidligere, at du ikke spiser grøntsager hver dag. Hvad er årsagerne til dette? Du kan vælge flere svar  
OBS: Spørgsmålet er stillet til dem, der ikke spiser grøntsager hver dag.

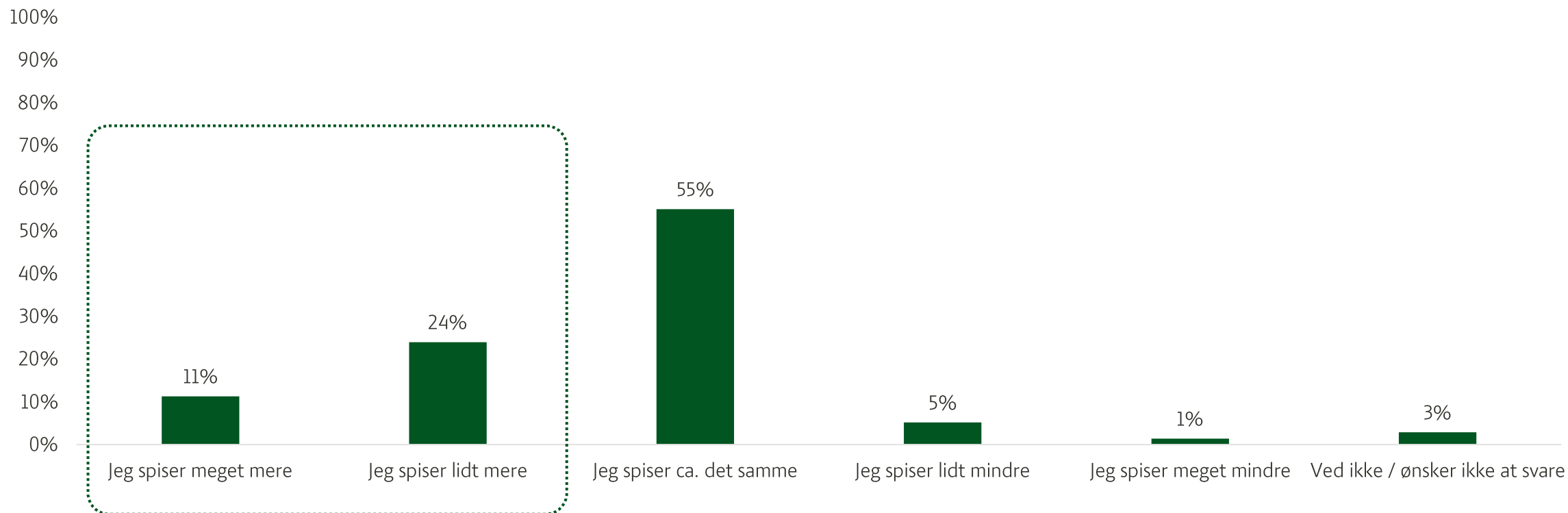


**De unge**, der har besvaret spørgsmålet, siger i højere grad, at de **ikke kan lide smagen eller teksturen**, mens **kvinder** i højere grad nævner, at grunden til, at der ikke bliver spist grønt hver dag, er fordi **andre i husstanden ikke kan lide det**.

# Ændringer i madkultur og måltidsvaner

# Skal danskerne selv vurdere, om de har ændret adfærd, mener 35 pct., at de spiser flere grøntsager i dag end for 2 år siden.

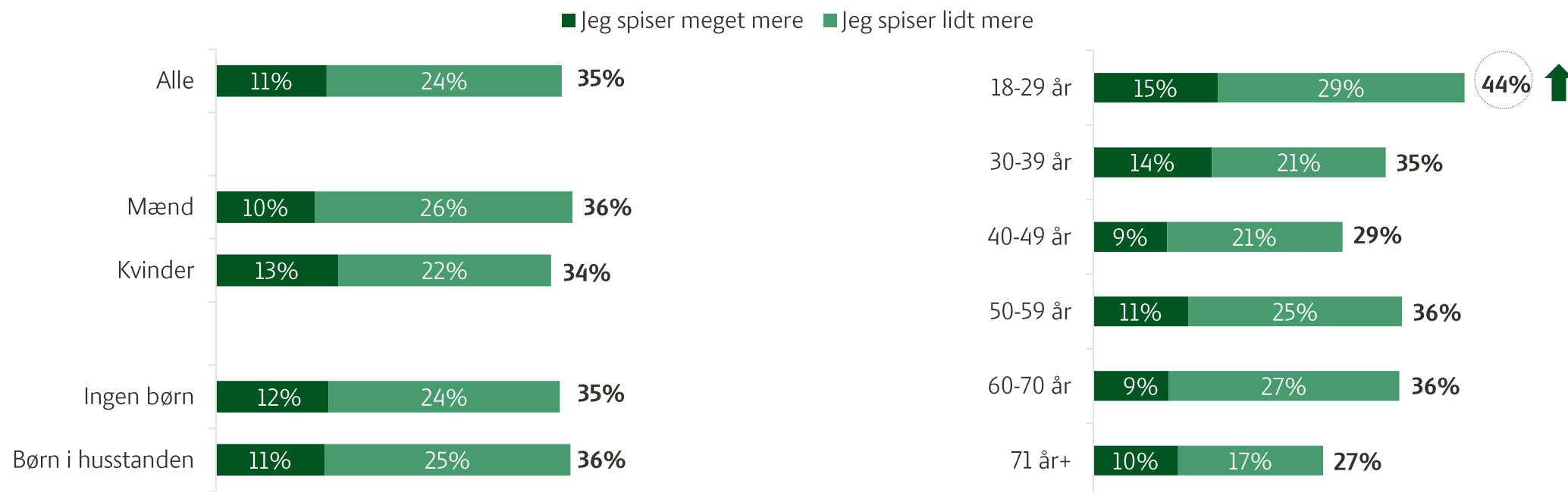
Spg. Vil du sige, du i dag spiser flere eller færre grøntsager end for 2 år siden?





