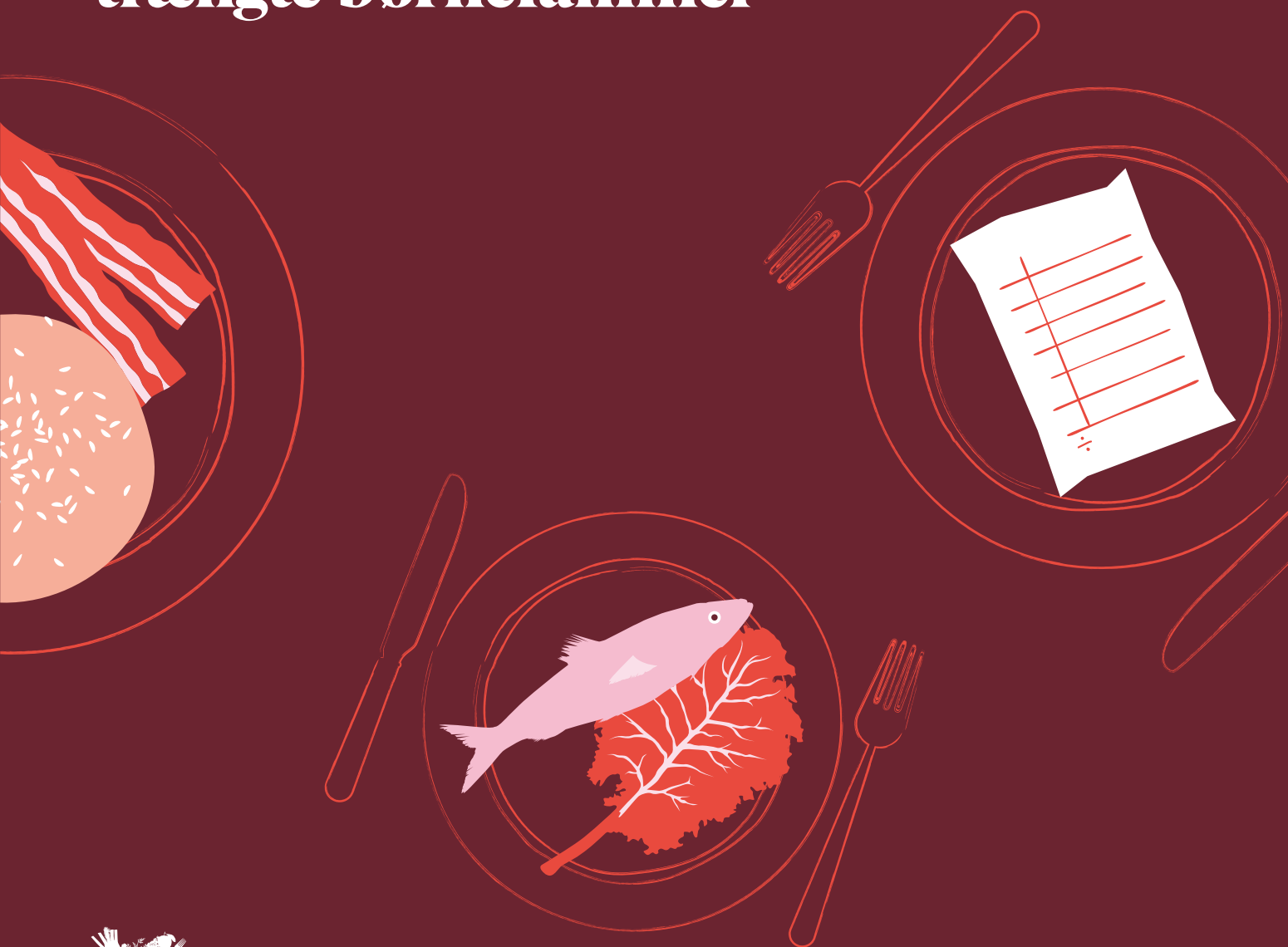


Med maden som indsats

mad og måltider i økonomisk
trængte børnefamilier



MADKULTUREN
bedre mad til alle

Madkulturen 2023

ISBN: 978-87-971781-8-8

Rapporten er udarbejdet af:

Hannibal Hoff, chefkonsulent

Simon Nyrup Madsen, redaktør

Katrine Iven Strømsted, videnskonsulent

Emma Hansen Levinsen, videnskonsulent

Laura Liebst, videns- og projektmedarbejder

Indhold

s. 4	Forord
s. 5	Indledning
s. 5	Mad og måltider i økonomisk trængte børnefamilier
s. 5	Prioriteter og strategier på et presset madbudget
s. 6	Maden som en del af problemet - og måske løsningen
s. 8	1. Mad og måltider på et hårdt presset budget
s. 11	Hårdt pressede madbudgetter er hverdag for mange
s. 18	Maden bliver en sidste bastion
s. 24	2. Det sunde må vige for det sikre
s. 26	Kød bliver vigtigere end grøntsager
s. 29	Det børnevenlige og holdbare prioriteres
s. 34	På kompromis med kvalitet og sundhed
s. 38	3. De gule priser styrer
s. 40	Tilbud og datovarer definerer indkøbene
s. 44	Mindre overskud til madlavning
s. 49	Gratis mad er udbredt
s. 54	4. Spisningen bliver mindre social
s. 56	Spisesituationen i familien har trange kår
s. 61	Sociale måltider må holde for
s. 66	Slutnoter
s. 68	Om undersøgelsen
s. 68	Kvantitativt datagrundlag for undersøgelsen
s. 71	Kvalitativt datagrundlag for undersøgelsen
s. 74	Referencer

Forord

I Danmark lever 136.000 børn i en familie med et hårdt presset madbudget. Deres forældre må skære på kvaliteten og mængden af maden eller ligefrem droppe måltider, fordi der ikke er råd. For børnene betyder det bl.a. mindre frugt og grønt, dårligere madpakker og manglende muligheder for at deltage i sociale arrangementer med udgifter til mad.

Det er nogle af de bekymrende resultater i Madkulturens nye undersøgelse af mad og måltider i børnefamilier med et hårdt presset madbudget. Den bygger på 3.200 spørgeskemabesvarelser og ni kvalitative interviews, der tilsammen giver en nuanceret forståelse af madens rolle for en stor befolkningsgruppe i en sårbar social situation.

Børnenes mad er en høj prioritet for forældre med et hårdt presset madbudget. De går i samme grad som andre op i sund mad, og de ser hverdagsmaden som en vigtig måde at vise omsorg for børnene på, når meget andet er skåret ind til benet. I indkøbssituationen er tilbud og datovarer væsentlige for at få enderne til at mødes, evt. suppleret med gratis mad fra organisationer, venner og familie. Jagten på gule priser kræver meget tid, og det går ud over glæden ved madlavning, når menuen er givet på forhånd, og der er få ingredienser at gøre godt med. I sidste ende må ni ud af ti af forældrene på et hårdt presset madbudget alligevel gå på kompromis med sundheden og fx droppe grøntsager, fordi de er dyre og har kort holdbarhed.

For mig er undersøgelsen et klart vidnesbyrd om, hvor stor en rolle mad og måltider spiller i mange sociale problematikker. Forældre med et hårdt presset madbudget er typisk enlige eller uden arbejde, fx på grund af sygdom eller mistriivsel i familien. Mange er også ensomme og har lav tilfredshed med livet. Det påvirker i sig selv overskuddet til madlavning og spisesituationer. På den anden side går det igen ud over trivsel og sundhed, når man på grund af økonomien bl.a. må undvære at invitere gæster eller må slække på et ideal for sund mad og godt forældreskab.

For børn, der vokser op i familier med et hårdt presset madbudget, kan det få konsekvenser, der rækker langt ind i voksenlivet. I form af bl.a. dårlig ernæring, usunde madvaner og afsavn i det sociale liv. På den måde trækker undersøgelsens resultater linjer til samfundsudfordringer som ulighed i sundhed og voksende mistriivsel blandt børn og unge.

Hvordan kan maden gå fra at være en del af problemet til at blive en del af løsningen på sociale problemer for økonomisk trængte børnefamilier? Det håber jeg, vi sammen kan finde løsninger på. I hvert fald giver undersøgelsen grundlag for at kvalificere arbejdet for at sikre bedre mad til alle i næste generation. Hvad enten det er i civilsamfundet, i skolen, blandt aktører i fødevarer Danmark eller som led i kommunale indsatser på det sociale område.

Judith Kyst,
Direktør i Madkulturen

Indledning

Mad og måltider i økonomisk trængte børnefamilier

Siden begyndelsen af 2022 har stigende fødevarerpriser lagt pres på madbudgettet hos rigtig mange danskere. Halvdelen af os (48 %) har ændret madvaner, og mange går mere efter tilbudsvarer, har mere fokus på madspild eller er endda begyndt at springe måltider over (Madkulturen, 2022a). Men for nogle er det at leve på et hårdt presset madbudget langt fra noget nyt.

Tidligere undersøgelser har vist, at en forholdsvis stor gruppe i forvejen lider afsavn i relation til maden, fordi de mangler penge (Nielsen et al., 2015; Borch & Kjærnes, 2016; Lund et al., 2017; VIVE, 2016). Disse mennesker vil opleve konsekvenserne af fx prisstigninger særligt hårdt, og med voldsomme stigninger i fødevarerpriserne over det seneste år er der derfor brug for mere viden om, hvad det i dag vil sige at leve på et hårdt presset madbudget (Holm et al., 2022).

Blandt de mest udsatte for at opleve et hårdt pres på madbudgettet er økonomisk trængte børnefamilier (Nielsen et al., 2015), og når børnenes opvækst bliver

påvirket, kan det få konsekvenser for madvanerne, sundheden og trivslsen for næste generation. Derfor stiller vi i denne rapport skarpt på mad og måltider i børnefamilier med et hårdt presset madbudget.

Hvordan er forældrenes sociale og økonomiske situation? Hvilke strategier tager de i brug for at få enderne til at mødes ved indkøb og madlavning? Og hvad betyder det økonomiske pres på madvanerne i sidste ende for det sociale liv, sundheden og trivslsen for både forældre og børn?

De spørgsmål vil vi besvare ud fra data indsamlet i marts 2023. Ud over 2.500 surveybesvarelser fra et repræsentativt udsnit af danskere har vi indhentet 750 ekstra svar fra økonomisk trængte børnefamilier. Derudover har vi lavet dybdegående kvalitative interviews, som bidrager til forståelsen af, hvordan forældrene oplever livet på et hårdt presset madbudget.

Prioriteter og strategier på et presset madbudget

Vores undersøgelse bekræfter, at børnefamilier med en lav indkomst er særligt udsat for at opleve hårdt pres på madbudgettet. I 2023 gør det sig gældende for 76.000 børnefamilier med lav indkomst.

Disse familier bliver nødt til at foretage hårde prioriteringer. Forældrene, vi har besøgt, beskriver en hverdag, hvor alle

overflødige udgifter er skåret fra, fx fitness, medietjenester, tandlæge, frisør og ferier. Hverdagsmaden står så tilbage som noget meget vigtigt, man bliver nødt til at holde fast i. Særligt børnenes mad ses som en bastion for det gode forældreskab – et område, hvor man kan vise omsorg og opretholde en oplevelse af normalitet, når meget andet er skåret fra.

Forældrene med et hårdt presset madbudget prioriterer mæthed og børnenes præferencer i første række. Otte ud af ti har oplevet selv at spise mindre, for at der er nok til børnene. Og i indkøbssituationen går de efter varer og retter, de ved, børnene sætter pris på, og som helt sikkert bliver spist. Det går bl.a. ud over mængden af frugt og grønt i familiens måltider, fordi det både er dyrt og risikerer at ende som madspild, hvis børnene ikke kan lide det. Omvendt prioriterer mange at få kød, omend på tilbud og måske af en billigere slags, fordi det forbindes med sikker mæthed og en oplevelse af normalitet.

I indkøbssituationen er jagten på tilbud og datovarer en helt gennemgående strategi for at få enderne til at mødes på et hårdt presset madbudget. Supermarkedernes gule priser definerer både indkøbsturen og menuen, og når en nødvendig vare ikke kan fås på tilbud, køber man i stedet mindre mængder eller billigere varianter. Også gratis mad fra organisationer, venner og familie spiller en afgørende rolle for mange.

Hjemme i køkkenet er overskuddet til madlavning mindre i familier med et hårdt presset madbudget end hos andre børnefamilier. Det kan både skyldes sygdom og mistro i familien, at der går mere tid og energi til indkøbene, og at madlavningen er mindre motiverende, når man har få ingredienser til rådighed. Resultatet er, at maden laves på kortere tid, og at menuen oftere består af en færdigret.

Også spisesituationen bærer præg af mindre overskud i børnefamilier med et hårdt presset madbudget. Hvert femte måltid spises på under 15 minutter, og der er oftere konflikter og skærme ved bordet end i andre børnefamilier. Mange må undvære at invitere gæster og gå glip af arrangementer uden for hjemmet med mad, fordi det koster ekstra. Det gælder også børnene.

Maden som en del af problemet - og måske løsningen

I de økonomisk trængte børnefamilier er hårdt pres på madbudgettet ofte et langvarigt problem, og det står sjældent alene. To tredjedele af de berørte forældre er enlige, og kun hver tredje er i arbejde. Det kan fx skyldes sygdomme eller psykisk mistro blandt forældre eller børn. Rigtig mange forældre er desuden ensomme og har en lav tilfredshed med livet. Der er med andre ord tale om familier i en flersidig krise, hvor det hårde pres på madbudgettet bliver en del af en udfordrende hverdag, hvor man i forvejen har rigtig meget at

kæmpe med. Prisstigningerne på fødevarer er typisk ikke en udløsende faktor, men har været med til at forværre familiernes samlede situation.

Livet i en familie på et hårdt presset madbudget smitter af på sundheden for både forældre og børn. Selvom sundhed betyder lige så meget for denne gruppe som for andre forældre, må ni ud af ti gå på kompromis med den sunde mad, og fire ud af ti har været nødt til at skrue ned for kvaliteten af børnenes madpakker.

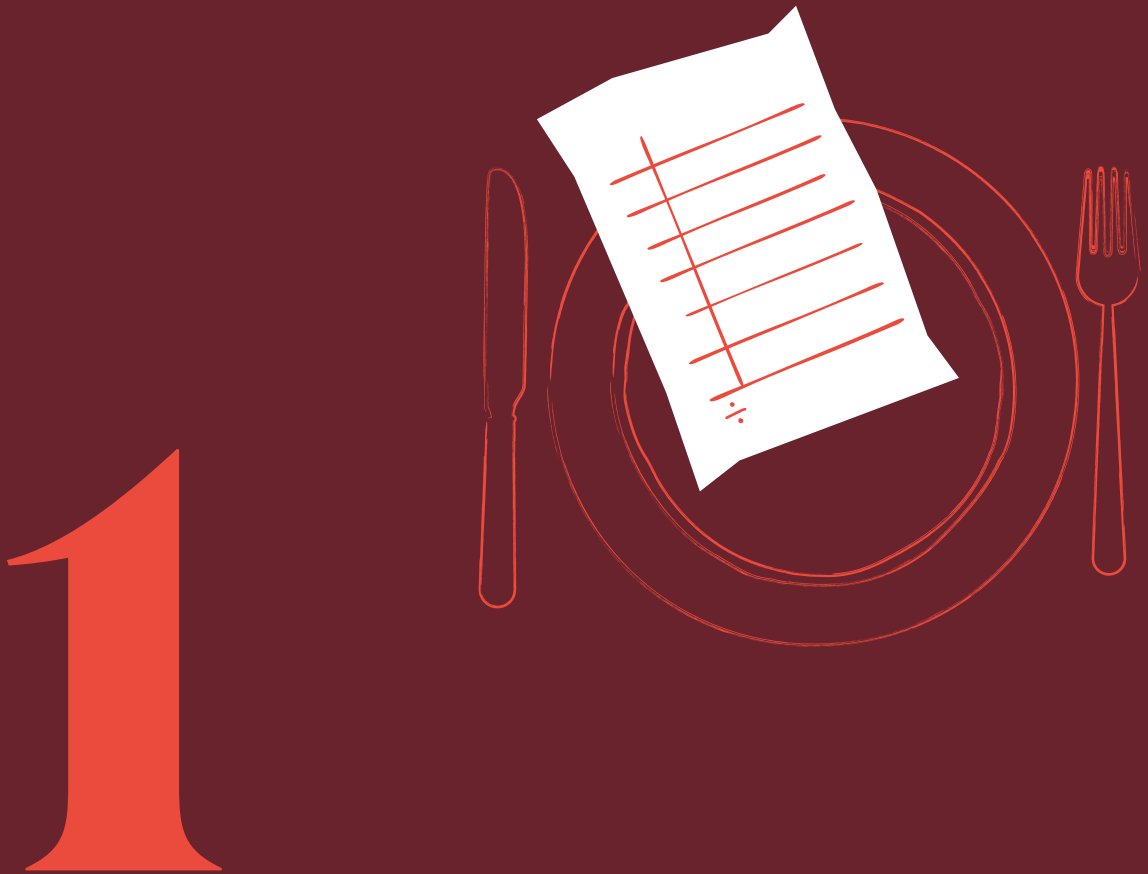
Det går ikke bare ud over børnenes trivsel og sundhed på kort sigt, men kan også komme til at afspejle sig i de mad- og måltidsvaner, børnene tager med sig ind i voksenlivet.

Blandt forældre med et hårdt presset madbudget ser vi en meget høj grad af ensomhed og utilfredshed med livet. Det kan på den ene side medvirke til de økonomiske problemer, familierne oplever. På den anden side går det naturligvis ud over både sociale relationer og livskvalitet, når man ikke har råd til at invitere gæster, servere tilfredsstillende måltider for sine børn eller give dem de sociale oplevelser med fx fælles spising på skolen, som andre børn har adgang til. I familier på et hårdt presset madbudget bliver maden på den måde en meget integreret del af sundhedsmæssige og sociale problematikker for både forældre og børn.

Og på samfundsplan spiller det ind i voksende udfordringer som ulighed i sundhed, ensomhed og mistrivsel blandt børn og unge.

Det næste spørgsmål er, hvordan vi kan vende den negative spiral, så maden går fra at være en del af problemet til at blive en del af løsningen for de mange børnefamilier, som i dag lever på et hårdt presset madbudget. Svaret på det kan vi ikke give i vores undersøgelse. Men vi håber, at resultaterne kan bruges til at kvalificere nuværende og fremtidige indsatser for den vigtige målgruppe, vi her stiller skarpt på.





Mad og måltider på et hårdt presset budget

Mange danskere lever i dag på et hårdt presset madbudget, og en tredjedel af dem er forældre i økonomisk trængte børnefamilier. Her er det økonomiske pres ofte et langvarigt problem, der i høj grad præger hverdagen. I den situation bliver maden en sidste bastion for det gode forældreskab. Man prioriterer hårdt og strækker sig langt for at kunne give børnene god omsorg gennem maden.

Kapitel 1 viser

Hårdt pressede madbudgetter er hverdag for mange

Hver ottende dansker lever på et hårdt presset madbudget. De har inden for det seneste år oplevet fx at måtte spise mere usundt, springe måltider over eller ikke spise sig mætte, på grund af manglende penge. Risikoen for at blive presset på madbudgettet er størst blandt unge, i husstande med en lav indkomst og i familier med børn.

Børnefamilier med lav indkomst er særligt udsat

Blandt børnefamilier med lav indkomst er der ca. 76.000 familier, som lever på et meget presset madbudget. For flertallet af dem er det en langvarig situation, der typisk hænger sammen med kroniske sygdomme eller vedvarende psykiske udfordringer i familien. Den seneste tids stigende fødevarerpriser har forværret deres situation.

Maden bliver en sidste bastion

I børnefamilier med pres på madbudgettet sætter økonomiske bekymringer og skarpe prioriteringer deres præg på hverdagen. Maden bliver en sidste bastion, man prioriterer og gør rigtig meget for at få råd til. Hensynet til især børnenes måltider og madpræferencer fylder meget for forældrene som en måde at tage sig godt af børnene på, når alt det andet er prioriteret fra.

Undersøgelser af fødevareusikkerhed i Danmark

I denne rapport bruger vi det at "leve på et hårdt presset madbudget" som synonym for begrebet fødevareusikkerhed (eng. food insecurity). Det er i en international sammenhæng defineret som en oplevelse af helt at mangle eller at have usikker adgang til mad i en tilstrækkelig mængde og i en kvalitet, der svarer til de givne kulturelle og socialt acceptable omstændigheder (FAO, 2006).

Fødevareusikkerhed associeres ofte med situationen i lande med udbredt absolut fattigdom eller med stor økonomisk ulighed. Men flere undersøgelser peger på, at fødevareusikkerhed også findes i lande som Danmark med stor lighed og et udviklet velfærdssystem. Her er det typisk ikke et spørgsmål om, at man slet ikke kan få fat i mad, men at man på grund af økonomien må spise mindre sundt og nærende, mindre varieret eller mindre mængder, end man ellers ville.

I et dansk studie fra 2016 var resultatet, at 29,1 % af den danske befolkning i 2012 oplevede en vis grad af fødevareusikkerhed, heraf 1,7 % i et omfang, hvor de ofte ikke havde nok mad at spise (Borch & Kjærnes, 2016).

To andre studier, der benytter en amerikansk metode med seks spørgsmål, har vist, at oplevelsen af føde-

vareusikkerhed gjorde sig gældende for 7,5 % af de danske husholdninger i 2012 (Nielsen et al., 2015) og for 8,4 % af voksne danskere i 2015 (Lund et al., 2017).

Et tredje studie blandt økonomisk fattige har vist, at der i denne gruppe i 2016 var hele 35 %, der oplevede afsavn i relation til maden (VIVE, 2016).

I vores undersøgelse benytter vi en international standard til at måle fødevareusikkerhed, som blev udviklet af FN's fødevareorganisation (FAO) i 2014. Den består af otte ja/nej-spørgsmål, som indikerer forskellige grader af fødevareusikkerhed oplevet gennem det seneste år. Ud fra den metode rapporterede FAO i 2020, at 5,5 % af danskerne oplevede fødevareusikkerhed (FAO, 2020).

