

SESSION C 13:30

Hvad driver de unges valg?

Katrine Dahl Pind

Chefkonsulent

Landbrug & Fødevarer





Hvad driver de unges valg?

15. September 2025

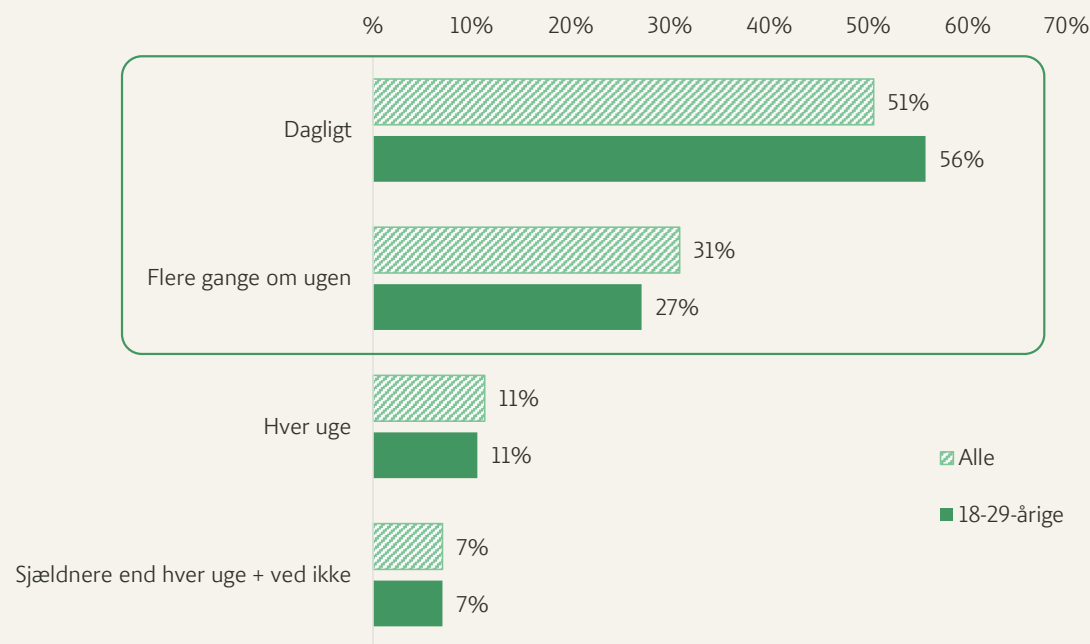
Nina Preus, forbrugersociolog



**Lidt flere unge
svarer, at de spiser
grøntsager hver dag
sammenlignet med
danskere generelt**

FD'26

Spg. Hvor ofte spiser du grøntsager?



Kilde Norstat for Landbrug & Fødevarer maj 2026 n=1005 heraf 18-29 år n=211.
Nationalt repræsentativt på køn, alder, region og uddannelse

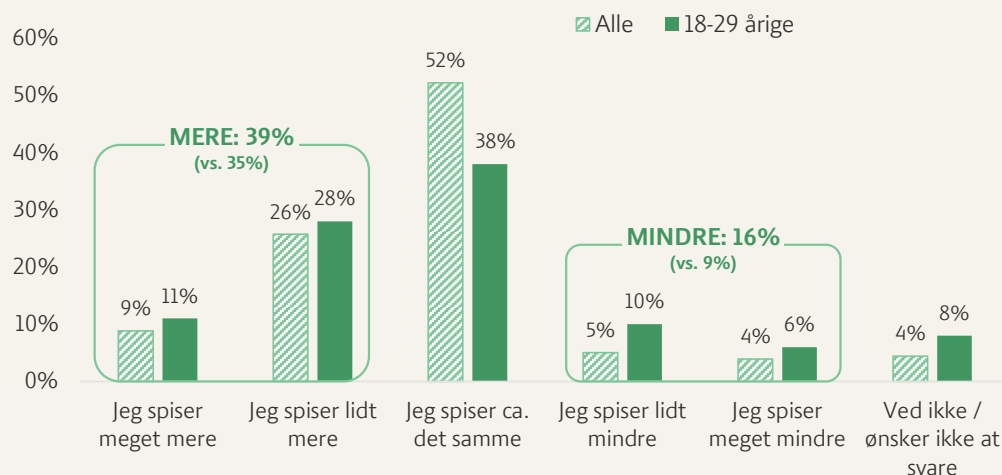


Vi ser dog samtidig lidt mere *polarisering* blandt 18-29-årige

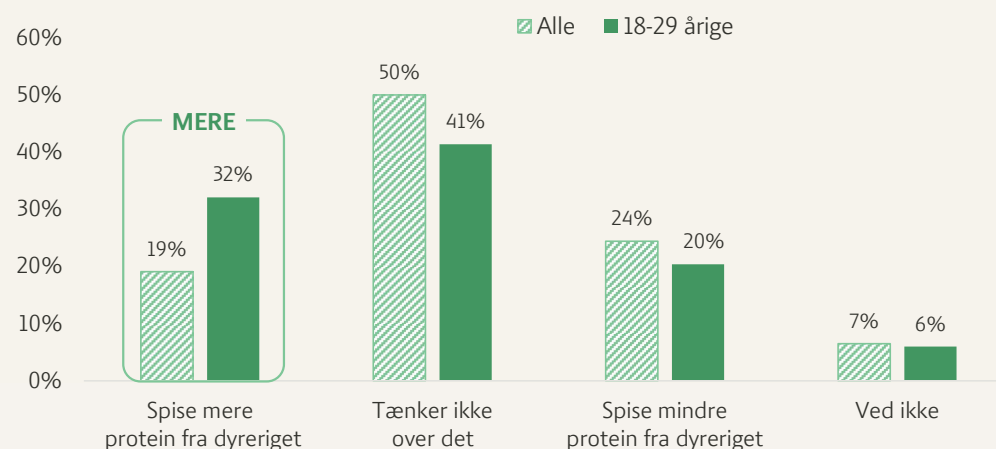
Der er både flere, der spiser *mere grønt* og flere, der spiser *mindre*

...og de gør sig oftere umage med at spise *mere protein fra dyreriget*

Spg. Vi du sige, at du i dag spiser *mere eller mindre mad fra planter* end for to år siden?



