



ARLA  FONDEN

BØRN, UNGE OG MAD 2023

INDHOLDSFORTEGNELSE BUM 2023

| | |
|--|----|
| Velkommen til Børn, Unge og Mad 2023 | 3 |
| Kapitel 1: Madlavning..... | 4 |
| Kapitel 2: Kønsforskelle | 18 |
| Kapitel 3: Madsocialisering..... | 31 |
| Kapitel 4: Klima | 39 |
| Kapitel 5: Madmod..... | 46 |
| Om BUM..... | 57 |

VELKOMMEN TIL BØRN, UNGE OG MAD 2023

Fire ud af 10 børn kan ikke finde ud af at koge et æg. Drengene er ikke lige så meget med i køkkenet som pigerne. Og mere end halvdelen af alle børn bliver kaldt kræsne.

Det er nogle af de unikke indsigter, vi har fundet frem til i årets Børn, Unge og Mad-analyse (BUM), der er den fjerde i rækken, siden den første udkom i 2020.

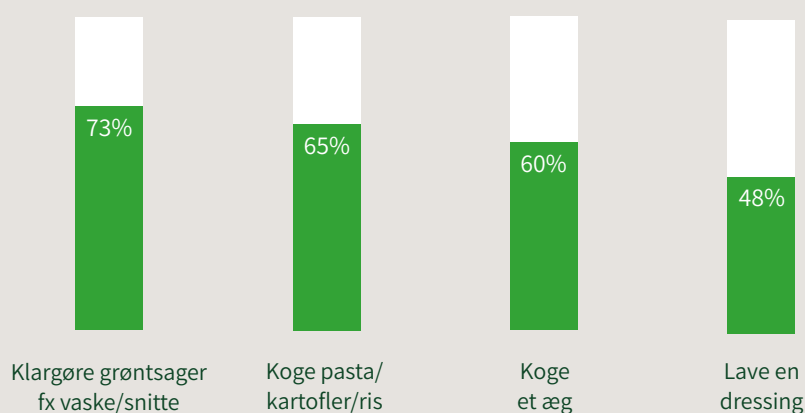
Det er Arla Fondens ambition, at BUM skal give nye indsigter til arbejdet med børn og unge. Indsigterne skal bidrage til, at Arla Fonden og andre interesserede kan blive inspirerede af børnenes tanker og klogere på deres madvaner. Dermed fremmes også Arla Fondens formål:

At skabe madglæde og bæredygtige madvaner til den næste generation.

KAPITEL 1: MADLAVNING

Fire ud af 10 børn kan ikke koge et æg. Hver fjerde kan ikke skrælle en gulerod...

Hvilke af følgende ting kan du lave uden hjælp fra dine forældre?



Hvis du stiller 10 danske børn mellem 10 og 15 år op på en række, så vil fire af dem ikke vide, hvordan de skal koge et æg.

Hvert fjerde barn kan ikke klargøre grøntsager. Det gælder for eksempel at vaske og skrælle og snitte en gulerod.

Det fremgår af årets undersøgelse Børn, Unge og Mad (BUM) fra Arla Fonden.

Tallene overrasker og bekymrer Sanne Vinther, der er direktør i Arla Fonden, og som står for BUM-undersøgelsen for fjerde år i træk.

”Det er voldsomt, at der er så mange børn, der mener, at de ikke kan koge et æg. Er det afgørende for dit liv, at du kan koge et æg? Nej. Men det tyder på, at der er virkelig mange børn, der ikke får almindelig mesterlære i køkkenet med familie eller venner. Det trækker tråde ind i voksenlivet. Hvis du ikke kan ordne grøntsager, så holder du dig fra dem, og det får uundgåeligt konsekvenser for din sundhed i fremtiden,” siger Sanne Vinther.

“

Hvad hjælp du til med sidst, du
var med til at lave med?

**INTET. JEG HAR ALDRIG
PRØVET AT LAVE MAD**

– DRENG, 15 ÅR

Af tallene fremgår det også, at hvert andet barn mener, at de kan tilberede en dressing, mens 46 procent mener, at de kan tilberede en ret fra start til slut. Så det er ikke alle børn, der mangler kompetencer i køkkenet.

Det taler ind i en anden tendens, som dette års BUM-analyse viser. Nemlig at der i stigende grad er et A- og et B-hold blandt børnene. En gruppe af børn kan ikke koge et æg, fordi de aldrig er med til madlavningen. En anden gruppe jonglerer med gryder, pletter og pander og kan lave maden fra A-Z.

”Når vi kigger på tallene på tværs af kapitler, køn og spørgsmål, så tegner der sig et billede af, at nogle børn bliver inddraget, får gode erfaringer og succes. De behøver ikke at blive mesterkokke, men de får den relevante erfaring og de rette kompetencer,” siger Sanne Vinther.

Modsat forholder det sig med den anden gruppe.

”Dem, der ikke kan koge et æg, mangler nok også helt fundamentale kompetencer i forhold til grøntsager og kontakt med råvarer. Og det kan vi ikke være bekendt. Vi kan ikke sende dem ind i voksenlivet uden at klæde dem bedre på i forhold til madlavningskompetencer. Vi skal gøre os mere umage,” siger Sanne Vinther.

Tallene viser, at mens hver fjerde ikke kan koge et æg, så er otte procent af børnene ifølge eget udsagn aldrig nogensinde med i køkkenet.

“

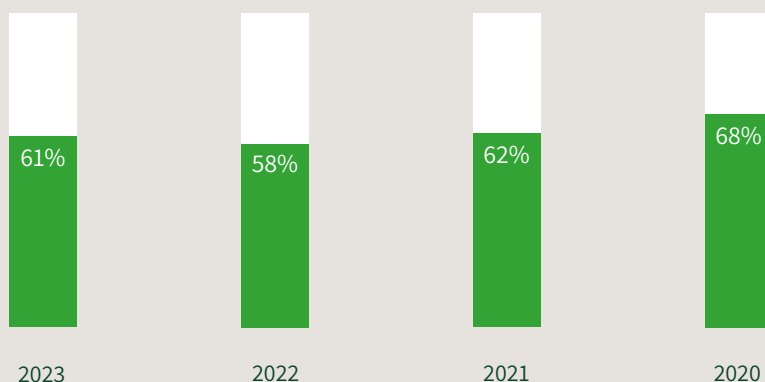
**JEG HAR FAKTISK LYST TIL AT LAVE
MAD, MEN MIN TELEFON STYRER MIT
LIV, SÅ JEG TAGER MIG IKKE TID**

– PIGE, 14 ÅR

Opsangen til forældrene vender vi tilbage til senere i dette kapitel.

Først går vi lidt i dybden med tallene.

Andel, der har været med til at forberede aftensmad minimum én dag i løbet af en gennemsnitlig uge



Corona sendte børnene ud af køkkenet, og de er ikke kommet tilbage

Igennem de seneste fire år har Arla Fonden spurgt børn og unge, om de har lavet mad i løbet af den seneste uge. Desværre er tendensen klar: Færre og færre børn laver mad.

Allerede sidste år konstaterede vi i BUM, at corona havde været med til at ændre nogle rutiner i familierne, som betød, at børnene i stigende grad blev sendt ud af køkkenet.

I løbet af de første tre år, hvor BUM-undersøgelsen blev lavet, faldt andelen af børn, der hjælper til med aftensmaden markant. Fra 68 procent til 58 procent.

Vi har spurgt børnene igen. I år viser tallet en lille stigning til 61 procent. Men stigningen er ikke signifikant, så tendensen ser ud til at være stabiliseret.

”Vi har en ny normal på et lavere niveau,” siger Sanne Vinther.

Derfor er hun bekymret. Hun var i forvejen foruroliget over den situation, som forældrene stod i under corona, hvor hverdagen var udfordret for mange familier.

”Jeg havde håbet, at tallet ville stige igen, nu hvor corona er væk fra dagligdagen, men det ser ikke ud til at være sket,” siger Sanne Vinther.

“

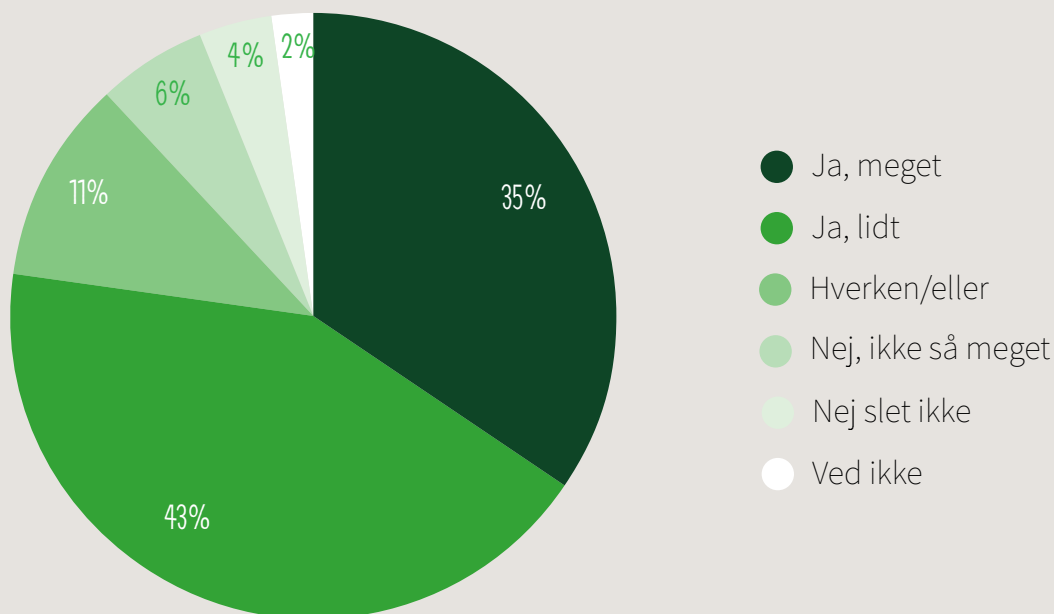
**MIN FAR ER GOD TIL AT LAVE MAD,
OG SÅ ER DET BARE BLEVET SÅDAN,
AT HAN LAVER MADEN**

– PIGE, 14 ÅR

I Madkulturens årlige befolkningsundersøgelse af danskernes mad- og måltidsvaner fra 2022 fremgår det, at andelen af hjemmelavede aftensmåltider falder støt. Det gælder ikke mindst de måltider, hvor alt er lavet fra bunden. Især take away har vundet frem i samme periode, men også færdigretter og udespisning fylder mere i vores madkultur. Det kan også spille ind på, hvor mange børn, der er i køkkenet. Samme undersøgelse viser, at når vi laver hjemmelavet mad, er den generelt sundere.

”Uanset hvor meget take away, du kan købe, så er det at lave mad og kende råvarer en grundlæggende livskompetence, som du skal bruge for at kunne tage bæredygtige og sunde valg. Derfor skal vi med i køkkenet som børn. På den måde får vi erfaringer og kompetencer til at vælge mellem god og dårlig take away,” siger Sanne Vinther.

Kan du lide at lave mad?



God nyhed: Børn elsker at lave mad

Oven på nyheden om, at færre børn kommer i køkkenet, er det passende med en god nyhed. Og dem er der også i årets BUM-undersøgelse.

For børn kan generelt virkelig godt lide at lave mad. 78 procent af børnene i BUM 2023 svarer 'Ja, meget' eller 'Ja, lidt', til spørgsmålet om de kan lide at lave mad.

Selvom andelen af børn, der svinger potter og pander falder, så er dette tal anderledes stabilt. For børnene har fra BUMs første år fortalt, at de er glade for at lave mad. Og det er de stadig. Sidste år svarede 76 procent af børnene, at de godt kan lide at lave mad. I år er tallet 78 procent. Det svarer til, at otte ud af 10 børn godt kan lide at stå i køkkenet.

“

**JEG SYNES, AT DET ER
HYGGELIGT AT LAVE MAD**

– DRENG, 12 ÅR

”Det er et dejlig højt tal. Hvad vi også oplever på vores madlejrskoler. Når børnene kommer med i køkkenet, synes de, at det er spændende og overraskende, fyldt med sanseindtryk, og du skaber noget, mens du hygger dig. Og det er meget, meget sjovere end rengøring, som børn også kan deltage i, når vi vil involvere dem i opgaverne derhjemme” siger Sanne Vinther og fortsætter:

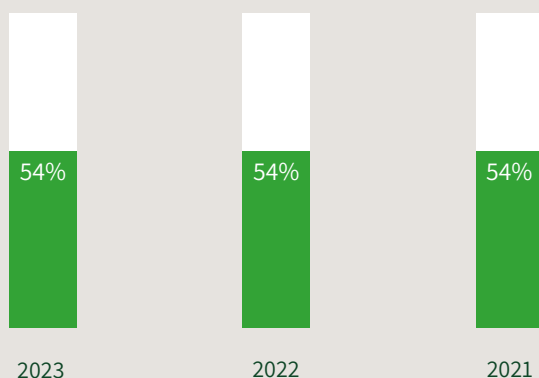
“Men modsat hovedrengøringen, så kræver det for de fleste ikke meget motivation at lokke børnene med i køkkenet igen, når først de har lært at være med. For de kan godt lide det.”

“

**JEG HJÆLPER MED AT LAVE MAD,
SÅ JEG KAN LIDT, NÅR JEG SKAL
UD I DET 'VIRKELIGE' LIV**

– DRENG, 14 ÅR

Vil du gerne lave mere mad?