# Særligt de 18-29 årige mener, at de spiser flere grøntsager nu sammenlignet med for to år siden.

Spg. Vil du sige, du i dag spiser flere eller færre grøntsager end for 2 år siden? Fordelt på demografi

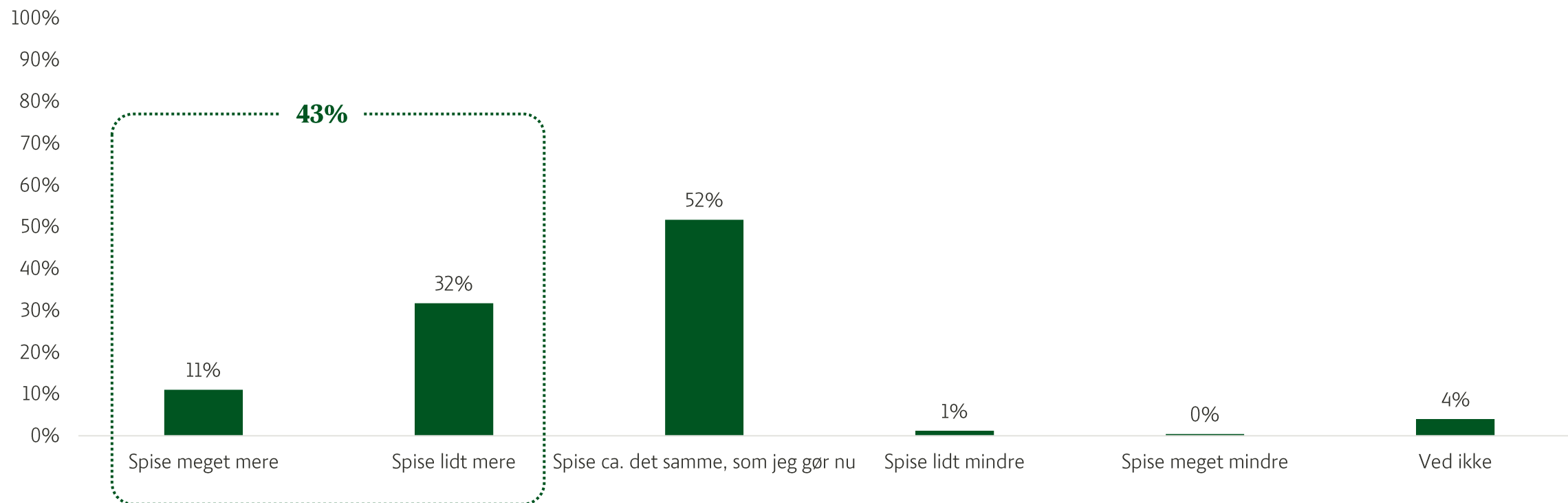


Kilde: Voxmeter for Landbrug & Fødevarer n=1000. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse. Pilene angiver en signifikant forskel med mindst 95% sandsynlighed



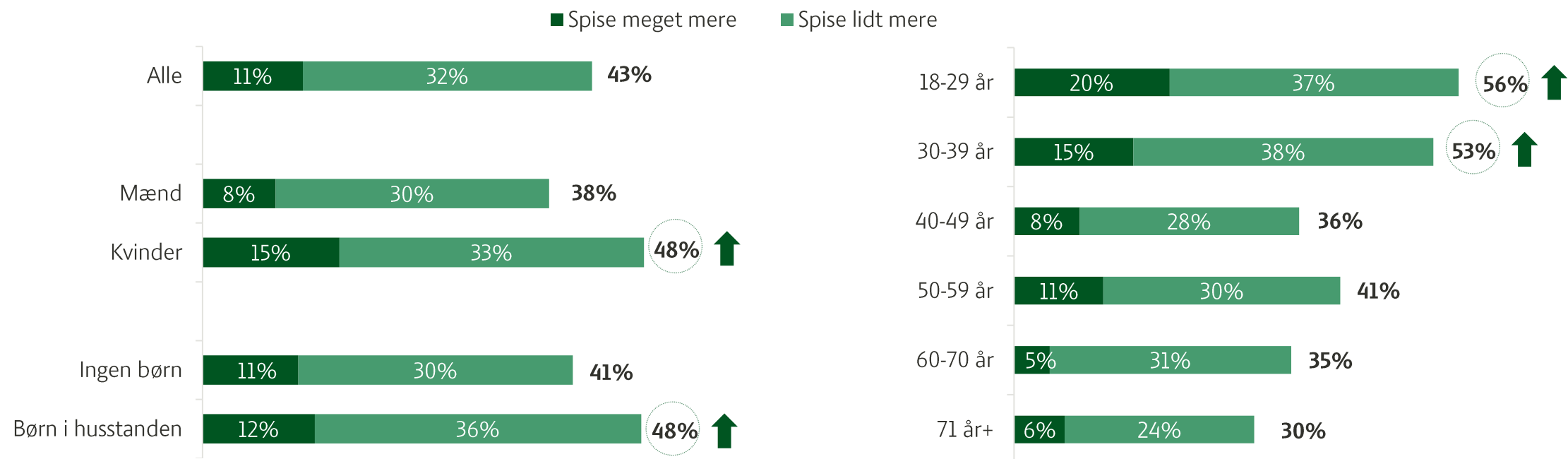
# Kigger vi fremad, mener 43 pct. af danskerne, at de kommer til at spise flere grøntsager, end de gør i dag.