Spg. Prøv at tænke over, hvordan du spiser for det meste. ...Er nedenstående noget, du gør dig umage for at spise mere eller mindre af? *Protein fra dyreriget (animalsk):*



Hvad rør sig hos unge forbrugere? Interview med 15-25 årige



Dybdegående
kvalitative interviews



Deltagere mellem
15-25 år



Bred geografisk
repræsentation



Spredning på beskæftigelsessituation:
studerende / i arbejde / lærlinge



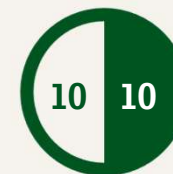
Gennemført
forår 2026



Interviewet online via
Teams / Google Meet



Spiser kød/fisk
minimum ugentligt



Fordelt ligeligt på om man er
udeboende eller hjemmeboende

Hverdagen (og økonomien) styrer madvalget

De unges madvalg formes i høj grad af konkrete hverdagsvilkår som tid, økonomi og overskud. Ofte sker det på bekostning af deres egne ambitioner om sundhed og kvalitet.

- Mad skal fungere i en travl hverdag
- Gentagelser, simple løsninger og lav kompleksitet
- Økonomi er afgørende
- Smag er ufravigelig præmis

"Det skal kunne klares indenfor budget og det skal være hurtigt. Det skal også smage lidt godt. Jeg tænker ikke på hvor sundt det er. Jeg har ikke tid til at lave noget sundt, og det er også dyrere, fordi grøntsager er dyrere. Kød med ris er billigere og hurtigere."

Marko, 21 år, udeboende

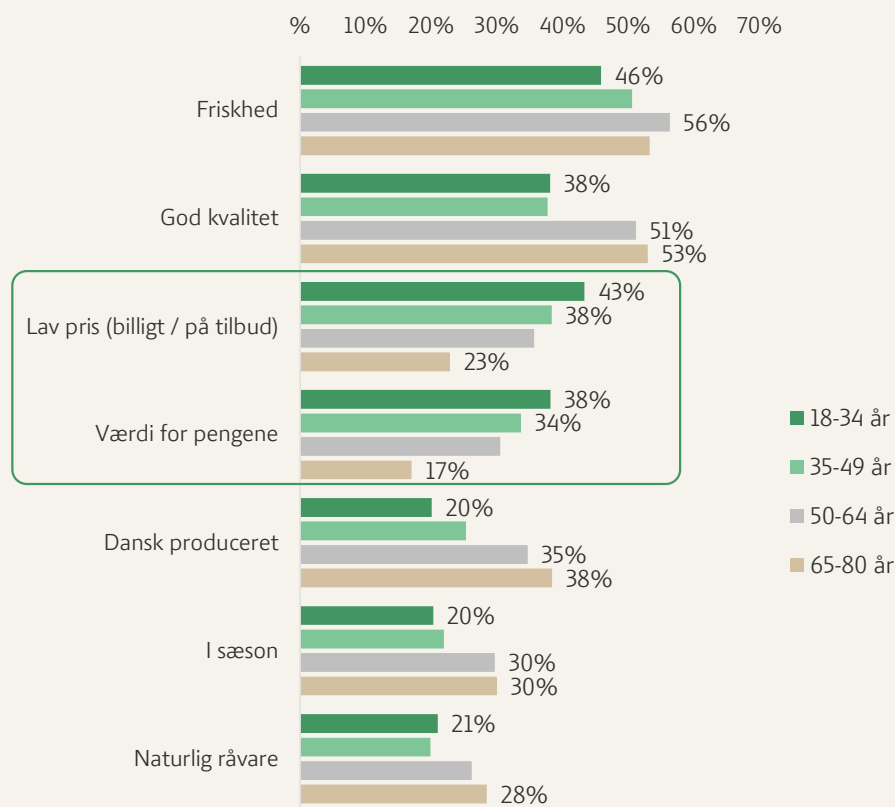
"Jeg er på SU og fødevarepriserne stiger, så jeg har ikke råd til at købe dyre ting, jeg vil gerne spare nogle penge på mad. Det skal være billigt, nemt og sundt."

