Unges madkultur

Mellem TikTok, tidspres & traditioner

MADKULTUREN
bedre mad til alle

Forord
Madlandskabet har flyttet sig. De unge er flyttet med.

Jeg kan blive helt forpustet, når jeg hører om min unge datters hverdag. Uddannelse, job, venner og fritidsaktiviteter konkurrerer om hendes tid og overskud, og jeg kan godt forstå, at det kan være svært at rumme de store køkkenudfoldelser. Hos mange unge skal maden finde plads i en omskiftelig hverdag, hvor tid og penge er begrænsede, men idealerne for, hvordan man bør spise, er mange.

Verden ændrer sig med svimlende fart – også vores måde at spise på. Når jeg sammenligner den madvirkelighed, jeg selv voksede op med, med den, mine børn møder i dag, er der sket en markant forandring. Udvalget er større, convenience og lette løsninger fylder mere, og hensynet til blandt andet klima, miljø, sundhed og dyrevelfærd er blevet en større del af vores madvalg.

I supermarkedet vokser udbuddet af ultraforarbejdede madvarer, ingredienslisterne er kryptiske, og tilsyneladende sunde proteinbarer smager af syndig cookie dough. Samtidig er de hurtige løsninger blevet mere synlige og tilgængelige på flere tidspunkter af døgnet. På sociale medier mødes man af et konstant flow af skiftende kostprincipper og sundhedstrends.

At kunne navigere i den madvirkelighed er krævende. Og de unge står langt fra lige godt rustet til den opgave. Det bekymrer mig.

Og det skal ses i lyset af en endnu større bekymring. Danskernes Kostvaner 2021-2024 viser, at unge har det laveste indtag af frugt og grønt af alle aldersgrupper, og at deres forbrug af sukker og slik stiger hurtigere end i resten af befolkningen.

Det er en udvikling, vi ikke kan sidde overhørig. Formålet med denne rapport er at forstå, hvad der ligger til grund for udviklingen, og dermed blive klogere på, hvordan vi bedre kan styrke madkulturen for næste generation af børn og unge.

Rapporten peger på en tydelig ulighed. Unge, der er vokset op med forældre, som har haft ressourcer til at tage dem med i køkkenet, står med det stærkeste udgangspunkt, både når det gælder køkkenkompetencer og madglæde. Det er desværre tydeligt, at det, vi som samfund byder ind med, ikke har stor nok gennemslagskraft til at kompensere for den forskel. Risikoen er et A- og et B-hold: unge, der har ressourcerne til at navigere i det nye madlandskab. Og unge, der står alene over for kræfter, som aktivt trækker dem i en retning, der ikke gavner deres sundhed.

Det er ikke den nye generation, den er gal med. Rigtig mange unge både vil og kan lave mad. Udfordringen ligger i et mere komplekst og krævende ungdomsliv. Og når stadig flere dagsordener og forventninger proppes ind i maden, risikerer den at blive blot endnu en kilde til pres.

Vi skal ikke lære børn og unge at spise som generationerne før dem. Men vi skal som samfund både give børn og unge bedre forudsætninger og tage ansvar for de madmiljøer, der omgiver dem.

Judith Kyst
Direktør i Madkulturen

Indhold

s. 2 **Forord: Madlandskabet har flyttet sig. De unge er flyttet med.**

s. 4 **Resumé**

s. 6 **Indledning: Det er ikke de unge, den er gal med**

s. 8 **1. Madkompetencer kommer gennem praksis**
s. 9 Hjemmet som kilde til madkompetencer
s. 12 Øvrige kilder til madkompetencer
s. 16 Erfaringer og ansvar i barndommen kan aflæses senere i livet

s. 20 **2. Unge er forskellige**
s. 21 Interesse og erfaring som to centrale dimensioner
s. 24 Fire måder at forholde sig til mad på

s. 30 **3. Idealer og barrierer**
s. 31 Mange unge vil gerne spise anderledes, end de gør
s. 34 Økonomi er den mest gennemgående faktor
s. 40 Manglende tid og overskud præger hverdagen

s. 44 **4. Strategier og kompromiser i en travl hverdag**
s. 45 Strategier og tilpasninger får hverdagen til at hænge sammen
s. 50 Måltiderne tilpasses en omskiftelig hverdag
s. 52 Færre hovedmåltider, flere snacks

s. 54 **5. Mad og medier**
s. 55 Sociale medier som inspirationskilde
s. 58 Algoritmens forskelsbehandling

s. 62 **6. Fællesskab løfter måltidet**
s. 63 Aftensmåltidet er et holdepunkt
s. 65 Maden forandrer sig, når der er nogen at lave den til
s. 67 De unge, der bor alene, spiser oftere for sig selv

s. 70 **Om undersøgelsen: Metode, data og analyse**

s. 73 **Referencer**

Resumé

Denne rapport bygger på en spørgeskemaundersøgelse blandt 500 unge mellem 18 og 23 år, en mobiletnografi med 22 unge samt seks ekspertinterviews. Rapporten nuancerer fortællingen om en generation, der har mistet evnen eller lysten til at lave mad. De unge navigerer i en kompleks madvirkelighed – både fysisk og digitalt – og udvikler nye strategier for at få hverdagsmaden til at fungere. Men de gør det under vilkår, hvor især økonomi, tid og overskud sætter tydelige begrænsninger.

Hjemmet er den vigtigste, men ikke den eneste, kilde til maddannelse

Hjemmet er fortsat den vigtigste kilde til de unges madkompetencer. 84 % peger på forældre eller familie som en af de kilder, de har lært at lave mad af. Der er en tydelig sammenhæng mellem selv at have haft ansvar for maden under opvæksten og de madkompetencer, de unge oplever at have senere. De unge, der som barn har haft ansvar for aftensmaden mindst en gang om ugen, føler 78 % sig som ung voksen klædt på til at klare sig selv med mad. Det samme gælder 33 % blandt dem, der sjældent eller aldrig havde madansvaret. Tidligere undersøgelser viser ligeledes, at forældres madentusiasme har stor betydning for, hvor meget børnene er med i køkkenet under opvæksten.

Men hjemmet er ikke den eneste vej til kompetencer i køkkenet. 64 % af de unge svarer, at de har lært at lave mad ved selv at prøve sig frem, blandt udeboende alene gælder det 74 %. Når de unge flytter hjemmefra og selv får ansvaret for både planlægning, indkøb og madlavning, udvikler mange således nye kompetencer og rutiner.

Unge har forskellige tilgange til madlavning

De unge kan ikke beskrives som en homogen gruppe. To dimensioner er særligt centrale for deres forhold til mad: interessen for maden og erfaringen med at lave den. De leder til fire grupperinger, der viser, hvordan de unge forholder sig til mad og madlavning.

29 % har både høj interesse og høj erfaring og oplever generelt den største overensstemmelse mellem deres idealer og deres faktiske madvaner. 17 % har høj interesse, men lav erfaring. De vil gerne lave mad, men har sværere ved at få den til at lykkes, og oplever oftest en afstand mellem ideal og praksis. 15 % har lav interesse og høj erfaring og føler sig generelt kompetente i et køkken, men madlavning føles i høj grad som en pligt. Den største gruppe på 39 % har både lav interesse og lav erfaring. Her har størstedelen svært ved at finde på, hvad de skal spise, og to ud af tre vælger mad efter, at det skal være nemt.

Idealerne er der, men hverdagen står i vejen

74 % af de unge oplever, at de spiser anderledes, end de gerne ville, og 22 % oplever det ofte. Det er ikke primært manglende madlavningskompetencer, de selv peger

på som forklaring. Blandt dem, der oplever en afstand mellem ideal og praksis, angiver 59 % manglende tid eller overskud, 53 %, at maden er for dyr, og 34 %, at det er nemmere at vælge noget andet. Kun 17 % svarer, at de ikke ved, hvordan de skal lave den mad, de gerne vil spise. Økonomien er et gennemgående vilkår, og andelen af unge, der ofte oplever ikke at have råd til hjemmelavet mad, er steget. To ud af tre vælger ligeledes mad ud fra prisen, og kun smag vægtes af flere. Det forstærkes, når de unge flytter hjemmefra, hvor flere vælger pris som et centralt kriterie.

En anden udfordring opstår allerede før selve madlavningen: 53 % har svært ved at finde på, hvad de skal spise, mens 70 % kan finde en løsning, hvis noget går anderledes end planlagt under madlavningen. Udfordringen ligger dermed for mange i det arbejde, der går forud for, at maden står klar på bordet: at beslutte, planlægge og købe ind.

De unge udvikler strategier, der får hverdagsmaden til at lykkes

De unge møder ikke hverdagens begrænsninger passivt. De udvikler strategier, der reducerer den tid, de penge og det mentale overskud, maden kræver. 66 % laver mad, så der er til flere dage, mindst en gang om ugen. 63 % har nogle få retter, de laver igen og igen. Basisvarer som pasta, ris, dåsetomater og frostvarer gør det samtidig muligt at få et måltid på bordet hurtigt. Strategierne gør hverdagen lettere, men kan også betyde mindre variation.

