



Unges mad og indkøb

Vaner, viden og valg

Forbrugerrådet
Tænk

“

Lige da jeg flyttede hjemmefra,
levede jeg ikke af andet end
sodavand.

Jeg havde konstant en liter is
stående i fryseren...
med en ske i.

Rasmus 24 år, erhvervsskoleelev

Forord

”Lige da jeg flyttede hjemmefra, levede jeg ikke af andet end sodavand. Jeg havde konstant en liter is stående i fryseren... med en ske i” - *Rasmus 24 år, erhvervsskoleelev.*

Ovenstående citat kan umiddelbart chokere, men Rasmus er ikke et enestående tilfælde. Når unge flytter hjemmefra, står de pludselig selv med ansvaret for egen husholdning og sundhed. Nogle er godt klædt på fra barndomshjemmet. Andre står mere på bar bund og har måske aldrig selv købt ind eller lavet mad. Når de flytter hjemmefra, kan det derfor være en stor udfordring at få både økonomi og sundhed til at gå op i en højere enhed.

I Forbrugerrådet Tænk vil vi gerne hjælpe unge som Rasmus med at få nogle gode indkøbs- og madvaner. Med indsatsen ’Tyg på det’, har vi siden 2016 med events, et undervisningsmateriale og aktiviteter på de sociale medier klædt unge - og især erhvervsskoleelever - på, til at kunne træffe sunde og økonomisk bæredygtige valg i supermarkedet.

Målet er, at de unge bliver kompetente forbrugere, som kan tage gode vaner med sig ind i voksenlivet og dermed være bedre stillet både økonomisk og i forhold til at undgå udvikling af kroniske livsstilssygdomme som hjerte-kar-sygdomme, diabetes eller forskellige kræftformer senere i livet.

Hvordan kan vi så medvirke til, at de unge ændrer deres adfærd i en sundere retning? I ’Tyg på det’ har vi gennem analyser, undersøgelser og i arbejdet med de unge selv fundet frem til 3 centrale faktorer, der er vigtige at kende til for alle os, der gerne vil nå ud til de unge.

Først og fremmest har økonomien stor betydning for de unge. Derfor er et fokus på, hvordan de unge kan spare penge ved en ændret adfærd, en god indgangsvinkel. At ville spare penge, som kan bruges på sjovere ting, er en god motivationsfaktor for fx at minimere sit madspild eller undgå impuls køb.

Dernæst skal det være let at gå til og hurtigt klaret, hvis det skal passe ind i de unges hverdag. Ting bliver lette, når de unge kender og har erfaring med det. At have hænderne nede i bolledejen er noget helt andet end at læse om brødbagning. At få alle sanserne i brug og mærke, smage, se, høre og føle på egen krop er noget, de unge husker og lærer af. Derfor er det en god idé at få noget ”hands on” ind i projektet.

Sidst men ikke mindst betyder fællesskabet rigtig meget. Når unge er sammen med andre om at løse en opgave, er der helt andre grænser for, hvad der kan lade sig gøre, end hvis de er alene. Samtidigt bliver unge mere påvirkede og inspirerede af deres venner end af autoriteter. Derfor kan det være en god idé at målrette kommunikationen mod de unge, der har en naturlig interesse for emnet. Deres engagement i sagen kan så sive videre i deres netværk, så budskaberne når ud til flere.

På de følgende sider kan du læse flere af resultaterne fra vores analyser af unges forhold til mad og indkøb. Resultater, som vi er sikre på, er interessante og peger fremad for alle, der arbejder med unge, mad og sundhed.

Rigtig god læselyst,

Anja Philip
Formand – Forbrugerrådet Tænk

Unge mad og indkøb i dag

Unge spiser generelt for usundt

Unge mellem 17 og 25 år spiser generelt for lidt frugt og grønt, og de får for meget mættet fedt og sukker. Særligt blandt de unge med lavest gennemførte uddannelsesniveau er andelen, der har et usundt kostmønster, høj. Det viser Den nationale sundhedsprofil 2017.

Fordi unge fra erhvervsskolesegmentet er særligt udfordrede i forhold til deres sundhed, er det især denne gruppe unge, Forbrugerrådet Tænk's mad- og indkøbsprojekt 'Tyg på det' har fokus på.