Målingerne fra FAO går ikke i dybden med, hvilke grupper der oplever fødevareusikkerhed, hvordan det påvirker deres madvaner, og hvad det betyder for bl.a. sundhed og trivsel. De aspekter tager vi med i vores analyser. Derudover har vi valgt at indhente data via onlinebesvarelser frem for telefoninterviews. Da metoden ikke tidligere er blevet brugt i Danmark på denne måde, er resultaterne af vores måling ikke direkte sammenlignelig med tidligere undersøgelser.¹

Hårdt pressede madbudgetter er hverdag for mange

Hver ottende dansker har inden for det seneste år oplevet et hårdt pres på madbudgettet. De har fx måttet spise mere usundt, springe måltider over eller ikke spist sig mætte, fordi de manglede penge. Risikoen for at blive presset på maden er størst for unge, i husstande med en lav indkomst og for børnefamilier.

Hver ottende dansker har et hårdt presset madbudget

I vores måling fra marts 2023 har 2.488 danskere forholdt sig til otte udsagn om deres adgang til mad inden for det seneste år, jf. Figur 1. Ved hjælp af en standardiseret omregningsmetode fra FAO har vi omsat svarene til en grad af fødevarerensikkerhed, dvs. et udtryk for, hvor hårdt man er presset på madbudgettet (se Om undersøgelsen).

Vores måling viser, at hver ottende (12 %), svarende til 542.000 voksne danskere, i 2023 lever på et hårdt presset madbudget. De har svaret ja til mindst fire af de otte udsagn i Figur 1. Hvis man fraregner studerende, er det hver tiende dansker (10 %), der lever på et hårdt presset madbudget.²

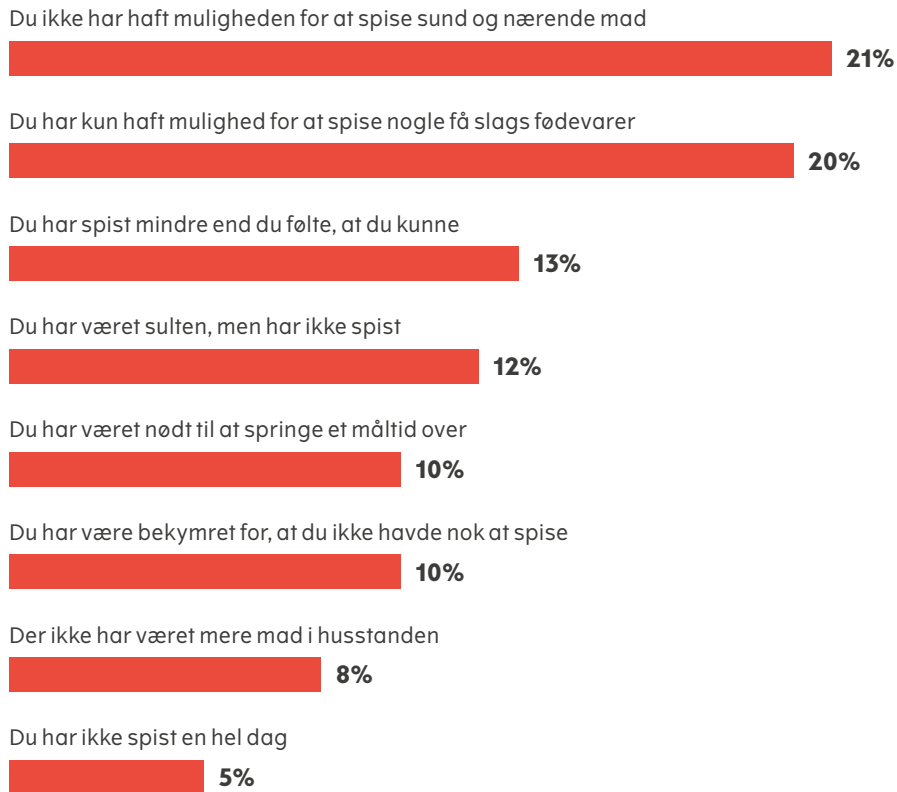
På de enkelte udsagn svarer hver femte dansker (21 %), at de på grund af manglende penge har oplevet ikke at kunne spise sund og nærende mad, og lige så mange (20 %), at de har oplevet kun at kunne spise få slags fødevarer. Færre oplever, at der ikke er mere mad i husstanden (8 %), eller at de ikke har kunnet spise en hel dag på grund af manglende penge (5 %), jf. Figur 1.



Figur 1

Andele, der har oplevet usikker adgang til fødevarer og mad.

Andele, der har svaret ja til spørgsmålene "Har du indenfor de sidste 12 måneder oplevet, at manglende penge har betydet, at ...".

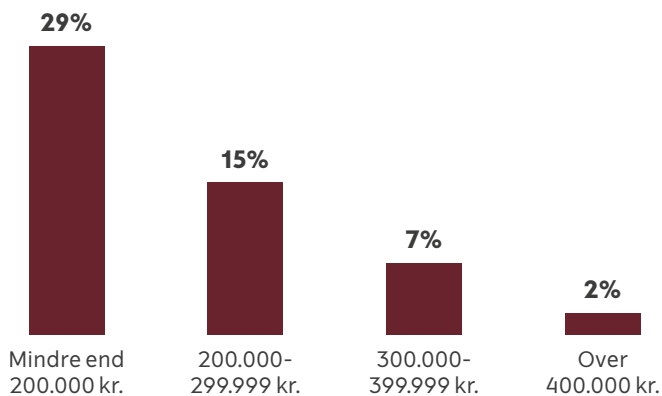


Kilde: Norstat for Madkulturen, 2023
N=2.488.

Figur 2

Husstande med lav indkomst har større risiko for at måtte leve på et hårdt presset madbudget.

Andele, der lever med et hårdt presset madbudget. Fordelt på ækvivaleret husstandsindkomst (bruttoindkomst).



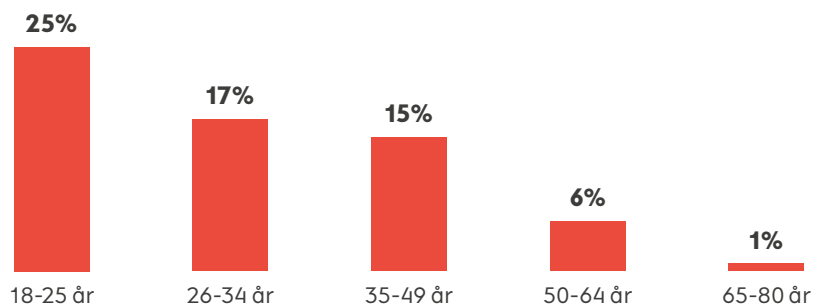
Kilde: Norstat for Madkulturen, 2023
N=2.051
"Ønsker ikke at svare" er udeladt.

Figur 3

Flere unge end ældre lever på et hårdt presset madbudget.

Andele, der lever med et hårdt presset madbudget. Fordelt på alder.

Kilde: Norstat for Madkulturen, 2023
N=2.488



12%

af danskerne lever på et hårdt presset madbudget.

Lav indkomst og alder spiller ind

Med lav indkomst følger naturligt en større risiko for at måtte leve på et hårdt presset madbudget. Det viser sig i tidligere danske undersøgelser (Borch & Kjærnes, 2016; Nielsen et al., 2015; Lund et al., 2017) og bekræftes af vores undersøgelse, hvor vi sammenligner på tværs af en ækvivaleret bruttoindkomst for husstanden, som tager højde for, hvor mange børn og voksne, der bor sammen (se Om undersøgelsen).

I husstande med en ækvivaleret indkomst på mindre end 200.000 kr. om året er det knap hver tredje (29 %), der er presset på madbudgettet, mod blot 2 % i husstande med en ækvivaleret husstandsindkomst på mere end 400.000 kr., jf. Figur 2.

Alder spiller desuden en stor rolle, også når vi tager højde for andre forhold såsom indkomst og beskæftigelse. Jo yngre man er, jo højere er sandsynligheden for, at man bliver presset på maden. Næsten hver fjerde mellem 18 og 25 år (25 %) lever på et hårdt presset madbudget, jf. Figur 3. Det afspejler blandt andet, at der i den yngre aldersgruppe er mange med en lav indkomst og mange, for hvem presset på madbudgettet er et forbigående fænomen, fx mens de er under uddannelse.

14%

af børnefamilierne i Danmark lever på et hårdt presset madbudget.

Hver syvende børnefamilie er hårdt presset på madbudgettet

Børnefamilier er en gruppe, hvor presset på madbudgettet opleves som særlig problematisk, fordi man som forældre også har ansvar for børnenes trivsel og sundhed, hvor mad og måltider spiller en vigtig rolle. Derfor har vi valgt at koncentrere denne rapport om børnefamilierne.

Netop børnefamilierne er oftere end andre hårdt presset på madbudgettet. Det gælder hver syvende børnefamilie (14 %). Til sammenligning er det 10 % af alle danskerne, der lever på et hårdt presset madbudget, hvis man fraregner studerende.

At børnefamilierne er mere udsat for at leve på et hårdt presset madbudget svarer til resultatet i en tidligere undersøgelse (Nielsen et al., 2015). Dertil kommer, at netop børnefamilierne særligt har mærket konsekvenserne af den seneste tids stigende fødevarerpriser (DR, 2023).

Næsten to ud af tre børnefamilier med et hårdt presset madbudget er familier med en enlig forælder (61 %). Det svarer til billedet i tidligere undersøgelser, der også påviser en øget hyppighed af fødevarerikkerhed blandt enlige forældre (Borch & Kjærnes, 2016; Nielsen et al., 2015; Lund et al., 2017). Samtidig er det enlige forældre, som aller mest drastisk har måttet tilpasse deres forbrug efter stigende fødevarerpriser (BL, 2022).

61%

af forældre med et hårdt presset madbudget er enlige.

Økonomisk trængte børnefamilier er oftere presset på maden

Et hårdt presset madbudget er meget udbredt blandt børnefamilier med en ækvivaleret husstandsindkomst på under 300.000 kr. om året. I denne indkomstgruppe har hver fjerde et hårdt presset madbudget (24 %), svarende til 136.000 familier, mod bare 6 % af familierne med en indkomst på over 300.000 kr., jf. Figur 6.³

På de enkelte spørgsmål svarer fire ud af ti (40%) ja til, at de inden for de seneste 12 mdr. har oplevet ikke at få sund og nærende mad pga. økonomien. En fjerdedel (23 %) svarer, at de har været sultne, men ikke spist pga. manglende penge, jf. Figur 4.

Familier i en langvarig krise

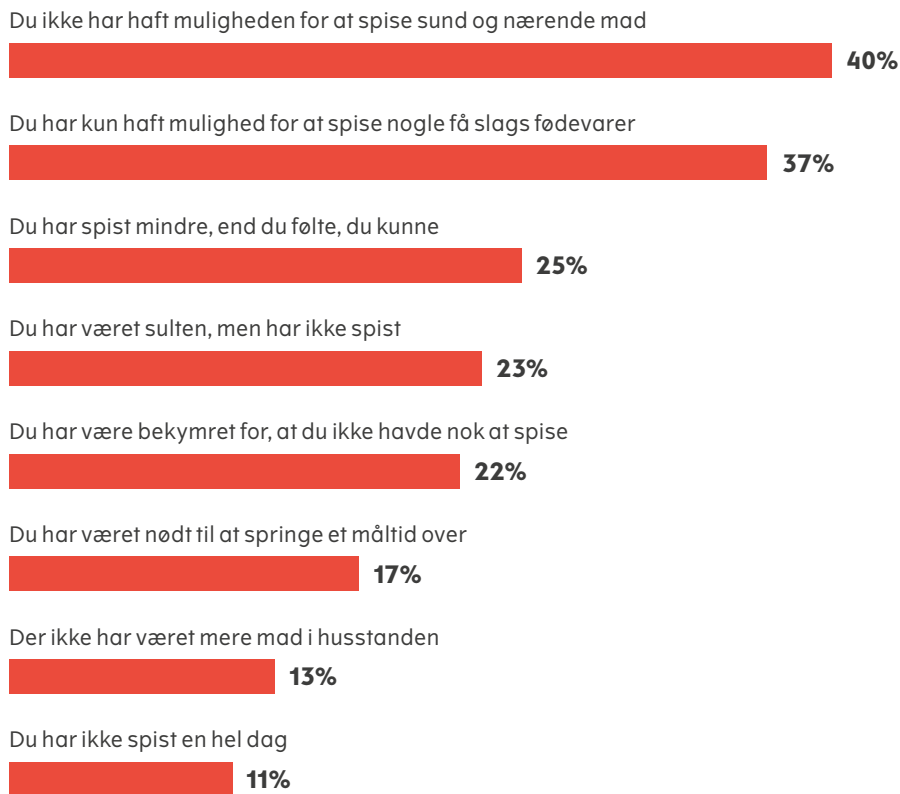
Vores undersøgelse er lavet på et tidspunkt, hvor mange danskere har oplevet konsekvenserne af stærkt stigende fødevarerpriser. Derfor har vi spurgt dem, der oplever et hårdt pres på madbudgettet, hvor længe det har stået på, og om de forventer, det vil vare ved. Halvdelen af børnefamilierne med hårdt pres på madbudgettet (50 %) har oplevet problemet i mere end et år, en tredjedel (33 %) vurderer, at det er en mere midlertidig situation, mens 16 % angiver, at problemet er opstået inden for et år, men forventer, at det vil vare ved jf. Figur 5.

Figur 4

Andele af børnefamilier med en indkomst under 300.000 kr., der oplever forskellige typer af pres på madbudgettet.

“Indenfor de sidste 12 måneder, hvor ofte har du oplevet, at manglende penge har betydet, at...”. Kun børnefamilier med en ækvivaleret husstandsindkomst på under 300.000 kr.

Kilde: Norstat for Madkulturen, 2023
N (Børnefamilier med en ækvivaleret husstandsindkomst < 300.000 kr.)=237.

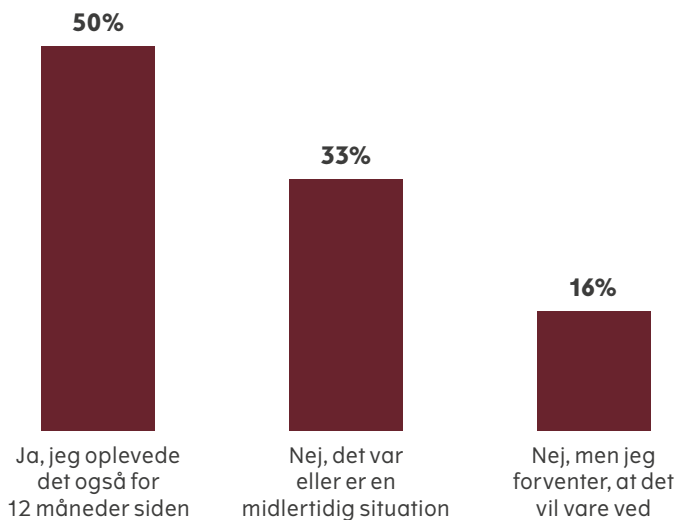


Figur 5

I børnefamilier med hårdt pres på madbudgettet er presset typisk et langvarigt problem.

“Oplevede du også usikker adgang til fødevarer og mad for 12 mdr. siden?” Kun børnefamilier med et hårdt presset madbudget og en ækvivaleret husstandsindkomst på under 300.000 kr. om året.

Kilde: Norstat for Madkulturen, 2023
N (Børnefamilier med hårdt presset madbudget (fødevarer usikkerhed) =239.



Figur 6

Hver fjerde børnefamilie med lav indkomst har et hårdt presset madbudget.

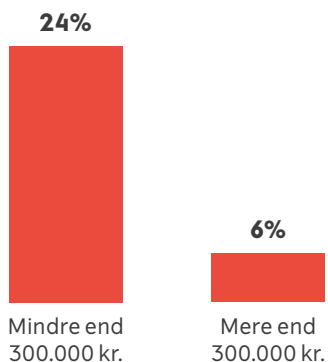
Andele af respondenter i indkomstgrupperne, der lever med et hårdt presset madbudget. Kun børnefamilier.

Kilde: Norstat for Madkulturen, 2023

N (Børnefamilier med en ækvivaleret husstandsindkomst < 300.000 kr.)=237.

N (Børnefamilier med en ækvivaleret husstandsindkomst > 300.000 kr.)=291.

“Ønsker ikke at svare” er udeladt.



Problemets langvarige karakter fremgår også af vores kvalitative interviews med forældre fra ni familier. De fortæller, at presset på madbudgettet er opstået, før prisstigningerne satte ind, og peger på, at det hænger tæt sammen med andre problemer i familierne.

Det kan være kroniske sygdomme eller vedvarende psykiske udfordringer hos forældre eller børn, jf. eksemplerne nedenfor. De stigende fødevarepriser kommer oven i disse mere vedvarende problemer i familierne og er med til at forværre den oplevelse af pres på madbudgettet, som allerede gjorde sig gældende.

Eksempler på den sociale og økonomiske situation i børnefamilier med et hårdt presset madbudget

Eksemplerne bygger på personer fra vores kvalitative interviews, men er tilpasset og anonymiseret.

Mette (42 år) bor i en almen bolig i Hvidovre med datteren Ida (5 år).

Mette er langtidssygemeldt med stress og har ikke kunnet arbejde de seneste 3 år.

Joan (29 år) og Hans (32 år) bor i et hus i Vordingborg med sønnerne Nicklas (6 år) og Jonathan (8 år).

Joan har været langtidssygemeldt i seks år og på kontanthjælp de seneste fire år. Alle i husstanden har en eller flere fysiske eller psykiske sygdomme.

Peter (46 år) bor i en almen bolig i Husum med børnene Magnus (9 år), Malou (11 år) og Cecilie (14 år).

Peter har haft det samme arbejde i 15 år. Han arbejder to nætter om ugen på 12-timersvagter. Det frigiver tid til børnene, som alle har en eller flere fysiske eller psykiske sygdomme.

76.000 børnefamilier med et hårdt presset madbudget

I resten af rapporten zoomer vi ind på børnefamiliernes hverdag, indkøb, madlavning og spisesituationer. Vi begrænser os til at se på børnefamilier med et hårdt presset madbudget og mindre end 300.000 kr. om året i ækvivaleret bruttoindkomst – et tal, som tager højde for antallet af børn og voksne i husstanden (se Om undersøgelsen).

Denne gruppe udgør ca. 76.000 børnefamilier. Dermed får vi fokus på en stor gruppe i befolkningen, hvor presset på mad og måltider entydigt hænger sammen med en trængt økonomi. For at få et bedre datagrundlag og minimere risikoen for underrepræsentation har vi suppleret vores befolk-

ningsundersøgelse med 714 ekstra besvarelser fra respondenter med børn i den udvalgte indkomstgruppe. Derudover har vi foretaget ni dybdegående kvalitative interviews med forældre fra de berørte familier (se Om undersøgelsen).

Når vi i denne rapport omtaler “børnefamilier med et hårdt presset madbudget”, henviser vi til de børnefamilier, der oplever fødevarer sikkerhed efter FAO’s definition, og som har en ækvivaleret bruttoindkomst for husstanden på under 300.000 kr. om året.

Maden bliver en sidste bastion

Vores interviews med ni forældre med et hårdt presset madbudget hjælper med at tegne et mere detaljeret billede af hverdagen i de berørte børnefamilier. Det er en hverdag, hvor økonomiske bekymringer og skarpe prioriteringer fylder meget. I den situation er maden blevet en sidste bastion, man bliver nødt til at prioritere. Hensynet til især børnenes måltider og madpræferencer ligger forældrene meget på sinde som en måde at tage sig godt af børnene på, når meget andet må vælges fra.

Økonomiske bekymringer gennemsyrrer hverdagen

Børnefamilier med et hårdt presset madbudget lever ofte kun af én indkomst. I to ud af tre tilfælde er der tale om enlige forældre (se afsnittet Børnefamilier på budget er særligt udsat), og når der er to samboende forældre, er den ene forælder typisk forhindret i at arbejde. Samlet set er det kun hver tredje forælder med et hårdt presset madbudget (33 %), der er i arbejde, mod to tredjedele (68 %) af de øvrige forældre (tal ikke vist).

Seks ud af ti børnefamilier med et hårdt presset madbudget (60 %) oplever ofte at mangle penge til mad sidst på måneden, jf. Figur 7. Det bekræfter billedet fra andre undersøgelser af, at børnefamilierne oplever manglen på penge tydeligere end andre grupper.

Vores kvalitative interviews vidner om, at forældrene bruger rigtig meget energi på bekymringer, der knytter sig til sygdomme i familien eller til børnenes hverdag på fx en specialskole. Oven i det kommer så bekymringer om økonomien, som gennemsyrrer familiens liv på mange forskellige måder.

Flere oplever, at økonomien fylder mere, end den bør, og savner at kunne tænke mindre på penge i hverdagen. Bankkontoen er tit tom i slutningen af måneden, og det er ikke unormalt at tjekke netbanken flere gange om dagen. I det hele taget er familierne ofte nødt til at bruge flere penge, end de har, og de klarer sig ved at tære på opsparingen eller låne af familie og venner. Alt sammen noget, der fylder meget i forældrenes bevidsthed og er med til at bekymre og stresser dem.

Nogle af de berørte forældre sørger for at holde de store økonomiske bekymringer indenfor hjemmets fire vægge, mens andre deler dem med skole og institutioner eller drøfter dem med andre i deres netværk, som typisk er i samme båd. Det sidste hjælper til at holde modet oppe og fungerer som et forum for at dele tips, tricks og tilbud.

Det særlige bliver sparet væk

I de børnefamilier, vi har besøgt, betyder det økonomiske pres, at budgettet bliver gået grundigt efter i sømmene. Mange er nødt til at fravælge sociale arrangementer og særlige oplevelser som biograffure, zoologisk have eller en tur i legeland. Tandlæge og frisør er sparet væk, og ferier bliver planlagt efter at koste så lidt som muligt. Mærkedage og højtider opleves i det hele taget som en udfordring, og det særlige må nedskaleres, for at den normale hverdag kan opretholdes.

Det billede bekræftes bl.a. af en undersøgelse af ferieplanerne i familier, der har søgt støtte hos Dansk Folkehjælp. 83 % af dem har ikke været på sommerferie i 2022 (Egmont Fonden, 2023).