Måltidsstrukturen er desuden relativt løs. De unge snacker mere end resten af befolkningen og er mere tilbøjelige til at springe morgenmad over. Blandt de udeboende unge beslutter 56 % først samme dag, hvad de skal have til aftensmad. Men aftensmåltidet står alligevel stærkt: 99 % spiser aftensmad på en typisk aften, og for tre ud af fire er måltidet helt eller overvejende hjemmelavet. Der bliver altså fortsat lavet mad – men på måder, der er tilpasset en omskiftelig hverdag.

Internettet og sociale medier fylder meget i unges madvirkelighed

Sociale medier er blevet en fast del af de unges madlandskab. 71 % møder madindhold på sociale medier dagligt eller oftere, og 41 % har inden for det seneste år ændret kost eller madvaner på baggrund af kostprincipper, de har mødt online. Samtidig angiver 62 % internettet som en kilde til det, de kan i køkkenet.

Men det digitale madlandskab ser forskelligt ud hos de unge: 51 % af de unge kvinder møder ofte indhold om krop og vægt, mod kun 21 % hos mændene. Kvinderne føler sig bedre klædt på til at klare sig selv med mad, men oplever alligevel flere barrierer. 30 % af kvinderne oplever ofte en afstand mellem, hvordan de spiser, og hvordan de gerne vil spise, mod 14 % af mændene. Det peger på, at sociale medier på samme tid kan være en kilde til inspiration og bidrage til et miljø med mange og til tider høje idealer.

Fællesskabet løfter måltidet

Maden ændrer karakter, når den spises sammen med andre, hvilket 63 % foretrækker. Blandt udeboende bruger to ud af tre mere tid på maden, når de spiser sammen med andre, mens omkring halvdelen bruger flere penge på måltidet. Oftere indeholder måltider i selskab med andre grøntsager og kød, og tilfredsheden med måltidet er højere. Det er særligt aftensmaden, der foregår i fællesskab. 59 % spiser aftensmad med andre mindst fem dage om ugen, og kun 10 % gør det sjældnere end én dag om ugen.

Men adgangen til måltidsfællesskabet er ikke lige. Blandt unge, der bor alene, spiser 52 % aftensmad alene seks eller syv dage om ugen, særligt gældende for mænd. Og selvom mange unge har det fint med at spise alene, savner 27 % af dem, der spiser alene på en typisk aften, selskab. Fællesskabet omkring maden er dermed ikke blot et spørgsmål om, hvor meget tid der bruges på maden, og hvilke råvarer der ender på tallerkenen – det handler også om trivsel og samvær.

Indledning
Det er ikke de unge, den er gal med

Unge menneskers madvaner har ændret sig igennem de sidste 25 år. Men forandringerne skal ses i lyset af en generation, der er vokset op i nye madlandskaber, præget af evig tilgængelighed, trends på sociale medier og højere krav, og ikke som udtryk for manglende interesse, vilje eller evner.

Når ældre generationer forholder sig til de unge, bliver de ofte beskrevet som en generation, der både har mistet evnen og viljen til at lave mad, og at de i øvrigt selv er årsagen til den uheldige udvikling, væk fra en fortid, hvor alting var bedre.

Den seneste kortlægning af danskernes kostvaner (DTU Fødevareinstituttet 2026) viser nogle tendenser, som bestemt kan være bekymrende. Den unge målgruppe er på flere parametre længere fra anbefalingerne i kostråden, end både børn og voksne. De spiser mindre frugt, grønt og fuldkorn, og har samtidig et højt indtag af slik og søde drikke. DTU Fødevareinstituttet bekræfter dermed, i en vis forstand, fortællingen om en tabt generation, der hverken interesserer sig for eller evner at tilberede mad, og som primært spiser takeaway og færdigretter.

Men som madsociolog Bente Halkier gør opmærksom på, så mangler der ganske enkelt data om tidligere generationers køkkenkompetencer til, at vi med rimelighed kan lave den sammenligning mellem nu og dengang. En pointe, som understøttes af psykolog og ph.d.-studerende Line Rossen, der betegner debatten om såkaldt 'kulinarisk aflæring' som en idealisering af en efterkrigstid og tidligere generationer. Målestokken for, hvad der "tæller" som en kompetence, er med andre ord ofte sat ud fra en forældet norm, og sammenligningsgrundlaget er skrøbeligt.

Ved hjælp af desk research, ekspertinterviews, en ny mobiletnografisk undersøgelse og kvantitative surveys ønsker vi i denne rapport at perspektivere debatten og få flere nuancer frem omkring unge og børn, deres forhold til mad og madlavning, og adressere nogle af de barrierer, strategier og potentialer, der kunne ligge her.

Madkompetencerne er forskudte – ikke forsvundet

Forskningen (se fx Halkier 2021; Rossen 2026a; Andersen 2015) og flere af de eksperter, vi har interviewet til denne rapport, udfordrer antagelsen om, at de unge har mistet evnen og viljen til at lave mad. Halkier påpeger, at begreber som madkompetencer eller køkkenkompetencer ikke kan ses som statiske begreber, men som noget, der løbende ændrer sig fra generation til generation, og i takt med samfundets øvrige udvikling. Globaliseringen har påvirket madkulturen; flere og flere nye varer findes på hylderne, mens andre er helt forsvundet. Så selvom nogle unge måske ikke har den opbagte sovs og kogetiden på et æg siddende på rygraden, navigerer de til gengæld hjemmevant i et større, mere varieret madrepertoire, og med inspiration fra hele verden.

> Den måde, som vi undersøger de her ting på, kommer nogle gange til at undervurdere, hvad de unge egentlig kan.
>
> **Bente Halkier, professor, Københavns Universitet**

Når vi spørger de unge selv, så vurderer en stor del da også deres egne madkompetencer relativt højt. Næsten halvdelen (46%) af de adspurgte unge i denne rapport angiver, at de nemt kan lave et måltid ud af de tilgængelige råvarer i køleskabet, og tilsvarende (46%) angiver, at de let kan variere velkendte retter.

Pointen er altså, at hvis vi skal sammenligne nutidens unge med dem for 25 eller 50 år siden, så er der, frem for et egentligt tab af køkkenkompetencer, snarere sket en forandring eller forskydning.

> Mormor anede ikke, hvad miso var.
>
> **Bente Halkier, professor, Københavns Universitet**

De nye madlandskaber

For at forstå forandringerne i de unges madvaner og madkultur er man nødt til at rette blikket mod de fysiske og digitale madlandskaber, som de unge er vokset op i, og som har ændret sig radikalt og i et hæsblæsende tempo bare de sidste 25 år.

Tilgængelighed bliver her et uundgåeligt nøgleord, når det kommer til det fysiske madlandskab. Mad og drikke er ikke længere noget, man skal opsøge på udvalgte steder i et begrænset tidsrum. Et globaliseret fødevaremarked har forandret udbuddet. Sæsonbegrebet er mere eller mindre sat ud af kraft, udvalget af dansk frugt og grønt er blevet mindre og dyrere, og de ultraforarbejdede måltidsløsninger og produkter fylder mere på hylderne, hvad enten det er i det aftenåbne supermarked, i convenience- og nærbutikkerne, som knopskyder i hele landet, på de mange leveringstjenester – eller sågar i byggemarkedet eller elektronikforretningen.

Med smartphonens gennembrud i 2007 blev digitale madlandskaber en ny realitet, som de unge i denne undersøgelse er vokset op i. Verdens største og uudtømmelige kogebog blev med smartphonen – og siden sociale medier – lige til at stikke i lommen. Det at tage billeder af sin mad blev et globalt fænomen og starten på en helt ny måde at forholde sig til maden på, ligesom madtrends fra hele verden dagligt går viralt og rammer milliarder af børn og unge.

Endelig er der kommet nye forventninger og krav til 'det gode måltid'. Hvor de første danske kostråd i 1970 lød "Spis magert, spar på sukkeret, spis groft, spis varieret, spis ikke for meget" er anbefalingerne gennem årene blevet skærpet (Nationalt Center for Overvægt 2025). I dag har vi eksplicitte budskaber som "Spis mere frugt og grønt" og "Spis mindre kød", og de officielle anbefalinger har fået konkurrence fra et hav af stemmer, der konkurrerer om opmærksomheden. At spise rigtigt er ikke længere kun et spørgsmål om sundhed, men er blevet til et moralsk, identitetsmæssigt og klimapolitisk anliggende, som de unge også skal forholde sig til.

Virkeligheden er ny, men interessen for mad stabil

Isoleret set kan det være svært at vurdere betydningen af de skift, der er sket i det fysiske og digitale madlandskab, men vi må erkende, at forandringerne tilsammen har en effekt på børn og unges adfærdsmønstre, herunder hvordan de oplever og forholder sig til mad og madlavning. Samtidigt er det væsentligt at påpege, at interessen for madlavning blandt de unge – uagtet udviklingen i madlandskaberne – har ligget stabilt og endda med en lille stigning: fra 59% i 2015 til 65% i 2025. (Særudtræk, Madkulturen 2015; 2025). Også Arla Fonden og Madkulturens undersøgelser peger entydigt på, at langt de fleste forældre (ni ud af ti) fortsat finder det vigtigt at lære deres børn at lave mad.