'Tyg på det' har undersøgt unges forhold til mad og indkøb

For at forstå og nå de unge bedst muligt har 'Tyg på det' gennemført 4 analyser - 3 kvantitative og 1 kvalitativ - af unges indkøbs- og madvaner i 2016-2018:

- (1) YouGov 2016 for Forbrugerrådet Tænk: Unges madvaner
- (2) YouGov 2017 for Forbrugerrådet Tænk: Unges indkøbs- og madvaner
- (3) YouGov 2018 for Forbrugerrådet Tænk: Usunde indkøb og mersalg
- (4) Københavns Professionshøjskole og Forbrugerrådet Tænk 2018: Unge og madindkøb

Med analyserne har 'Tyg på det' undersøgt de unges viden og vaner i indkøbssituationen, samt hvad der kan motivere dem til at gå op i deres madindkøb og træffe sundere, økonomisk bæredygtige valg for dem selv i supermarkedet. Læs mere om metoderne bag analyserne på bagsiden af hæftet.

Konklusionerne i dette hæfte er lavet på baggrund af resultaterne fra de 3 kvantitative analyser, hvor deltagerne er et repræsentativt udsnit af unge mellem 17 og 25 år samt den kvalitative analyse, hvor deltagerne er unge, udeboende erhvervsskoleelever. Du kan læse analyserapporterne i deres fulde længde her: www.taenk.dk/Tygpaadet

3 faktorer påvirker især de unges valg i supermarkedet

Overordnet peger analyserne på 3 primære faktorer, der påvirker de unges valg i indkøbssituationen. Det er disse 3 faktorer, der er omdrejningspunktet for dette hæfte.

Side 6: ØKONOMI - Det skal være billigt, da unge generelt har en stram økonomi.

Side 11: PRAKTISK ERFARING OG VIDEN - Mange unge har en travl hverdag og begrænset praktisk erfaring med madlavning, så de vælger det, de kender, og som er nemt og kan laves hurtigt.

Side 17: FÆLLESSKAB - De unge gør sig mere umage og oplever større glæde ved madlavning, hvis de skal lave mad til og/eller med andre.

Økonomi

Unge har ofte en stram økonomi

Unge mellem 17 og 25 år er ofte under en eller anden form for uddannelse. Nogle er på SU, andre får lærlingeløn. Mange oplever ikke at have særligt mange penge til overs, når de faste udgifter er betalt.

Den stramme økonomi spiller en stor rolle, når unge køber ind i supermarkedet. De valg, de unge træffer her, påvirker jo, hvor mange penge der er tilovers til andre - og måske sjovere - ting end mad.

“Jeg ved, at der ikke er forskel på skrabeæg og buræg... Men øh... Det er der jo på de andre æg. Tankerne ligger i baghovedet hele tiden... Men man bliver også bare nødt til at handle inden for de rammer, man har (...) Der er bare andre ting, der kommer forrest på listen, du ved” - Yusef, 21 år

Unge går efter tilbud og lave kilopriser

Lave kilopriser, tilbudsvare, gule mærkater og madspildskassen er det, der tiltrækker unge, når de handler i supermarkedet (4).

“Min første tanke er, om der er noget i madspildskassen. Du ved den der kasse med tilbud. Udløbsdatoen er som regel den dag eller dagen efter, men jeg kan jo lugte mig frem... du ved. Det billigste - det tager jeg” - Mathias, 22 år.

2 ud af 3 unge ved godt, hvor de finder kiloprisen, og næsten hver anden kigger ofte eller altid på kiloprisen, når de handler.

Der er en tendens til, at unge, der læser en længere videregående uddannelse, i højere grad ved, hvor kiloprisen er og aktivt bruger den under indkøb, end de unge, der er ved at tage en kortere uddannelse. (2)

Pris er vigtigere end sundhed

En billig pris vægter tungere end sundhed, når de unge handler.

“Jeg håber da på en eller anden dag at få råd til at spise sundt. Altså som jeg umiddelbart har lyst til... Men med en lærlingeløn... Det når man ikke langt for. Det gør jeg i hvert fald ikke. Det er mere end SU, men stadig. Der er stadig meget, man kunne ønske sig” - Mathias, 22 år.