Flere end hvert andet barn vil gerne lave mere mad

Et andet konstant tal i BUM-undersøgelserne er børnenes lyst til at lave mere mad, end de allerede gør. I år har 54 procent svaret, at det vil de gerne. Det er nøjagtigt samme tal som de to foregående år. Så børnene kan ikke kun lide at lave mad. De vil også gerne kaste sig ind i kampen og lave mere mad.

”Børnene er motiverede. Hvert andet barn i en skoleklasse er klar på mere madlavning. Åbn dog døren, inviter dem indenfor,” siger Sanne Vinther.

Når børns glæde ved at lave mad sættes op mod andre opgaver i hjemme, er begejstringen for at lave mad også meget tydelig. Maden er en klar vinder sammenlignet med andre huslige opgaver.

“

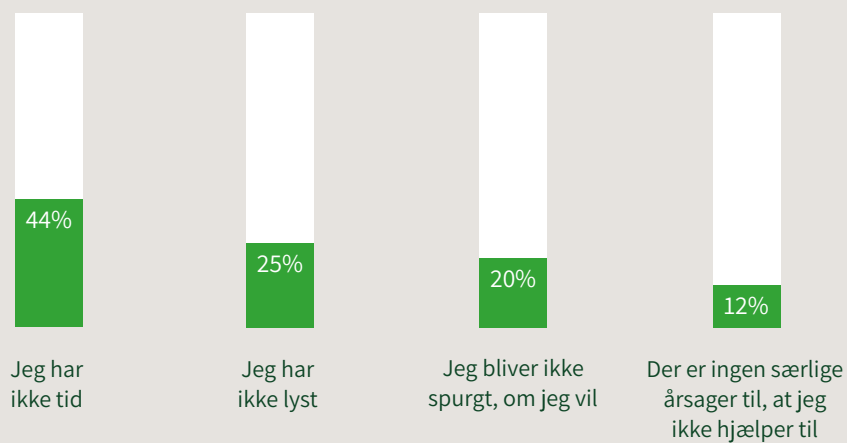
**HVIS JEG SKULLE LAVE MERE MAD,
SKULLE MINE MØDRE BARE SPØRGE
MIG OM DET**

— DRENG, 12 ÅR

Hvilke af følgende praktiske ting kan du bedst lide at hjælpe til med derhjemme?

- 1 HJÆLPE MED AT LAVE MAD
- 2 HJÆLPE MED AT KØBE IND
- 3 HJÆLPE MED AT TØMME OPVASKER
- 4 HJÆLPE MED AT RYDDE OP
- 5 HJÆLPE MED AT VASKE OG FOLDE TØJ
- 6 HJÆLPE MED RENGØRING, FX STØVSUGE

Hvorfor laver børn så ikke mere mad?



Tiden mangler

Når børn sjældnere og sjældnere laver mad, mens deres begejstring for madlavning er stabilt høj, er det oplagte spørgsmål: Hvorfor laver børn så ikke mere mad?

Det har vi også spurgt børnene om i BUM 2023.

Der er flere årsager til, at de ikke gør det. Tid er en af årsagerne. Det angiver 44 procent. Kun hver fjerde siger, at det er fordi, de ikke har lyst.

Sanne Vinther forstår godt, at mange børn svarer, at de mangler tid. Der er lektier, fritidsinteresser, venner og spontane aftaler.

”Det er en del af et børne- og ungeliv. Så tidsaspektet må imødegås ved, at man i familien får talt om, hvornår det gode tidspunkt til at være med i køkkenet kunne være. Skal der måske være en skemalagt maddag? Det afhænger også af barnet,” siger Sanne Vinther.

Hun har et godt råd.

”Mit råd vil altid være, at hvis der i familien ikke allerede er en god rutine, så begynd i ferierne eller weekenderne, hvor der ofte er bedre tid. Der er ingen grund til at presse en teenager i bund en onsdag eftermiddag, hvor der er mange andre opgaver og aktiviteter,” siger hun.

Sanne Vinther understreger også et andet tal. Nemlig at hvert femte barn slet ikke bliver spurgt, om de vil med i køkkenet.

”Der er virkelig rum for forbedring fra forældrenes side, når så mange børn slet ikke får tilbuddet om at komme med i køkkenet. Og hvis man som forælder har prøvet at få et nej, så gælder det bare om at afprøve, hvad der kan motivere ens barn. For der er mange måder at lokke børnene med i køkkenet,” siger hun.

“

**OFTE KAN JEG IKKE NÅ DET, ELLER
OGSÅ SYNES MINE FORÆLDRE, AT
DET ER FOR UOVERSKUELIGT**

– PIGE, 12 ÅR

Nogle børn og unge motiveres til madlavning af at bestemme meget. Nogle af at være alene i køkkenet. Nogle af at være der med venner. Godt hver anden af de adspurgte vil gerne lave mere mad, hvis de må bestemme retten. Hver fjerde, hvis de kan gøre det med venner.

”Du kan motivere med stort set alt andet end tvang,” siger Sanne Vinther.

Når du laver mad, hvorfor gør du det så?

Fire ud af 10 børn laver mad, fordi de selv har meldt sig til det.

”Det er jo en meget klar bekræftelse af, at mange forbinder madlavning med noget positivt. Og det stiller også krav til de voksne. Der skal gives plads til, at børnene kan prøve kræfter og eksperimentere i køkkenet,” siger Sanne Vinther.

50 procent af børnene har lavet mad, fordi forældrene har spurgt, 32 procent af børnene har fået en direkte ordre.

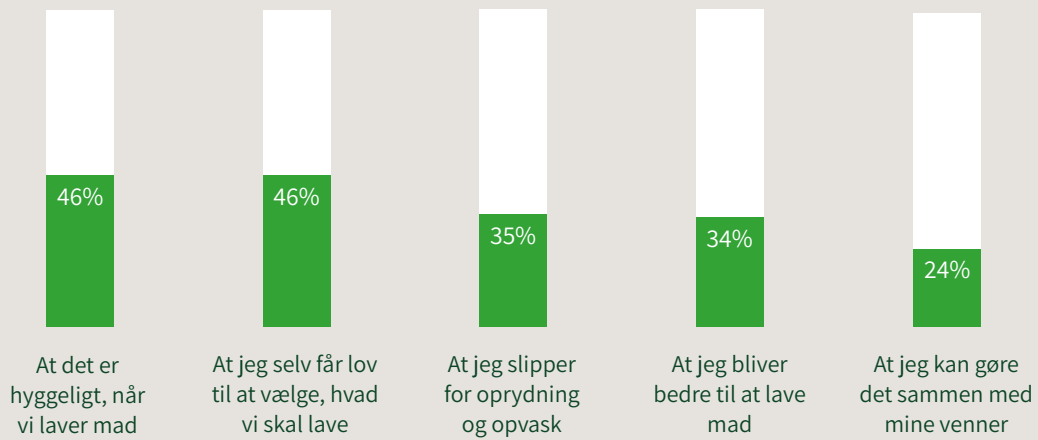
”Det er jo også okay, at der en gang imellem lægges lidt planer af os voksne. Men det er da skørt, hvis vi voksne er kommet til at lukke døren til køkkenet, når de unge gerne vil,” siger Sanne Vinther.

“

**JEG SIGER, AT JEG VIL LAVE MAD SELV,
FORDI MINE FORÆLDRE ER ELENDIGE TIL
AT LAVE MAD. DE ENESTE KRYDDERIER,
DER BRUGES, ER SALT OG PEBER**

– PIGE, 14 ÅR

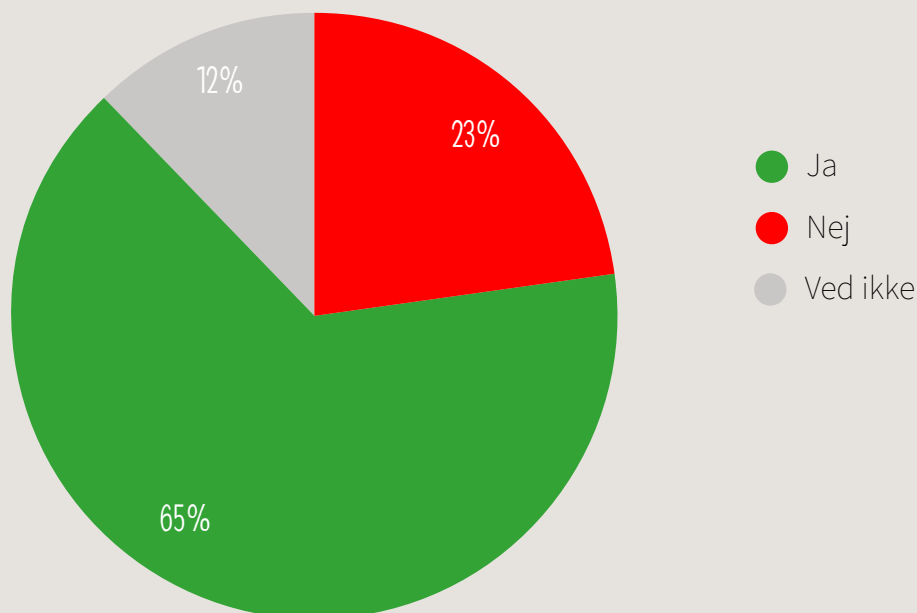
Hvad skulle der til for at få dig til at lave mere mad?



Hygge og medbestemmelse kan få flere i køkkenet

Af BUM-tallene fremgår det også, at hvert andet barn ville lave mere mad, hvis det er hyggeligt. Børnene vil også meget gerne have indflydelse på, hvad der skal laves, og hvis de så samtidig kan slippe for oprydningen, er det en ekstra bonus.

Må jeg lave mad?



Hver fjerde har fået nej tak til madlavning

Godt hvert fjerde barn, 23 procent, har oplevet at få et nej til at komme med ind i køkkenet og lave mad, selvom de gerne ville.

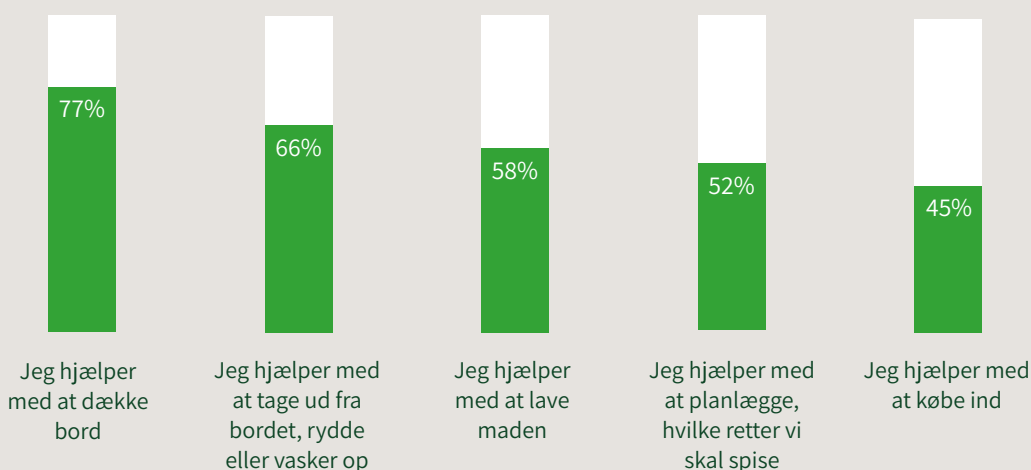
”Alle forældre vil jo gerne gøre det godt som forældre og vil gerne give deres børn madkompetencer. Så det fortæller os, at der er forældre, der har svært ved at finde overskud. Det er rigtig uheldigt,” siger Sanne Vinther.

“

**JEG VIL ALTID GERNE LAVE MAD
DERHJEMME, FORDI JEG SYNES, DET ER
SJOVT, MEN NOGLE GANGE SPØRGER DE
MIG IKKE. ANDRE GANGE SYNES MIN MOR,
AT DET ER NEMMERE AT GØRE DET SELV**

– PIGE, 12 ÅR

Hvordan hjælper børnene med madlavning derhjemme?



Otte ud af 10 hjælper med borddækning

De nye tal viser også, at der stadig i høj grad findes en slags køkkenværnepligt, som Sanne Vinther betegner de mere kedelige pligter. De tal er ganske stabile hen over årene.

Otte ud af 10 hjælper med borddækning, når de hjælper, og syv ud af 10 tager ud af bordet.

”Mange børn får lov til at dække bord og rydde op. Det tager man ikke skade af. Men det er kedeligt. Det synes vi voksne også. Derfor risikerer vi at vise børnene, at det er kedeligt i køkkenet,” siger Sanne Vinther.

Det er den ene del af det.



**NÅR DE SPØRGER, OM JEG VIL HJÆLPE
MED AT LAVE MAD, MENER DE NÆSTEN
ALTID TØMME OPVASKER OG RYDDE OP**

– PIGE, 13 ÅR

Den anden del er, at man ikke får maddannelse af at lægge bestik ved tallerkenen og sætte glas på bordet.

”Det giver ikke børnene mange kompetencer. Vi skal have dem med ind, hvor vi gør råvarerne klar, krydrer og smager til. Så får de kompetencer, og det er mere spændende,” siger Sanne Vinther.