Når vi i de følgende kapitler udfolder perspektiver på børn og unges madkultur, er det vigtige pointer at have i baghovedet. At børn, unge og forældre, til trods for massive ændringer i madlandskabet, interesserer sig for mad og ser madlavningskompetencerne som værdier, der skal videreføres.

1

Madkompetencer kommer gennem praksis

Mad er en uomgængelig del af alles liv, men der er forskel på, hvordan – og hvor – børn og unge tilegner sig kompetencer til at kunne varetage madlavningen selv. Vi vokser op i forskellige miljøer, og adgangen til at deltage i madlavningen og gøre sig erfaringer er dermed ulige fordelt.

Hjemmet som kilde til madkompetencer

Madkompetencer kommer først og fremmest hjemmefra.
Når vi spørger de unge, hvor de har lært at lave mad, peger 84 % på forældre eller familie som en af kilderne.

De fleste møder med mad og madlavning foregår for de fleste børn og unge naturligt i familien, men som Rossen gør opmærksom på, skal dette tal tages med et vist forbehold.

> Der er næsten ingen forskningsarbejde på læring og madlavningskompetencer. Det er utroligt funderet i antagelser om, hvordan der læres.
>
> **Line Rossen, psykolog og ph.d.-studerende, Aarhus Universitet**

I familien vil der sjældent være tale om en bevidst og intentionel oplæring af barnet, når det kommer til viden om mad og køkkenfærdigheder. Når forældrene har betydning, sker det ifølge Rossen sjældnere gennem instruktion end gennem observation og almindelig eksponering: barnet ser mad blive lavet og prøver sig derefter selv frem (Rossen 2026a). Rossen peger samtidig på, med henvisning til Oleschuk (2019), at "det har jeg lært derhjemme" eller "af min mor" fungerer som et kulturelt genkendeligt svar, man griber til, når man får et spørgsmål, der reelt er svært at svare på. Det er et forbehold, man også bør tage ved vores tal.

> Allerede fra jeg var helt lille, var det sådan noget med at stå på en skammel ude i køkkenet og være med til at snitte grøntsager. Som regel dem, der ikke skulle snittes så pænt, fordi min mor gik meget op i, hvordan de skulle snittes. Men nu er jeg så også god til at snitte grøntsager.
>
> **Malthe, udeboende**

84%
af de unge peger på forældre eller familien som en af kilderne til at lære at lave mad.

Adgangen til at deltage er svingende og ulige fordelt
Hvis vi ser på den faktiske deltagelse i madlavningen i hjemmet, må vi også konstatere, at der er stor forskel på, hvor meget børnene deltager, og ikke mindst hvilken type opgaver de får ansvar for.

På en gennemsnitlig aften har 14 % af forældrene i Danmark et eller flere børn med i køkkenet (Madkulturen 2025), og på en gennemsnitlig uge har 59 % af børn i alderen 10-15 været med til at lave mad (Arla Fonden 2026). De seneste år har dog vist nogle markante udsving i børns deltagelse i køkkenet. De unge, som deltager i denne undersøgelse, er altså vokset op i en tid, hvor børns deltagelse i madlavningen i hjemmet tilsyneladende har været meget svingende.

Undersøgelser fra Madkulturen viser, at andelen af forældre, der har børnene med i køkkenet på en typisk aften, steg fra 8 % i 2015 til 19 % i 2020 under coronapandemien. Efterfølgende faldt børnenes deltagelse til 9 % for igen at stige til 14 % i 2025. Det er særligt de ældre børn, de 7-17-årige, der er kommet tilbage i køkkenerne (Madkulturen 2025). Arla Fondens undersøgelser af børnenes egne erfaringer tegner et tilsvarende billede: i 2020 var 68 % af børnene med til at lave mad den seneste uge. Det faldt til 54 % i 2024 for i 2026 igen at stige til 59 % (Arla Fonden 2020; 2024; 2026).

Perioden er altså ikke kendetegnet ved jævnt forfald eller nedgang, men viser nærmere et mønster, der følger familiernes hverdag og vilkår. Coronapandemiens nedlukning af samfundet viste tydeligt, at når tid og rammer tillader det, stiger børnenes deltagelse i madlavningen markant.

Børn og forældre vil gerne
Grundlæggende viser der sig en stor opbakning til og interesse for at få børnene med i køkkenet og til at deltage i madlavningen. Dette gør sig gældende både hos danskerne generelt, forældre i børnefamilier og hos børnene selv. Ni ud af ti danskere mener, at det er vigtigt for samfundet, at børn i Danmark lærer at lave mad (Madkulturen 2024). Tilsvarende svarer ni ud af ti forældre, at det er vigtigt, at deres barn lærer at lave mad (Arla Fonden 2026; Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri 2024), mens 74 % gerne vil involvere børnene mere i madlavningen, end de gør i dag (Madkulturen 2025). Noget, som børnene gerne vil: syv ud af ti børn svarer, at de gerne vil blive bedre til at lave mad (Arla Fonden 2025), og 44 % vil gerne deltage mere i madlavningen derhjemme, end de gør i forvejen (Arla Fonden 2026).

Hverdagen er i vejen
Men i hverdagen møder familierne en række praktiske forhindringer. Fire ud af ti forældre oplever, at børnene er svære at motivere, mens omkring hver tredje henholdsvis angiver, at de sjældent har tid til at involvere børnene, at børnene har for travlt i fritiden, og at de foretrækker at lave mad uden børnene (Madkulturen 2025). Fra børnenes perspektiv handler det ligeledes om tid og prioritering i forhold til andre aktiviteter; knap fire ud af ti børn har ikke lyst til at lave mere mad, end de gør, og begrunder det typisk med, at de foretrækker at dyrke sport eller spille computer (Arla Fonden 2025).

14%

af forældre i Danmark har børnene med i køkkenet på en typisk aften i 2025.

(Madkulturen 2025)

59%

af børnene i Danmark har været med til at lave mad den seneste uge i 2026.

(Arla Fonden 2026)

44%

af børnene i alderen 10-15 år vil gerne være mere med til at lave mad.

(Arla Fonden 2026)

71%

af børnene i alderen 10-15 år vil gerne blive bedre til at lave mad.

(Arla Fonden 2025)

74%

af forældre i børnefamilierne vil gerne inkludere deres børn mere i madlavningen, end de i forvejen gør.

(Madkulturen 2025)

Interesse og deltagelse fordeler sig ulige mellem familierne

Nogle børn vokser op i hjem, hvor mad og madlavning fylder meget, og hvor deltagelse i madlavningen i højere grad tilskyndes. Andre vokser op i hjem, hvor maden ikke tillægges samme værdi, fordi der er andre interesser eller prioriteter. Madlavning er i højere grad noget, der sker hurtigt og effektivt, og der opfordres i mindre grad til deltagelse.

Ønsket om at deltage mere i madlavningen er således ikke lige fordelt på tværs af familierne. Det er særligt de forældre, der selv nyder at lave mad, som i højere grad tager børnene med i køkkenet: 17 % af dem, der selv nyder at lave mad, har børnene med i køkkenet, mod 7 % blandt dem, der ikke nyder det (Madkulturen 2025). Tilsvarende er det især de børn, der allerede deltager ofte, som gerne vil deltage endnu mere (Arla Fonden 2026). Der er altså en tydelig positiv sammenhæng mellem lyst og interesse og den faktiske erfaring og oplevelse med at lave mad.

Deltagelsen er kønnet og kan være mange ting

I et maddannelsesperspektiv er det ligeledes væsentligt at være opmærksom på, hvordan og med hvilke typer opgaver børnene rent faktisk deltager omkring madlavningen. I 2021 svarede kun 21 % af dem, der havde været med til madlavningen, at de rent faktisk havde været med til at lave maden fra start til slut, sidst de hjalp til. I langt flere tilfælde (65 %) bestod deltagelse i at dække bord (Arla Fonden 2021), mens 22 % i 2020 havde erfaring med at lave et helt måltid fra bunden (Arla Fonden 2020). Deltagelse i køkkenet er altså ofte afgrænset til små, simple opgaver og ofte knyttet til de opgaver, der ikke berører selve madlavningen, for eksempel borddækning og oprydning.

Det betyder dog ikke, at hjemmet er uden betydning for det, børnene senere kan. At være en del af familiens madkultur giver smagsoplevelser, observationer og en idé om, hvad mad kan være, og dermed et repertoire af muligheder, de unge kan trække på senere, når de skal skabe deres egen madpraksis (Rossen 2026b). Men egentlige madlavningskompetencer ser ud til at kræve, at man selv har haft ansvaret og gjort sig sine egne erfaringer.

Derudover kan vi også se, at deltagelsen er kønnet fra begyndelsen, og at piger deltager oftere end drenge. 67 % af pigerne havde været involveret i madlavningen derhjemme i løbet af en måned, mod 56 % af drengene (Arla Fonden 2023). Det samme mønster ses blandt de unge i denne undersøgelse. Blandt de hjemmeboende har kun 6 % af kvinderne aldrig ansvaret for aftensmaden, mod 14 % af mændene. Kønsforskellen i erfaring med mad opstår altså ikke i ungdomsårene, men grundlægges allerede i barndommen.