“

Min første tanke er, om der er noget i madspildskassen. Du ved den der kasse med tilbud. Udløbsdatoen er som regel den dag eller dagen efter, men jeg kan jo lugte mig frem ... du ved. Det billigste - det tager jeg.

Mathias, 22 år



**43% af de unge falder for fristelsen
til uplanlagte usunde køb mindst halvdelen
af gangene, de køber ind i supermarkedet.**

Samtidigt har de unge en oplevelse af, at usund mad er billigere end sund mad. Nogle forbinder økologi og dyrevelfærd med sundhed, og disse varer er ofte lidt dyrere end de konventionelle varianter.

“Vi prioriterer rigtig meget brød og rugbrød... det er fordi, det fylder i rimelig lang tid, det er noget, der giver energi i lang tid, og så er det nemt. Og det er ikke lige så dyrt, som de der sundere økologiske valg og sådan nogle ting. For det kommer til at koste rigtig mange penge, hvis man godt vil spise sundt...” - Cecilie, 20 år.

Fordi de oplever det sunde som dyrere, nedprioriterer de unge de sunde valg (4), selvom 2 ud af 3 unge synes, det er vigtigt at spise sundt. Her er der dog forskel kønnene imellem. Hvor 74 % af de unge kvinder mener, det er vigtigt at spise sundt, er det kun 56 % af de unge mænd, der mener det samme. (2)

61 % af unge mellem 17 og 25 år ville fx købe mere frugt og grønt, hvis prisen var lavere (1).

Lækkersulten overvinder ofte fornuften

Selvom økonomien er stram, og der er stort fokus på pris blandt de unge, bliver de alligevel ofte fristet til impulsivt at købe usunde ting som sodavand, slik, kager, chips eller lignende, når de køber ind.

43 % af de unge falder for fristelsen til uplanlagte usunde køb mindst halvdelen af gangene, de køber ind i supermarkedet.

30 % af de unge handler i supermarkedet mindst 4 gange om ugen. For disse unge kan det derfor godt blive til en del usunde impulskøb.

Lækkersult (48 %) og mængdetilbud (35 %) er de vigtigste grunde til, at unge fristes til impulsivt at købe usunde varer. (3)

Mange fortryder usunde impulskøb

41 % af de unge, der falder for fristelser og køber de usunde ting, fortryder tit disse impulsive køb. Faktisk fortryder de det cirka hver anden gang eller oftere. Halvdelen (52 %) fortryder deres køb, fordi de kunne have brugt pengene på noget bedre. For godt en tredjedel (36 %) spiller den faktor, at de generelt prøver at spise og drikke sundt, også en rolle i forhold til at fortryde det usunde indkøb. (3)

Sådan mener de unge selv, at de kan undgå usunde impulskøb

De unge peger på 4 løsninger til, hvordan de kan undgå ikke-planlagte, usunde køb (3).

De skal:

1. Træffe en bevidst beslutning om ikke at købe usunde varer, inden de handler
2. Undlade at købe ind på tom mave
3. Skrive en indkøbsliste
4. Lave et madbudget



Praktisk erfaring og viden

Nem, hurtig og velkendt mad er populært blandt unge

Når unge laver mad selv, skal det ud over at være billigt også være hurtigt og nemt at lave. Retter som rugbrød med pålæg og simple pastaretter i stil med one-pot pasta, hvor alle ingredienser kommer i én gryde og tilberedes sammen, er et hit. De kræver nemlig hverken stor forberedelse eller opvask efterfølgende.

Samtidigt består retterne af ingredienser, som de unge kender og har praktisk erfaring med. Unge køber nemlig sjældent råvarer, som de ikke ved, hvordan de skal bruge. (4)

Unge laver mad, men ikke hver dag

60 % af de unge spiser oftest en hjemmelavet madpakke til frokost.

Når det kommer til aftensmad, laver hver tredje udeboende ung (36 %) mad selv dagligt eller næsten dagligt.

Der er en lille forskel kønnene imellem, når det kommer til at lave mad. Hvor næsten hver anden ung kvinde (48 %) oftest laver mad selv af råvarer, hun selv har købt i supermarkedet, er det kun godt hver tredje ung mand (35 %), der gør det samme. (2)

Der kan være mange årsager til, at en del ikke laver mad helt så tit. Måske bor de sammen med andre, der laver mad til dem de andre dage, eller de arbejder et sted, hvor de får mad (café, restaurant eller lignende). Det kan også være, at de ofte spiser rugbrødsmadder og ikke opfatter den slags mad som madlavning. Derfor har de svaret, at de ikke laver mad selv.