Opsang til forældrene

Når Sanne Vinther kigger på det samlede billede, synes hun, at det er på sin plads med en mindre opsang til forældrene.

Det skyldes tallene i årets BUM, der viser, at vi har børn, der har brug for at lære køkkenkompetencer for at kunne leve sundt og godt som voksne. Vi har børn, der elsker at lave mad, og som gerne vil mere i køkkenet.

Men vi har færre og færre børn, der laver mad.

”Vi har for mange forældre, der står i vejen for børns madlavning. Forældre, der står i vejen for, at børn kan lære at klare sig selv ved at have viden om smag, grøntsager, madspild og egen sundhed,” siger Sanne Vinther.

“

**MANGE VIL IKKE INDRØMME DET, MEN
JEG VILLE LAVE MERE MAD, HVIS JEG KUN
SKAL LAVE MAD. IKKE OGSÅ HJÆLPE MED
OPRYDNING OG OPVASK**

– PIGE, 14 ÅR

Hun er meget opsat på, at der skal forandringer til.

”Det her SKAL løses. Vi skal have forældrene til at tage ansvaret på sig. Det kan være uoverskueligt for nogen, men mange forældre kan begynde med at tage en snak og lægge konkrete planer for, hvordan de kan komme i gang,” siger Sanne Vinter.

Hvis det for eksempel er far, der oftest laver mad og synes, det er hyggeligt, så vil det være oplagt at aftale, at det er far, der inviterer med ind i køkkenet.

”Alle forældre er jo interesserede i at give deres børn en god start på livet, og det indebærer blandt andet at kunne håndtere råvarer og lave mad. Det er en del af forælderrollen. Forældre skal lade børnene være med. At det er svært for nogle, er helt ok, men forældre har bare ikke et valg. Det skal løses“ siger Sanne Vinther og fortsætter:

”De skal jo flytte hjemmefra på et tidspunkt.”

Derfor mener hun, at der skal rettes op på statistikken.

”Børn skal i køkkenet så tidligt som muligt – og så meget som muligt. For de kompetencer og vaner, vi får som børn, præger vores sundhed og trivsel som voksne,” siger hun.

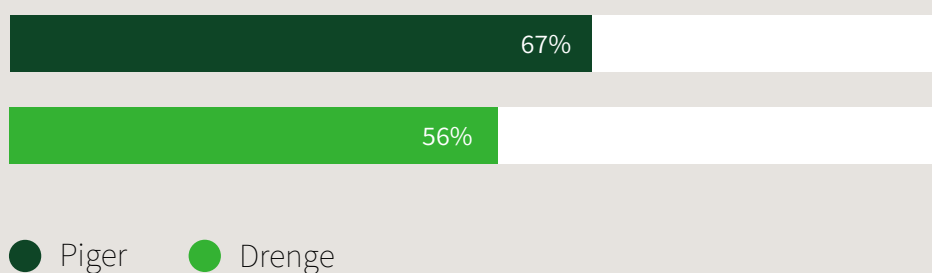
Men en ting er forældrene. Samfundet omkring dem skal også tage et ansvar.

”Vi skal trække fra flere sider før det kan lykkes,” siger Sanne Vinther.

KAPITEL 2: KØNSFORSKELLE

21 procent flere piger end drenge laver mad

Har du hjulpet med at lave mad eller selv lavet mad derhjemme, i løbet af de seneste 30 dage?



I løbet af en måned har 67 procent af danske piger i BUM-analysen hakket, snittet, stegt, smagt til eller på anden måde været med i madlavningen derhjemme. Det svarer til tre ud af fire.

Det tilsvarende tal for drengene er kun 56 procent. Godt hver anden dreng har indtaget køkkenet. Forskellen mellem de to er 11 procentpoint. Eller sagt på en anden måde, så laver 21 procentpoint flere piger end drenge mad.

Så hvis du gik med forhåbninger om, at den unge generation har gjort op med tidligere kønsmønstre, så viser tallene i BUM, at det ikke er rigtigt på en række områder i køkkenet. Der er stadig markante kønsforskelle. Pigerne har groft sagt stadig forklædet på.

“

**DET ER ALTID MIG, DER GØR DET.
IKKE MINE BRØDRE. MINE FORÆLDRE
ER DER IKKE TIL AFTENSMAD, SÅ JEG
PLANLÆGGER DET**

– PIGE, 14 ÅR

Det overrasker ikke Jonatan Leer, der er madkulturforsker på Aalborg Universitet, og som blandt andet har forsket i mad og maskulinitet og forsket i mad i medierne.

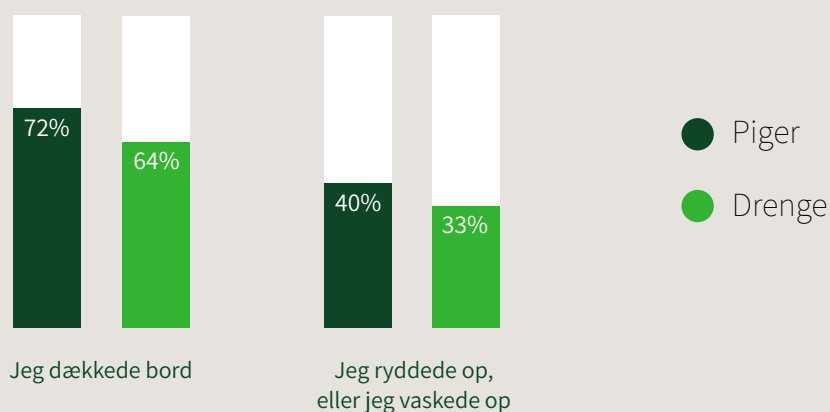
”Det er nogle markante forskelle. Tallene fra BUM er nye, men tendensen er gammel. Derfor er jeg ikke så overrasket,” siger han.

For tendensen passer godt med, hvad den øvrige forskning viser. Både voksne og børn holder fast i nogle mønstre, som kun forandrer sig langsomt.

”Vi taler meget om unge som forkæmpere for ligestilling, klima og i MeeToo-debatten. Men måske er realiteten, at de kopierer deres forældre mere, end de fleste tror,” siger Jonatan Leer.

Ifølge ham tager piger sig også mere af de mindre søskende, og han støder også stadig på kogebøger med barbie-pink i, mens andre indeholder blåmad for far og søn.

Hvad hjalp du med, sidste gang du var med til at lave aftensmad?



“

**JEG LAVER MAD, FORDI JEG GERNE VIL
HJÆLPE MINE FORÆLDRE. OG NÅR JEG
BLIVER VOKSEN, SKAL JEG JO OGSÅ
LAVE MAD TIL MINE BØRN OG MAND**

– PIGE, 15 ÅR

Pigerne vasker også mere op

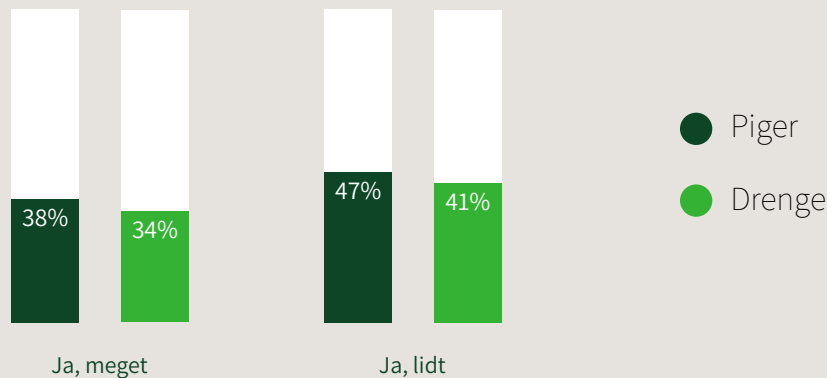
72 procent af pigerne hjælper med borddækningen. 64 procent af drengene gør det samme. 40 procent af pigerne rydder op og vasker op. 33 procent af drengene gør det samme.

”Det er blevet mere populært for unge at lave mad. Se på Junior Bagedysten, Junior Masterchef og lignende. Men det er oftest i en konkurrencesituation, og der ser du ikke opvasken bagefter. Det med at arrangere rammen omkring måltidet og få det til at glide følger stadig en stereotyp kønsopdeling, hvor det stadig mest er kvinder og piger, det hænger på. Mænd kan måske godt lave mad, men husmoderen pynter bordet,” siger Jonatan Leer.

Han mener, at vi i Danmark tror, at vi er mere lige, end vi er. Uanset om vi taler om voksne eller de helt unge.

”Der bliver talt meget om ligestilling, men vi har stadig reminiscenser af de traditionelle kønsroller. Kvinder på Instagram har også en højere grad af opsætning og iscenesættelse. Det gælder også i hjemmet,” siger han.

Kan du lide at lave mad?



Madlavning er både pigernes og drengenes favorit

PIGER

1. Hjælpe med at lave mad
2. Hjælpe med at købe ind
3. Hjælpe med at tømme opvasker
4. Hjælpe med at vaske tøj eller lægge tøj sammen
5. Hjælpe med rengøring, fx støvsuge

DRENGE

1. Hjælpe med at lave mad
2. Hjælpe med at købe ind
3. Hjælpe med at tømme opvasker
4. Hjælpe med rengøring, fx støvsuge
5. Hjælpe med at vaske tøj eller lægge tøj sammen

Både piger og drenge elsker at lave mad

Forskellene mellem kønnene gælder dog ikke alle aspekter af køkkenuniverset.

For både drenge og piger foretrækker madlavningen, hvis de skal vælge mellem de huslige pligter. Og begge køn ligger højt, når de skal vurdere, om de kan lide at lave mad.

85 procent af pigerne og 75 procent af drengene kan lide at lave mad.

“

**JEG LAVER MAD, FORDI JEG SYNES, AT
DET ER SJOVT. SÅ VED JEG OGSÅ, HVAD
JEG SPISER OG HVIS DET SMAGER GODT,
KAN JEG LAVE DET IGEN**

– PIGE, 12 ÅR

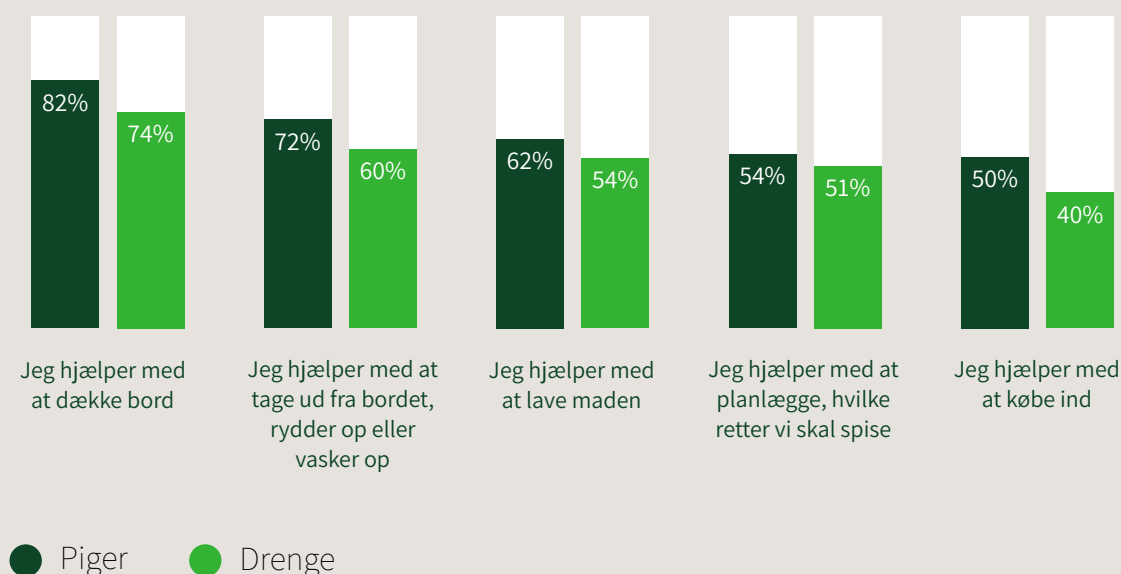
Til gengæld er motivationen for at lave mad ikke ens. Flest piger laver mad, fordi de gerne vil hjælpe deres forældre. Her 'vinder' pigerne med 12 procentpoint i forhold til drengene.

"Igen ser vi pigerne tage ansvar for andre og vise omsorg. Noget, der ikke er lige så vigtigt for drengene," siger Jonatan Leer.

36 procent af pigerne deler billeder af den mad, de har lavet, på sociale medier, mens kun 19 procent af drengene gør det.

"Pigerne lever i et mere æstetiseret univers, hvor Instagram og TikTok spiller en større rolle. Her giver det god mening at dele billeder af den mad, du laver," siger Jonatan Leer.

Hvordan hjælper du med madlavning derhjemme?



Samtidig viser tallene, at flest børn – 67 procent – laver mad med deres mor. 49 procent laver mad med deres far, mens 19 procent laver mad med søskende og 10 procent med venner. At moderen er overrepræsenteret lægger sig op ad, at det stadig er kvinder, der laver mest mad i hjemmet. Tallene viser også, at 50 procent af pigerne hjælper med indkøb, mens 40 procent af drengene gør det samme.

Flest piger bliver spurgt om de vil lave mad, og flest piger spørger selv

Når børnene hjælper til med at lave mad derhjemme, så er der flere piger, der er blevet spurgt om at hjælpe til, end der er drenge. 58 procent mod 50 procent.