Øvrige kilder til madkompetencer

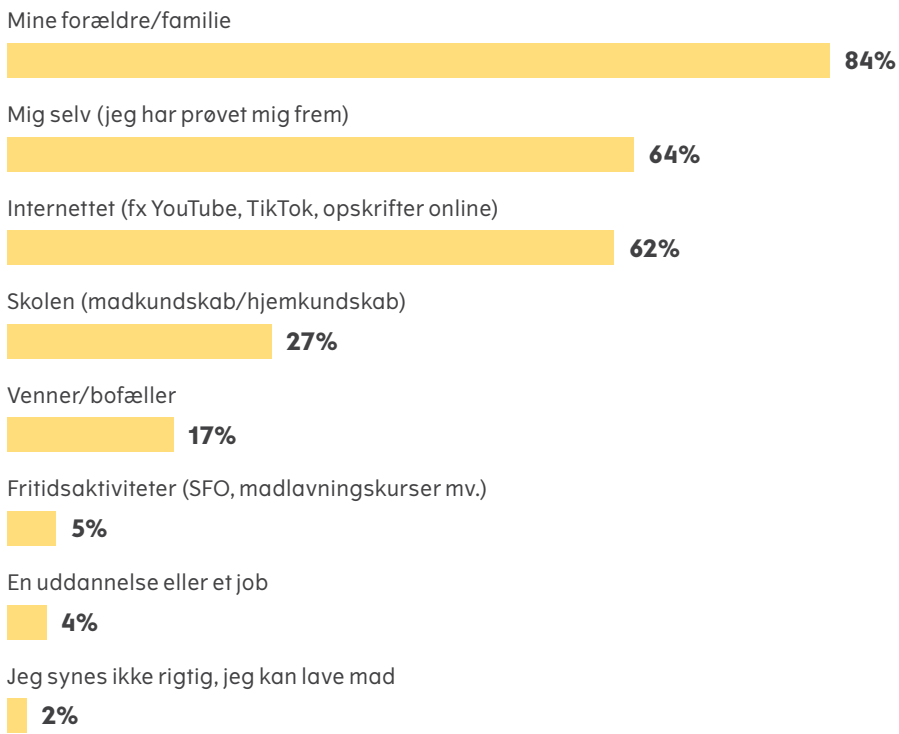
Mange prøver sig frem
Selvom de unge bredt set tillægger familien stor vægt, når det kommer til deres madkompetencer, er det samtidigt interessant at se, at 64 % svarer, at de har tilegnet sig madkompetencerne på autodidaktisk vis ved at prøve sig frem. 62 % har lært det fra "internettet", hvilket kan læses som en variant af at prøve sig frem, med inspiration fra kilder på nettet. Endelig er der 27 %, der angiver skolen som der, hvor de har lært at lave mad.

Afprøvning og læring stiger, når man flytter hjemmefra
Når vi skelner mellem de unge, der lige er flyttet hjemmefra, og dem, der stadig bor hjemme, er der forskel på, hvor de angiver at have lært at lave mad. For de udeboende stiger oplevelsen af at have lært sig selv at lave mad markant, fra 55 % til 74 %, og samtidig falder andelen, der peger på familien som kilde til læring, fra 88 % til 78 %, ligesom andelen, der peger på skolen, falder fra 31 % til 23 %, efter man er flyttet hjemmefra.

Figur 1

Unge har i størst grad erhvervet madkompetencer fra forældre og familie.

Hvor har du lært det, du kan om madlavning?

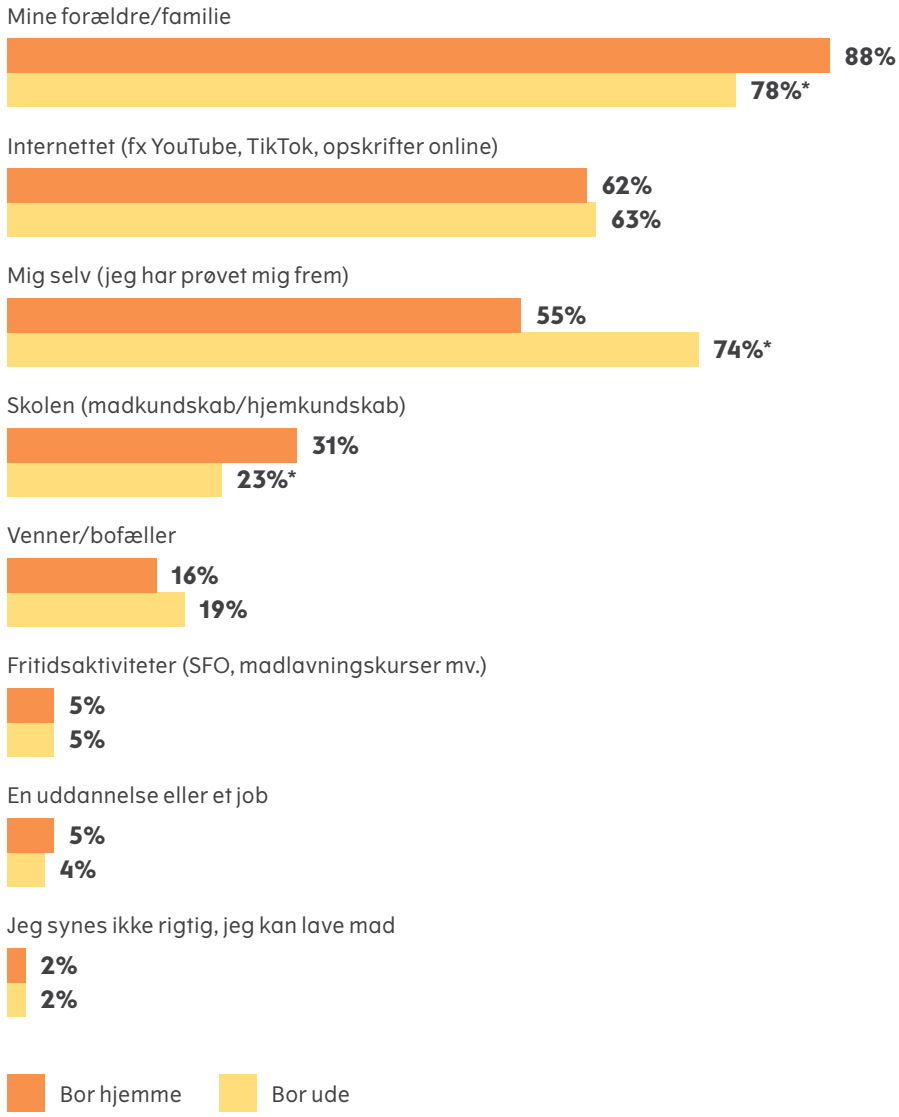


Kilde: Madkulturen 2026
N=500

Figur 2

Udeboende vurderer i højere grad at have lært at lave mad ved at prøve sig frem, mens de hjemmeboende i højere grad peger på hjemmet og skolen.

Hvor har du lært det, du kan om madlavning?
Fordelt på hjemme- og udeboende.



Kilde: Madkulturen 2026
N (Bor hjemme)=252,
N (Bor ude)=248
*=Statistisk signifikant forskel fra "Bor hjemme"

Tilsvarende ser vi, at de unge, der bor hjemme, i højere grad oplever at være klædt på til at klare sig selv med mad end dem, der er flyttet hjemmefra. Mens 69 % af de unge, der bor hjemme, vurderer, at de er klædt på til at klare sig med mad, gælder det 51 % af de unge, der er flyttet hjemmefra.

En del af de unge synes altså at få et anderledes billede af, hvor godt de reelt var klædt på, når først de flytter hjemmefra og står med hele ansvaret for maden og opdager, hvad de måske ikke havde fået med hjemmefra.

69%

af de unge, der bor hjemme, vurderer, at de er klædt på til at klare sig med mad.

51%

af de unge, der er flyttet hjemmefra, vurderer, at de er klædt på til at klare sig med mad.

Det understøtter Halkiers og Rossens pointe om, at madlavningskompetencer ikke er noget, man får overdraget af sine forældre, men noget, man tilegner sig gennem praksis, og særligt når man pludselig står på egne ben. Dette skift kan muligvis også forklares med, at hele kompleksiteten omkring madlavningen med at planlægge, købe ind og få hverdagen til at hænge sammen først rigtig bliver tydelig og mærkbar, når man selv står med ansvaret og skal finde egne og fungerende veje i en ny virkelighed.

Ny boligsituation, nye madlavningskompetencer

Når unge flytter hjemmefra, ændrer rammerne sig for deres måltidsvaner. De faste rutiner, som ofte præger familielivet, erstattes af en mere omskiftelig og spontan hverdag, hvor måltiderne ikke længere følger en fast struktur, men i højere grad afhænger af den unges egne prioriteringer og rutiner. For mange betyder det, at de må udvikle nye madlavningskompetencer og strategier, der gør det lettere at få maden til at passe ind i hverdagen.