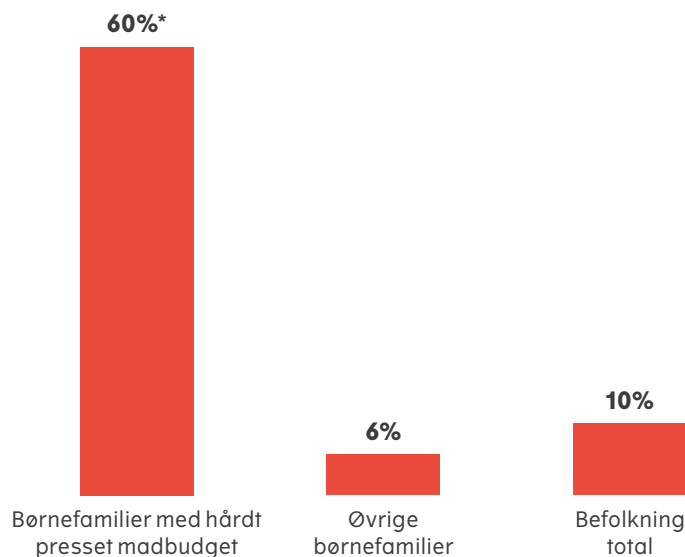
Figur 7

Seks ud af ti børnefamilier med et hårdt presset madbudget mangler ofte penge til mad i slutningen af måneden.

Andele, der meget ofte eller ofte har oplevet ikke at have nok penge til at købe mad for sidst på måneden indenfor de seneste 12 måneder.

Kilde: Norstat for Madkulturen, 2023

N(Børnefamilier med hårdt presset madbudget (fødevareusikkerhed))=238.
N(Øvrige børnefamilier (uden fødevareusikkerhed))=564.
N (Befolkning total) =2.488.
*Indikerer en statistisk signifikant forskel mellem børnefamilier med hårdt presset madbudget, og øvrige børnefamilier og befolkning total.



Ferie for os er ligesom alle andre dage. Det er noget, jeg planlægger i lang tid i forvejen, hvis jeg gerne vil gøre noget med dem, om det så er en is. Fødselsdage bliver gjort noget ud af i det omfang, vi kan – også jul og nytår. Ellers er alle dage mere eller mindre ens. Der er ikke råd til det store.

Louise (41 år), tre børn, sygemeldt.



Jeg har intet forbrug på mig selv. Jeg har telefon og internet. Det er det eneste ud over forsikringer, el, vand, varme og husleje. Før jeg blev sygemeldt, havde jeg Mofibo, fitness og TV2 Play, men det har jeg ikke længere (...) Børnefødselsdage er meget mere skrabe, end de plejer at være. Det handler om, hvor småt det kan gøres.

Ane (36 år), to børn, sygemeldt.

Som følge af prisstigningerne har familierne desuden ændret mange vaner i hverdagen. Flere lader bilen stå, undgår at bruge ovnen eller er holdt op med at se fjernsyn om aftenen, hvor strømmen er dyr. Det sker igen for at følge med de øgede udgifter til mad, som prisstigningerne har medført.

Resultatet af de mange sparetiltag er, at dagene for flere af familierne opleves som meget ens. Weekender og ferier ligner hverdagen, og heller ikke fødselsdage og højtider skiller sig meget ud. Det er svært at gøre noget særligt ud af det, når det stort set ikke må koste noget. Derfor bliver de små forkælelser, man kan få ind gennem hverdagen, også så meget desto vigtigere.

Hverdagsmaden bliver en sidste bastion for forældreskabet

I en tid, hvor alt andet skal spares væk, står maden tilbage som en sidste bastion i familiernes hverdag. Af interviewene fremgår det, at hverdagsmaden bliver prioriteret højt, fordi den opfattes som en vigtig del af at opretholde en normal og genkendelig hverdag, når meget andet er svært.

Samtidig er maden en sidste måde at kunne give børnene noget, de sætter pris på. På den måde bliver hverdagsmaden særlig vigtig som et omdrejningspunkt for forældreskabet – selvom madbudgettet må beskæres hårdt.

Ønsket om at gøre alt for børnene skinner tydeligt igennem hos alle de interviewede forældre. Med til det hører, at de vil undgå, at børnene kommer til at lide under det økonomiske pres, som forældrene oplever så stærkt. Flere påpeger, at deres børn har rigeligt at boksede med i forvejen, fx i form af forældrens eller børnenes egen livssituation med sygdom eller sociale problemer.

Denne omsorg kommer bl.a. til udtryk i, at forældrene prioriterer mærkevarer eller kendte brands på yoghurt, ost og juice til børnene. Det opleves som en sikker måde at gøre børnene glade og signalere normalitet på. Børnene skal ikke mangle noget af det, som forældrene mener hører med til et almindeligt børneliv (se kapitlet Indkøb på budget).



De stigende priser har ingen konsekvenser for min søn. Jeg prioriterer selvfølgelig ham højere end mig selv. Det er vigtigt, at han får alt, hvad han har brug for. Protein, frugt og grøntsager. Jeg tænker meget over, at han får det rigtige at spise.

Kasper (38 år), partner og et barn, sæsonarbejder.



Nogle gange er der kun råd til én pakke kød, selvom vi egentlig skulle bruge to. Så spiser jeg lidt mindre, og så får drengene i stedet. Drengene er det vigtigste.

Ulla (49 år), to børn, sygemeldt.



Der er det, der plejer at være i køleskabet til børnene, fx smoothies og ostehaps. Når pigerne er hjemme, så kan vi godt spise morgenmad til aftensmad. Der vælger jeg Kelloggs i stedet for de billigere alternativer. Jeg prøver at holde fast i det, de kender, så de ikke mærker en forandring.

Louise (41 år), tre børn, sygemeldt.

Figur 8

Otte ud af ti forældre med et hårdt presset madbudget spiser selv mindre, så der er nok til børnene.

Andele, der er enige eller meget enige i, at manglende penge indenfor de seneste 12 måneder har betydet, at...

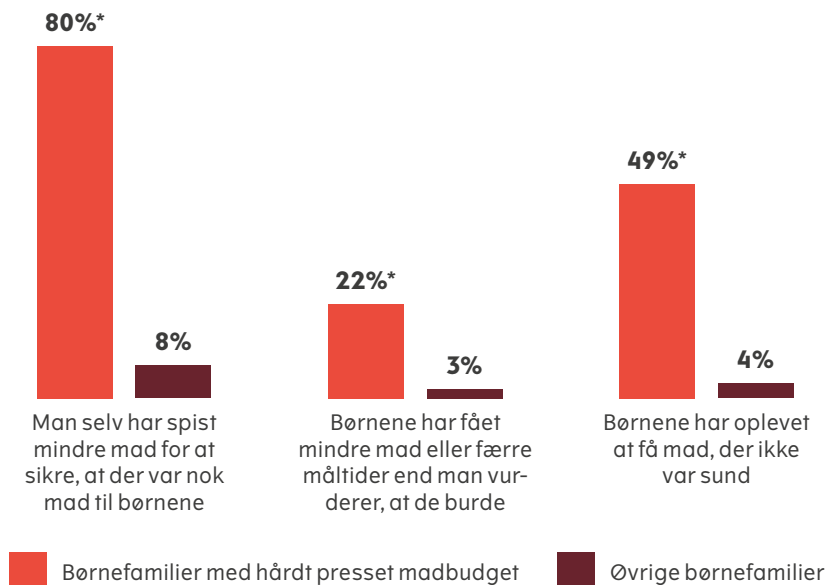
Kilde: Norstat for Madkulturen, 2023

N(Børnefamilier med hårdt presset madbudget (fødevarer-sikkerhed)) =231-235.

N(Øvrige børnefamilier (uden fødevarer-sikkerhed)) =519-524.

“Ved ikke” og “ikke relevant” er udeladt.

* Indikerer en statistisk signifikant forskel mellem børnefamilier med hårdt presset madbudget og øvrige børnefamilier.



Forældre spiser mindre, så der er nok til børnene

Prioriteringen af børnenes behov betyder, at forældrene vil gå langt for at undgå at skrue på børnenes mad. De springer hellere selv et måltid over og skærer ned på mængden af kød til sig selv. Eller hvis de er skilt, sparer de på madbudgettet de uger, hvor børnene er hos den anden forælder.

I den kvantitative del af undersøgelsen kommer det til udtryk ved, at otte ud af ti af forældrene (80 %) angiver, at de selv har spist mindre, for at der var nok mad til børnene, mens langt færre (22 %) angiver, at børnene har fået mindre mad eller færre måltider. Begge andele er langt højere i børnefamilierne med et hårdt presset madbudget, end i de øvrige børnefamilier, jf. Figur 8.⁴

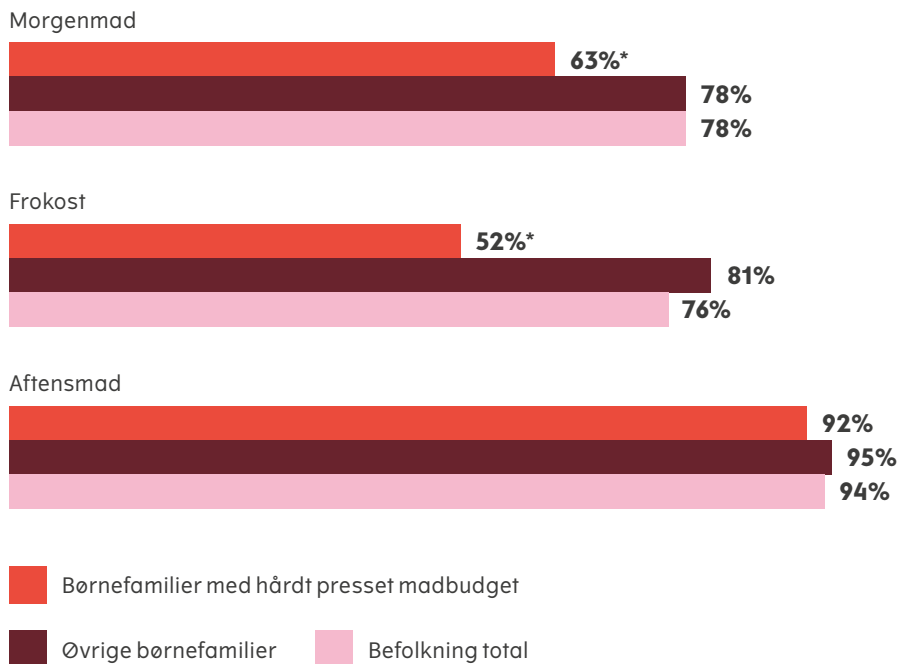
Forældre med et hårdt presset madbudget spiser ikke kun mindre mængder, men springer også måltider over for at spare. Den strategi benytter tre ud af fire af de berørte forældre sig af (74 %), mod kun hver tiende i befolkningen som helhed (10 %). Værst går det ud over frokosten, som på en almindelig dag kun spises af halvdelen af forældre med et hårdt presset madbudget (52 %) af de berørte forældre mod tre ud af fire i befolkningen som helhed (76 %), jf. Figur 9.

Figur 9

Forældre med et hårdt presset madbudget spiser sjældnere morgenmad og frokost.

Andele, der spiser følgende måltider på en typisk dag.

Kilde: Norstat for Madkulturen, 2023
N(Børnefamilier med hårdt presset madbudget (fødevarer sikkerhed))=239.
N(Øvrige børnefamilier (uden fødevarer sikkerhed))=564.
N(Befolkning total)=2.488.
*Indikerer en statistisk signifikant forskel mellem børnefamilier med hårdt presset madbudget, og øvrige børnefamilier og befolkning total.



74%

af forældre med et hårdt presset madbudget har inden for de seneste 12 måneder været nødt til at springe et måltid over pga. manglende penge.

10%

af befolkningen som helhed har inden for de seneste 12 måneder været nødt til at springe et måltid over pga. manglende penge.

2



Det sunde må vige for det sikre

Når man som børnefamilie bliver presset på madbudgettet, må man gå på kompromis med kvaliteten og sundheden af maden for at prioritere mæthed, hensynet til børnenes præferencer og en oplevelse af normalitet.

Mange må skære ned på dyr frugt og grønt, som risikerer at ende som madspild, men holder fast i velkendte retter med kød, der opleves som en sikker vej til mæthed. Sodavand og mærkevarer af snacks til børnene er ofte at finde i skabene, og en del bruger færdigretter som en løsning i en hverdag med begrænset overskud.

Kapitel 2 viser

Kød bliver vigtigere end grøntsager

Mange børnefamilier med et hårdt presset madbudget bliver nødt til at skære ned på frugt og grønt for ikke at risikere at smide noget ud, som børnene måske ikke spiser, og som ikke kan holde sig så længe. Til gengæld holder de fast i måltider med kød, fordi kødet er let at tilberede og forbindes med mæthed og tryghed. Dog skruer mange på mængden og typen af kød for at spare.

Det børnevenlige og holdbare prioriteres

På grund af det hårdt pressede madbudget går børnefamilierne i vores undersøgelse efter sikre madvarer, som de ved, børnene kan lide, og som derfor ikke risikerer at ende i skraldespanden. Det samme gælder velkendte varer med en høj holdbarhed, som ikke kræver meget tilberedning. Ved at prioritere de ting undgår man madspild og sikrer muligheden for at blive mæt, også i situationer med mindre overskud.

På kompromis med kvalitet og sundhed

Børnefamilier med et hårdt pres på madbudgettet lider afsavn, hvad angår både kvaliteten af maden, børnenes madpakker og i det hele taget oplevelsen af at spise sundt. Selvom sund mad er et vigtigt ideal for forældrene, må ni ud af ti gå på kompromis med sundheden, og halvdelen af forældrene rapporterer, at børnene har fået usund mad på grund af manglende penge. De mere usunde kostmønstre kan i sidste ende bidrage til sundhedsmæssige problemer i familierne og til uligheden i vores sundhed på samfundsplan.

Kød bliver vigtigere end grøntsager

35%

af børnene i familier med et hårdt presset madbudget har inden for det seneste år måttet undvære frugt eller grøntsager på grund af manglende penge.

Mange børnefamilier med et hårdt presset madbudget bliver nødt til at skære ned på frugt og grønt for ikke at risikere at smide noget ud, som børnene måske ikke spiser, og som ikke kan holde sig så længe. Til gengæld er kød fortsat en del af måltiderne, fordi det er let at tilberede og forbindes med mæthed og tryghed. Dog skruer mange på mængden og typen af kød for at spare.

Mindre frugt og grønt på menuen

I børnefamilier med et hårdt presset madbudget er det næsten tre ud af fire (72 %), som ikke får frugt dagligt, mens kun halvdel (49 %) har fået grøntsager i gårsdagens aftensmåltid. De tal ser væsentligt bedre ud for andre børnefamilier og for befolkningen som helhed, jf. Figur 10. Næsten fire ud af ti (38 %) af forældrene angiver desuden, at de spiser grøntsager to gange om ugen eller sjældnere.

En tredjedel af de pressede forældre (35 %) angiver desuden, at det har betydet, at deres børn til tider har måttet undvære frugt og grøntsager, hvilket kun gælder for 3 % af de øvrige børnefamilier.

I de kvalitative interviews forklarer flere af forældrene afsavnet af frugt og grønt med, at det er dyrt, og at de bliver nødt til at prioritere at købe varer, de ved bliver spist. Alt, der risikerer at ende i skraldespanden, ses som en risikabel udgift og potentielt spildte penge. Meget frugt og grønt hører til i kategorien, der let ender som madspild, fordi det dels har en kort holdbarhed og dels er mindre populært blandt børnene end fx mere langtidsholdbare snacks og læskedrikke.



Kød er meget dyrt. Før kunne jeg købe to pakker kød til lasagne. Nu køber jeg én pakke og fylder op med grøntsager. Det er mest mig, der lægger mærke til det, men det frustrerer mig, at jeg skal ændre på madlavningen.

Matilde (31 år), partner og to børn, sygemeldt.



Det er nu, at min situation er værst. At skulle overveje at spise mindre kød, det er meget nedværdigende og grænseoverskridende. Jeg kigger efter datovarer og madspildsvarer, og hvis der ikke er kød på tilbud, kan jeg godt få ondt i maven. Fordi så bliver det for dyrt.

Ane (36 år), to børn, sygemeldt.

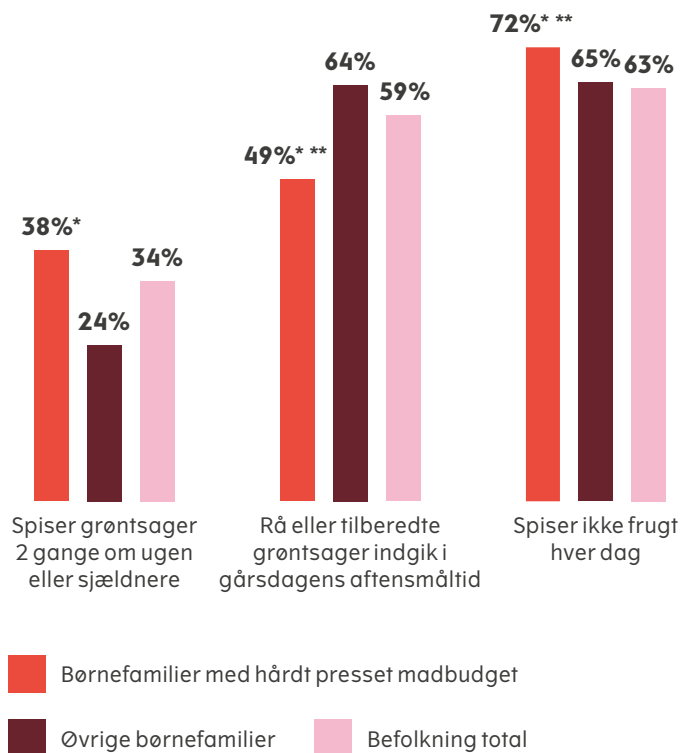
Figur 10

Børnefamilier med et hårdt presset madbudget spiser sjældnere frugt og grøntsager.

Andele, der angiver at spise grøntsager to gange om ugen eller sjældnere, at rå eller tilberedte grøntsager indgik i gårsdagens aftensmåltid, og som angiver at de spiser mindst 1 stykke frugt dagligt.

Kilde: Norstat for Madkulturen, 2023

N (Børnefamilier med hårdt presset madbudget (fødevarer-usikkerhed)) = 216-239.
N (Øvrige børnefamilier (uden fødevarer-usikkerhed)) = 534-564.
N (Befolkning total) = 2.340-2488.
*Indikerer en statistisk signifikant forskel mellem børnefamilier med hårdt presset madbudget og øvrige børnefamilier.
**Indikerer en statistisk forskel mellem børnefamilier med hårdt presset madbudget og befolkning total.



Før fik jeg altid gulerødder og hvidkål til aften. Det har jeg ikke mere i køleskabet. Og til madpakken handler jeg kun det, min søn beder om (...) Nu skal jeg så til at skære mere ned, fordi jeg bruger mere, end jeg har. Så jeg bliver nok nødt til også at skære mere frugt fra, fordi han ikke spiser det. Det hader jeg at skulle gøre, fordi jeg jo ved, hvor vigtigt det er at få. Men prioriteten er, at vi ikke skal gå sultne i seng. Og så er det grønt, frugt og snacks, der skal skæres ned på først.

Christina (47 år), et barn, sygemeldt.



Sidst på måneden vælger jeg de dyre grøntsager fra, så er det bare de billige, jeg køber, fx gulerødder. Blomkål og broccoli kan være dyre, og jeg oplever ikke, at det har betydning for sundheden. Andre gange så får vi bare ingen grøntsager, så er det kartofler og kød.

Ulla (49 år), to børn, sygemeldt.

75%

af børnefamilier med hårdt presset madbudget får kød til aftensmad på en typisk aften.

Når familierne endelig køber frugt og grønt, må de vælge det, som børnene helt sikkert vil spise, og prioritere grøntsager til madpakken frem for til aftensmaden. Alt i alt betyder det en mindre variation på middagsbordet, som i sidste ende også betyder, at børnene bliver mindre udfordret på smagsløgene.

Kød i lige så mange måltider

Kød spiller en helt central rolle i vores madkultur og er noget, mange danskere meget nødt til vil pille ved. Det opfattes som nemt og hurtigt at tilberede og indgår i de mest populære hverdagsretter, vi føler giver god mæthed og succes ved middagsbordet (Madkulturen, 2021a). På trods af stigende fokus på klimahensyn indgår der derfor stadig kød i tre ud af fire af vores aftensmåltider (76 %), hvilket er ligeså mange som i 2015 (Madkulturen, 2022b).

Også for børnefamilier med et hårdt presset madbudget spiller kødet en helt central rolle. De spiser kød tre ud af fire aftener (75 %) – lige så ofte som andre. Under vores besøg gav forældrene udtryk for, at kødet er en nødvendig del af deres madlavning, og de ser det som en vigtig kilde til mæthed, sundhed og vitaminer.

Derfor er kødet også noget, der prioriteres højt. Fx er det ofte jagten på kød med gule priser, der strukturerer indkøbssituation, og mange har sørget for kød i fryseren.

Tilpasser mængden og typen af kød

Som følge af de stigende fødevarerpriser er en del danskere begyndt at købe mindre mængder af kød (Madkulturen, 2022a), og den strategi bruger børnefamilier på et hårdt presset madbudget endnu oftere end andre. I vores undersøgelse er det otte ud af ti af de berørte familier, der ofte køber mindre mængder af en vare, herunder kød (78 %), mod hver sjette (17 %) i befolkningen som helhed (se Kapitel 3).

Behovet for at spare på kødet afspejler sig også i vores kvalitative interviews, hvor flere fortæller, at de må skære ned på mængden af kød i det enkelte måltid og vælge billigere kødtyper, fx hakkekød med en højere fedtprocent. Nogle af forældrene nøjes selv med mindre kød, for at der skal være nok til børnene. Under madlavningen er en strategi for nogle at strække kødsøvsen med grøntsager. Men flere peger på, at det kræver overskud og energi, når man på den måde skal ændre sin madlavning, og de kan blive bange for, om børnene vil spise de modificerede retter.



Jeg tænker meget på sundhed, men det bliver som regel ikke sådan, fordi det er for dyrt. Fx grøntsager har jeg simpelthen ikke råd til.

Marie (39 år), partner og tre børn, sygemeldt.



Nogle gange er der kun råd til én pakke kød, selvom vi egentlig skulle bruge to. Så spiser jeg lidt mindre, og så får drengene i stedet. Drengene er det vigtigste.

Ulla (49 år), to børn, sygemeldt.