Samtidig er der også flere piger, der selv spørger, om de må hjælpe. Her er tallene 52 procent mod 41.

”Det forventes af forældrene, at pigerne har større flair for det og tager et større ansvar. For drengene ser det ud til at være det mere lystbetonede og mere et tilvalg,” siger Jonatan Leer.

“

**HJEMME HOS MIG ER DET BARE
MIN MOR OG MIG, DER SKIFTES TIL
AT LAVE MAD**

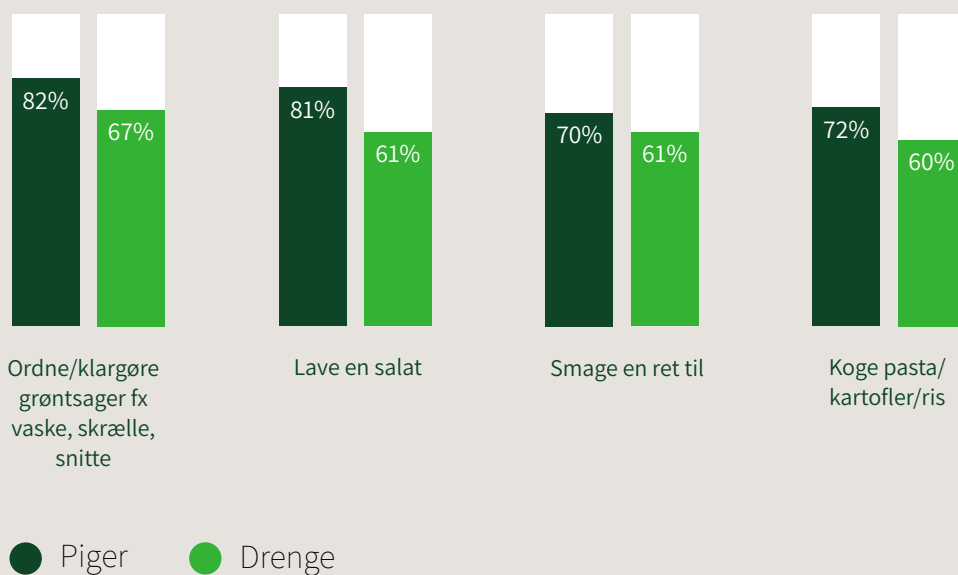
– PIGE, 15 ÅR

Han nævner tidligere kønsrolleundersøgelser, som viser, at kvinder traditionelt har 'care for others', mens mænd har 'care for self'.

Mænd har taget ansvar med madlavningen, men det er ofte foregået i en sammenhæng, så de har kunne sætte sig selv i scene i en social sammenhæng i forbindelse med det.

”Typisk når der er gæster. Så står far for maden,” siger Jonatan Leer.

Hvordan hjælper du med madlavning derhjemme?



Pigerne kan mest

Når pigerne laver mest mad, så bliver de også dygtigere. I hvert fald viser BUM-tallene, at de kan lave mest i køkkenet.

Klart flest piger kan lave en salat. 81 procent svarer, at de kan lave den alene. Det gælder kun 61 procent af drengene.

De er også bedre til at koge pasta, stege kød, lave dressing, ordne grøntsager og koge et æg.

Drenge og piger synes, at de er lige gode til at lave mad

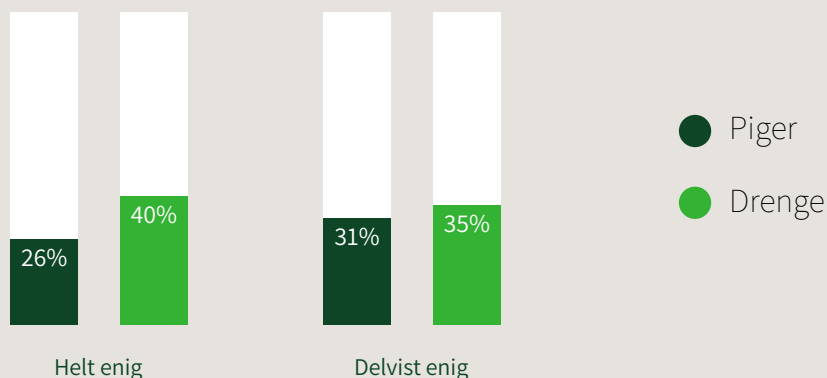
88 procent af pigerne synes, at de er 'lidt gode', 'ret gode' eller 'meget gode' til at lave mad. Næsten lige så mange drenge, 82 procent, synes det samme. Så selvom drengene ikke laver lige så meget og heller ikke kan lige så meget, så vurderer de sig selv højt.

"Drengene er det ekstreme køn, der bonner ud i både top og bund," siger Jonatan Leer.

Han mener, at drengene svarer, at de er dygtige, fordi der er et konkurrencebetonet element i spørgsmålet.

"Det ser ud til, at som andre forskere har noteret sig, så vil drenge ikke lide nederlag, og de er vant til at konkurrere i endnu højere grad end piger," siger han.

Hvor enig eller uenig er du i dette udsagn: “Jeg kan godt lide at smage ny mad, som jeg ikke har smagt før?”

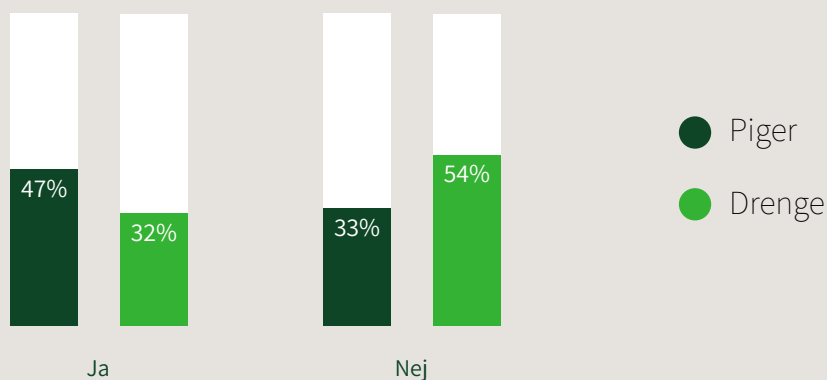


Sjælden sejr: Drengene mener selv, at de er mere madmodige

Et af de få spørgsmål, hvor drengene ligger højest, er i spørgsmålet om, hvorvidt de godt kan lide at smage på ny mad, som de ikke har smagt før. Her er 40 procent helt enige i, at det kan de godt. 26 procent af pigerne svarer det samme.

”Der er en kønnet dimension i ordet ’modig’, og der har jo været alt det her Jackass-chili-Claus. Det er mindre koblet op på piger,” siger Jonatan Leer.

Er det vigtigt for dig, at dine forældre roser dig, når du har lavet mad?

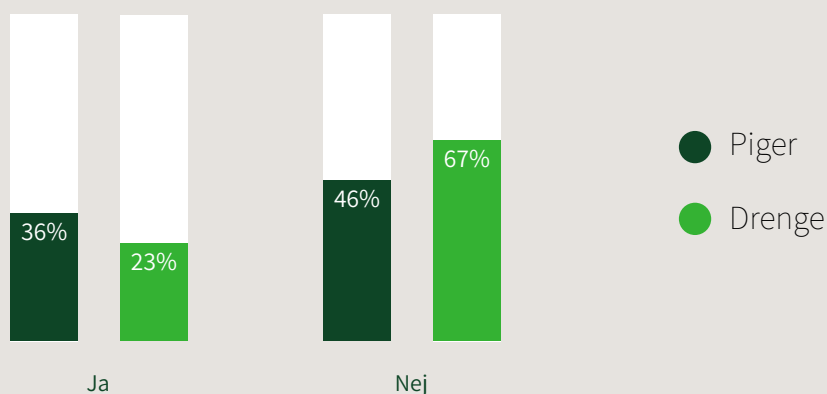


Det er vigtigt for børnene at få ros - især pigerne

Der er også forskel i, hvor meget børnene selv vurderer, at de har behov for at få ros, når de er i køkkenet. 47 procent af pigerne mener, at det er vigtigt at få ros, når de laver mad. Kun 33 procent af drengene har samme behov.

”Det kunne tyde på, at drengene i højere grad laver mad som et selvrealiseringsprojekt, mens pigerne har gjort et stykke arbejde og tager ansvar. Derfor har de også behov for anerkendelsen af deres omsorgsarbejde og ansvarsfuldhed,” siger Jonatan Leer.

Har du foreslået dine forældre, at I gør noget for at leve mere miljø- og klimavenligt?



Kæmpestore forskelle i klima-tilgang

Der er store forskelle på drenge og piger i forhold til madlavning, men der er endnu større forskelle i tilgangen til klima. Her skiller pigerne sig ud som de markant mest klimafokuserede.

Børnene er blevet spurgt, om der er fødevarer, de ikke har lyst til at spise på grund af klimaet, og der svarer 24 procent af pigerne ja. Kun 11 procent af drengene gør det samme.

Flere end dobbelt så mange piger svarer altså, at de har det svært med avocado, oksekød og andre former for mad, der har en høj klimabelastning.

Pigerne fører også klart, når det gælder klimainitiativer derhjemme. 36 procent af pigerne har foreslået deres forældre, at familien lever mere miljø og klimavenligt.

Hvor Jonatan Leer ikke var så overrasket over kønsforskellen i madlavningen, så er hans reaktion på kønsforskellen i klima-bevidstheden ganske anderledes.

”Det er nogle helt vilde forskelle. Det havde jeg ikke ventet,” siger Jonatan Leer.

50 procent af pigerne vil gerne have, at der bliver et større fokus på madspild i hjemmet. Det vil kun 32 procent af drengene.

“

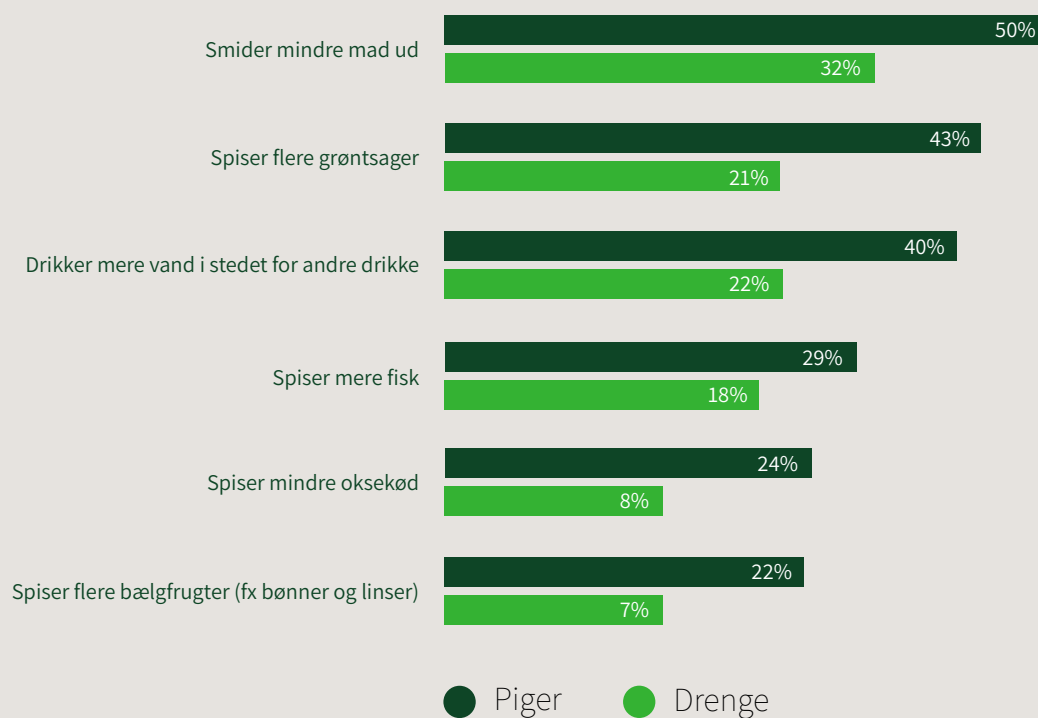
**JEG ER LIGEGLAD MED, OM VI
GØR NOGET MERE HJEMME FOR
AT LEVE KLIMAVENLIGT**

— DRENG, 12 ÅR

43 procent af pigerne mener, at familien skal spise flere grøntsager. Det mener kun 23 procent af drengene. 24 procent af pigerne vil gerne have, at der bliver spist mindre oksekød. Det vil kun 8 procent af drengene. 40 procent af pigerne vil gerne have, at familierne opper sig og gør mere for at være klimavenlige. Det vil kun 20 procent af drengene.

”Det er ganske voldsomt. Men det kan hænge sammen med samme tendens, som sender pigerne mest i køkkenet. ’Care for others’. Drengene vil ikke så gerne ændre på noget, for de er mere optaget af egne behov,” siger Jonatan Leer.

Vil du gerne have, at du og din familie gør nogle af følgende ting for at leve mere miljø- og klimavenligt?



Forandringerne er i gang

På trods af de mange forskelle mellem kønnene i køkkenet, mener Jonatan Leer ikke, at der er grund til at fortvivle på ligestillingens vegne. For der er sket meget i forhold til tidligere.

