



Danske børnefamilier spiser masser af grønt – men kun om aftenen

En ny omfattende forbrugeranalyse viser, at danskerne kun spiser grøntsager på ét bestemt tidspunkt af dagen. Det gør det svært at få det anbefalede antal gram pr. dag. Det vækker bekymring hos eksperter. "Hvis vi skal nå op på seks stykker frugt eller grønt om dagen, må vi bringe alle måltider i spil," lyder det.

600 gram frugt- og grønt bør alle danskere indtage hver dag. Sådan har anbefalingen lydt i snart to årtier. Alligevel gør danskerne det svært for sig selv at opnå det anbefalede indtag, da mange først spiser grøntsager i forbindelse med aftensmaden. En omfattende GFK-analyse viser nemlig, at børnefamilierne er gode til at inkludere grøntsager i aftensmaden, mens det halter i de resterende hoved- og mellemmåltider.

Hos Madkulturen glæder man sig over, at familierne opfatter det som vigtigt at spise frugt og grønt til aftensmåltidet, men hvis det skal lykkes at nå op på den anbefalede mængde af frugt og grønt skal danskerne i gang tidligere på dagen.

"Vores erfaring er, at danskerne gerne vil spise grønt – også mere end de gør i dag – når de bliver præsenteret for velsmagende salater og vegetariske retter. Problemet er, at vi ikke finder på dem selv, og er kørt fast i en begrænset måde at tænke morgenmad, frokost og aftensmåltider", siger Judith Kyst, der er direktør i Madkulturen.

Grøn morgenmad og frokost er vejen frem

Ifølge GFK undersøgelsen er det særligt ved aftensbordet, der bliver serveret grøntsager. Ifølge undersøgelsen svarer 51 procent af de adspurgte børnefamilier, at grøntsager indgår i deres aftensmåltid hver dag, mens hele 82 af de adspurgte familier svarer, at grøntsager aldrig eller sjældent indgår i deres mellemmåltid. Og omkring en tredjedel spiser heller ikke grøntsager til frokost – ikke en gang en tynd skive agurk på leverpostej.

Det er ifølge Pernille Bech fra Dansk Gartneri et problem:

"600 gram frugt og grønt er en meget stor mængde, hvis det skal spises til ét måltid. Hvis danskerne skal spise de anbefalede mængder, er det derfor nødvendigt, at vi har fuldt fokus på at få det grønne med til morgenbordet, i madkassen og som mellemmåltid til både børn og voksne."

På hjemmesiden sæson.dk kan man finde en lang række opskrifter til alle døgnets måltider og inspiration til mere grønt i frokostretter og til morgenmad. Men det er de små skridt, som tæller:

"Det handler ikke om, at vi allesammen skal have vegetarisk frokost og salat til morgenmad. Det handler om de nemme vaner. Man kan med fordel spise et par cherrytomater til røræggen søndag formiddag, spise en håndfuld bær sammen med havregrynene om morgenen, skære æbler ud i både og drysse lidt kanel over til mellemmåltidet eller servere gulerødder til ostemaden. Husk også masser af gnavegrønt i madkassen eller i en lille pose ved siden af, når sulten melder sig i løbet af formiddagen og eftermiddagen. På den måde, får man nemt grønt til alle måltider", lyder rådet fra Pernille Bech.



Kampagne med støtte fra
den Europæiske Union

Den Europæiske Union støtter
kampagner til fremme af en sund livsstil.



Udvalgte tal fra undersøgelsen:

82 procent af de adspurgte børnefamilier svarer, at grøntsager sjældent eller aldrig indgår i deres morgenmåltid.

24 procent af de adspurgte børnefamilier svarer, at grøntsager sjældent eller aldrig indgår i deres frokostmåltid.

39 procent af de adspurgte børnefamilier svarer, at grøntsager sjældent eller aldrig indgår i deres mellemmåltid.

6 procent af de adspurgte børnefamilier svarer, at grøntsager sjældent eller aldrig indgår i deres aftensmåltid.

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.

sæson
FRISK FRUGT OG GRØNT FRA EUROPA. HVER DAG.

For yderligere information, kontakt venligst:

Pernille Bech, seniorkonsulent hos Dansk Gartneri
M +45 2176 0799 | E pbj@danskgartneri.dk