Laura, 21 år, udeboende

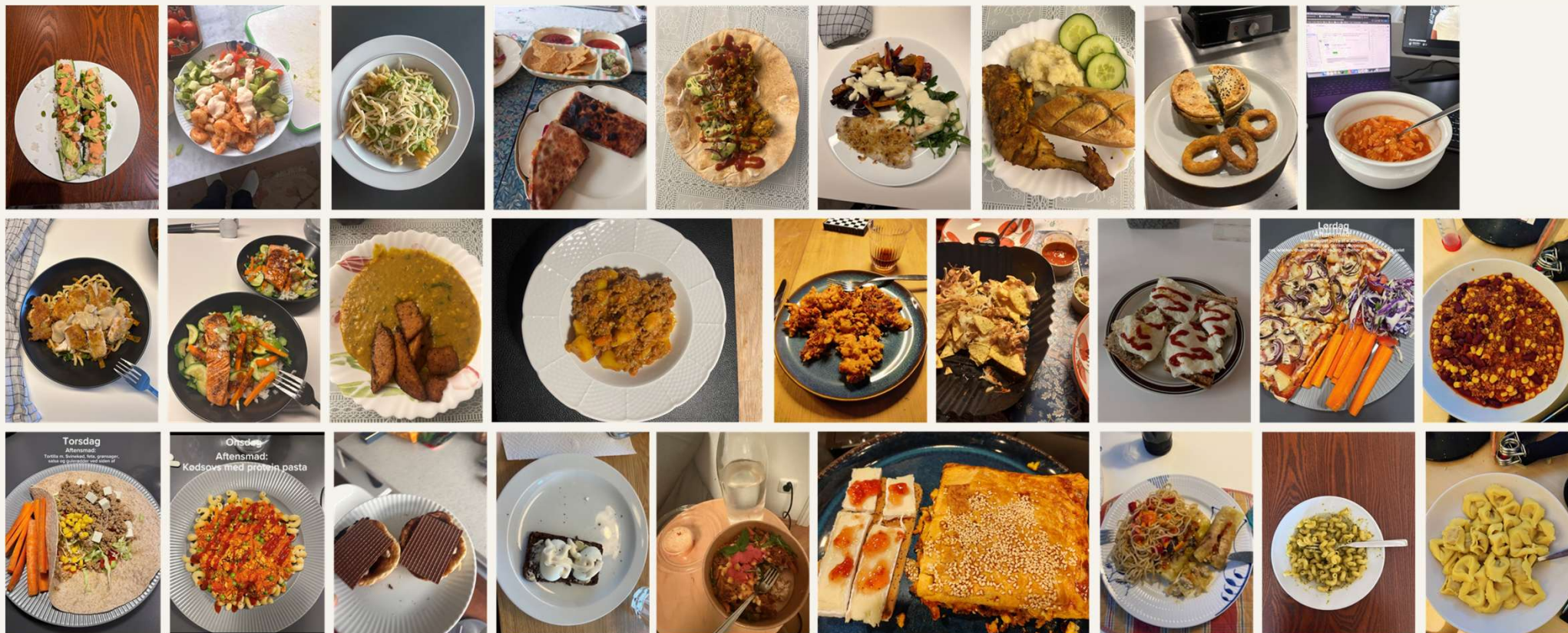
"Grøntsager er meget dyre. En peberfrugt koster det samme som resten af måltidet. Jeg får ikke nok for pengene sammenlignet med de andre elementer i mit måltid."

Viktor, 21 år, hjemmeboende

Spg. Hvad er vigtigt for dig, når du køber grøntsager? Udvalgte signifikante svar vist, fordelt på alder



Challenge: Spot en grøntsag i de unges mad-dagbøger



FD'26

Kilde: Seismonaut kvalitativ undersøgelse maj 2026



Ingen mor, ingen madplan. Når man flytter hjemmefra er der nye vilkår for måltidet = en sværere vej for grøntsagerne til de unges tallerkener

Bor hjemme hos forælder

Når man bor hjemme hos forældre, har man indflydelse på, hvad der bliver lavet, men forældre står for planlægning, indkøb og madlavning.

- = Mad er struktureret og planlagt på forhånd.
- = Man behøver ikke selv at tage stilling til fx pris, sæson og tilgængelighed.
- = Mad er tilgængeligt, når behovet er der
- = Mad er varieret.
- = Aftensmaden er sammensatte retter med kød, grønt, groft
- = En mere balanceret kost
- = **FLERE GRØNTSAGER**

Er flyttet hjemmefra

Når man flytter hjemmefra, mister mange den usynlige planlægning, koordinering og erfaring, som de før tog for givet.

- = Mad bliver en individuel opgave, ens *eget ansvar*
- = Hverdagens logistik bliver mere styrende for madvalg.
- = Oplevelse af, at det både er dyrere og mere tidskrævende, end man havde forventet (da man stadig boede hjemme)
- = Mad bliver mere umiddelbart, simpelt og ad hoc nu-og-her
- = Forskydning fra hele retter til mere komponentbaserede måltider
- = Forsimplet logik: kød / anden protein plus kulhydrat.
- = **FÆRRE GRØNTSAGER**

Ingen mor, ingen madplan. Når man flytter hjemmefra er der nye vilkår for måltidet = en sværere vej for grøntsagerne til de unges tallerkener

"Jeg bor jo stadig hjemme og spiser sammen med mine forældre, så jeg får tit serveret sund mad fx fisk, grøntsager og salat."

Marta, 18 år, hjemmeboende

"Tænker ikke så meget over det selvom man burde. Min mor tænker over det. Hun siger, at vi én gang om ugen skal spise uden kød."

Umme, 16 år, hjemmeboende

"Det er min mor der laver madplan, hver søndag og så spørger hun os, hvad vi kunne tænke os. Det er også min mor, der handler ind. Vi er med til at lave maden, når det er vores maddag. Hver tirsdag får vi rugbrød m tunmousse eller spejlæg, fordi min søster spiller badminton til sent."

Caroline, 16 år, hjemmeboende

"Jeg flyttede hjemmefra for et års tid siden. Nu spiser jeg ikke lige så mange grøntsager, det har jeg aldrig gjort, men endnu mindre nu. Det skal være billigt og nemt og noget med kød. Der var mere variation, da jeg boede hjemme, nu laver jeg de samme 10-15 retter."

Marko, 21 år, udeboende

"Jeg ville gerne spise mere grønt og mere protein. Men jeg kan rigtig gode lide brød, pasta og ris. Det er "go-to" og så kommer det andet i anden række."