”Du kan godt være trist over, at der stadig er så markante forskelle. Men du kan også vælge at se på, hvor meget der er sket de sidste årtier. Der er det gået voldsomt i retning af mere ligestilling på området,” siger Jonatan Leer.

I de nordiske lande er mænds andel af madlavningen steget 20 procent siden 90’erne. Samtidig laver mænd fra alle samfundsklasser nu mad.

”Jeg lavede selv meget mad i 90’erne, men det blev anset for mærkeligt. De andre drenge spillede fodbold og fiksede knallerter. Men folk ser jo ikke skævt til drenge, der laver mad mere,” siger han.

Jonatan Leer tror på, at kønsforskellene vil blive udvisket over tid. Men ikke af sig selv. Der skal stadig være et fokus på at adressere urimeligheder og forskelsbehandling.

”I Danmark ønsker vi lige handlemuligheder for begge køn. De her stereotyper modarbejder lige muligheder, når ét køn forventes at handle på en bestemt måde. Forældre, undervisere og medier skal være mere bevidste omkring kønsforskelle i køkkenet fremover. For det er særligt vigtigt at sætte ind over for de unge, som skal forme fremtidens familier,” siger Jonatan Leer.

Han har selv lavet observationer i skolekøkkener, hvor pigerne var de pligtopfyldende og fulgte opskrifterne, mens drengene var mere rebelske.

”Det bliver spændende at følge i de kommende år. Mange mænd er stadig til store bøffer og store biler. Kvinder tager stadig det meste af barslen, har ansvaret for Aula og bager kage til vuggestuen. Det er implicite normer, som børnene kopierer. Kultur ændrer sig kun langsomt, men den ændrer sig,” siger Jonatan Leer.

I spørgeskemaet er der spurgt til køn. Børnene har haft mulighed for at vælge ’dreng’, ’pige’ og ’andet’. Andelen af ’andet’ er så lav, at den ikke fremgår.



KAPITEL 3: MADSOCIALISERING

MAD GIVER BOOM TIL SOCIALE RELATIONER

Oplever du nogle af følgende ting, når du laver mad?



Børn oplever mange sociale og psykologiske benefits ved at lave mad

De fleste børn er glade for at lave mad med deres familie og venner. De bliver i godt humør, har det sjovt, hygger sig, har gode snakke og har mulighed for at være kreative.

Sådan svarer de i hvert fald selv, når de bliver spurgt.

53 procent af børnene synes, at de hygger sig med forældrene, når de laver mad. 50 procent har det sjovt. 44 procent har gode samtaler med forældre eller søskende, mens de laver mad.

”Familier har travle hverdage, og det betyder, at koncentreret samvær og nærvær kan være en mangelvare. Madlavning er en adgang til det,” siger Susanne Højlund, der er mad-antropolog og afdelingsleder for afdelingen for antropologi på Aarhus Universitet.

Hun mener, at nærværet og skærm-fraværet er afgørende for begejstringen. Samtidig bliver hænderne brugt, og der bliver skabt noget nyt. Ofte sammen med andre. Samtidig dufter, ser og føler du.

”De er måske sammen med far eller mor. De skal spise om lidt. Tiden er meget veldefineret lige der, måltidet skaber rytme, og det er børn glade for,” siger hun.

Og så kommer Susanne Højlund til en pointe, som hun mener er afgørende.

”Vi kalder det måltidet. Men vi burde kalde det ’måltiden’. For det er tiden, der er det vigtige her,” siger hun.

Den tid som børn og voksne deler, når de er sammen om måltidet og forberedelserne til det.

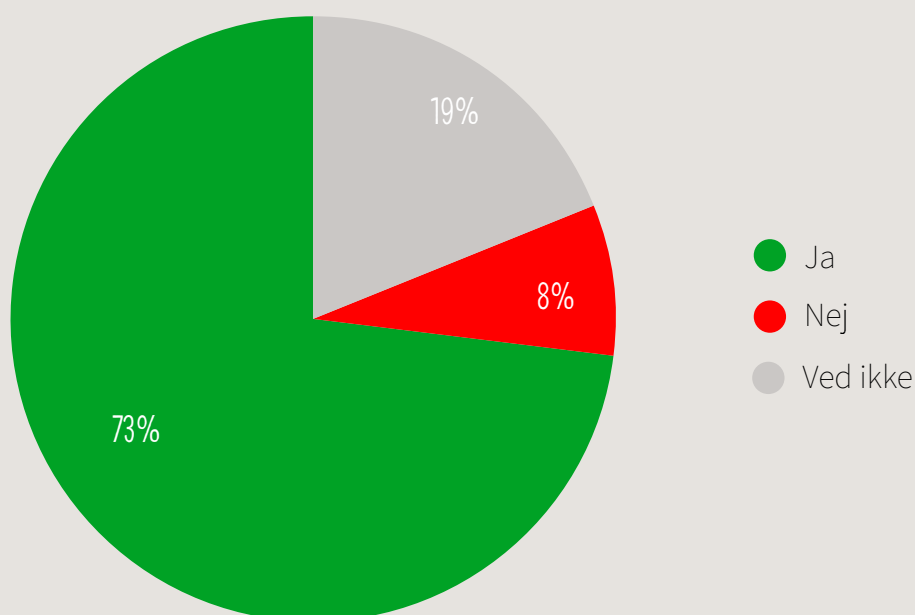
”Fraværet af tid til hinanden er måske det mest presserende i familier i det moderne samfund. Så det er helt centralt her,” siger hun.

“

**JEG KAN GODT LIDE AT LAVE MAD
MED NOGEN. DET ER BARE GENERELT
GODT AT HAVE EN AT SNAKKE MED**

– DRENG, 13 ÅR

Kan du lide at lave mad sammen med dine venner?



Venner giver børn lyst til at lave mere mad

Det er ikke kun de familiære relationer, der bliver styrket af madlavning. Børnene elsker også at lave mad med deres venner.

3 ud af 4 svarer, at de godt kan lide at lave mad med deres venner, og at de har det sjovt og hygger sig imens.

Ifølge Susanne Højlund gælder de samme pointer som i forhold til samværet med familien. Nærvær og tid i samvær.

Samtidig spiller den sociale del af identitetsskabelsen også ind her, det vil sige det at måle sig med og forstå sig selv i forhold til andre.

”Vennerne betyder meget i den alder, og madlavningen giver et rum for samvær, hvor de måske også kan vise sig lidt frem for andre. De er på YouTube undervejs og TikTok og deler samværet med andre,” fortæller Susanne Højlund, der som en del af et forskningsprojekt har observeret børn i syvende klasse, der laver mad.

8 ud af 10 børn svarer, at de har det decideret sjovt, når de laver mad med deres venner. 8 ud af 10 børn hygger sig imens, og 66 procent synes, at de har gode snakke.

Tal som Sanne Vinther kan genkende. Som direktør for Arla Fonden, så oplever hun børnene på MADlejr, som er de madlejrskoler, som Arla Fonden afholder. Her ser hun den dynamik og smittende begejstring, som børnene har i fællesskabet omkring madlavningen.

”Jeg kan ikke lade være med at smile, når jeg ser børnenes glæde og stolthed ved sammen at lave en grøntsagstærte for første gang i deres liv. De nyder det, griner og hygger sig undervejs,” siger hun.

Samtidig er fællesskab også med til at ændre de unges forhold til maden.

66 procent af børnene har svaret, at de har smagt på ny mad, fordi deres ven har smagt på det.

”Det oplever vi også på MADlejr. Nogle børn kan knapt røre den rå fisk, når vi går i gang. Og en time efter, når de sammen har stegt en rødspætte, så spiser de den gladeligt,” siger Sanne Vinther.

Hvorfor kan du godt lide at lave mad med dine venner?



Børn foretrækker sociale spisesituationer

Ifølge Susanne Højlund så hjælper madlavningen børnene til at få et større tilhørsforhold og til at udvikle hjemlighedsfølelse og identitet.

”Overordnet er det også vigtigt at børnene lærer madhåndværket. Men for børnene er fokus lige så meget på samværet,” siger hun.

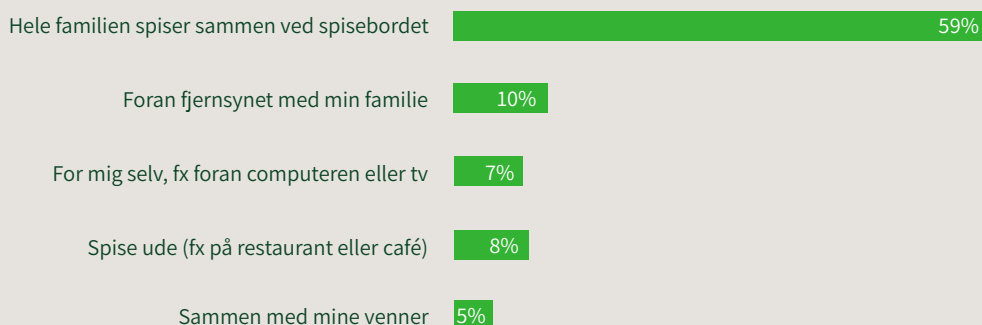
Susanne Højlund forklarer, at hun i et forskningsprojekt bad børn om at tegne på et ark, hvor de spiste morgenmad, frokost, eftermiddagssnack og aftensmad. Og så skulle de fortælle, hvad de foretrak.

”Uden tøven valgte alle middagsbordet derhjemme”, siger Susanne Højlund. En tendens, som BUM-tallene bakker fuldstændig op om.

Faktisk mener hun, at samværet og tiden omkring madlavningen også er afgørende i et samfundsmæssigt perspektiv.

Det vender vi tilbage til.

Hvilken af følgende måder foretrækker du at spise aftensmad på?



Intet over og intet ved siden af – spisebordet

Ifølge børnene er der intet over eller ved siden af at spise sammen med sin familie ved spisebordet. Det foretrækker 59 procent.

Til sammenligning synes kun 10 procent, at det er bedst at spise foran fjernsynet, selvom det også foregår med familien. Kun otte procent er mest begejstrede for at spise på restaurant.

”Det bekræfter os i, at vi er vigtige for hinanden. Også vigtigere end tv’et eller computeren. Det kan børn sagtens se,” siger Susanne Højlund.

Hun mener, at det bare igen bekræfter, at der ikke er noget vigtigere for børn, end at familien er samlet.

”Det er jo egentlig livsbekræftende. Aftensmaden er det vigtigste, fordi vi her har nærvær. Morgenmaden spises ofte mere individuelt og er i øvrigt også tit ens hver dag, mens aftensmaden er mere forskellig og dermed spændende,” siger Susanne Højlund og refererer her til pointer fra børn, hun har interviewet om emnet.

“

**JEG VIL HELST SPISE SAMMEN VED
SPISEBORDET, FORDI DET ER DER, VI
TALER MEST SAMMEN, OG BEGGE MINE
FORÆLDRE ER DER SAMTIDIG**

– PIGE, 12 ÅR

Susanne Højlund understreger, at der sådan set ikke er noget galt med at spise aftensmad foran tv'et en gang i mellem. Men du skal bare være klar over, hvad du går glip af.

”Når du spiser sammen ved bordet, så er du opmærksom på hinanden. Du taler sammen, du taler måske om smagen eller om, hvordan dagen er gået for de forskellige. Hvis du ser tv og spiser, så smager du mindre og taler mindre, og har ikke fokus på hinanden,” siger hun.

68 procent af aftensmåltiderne bliver spist sammen

Ifølge børnene i BUM-analysen bliver i gennemsnit 68 procent af aftensmåltiderne spist sammen i familien. Det bekræfter lignende tal, som også Rockwool Fonden og Madkulturen har indsamlet.

”Der har de sidste 25 år været en stor bekymring for, om aftensmaden som samlingspunkt er ved at smuldre. Det her tal bekræfter mig i, at det ikke ser sådan ud. 68 procent er et højt tal. Vi bruger mindre tid på at lave mad, men vi vil stadig gerne måltidet og måltiden,” siger Susanne Højlund.

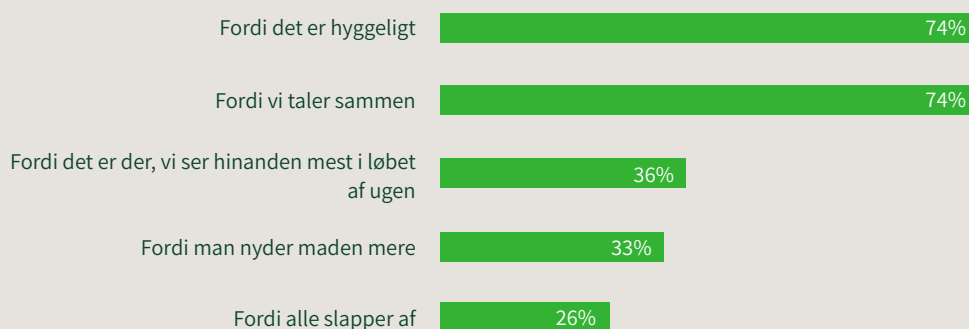
På tværs af BUM-analysen er der store kønsforskelle børnene imellem. Læs mere i kapitlet om kønsforskellene her.

Men som et af de eneste steder i BUM-analysen, så er både drenge og piger helt enige på dette område. Det er bedst at spise sammen hele familien.

”Det er fordi, de her taler som børn og ikke som køn,” siger Susanne Højlund.

