Forældre spiser mere usundt, når børnene ikke er der

Danske forældre med hjemmeboende børn opfordrer troligt til at spise både agurker og gulerødder i hverdagen. Men så snart ungerne er lagt i seng, bliver slik og chokolade fundet frem fra skuffer og skabe. Det viser en ny undersøgelse for Sæson.

Om dagen fokuserer forældrene på de gode, grønne og sunde vaner i familien, men når mørket falder på, og børnene er lagt i seng, overgiver forældrene sig til den søde tand. Det er konklusionen i en ny undersøgelse, som Norstat har foretaget for Sæson blandt 500 forældre med hjemmeboende børn.

Slik trumfer grøntsager – hos forældrene

De fleste børn spiser ikke efter aftensmad, mens hver tredje får lidt frugt og grønt før sengetid, og mindre end hvert femte barn får søde sager. Værre ser det ud hos forældrene, hvor 40 procent af danske forældre spiser søde sager, når deres børn er lagt i seng. Samme andel svarer, at de selv spiser sundere, når de er sammen med deres børn, end når børnene ikke kigger med. Undersøgelsen viser dermed, at forældrene gerne vil være gode rollemodeller og præge deres børn i en positiv retning med sunde og grønne vaner.

Forældrenes omsorg for deres børns sundhed vækker glæde hos Katri Franck Justesen fra Sæson, der arbejder for, at danske børnefamilier skal spise mere frugt og grønt i sæson:

"Det er positivt, at forældrene netop spiser sundest, når de er sammen med deres børn og er gode forbilleder. Det er nemlig vores klare erfaring, at de gode vaner smitter af på børnene," siger hun.

Små skridt i den rigtige retning

Børn er ikke ret gamle, før de kan gennemskue, hvis mor og far siger ét, men gør noget andet i smug. Derfor opfordrer Katri Franck Justesen også til at forsøde aftenen med sunde alternativer, når forældrene skal hygge foran TV'et eller nå det sidste arbejde på computeren. Det vil både være godt for forældrenes sundhed, men også for den madkultur de giver videre til deres børn.

"Det kan være rigtig svært at ændre vaner, og jeg kan godt forstå, forældrene sidst på dagen gerne vil booste blodsukkeret, men der er andre måder end at overgive sig til slikskålen og chokoladepladen. Frugt vil have samme effekt og kan nemt piftes op med lidt kanel eller andre smagsgivere, og så kan grøntsager med en lækker dip fint erstatte chipsskålen," siger Katri Frank Justesen.

Grønnere alternativer til både søde og salte sager

Prøv eksempelvis at pifte æblerne op med honning eller at lave æblebåde med kaneldip. En stor portion raw-kugler med rødbede, æble og kokos er også en sikker vinder, når den søde tand melder sig.

Indholdet af denne pressemeddelelse afspejler kun forfatterens holdning og er alene dennes ansvar. Europa-Kommissionen er ikke ansvarlig for den måde, informationen deri måtte blive brugt på.

I det salte køkken kan du skifte kartoffelchips ud med chips lavet på pastinak eller grønkålschips. Prøv også en skål med bladselleristænger med en dip af ricotta eller friskost rørt sammen med ristede, hakkede hasselnødder og lidt honning.

Find flere tips og nemme opskrifter med mere frugt og grønt på sæson.dk

Om undersøgelsen

Til kampagnen blev en undersøgelse foretaget blandt 500 danske forældre med hjemmeboende børn fordelt over hele landet for at blive klogere på danskernes madvaner.

Om Sæson
Sæson er en kampagne finansieret af Dansk Gartneri og EU med det formål at inspirere danskerne til at spise mere frugt og grønt. Læs mere på sæson.dk.

For yderligere information, kontakt venligst:
Katri Franck Justesen, Projektleder hos Sæson

M +45 20226132| E kfju@danskgartneri.dk

sæson
FRISK FRUGT OG GRØNT FRA EUROPA. HVER DAG.

Indholdet af denne pressemeddelelse afspejler kun forfatterens holdning og er alene dennes ansvar. Europa-Kommissionen er ikke ansvarlig for den måde, informationen deri måtte blive brugt på.