Spg. Tror du, at du i fremtiden vil spise flere eller færre grøntsager, end du gør i dag? Jeg tror, at jeg vil...



# Igen er det især de yngre forbrugere, samt kvinder og familier med børn i husstanden, der forventer at spise flere grøntsager i fremtiden.

Spg. Tror du, at du i fremtiden vil spise flere eller færre grøntsager, end du gør i dag? Jeg tror, at jeg vil...



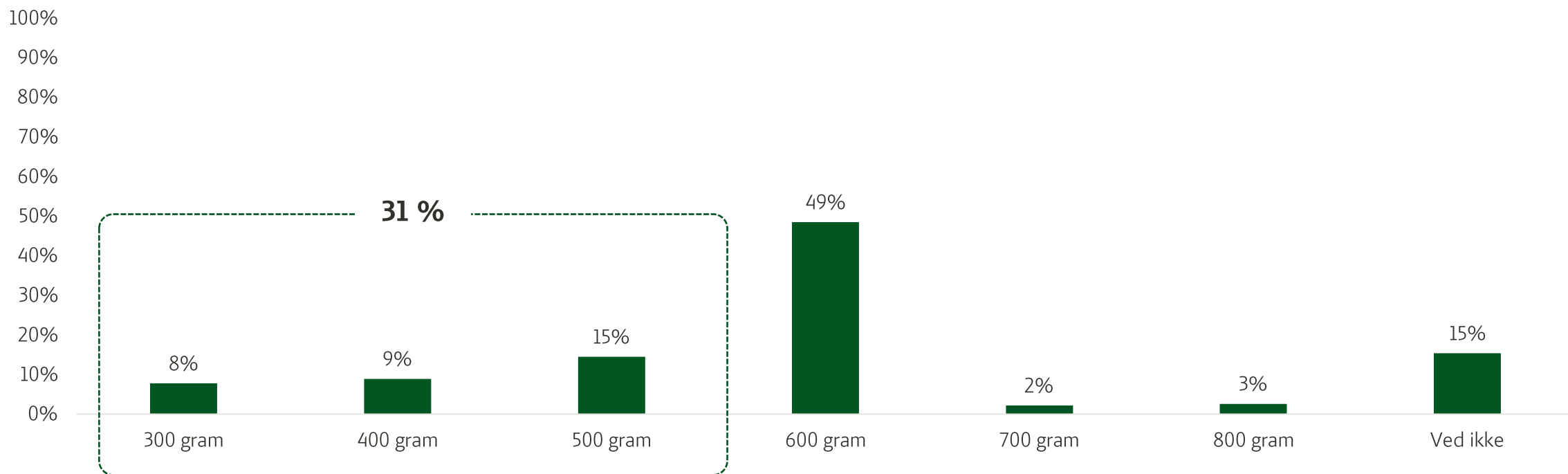
Kilde: Voxmeter for Landbrug & Fødevarer n=1000. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse. Pilene angiver en signifikant forskel med mindst 95% sandsynlighed



# Kendskab til kostrådet om at spise 600 gram frugt og grønt om dagen

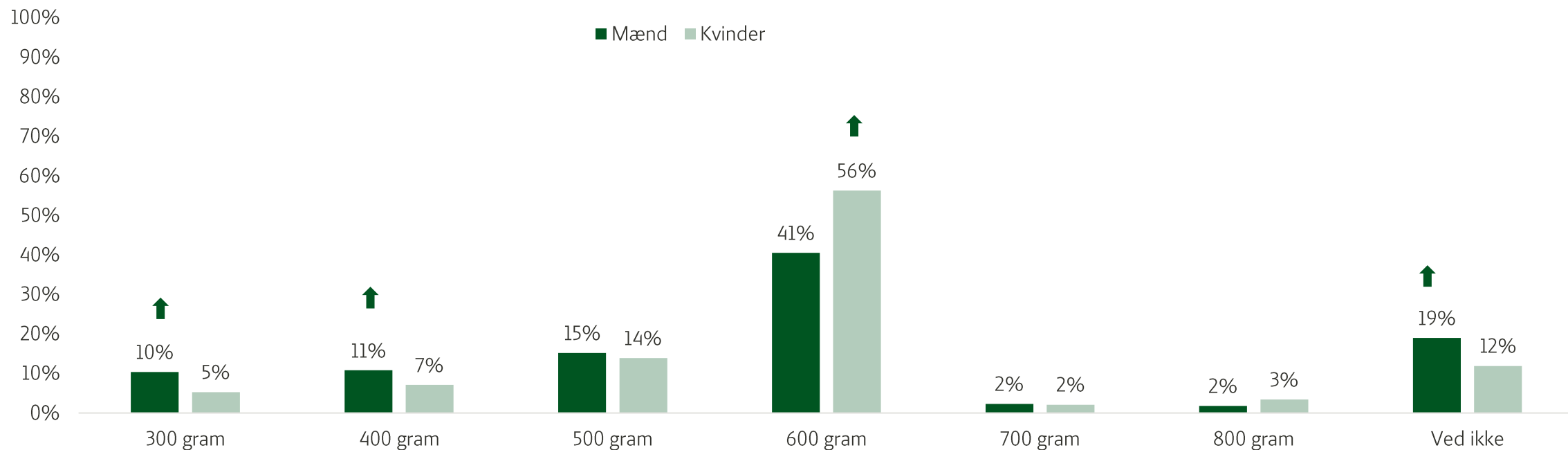
# 49 pct. af danskerne mener, at Fødevarestyrelsens anbefalinger er på 600 gram frugt og grønt om dagen. 31 pct. mener det er mindre, yderligere 5 pct. mener det er mere, mens 15 pct. ikke ved det.