Hun mener, at både drenge og piger ønsker en samlet familie i harmoni. Det trumfer andre ønsker, som for eksempel at spise foran computeren med Netflix kørende, som også kunne friste.

Hvorfor foretrækker du at spise hele familien sammen ved spisebordet?



Det fremgår også af børnenes svar på, hvorfor de gerne vil have familien til at spise sammen.

74 procent synes, at det er hyggeligt. 74 procent foretrækker det, fordi familien taler sammen. 36 procent siger, at det er der, hvor familien ser hinanden mest.

"Samtale og hygge giver tryghed. Der foregår ofte en demokratisk samtale, hvor børnene føler sig inddraget," siger Susanne Højlund, der dog også påpeger, at tiden rundt om bordet også kan rumme konflikter og misstemning.

Maden holder samtalen i gang

På tværs af børnenes forskellige besvarelser, så synes Susanne Højlund, at tallene fortæller én samlet historie.

"Madlavning, måltider og fælles oprydning er værktøjer til at holde familien samlet," siger hun.

Hun mener, at maden holder samtalen i gang, og børnene dyrker tilhørsforhold og relationen til forældrene gennem maden. Samtidig med at de lærer et håndværk og noget om at dele ansvar for husarbejdet. Alt sammen pointer om socialisering, som kommer oven i selve maddannelsen, når børnene laver mad.

Måltidet er centralt for Danmark

Ifølge Sanne Vinther spiller vennerne også en særlig rolle omkring madlavningen. Hun har selv set på MADlejr, hvordan mad og madlavning med vennerne skaber rammer om nærvær, samtaler og gode snakke. Og at vennerne gør det trygt at smage på ny mad.

Samtidig siger 24 procent af børnene, at de gerne ville lave endnu mere mad, hvis de kunne gøre det med deres venner.

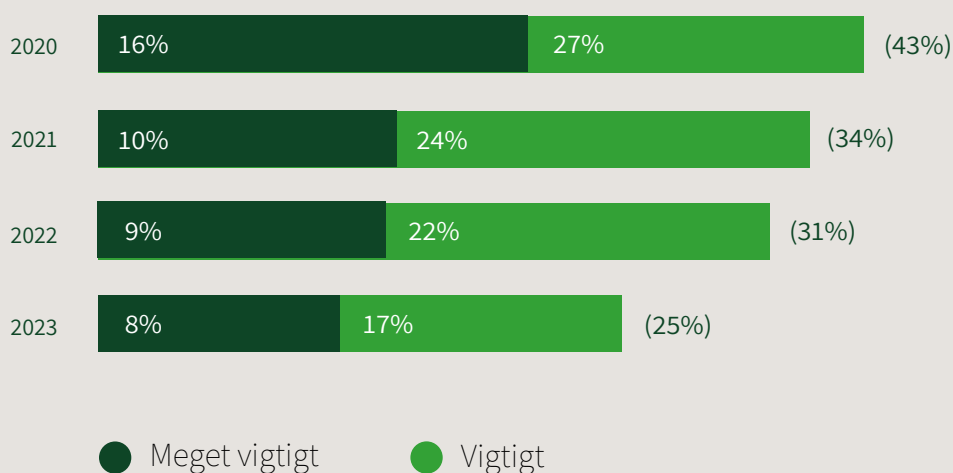
"Madlavning med venner gør det sjovt. Børnene bliver bedre til opgaveløsning, og de får mod på at gå nye veje og meget andet," siger Sanne Vinther.



KAPITEL 4: KLIMA

Unge interesse i klima styrtdykker

Hvor vigtigt er det for dig, at du og din familie gør noget for at leve miljø- og klimavenligt?



Greta Thunberg har i flere år stået i spidsen for et klima-oprør, der er blevet set som en generationskamp. Men noget tyder på, at den generationskamp har mistet lidt af pusten. I hvert fald i Danmark i den aldersgruppe, som BUM undersøger.

De unges interesse i klima er styrtdykket på bare tre år.

I 2020 mente 43 procent af de unge, at det var 'meget vigtigt' eller 'vigtigt', at familierne gjorde noget for at leve miljø- og klimavenligt. I år er det tal kun 25 procent. Næsten en halvering.

Samtidig er andelen af børn, der 'slet ikke' synes, at det er vigtigt, steget fra 4 til 10 procent i samme periode.

“Det er et dramatisk fald. Og jeg synes, det vidner om, at der er virkelig mange dagsordener på spil i øjeblikket, som både børn og voksne taler om. Først kom corona, så krig i Ukraine og så forhøjede priser på mad. Det efterlader mindre plads til klima. Når et land i Europa er i krig, og børn er på flugt, kan det skubbe klima længere ned på dagsordenen,” siger Sanne Vinther.



Vil du gerne have, at du og din familie
gør mere for at leve klimavenligt?

NEJ, JEG ER LIGEGLAD

– DRENG, 12 ÅR

Er det slut med klimagenerationen?

”Nej. Den generation vil være – og er – optaget af klima. Lige nu fylder andre ting bare endnu mere. Alle de andre begivenheder afføder tanker om alt fra andre børns skæbne til familiernes egen situation. Jeg er sikker på, at vi vil se tilbage på generationen som dem, der bar klima og bæredygtighedsdagsordenen frem. Ikke mindst, når de bliver større og flytter hjemmefra,” siger Sanne Vinther.

Flere tusinde kommer hvert år på Arla Fondens madlejrskoler, og i forhold til madlavning, oplever Sanne Vinther, at der stadig er et stort fokus på at gøre det rigtige. Børnene tænker på madspild, grønne fødevarer og bæredygtighed generelt.

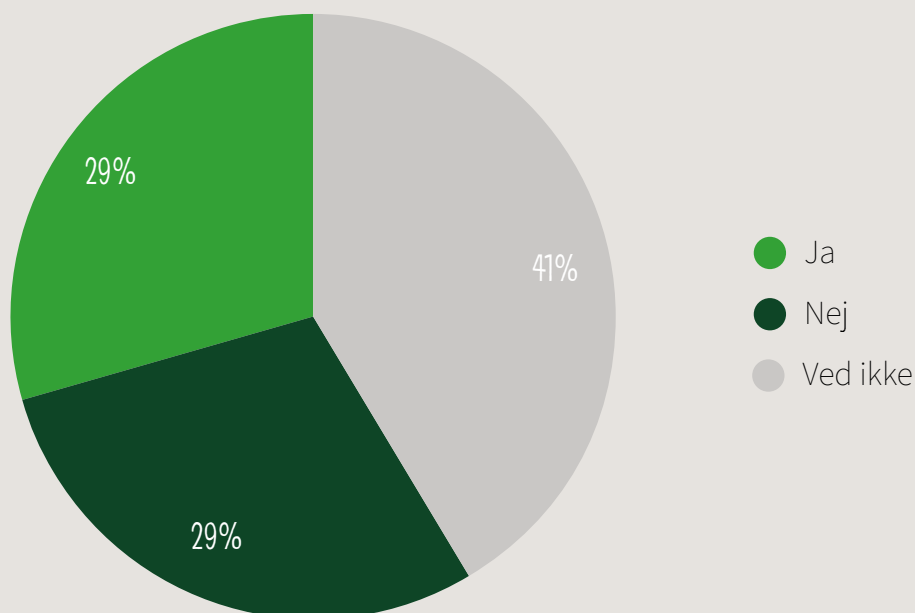
Kommer Arla Fonden til at ændre på arbejdet med fokus på bæredygtighed og klima, nu hvor interessen fra de unge er faldet så meget?

”Nej, det gør vi ikke. I Arla Fonden er vi fokuseret på at give børnene erfaringer med madlavning, smag og madspild på en bæredygtig og klimavenlig måde. Men vi tror ikke, at læringen skal være for alvorstung og katastrofeorienteret. Vi fokuserer i stedet på at ændre de små ting, som giver de unge nye vaner. Og det vil vi fortsætte med – uanset om børnene selv har større eller mindre fokus på klima,” siger Sanne Vinther.

På Arla Fondens MADlejr lærer børnene for eksempel at optimere brugen af grøntsager og undgå madspild. Hvis du smider stokken på broccoli ud, så er det omkring 50 procent, der ryger i skraldespanden, og i programpunktet på MADlejr der kaldes RESTAFARI, lærer børnene at lave nye retter af rester fra de øvrige dage.

”Vi sætter også fokus på kunne skabe smag. For smag er grundlæggende for, at vi spiser maden op. Samtidig lærer vi børnene at bruge klimavenlige fødevarer som bælgfrugter og kåltyper,” siger Sanne Vinther.

Vil du gerne have, at I gør mere derhjemme for at passe på klimaet, end I gør i dag?



Hver tredje vil gerne have, at der bliver gjort mere for at passe på klimaet

29 procent af børnene ønsker, at der bliver gjort mere derhjemme for at passe på klimaet. Det ønske, synes Sanne Vinther, at de skal tage på sig. Sidste år svarede 38 procent ja – så også her er et fald.

”Børnene kan sagtens tage medansvar for, at man som familie passer bedre på klimaet. Fx ved at opfordre til at råvarerne og resterne i køleskabet bliver spist op. På vores madlejre og madspildsskoler opfordrer vi altid til, at man tager madspildssnakken med hjem,” siger Sanne Vinther.

Selvom hver tredje svarer, at de gerne vil have, at der bliver gjort mere derhjemme, svarer præcis samme antal, at de ikke synes, at der skal gøres mere. Og hele 41 procent svarer ’Ved ikke’.

”Det er selvfølgelig ikke de tal, vi kunne håbe på. Men det er virkelig ikke nemt at være barn lige nu og navigere i alt det, der foregår i verden. Jeg kan godt forstå, at det er svært at forholde sig til. Men vi prøver i Arla Fonden at holde fast, motivere og skabe nysgerrighed omkring gode greb til bæredygtig adfærd, uden at hele livet skal forandres,” siger Sanne Vinther.

Vil du gerne have, at du og din familie gør nogle af følgende ting for at leve miljø- og klimavenligt?



Mens flere tal i årets BUM peger i retning af en mindre klima-fokuseret ungdom, er der i hvert fald ét tal, der peger i retning af, at der stadig er en handlekraftig kerne.

For hver tredje af de unge har foreslået forandringer derhjemme for at leve mere miljø- og klimavenligt.

”Her peger det mere fremad. Jeg synes, det er et overraskende højt tal,” siger Sanne Vinther og fortsætter:

”Tænk på, hvad det kan være med til at skabe af forandring, når børn taler med deres forældre om bæredygtighed og klimavalg. Det vil ofte være meget konkrete ting, de har hørt eller talt med andre om, og som kan implementeres i hverdagen. Hvordan forholder vi os til kød derhjemme? Skal vi spise lidt mindre af det? Hvordan forhindrer vi madspild? Det er meget konkret for børnene, og forandringerne trækker ikke hele tæppet væk under det liv, som de kender.”

“

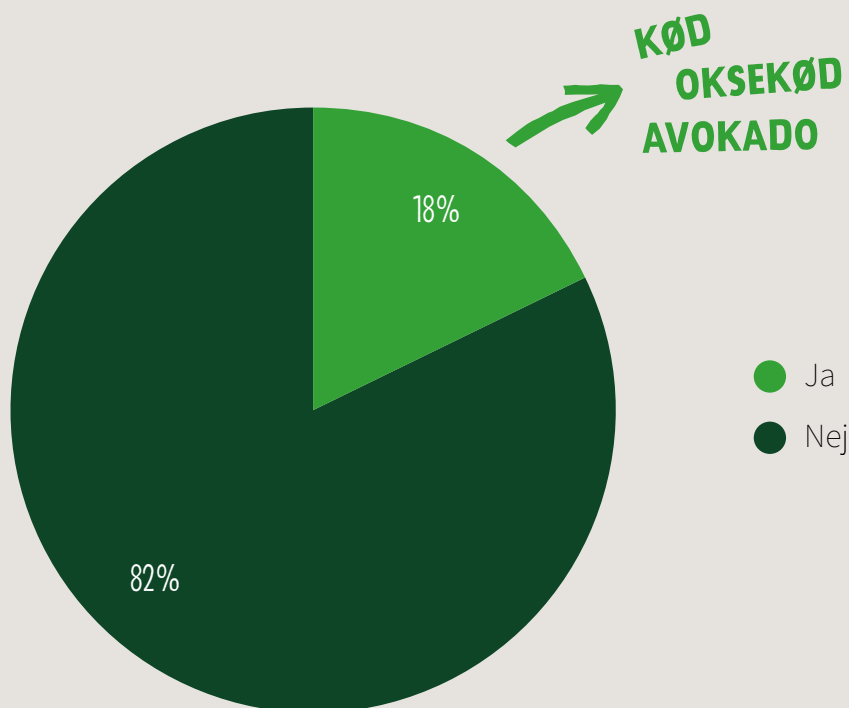
**VORES JORD DØR OM SYV ÅR, OG
JEG SKAL NÅ AT BLIVE MILLIONÆR,
SÅ VENLIGST GØR NOGET VED
KLIMAPROBLEMET!**

– PIGE, 13 ÅR

Fire ud af 10 børn vil også gerne have, at de i familien smider mindre mad ud, mens 31 procent siger, at de gerne vil spise flere grøntsager. 16 procent vil gerne spise mindre oksekød, mens kun tre procent vil droppe det helt.