Det børnevenlige og holdbare prioriteres

På grund af det hårdt pressede madbudget går børnefamilierne i vores undersøgelse efter sikre madvarer, som de ved, børnene kan lide, og som derfor ikke risikerer at ende i skraldespanden. Det samme gælder velkendte varer med en høj holdbarhed, som ikke kræver meget tilberedning. Ved at prioritere de ting undgår man madspild og sikrer muligheden for at blive mæt, også i situationer med mindre overskud.

Sodavand, smør og mærkevarer til børn

Selvom madbudgettet er under hårdt pres, spiser de berørte børnefamilier i vores undersøgelse lige så ofte slik, chokolade og kage som andre børnefamilier, og de drikker ikke mindre sodavand, saft, juice og energidrik, jf. Figur 11.

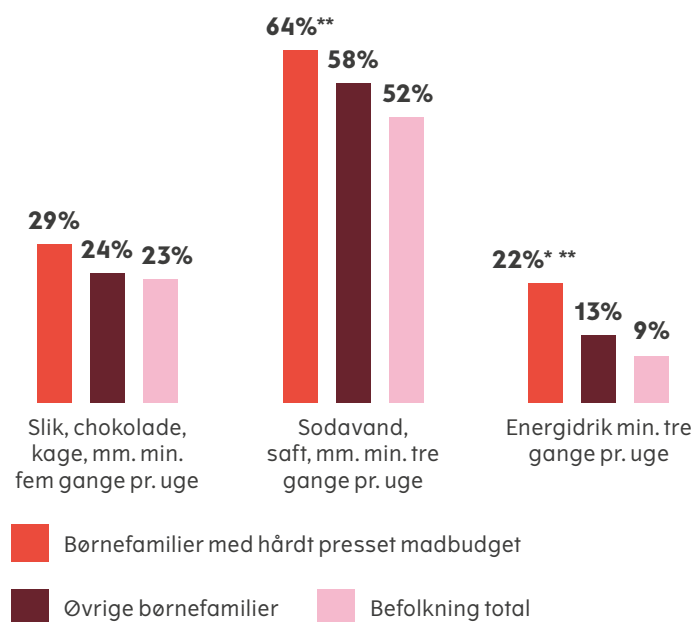
Under vores besøg hos de ni børnefamilier så vi netop mange kalorietunge fødevarer med en lang holdbarhed, fx sodavand, kakaomælk, snacks samt smør og kød købt på tilbud og fx frosset ned. Det bekræfter resultaterne fra andre undersøgelser, der viser, at husstande med lav indkomst ofte prioriterer varer med en større energitæthed, hvor man får flere kalorier for pengene (Sundhedsstyrelsen, 2022a).

Figur 11

Børnefamilier med et hårdt presset madbudget får flere søde læskedrikke.

Andele, der indtager...

Kilde: Norstat for Madkulturen, 2023
N(Børnefamilier med hårdt presset madbudget (fødevareusikkerhed))=239.
N(Øvrige børnefamilier (uden fødevareusikkerhed))=564.
N(Befolkning total)=2.488.
*Signifikant forskel mellem børnefamilier med hårdt presset madbudget og øvrige børnefamilier.
**Signifikant forskel mellem børnefamilier med hårdt presset madbudget og befolkning total.



Forældrene fortæller, at de prioriterer produkter, de ved, børnene sætter pris på. Det er typisk velkendte brands af fx sodavand, yoghurt, juice eller snacks som Ostehaps eller Kinder Mælkesnitte. Når de fås på tilbud, kan børnene få noget særligt og lækkert, som forældrene anser for en del af et godt børneliv, uden at det koster så meget ekstra. Mærkevarer bliver på den måde en lille forkælelse i hverdagen, når mange andre fornøjelser må skæres fra.

De trængte børnefamiliers præferencer for mærkevarer med sikre kalorier spiller tæt sammen med detailhandlens tilbudsstrategier, hvor netop mængderabatter på mærkevarer med meget sukker og fedt ofte bruges til at trække kunder til (Finans, 2023).

Flere færdigretter

Ud over hensynet til børnenes præferencer spiller holdbarhed og nem tilberedning en stor rolle for forældre med et hårdt presset madbudget. Ved at vælge langtidsholdbare løsninger eller retter, der kan fryses og hurtigt varmes op, minimerer man både risikoen for madspild og sikrer, at man har noget i baghånden til dage med mindre overskud.

De hensyn afspejler sig blandt andet i, at ni ud af ti af de berørte familier (11 %) får færdigretter mindst tre dage om ugen, mod kun 4 % af børnefamilierne i øvrigt, jf. Figur 12. Ud over færdigretter har de børnefamilier, vi besøgte, ofte mindre portioner af aftensmad i fryseren, som hurtigt kan tages op og varmes. Det bliver set både som en måde at undgå madspild på og som en genvej til at få hurtig mad på bordet de dage, hvor overskuddet til at lave mad ikke er så stort.

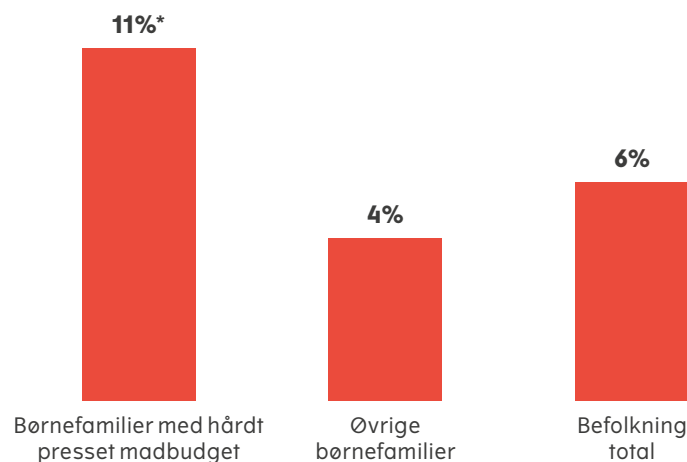
Den hyppigere brug af færdigretter i husstande med færre ressourcer i form af penge, tid eller færdigheder er velkendt fra andre undersøgelser. De har også vist, at færdigretterne i disse husstande i højere grad end hos andre bliver opfattet som en acceptabel del af madlavningen og som en måde at mindske madspild på (Sundhedsstyrelsen, 2022a).

Figur 12

Børnefamilier på et hårdt presset madbudget spiser oftere færdigretter.

Andele, hvis aftensmad består af færdigretter 3 dage om ugen eller mere på en typisk uge.

Kilde: Norstat for Madkulturen, 2023
 N(Børnefamilier med hårdt presset madbudget (fødevareusikkerhed))=237.
 N(Øvrige børnefamilier (uden fødevareusikkerhed))=556.
 N(Befolkning total)=2.459.
 "Ved ikke" er udeladt.
 *Indikerer en statistisk signifikant forskel mellem børnefamilier med hårdt presset madbudget, og øvrige børnefamilier og befolkning total.



Et kig ind i køleskabet hos nogle af de børnefamilier med et hårdt presset madbudget, som vi har besøgt





Jeg laver gerne en stor portion risret, som jeg deler ud i mindre portioner og fryser ned. Så kan vi bare tage det op af fryseren, når vi skal bruge det. Jeg gør det for at spare på strømmen, når jeg laver mad. Jeg laver næsten altid 2-3 pakker Knorr risret ad gangen, så jeg har til fryseren. Det gjorde jeg også før, pga. madspild. Jeg synes ikke, at man kan smage en forskel, om det har været i fryseren.

Christina (47 år), et barn, sygemeldt.



Jeg bruger fryseren rigtig meget. Det er min nødfryder, som redder mig, når vi, som lige nu, fx ikke har så mange penge. Så er der altid noget at finde i fryseren.

Matilde (31 år), partner og to børn, sygemeldt.



Vi har mange ting, vi kæmper med og får hjælp til, ud over økonomien. Så jeg har ikke brug for at udstille problemer. Jeg er åben over for skole og børnehave. Men jeg vil ikke have, at kammeraterne får et billede af mine børn, som gør, at de bliver drillet eller holdt udenfor. Børnene har nok at kæmpe med i forvejen ift. det sociale i skolen, og så skal madpakken ikke være noget, der står i vejen.

Louise (41 år), tre børn, sygemeldt.



Når vi ikke har penge til mad sidst på måneden, så har vi mad i fryseren. Min fryser er en skattekiste.

Christina (47 år), et barn, sygemeldt.

På kompromis med kvalitet og sundhed

Selvom Danmark har en høj grad af indkomstlighed, er uligheden i vores sundhed stor og voksende (Sundhedsstyrelsen, 2020). I den forbindelse spiller madvaner en afgørende rolle. Fx er et usundt kostmønster forbundet med hjerte-kar-sygdomme, type-2-diabetes og overvægt, som optræder fem gange så ofte hos lavere sammenlignet med højere socioøkonomiske grupper (Sundhedsstyrelsen, 2018).

Vores undersøgelse indikerer, at presset på madbudgettet i en børnefamilie hænger sammen med mere usunde kostmønstre. Det kan bidrage til sundhedsmæssige problemer i familierne og til uligheden i vores sundhed på samfundsplan.

Ud over at spise mindre grønt, men holde fast i kød og andre energitætte madvarer, må børnefamilierne med et hårdt pres på madbudgettet gå på kompromis med kvaliteten af råvarer og aftensmåltider. Selvom børnenes madpakker ses som en vigtig måde at vise omsorg på, bliver man også nødt til at spare på dem. Overordnet set må ni ud af ti af de berørte forældre gå på kompromis med deres ideal om sund mad, og halvdelen rapporterer, at børnene har fået usund mad på grund af manglende penge.

Kvaliteten af mad og råvarer er udfordret

En konsekvens af de mange sparestrategier i børnefamilier med hårdt pressede madbudgetter er, at de oftere end andre må gå på kompromis med kvaliteten af deres råvarer og måltider. Mens ni ud af ti danskere generelt (87 %) er tilfredse med råvarerne i deres aftensmåltid, gælder det kun otte ud af ti (78 %) børnefamilier med

fødevarerensikkerhed, og et lignende billede tegner sig ift. tilfredsheden med aftensmadden som helhed, jf. Figur 13.

Et presset budget præger også madpakkerne

For de forældre, vi har besøgt, er børnenes madpakker et vigtigt område, hvor de gerne vil skærme børnene mod at mærke konsekvenserne af familiens økonomiske situation, og hvor man kan leve op til idealet om den gode forælder – også udadtil. Madpakken bliver dermed både en måde at tilgodese børnenes sundhed på ved at prioritere frugt og grønt her, og en måde at vise omsorg på gennem snacks, ostehåpser og andet, børnene virkelig sætter pris på.

På trods af madpakkens særlige status oplever mere end fire ud af ti af børnefamilierne med et hårdt presset madbudget (43 %), at de bliver nødt til at gå på kompromis med madpakken. Hver tiende af de pressede forældre har måttet sende børnene i skole uden madpakke (11 %) og hver femte (20 %) har ladet børnene være længere i institution, for at de kunne få mad der. Disse andele er markant højere, end for øvrige børnefamilier, jf. Figur 14.

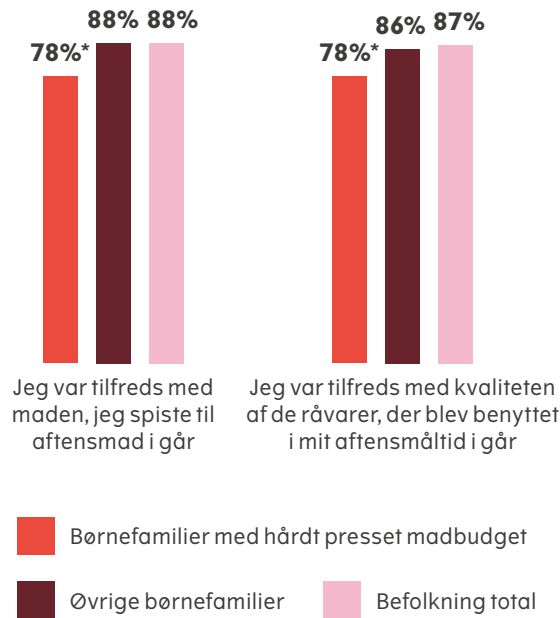
De tal vidner om meget direkte konsekvenser for børnene af familiens pressede situation. Det er især alvorligt, fordi madpakkerne for langt de fleste skolebørn i Danmark er den eneste mad i løbet af skoledagen (Landbrug og Fødevarer, 2019; Rasmussen et al., 2015). Generelt får danske børn op mod halvdelen af deres daglige energi, mens de er i skole eller på institution (Sundhedsstyrelsen, 2018; Stovgaard et al., 2018).

Figur 13

Lavere tilfredshed med maden og kvaliteten af råvarerne blandt børnefamilier med et hårdt presset madbudget.

Andele, der er enige eller meget enige i følgende udsagn om aftensmåltidet i går.

Kilde: Norstat for Madkulturen, 2023
N(Børnefamilier med hårdt presset madbudget (fødevareresikkerhed))=216.
N(Øvrige børnefamilier (uden fødevareresikkerhed))=534.
N(Befolkning total)=2.340.
*Indikerer en statistisk signifikant forskel mellem børnefamilier med hårdt presset madbudget, og øvrige børnefamilier og befolkning total.

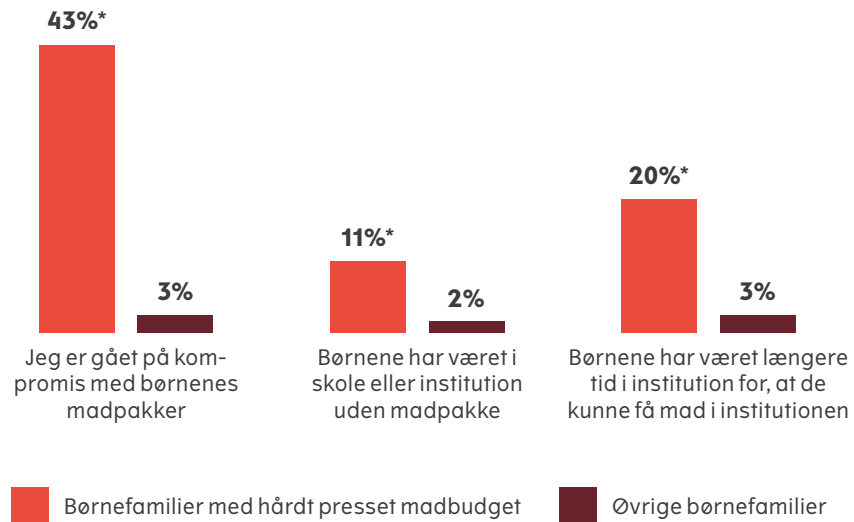


Figur 14

Et hårdt presset madbudget kan ses på børnenes madpakker.

Andele, der er enige eller meget enige i, at "Manglende penge har indenfor de seneste 12 måneder betydet at...".

Kilde: Norstat for Madkulturen, 2023
N(Børnefamilier med hårdt presset madbudget (fødevareresikkerhed))=183-216.
N(Øvrige børnefamilier (uden fødevareresikkerhed))=454-488.
"Ikke relevant" og "ved ikke" er udeladt.
*Indikerer en statistisk signifikant forskel mellem børnefamilier med hårdt presset madbudget, og øvrige børnefamilier.



Figur 15

To ud af tre finder det vigtigt at spise sundt.

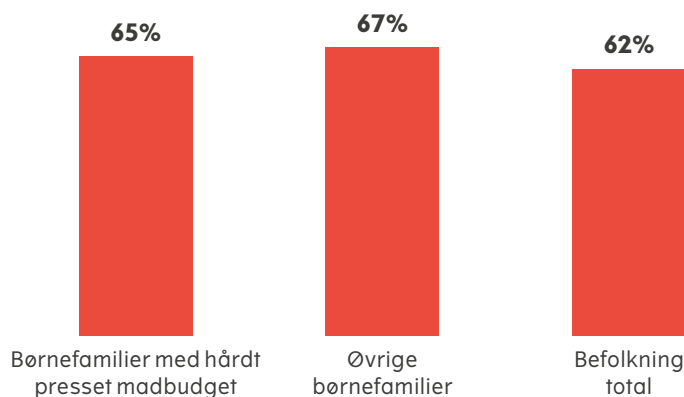
Andele, der er enige eller meget enige i, at det er vigtigt for dem at spise sundt.

Kilde: Norstat for Madkulturen, 2023

N(Børnefamilier med hårdt presset madbudget (fødevareusikkerhed))=239.

N(Øvrige børnefamilier (uden fødevareusikkerhed))=564.

N(befolkning total)=2.488.



49%
af børnefamilier med et hårdt presset madbudget svarer, at børnene inden for det seneste år har oplevet at få mad, der ikke var sund og varieret på grund af manglende penge.

Samtidig er det veldokumenteret, at sund, nærende og mættende mad er afgørende for børns sundhed, læringsforudsætninger og trivsel (Stovgaard et al., 2018).

Sundheden er vigtig, men må vige

To tredjedele af forældre med et hårdt presset madbudget (65 %) mener, at det er vigtigt at spise sundt, hvilket ikke er signifikant forskelligt fra andre danskere, jf. Figur 15. Til gengæld må ni ud af ti (89 %) gå på kompromis med idealet om sund mad, hvilket kun gælder hver femte (21 %) i befolkningen som helhed, jf. Figur 16.

Samtidig er det hver fjerde forælder på et hårdt presset madbudget (24 %), som angiver at have spist et usundt måltid i går, mod kun hver ottende i befolkningen som helhed (13 %), jf. Figur 17. Endelig svarer halvdelen (49 %), at børnene har oplevet at få mad, der ikke var sund og varieret, fordi der ikke var råd, hvilket kun gælder hver tyvende (4 %) af de øvrige børnefamilier (tal ikke vist).

Forældrenes egen vurdering af at gå på kompromis med den sunde mad for sig selv og børnene bliver bekræftet af, at de berørte familier får færre grøntsager, men stadig får usunde fødevarer som kød, slik, kage og læskedrikke samt færdigretter, der generelt indeholder mere fedt og salt og er forbundet med et mere usundt kostmønster end hjemmelavet mad. De resultater stemmer med flere andre undersøgelser, der har vist, at fødevareusikkerhed er associeret med usund mad, overvægt og forskellige typer af afsavn.⁶

Alt andet lige vil de afsavn ift. sund mad, som vi ser i vores undersøgelse, bidrage negativt til sundheden i de berørte familier. Dermed bliver et hårdt presset madbudget i familierne også en del af problematikken om den store ulighed i sundhed, som gør sig gældende i Danmark.

Figur 16

Ni ud af ti børnefamilier med et hårdt presset madbudget går på kompromis med den sunde mad.

Andele, der har svaret ja til spørgsmålet "Har du inden for de sidste 12 måneder oplevet, at manglende penge har betydet, at du ikke har haft mulighed for at spise sund og nærende mad?".

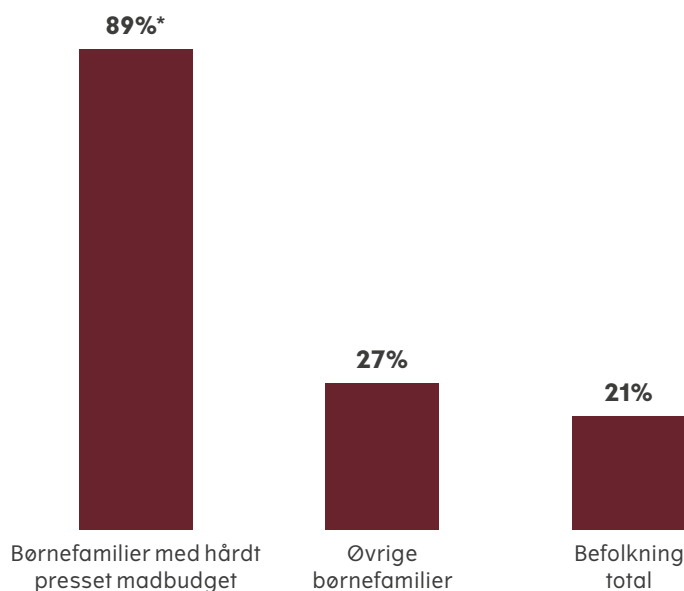
Kilde: Norstat for Madkulturen, 2023

N(Børnefamilier med hårdt presset madbudget (fødevareusikkerhed))=239.

N(Øvrige børnefamilier (uden fødevareusikkerhed))=564.

N(Befolkning total)=2.488.

*Indikerer en statistisk signifikant forskel mellem børnefamilier med hårdt presset madbudget, og øvrige børnefamilier og befolkning total.



Figur 17

Hver fjerde børnefamilie med et hårdt presset madbudget spiste et usundt aftensmåltid i går.

Andele, der svarer usund eller meget usund til spørgsmålet "Hvor sund vil du selv vurdere den mad, du spiste til aftensmad i går?"

Kilde: Norstat for Madkulturen, 2023

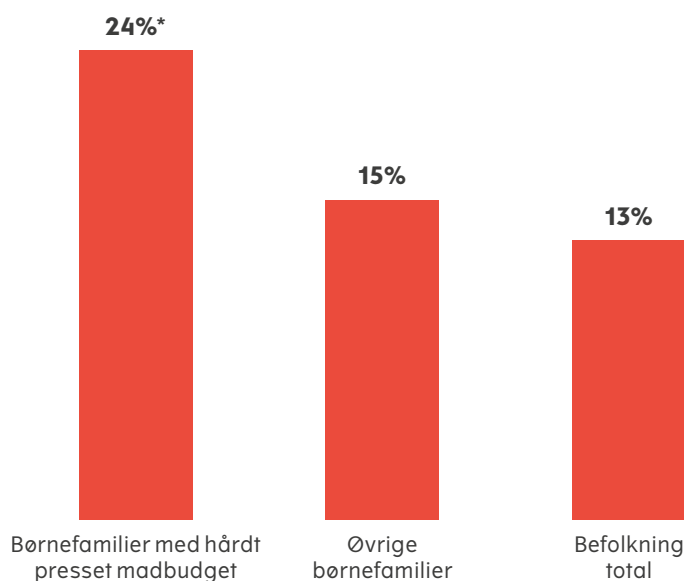
N(Børnefamilier med hårdt presset madbudget (fødevareusikkerhed))=216.

N(Øvrige børnefamilier (uden fødevareusikkerhed))=533.