Katrine, 23 år, udeboende

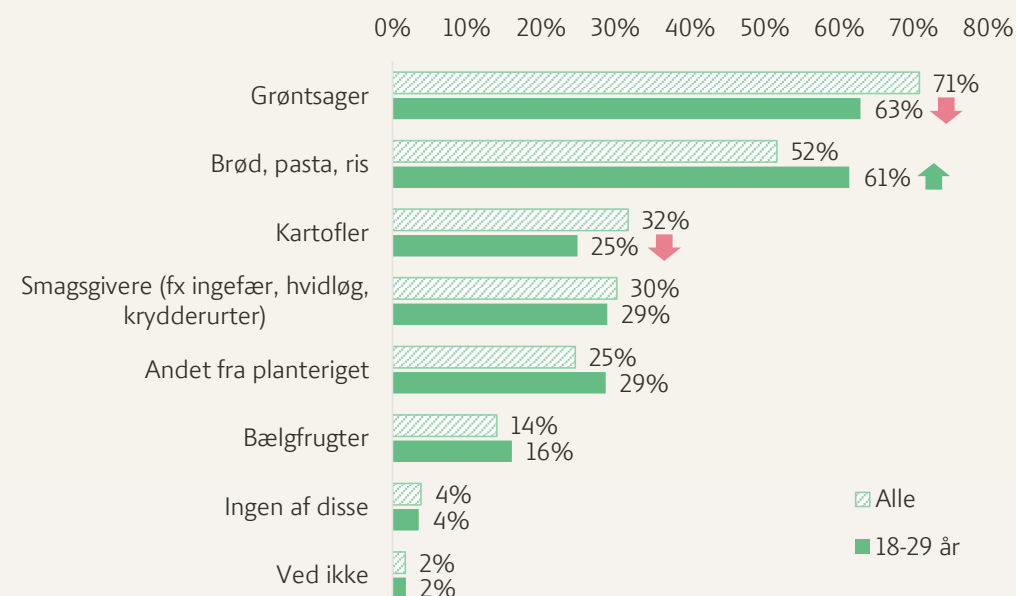
"Jeg kunne godt tænke mig mere fokus på tilbehør. Måske mere varieret med salat eller brød. Men jeg gør det ikke rigtig, og det er nok fordi jeg er lidt doven."

Anders, 24 år, udeboende

Grøntsager og kartofler taber terræn i kampen om de unges tallerkener. Opfattelsen er, at det er dyrt og besværligt

Spg. Indgik noget af nedenstående i din aftensmad i går?

Du kan vælge flere svar.



"Jeg flyttede hjemmefra for et års tid siden. Nu spiser jeg ikke lige så mange grøntsager, det har jeg aldrig gjort, men endnu mindre nu. Det skal være billigt og nemt og noget med kød. Der var mere variation, da jeg boede hjemme, nu laver jeg de samme 10-15 retter."

Marko, 21 år, udeboende

"Jeg ville gerne spise mere grønt og mere protein. Men jeg kan rigtig gode lide brød, pasta og ris. Det er "go-to" og så kommer det andet i anden række."

Katrine, 23 år, udeboende

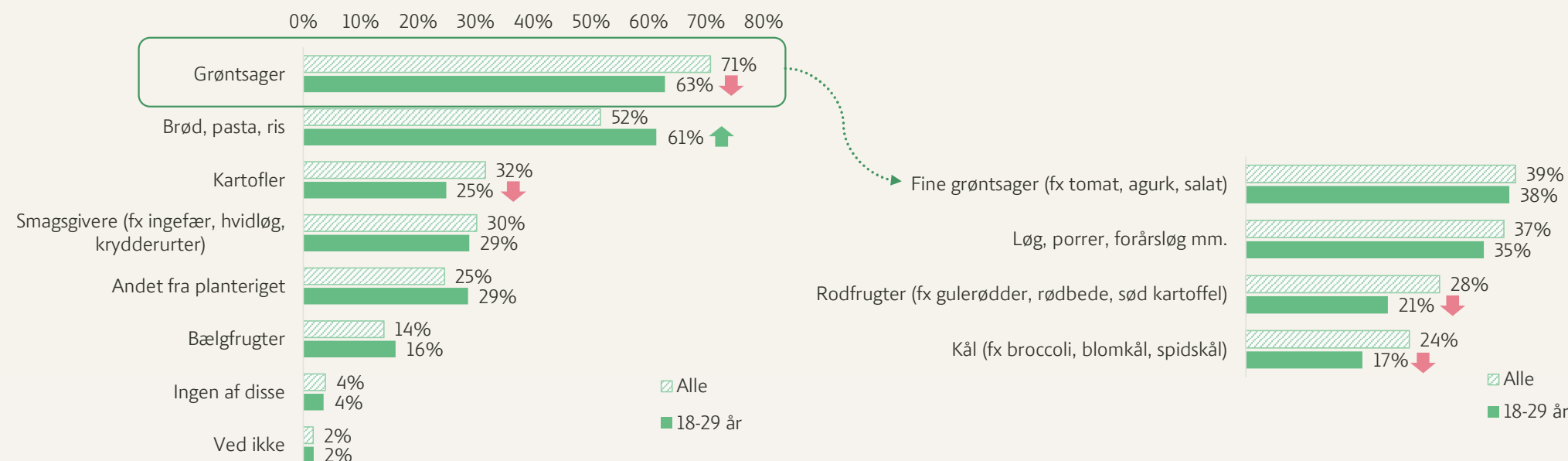
"Jeg kunne godt tænke mig mere fokus på tilbehør. Måske mere varieret med salat eller brød. Men jeg gør det ikke rigtig, og det er nok fordi jeg er lidt doven."