En af kompetencerne er at kunne improvisere i køkkenet og håndtere, når noget går anderledes end forventet. Undersøgelsen viser, at de udeboende i højere grad har tilegnet sig den kompetence. Mens 64 % af de hjemmeboende angiver, at de kan finde en løsning, når noget går anderledes, gælder det 76 % af de udeboende.

Samtidig opbygger flere udeboende et repertoire af faste retter, som de vender tilbage til igen og igen. Dette gælder for 70 % af de udeboende, mod 56 % af de hjemmeboende. Med tiden finder unge altså på forskellige måder at navigere i det daglige ansvar for maden – både ved at have velkendte retter at falde tilbage på og ved at kunne improvisere, når det er nødvendigt. Hvordan de unge gør brug af forskellige strategier, vender vi tilbage til i kapitel 4.

Skolen som kilde til madkompetencer

For både ude- og hjemmeboende kommer skolen og madkundskabsundervisningen på en fjerdeplads som en af kilderne til det, de kan i køkkenet, med samlet set 27 %.

> Jeg tror, meget af mine madevner kommer fra folkeskolen. Det, man lærte i sådan noget... madkundskab, tror jeg, det hed.

Alma, hjemmeboende

64%

af de unge, der bor hjemme, kan finde en løsning, når de laver mad, og noget går anderledes end planlagt.

76%

af de unge, der er flyttet hjemmefra, kan finde en løsning, når de laver mad, og noget går anderledes end planlagt.

Det kan umiddelbart synes bemærkelsesværdigt, at madkundskab i skolen ikke rangerer højere. Faget må karakteriseres som det eneste tilbud og sted til alle børn og unge, hvor der arbejdes bevidst og struktureret med madkompetencer i bred forstand, herunder råvarekendskab, tilberedning og viden om ernæring, fødevareproduktion og madkultur. Men som madsociolog Jon Fuglsang fremhæver, er det værd at huske på, at madkundskab er placeret på mellemtrinnet i skolen, og selv hvis man vælger det som valgfag i udskolingen, vil der typisk gå syv til otte år, fra man har haft madkundskab, til man flytter hjemmefra. Efter folkeskolen forsvinder maden fuldstændigt ud af uddannelsessystemet og indgår ikke i nogen af ungdomsuddannelserne. Dertil er muligheden for at "gå til madlavning" som ung meget begrænset og ofte relativt dyrt.

> "Der er jo et kæmpe sort hul, fra de har deres sidste time i madkundskab, til de lige pludselig står og har relativt lidt om måneden at leve for.
>
> **Jon Fuglsang, lektor, Københavns Professionshøjskole**

Som Rossen bemærker, er der flere studier, der anbefaler øget madkundskabsundervisning, på trods af at data umiddelbart viser en relativt lille effekt. Som Madkulturen kunne afdække i en rapport fra 2022, så kan den umiddelbart begrænsede effekt på de unges oplevelse af erfaring og viden dog også ses som et udtryk for, at madkundskab som fag mange steder har vanskelige kår. Undervisningen er udfordret på tid, økonomi og faglokaler, og dertil er madkundskab et af de fag med lavest kompetencedækning. Det betyder, at undervisningen mange steder varetages af lærere, der ikke har de rette forudsætninger til at kunne efterleve målene for faget (Madkulturen 2022b).

Erfaringer og ansvar i barndommen kan aflæses senere i livet

Madansvar i barndommen klæder de unge på og styrker kompetencer
Betydningen af erfaringerne hjemmefra viser sig, når vi ser på, hvor ofte de unge har haft ansvar for aftensmaden under deres opvækst. Blandt unge med ugentligt madansvar i opvæksten føler 78 % sig senere hen klædt på til at klare sig selv med mad. Blandt dem, der sjældnere eller aldrig havde ansvaret, gælder det 33 % – en forskel på 45 procentpoint.

Forskellen går igen på de konkrete, oplevede færdigheder, og den følger et mønster. Forskellen er størst på det praktiske håndværk: 79 % af de unge med ugentligt madansvar kan finde en løsning, når noget går anderledes end planlagt, mod 58 % af dem uden, og 57 % kan lave et måltid ud fra det, der er i køleskabet, mod 34 %. Men forskellen er der også, når det gælder at kunne variere kendte retter (56 % mod 38 %) og at omsætte inspiration fra opskrifter og sociale medier til retter, man kender i forvejen (76 % mod 52 %). Det er ikke kun rutine, der følger med hjemmefra, men også evnen til at variere og omsætte inspiration.

Forskellen ses også i selve maden. Unge, der føler sig klædt på til at klare sig selv med mad, spiser oftere frugt og grønt dagligt (55 % mod 40 %), havde oftere grøntsager i gårsdagens aftensmad (66 % mod 51 %), og 69 % vurderede gårsdagens aftensmåltid som sundt, mod 49 %.

Deltagelse og madansvar giver madglæde og madmod
Madansvar i opvæksten ser også ud til at have en positiv påvirkning på interessen for, og glæden ved, at lave mad. 62 % af de unge med madansvar mindst en gang om ugen kan lide at lave mad, mens det gælder for 36 % blandt dem, der sjældnere eller aldrig har haft ansvaret. Tilsvarende oplever 26 % af dem, der har haft madansvar mindst en gang om ugen, madlavning som en pligt, mod 48 % blandt dem, der sjældent eller aldrig har haft det.

Tal, som flugter fint med tallene tidligere i kapitlet, der viste, at forældre, der selv interesserer sig for mad, i højere grad involverer deres børn. Når børnene i højere grad får ansvar for maden i hjemmet, tyder det altså på, at det hænger sammen med en generel interesse for mad i hjemmet.

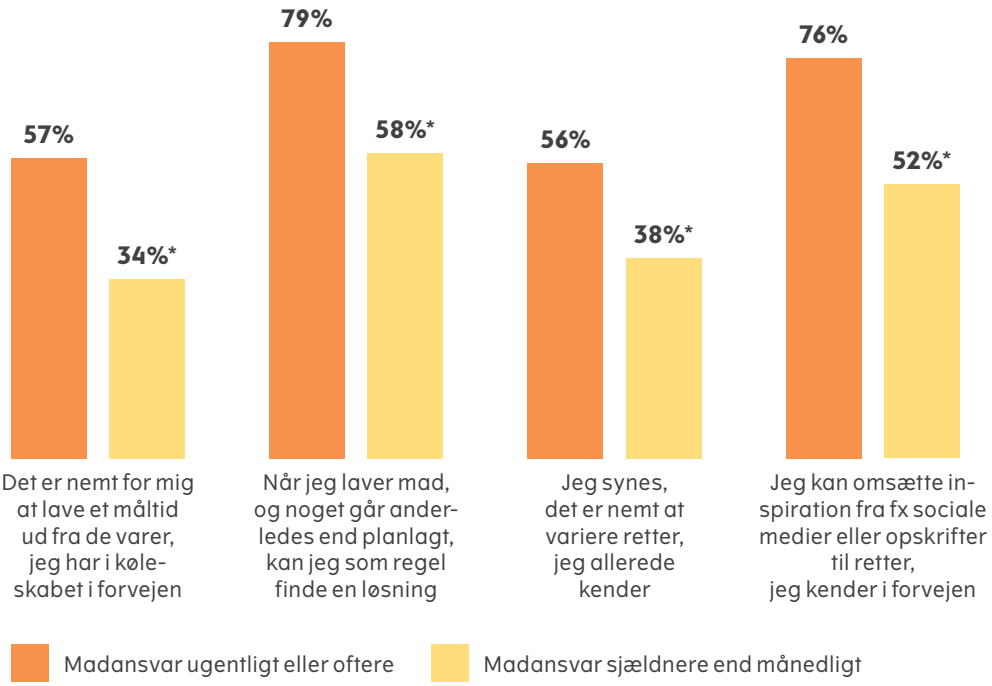
78%
af de unge med ugentligt madansvar føler sig klædt på til at klare sig selv med mad.

33%
af de unge, der sjældnere end månedligt eller aldrig havde madansvar, føler sig klædt på til at klare sig selv med mad.

Figur 3

Jo hyppigere madansvar derhjemme, jo højere vurdering af kompetencer.

Hvor enig er du i følgende udsagn? Fordelt på hyppighed af madansvar derhjemme/da man boede hjemme. Kun andele "Enig" eller "Helt enig".