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.



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

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. Fordelt på mænd og kvinder

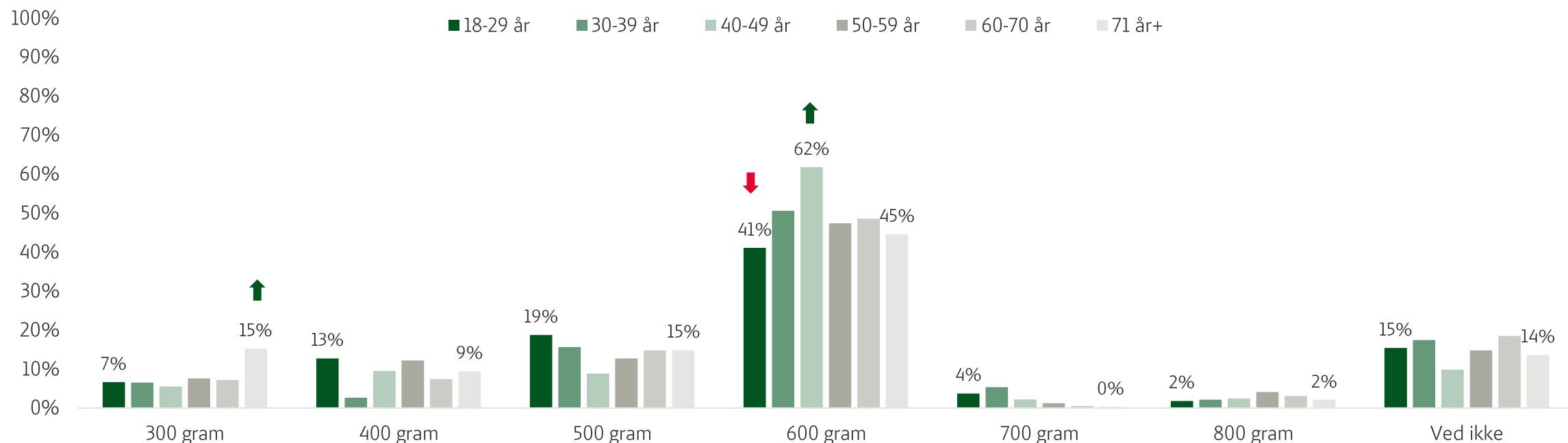


Voxmeter for Landbrug & Fødevarer n=1000, mænd n=494, kvinder n=506. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse. Pilene angiver en signifikant forskel med mindst 95 pct. sandsynlighed.



# Flere blandt de 40-49 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. Fordelt på aldersgrupper

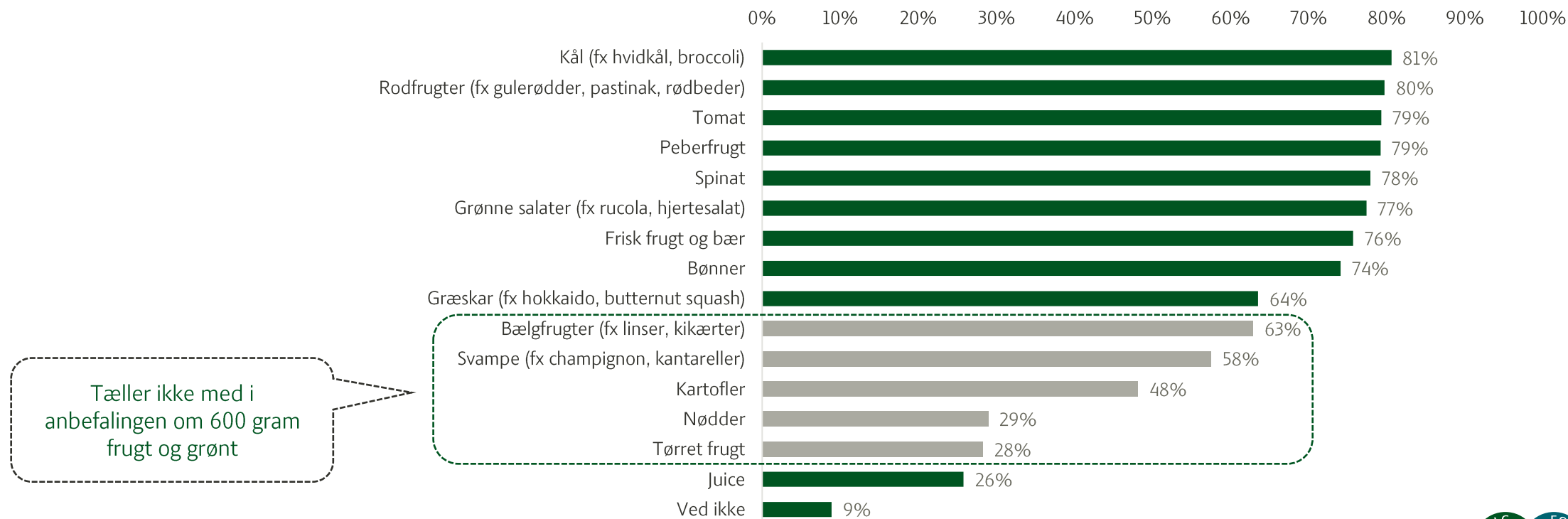


Voxmeter for Landbrug & Fødevarer n=1000, 18-29 år n=197, 30-39 år n=166, 40-49 år n=135, 50-59 år n=152, 60-70 år n=225 og 71+ år n=123  
Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse. Pilene angiver en signifikant forskel med mindst 95 pct. sandsynlighed.