Anders, 24 år, udeboende

Grøntsager og kartofler taber terræn i kampen om de unges tallerkener. Opfattelsen er, at det er dyrt og besværligt

Spg. Indgik noget af nedenstående i din aftensmad i går?

Du kan vælge flere svar.

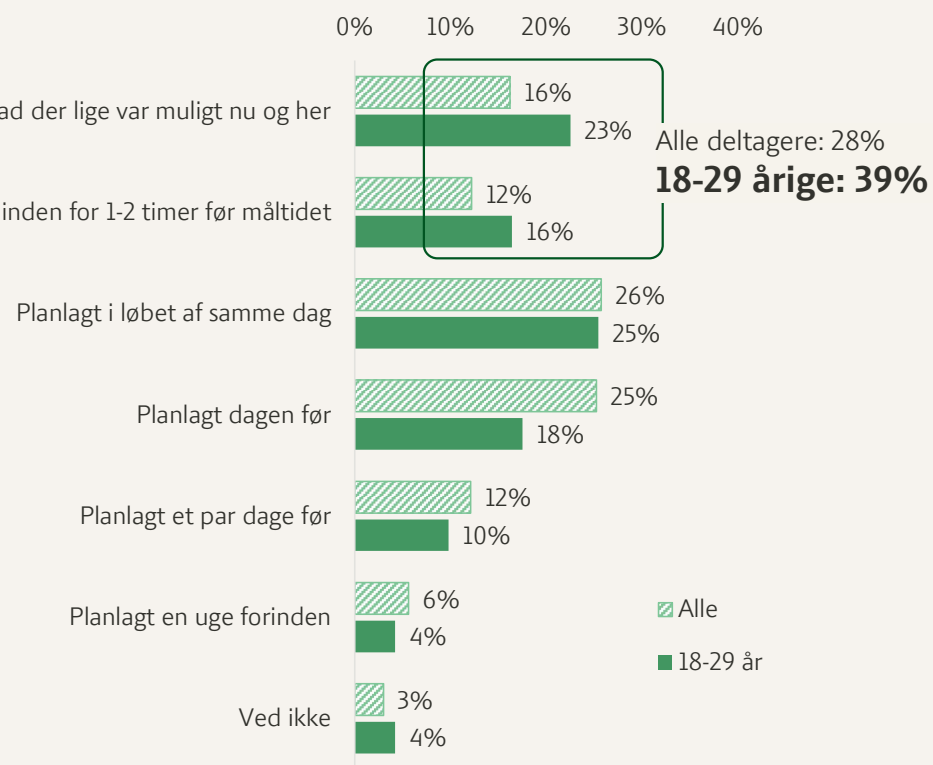


Unges aftensmad er oftere spontan og uplanlagt...

"Jeg er ikke god til at få handlet ind. Jeg vågner og så har jeg ikke noget mad og så skal jeg købe ind og finde ud af, hvad jeg har lyst til at spise senere, og hvad gider jeg at lave. Det virker uoverskueligt. Så tit køber jeg bare mad ind til én dag, og så står jeg med det samme problem dagen efter."

Jonas, 23 år, udeboende

Spg. Hvor lang tid i forvejen var din aftensmad planlagt?