N(Befolkning total)=2332.

"Ved ikke" er udeladt.

*Indikerer en statistisk signifikant forskel mellem børnefamilier med hårdt presset madbudget, og øvrige børnefamilier og befolkning total.



3



De gule priser styrer

Når krisen kradser, og pengene skal række længere, er det især supermarkedernes gule priser, der dikterer indholdet i indkøbskurven og menuen derhjemme. I børnefamilier med et hårdt presset madbudget er overskuddet til madlavningen typisk lavt, og aftensmåltidet bliver planlagt med kort varsel. Skraldning og modtagelse af gratis mad fra organisationer, venner eller familie er udbredte strategier, når man skal sikre sig de daglige måltider.

Kapitel 3 viser

Tilbud og datovarer definerer indkøbene

For børnefamilier med et hårdt presset madbudget er det især supermarkedernes gule priser, der dikterer indholdet i indkøbskurven. Jagten på de laveste priser er en omfattende aktivitet, der tager meget tid og energi i hverdagen. Også andre strategier bliver taget i brug for at holde prisen på indkøb nede, herunder at købe mindre mængder, billigere varianter og færre forskellige varer.

Madlavning med mindre overskud

De mange strategier til at spare på indkøbene smitter også af på madlavningen i de berørte børnefamilier. Afhængigheden af de gule priser gør det svært at planlægge på forhånd, og den mindre variation af råvarer betyder, at madlavningen let kommer til at virke som en sur pligt, der bare skal overstås. Sygdom, økonomiske bekymringer og de omstændelige indkøb lægger beslag på meget energi, så overskuddet til madlavning er begrænset. Derfor går mange efter nemme løsninger som restemad, nedfrosne portioner eller færdigretter.

Gratis mad er en udbredt løsning

Skraldning og modtagelse af gratis mad fra organisationer, venner eller familie er langt mere udbredt blandt børnefamilier med et hårdt presset madbudget end i resten af befolkningen. Hver fjerde af dem har i løbet af de seneste tre måneder fået udleveret gratis mad fra hjælpeorganisationer, og mange benytter sig af fx julehjælp til at komme igennem højtiden. For nogle er udleveringen af gratis mad en kærkommen hjælp, mens det for andre opleves nedværdigende og som en sidste mulighed. I den forbindelse spiller det ind, om løsninger er indrettet sådan, at man selv kan vælge varerne og evt. betaler lidt for dem.

Tilbud og datovarer definerer indkøbene

For børnefamilier med et hårdt presset madbudget er det især supermarkedernes gule priser, der dikterer indholdet i indkøbskurven. Jagten på de laveste priser er en omfattende aktivitet, der tager meget tid og energi i hverdagen. Mange køber desuden mindre mængder, billigere varianter og færre forskellige varer. Resultatet er blandt andet, at de berørte familier går på kompromis med råvarenes kvalitet og med variationen i de daglige måltider.

Går langt efter tilbud og datovarer

Prisstigningerne i 2022 betød, at mange af os tilpassede vores strategier i indkøbssituationen. Blandt andet reagerede halvdelen af danskerne (45 %) ved at gå efter mere budgetvenlige varer, mens mere end hver tredje (38 %) begyndte at købe flere datovarer (Madkulturen, 2022a).

For børnefamilier med et hårdt presset madbudget er den slags strategier ikke noget nyt, men har allerede længe været en fast del af hverdagen. Hver fjerde af familierne bruger datovarer i aftensmåltidet på en typisk aften (26 %), mens hvert syttende aftensmåltid indeholder mad fra madspildsapps som fx Too Good To Go (6 %). Det er væsentligt flere end i befolkningen generelt, jf. Figur 18.

I flere af de familier, vi har besøgt, begynder tilbudsjagten allerede derhjemme med, at man danner sig et overblik gennem apps og tilbudsaviser. Under selve indkøbsturen besøger man flere supermarkeder og navigerer ud fra et omfattende kendskab til, hvor og hvornår man kan finde de bedste priser. Ruten gennem butikken starter ved de gule priser, og jagten på dem styrer også

rækkefølgen af supermarkeder, man besøger. Flere nævner, at de tager flere runder til de samme butikker og skriver priserne ned, så man kan sammenligne grundigt, inden selve indkøbene går i gang.

For nogle er det mest tilbud på bestemte favoritter i familien eller hos børnene, der strukturerer indkøbet. Det er fx snacks fra kendte brands til både madpakker og måltider i hjemmet. Disse mærkevarer er forbundet med ønsket om at tilbyde børnene noget velkendt, så de ikke oplever, at der mangler noget.

Kræver tid og energi

Den intensive tilbudsjagt kræver tid, som forældrene ofte har på grund af fx en sygdommelding. Men den kræver også mentalt overblik og energi, som bliver taget fra andre ting, blandt andet madlavningen og familielivet. Tiden og energien kan hurtigt løbe ud, når fx sygdommen forværres, eller andre forhold i hverdagen kræver opmærksomhed. På den led er tilbudsjagten en sårbar strategi. Men når den lykkes, virker det tilfredsstillende at kunne tage situationen i egen hånd for at navigere familien godt igennem den svære økonomiske situation.

Figur 18

Børnefamilier med et hårdt presset mad-budget bruger oftere datovarer og mad fra madspilds-apps i aftensmaden på en typisk aften.

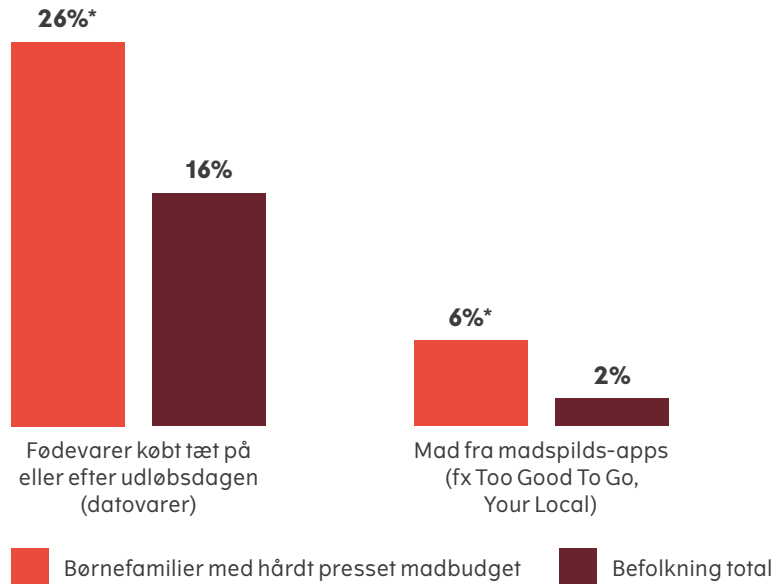
Andele, der har sagt ja til, at de anvendte fødevarer købt tæt på eller efter udløbsdatoen, eller mad fra madspilds-apps (fx Too Good To Go, Your Local) i gårstdagens aftensmåltid.

Kilde: **Norstat for Madkulturen, 2023**

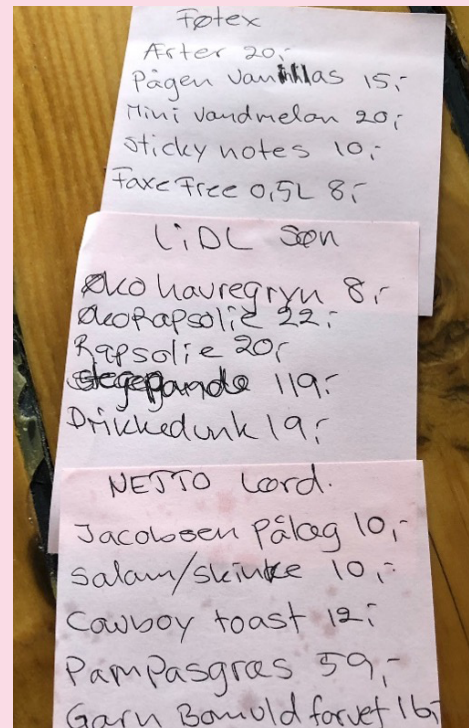
N (Børnefamilier med hårdt presset madbudget (fødevareusikkerhed)) =209.

N (Befolkning total) =2.188.

*Indikerer en statistisk signifikant forskel mellem børnefamilier med hårdt presset madbudget og befolkning total.



En af forældrene med et hårdt presset madbudget har sonderet priserne hos tre forskellige supermarkeder



Jeg går altid efter det billigste. Kigger på tilbuds-apps ellers render rundt for at finde tilbud og se, hvad der ligger i køledisken med snart udgåede varer. Jeg ved lige hvor tingene er, og jeg kigger i de kølediske i ALLE butikker. Det kan godt tage et par timer. Cirka 4 gange om ugen. Det er alle tilbud jeg går efter, og jeg render rundt med en lommeregner, mens jeg handler. Hvis der ikke er gul pris i nogen af butikkerne, så går jeg tilbage til det billigste sted og køber det der.

Matilde (31 år), partner og to børn, sygemeldt.



Hver onsdag kommer der reklamer. Dem går jeg grundigt igennem, og så handler jeg på de forskellige dage, hvor tilbuddene starter. 90 % af det, jeg køber, er gule priser. Jeg kører efter tilbuddene, og i supermarkedet starter jeg ved de gule priser.

Kamilla (47 år), et barn, sygemeldt.



Det er bedst at handle om morgenen efter tilbud. Jeg handler, når jeg har fulgt min søn i skole, og jeg kigger også efter tilbud i Netto henne ved min mor. Det gør jeg hver dag.

Marie (39 år), partner og tre børn, sygemeldt.

62%

af børnefamilier med et hårdt presset madbudget gør ofte eller meget ofte brug af alle tre sparrestrategier fra Figur 19.

8%

af de øvrige børnefamilier gør ofte eller meget ofte brug af alle tre sparrestrategier fra Figur 19.

Flere sparestrategier er i spil

Udover at jagte tilbud en der en række andre typiske strategier, man typisk benytter for at holde prisen på indkøb nede, når krisen kradser. I efteråret 2022 havde stigende fødevarerpriser fx fået hver femte dansker (21 %) til at skære ned på antallet af varer, mens hver syvende (15 %) var begyndt at vælge billigere varianter af råvarerne (Madkulturen, 2022a).

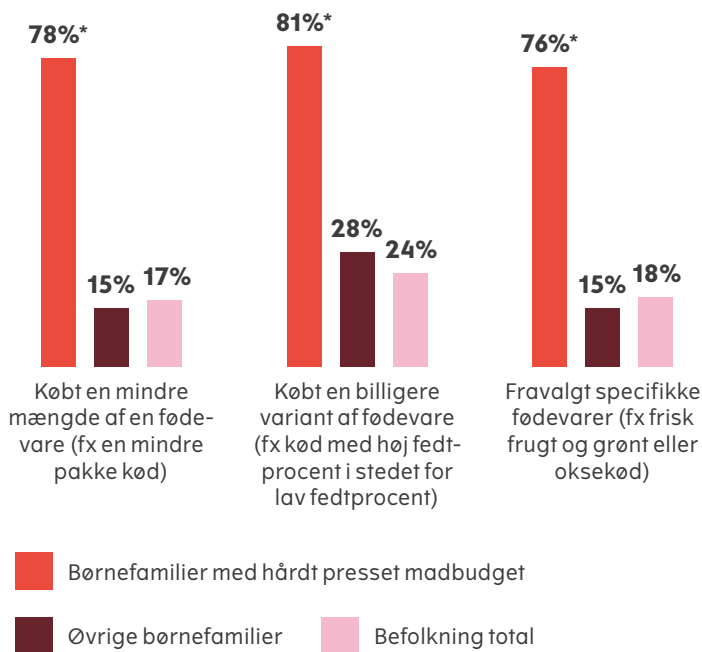
Børnefamilierne med et hårdt presset madbudget bruger også i meget høj grad den slags strategier for at spare på de varer, der ikke kan fås på tilbud. Otte ud af ti har på grund af de stigende priser ofte eller meget ofte købt en mindre mængde af en fødevarer (78 %). Lige så mange (81 %) køber billigere varianter af varerne, og tre ud af fire (76 %) fravælger ofte bestemte typer af varer for at spare, jf. Figur 19. Næsten to ud af tre (62 %) bruger alle tre strategier ofte eller meget ofte. Til sammenligning gælder det kun hver tolvte (8 %) af de øvrige børnefamilier.

Figur 19

Tre strategier for at nedbringe prisen for et indkøb er meget udbredte i børnefamilier med et hårdt presset madbudget.

Andelen, der inden for de sidste 12 måneder meget ofte eller ofte har oplevet, at manglende penge har betydet, at de har ...

Kilde: Norstat for Madkulturen, 2023
N(Børnefamilier med hårdt presset madbudget (fødevarer-sikkerhed))=239.
N(Øvrige børnefamilier (uden fødevarer-sikkerhed))=564.
N(Befolkning total)=2.488.
*Indikerer en statistisk signifikant forskel mellem børnefamilier med hårdt presset madbudget, og øvrige børnefamilier og befolkning total.



Mindre overskud til madlavning

De mange strategier til at spare på indkøbene smitter af på madlavningen i de berørte børnefamilier. Afhængigheden af de gule priser gør det svært at planlægge på forhånd, og den mindre variation af råvarer betyder, at madlavningen let kommer til at virke som en sur pligt, der bare skal overstås. Sygdom, økonomiske bekymringer og de omstændelige indkøb lægger beslag på meget energi, så overskuddet til madlavning er begrænset. Derfor går mange efter nemme løsninger som restemad, nedfrosne portioner eller færdigretter.

Mindre overskud i køkkenet

I børnefamilierne med et hårdt presset madbudget er der lige så ofte hjemmelavet mad til aften som i andre husstande, nemlig omkring tre ud af fire dage (tal ikke vist). Syv ud af ti af de berørte forældre (73 %) opfatter sig selv som gode til at lave mad, og godt halvdelen (56 %) interesserer sig for madlavning, hvilket også er på niveau med andre danskere.

Selvom de interesse- og kompetencemæssige forudsætninger for at lave mad således er de samme, oplever de pressede forældre at have mindre overskud i køkkenet. Seks ud af ti af dem (63 %) svarer, at de ofte mangler overskud til at lave mad, og ca. lige så mange (59 %), at madlavning først og fremmest er en pligt. For øvrige børnefamilier gælder det kun omkring fire ud af ti og hver tredje (hhv. 42 % og 35 %), jf. figur 20.

Vores kvalitative interviews giver et godt billede af, hvorfor madlavningen i familierne med pres på madbudgettet bliver præget af underskud og pligt. Forældrene oplever, at økonomiske bekymringer og indkøb fylder

meget oven i de sygdomme og psykiske problemer, som i forvejen præger hverdagen. Sygdommene er ikke kun med til at mindske forældrenes overskud og give fysiske eller mentale begrænsninger, men har også betydning for, hvilken mad man kan servere, fx på grund af allergier. Dertil kommer, at det er mindre motiverende at lave mad, når man er henvist til et begrænset udvalg af råvarer, og menuen er dikteret af, hvad der er på tilbud.

Forældrene oplever ofte, at de må lave mad, som ikke lever op til deres egne eller familiens ønsker. Det bekræftes bl.a. af, at ni ud af ti går på kompromis med sundheden, jf. afsnittet På kompromis med kvalitet og sundhed. Flere føler sig tvunget ud af deres komfort zone i køkkenet, fordi de bliver nødt til at tilpasse velkendte retter, og de tvivler på, om børnene kommer til at kunne lide maden. Alt i alt bliver madlavningen derfor ofte forbundet med negative følelser og pres.

Søger nemme løsninger

Når overskuddet er lavt, og madlavningen i højere grad drives af pligt end af lyst, er det naturligt at gå efter de nemmeste løsninger. Det afspejler sig bl.a. i, at hver femte børnefamilie med et hårdt presset madbudget (21 %) vælger enten en færdigret eller takeaway til aften mod hver ottende (16 %) af de øvrige børnefamilier (tal ikke vist).

Hver fjerde (25 %) spiser et måltid bestående af rester af tilberedt mad, som både er nemt og en måde at spare på. Blandt de familier, vi besøgte, var det desuden udbredt at lave mad i større portioner, som blev frosset ned, så der var nem aftensmad en anden dag.

73%

af forældre med et hårdt presset madbudget mener selv, de er gode til at lave mad.

56%

af forældre med et hårdt presset madbudget interesserer sig for madlavning.

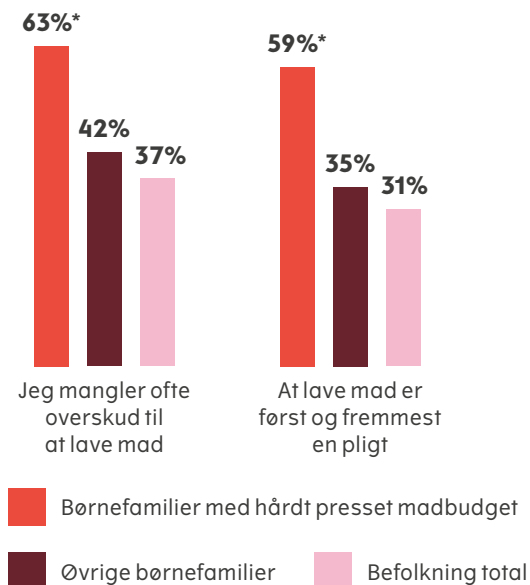
Figur 20

Børnefamilier med et hårdt presset madbudget oplever oftere manglende overskud til madlavningen.

Andele, der er enige eller meget enige i følgende udsagn.

Kilde: Norstat for Madkulturen, 2023

N(Børnefamilier med hårdt presset madbudget (fødevareusikkerhed))=239.
N(Øvrige børnefamilier (uden fødevareusikkerhed))=564.
N(Befolkning total)=2.488.
*Indikerer en statistisk signifikant forskel mellem børnefamilier med hårdt presset madbudget, og øvrige børnefamilier og befolkning total.



Før i tiden lavede jeg en madplan, og så handlede jeg efter den. Nu kigger jeg på, hvad der er på tilbud, og så køber jeg ind ud fra det. Jeg vælger retter ved at gå ind på fx Nettos tilbudsavis. Så nu er det tilbuddene, der bestemmer.

Ane (36 år), to børn, sygemeldt.



Jeg kan godt lide at lave mad, men det er anstrengende pga. min sygdom. Det kan godt have betydning for den mad, jeg laver. Så vælger jeg nemme og hurtige retter.

Matilde (31 år), partner og to børn, sygemeldt.

Svært at planlægge menuen

Madlavningen i børnefamilier med et hårdt presset madbudget bliver vanskeliggjort af, at de har sværere ved at planlægge menuen på forhånd. Kun hver tiende af dem (9 %) bygger aftensmaden på en madplan mod hver sjettede (14 %) i de øvrige børnefamilier. Seks ud af ti (61 %) har først planlagt måltidet samme dag, jf. Figur 21.

Den mere spontane madlavning skyldes til dels, at forældrene i de pressede familier har mindre overskud til at tænke frem, og at de har svært ved at forudsige, hvor meget energi og overskud der er til madlavning på dagen.

I vores interviews fortæller flere, at de ofte har oplevet, at sygdom eller andre problemer i familielivet spænder ben for den menu, de havde planlagt at lave.

Dertil kommer, at menuen i de berørte familier i vidt omfang kommer til at afhænge af, hvad der er på tilbud. Først under eller efter jagten på de gule priser og datovarer ved man typisk, hvad der er at gøre med til dagens måltid. Hvis man alligevel skal lave en madplan, kræver det et meget stort overblik over tilbuddene – eller at man fryser tilbudsvarer ned og tør dem op løbende. Når forældrene fra vores interviews laver madplaner, er det ikke som tidligere ud fra, hvad man har lyst til at lave, men netop ud fra, hvilke tilbuds- og datovarer man kan få fat i.

21%

af børnefamilier med et hårdt presset madbudget får en færdigret eller takeaway til aftensmad på en typisk aften.

25%

af børnefamilier med et hårdt presset madbudget får rester af tilberedt mad til aftensmad på en typisk aften.



Jeg har det okay med at lave mad. Men jeg ville gerne kunne lave mad med flere ingredienser. Jeg synes hurtigt, at det bliver ensformigt og kedeligt. Hvis jeg havde råd til at købe flere forskellige ting ind, ville det være sjovere.

Marie (39 år), partner og tre børn, sygemeldt.



Det er ikke særlig spændende at lave mad, og det er ikke noget særligt spændende mad, jeg laver. Det skal bare overstås. Allerhelst ville jeg have noget, vi bare kunne smide ind og varme. – nogle sunde, billige færdigretter.

Louise (41 år), tre børn, sygemeldt.

Figur 21

To ud af tre børnefamilier med et hårdt presset madbudget planlægger aftenmenuen på selve dagen.

“Hvornår planlagde du, hvad du skulle spise til aftensmad i går?”

Kilde: Norstat for Madkulturen, 2023

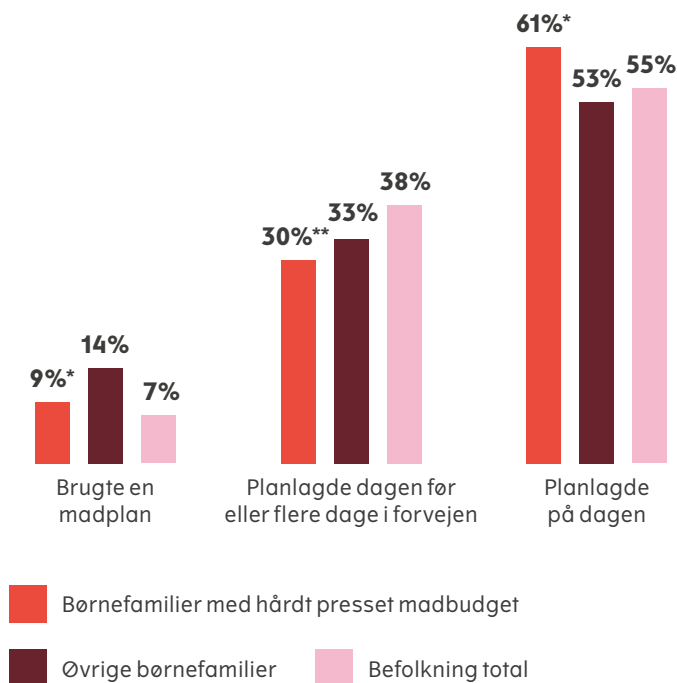
N(Børnefamilier med hårdt presset madbudget (fødevareusikkerhed)=216.