# 63% af danskerne mener, at bælgfrugter indgår i kostrådene, 58% tror det samme om svampe, 48% om kartofler, mens 29% og 28% mener, at nødder og tørret frugt er en del af anbefalingerne.

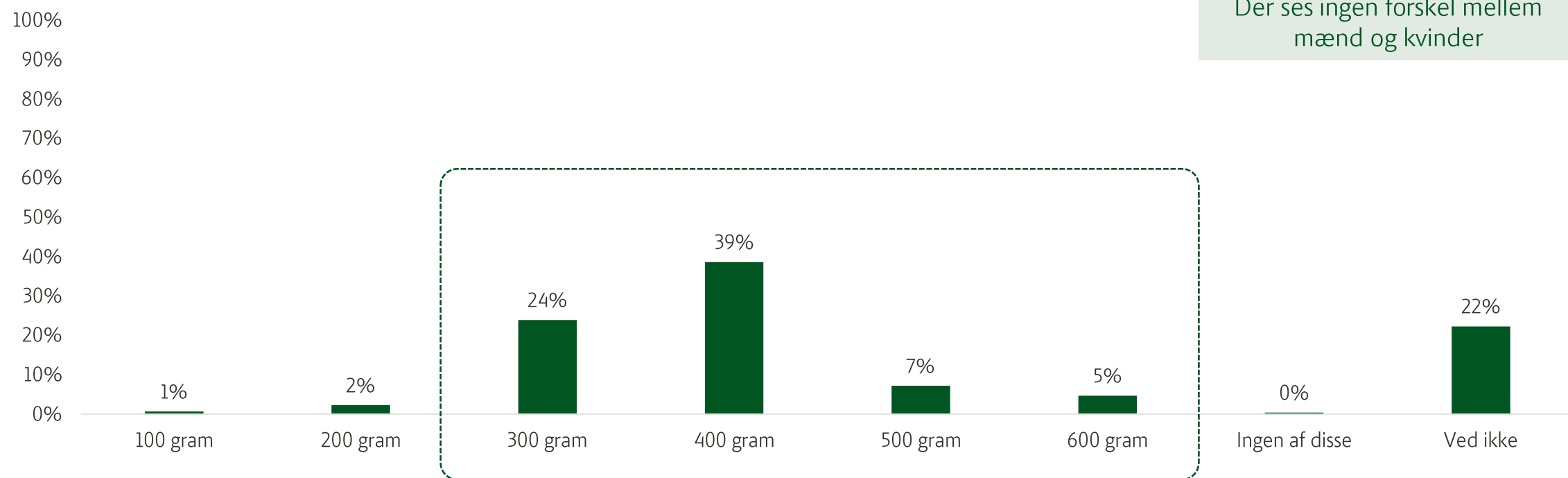
Spg. Fødevarestyrelsen anbefaler at spise 600 gram frugt og grønt om dagen. Hvad tæller med her?  
Bare svar, så godt du kan ud fra det, du tror. Du kan vælge flere svar





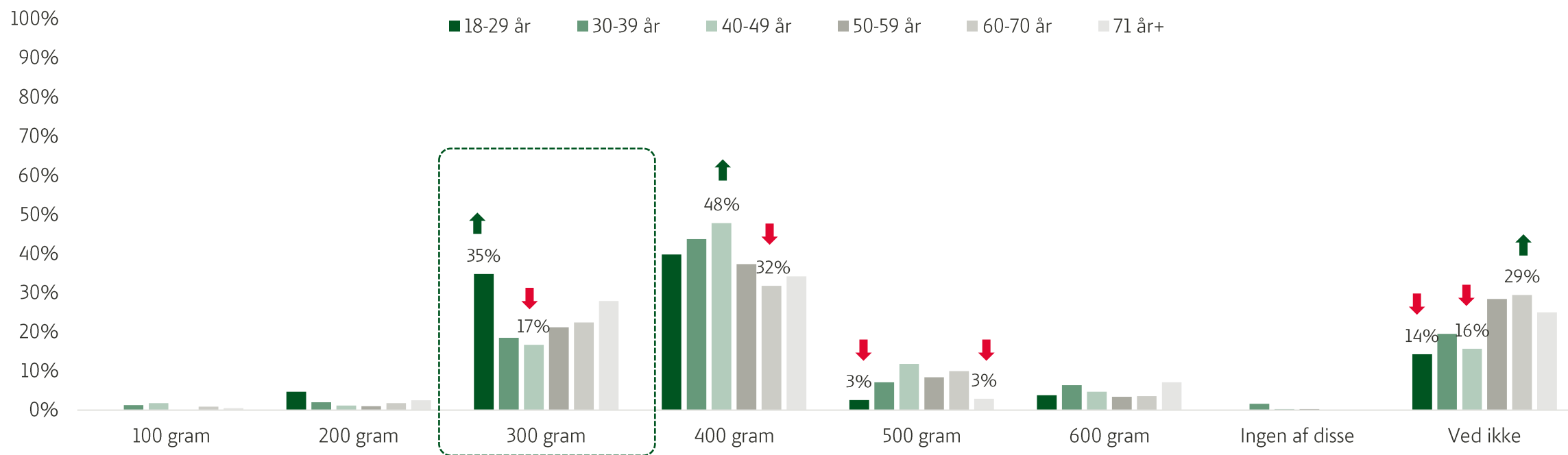
# De fleste forbrugere mener, at andelen af grøntsager skal være mindst 300 gram eller højere.

Spg. Hvor meget af de 600 gram frugt og grønt, skal ifølge Fødevarestyrelsen mindst være grøntsager?