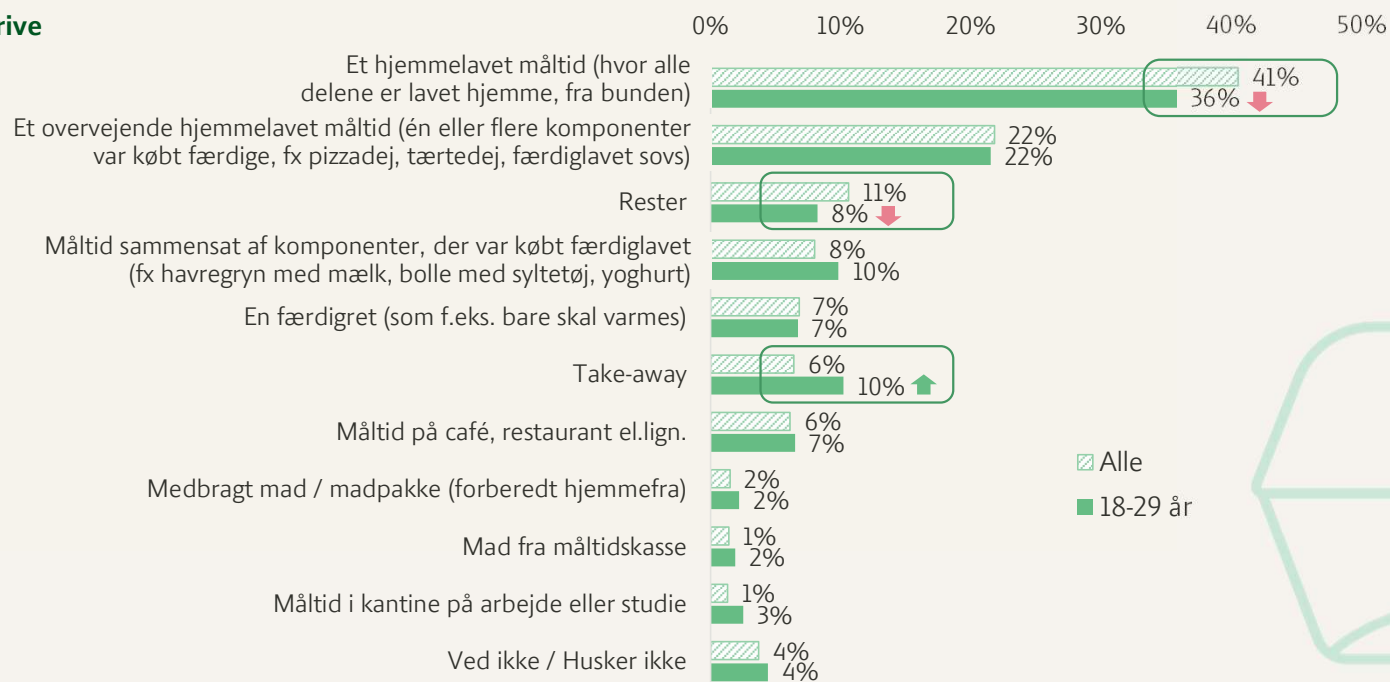


Kilde: Voxmeter for Landbrug & Fødevarer april 2026 n=1752 (fik aftensmad dagen før, heraf 18-29 år n=349).
Nationalt repræsentativt på køn, alder, region og uddannelse



Mindre hjemmelavet, færre rester... i stedet mere takeaway. Hvor er grøntsagernes vindue?

Spg. Hvordan vil du beskrive din aftensmad i går?



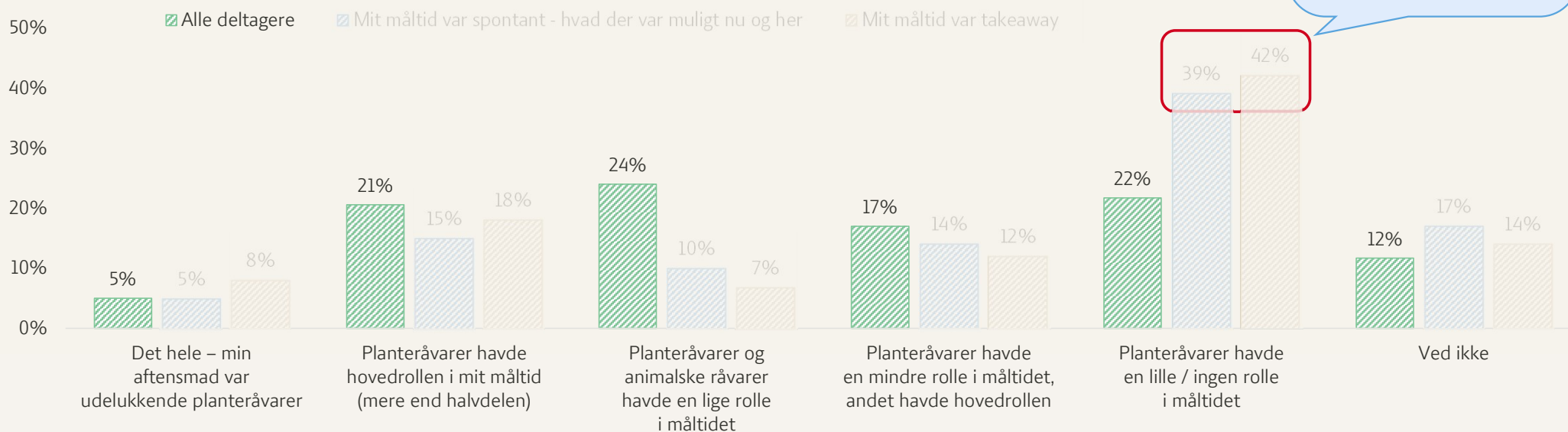
FD'26

Kilde: Voxmeter for Landbrug & Fødevarer Q3-Q4 2025 og Q1 og Q2 2026 n3.805 (fik aftensmad dagen før, heraf 18-29 år n=733). Nationalt repræsentativt på køn, alder, region og uddannelse



Det grønne fylder meget lidt i de spontane måltider – og endnu mindre i takeaway

Spg. Hvilken rolle havde råvarer fra planteriget i din aftensmad i går?



"I fremtiden håber jeg mine madvaner er sundere, og mere varieret, fordi jeg har råd til grøntsager og oksekød og går mere op i mad, fordi jeg får mere fritid."

Marko, 21 år, udeboende

Kroppen før kloden

Klima og dyrevelfærd er kendte temaer hos de unge...

...men det er kroppen, der er kompas for madvalg.

- "Klima" opleves som et abstrakt hensyn, der er svært at omsætte til hverdagen
- Dyrevelfærd står lidt stærkere end klima i bevidstheden
- Kendskab uden konsekvens
- Begrænset vilje til ændring

"Jeg ser kød som en meget stor proteinkilde. Og så tænker jeg ikke så meget over konsekvenserne ved det. Jeg tænker kun at det er noget, der er meget protein i."

Caroline, hjemmeboende, 16 år

"Det kommer nok i anden række. Jeg er mere prisfokuseret og måske lidt mere fokuseret på den lette løsning end at være alt for klimaorienteret."

Anders, 24 år, udeboende

"Jeg tror jeg vil spise mindre kød i fremtiden, men det er kun på grund af det økonomiske."

Jonas, 24 år, udeboende

Sundhed = Protein

Protein er helt centralt i de unges forståelse af sundhed og fungerer i praksis som en *genvej til at legitimere måltider*.

- Forenklet opfattelse af sundhed
- Træning gør protein til et aktivt valg
- Ønsket om protein legitimerer kødforbrug
- Kød bliver omdrejningspunktet i måltidet
- Sociale medier forstærker proteinlogikken

"Jeg kan godt lide at træne, så jeg går op i protein og hvad jeg spiser. Jeg prøver at få så meget protein som muligt. Om morgenen spiser jeg to dåser tun og hytteost og til aftensmad skifter det lidt, men helst noget med meget protein."