N(Øvrige børnefamilier (uden fødevareusikkerhed))=534.

N(Befolkning total)=2.340.

*Indikerer en statistisk signifikant forskel mellem børnefamilier med hårdt presset madbudget og øvrige børnefamilier.

*Indikerer en statistisk forskel mellem børnefamilier med hårdt presset madbudget og befolkning total.



Jeg har egentlig altid planlagt maden på forhånd. Det er nok min tilbøjelighed som et menneske, der altid har styr på det og tænker fremad. Men nu er jeg mere betinget af de gule priser og laver ikke så meget madplaner hjemmefra. Jeg handler efter tilbuddene og selvfølgelig også efter, hvad min søn vil spise.

Christina (47 år), et barn, sygemeldt.



Jeg bruger ikke madplaner. Jeg ville rigtig gerne, men så skal man gå igennem, hvad der kommer på tilbud, og det er for besværligt. Det er lettere bare at køre ned og kigge, hvad der er på tilbud. Og datovarer man kan man jo ikke planlægge på forhånd.

Marie (39 år), partner og tre børn, sygemeldt.

	this week
13/2	KBH' tur
mon	Dalle valle
tue	Rugbrød Fiskefilet
wed	pøtser hvidsauce kartofl
thu	Bøf m/laag pandekager
fri	resten bøf m/laag + salat
sat	hos far Deller - Ribben Sauce - kartofl
sun	Slik Rugbrød Tomat Suppe - Kødroller Flutes - Supperem

MADPLAN MARCH!

- Onsdag d. 8/3 Supper
- Torsdag d. 9/3
- Fredag d. 10/3 Krebinetter
- Lørdag d. 11/3 Fløkesteg
- Søndag d. 12/3 Fløkestegsandwich/Rugbrøtsmadder
- Mandag d. 13/3 Kylling i Karry
- Tirsdag d. 14/3 Kylling i Karry
- Onsdag d. 15/3 Suppe
- Torsdag d. 16/3 Fiskefilet
- Fredag d. 17/3 McDonalds?
- Lørdag d. 18/3 Kyllingefar m nydler & grønt
- Søndag d. 19/3 Pasta i kødsovs
- Mandag d. 20/3 Pasta i kødsovs
- Tirsdag d. 21/3 Suppe
- Onsdag d. 22/3 Kylling i karry
- Torsdag d. 23/3 Kylling i karry
- Fredag d. 24/3 Fløkesteg
- Lørdag d. 25/3 Fløkestegsandwich/Rugbrøtsmadder
- Søndag d. 26/3
- Mandag d. 27/3
- Tirsdag d. 28/3
- Onsdag d. 29/3
- Torsdag d. 30/3
- Fredag d. 31/3



Vi har skåret junkfood væk, og derfor er jeg er nødt til at lave madplan, så vi ikke bare løber ned på hjørnet. Ellers ville vi stå i sidste sekund og lave posemad, fx nuggets og pomfritter, fordi det er nemt. Jeg har lavet madplan de seneste tre år nu. Den er bestemt af, hvad der er på tilbud, og hvad jeg har i fryseren. Jeg har en lille bog, hvor jeg skriver, hvad jeg skal tage op. Det bliver billigere og giver lidt overskud i hverdagen.

Ulla (49 år), to børn, sygemeldt.

Gratis mad er udbredt

15%

af børnefamilier med et hårdt presset madbudget får enten skraldet mad, udleveret gratis mad, eller får mad fra venner eller familie på en typisk aften

Skraldning og modtagelse af gratis mad fra organisationer, venner eller familie er langt mere udbredt blandt børnefamilier på et hårdt presset madbudget end i resten af befolkningen. Hver fjerde har i løbet af de seneste tre måneder fået udleveret gratis mad fra hjælpeorganisationer, og mange benytter sig af fx julehjælp til at komme igennem højtiden. For nogle er udleveringen af gratis mad en kærkommen hjælp, mens det for andre opleves som nedværdigende og som en sidste mulighed. I den forbindelse spiller det ind, om løsninger er indrettet sådan, at man selv kan vælge og evt. betaler lidt for varerne.

Hvert syvende måltid indeholder gratis mad

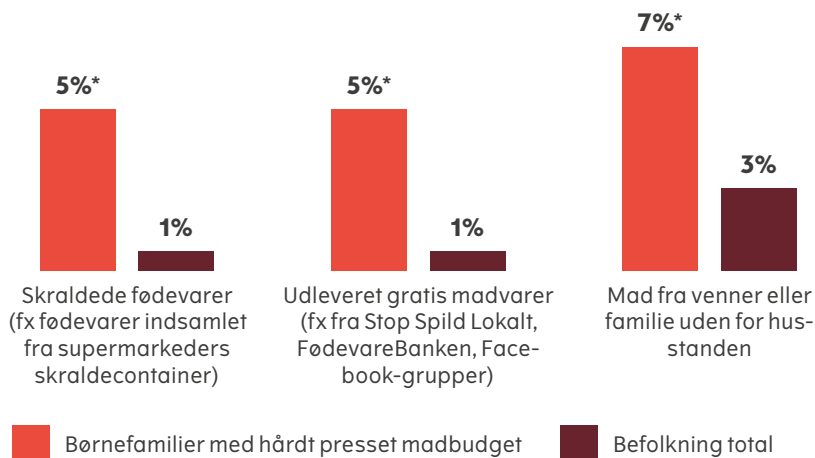
Mere end hver syvende børnefamilie med et hårdt presset madbudget (15 %) får på en typisk aften et måltid med gratis fødevarer. De kan enten være skraldet (5 %), foræret af venner eller familie (7 %) eller udleveret fra en organisation (5 %). Disse strategier anvendes langt oftere end i andre børnefamilier og i resten af befolkningen, jf. Figur 22.

Figur 22

En del af børnefamilierne med et hårdt presset madbudget får gratis mad til aften.

Andele der angiver, at følgende typer af fødevarer indgik i gårsdagens aftensmåltid.

Kilde: Norstat for Madkulturen, 2023
N(Børnefamilier med hårdt presset madbudget (fødevareusikkerhed)=209.
N(Befolkning total)=2.188.
*Indikerer en statistisk signifikant forskel mellem børnefamilier med hårdt presset madbudget og befolkning total.



Hver fjerde får mad fra en organisation

Set over en periode på tre måneder er det mere end hver fjerde børnefamilie med et hårdt presset madbudget (27 %), som har fået udleveret gratis mad en eller flere gange, mens yderligere en tredjedel (37 %) har overvejet det, jf. Figur 23.⁷

For nogle af de forældre, vi har talt med, ses udlevering af gratis mad som en sidste mulighed, som er beregnet for meget udsatte mennesker i samfundet, og som man helst undgår at trække på, fordi man tænker, at andre har mere brug for hjælpen. Andre af forældrene fortæller, at de ofte benytter sig af at få eller købe overskuds-mad fra organisationerne, og at de er dybt afhængige af den hjælp. Det gælder ikke mindst ved juletid, som for flere af familierne er en udfordrende højtid, hvor julehjælp i form af fx et gavekort falder på et tørt sted.

4%

af befolkningen får enten skraldet mad, udleveret gratis mad, eller får mad fra venner eller familie på en typisk aften.

Fungerer bedst, når man selv vælger

For nogle føles det uværdigt at modtage gratis mad. Nogle vælger at se igennem fingre med det, fordi behovet for hjælp virkelig er stort. Desuden hjælper det at møde andre i samme situation. Endelig spiller det ind på oplevelsen af at modtage mad, om løsninger er indrettet sådan, at man selv kan vælge og evt. betaler lidt for varerne.

Ved nogle former for madudlevering er der et begrænset udvalg, man kan vælge fra. I denne konstellation oplever flere at modtage varer, som de ikke normalt ville have købt, og som ikke svarer til behovet i familien. Andre tilbud bygger på et medlemskab med et mindre kontingent, hvor man så oveni betaler et mindre beløb for fx at fylde en pose med et bredere udvalg af varer. Denne organisering giver mulighed for selv at vælge, hvad man får med hjem, og det omtales af flere mere positivt og som en mere værdig løsning.

Alt i alt er det ikke uden omkostninger at tage imod udlevering af gratis mad. Det gælder ikke kun de følelsesmæssige aspekter, men også logistiske udfordringer, der skal overvindes, fx i forhold til transport, eller hvis børnene ikke må komme ind på udleveringsstedet.



Vi har ingen gratis madordninger her ude på landet. Men det er vist meget populært inde i byen?

Jens (50 år), tre børn, natarbejde.



Jeg har tænkt over det, men så skal jeg køre efter det, og det koster buspenge osv. Jeg har ikke synes, at det var så godt, de gange jeg har brugt det.

Marie (39 år), partner og tre børn, sygemeldt.

Figur 23

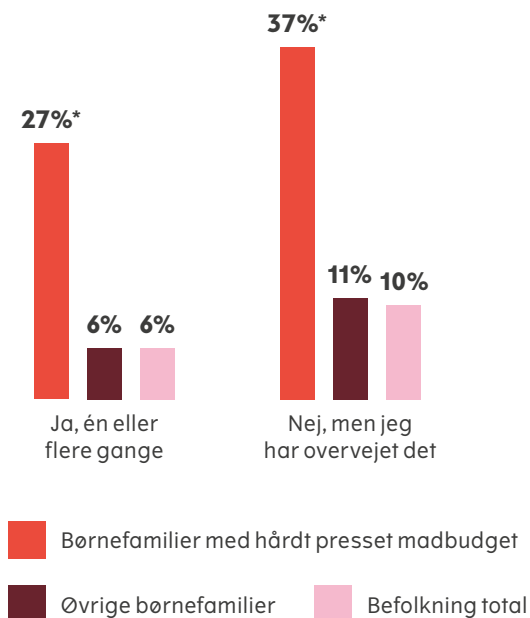
Hver fjerde børnefamilie med et hårdt presset madbudget har fået udleveret gratis mad.

“Har du inden for de seneste 3 måneder fået udleveret gratis mad?”

Kilde: Norstat for Madkulturen, 2023

N(Børnefamilier med hårdt presset madbudget (fødevareusikkerhed))=236.
N(Øvrige børnefamilier (uden fødevareusikkerhed))=554.
N(Befolkning total)=2.461.
“Ved ikke” er udeladt.

*Indikerer en statistisk signifikant forskel mellem børnefamilier med hårdt presset madbudget, og øvrige børnefamilier og befolkning total.



Jeg har godt tænkt på at bruge hjælpeorganisationer, men så skal vi til Ballerup. Så skal man til at gøre op med sig selv, om det er turen og benzinen værd. Det kan være, man får udleveret en pose kartofler. Men de koster 6 kr. på tilbud. Jeg har hørt, at de er begyndt også at have frysevarer, så det kunne være en mulighed. Hvis det lå tættere på, ville jeg helt klart bruge det.

Kamilla (47 år), et barn, sygemeldt.



Jeg har været forbi og fået udleveret mad måske 4 gange, men det er kun, hvis vi har været helt nede. Det er fint at være der, fordi vi allesammen er der for det samme. Men der er mange mennesker (...) En gang skraldede jeg meget, men det kan jeg ikke rigtig her, hvor vi bor nu, fordi bussen kun kører til kl. 22, og man gør det som regel efter lukketid.

Marie (39 år), partner og tre børn, sygemeldt.



Julehjælp har vi fået i tre år. Vi sprang sidste år over, fordi vi var ude i julen. Så der tænkte jeg, at det kunne vi ikke være bekendt. Men julehjælpen hjælper mig i nogle måneder af året. Man får gavekort til Kwickly, og det kan også bruges til gummistøvler osv., som hun har brug for.

Kamilla (47 år), et barn, sygemeldt.



Nogle steder føler man sig lidt som en belastning. Man skal have numre og stå flere timer i kø. "Du må kun tage det og kun tage det", de står nærmest og kigger. Det er meget ydmygende, og man føler sig lidt som en tigger. (...) Et andet sted går man ind i en lille cafe, og det giver ikke den samme følelse af at tage imod hjælp, fordi jeg der betaler for det hele. De kender mit navn, jeg kender deres navn, og jeg kan ryge en smøg med dem. Jeg skammer mig ikke over at komme der. Folk må tænke, hvad de vil. Det har jeg ikke tid og overskud til at bekymre mig om.

Matilde (31 år), partner og to børn, sygemeldt.



Jeg har nogle gange fået gratis mad fra et lokalt sted. Men jeg synes ikke, at det var så godt, så jeg endte med at smide for meget ud. Og så synes jeg, at der er folk, der har mere brug for det end mig. Også nu med alle de folk fra Ukraine.

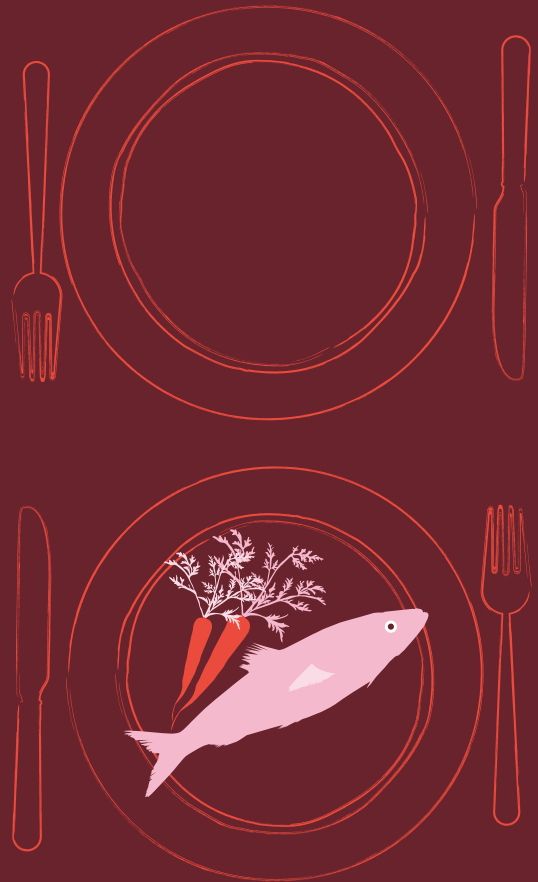
Christina (47 år), et barn, sygemeldt.



Der er gratis madudlevering tæt på, hvor vi bor. Men man skal stå i kø i en time, og det gider den lille ikke. Jeg har brugt det to gange. Men jeg føler ikke, at det hjalp, fordi det var mad, vi normalt ikke ville købe, fx bagermad og maste peberfrugter. Det gjorde ikke en forskel, at jeg fik det den dag (...). Nu må man heller ikke have børn med derind, så det gør det også mere besværligt. Jeg tænker, at det er en rigtig god ide, og det er ikke fordi, at jeg ikke vil, men det er for omstændeligt.

Ane (36 år), to børn, sygemeldt.

4



Spisningen bliver mindre social

Børnefamilier med et hårdt presset madbudget spiser sjældnere sammen, inviterer færre gæster og deltager i færre sociale arrangementer med mad end andre familier. Halvdelen af forældrene føler sig ensomme, og seks ud af ti har en lav tilfredshed med livet.

Kapitel 4 viser

Spisesituationen i familien har trange kår

At spise sammen i familien er en stærk værdi i den danske madkultur. Men for mange børnefamilier med et hårdt presset madbudget er det ideal svært ved at realisere. De spiser sjældnere sammen, de fælles måltider tager kortere tid, der er flere konflikter under måltidet, og der er ofte skærme med ved bordet. Det skyldes både manglende overskud hos forældrene og udfordringer for børnene, som gør det svært at være en del af de fælles måltider.

Sociale måltider må holde for

Økonomisk pres kan smitte af på det sociale liv og livskvaliteten i det hele taget. Mange børnefamilier med et hårdt presset madbudget må undlade at invitere gæster og at deltage i arrangementer med mad, fordi budgettet ikke rækker til det. Det gælder også arrangementer for børnene. Det kan være medvirkende til, at halvdelen af de berørte forældre føler sig ensomme, mens seks ud af ti har en lav tilfredshed med livet.

Spisesituationen i familien har trange kår

23%

af forældre på hårdt presset madbudget spiser alene på en typisk aften

At spise sammen er en stærk værdi i den danske madkultur, særligt når man har børn. Fx er det otte ud af ti forældre (82 %), som foretrækker at spise med andre, og halvdelen (46 %), der finder selskabet ved måltidet vigtigere end maden. Når vi spiser sammen, er tilfredsheden med både måltidsrammerne og selve maden desuden markant højere, end når vi spiser alene (Madkulturen, 2021b).

I en børnefamilie med et hårdt presset madbudget kan idealet om det gode fælles måltid være svært at realisere. Forældrene spiser sjældnere med deres børn, de fælles måltider tager kortere tid, der er flere konflikter under måltidet, og der er ofte skærme med ved bordet. Det skyldes både manglende overskud hos forældrene og udfordringer for børnene, som gør det svært at være en del af de fælles måltider.

Færre fælles måltider med familien

Hver fjerde forælder i en børnefamilie med et hårdt presset madbudget (23 %) spiser alene på en typisk aften mod hver tiende i de øvrige børnefamilier (11 %).

11%

af de øvrige forældre spiser alene på en typisk aften.

Tilsvarende er det kun halvdelen af de pressede forældre (53 %), der spiser sammen med deres børn på en typisk aften mod hver tredje af de øvrige forældre (64 %).

En af grundene til, at de pressede forældre spiser mere alene, er, at flere er enlige og derfor ikke har børnene hele tiden. Men selv blandt par med børn på et hårdt presset madbudget er det kun seks ud af ti (58 %), som spiser sammen med børnene på en typisk aften, mod hver syv ud af ti i andre familier med børn (70 %) (tal ikke vist).

Når børnefamilierne spiser mindre sammen, kan det gå ud over børnenes sundhed og de madvaner, de tager med sig videre i livet. Tidligere studier har vist, at hyppig fælles spisning i familien hænger sammen med sunde madvaner for børnene med mere frugt, grønt og fuldkorn samt færre sukkerholdige drikkevarer og fedtrige madvarer (Sundhedsstyrelsen, 2022a).

Kortere måltider med flere skærme og konflikter

Ikke kun antallet af fælles måltider, men også kvaliteten af samværet i spisesituationen er udfordret i børnefamilierne med et hårdt presset madbudget. Det afspejler sig både i varigheden, i oplevelsen af konflikt og i brugen af skærme under måltidet.

Når pressede børnefamilier spiser sammen, er det hvert femte måltid (21 %), der varer mindre end 15 minutter mod kun hvert tiende (11 %) for de øvrige børnefamilier. Samtidig er der skærme med ved godt fire ud af ti måltider hos familierne med et hårdt presset madbudget (44 %) mod hvert tredje (30 %) i de øvrige børnefamilier, jf. Figur 24.

Korte måltider med brug af skærme kan blandt andet være problematiske, fordi de er forbundet med en lavere tilfredshed med både rammerne og maden (Madkulturen, 2021b). Generelt er brugen af skærm med til at fjerne opmærksomheden fra måltidet og maden, hvilket kommer til at påvirke oplevelsen negativt (Jones, 2018).

At kvaliteten af de fælles måltider er udfordret, viser sig også ved, at børnefamilierne med et hårdt presset madbudget oftere end andre oplever dårlig stemning eller konflikter ved måltiderne. Det gælder for hver syvende (14 %) mod hver tolvte (8 %) i de øvrige børnefamilier.

53%

af forældre med et hårdt presset madbudget spiser med børn på en typisk aften.

64%

af øvrige forældre spiser med børn på en typisk aften.

21%

af børnefamilier med et hårdt presset madbudget spiser aftensmad på under 15 minutter på en typisk aften.

11%

af øvrige børnefamilier spiser aftensmad på under 15 minutter på en typisk aften.

14%

af børnefamilier med et hårdt presset madbudget oplever dårlig stemning eller konflikter under fælles måltider.

8%

af øvrige børnefamilier oplever dårlig stemning eller konflikter under fælles måltider.



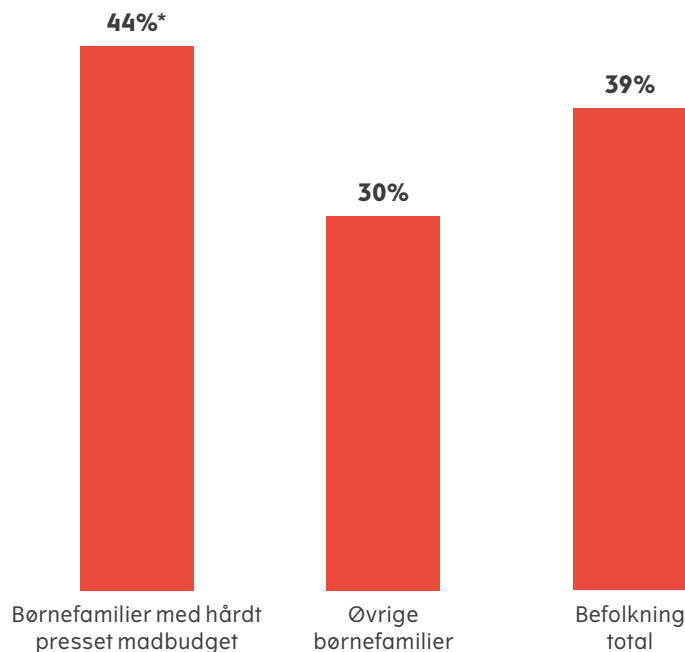
Figur 24

Medier er med ved måltidet i fire ud af ti fælles måltider blandt børnefamilier med et hårdt presset madbudget.

Andele, der gjorde brug af et eller flere digitale medier under måltidet. Kun respondenter, der spiste sammen med andre.

Kilde: Norstat for Madkulturen, 2023

N(Børnefamilier med hårdt presset madbudget (fødevareusikkerhed))=173.
N(Øvrige børnefamilier (uden fødevareusikkerhed))=478.
N(befolkning total)=1.695.
Kun respondenter, der spiser sammen med andre.
*Indikerer en statistisk signifikant forskel mellem børnefamilier med hårdt presset madbudget, og øvrige børnefamilier og befolkning total.



Mindre overskud og psykiske problemer præger spisningen

Vores besøg hos de ni familier har givet en god indsigt i, hvorfor den fælles spising bliver udfordret i børnefamilier med et hårdt presset madbudget. En del af forældrene giver udtryk for, at de fælles måltider har stor betydning som en måde at pleje familieliebåndet på. Men for mange er det svært at gennemføre i praksis.