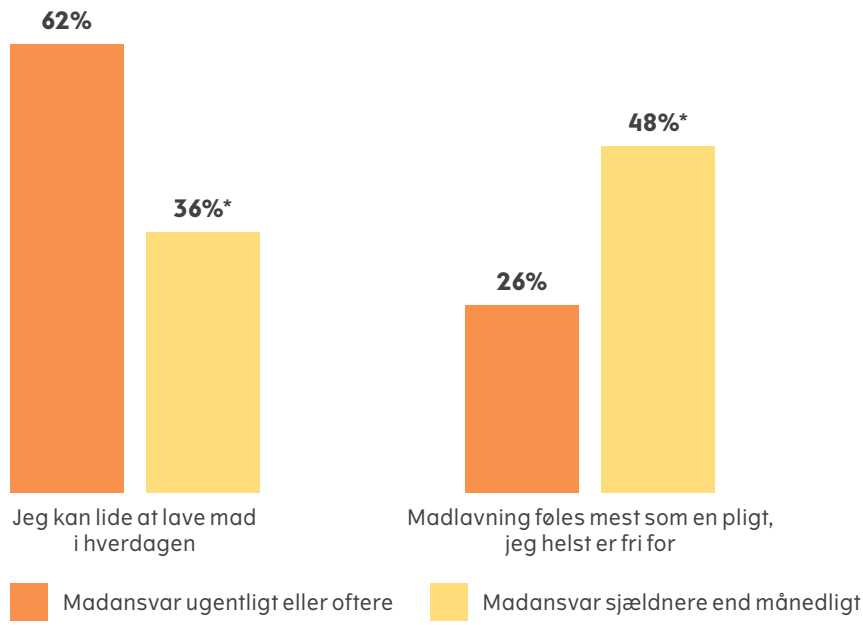


Kilde: Madkulturen 2026
N(Madansvar ugentligt eller oftere)=204.
N(Madansvar sjældnere end månedligt)=145
*=Statistisk signifikant forskel fra "Madansvar ugentligt eller oftere"

Figur 4

Jo hyppigere madansvar, jo større madglæde og mindre pligtfølelse.

Hvor enig er du i følgende udsagn? Fordelt på hyppighed af madansvar derhjemme/da man boede hjemme. Kun andele "Enig" eller "Helt enig".



Kilde: Madkulturen 2026
N(Madansvar ugentligt eller oftere)=204,
N(Madansvar sjældnere end månedligt)=145
*=Statistisk signifikant forskel fra " Madansvar ugentligt eller oftere"

Sammenhængen afspejles også i børnenes madmod. Blandt de børn, der har hjulpet med madlavningen den seneste uge, er 27 % helt enige i, at de kan lide at smage mad, de ikke har prøvet før. Blandt dem, der ikke har hjulpet, gælder det 16 % (Arla Fonden 2025). Deltagelse i køkkenet handler altså ikke kun om at udvikle færdigheder, den hænger også sammen med at forholde sig åbent og nysgerrigt.

Interessant nok gælder disse sammenhænge tilsyneladende ikke, når det kommer til, om man synes, det er svært at finde på noget nyt. Udfordringen er stort set lige stor, uanset om man har haft ansvar for madlavningen derhjemme eller ej (49 % mod 53 %). Dette kan dels hænge sammen med, at selv når børnene deltager i madlavningen derhjemme, så er det oftere med udgangspunkt i noget, som forældrene har besluttet og købt ind til. Det kan hænge sammen med, at det at finde på i dag er en anden opgave end tidligere. Hvor forældregenerationen valgte mellem et begrænset repertoire af kendte retter, står de unge over for et langt større udfaldsrum – og med langt flere hensyn at afveje. Erfaring med at lave maden er ikke det samme som erfaring med at finde på og beslutte den.

> Specielt da jeg var yngre, fyldte mad mere. Vi var fem søskende, så vi havde en maddag hver anden uge. Men jeg synes, at det er vildt hyggeligt at lave mad. Det sværeste er at finde på noget nyt.
>
> **Alma, hjemmeboende**

Derudover kan vi se fra vores madkulturundersøgelser, at det med at finde på ny mad synes at være en generel udfordring for en stor del af befolkningen. Mange oplever, at de sidder fast i de samme 10 retter og med få variationer.

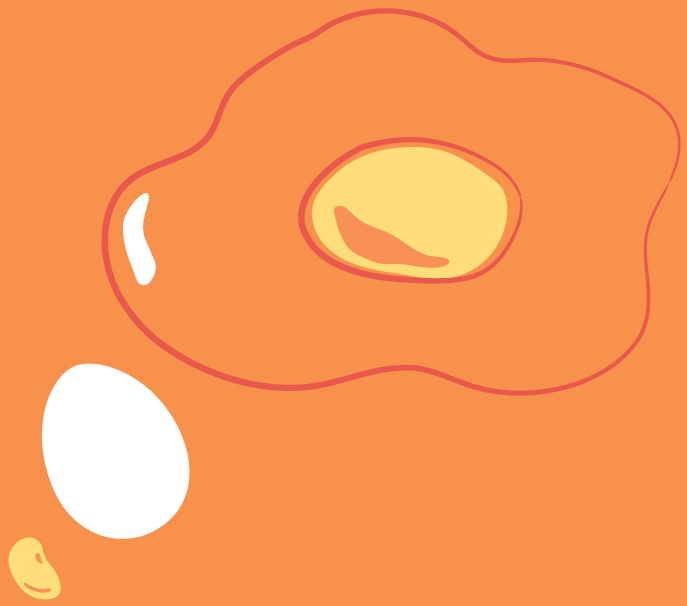
Madansvar i barndommen giver altså et forspring. Det har en praktisk betydning: man har stået ved komfuret, man har prøvet at få et måltid til at lykkes, og man ved, hvad der skal til. Men det er samtidig udtryk for noget mere. Som eksperterne i undersøgelsens ekspertgruppe påpeger, er fast madansvar ofte også en markør for en familie med overskud, faste rutiner og ressourcer til at inddrage børnene - forhold, der i sig selv kan have betydning for, hvordan man senere klarer sig. Det gør fundet til et spørgsmål om social ulighed: de unge, der får mindst med hjemmefra, har mest at indhente. Madansvar i barndommen er dog ikke den eneste vej. Erfaring med mad kommer mange steder fra. To ud af tre har lært ved selv at prøve sig frem, og efter udflytningen stiger andelen til tre ud af fire. Mange opbygger dermed senere den erfaring, de ikke fik med hjemmefra. Hjemmet afgør, hvor man starter, men ikke nødvendigvis hvordan det ender.

Jeg har lært at lave mad ved at kigge på, hvad mine forældre laver. Vi har ikke nedskrevne opskrifter. Så det er egentlig bare noget, jeg har kigget på, og så har jeg gjort det efter.

Isak, hjemmeboende

Mine forældre har lært mig,
og lærer mig stadig, at lave mad.

Victoria, hjemmeboende



2

Unge er forskellige

De unge i undersøgelsen befinder sig i samme aldersgruppe og livsfase, men som resten af befolkningen er de ikke en homogen gruppe. De kommer med forskellige baggrunde, lever under forskellige vilkår, og deres forhold til mad og madlavning er langt fra ens. De unge adskiller sig grundlæggende i forhold til, hvor stor interesse de har for mad, hvor meget erfaring de har, og hvilke vilkår de lever under.

Interesse og erfaring som to centrale dimensioner

Forskellige forhold til mad og madlavning
I undersøgelsen har vi spurgt de unge om en lang række forhold omkring deres tilgange til mad og madlavning. Besvarelserne fordeler sig på to centrale dimensioner.

Den ene dimension går på de unges interesse og handler om, hvorvidt madlavning opleves som pligt eller snarere som en hobby, der giver glæde i hverdagen, og om hvorvidt mad overhovedet er noget, der optager dem i hverdagen.

Den anden dimension går på erfaring, og dækker over de unges egen oplevelse af generel mestring i køkkenet; hvor god man selv oplever, man er til at improvisere, hvor nemt det er at variere velkendte retter, og hvor overkommeligt det er at finde på retter.

På baggrund af de to dimensioner kan vi opstille fire måder at forholde sig til mad på. Det er dog vigtigt at præcisere, at de fire grupperinger blot viser, hvordan de unge forholder sig til mad og madlavning, og ikke skal opfattes som personaer. Det kan synes som en formalitet, men det har betydning for, hvordan tallene skal læses og kan bruges i den videre analyse.

Interesse og erfaring hænger ofte, men ikke altid sammen
Ofte hænger erfaring og interesse sammen. Den, der er optaget af mad, har som regel også mere erfaring med at lave maden. Men mange tilfælde viser også, at de to dimensioner ikke hænger sammen. Vores undersøgelse viser, at hver tredje ung (32 %) oplever at have det ene uden det andet.

Kender man til den unges interesse for mad, kan man altså ikke automatisk regne ud, hvor meget erfaring vedkommende har – og omvendt. Og netop derfor giver det mening at måle på begge dimensioner. På den måde kan vi nemlig se, hvilke faktorer – blandt andet de unges livssituation, køn og opvækst – der påvirker de unges forskellige måder at forholde sig til mad på. De to dimensioner bliver altså et analytisk greb, der kan hjælpe os med bedre at forstå, hvad der former de unges forhold til mad og madlavning i hverdagen.

Til gengæld hænger begge dimensioner sammen med, hvad de unge fik med hjemmefra. 51 % af de unge med høj interesse havde ugentligt madansvar i barndommen, mod 33 % af dem med lav interesse. På erfaringssiden er tallene 49 % mod 35 %. Det, som kapitel 1 viste, går altså igen her: madansvaret former ikke kun, hvad man kan, men også interessen og engagementet i maden.