# Flest 18-29 årige svarer (korrekt), at mindst 50% af de 600 gram frugt og grønt skal være grøntsager.

Spg. Hvor meget af de 600 gram frugt og grønt, skal ifølge Fødearestyrelsen mindst være grøntsager? Fordelt på alder



Voxmeter for Landbrug & Fødevarer n=1000, 18-29 år n=197, 30-39 år n=166, 40-49 år n=135, 50-59 år n=152, 60-70 år n=225 og 71+ år n=123. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse. Pile angiver en signifikant forskel med mindst 95 pct. sandsynlighed.



# Grøntsagers rolle i danskernes aftensmad

# 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 2023 til og med Q2 2024, og i hver bølge er der blevet indsamlet 1.000 besvarelser om aftensmad, måltidsvaner generelt samt holdninger til emner relateret til fødevarer og fødevarereproduktionen. 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 2023, samt  
februar og maj 2024

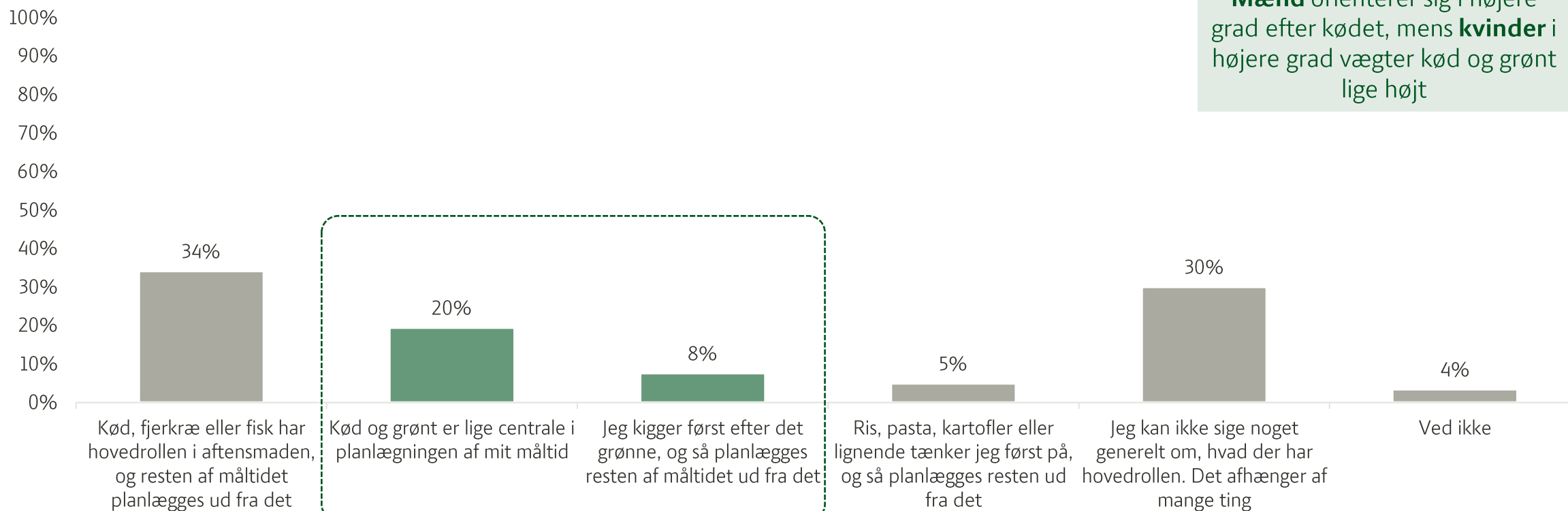
**4.000**  
deltagere

i aldersgruppen  
**18-80** år

  
Nationalt repræsentativ  
på køn, alder, region og  
uddannelse

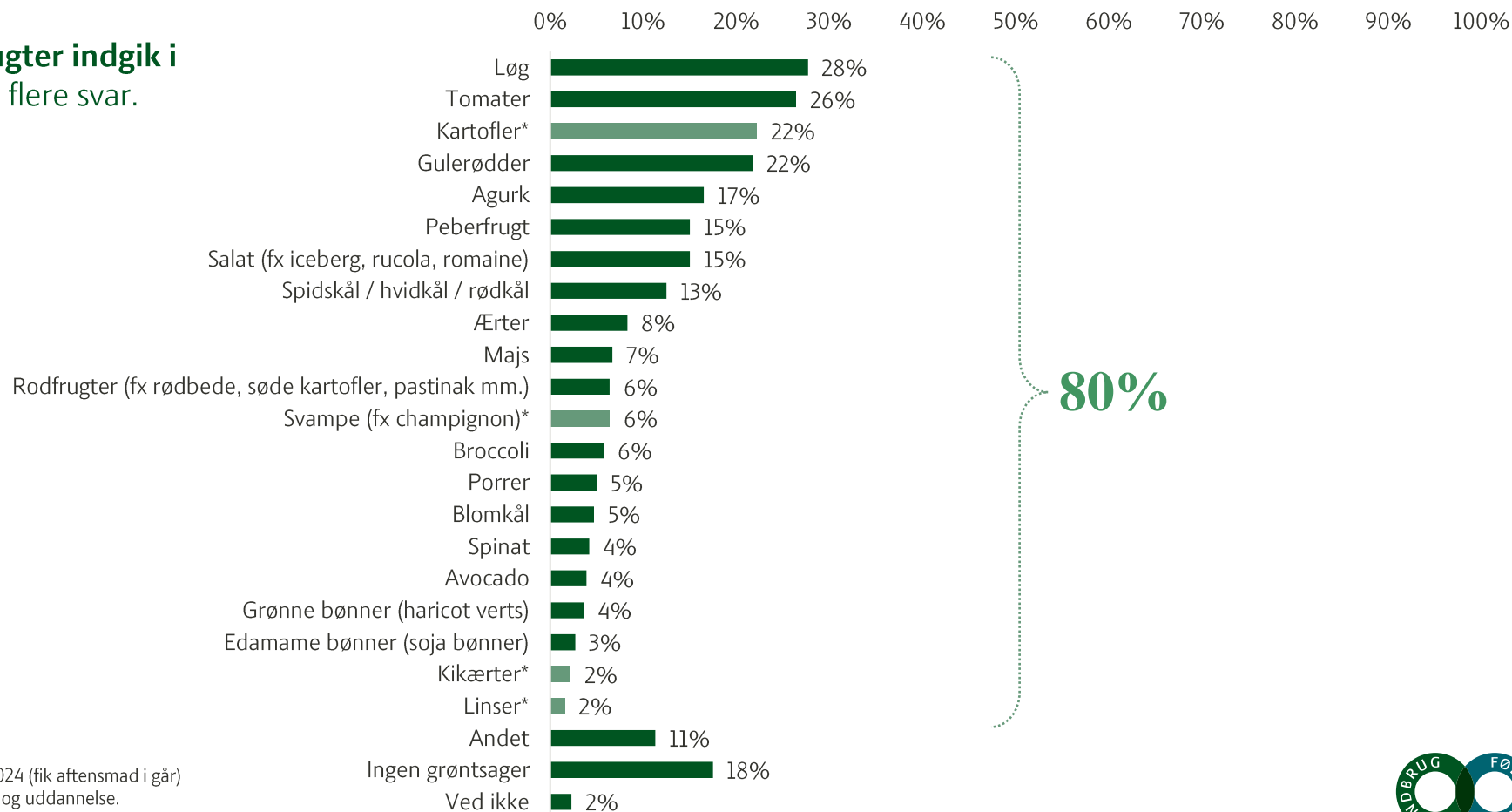
# Kødet er oftest hvad måltidet bliver planlagt efter, mens kun 8 pct. omvendt kigger efter det grønne først.

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