Anton, 17 år, hjemmeboende

"Jeg træner, så derfor går jeg op i hvor meget protein jeg får. Jeg vil helst have det gode protein fra kød og ikke det ultraforarbejdede. Jo mere rigtig protein, man får jo mindre behøver, man at spise, fordi det bliver bedre optaget i kroppen. Det er sundt, fordi der er vitaminer, fibre og at det mætter."

Caroline R., 16 år, hjemmeboende

"Jeg ved, at det tager længere tid for kroppen at nedbryde proteiner, så hvis jeg har lyst til at tage mig, er det lettere med meget protein. Også for at holde min muskelmasse i kroppen. Og så er kød og bønner også det, jeg bliver mest mæt af. Det tænker jeg meget over."

Laura, 21 år, udeboende

"Jeg spiser kød stort set hver dag og det er bevidst. Jeg synes det er svært at få nok protein uden."

Freja, 20 år, udeboende

"Jeg vil nok sige, at det vigtigste for mig er nok, at der er proteiner i. Om det tager lidt tid at lave maden, det er okay. Det kan jeg godt leve med, hvis der er mange proteiner i."

Lasse, 20 år, udeboende

20%

blandt 18-29-årige mener, at det er svært at få nok protein, når maden indeholder mange grøntsager

(vs. 11 pct. blandt danskere i gennemsnit)

Sundhed = Protein

Case: Spænd mellem selvforståelse og praksis

Nick, 25 år
Udeboende

Nick vælger "sund" som en af sine madidentitetsord.

Hans madpraksis er dog i høj grad præget af hurtige, nemme og tilgængelige beslutninger

Præfabrikeret, smør, sukker, tomme kcal = ikke opskriften på et sundt måltid

Ifølge Nick spiser han sundt! Protein i er forklaringen.

SEISMONAUT



Færdiglavet tærte fra fryseren og knækbrød med marmelade



Boiler med smør og leverpostej



Kyllingespjyd og kopnudler

"Jeg kan godt lide at træne, så jeg har brug for protein. Så det er vigtigt for mig, at træne og få sund mad, for så får jeg et godt helbred og lever længere."

Nick, 25 år, udeboende

20%

blandt 18-29-årige mener, at det er svært at få nok protein, når maden indeholder mange grøntsager

(vs. 11 pct. blandt danskere i gennemsnit)

FD'26

Kilde: Seismonaut kvalitativ undersøgelse maj 2026

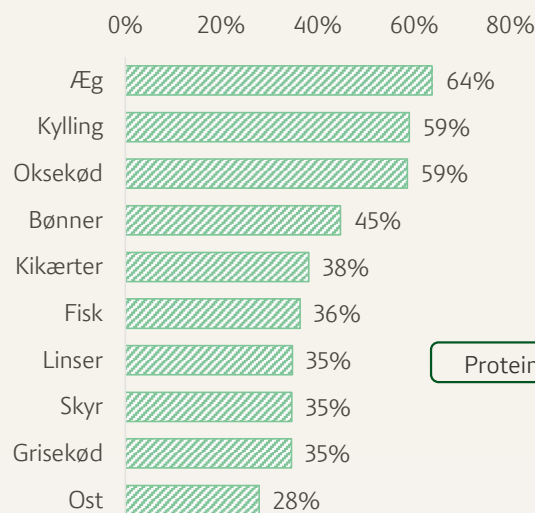


Sundhed = Protein

18-29-årige har proteinpulver i deres top-10 over "bedste kilde til protein"

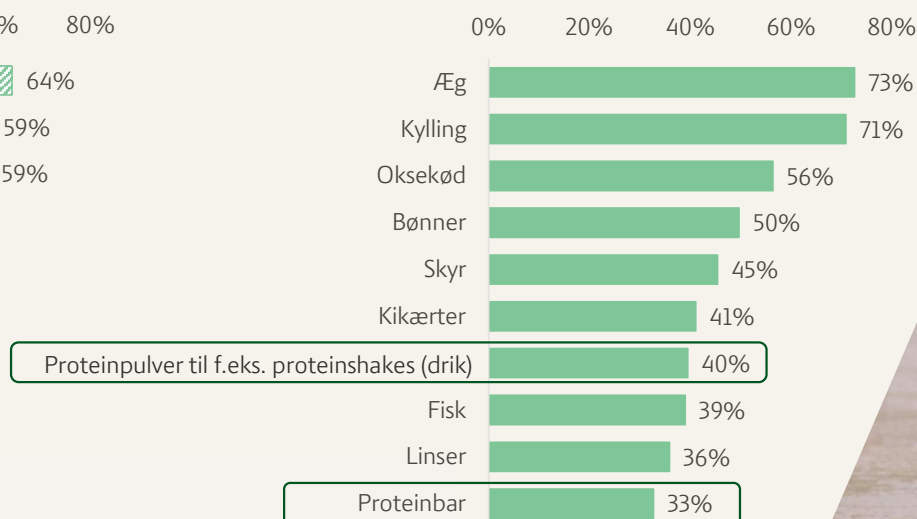
Top-10 bedste kilder til protein

Alle danskere



Top-10 bedste kilder til protein

18-29 årige



40%

blandt 18-29-årige mener, at proteinpulver er blandt de bedste kilder til protein

(vs. 28 pct. blandt danskere i gennemsnit)

Fra ProteinMaxxing til FiberMaxxing?

I dag:

- Protein = Styrke, energi, mæthed, træning
- Fungerer som et "master-narrativ" for de unge
- Nem (forenklet) genvej til sundhed
- Opleves som konkret og let at handle på

I morgen?