Begrænset praktisk erfaring og viden er en stopklods for madlavning

En mulig årsag til, at en del unge ikke laver mad så ofte selv, kan også være, at mange unge ikke har fået viden om råvarer og erfaring med madlavning med sig hjemmefra. Det viser tidligere undersøgelser. Når de unge flytter for sig selv, skal de derfor først til at gøre sig egne erfaringer med metodikker og råvarer. Og det kan være svært at komme i gang på egen hånd.

Egen praktisk erfaring med indkøb og madlavning, mener de unge selv, er helt essentielt, hvis de skal få gode indkøbs- og spisevaner. (4)

Unge mangler inspiration til at få frugt og grønt ind i madlavningen

Den manglende viden og madlavningserfaring kan være medvirkende til, at 30 % af de unge har svært ved at få grøntsager ind i deres måltider, selvom hver tredje ung (36 %) faktisk har dårlig samvittighed over ikke at spise nok frugt og grønt.

Udover manglende erfaring, mener de unge selv, at:

- manglende inspiration til, hvordan man tilbereder grøntsagen (36 %)
- dårlig vane med ikke at spise grøntsager (27 %)
- manglende tid (26 %)

-spiller en rolle i forhold til ikke at få spist nok grøntsager.

En del unge (37 %) ville spise mere frugt og grønt, hvis de ikke selv skulle lave maden.⁽¹⁾

Fastfood og færdigmad er en let og hurtig løsning

I en travl hverdag, hvor der ikke er tid - eller erfaring - til at købe og lave mad, vælger hver tredje ung (33 %) at spise take away eller færdigmad til aftensmad mindst 1 gang om ugen. Det er både nemt og smager godt, synes de unge.⁽²⁾

Konsekvenser på egen krop kan vække motivationen for nye vaner

Som ung kan det være svært at forholde sig til, at usunde madvaner kan resultere i svigtende helbred og sygdom senere i livet. Til gengæld kan det være en adfærdsændrende øjenåbner, hvis konsekvenserne af en ensformig eller usund kost kan mærkes på egen krop her og nu ⁽⁴⁾:

“Før, da jeg lige var flyttet hjemmefra, der spiste jeg nudler et halvt år - straight. Altså ... du ved Yum-Yum-nudler. Og så kom jeg til lægen med forhøjet saltniveau. Sodium og sådan noget. Og så frabedte han mig at spise nudler. For det er ikke sund kost kun at spise nudler. Og så skulle jeg lige finde på et eller andet... Og så spiste jeg bønner i stedet for... I en periode” - William 21 år, erhvervsskoleelev

“

Før, da jeg lige var flyttet hjemmefra, der spiste jeg nudler et halvt år - straight.

Altså ... du ved Yum-Yum-nudler.

Og så kom jeg til lægen med forhøjet saltniveau. Sodium og sådan noget.

Og så frabedte han mig at spise nudler.

For det er ikke sund kost kun at spise

nudler. Og så skulle jeg lige finde på et eller andet... Og så spiste jeg bønner i stedet for... I en periode

William 21 år, erhvervsskoleelev

De unge og Fødevarestyrelsens anbefalinger for frugt og grønt

43 % af de unge kan ikke svare rigtigt på, at Fødevarestyrelsens anbefalinger for dagligt indtag af frugt og grønt er 6 om dagen svarende til 600 g.

Quiz: Hvad tæller med i 6 om dagen?

Her er en liste over 15 forskellige frugter og grøntsager. Nogle tæller med i de 600 g frugt og grønt, som Fødevarestyrelsen anbefaler, du spiser om dagen, andre gør ikke. I analysen fra 2016 bad vi de unge svare på, hvorvidt hver enkelt frugt/grøntsag tæller med i anbefalingerne.

Kun 1 ud af 503 unge kunne svare rigtigt på samtlige 15 (1). Kan du?