”Det vidner om, at der er mange gode veje til målet. Og bare fordi du er en af dem, der ikke vil skære ned på dit oksekød, så kan det jo godt være, at du gerne vil have fokus på at ændre andre ting,” siger Sanne Vinther.

Er der noget, du ikke har lyst til at spise, fordi du tænker, at det er dårligt for miljøet?



Nej tak til avokado, oksekød og andet kød

Avokado, oksekød og andre former for kød. Det er blandt de fødevarer, som de unge nævner som eksempel på fødevarer, de ikke har lyst til at spise af hensyn til klimaet. Godt hver femte, 18 procent, har fødevarer, de undgår.

Der bliver også nævnt tun og mad fra Peru, der er fløjet hertil. Mad med palmeolie, svinekød og rødt kød.

“

VI SPISER IKKE TUN OG MAKREL PÅ DÅSE LÆNGERE

– PIGE, 14 ÅR

”Det er sådan mange af os tænker. Hvordan kan jeg bidrage? Yes, jeg kan undgå avokado,” siger Sanne Vinther.

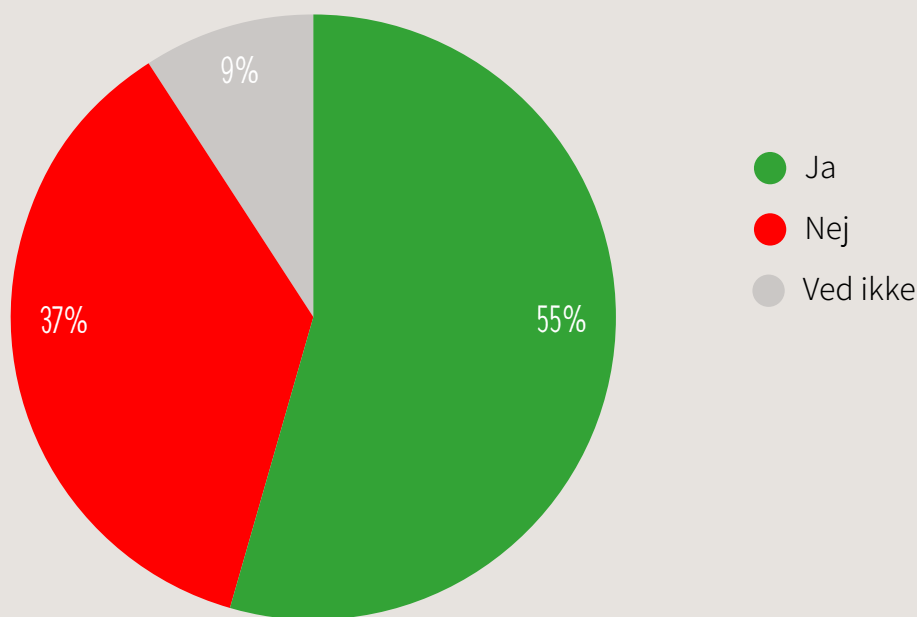
Hun mener, at selvom færre unge har klima lige så højt på dagsordenen, så ligger det stadig mange på sinde. Og mange vil gerne gøre en forskel.

”BUM-tallene giver anledning til at holde øje med klima-fokus for de unge. Hvis de nu ikke svinger tilbage, så kommer vi ikke i mål med vores klimamål. De unge skal være hovedspillere i årene fremover. Det tror jeg også vil ske, når de store kriser blegner,” siger hun.

KAPITEL 5: MADMOD

Seks ud af 10 børn er blevet kaldt kræsne — igen

Er du nogensinde blevet kaldt kræsen?



Hvis der er noget, som forældre kan blive enige om, så er det, at deres børn er kræsne.

Den fornemmelse kan man i hvert fald godt få af at kigge på tallene omkring kræsenhed i dette års BUM-undersøgelse. Her svarer 55 procent af børnene, at de er blevet kaldt kræsne. Det er markant flere end antallet af børn, der ikke er blevet kaldt kræsne.

Det er nemlig kun 37 procent, der aldrig har fået kastet det tillægsord efter sig.

”Der er noget, der tyder på, at voksne er meget fastlåste i deres syn på børns kræsenhed, og at de bekræfter hinanden i, at børn sidder med armene over kors og siger nej. Alle voksne har mødt et barn, der måske ikke er helt oppe at ringe over en kæmperej, og så fylder den fortælling,” siger Sanne Vinther, direktør i Arla Fonden.

At det er en ret stationær situation, underbygges af, at tallet var nøjagtigt det samme i 2020, da den første BUM-rapport blev lavet. Her sagde også 55 procent af børnene, at de var blevet kaldt kræsne. Siden har det kun flyttet sig få procent op og ned.

”Den udfordring har været et fokuspunkt for os i Arla Fonden i de senere år. Vi har prøvet at få startet en debat om problemet, men det har ikke afspejlet sig i et fald i tallene. Endnu i hvert fald,” siger Sanne Vinther.

“

JEG ER BLEVET KALDT KRÆSEN AF ALLE. INKLUSIVE BONUSBRØDRE OG BONUSMOR

– DRENG, 12 ÅR

Hvorfor er det overhovedet et problem?

Men hvorfor er det overhovedet et problem, at børn bliver kaldt kræsne?

”Faktisk synes jeg slet ikke, at vi skal problematisere, at børn er tilbageholdende over for mad. Det er et naturinstinkt at være forbeholden. Det er klogt og har været med til at sikre artens overlevelse, når vi stødte på giftige bær på savannen,” siger Sanne Vinther.

Hun vil gerne have, at der er respekt for børnenes nej tak. Men. Det ændrer ikke på ønsket om at åbne deres øjne for de smags-gaver, der ligger og venter, hvis de tør have åbenhed over for nye smage eller at smage på noget igen, de tidligere ikke brød sig om.

Og det er de ikke, hvis de får et vrissent: ’du er også så kræsne’ kastet i hovedet midt i aftensmaden. Så bliver rollen som nej-tak-typen cementeret.

”Så siger børnene: Det er åbenbart sådan, jeg er. Jeg kan ikke lide ny mad,” siger Sanne Vinther.



DET ER IRRITERENDE AT BLIVE KALDT KRÆSEN. FOR BARE FORDI JEG IKKE KAN LIDE AL MAD, BETYDER DET IKKE, AT JEG ER KRÆSEN

– PIGE, 14 ÅR

Derfor er det et problem, at forældrene kalder deres børn for kræsne. For udfaldet er det modsatte af, hvad ønsket er. Både hos Arla Fonden og formodentlig også hos de fleste forældre.

”I stedet for at italesætte kræsenhed, så kan man måske italesætte barnets nej tak som noget, der gælder nu og her. Sig ’Okay, det har du ikke lyst til i dag. Måske får du lyst til at smage det en anden gang’, og så acceptér, at dit barn ikke har lyst til at smage grøntsagstærte i dag. Så er der større chance for, at du kan opnå, at barnet i stedet siger: ’Jeg er sådan en, der smager på ting og er nysgerrig’. Det ville være en helt anden fortælling, som ville gøre børnene sundere og forældrene glattere,” siger Sanne Vinther.

For hun mener, at de fleste børn af natur er nysgerrige og åbne og har lyst til at smage og røre ved mad og råvarer.

”Det skal vi jo udnytte, for jo mere mad, vi kan lide, jo mere varieret spiser vi i løbet af en dag. Og så er chancen for at spise sundere større. Det er derfor, vi er så optagede af det i Arla Fonden,” siger Sanne Vinther.

Kaldt kræsen i den seneste uge

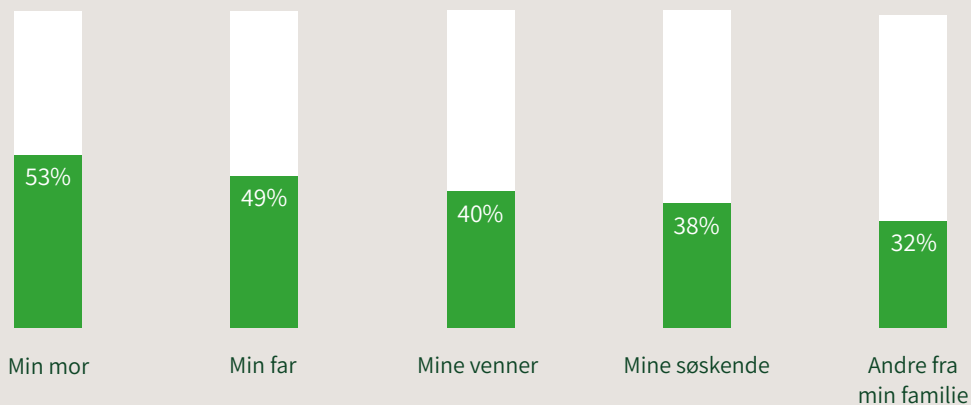
Af BUM-tallene fremgår det også, at hver fjerde af de børn, der er blevet kaldt kræsne, er blevet kaldt kræsen den seneste uge.

Yderligere en fjerdedel er det sket for den seneste måned. Dermed er det et ord, der jævnlige bliver brugt, hvilket understreger problematikken.

Mor og far er enige – men ikke med børnene

Børn bliver kaldt kræsne af både mor og far. De er stort set lige slemme til det – dog med en lille overvægt til moderen.

Hvem har kaldt dig kræsen?



Men mens forældrene er enige om, at barnet er kræsnt, så er der en vigtig part i sagen, som er uenig. Nemlig barnet selv.

I hvert fald i mange tilfælde.

26 procent af børnene siger selv, at de er kræsne. Et markant lavere tal end de 55 procent, som er blevet kaldt kræsne.

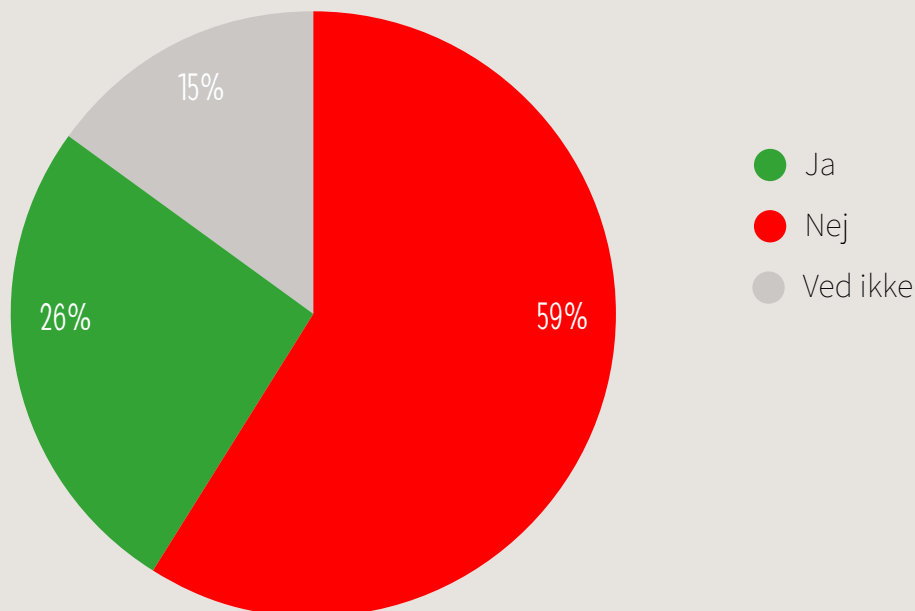
”Jeg håber virkelig, at der er voksne, der læser med her og ser på det skisma. For børnenes virkelighed er, at halvdelen af dem er helt åbne over for at smage på ny mad. Det er deres virkelighed. Og så har deres mor og far stemplet dem, fordi de måske en gang har sagt nej tak lige den dag, hvor far har stået i køkkenet og gjort ekstra meget ud af det,” siger Sanne Vinther.

”Det er urimeligt,” siger hun.

Sanne Vinther har hørt mange børn på MADlejr fortælle, at selvom børnene ofte smager noget nyt, skal der bare et enkelt ’nej tak’ til at få forældrene til at hive kræsenheds-kortet frem.

”Så jeg har et opråb. Kære forældre: Træk vejret dybt og se det store billede. Det betaler sig,” siger Sanne Vinther.

Synes du selv du er kræsen?



Børnene er ligeglade. Måske

Selvom Sanne Vinther gerne vil gøre op med stigmatiseringen, ser det dog ikke umiddelbart ud til, at den har den store effekt på børnene. I hvert fald svarer intet mindre end 88 procent af børnene selv, at de er 'ligeglade' med at blive kaldt kræsne.

Kun otte procent siger, at de bliver irriterede, mens fem procent bliver kede af det.

Men det er måske det eneste tal i hele undersøgelsen, som Sanne Vinther tvivler lidt på.

"Vil du være ligeglad med at blive kaldt dum?" spørger hun retorisk og svarer selv.

"Det tror jeg ikke, at du vil være. Og ja, hvis børnene er blevet kaldt kræsne mange gange før, så går det måske mere hen over hovedet på dem. Men det giver dem i hvert fald ikke mere lyst til at smage på ny mad. Og det er jo det, som vi alle gerne vil have," siger Sanne Vinther.