- Nogle taler om fiber som "det nye protein" ...men der er lige nu et ensidigt fokus på *gut health*.
- Fiber = fordøjelse, immunforsvar, mental sundhed og trivsel
- Ikke et dominerende fokus hos de unge lige pt.
- Fiber har især "branding problem" hos unge mænd, der fokuserer på bulking up – ikke slimming down



Tal mere om, hvad frugt og grønt
GØR FOR KROPPEN

(Ikke kun indholdet af vitaminer).

Fiber kan blive spillet ind i benefits
om energi, præstation og velvære i
hverdagen

↓53%

blandt 18-29-årige
gør sig umage med
at spise mere
fiber/fuldkorn

(vs. 60 pct. blandt
danskere i gennemsnit)



"Jeg gør mig umage for at spise grøntsager... men det skal også være nemt, ellers orker jeg det ikke"

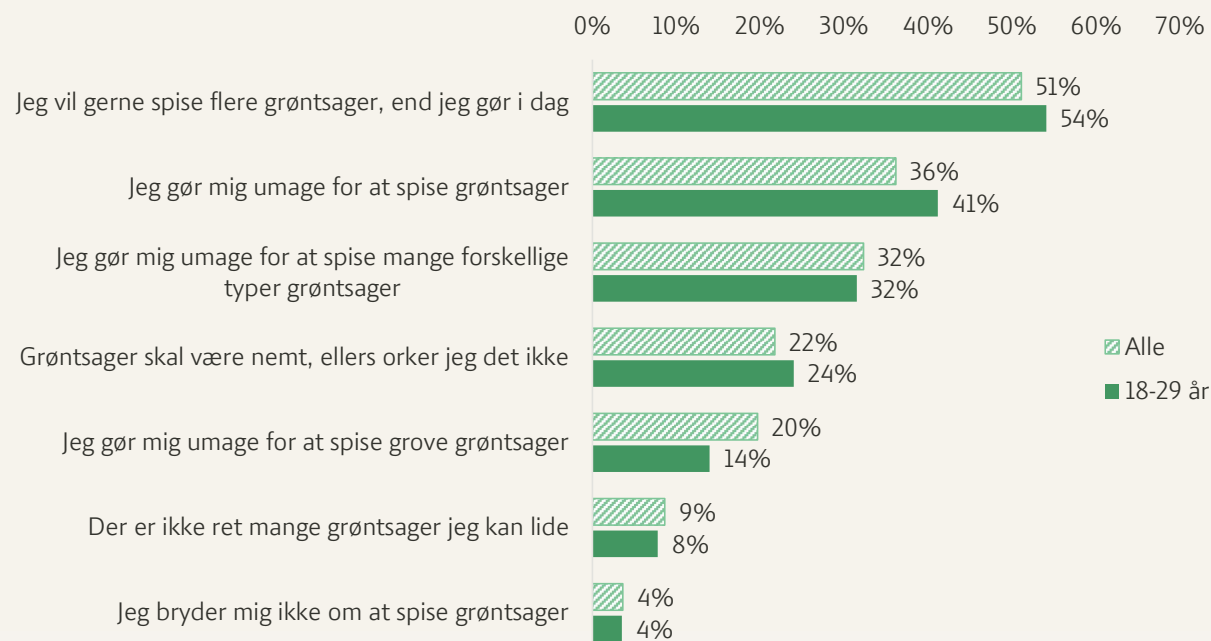
"..det er nok, fordi jeg ikke lige føler, at jeg har energi og tid til at spise sundere, når jeg også har skole, og det føler jeg også er meget energikrævende. Så det bliver bare det nemmeste."

Julia, 21 år, udeboende

FD'26

Spg. Her ser du nogle udsagn, som andre har sagt om grøntsager. Er der nogle af dem, der beskriver dig, eller som du er enig i?

Du kan vælge flere svar.



Kilde: Norstat for Landbrug & Fødevarer, maj 2026 n=1.005, heraf 18-29 år n=211
Nationalt repræsentativt på køn, alder, region og uddannelse



De unge vil gerne det grønne, men kun hvis det faktisk *fungerer* i deres hverdag

Frugt og grønt skal være et *nemt og umiddelbart valg*.

Unge spiser mere spontant og mindre planlagt. Frugt og grønt skal derfor være tilgængeligt i håndholdte formater eller lette at gøre til en del af måltidet.

Gør det trygt og nemt at prøve noget nyt.

De unge er åbne for inspiration. De er mere søgende og udforskende, men det nye må gerne stadig tage afsæt i noget velkendt. Hjælp dem med små, overskuelige grønne tilvalg frem for en total omlægning af vaner og måltider.

Det grønne skal føles som noget, man *får meget ud af*, ikke som endnu en opgave.

Smag er en ufravigelig præmis, og især pris og oplevet værdi fylder meget hos de unge. Frugt og grønt forbruget skal drives af *oplevelse af merværdi*, ikke kun de gode intentioner hos de unge.

Tal mere om, hvad grøntsager gør godt for kroppen.

Fremhæv benefits som fiber, energi, mæthed og naturlighed, som kan være med til at gøre frugt og grønt mere relevante i en tid, hvor sundhed fylder mere hos unge.

Lad grøntsagerne låne fra proteinets *narrativ og styrker*.

Kobl grønt tydeligere til mæthed, ny energi, sundhed, en krop i balance, og som skal fungere hele dagen. Grønne kilder til protein skal være synlige, tilgængelige i her-og-nu-formater og nemme at forstå.

Tak

Nina Preus, npre@lf.dk
Ernæring & Forbrugeranalyse
Analyser om forbrugere og trends i samfundet

FD'26