For en del fylder psykiske problemer hos deres børn meget i hverdagen, ikke mindst i måltidssituationen. Det kan betyde, at børnene har svært ved at overskue den fælles spisesituation eller ved at indgå i den på en måde, som er acceptabel for de andre familiemedlemmer, og at de derfor ender med at spise i sofaen eller på værelset.

Også forældrenes overskud spiller en rolle. Hvis de selv har haft en hård dag, hvor også økonomiske bekymringer, den omfattende tilbudsjagt eller forældrenes egen sygdom har tæret på overskuddet, kan det være svært at holde en god ramme for familien i spisesituationen. En udvej kan så være at give børnene lov til at spise i sofaen eller at have en skærm med ved bordet.



Jeg har altid spist sammen med min søn. Men det sidste år har han haft det svært, og så får han lov til at spise på værelset. Det har været svært for mig at acceptere, for det er vigtigt for mig at vi er samlet. (...) Den lille får nogle gange lov til at se iPad, mens vi spiser. Hvis han er meget træt, så hjælper det ham til at få ro på, og han spiser mere. Ellers så snakker vi sammen, og det er faktisk ret hyggeligt.

Ane (36 år), to børn, sygemeldt.



Før strømmen blev så dyr, så min søn altid fjernsyn imens vi spiste. De fleste dage sidder han også med sin iPad, og det er jeg rigtig træt af. Men det er svært, for nogle gange har jeg heller ikke selv overskud til at være der i samtalen, og så er jeg jo glad for, at han sidder med sin iPad.

Christina (47 år), et barn, sygemeldt.



Jeg siger til i god tid: 20 minutter før, 10 minutter før, 5 minutter før og et par minutter før, vi spiser. Alle hjælper med at dække bord og tage af. Det hele tager ikke mere end 10-15 min. (...) Hos deres mor spiser de hver for sig. Men for mig er det vigtigt, at vi kan samles om aftenen. Det er et spørgsmål om opdragelse.

Jens (50 år), tre børn, natarbejde.



Min søn kan ikke altid magte at spise sammen med os andre. Så sidder han i sofaen eller på værelset. Nogle gange er det hyggeligt, men tit sidder drengene og diskuterer hen over bordet og provokerer hinanden. Så vil jeg hellere spise min mad i fred. Somme tider handler det bare om at få spist noget mad.

Matilde (31 år), partner og to børn, sygemeldt.

Sociale måltider må holde for

Når man lever på et presset budget, risikerer det at gå ud over sundheden og kvaliteten af maden (se afsnittet På kompromis med kvalitet og sundhed). Derudover smitter det økonomiske pres også af på det sociale liv og livskvaliteten i det hele taget. Mange børnefamilier med et hårdt presset madbudget må undlade at invitere gæster og at deltage i arrangementer med mad, fordi budgettet ikke rækker til det. Det gælder også arrangementer for børnene. Det kan være medvirkende til, at halvdelen af de berørte forældre føler sig ensomme, mens seks ud af ti har en lav tilfredshed med livet.

Færre gæster og arrangementer med mad

Når vi inviterer gæster, gør vi gerne noget ekstra ud af maden (Madkulturen, 2021b), og det kræver både mentalt overskud og penge. Når man lever på et hårdt presset madbudget, er begge dele en mangelvare. Mens det i befolkningen som helhed kun er hver tiende (10 %), der ofte undlader at invitere gæster på grund af økonomien, gælder det to ud af tre børnefamilier med et hårdt presset madbudget (66 %). Samtidig er det seks ud af ti (58 %), som ofte undlader at deltage i sociale arrangementer, hvor man skal med bringe mad, jf. Figur 25.

Også familierne i vores interviews får færre gæster end tidligere. Nogle er helt holdt op med at holde fødselsdage, og mange har skåret det ned til et minimum. Dem, der stadig får gæster, gør sig umage med at finde billige løsninger, og en enkelt nævner, at gæster selv bidrager økonomisk til måltidet. Billedet af, at det hårdt pressede madbudget går ud over muligheden for at invitere gæster, stemmer overens med resultaterne i andre undersøgelser (Lund et al., 2017; VIVE, 2016). Et tidligere studie har vist, at det desuden kan være svært at modtage andres gæstfrihed, når man selv mangler penge, fordi det indebærer en forventning om gensidighed (Holm et al. 2018).

Går ud over børnenes sociale liv

I vores undersøgelse kan vi se, at også børnene lider sociale afsavn, når familien lever på et hårdt presset madbudget. En tredjedel af forældrene (33 %) svarer, at børnene på grund af manglende penge har måttet undlade at deltage i sociale arrangementer, hvor der indgik mad, jf. Figur 26.⁸

Den form for sociale afsavn kan have konsekvenser for børnenes trivsel, hvilket bl.a. fremgår af en undersøgelse fra Egmont Fonden, hvor halvdelen af børnene i økonomisk trængte familier (50 %) havde fået dårligere trivsel som følge af den økonomiske situation, og at lige så mange (53 %) havde fået et mere negativt syn på fremtiden i forhold til for et år siden (Egmont Fonden, 2022).



Når vi har gæster, så splejser vi altid om maden, eller også så betaler de.

Ane (36 år), to børn, sygemeldt.



Vi sidder hver for sig, når vi spiser aftensmad. Min datter sidder i sofaen og kobler fra, og jeg sidder ved bordet. Vi taler sammen hele dagen, så vi behøver ikke sidde og tale sammen, mens vi spiser. Det er bare blevet sådan.

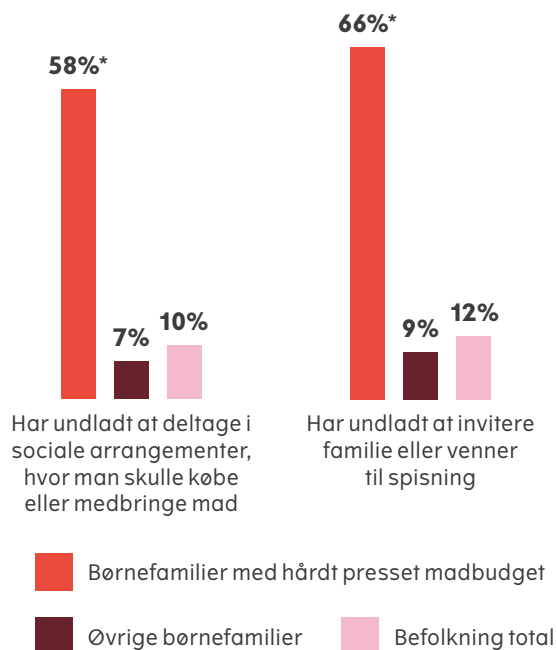
Kamilla (47 år), et barn, sygemeldt.

Figur 25

Børnefamilier med et hårdt presset madbudget går ofte glip af sociale oplevelser med mad i centrum.

Andele, der svarer ofte eller meget ofte til udsagnene: "Manglende penge har inden for de seneste 12 måneder betydet at jeg...".

Kilde: Norstat for Madkulturen, 2023
N(Børnefamilier med hårdt presset madbudget (fødevareusikkerhed))=239.
N(Øvrige børnefamilier (uden fødevareusikkerhed))=564.
N(befolkning total)=2.488.
*Indikerer en statistisk signifikant forskel mellem børnefamilier med hårdt presset madbudget, og øvrige børnefamilier og befolkning total.

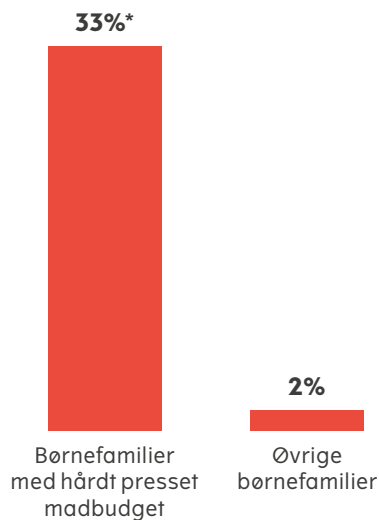


Figur 26

Børn i familier med hårdt pressede madbudgetter går glip af arrangementer med mad.

Andele, der er enige eller meget enige i, at "Manglende penge har inden for de seneste 12 måneder betydet børnene ikke har deltaget i sociale arrangementer, hvor man skulle købe eller medbringe mad".

Kilde: Norstat for Madkulturen, 2023
N(Børnefamilier med hårdt presset madbudget (fødevareusikkerhed))=208.
N(Øvrige børnefamilier (uden fødevareusikkerhed))=484.
"Ikke relevant" og "ved ikke" er udeladt.
*Indikerer en statistisk signifikant forskel mellem børnefamilier med hårdt presset madbudget, og øvrige børnefamilier.





Vi har ikke så tit gæster, fordi jeg ikke kan overskue det. Det er mest min nevø på 20 år, der kommer på besøg. Nu har jeg lige købt meximad på tilbud, som kan holde sig i lang tid, og så skal jeg bare købe kød. Det skal planlægges dagen i forvejen, så de kan ikke bare ringe på og spørge, om de må spise med.

Christina (47 år), et barn, sygemeldt.



Vi havde oftere gæster for et år siden. Fx familie, der blev inviteret til brunch eller frokost. Nu inviterer jeg ikke engang til fødselsdag mere – hverken min egen eller børnenes. De får gaver alligevel fra familien, og så holder de fødselsdag hos deres fædre. Men derfor kan det godt være svært alligevel, at jeg ikke kan holde noget for dem. (...). I det hele taget har vi ikke gæster særlig tit, fordi vi ikke har råd til det. Det koster hurtigt 5-600 kr. Naboens pige er tit herovre og spise, men hun spiser ikke meget, så det er okay.

Marie (39 år), partner og tre børn, sygemeldt.



Nogle gange har økonomi betydning, når vi skal have gæster. Hvis jeg ved, der kommer mange, laver jeg billigere retter som kartoffelgratin, porretærte, naanbrød, kartoffelmos. Ikke store dyre retter. Folk bliver altid glade for maden.

Mathilde (31 år), partner og to børn, sygemeldt.



Det med andre mennesker er lidt svært for mig, så det kan være grænseoverskridende for mig, hvis børnene skal have venner på besøg. Før kunne jeg sagtens invitere min søster eller mor hjem og spise, men det gør jeg ikke mere, fordi jeg ikke har råd til det. Det synes jeg er superærgeligt. Vi ses derfor primært kun til fødselsdage og jul, så det bliver ikke de meget spontane middagsaftaler.

Louise (41 år), tre børn, sygemeldt.



Der bliver gjort mindre ud af det, når vi holder fødselsdag. Der bliver ikke linet det store op af retter. Så det er spaghetti med kødsovs og de billige alternativer. Før var der det hele. Noget lækker steg, noget man havde brugt ekstra penge på og kredset for. Nu er det den mere sparrede lagkage.

Louise (41 år), tre børn, sygemeldt.

Mere ensomhed og lavere tilfredshed med livet

Figur 27

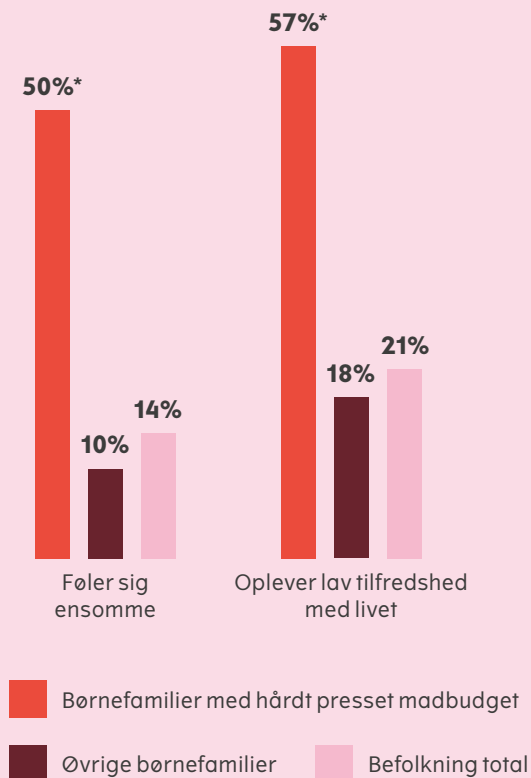
Hver anden forældre med et hårdt presset madbudget føler sig ensom, og seks ud af ti oplever lav tilfredshed med livet.

Andele, der følger sig ensomme, baseret på deres svar på tre forskellige spørgsmål (se afsnittet Om undersøgelsen), og andele, der svarer 0-5 på en skala fra 0-10 på spørgsmålet "Alt taget i betragtning, hvor tilfreds er du så med dit liv i øjeblikket?".

Kilde: Norstat for Madkulturen, 2023

N(Børnefamilier med hårdt presset madbudget (fødevareusikkerhed))=239.
N(Øvrige børnefamilier (uden fødevareusikkerhed))=564.
N(befolkning total)=2.488.

*Indikerer en statistisk signifikant forskel mellem børnefamilier med hårdt presset madbudget, og øvrige børnefamilier og befolkning total.



Livet på et presset madbudget er forbundet med en høj grad af ensomhed og en forringet livskvalitet. Halvdelen af forældrene med et hårdt presset madbudget (50 %) føler sig ensomme mod hver tiende af øvrige forældre (10 %), og seks ud af ti (57 %) har en lav tilfredshed med livet mod hver femte af øvrige forældre (18 %), jf. Figur 27.

Sammenhængen mellem ensomhed og et hårdt presset madbudget kan til dels skyldes, at spisningen er mindre social, som beskrevet i dette kapitel. Samtidig kan det spille ind, at forældrene med et hårdt presset madbudget oftere er enlige, og at familierne meget ofte kæmper med sygdomme eller psykiske problemer, som kan gå ud over overskuddet til at vedligeholde sociale relationer. Andre undersøgelser har fundet en lignende sammenhæng mellem ensomhed og det at være økonomisk trængt.⁹

Sammenhængen mellem lav livstfredshed og det at leve på et hårdt presset madbudget er også velkendt fra andre studier (Lund et al., 2017; Holm et al., 2018).¹⁰ Denne sammenhæng skal ses i lyset af, at mad ikke blot i stiller vores sult og er med til at sikre vores sundhed, men at den også er led i en vigtig hverdagspraksis, der er med til at organisere vores sociale liv, tilhørsforhold og identitet (Holm et al. 2018).



Slutnoter

¹ Når vi i tråd med øvrig forskning på området (Nielsen et al., 2015, Borch & Kjærnes, 2016, Lund et al. 2017) finder en højere andel af fødevarerisiko i Danmark, end FAO gør, kan det skyldes, at FAO indsamler data som telefoninterview. Når man svarer direkte til en interviewer, er man mindre tilbøjelig til at svare på en måde, der indikerer en oplevelse af fødevarerisiko, fordi man i højere grad søger at besvare de følsomme spørgsmål ud fra, hvad der er socialt acceptabelt (Kreuter et al. 2008; Lund et al. 2017).

² Blandt danskere under uddannelse er det hver fjerde (25 %), som oplever en usikker adgang til mad (tal ikke vist). Denne gruppe fraregnes ofte i undersøgelser af fødevarerisiko med den begrundelse, at der blandt studerende er tale om en midlertidig og delvist selvvalgt situation. Hvis vi i vores undersøgelse ser bort fra respondenter under uddannelse, er det samlet set 10 % af befolkningen, der lever med en usikker adgang til mad.

³ Billedet af en høj grad af fødevarerisiko blandt de mest økonomisk trængte børnefamilier afspejler sig også i en nylig undersøgelse fra Egmont Fonden (Egmont Fonden, 2022). Den belyser økonomisk trængte familiers og særligt børnenes oplevelse af afsavn som følge af stigende priser. Undersøgelsens målgruppe er børnefamilier, hvor forældrene ikke har et arbejde. Undersøgelsen finder, at størstedelen af de deltagende børnefamilier har et meget stramt madbudget grundet deres økonomiske situation generelt. Stort set alle familierne (95 %) angiver, at de indenfor de seneste 3 måneder har manglet penge til indkøb af nødvendige dagligvarer, og fire ud af ti (42 %) mangler desuden ofte penge hertil.

⁴ En undersøgelse fra Egmont Fonden og Børns Vilkår peger på, at børnene i højere grad, end det er tilfældet i vores undersøgelse, må lide afsavn. I børnene får mindre eller færre måltider i seks ud af ti børnefamilier (58 %), og i 16 % af børnefamilierne har børnene helt måttet undvære måltider grundet manglende penge. I halvdelen af børnefamilierne (54 %) har børnene måttet undvære frugt og grøntsager hver dag grundet manglende penge (Egmont Fonden, 2022). Forskellene i vores resultater skyldes, at børnefamilierne i Egmont Fondens undersøgelse pga. deres beskæftigelsesstatus er mere økonomisk udsatte end de børnefamilier med et hårdt presset madbudget, som vi fokuserer på.

Røde Kors har ligeledes undersøgt konsekvenser af de stigende energipriser og inflation blandt udsatte børnefamilier. Deres undersøgelse er baseret på et spørgeskema udsendt til forældre, der har modtaget økonomisk støtte fra Røde Kors til børns fritidsaktiviteter grundet begrænset økonomisk råderum. Resultatet er her, at 24 % af forældrene på grund af deres økonomiske situation har måttet droppe nødvendige måltider til børnene (Røde Kors, 2022).

⁵ En tidligere undersøgelse af danskernes kostvaner finder en sammenhæng mellem det at tilberede aftensmad hjemme og sundheden målt som en score i et kostindeks. Undersøgelsen viser også, at der er en sammenhæng mellem indtag af færdigretter og en lav kostscore. Blandt personer, der spiser færdigretter en eller flere gange om ugen, har 37 % en lav kostscore, sammenholdt med 15 % af de personer, der aldrig spiser færdigretter (Kierkegaard et al., 2016).

⁶ En undersøgelse af Lund et al. (2017) viser, at det at leve med fødevarer sikkerhed i Danmark er associeret med usund kost, overvægt, lavere livstilfredshed og trivsel samt mentale helbredsproblemer.

I en undersøgelse af madpraksisser blandt personer med lavindkomst finder Ditlevsen et al. (2022) desuden, at de har en øget forekomst af usunde kostmønstre. Studiet peger på, at de usunde kostmønstre ikke blot kan reduceres til udelukkende at være et resultat af en dårlig økonomisk situation eller mangel på færdigheder og kompetencer. Det har også betydning, hvordan madpraksisser overlapper med andre praksisser i hverdagen, herunder håndtering af sygdom (både psykisk og mentalt), som er særligt fremtrædende for lavindkomstgrupper. Ved en kombination af både et stramt madbudget og sygdom begrænses muligheden for at udøve madpraksisser med sund mad (Ditlevsen et al., 2022).

Endelig viser en undersøgelse af VIVE (2016), at flere blandt økonomisk fattige end blandt økonomisk ikke-fattige må undlade at spise sunde og varierede fødevarer, herunder frugt og grønt. Blandt de økonomisk fattige er det desuden mere udbredt at springe et dagligt hovedmåltid over og lide sociale afsavn, fx i kraft af, at man ikke kan fejre højtider af økonomiske grunde.

⁷ En undersøgelse fra september 2022 viser, at 13 % af danskerne overvejer at søge gratis madhjælp den kommende tid via ordninger, hvor organisationer og frivillige donerer mad til dem, som ikke har råd til at købe mad (Nordea & Stop Spild af Mad, 2022). Vi finder i tråd hermed, at 10 % af den danske befolkning inden for de seneste 3 måneder har overvejet at gøre brug af sådanne ordninger, og 6 % har inden for de seneste 3 måneder har fået udleveret gratis mad én eller flere gange.

⁸ Udover afsavn direkte relateret til mad, finder en tidligere undersøgelse af afsavn blandt økonomiske trængte børnefamilier, at stigende priser har betydet, at størstedelen af børnene har måttet undlade at gå til eller deltage i fx fritidsaktiviteter, invitere venner med hjem til spisning eller overnatning, holde fødselsdag for klassen eller kammeraterne, tage i biografen osv. (Egmont Fonden, 2022). En anden nylig undersøgelse finder ligeledes, at børnene i halvdelen af økonomisk udsatte børnefamilier (56 %) har undladt at deltage i sociale arrangementer på grund af manglende penge (Røde Kors, 2022).

⁹ En undersøgelse blandt borgerne i Region Midtjylland har vist, at hver tredje af borgerne, der er økonomisk belastet (33 %), føler sig ensomme mod hver syvende i hele populationen (14 %) (Defactum, 2021). Et lignende billede ses i en undersøgelse foretaget blandt udsatte børnefamilier, der har modtaget økonomisk støtte fra Røde Kors. Her er det halvdelen af forældrene (50 %), der oplever ensomhed (Røde Kors, 2022).

¹⁰ En dansk undersøgelse har desuden påvist, at økonomisk fattige generelt oplever en lavere livstilfredshed end økonomisk ikke fattige (VIVE, 2016:20).

Om undersøgelsen

Kvantitativt datagrundlag for undersøgelsen

Indsamling af data

Den kvantitative del af undersøgelsen bygger på en online spørgeskemaundersøgelse gennemført for Madkulturen af Norstat via Norstats Danmarkspanel. Data består af to stikprøver. Den første er en befolkningsstikprøve udsendt i perioden 3.-9. marts 2023 til et udsnit af den voksne danske befolkning, der er repræsentativt ift. alder, køn, region og uddannelse. Der er 2.525 besvarelser, efter at vi har frasortet bemærkelsesværdige outliers, ulogiske besvarelser ("straight-liners"), usandsynligt hurtige gennemførelstider ("speeders" – besvarelser under 5 minutter) og duplikater. Herefter er 37 besvarelser frasortet pga. manglende svar på baggrundsvariable, hvorved vi ender på 2.488 gyldige besvarelser. Denne stikprøve danner grundlaget for analyserne af alle børnefamilier, øvrige børnefamilier og befolkningen generelt.

For at sikre et solidt grundlag for analyser af børnefamilier med et hårdt presset madbudget, har Norstat i perioden 9.-20. marts indsamlet yderligere 754 besvarelser fra forældre med en årlig bruttohusstandsindkomst på under 400.000 kr. Fire af de besvarelser er frasortet, fordi respondenterne var uden for aldersgruppen, og 34 er frasortet, fordi respondenterne alligevel ikke havde hjemmeboende børn under 18 år. Dertil er der frasortet to respondenter, der havde angivet en årlig bruttoindkomst over 400.000 kr, hvorved vi ender på 714 gyldige besvarelser.