Syltede rødbeder	☐ Ja	☐ Nej
Flåede tomater	☐ Ja	☐ Nej
Tørrede bønner	☐ Ja	☐ Nej
Svampe	☐ Ja	☐ Nej
Frosne ærter	☐ Ja	☐ Nej
Kartofler	☐ Ja	☐ Nej
1 glas juice	☐ Ja	☐ Nej
Oliven	☐ Ja	☐ Nej
Spidskål	☐ Ja	☐ Nej
Tørret frugt	☐ Ja	☐ Nej
Tomat	☐ Ja	☐ Nej
Agurk	☐ Ja	☐ Nej
Broccoli	☐ Ja	☐ Nej
2 glas juice	☐ Ja	☐ Nej
Gulerødder	☐ Ja	☐ Nej

Svar: 1:ja, 2:ja, 3:ja, 4:nej (de indeholder for mange naturlige toksiner), 5:ja, 6:nej (de indeholder for meget stivelse), 7:ja, 8:nej (de indeholder for meget fedt), 9:ja, 10:nej (de indeholder for mange kalorier), 11:ja, 12:ja, 13:ja, 14:nej (2 glas juice tæller kun med som 1 ud af 6), 15:ja

Information på emballage

Knappt halvdelen af de unge (46 %) ved, at ingredienserne i ingredienslisten står nævnt efter mængde. Brudt ned på uddannelsesniveau tyder det på, at denne viden stiger, jo højere uddannelsesniveau de unge har. (2)



Unge 17-25 år:
**Læser på emballagen,
når de køber ind**



45%

Ofte/altid



28%

Engang i mellem



24%

sjældent/aldrig



57%

af de unge ved, at fremhævede ingredienser i ingredienslisten kan medføre allergiske reaktioner. Det er en del flere end blandt danskerne over 25 år, hvor kun 43 % har styr på denne information.

Der er en tendens til, at jo højere uddannelsesniveau de unge har, jo mere styr på denne viden har de.

**Af de unge, der
kigger på emballagen, ser**

73%

på datomærkningen

53%

på næringsindholdet

41%

på ingredienslisten

37%

kigger efter mærkningsordninger

(fx Nøglehullet, Fuldkorsslogoet
og økologimærkerne)

“

Nu skal jeg op til en kammerat
her bagefter. Vi plejer altid
at lave mad sammen. Og det,
synes jeg, er pissehyggeligt. Så
sætter vi noget rock
... ACDC på ...
og så står vi bare og giver
den hele armen.

Rasmus 24 år, erhvervsskoleelev

Fællesskab

Fællesskab øger madglæden og ambitionsniveauet i køkkenet

Det skal være billigt, nemt, hurtigt og noget, de har praktisk erfaring med, når unge laver mad til sig selv i hverdagen. Når de laver mad til og med andre, er det en anden sag.

“Jeg er fuldstændig vild med at lave mad... men mest når det er til andre”- Marcus, 22 år og erhvervsskoleelev

Fællesskabet med andre giver de unge lyst til at bruge mere tid og flere penge på mad.

“Jeg gider ikke lave lækker mad bare til mig selv (...) jeg er mere kreativ og vil hellere lave god mad sammen med mine venner”- erhvervsskoleelev til samskabelsesworkshop på Københavns Professionshøjskole

Madlavning sammen med andre er inspirerende

En ung, der for det meste spiser rugbrødsmadder eller sandwich til alle dagens måltider, synes, det er hyggeligt at lave mad med vennerne:

“Nu skal jeg op til en kammerat her bagefter. Vi plejer altid at lave mad sammen. Og det, synes jeg, er pissehyggeligt. Så sætter vi noget rock... ACDC på... og så står vi bare og giver den hele armen” - William 21 år - erhvervsskoleelev

Vennerne har større indflydelse end autoriteter

De unge er meget påvirkede af deres venner. Hvis de skal ændre adfærd, er det, fordi de bliver inspireret af vennerne - ikke fordi de møder en løftet pegefinger fra lægen eller en kampagne fra en organisation (4).