# Løg, tomater, kartofler og gulerødder var en del af danskernes aftensmad i går, hvilket stemmer overens med de typisk spiste grøntsager.

Spg. Hvilke grøntsager og bælgfrugter 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 er grøntsager jf. definition under Fødevarestyrelsens kostråd.

Voxmeter for Landbrug & Fødevarer. Q3 2023 til og med Q2 2024 (fik aftensmad i går)  
n=3790. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse.



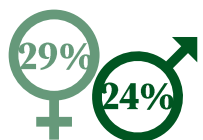
# Når der spørges ind, til hvad, der blev spist til aftensmad dagen før, har kvinder generelt fået lidt flere forskellige grøntsager end mænd. Tomater, gulerødder, agurk, salat og avocado spises oftere blandt kvinder.

Signifikante forskelle på køn vist

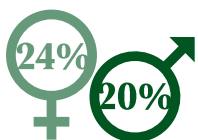
I gennemsnit har:  Forskellige grøntsager med i aftensmaden dagen før



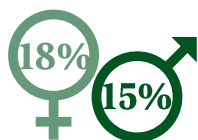
Tomater



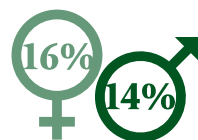
Gulerødder



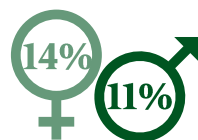
Agurk



Salat



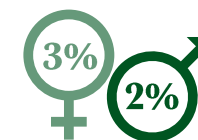
Kål



Avocado



Edamame  
bønner



Kikærter



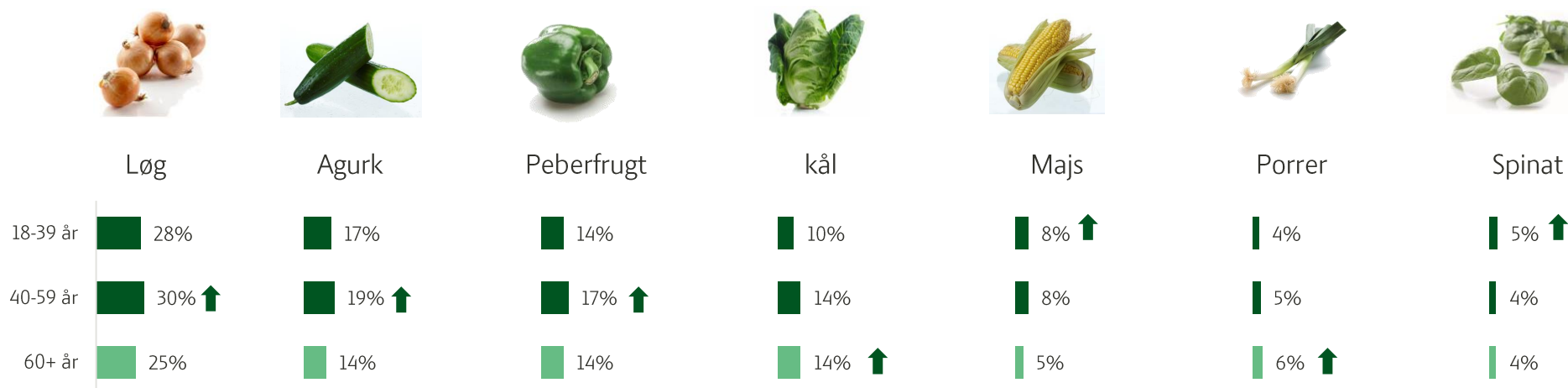
# De yngre forbrugere spiser lidt oftere majs og spinat til aftensmad. De 40-59 årige spiser lidt oftere løg, agurk og peberfrugt, mens de 60+ årige i lidt højere grad spiser kål og porrer til aftensmad.