Dataenes repræsentativitet og bias

Fødevarerensikkerhed (et hårdt presset madbudget) forekommer oftere blandt personer med lav indkomst, kort uddannelsesbaggrund og anden etnisk baggrund end

dansk. Disse befolkningsgrupper er stort set altid underrepræsenterede i de paneler, der ofte anvendes til kvantitative spørgeskemaundersøgelser. For at imødekomme dette problem er befolkningsstikprøven vægtet, så fordelingerne heraf er på niveau med Danmarks Statistiks populationsfordelinger for den danske befolkning i aldersgruppen 18-80 år med hensyn til alder, køn, region og uddannelse. Den anden stikprøve er vægtet ud fra den vægtede fordeling af børnefamilierne i befolkningsstikprøven på alder, køn, uddannelse og region. Det er ikke muligt at sikre fuldstændig repræsentativitet på etniske forskelle. Da undersøgelsen ikke spørger ind til etnicitet, ved vi ikke, hvor stor bias er, og derfor bør man være varsom med at generalisere resultaterne til den del af befolkningen i Danmark, der er etniske minoriteter. I rapportens analyser anvendes de vægtede data. Vægte for den enkelte respondent i befolkningsstikprøven er maksimalt på 1,75, og i den anden stikprøve er vægte for den enkelte respondent maksimalt på 5,3.

Anvendelsen af vægtede data indebærer en risiko for non-response bias, da vi reelt ikke ved, om respondenterne i stikprøven har samme praksisser og meninger som de dele af målgruppen, der er underrepræsenteret i stikprøven. Fordi vi har indsamlet data gennem et webpanel, er der desuden risiko for selektionsbias ved, at panelisterne selv melder sig som respondenter, hvilket muligvis ekskluderer de mest sårbare grupper, der ikke har overskud til at deltage.

Principper for analyse

De statistiske analyser er udført i databehandlingsprogrammet Stata17 og signifikansniveauet er udregnet i R. Der er lavet

statistiske undersøgelser af sammenhænge mellem de udvalgte variable kontrolleret for en række baggrundsvariable såsom køn, alder, uddannelse og landsdel. Ved krydstabuleringer har vi testet sammenhænge ved hjælp af Statas «designed based (corrected) F-statistic» for surveydata, der kan aflæses ligesom en chi-test. Statistisk signifikante forskellige i andele mellem børnefamilier med hårdt presset madbudget og øvrige kategorier er i rapportens diagrammer præsenteret med stjerner. Vi har fastsat signifikansniveauet til 95 %.

Hovedvariable i rapporten

Fødevarerisikkerhed (hårdt presset madbudget) måler oplevelsen af adgang til mad i en tilstrækkelig mængde og af passende kvalitet gennem otte internationalt validerede spørgsmål. De otte spørgsmål, som fremgår af Figur 1, besvares med "ja" eller "nej". Spørgsmål kan placeres på en skala for ingen over moderat til svær fødevarerisikkerhed. I vores analyser dækker det "at have et hårdt presset madbudget" begge grader af fødevarerisikkerhed. Placeringen af en respondent på skalaen foretages på baggrund af en udregning i programmet R med et brugerskrevet program RM.weights. Kodefil og estimeringskabelon er stillet til rådighed af FAO (FAO, 2023). Grænseværdierne, der afgør, hvilken gruppe respondenterne skal placeres i, er kalibreret til at matche den globale fødevarerisikkerhedsskala, sådan at resultaterne i princippet er internationalt sammenlignelige.

Varighed af fødevarerisikkerhed måles ved, at respondenterne på skift præsenteres for de udsagn på fødevarerisikkerhedsvariablen, som man har svaret "ja" til, efterfulgt af spørgsmålet "Oplevede du også ovenstående for mere end 12 måneder siden?". Varigheden er opgjort i tre kategorier: 1) at man primært også oplevede det for 12 måneder siden, 2) at det primært anses som en midlertidig situation, og 3) at man primært anser situationen som en, der varer ved. Respondenterne inddeles i de tre kategorier alt efter, om de har flest 1-svar, 2-svar eller 3-svar. Hvis en respondent har lige mange 1-svar eller 2-svar tildeles respondenterne kategori

1, hvis respondenterne har lige mange 2- svar eller 3-svar tildeles respondenterne kategori 3, og har respondenterne lige mange 1-svar og 3-svar tildeles respondenterne kategori 1 ud fra rationalet om, at længste varighed trumfer.

Tilfredshed med livet (life satisfaction) måles med et enkelt spørgsmål, der er brugt i mange tidligere internationale studier (Holm et al. 2018): "Alt taget i betragtning, hvor tilfreds er du med dit liv i øjeblikket?". Respondenterne skal vurdere deres tilfredshed ud fra en 11-point skala, der går fra meget utilfreds (0) til meget tilfreds (10). Vi anvender "cut-off" point anvendt af Eurostat, hvor skalaen omkodes til en kategorisk variabel med udfaldene "lav tilfredshed med livet" (0-5 point), "moderat tilfredshed med livet" (6-8 point) og "høj tilfredshed med livet" (9-10 point) (Eurostat).

Ensomhed er en variabel, der måler følelsen af ensomhed ved brug af en valideret forkortet version af UCLA Loneliness Scale kaldet T-ILS (Hughes et al. 2004). T-ILS estimerer ensomhed på baggrund af tre spørgsmål: 1) Hvor ofte føler du dig isoleret fra andre, 2) Hvor ofte føler du, at du savner nogen at være sammen med, og 3) Hvor ofte føler du dig udenfor. Svarmulighederne er 1) Sjældent, 2) En gang imellem og 3) Ofte. Det giver en skala, der rangerer fra 3-9. En høj score indikerer en høj grad af ensomhed, og respondenter, der scorer 7 eller over, tilhører kategorien "ensom".

Ækvivaleret husstandsindkomst (brutto) er en indkomstvariabel, der tager højde for antallet af voksne og børn i en husstand for bedre at kunne sammenligne indkomst på tværs af familiestørrelser (Danmarks Statistik 2017). Oftest beregnes den ækvivalerede indkomst ud fra en husstands disponible indkomst. I denne rapport har vi spurgt ind til en husstands årlige bruttoindkomst, og derfor er den ækvivalerede indkomst udregnet ud fra denne. Til beregningen benytter både Eurostat og Danmark Statistisk OECD's modificerede skala, hvor første voksen har vægten 1. De øvrige voksne og børn over 14 år har vægten 0,5, og børn til og med 14 år har vægten 0,3 (Danmarks Statistisk, 2017).

Den vægtede fordeling af svar på baggrundsvariable	Stikprøve blandt børnefamilier med lav indkomst		Befolkningsstikprøve	
	Børnefamilier med hårdt presset madbudget	Børnefamilier med ækvivaleret husstandsindkomst < 300.000 kr.	Alle børnefamilier	Befolkning generelt
Baggrundsvariable	Andele (antal) N=239	Andele (antal) N=714	Andele (antal) N=651	Andele (antal) N=2488
Køn				
Mand	21,72 % (52)	27,96 % (200)	46,99 % (306)	48,29 % (1214)
Kvinde	78,28 % (187)	72,04 % (514)	53,01 % (345)	51,21 % (1274)
Alder				
18-25 år	12,37 % (29)	11,12 % (79)	19,41 % (126)	16,10 % (400)
26-34 år	35,43 % (85)	34,99 % (250)	18,51 % (121)	11,41 % (284)
25-49 år	43,44 % (104)	43,34 % (310)	53,21 % (347)	25,07 % (624)
50-64 år	9,75 % (21)	10,41 % (74)	8,87 % (58)	24,76 % (616)
65-80 år	0 % (0)	0,14 % (1)	0 % (0)	22,66 % (564)
Uddannelse				
Grundskole	28,30 % (68)	24,07 % (171)	27,03 % (176)	32,46 % (808)
Gymnasial uddannelse	25,52 % (61)	27,15 % (194)	8,37 % (54)	8,65 % (215)
Erhvervsfaglig uddannelse	36,16 % (86)	36,21 % (259)	35,28 % (230)	33,02 % (822)
Videregående uddannelse	9,84 % (23)	12,48 % (89)	29,08 % (189)	25,51 % (634)
Ønsker ikke at svare	0,18 % (1)	0,09 % (1)	0,24 % (2)	0,36 % (9)
Husstandsindkomst (brutto)				
Husstandsindkomst (brutto)	75,82 % (181)	65,09 % (465)	11,98 % (78)	23,57 % (586)
Under 300.000 kr./årligt	24,18 % (58)	34,91 % (249)	25,60 % (167)	31,62 % (787)
300.000-599.999 kr./årligt	N/A	N/A	46,61 % (303)	28,12 % (700)
Over 600.000 kr./årligt	0 % (0)	0 % (0)	15,81 % (103)	16,70 % (415)
Ønsker ikke at svare				
Ækvivaleret Husstandsindkomst (brutto)				
Under 200.000 kr./årligt	88,41 % (211)	83,38 % (595)	19,05 % (124)	12,97 % (323)
200.000-299.999 kr./årligt	7,40 % (18)	13,47 % (96)	17,98 % (117)	24,17 % (601)
300.000-399.999 kr./årligt	N/A	N/A	22,45 % (146)	20,77 % (517)
Over 400.000 kr./årligt	N/A	N/A	21,43 % (140)	24,40 % (607)
Ønsker ikke at svare/N/A	4,19 % (10)	3,15 % (23)	19,09 % (124)	17,69 % (440)
Boform				
Bor alene	N/A	N/A	N/A	26,34 % (655)
Enlige forældre	60,82 % (145)	58,49 % (418)	17,16 % (112)	4,59 % (114)
Par med børn	33,63 % (81)	33,98 % (242)	64,03 % (417)	17,14 % (427)
Bor med flere voksne uden børn	N/A	N/A	N/A	43,08 % (1072)
Bor med flere voksne og børn	5,56 % (13)	7,53 % (54)	18,81 % (122)	8,85 % (220)
Landsdel				
Hovedstaden	22,28 % (53)	27,22 % (194)	25,44 % (165)	26,02 % (647)
Sjælland og øerne	24,24 % (58)	23,51 % (168)	22,23 % (145)	19,92 % (495)
Fyn og øhavet	10,15 % (24)	9,02 % (65)	8,71 % (57)	9,73 % (242)
Syd- og Sønderjylland	7,95 % (19)	5,73 % (41)	6,25 % (41)	7,17 % (179)
Vestjylland	5,13 % (12)	4,53 % (32)	5,52 % (36)	6,24 % (155)
Østjylland	12,81 % (31)	17,42 % (124)	20,75 % (135)	19,56 % (487)
Nordjylland	17,44 % (42)	12,57 % (90)	11,11 % (72)	11,36 % (283)
Land og by				
En stor by (over 100.000 indbyggere)	26,17 % (63)	33,37 % (238)	22,90 % (149)	28,20 % (701)
En stor provinsby (mellem 15.000 og 100.000 indbyggere)	30,31 % (72)	29,26 % (209)	34,81 % (227)	31,59 % (786)
En mindre by (under 15.000 indbyggere)	33,19 % (79)	28,55 % (204)	29,81 % (194)	26,92 % (670)
På landet	9,85 % (24)	8,64 % (62)	12,19 % (79)	12,53 % (312)
Ønsker ikke at svare	0,48 % (1)	0,17 % (1)	0,30 % (2)	0,76 % (19)

Kvalitativt datagrundlag for undersøgelsen

Rekruttering og bias

Rapportens kvalitative analyser tager afsæt i ni kvalitative interviews foretaget i marts og april 2023. Interviewpersonerne er forældre, som oplever moderat eller svær fødevarerisiko, og som har en ækvivaleret husstandsindkomst på under 300.000 kr. om året. De er rekrutteret gennem det spørgeskema fra Norstat, der udgør rapportens kvantitative datagrundlag. Til sidst i spørgeskemaet er alle respondenter blevet spurgt, om de ville indgå i et uddybende interview.

Interviewene giver ikke en fuld kortlægning af hverdagen og oplevelserne blandt børnefamilier, der oplever fødevarerisiko, men et dybere indblik i, hvordan det er at leve med et hårdt presset madbudget.

Ved udvælgelsen af interviewpersonerne har vi tilstræbt størst mulig bredde ift. alder, børnenes alder, geografi og uddannelse. Dog er der kun to mænd med i interviewene. Det afspejler dels, at flere kvinder end mænd lever med fødevarerisiko, dels at kvinder generelt er mere tilbøjelige til at stille op til interviews, hvorfor det har været svært at rekruttere mænd, der samtidig har matchet de andre parametre, vi har rekrutteret efter.

I rekrutteringen af interviewpersoner har vi ikke spurgt ind til sygdom. Alligevel har det under interviewene vist sig, at det for alle interviewpersoner gør sig gældende, at de selv eller et eller flere af deres familiemedlemmer lever med fysiske eller psykiske sygdomme. En forklaring på det kan være, at det oftest er personer med sygemelding, som har tid til at stille op til interviews. Dog viser også de kvantitative data, at forældre med et hårdt presset madbudget langt oftere end andre er uden arbejde, hvilket fx kan skyldes sygdom blandt forældre eller børn.

Indsamling af data

For at kunne tale ud fra de konkrete rammer for mad- og måltiderne, indhold i køleskab mv., har vi lavet interviewene hjemme hos interviewpersonerne. Alle interviews blev optaget og nedskrevet, derefter tematisk kodet og slutteligt analyseret. Interviewene er løbende blevet genbesøgt for dybere forståelse af praksisser, værdier og erfaringer. Interviewene varede cirka en time og blev gennemført som semistrukturerede interviews med udgangspunkt i en interviewguide.

Interviewene beskæftigede sig overordnet med tre emner: Mad og måltiders rolle i hverdagen, beslutningskriterier for måltider og indkøbssituationer og afsavn og prioriteringer grundet livssituation og inflation. De punkter fungerede som en rettesnor under interviewene og sikrede, at vi kom bredt omkring emnet.

Interview-personer	Husstand	Beskæftigelse	Bor i	Ækvivaleret husstands-indkomst	Grad af fødevare-usikkerhed
Jens (50 år)	Bor med tre børn på 16, 14 og 12 år. Alle børn har en eller flere psykiske sygdomme	Natarbejde, to nætter ugentligt	Stor provinsby	Mindre end 200.000 kr.	Moderat
Ulla (49 år)	Bor med to børn på 14 og 12 år. Et barn på specialskole	Sygemeldt og ledig de sidste 5 år	Stor provinsby	Mindre end 200.000 kr.	Moderat
Louise (41 år)	Bor med tre børn på 15, 5 og 3 år	Sygemeldt i ressourceforløb	Forstad til storby	Mindre end 200.000 kr.	Moderat
Ane (36 år)	Bor med to børn på 15 og 5 år	Sygemeldt i jobafklaring	Forstad til storby	Mindre end 200.000 kr.	Moderat
Marie (39 år)	Bor med partner (i arbejde) og børn på 22, 12 og 11 år. To børn har psykiske sygdomme	Sygemeldt i jobafklaring Kontanthjælp og sygemeldt med stress	Forstad til storby	200.000 – 299.999 kr.	Svær
Kasper (38 år)	Bor med partner (på kontanthjælp) og barn på 2 år	Sæsonarbejder	Hovedstaden	Mindre end 200.000 kr.	Svær
Christina (47 år)	Bor med barn på 7 år	Sygemeldt med stress	Forstad til storby	Mindre end 200.000 kr.	Svær
Matilde (31 år)	Bor med partner (i arbejde) og to børn på 12 og 10 år. Alle i husstanden har fysiske eller psykiske sygdomme	Sygemeldt i ressourceforløb	En mindre by	Mindre end 200.000 kr.	Moderat
Kamilla (47 år)	Bor med barn på 10 år	Sygemeldt de sidste otte år. De sidste to år i fleksjob	En stor provinsby	Mindre end 200.000 kr.	Svær



Referencer

BL (2022). Analyse: Reduceret forbrug som følge af stigende priser. <https://bl.dk/politik-og-analyser/analyser/2022/12/analyse-reduceret-forbrug-som-foelge-af-stigende-priser/> (besøgt 15/3-2023).

Borch, A. & Kjærnes, U. (2016). The Prevalence and Risk of Food Insecurity in the Nordic Region: Preliminary Results. *J Consum Policy*, 39:261–274.

Danmarks Statistik (2017). Ækvivaleret disponibel indkomst. <https://dst.dk/Site/Dst/SingleFiles/GetArchiveFile.aspx?fi=8722154520&fo=0&ext=velfaerd> (besøgt 17/3-2023).

Defactum (2022). Hvordan har du det? https://defactum.dk/siteassets/defactum/3-projektsite/hvordan-har-du-det/hhdd-2021/b1_webversion.pdf.

DR (2023). Inflationen gør det dyrere at være børnefamilie. <https://dr.dk/nyheder/penge/inflationen-goer-det-2950-kroner-dyrere-vaere-boernefamilie-hver-maaned>.

Egmont Fonden (2022). Undersøgelse af afsavn blandt danske børnefamilier. https://prescloud.com/file/27/270469384793289/EgmontFonden_afsavnundersgelse.pdf.

Egmont Fonden (2023). Økonomisk trængte børnefamiliers sommerferie. https://www.egmontfonden.dk/sites/default/files/2023-05/Rapport_Egmont_Sommerferie_2023.pdf.

Eurostat. Quality of life. https://ec.europa.eu/eurostat/cache/infographs/qol/index_en.html (besøgt 23/3-2023).

FAO (2006). Food Security. Policy Brief, June 2006, Issue 2. https://reliefweb.int/attachments/6252f0a7-03af-31cd-9aff-89ceee846cca/pdf_Food_Security_Cocept_Note.pdf.

FAO (2020). Prevalence of food insecurity in Denmark. <https://data.worldbank.org/indicator/SN.ITK.MSFI.ZS?locations=DK>.

FAO (2023). Voices of the Hungry. Analyse the Data. <https://www.fao.org/in-action/voices-of-the-hungry/analyse-data/en/>.

Finans (2023). Slik, chips eller grønt? Disse dagligvarer er oftest på tilbud. <https://finans.dk/erhverv/ECE8157425/slik-chips-eller-groent-disse-dagligvarer-er-oftest-paa-tilbud/>.

Holm, L., Nielsen, A. L. & Lund, T. B. (2018). Adapting to financial pressure on household food budgets in Denmark: Associations with life satisfaction and dietary health. *Acta Sociologica*, 63(2): 191-208.

Holm, L., Lund, T. B. & Dean, W. (2022). Sådan ændrer vi madvaner, når livet bliver dyrere. *Videnskab.dk*, 26. september 2022. <https://videnskab.dk/kultur-samfund/saadan-aendrer-vi-madvaner-naar-livet-bliver-dyrere/>.

Jones, B. L. (2018). Making time for family meals: Parental influences, home eating environments, barriers, and protective factors. *Physiology & Behavior*, 193(B), s. 248-251.

Kierkegaard, L., Sørensen, M.R. & Fagt, S. (2016). Madlavning, måltider og sammenhæng med kostens ernæringsmæssige kvalitet. DTU Fødevarerinstitutionen.

Kreuter, F., Presser, S., Tourangeau, R. (2008). Social desirability Bias in CATI, IVR, and Web Surveys. The Effects of Mode and Question Sensitivity. *Public Opin Q*, 72: 847-65.

Landbrug & Fødevarer (2019). Børns madpakker: Forældre savner inspiration. <https://lf.dk/tal-og-analyser/forbrugere-og-trends/oversigt/2019/b%C3%B8rns-madpakker>.

Lund, T. B., Holm, L., Tefens, I., Smed, S., Nielsen, A. L. (2017). Food insecurity in Denmark—socio-demographic determinants and associations with eating- and health-related variables. Oxford University Press on behalf of the European Public Health Association.

Madkulturen (2021a): Et bæredygtigt forbrug af oksekød. <https://www.madkulturen.dk/viden/oksekoed>.

Madkulturen (2021b): Madkultur21. <https://www.madkulturen.dk/viden/madkultur21/>.

Madkulturen (2022a): Stigende priser på fødevarer får danskerne til at ændre madvaner. <https://www.madkulturen.dk/viden/foedevareusikkerhed>.

Madkulturen (2022b): Madkultur22. <https://www.madkulturen.dk/viden/madkultur22>.

Nielsen, A., Lund, T. B., & Holm, L. (2015). The Taste of 'the End of the Month', and How to Avoid It: Coping with Restrained Food Budgets in a Scandinavian Welfare State Context. *Social Policy and Society*, 14(03), 429-442.

Røde Kors (2022). En hverdag med afsavn. En undersøgelse af økonomiske afsavn og trivsel blandt udsatte børnefamilier. <https://www.rodekors.dk/en-hverdag-med-afsavn>.

Stovgaard, M., Thorborg, M., Kragelund, K., Andersen B. V. & Wistoft, K (2018). Rammer for mad og måltider i skolen. DCA-rapport nr. 137.

Sundhedsstyrelsen (2018). Forebyggelsespakke - Mad og måltider. Sundhedsstyrelsen & Fødevarerstyrelsen. <https://sst.dk/da/planlaegning/kommuner~/media/7D-265CA2071C40FF95589D5A55D9D22A.ashx>.

Sundhedsstyrelsen (2020). Social ulighed i sundhed og sygdom. Udviklingen i Danmark i perioden 2010-2017. <https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2020/Ulighed-i-sundhed/Social-ulighed-i-sundhed-og-sygdom-tilgaengelig.ashx>.

Sundhedsstyrelsen (2022a). Mad- og måltidsvaner hos småbørn i danske familier med kort uddannelsesbaggrund og i familier bosiddende i Danmark med anden etnisk baggrund end dansk Litteraturgennemgang. <https://www.sst.dk/-/media/Gode-mad-og-maaltidsvaner/Til-sundhedsplejersker/Litteraturgennemgang-Mad-og-maaltidsvaner.ashx>.

VIVE (2016). Fattigdom og afsavn. Om materielle og sociale afsavn blandt økonomisk fattige og ikke-fattige. VIVE - Det Nationale Forskningscenter for Velfærd. <https://www.vive.dk/media/pure/6388/403132>.



MADKULTUREN

bedre mad til alle