Boligsituationen forklarer ikke interesse og erfaring
Boligsituationen er væsentlig for, hvad unge spiser, hvad de prioriterer, og hvilke kompetencer de udvikler. Men den afgør ikke, hvor de placerer sig i forhold til erfaring og interesse. Andelen af udeboende er praktisk talt den samme i alle fire kombinationer: 49 %, 46 %, 50 % og 44 %, og der er ingen statistisk forskel mellem dem. Man finder altså lige mange udeboende blandt de unge med både høj interesse og høj erfaring som blandt dem, hvor begge dele er lave.

Figur 5

To dimensioner i unges forhold til mad.

De ti udsagn, der tilsammen udgør dimensionerne interesse og erfaring. Udsagnene er ordnet efter, hvor stærkt de hænger sammen med deres dimension – det øverste stærkest.

Kilde: Madkulturen 2026
N=500
Baseret på eksplorativ faktoranalyse af de ti udsagn. Factor loadings i den viste rækkefølge, interesse: 0,87 / 0,79 / 0,73 / 0,49 / 0,44; erfaring: 0,74 / 0,55 / 0,45 / 0,43 / 0,34. Negative udsagn er vendt, så høj værdi altid betyder høj interesse eller høj erfaring.

Variable, der udgør interesse

- Interesserer sig for madlavning
- Madlavning føles ikke som en pligt
- Kan godt lide at lave mad
- Tænker meget på mad
- Mad giver glæde i hverdagen

Variable, der udgør erfaring

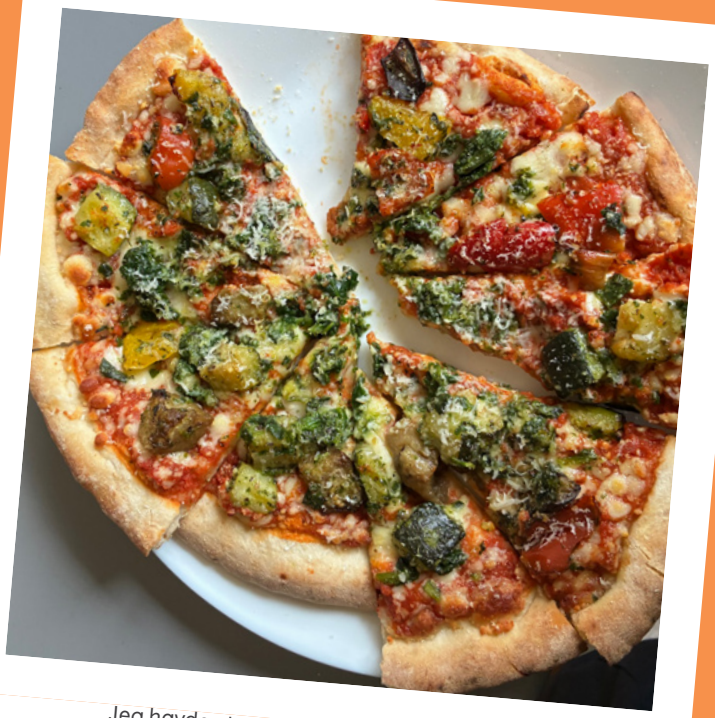
- Har nemt ved at variere kendte retter
- Kan lave et måltid ud fra det, der er i køleskabet i forvejen
- Kan finde en løsning, når noget går anderledes end planlagt ved madlavningen
- Har ikke svært ved at finde på, hvad kan skal spise
- Synes ikke, det er uoverskueligt at prøve nye retter

Figur 6

Fire kombinationer af interesse og erfaring.

Andel af de unge i hver af de fire kombinationer af høj og lav interesse og erfaring. Hver dimension er summeret på tværs af sine fem udsagn (jf. figur 5) og delt ved medianen, så halvdelen af de unge ligger over og halvdelen under på hver dimension.

Kilde: Madkulturen 2026
N=500
Kombinationerne er placeringer på glidende skalaer, ikke typer af unge.



Jeg havde et møde om aftenen, så jeg smed en frysepizza i ovnen, da jeg kom hjem kl. 17.30, da jeg ikke havde energi til det helt store.

Emil, udeboende

De gryderetter, jeg normalt laver, kan man bare tage en hel del forskellige ting og putte i. Oftest med hakkede eller flåede tomater som base og så ellers grøntsager og bønner eller kikærter.

Emil, udeboende

Fire måder at forholde sig til mad på

De to dimensioner – interesse og erfaring – hænger sammen med forskellige mad- og måltidsvaner og -praksisser. Mens interesse i høj grad hænger sammen med, hvad de unge går efter, og hvad der er vigtigt, hænger erfaringen i højere grad sammen med, om de oplever at kunne føre det ud i livet. Det bliver tydeligt, når vi kigger på de fire kombinationer – eller grupper – hver for sig.

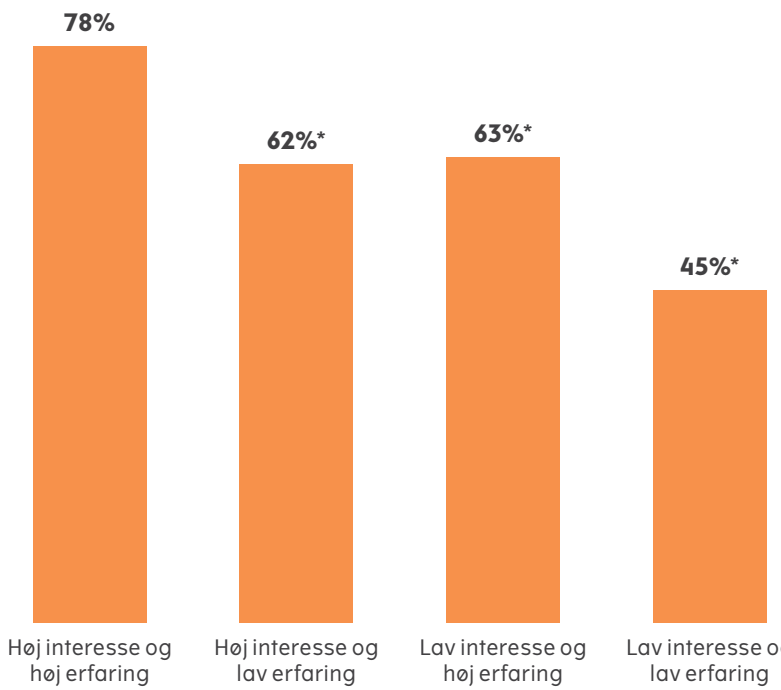
Gruppe 1

Høj interesse og høj erfaring: størst tilfredshed og sundeste madvaner
Blandt de 29 %, hvor både interesse og erfaring er høj, er madlavning noget, der giver igen. Næsten ni ud af ti kan godt lide at lave mad i hverdagen, og 95 % oplever, at mad giver glæde, mens kun 1 % ser madlavningen som en pligt. Samtidig oplever de at have høj grad af madlavningsfærdigheder: 84 % kan improvisere en ret ud fra ingredienser i køleskabet, og 76 % finder det nemt at variere retter, de allerede kender, hvis de for eksempel mangler en ingrediens eller ønsker at bruge en rest. Kun 6 % synes, det er uoverskueligt at prøve noget nyt.

Figur 7

Unge med høj interesse og høj erfaring føler sig i højere grad klædt på til at klare sig med mad, når de flytter hjemmefra.

I hvilken grad oplever du, at du er blevet klædt på til at klare dig selv med mad, inden du skal flytte hjemmefra? (hjemmeboende); I hvilken grad oplever du, at du blev klædt på til at klare dig selv med mad, inden du flyttede hjemmefra? (udeboende). Fordelt på de fire kombinationer. Kun andele "I høj grad" eller "I meget høj grad".



Kilde: Madkulturen 2026
N(Høj interesse og høj erfaring)=142,
N(Høj interesse og lav erfaring)=89,
N(Lav interesse og høj erfaring)=72,
N(Lav interesse og lav erfaring)=197
*=Statistisk signifikant forskel fra "Høj interesse og høj erfaring"

Det er også den kombination, hvor flest har eller har haft madansvar i barndommen: 32 % havde madansvar flere gange om ugen mod 12 % i gruppen med lav interesse og lav erfaring.

Denne interesse og erfaring med mad og madlavning kommer også til udtryk i deres prioriteringer. Tre ud af fire (73 %) vælger mad efter, at det er sundt, hvilket er den højeste andel af de fire kombinationer, mens kun 26 % har fokus på, at det skal være nemt, hvilket er den laveste andel. Det kommer også til udtryk i madvanerne. To ud af tre spiser frugt og grønt dagligt, og hos 69 % indgår grøntsager i et typisk aftensmåltid. Begge dele er de højeste andele på tværs af alle fire kombinationer.