“Ikke så meget det der med plakater og alt mulig information om, hvad man skal... Men når kammeraterne siger, orh hvad, jeg lavede lige den her super lækre hvidvinsdampede laks i går, smørstegte rodfrugter, så tænker man orh... det kan jeg gøre bedre. Og sådan... Hvis kammeraten drikker en masse cola, så gør man også.” - Marcus 21 år - erhvervsskoleelev

Flere unge par end singler skriver indkøbslister

Langt de fleste har en idé om, hvad de skal købe, inden de går i supermarkedet. Adspurgt om deres seneste indkøbstur havde 33% af de udeboende unge skrevet en udførlig indkøbsliste, og 31% havde bare en liste i hovedet. Der er dog temmelig stor forskel på, om de unge bor med en partner eller ej. Flere unge par (47%) havde lavet en liste, sidst de handlede, end unge der bor alene (22%).(3)

Fremtiden

Store forventninger til voksenlivet

Mange af de unge i den kvalitative undersøgelse bor alene. Enkelte bor sammen med en room mate, men spiser ofte alene.

De regner alle med i fremtiden at finde kærester og få børn, som de skal lave mad til og spise sammen med. Desuden regner de også med at få en højere indkomst, når de afslutter erhvervsskolen og starter i et fuldtidsjob.

Alt dette, mener de, vil få betydning for, hvad de kommer i indkøbskurven, og hvilken mad, de tilbereder i fremtiden.(4)

Har de voksne så styr på det?

I de seneste 2 kvantitative analyser, Tyg på det har gennemført, er alle spørgsmål også blevet stillet en repræsentativ gruppe voksne over 25 år, så de unges mad- og indkøbsvaner kan sammenlignes med de voksnes.

Analyserne viser, at danskere over 25 år i forhold til de unge:

- langt oftere laver maden selv
- ikke helt så ofte spiser take away eller færdigmad
- køber ind stort set lige så hyppigt
- er lidt bedre til at samle deres indkøb og købe ind til flere dage
- er lidt bedre til at skrive en indkøbsliste - de allerbedste til dette er ældre over 65 år
- fristes sjældnere til impulsivt at købe usunde ting. Bortset fra de 26-34-årige, som køber denne slags ting endnu oftere end de unge.
- sjældnere fortryder de usunde impulskøb

Så måske har de unge ret i forhold til deres fremtidstanker? Analyserne viser, at de voksne generelt har lidt mere struktur på deres indkøb og madlavning end de unge. Men skyldes forskellen, at menneskers adfærd ændrer sig med alderen? Eller bunder forskellen i, at samfundet og familiers rammer også ændrer sig med tiden, hvilket kan gøre, at forskellige generationers adfærd er forskellig? Måske begge dele.

Selvom de unge forventer at ændre adfærd, når de bliver rigtigt voksne, viser tidligere undersøgelser, at vaner har det med at hænge fast. Har du usunde vaner som barn og ung, skal der en del til, for at du får ændret dem i en sundere retning som voksen.

Derfor giver det god mening at arbejde for, at de unge med de dårligste indkøbs- og madvaner får hjælp til at skabe nogle nye så. Hvis det mål skal nås, er det vigtigt at tage højde for de 3 faktorer, der betyder meget for de unge: Økonomi, praktisk erfaring og viden samt fællesskab.

Rigtig god arbejdslyst!



OM ANALYSERNE BAG HÆFTET

Deltagerne i de 3 kvantitative analyser, som blev udført af YouGov, var et repræsentativt udsnit af unge mellem 17-25 år. I 2017 og 2018 deltog en repræsentativ gruppe voksne over 25 år også i analysen, så det var muligt at sammenligne de to gruppers svar.

Den kvalitative analyse blev gennemført for Tyg på det af Københavns Professionshøjskole. Den bestod af 10 interviews af unge, udeboende erhvervsskoleelever. De 10 interviews foregik under en indkøbstur i et supermarked, hvor de unges vaner, viden, muligheder og barrierer i forhold til at købe og lave sund mad blev afdækket. I analysen indgår også resultaterne af en samskabesworkshop for studerende i ernæring og sundhed og erhvervsskoleelever samt et litteraturstudie.

Læs analyserne i deres fulde længde her:

www.taenk.dk/Tygpaadet

© Forbrugerrådet Tænk,
København 2019

Udarbejdet af projekt Tyg på det:
Caroline Boutrup Nielsen, Camilla Udsen og Sofie Risborg
Fotos: Getty Images
Grafisk tilrettelæggelse: ASAP Design
Støttet af Promilleafgiftsfonden for landbrug
Kontakt: mad@fbr.dk

Promilleafgiftsfonden for landbrug