Signifikante forskelle på aldersgrupper vist

I gennemsnit har:

18-39 år = 2,3  
40-59 år = 2,4  
60+ år = 2,3

Forskellige grøntsager med i aftensmaden dagen før





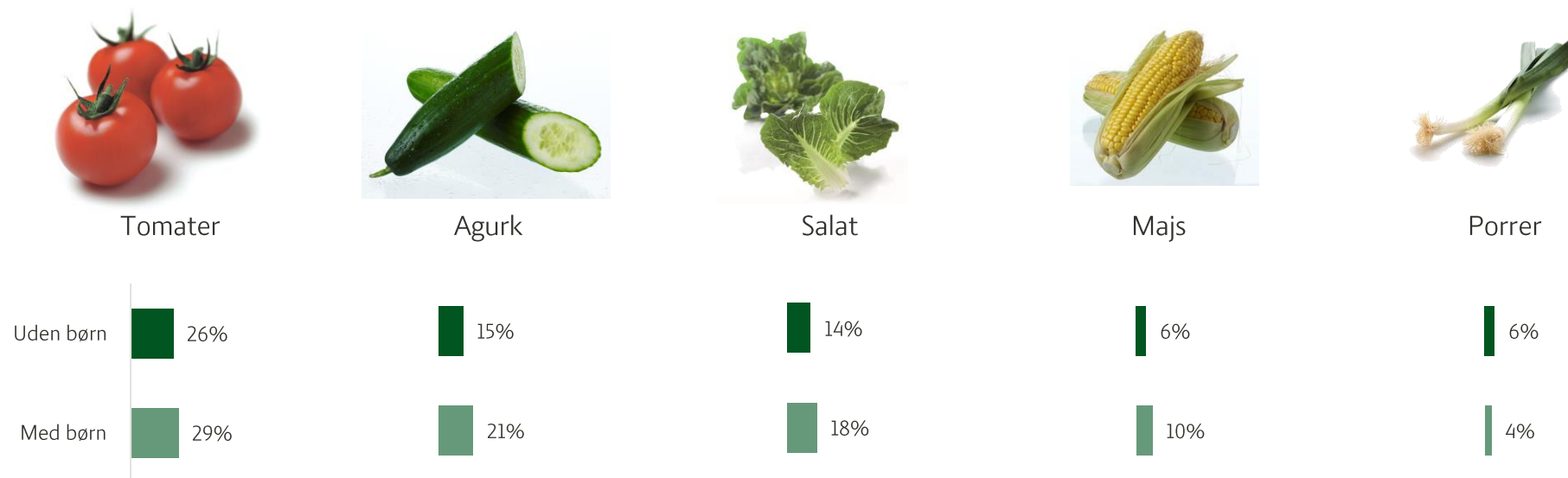
# Husstande med børn spiser oftere tomater, agurk, salat og majs til aftensmaden, mens husstande uden børn oftere spiser porrer.

Signifikante forskelle mellem husstande med og uden børn vist

I gennemsnit har:

Husstande uden børn = 2,3  
Husstande med børn = 2,4

Forskellige grøntsager med i aftensmaden dagen før



# Opsummering

## Danskernes forhold til grøntsager:

Danskerne mener generelt, at de spiser varieret og sund mad, og halvdelen af danskerne mener, at de spiser grøntsager dagligt. Grøntsager bliver især spist til aftensmaden, men indgår også for halvdelen også i frokosten.

Kvinder spiser markant oftere grøntsager, mens de yngre i mindre grad får grøntsager indenbords dagligt.

Blandt de mest populære grøntsager er agurk, gulerødder, løg, tomater og peberfrugt.

**De vigtigste grunde** til at spise grøntsager er sundhed og den gode smag. Når danskerne skal købe grøntsager, lægger de især vægt på smag, kvalitet, sundhed og at det er friskt.

De største udfordringer i forbindelse med at købe og spise grøntsager er **manglende variation**, at grøntsager hurtigt bliver **kedelige** og at de er **tidskrævende** at tilberede.

Skal danskerne selv vurdere, om de har ændret adfærd, mener 35 pct., at de spiser flere grøntsager i dag, end for 2 år siden. Kigger vi fremad, mener 43 pct. af danskerne, at de kommer til at spise flere grøntsager, end de gør i dag.

## Kendskab til kostrådet om at spise 600 gram frugt og grønt om dagen:

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

3 ud af 10 mener anbefalingen for frugt og grønt er mindre end 600 gram.

58 pct. af danskerne mener at svampe indgår i kostrådene. 48 pct. tror, at kartofler indgår i kostrådene, mens henholdsvis 29 pct. og 28 pct. mener, at nødder samt tørret frugt indgår i disse anbefalinger.

## Grøntsagers rolle i danskernes aftensmad:

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

55 pct. af danskerne fik grøntsager til aftensmaden. Her var løg, tomater, kartofler og gulerødder i høj grad en del af aftensmaden.

## Analyse & Statistik

v/ Martin Kristian Brauer | Områdedirektør

Spørgsmål til analysen:

Forbruger- & Markedsanalyse

Nina Preus | Forbrugersociolog | e: [npre@lf.dk](mailto:npre@lf.dk)

Monika Maria May | Seniorrådgiver | e: [mma@lf.dk](mailto:mmma@lf.dk)

Se andre analyser af forbrugere på [www.lf.dk/tal-og-analyser/forbrugere-og-trends](http://www.lf.dk/tal-og-analyser/forbrugere-og-trends)