DET ER IRRITERENDE AT BLIVE KALDT KRÆSEN, BUT IT IS WHAT IT IS

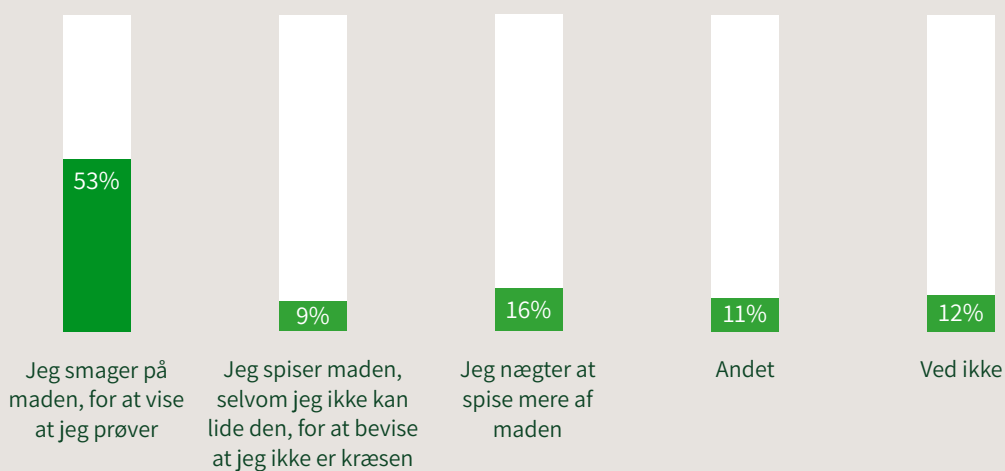
– PIGE, 14 ÅR

Og noget kan tyde på, at hun har ret i, at de unge nok ikke er helt ligeglade. For det viser sig, at størstedelen af børnene faktisk vil reagere på at blive kaldt kræsen. 53 procent svarer, at de vil smage på maden, hvis de bliver kaldt kræsne, for at vise at de prøver.

Sanne Vinther tror, at det er en 'du får ret, og jeg får fred'-reaktion, der afslutter udskamningen. Men hun mener, at succesraten ville være større for forældrene, hvis udgangspunktet var positiv opfordring frem for pligtsmagning.

"Det fører ikke mange gode steder hen, at den unge tænker: 'Jeg sluger lige denne her blomkålsbuket, så vi kommer videre, og så slipper jeg ud af det her kræsenhedsspotlys. Jeg er den 14-årige, der ikke er så madmodig, som de andre om bordet,'" siger Sanne Vinther.

Forestil dig, at du bliver kaldt kræsen af dine forældre, fordi de serverer noget mad, du ikke kan lide. Hvad gør du?



Børn kan godt lide at smage på ny mad og gerne hjemme

62 procent af børnene svarer, at de er helt eller delvist enige i, at de gerne vil smage på ny mad. 57 procent vil endda gerne gøre det hjemme.

Det er et helt andet billede, end det der skabes, når 55 procent er blevet kaldt kræsne.

“

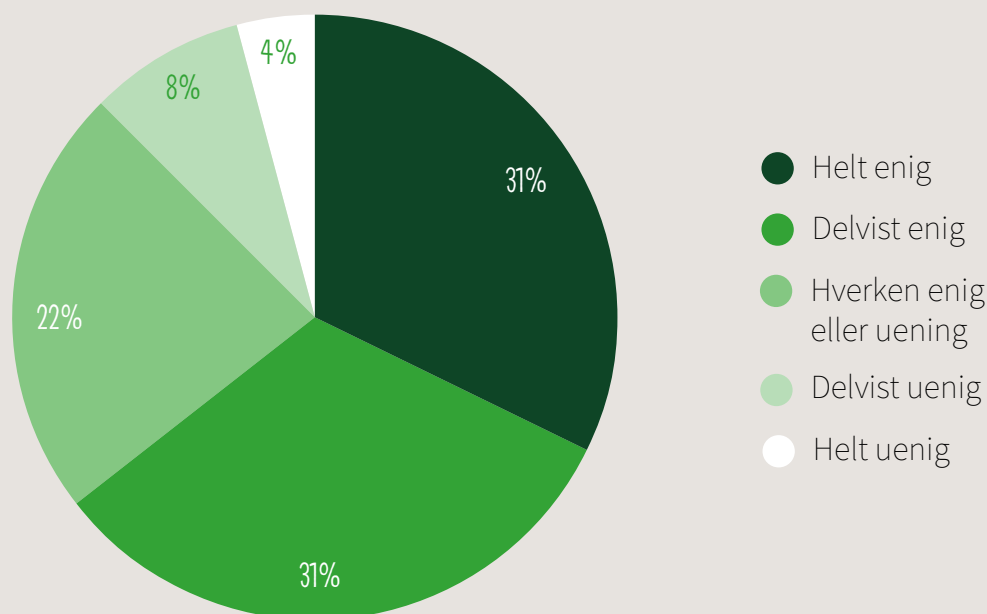
**HVIS JEG SIDDER SAMMEN MED MIN
FAMILIE, OG VI SMAGER SAMMEN,
SÅ ER DET LIDT NEMMERE. SÅ ER VI
SAMMEN OM DET**

– PIGE, 14 ÅR

”Forældrene skal skabe en positiv åbenhed. Nogle gange vil børnene sige ’nej tak’ første eller anden og tredje gang. Lasagne med fisk kan være svær lige at absorbere. Så bakker børnene ud. Vi voksne vil så gerne lykkes med det, at det bliver forkrampet. Kombiner i stedet den nye mad med noget velkendt og skab en tryk stemning uden pres,” siger Sanne Vinther.

Hvor enig eller uenig er du i dette udsagn:

“Jeg kan godt lide at smage ny mad, som jeg ikke har smagt før”



At billedet omkring kræse børn er mere nuanceret, fremgår også af et andet tal. For rent faktisk peger pilen også den anden vej. 83 procent af pigerne og 70 procent af drengene har introduceret deres forældre for ny mad.

”Jeg synes, at det understreger, at børn som udgangspunkt er nysgerrige,” siger Sanne Vinther.

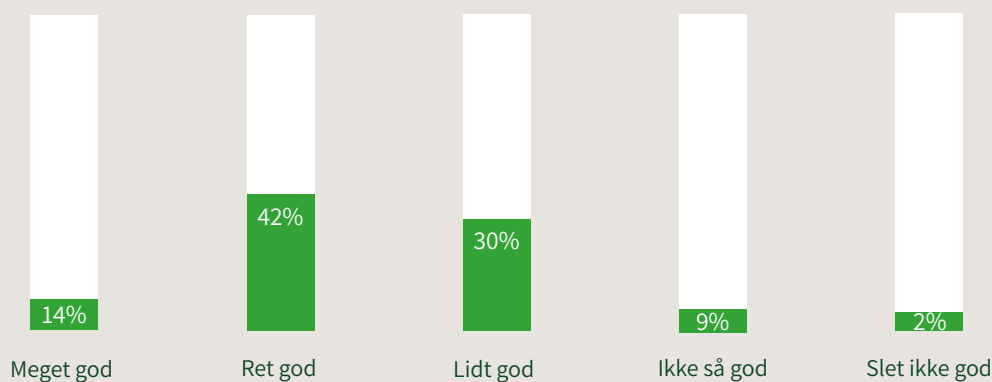
Hun pointerer, at børn har adgang til meget madinspiration – blandt andet via de sociale medier TikTok og Instagram.

“

**JEG FÅR TIT LYST TIL AT SMAGE
NOGET MAD, HVIS JEG HAR SET
DET PÅ TIKTOK**

– PIGE, 14 ÅR

Hvor god synes du, at du er til at lave mad?



Mange børn synes selv, at de er gode til at lave mad, men...

Selvilliden fejler heller ikke noget for mange børn i forhold til køkkenevnerne. 56 procent mener selv, at de er 'meget gode' eller 'ret gode' til at lave mad.

"Hvor er det skønt og befriende. Det skal vi bare bruge og tage positivt imod. Med den holdning er der større chance for, at de kaster sig ud i det," siger Sanne Vinther.

Men. Der er stadig en gruppe, der står udenfor.

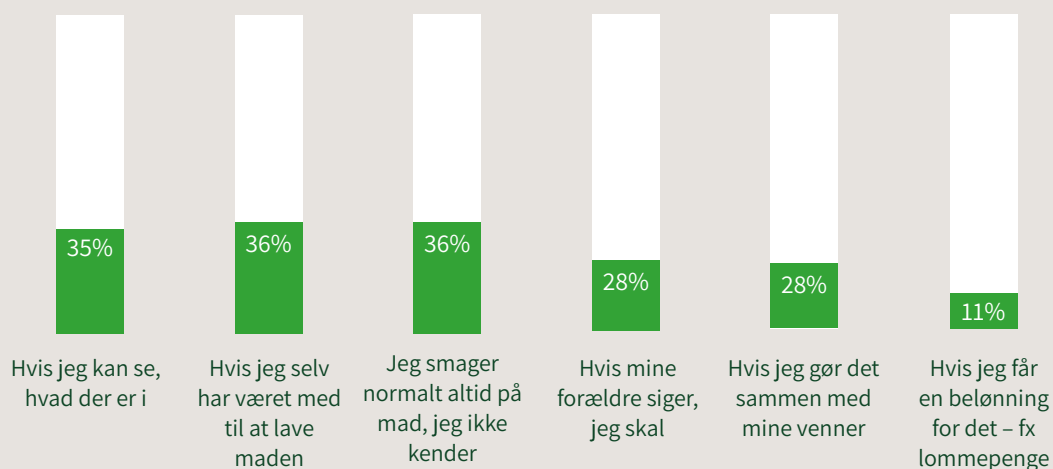
I kapitel 1 fortalte vi, at fire ud af 10 børn ikke selv mener, at de kan koge et æg. Og at hver fjerde ikke mener, at de kan skrælle en gulerod.

"I år synes jeg, at det er blevet tydeligt, at der er to grupper af børn. En gruppe, der er åbne og nysgerrige og kaster sig ud i tingene. Det ene tager det andet, som en slags positive dominobrikker," siger Sanne Vinther.

Anderledes forholder det sig med den anden gruppe. Dem, der ikke kan koge et æg eller skrælle en gulerod.

"Børn i den gruppe er meget forsigtige og oplever, at de ikke kan. De er mindre tilbøjelige til at kaste sig ud i madlavningen, og de vil blive fastholdt i et mønster, hvor de ikke kan lave mad og får svært ved selv at kunne købe ind. De vil være tilbøjelige til at udlicitere ansvaret til andre og tænke: 'Jeg er sådan en, der køber take away'. De har ikke stort madmod og spiser mindre varieret," siger Sanne Vinther.

Hvad får dig til at smage på noget mad, som du ikke har smagt på før?



Put gerne ketchup på broccoli

Overordnet set mener Sanne Vinther, at der er så mange positive sideeffekter ved, at børn er madmodige og har mod på at smage på ny mad, at forældrene har en bunden opgave i at udfordre børnene på en positiv måde.

”Tal positivt. Hæft dig ved det gode – når en grøntsag ryger med ind og ikke bliver sorteret fra. Inviter børnene med ind i mad-processen. Hvis du kan lide karrydressing fra karrysild, men ikke sild, hvordan bruger vi så det? Spørg dem, hvad de har lyst til at prøve. Udskift kun enkelte dele af måltidet, så det ikke er for utrygt,” siger Sanne Vinther.

Hun mener, at vi er for fastlåste i vores dogmer.

”Hvis barnet elsker karrydressing, putter ristede løg ovenpå og spiser det på rugbrød, hvad så? Så spiser de da rugbrød. Hvorfor må man ikke putte marmelade på pålægschokolademad? Vær selv nysgerrig. Grib fat i, hvad børnene kan lide. Vær åben over for det,” siger Sanne Vinther.

Børn har et behov for tryghed i, hvad de spiser. 37 procent vil gerne smage på noget ny mad, hvis de kan se, hvad der er i. 36 procent, hvis de selv har været med til at lave det.

”Vent med at blande tingene sammen. Hvis du som voksen forestiller dig en sammenkogt ret på rejsen i Sydamerika, og du ikke kan se, om det er kylling eller slangekød, der er i, så tøver du nok også. Sådan har børnene det tit med mad, de ikke kan gennemskue,” siger Sanne Vinther, som også opfordrer forældre til at åbne hjertet for ketchup.

”Er fiskefilet med ketchup et problem? Nej. Lad børnene prøve sig frem. Der er altså stort set ingen voksne, der spiser ketchup på alt. De vokser fra det. Hvem bestemte i øvrigt, at vi ikke måtte få ketchup på broccoli?” spørger Sanne Vinther.

OM BUM

Arla Fonden har taget initiativ til BUM-analysen for at skabe opmærksomhed om almen maddannelse, madglæde og bæredygtige madvaner blandt børn og unge.

Ved at kigge dybt ned i børnenes vaner omkring maden, håber vi at skabe opmærksomhed og debat, så flere får mulighed for at fordybe sig i madens forunderlige verden. På den måde vil børn og unge bedre kunne varetage deres egen sundhed fremover.

Analysen er valideret af adjunkt Jacob Højgaard Christensen fra Aarhus Universitet.

På bornungeogmad.dk kan du hente en pdf med alle de indsamlede tal bag rapporten.

”Det er min vurdering, at BUM bidrager med nye, spændende og opsigtsvækkende resultater ud fra et velovervejet undersøgelsesdesign med de forbehold, som altid vil være gældende med den valgte metode”.

- Jacob Højgaard Christensen, Postdoc ved Danmarks Institut for Pædagogik og Uddannelse (DPU), Aarhus Universitet.