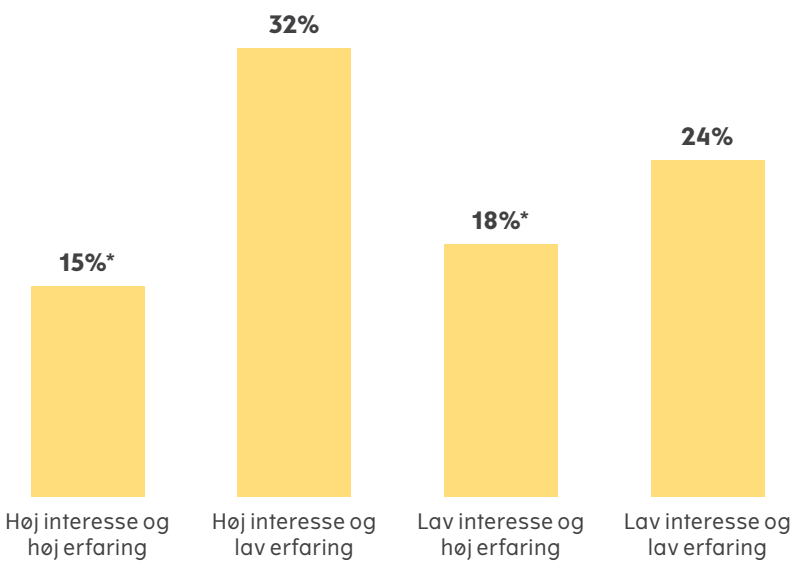
Men det er ikke denne kombination eller gruppe, som laver mest mad. 79 % spiste et helt eller overvejende hjemmelavet måltid i går, hvilket er en smule lavere end blandt de unge med lav interesse og høj erfaring, hvor det var 82 %. Det er værd at hæfte sig ved, fordi det viser, at det ikke er interessen alene, der afgør, om maden er hjemmelavet. Det, interessen påvirker, er i højere grad, hvad der bliver lavet.

Resultatet er den bedste overensstemmelse mellem idealer og praksis ud af de fire grupper. Kun 15 % oplever ofte, at de ikke spiser, som de gerne vil, og kun godt halvdelen ønsker mere overskud til at lave mad – begge de laveste andele. Når man både ved, hvad man vil, og tilmed oplever at kunne føre det ud i livet, bliver afstanden mellem ideal og praksis lille.

Figur 8

Unge med høj interesse og lav erfaring oplever oftere afstand mellem ideal og praksis.

Oplever du, at der er forskel på, hvordan du gerne vil spise, og hvordan du faktisk spiser? Fordelt på de fire kombinationer. Kun andele "Ja, det oplever jeg ofte".



Kilde: Madkulturen 2026
N(Høj interesse og høj erfaring)=142,
N(Høj interesse og lav erfaring)=89,
N(Lav interesse og høj erfaring)=72,
N(Lav interesse og lav erfaring)=197
*=Statistisk signifikant forskel fra "Høj interesse og lav erfaring"

Gruppe 2

Høj interesse og lav erfaring: største afstand mellem ideal og praksis

De 17 %, hvor interessen er høj, men erfaringen lav, er lige så optagede af mad som den forrige gruppe. 76 % kan godt lide at lave mad, og 89 % oplever glæde ved mad. Også idealerne følger med: 56 % i denne gruppe vælger mad efter, at det er sundt, hvilket er markant flere end i de to kombinationer med lav interesse.

Men oplevelsen af at kunne lave mad er en anden. Blot 26 % kan lave et måltid ud fra køleskabets indhold, og kun 23 % finder det nemt at variere retter. 77 % synes, det er svært at finde på, hvad de skal spise, og næsten halvdelen finder det uoverskueligt at prøve nye retter.

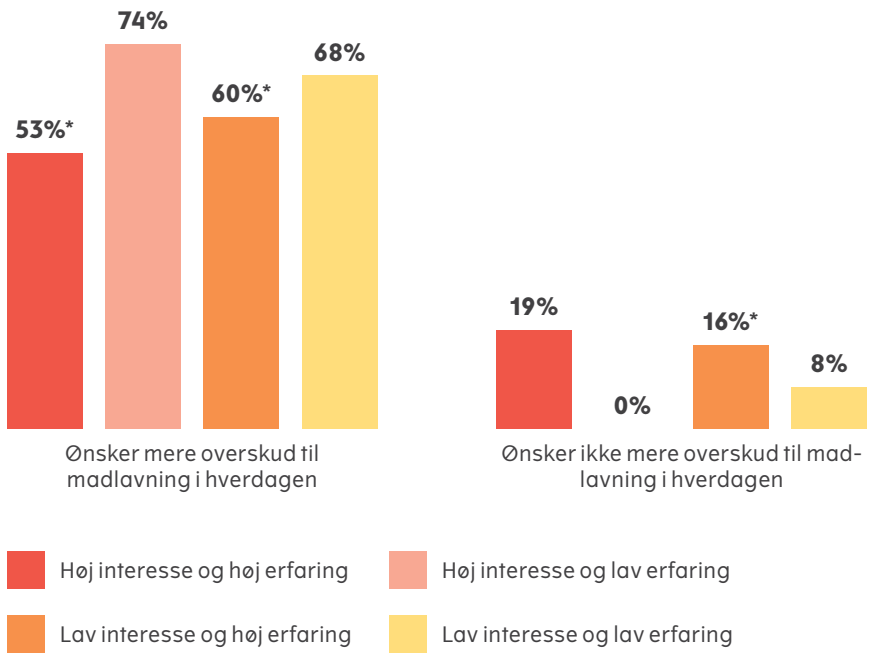
Konsekvensen er den største afstand mellem, hvordan de gerne vil spise, og hvordan de faktisk spiser. 82 % svarer, at de oplever forskel på, hvordan de gerne ville spise, og hvordan de spiser, mens 32 % oplever den forskel ofte. Det er den højeste andel af alle fire kombinationer, og det indikerer, at det særligt er erfaringen, der hænger sammen med denne afstand. Det er med andre ord oplevelsen af at kunne eller ikke kunne, der har størst betydning for, om man spiser, som man gerne vil.

Den manglende erfaring kommer også til udtryk i, hvad der bliver spist: 46 % spiser frugt og grønt dagligt mod 67 % blandt de unge med høj interesse og høj erfaring – på trods af, at de altså har stort set samme interesse for mad. Det er også i gruppen her, at flest køber maden udefra: 16 % spiser takeaway på en typisk aften, hvilket er den højeste andel af alle fire grupper. Når idealerne er der, men rutinen mangler, bliver det at købe sig til et måltid – der kan føles og smage hjemmelavet – en mere udbredt strategi.

Figur 9

Unge med høj interesse og lav erfaring ønsker i højere grad overskud til madlavning i hverdagen.

Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn: Jeg ville ønske, jeg havde mere overskud til at lave mad i hverdagen. Fordelt på de fire kombinationer. Kun andele "Enig/helt enig" og "Uenig/helt uenig".

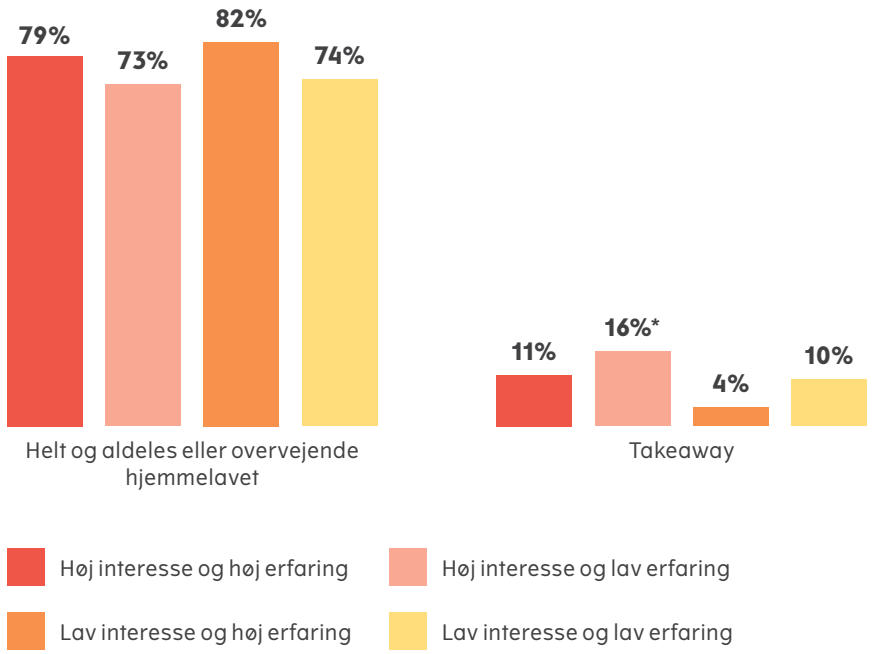


Kilde: Madkulturen 2026
N(Høj interesse og høj erfaring)=142,
N(Høj interesse og lav erfaring)=89,
N(Lav interesse og høj erfaring)=72,
N(Lav interesse og lav erfaring)=197
*=Statistisk signifikant forskel fra "Høj interesse og lav erfaring"

Figur 10

Gårsdagens måltid - hjemmelavet mad og takeaway - i forhold til interesse og erfaring.

Hvordan vil du beskrive aftensmaden, du spiste i går? Fordelt på de fire kombinationer. Andel, der har svaret "Helt og aldeles eller overvejende hjemmelavet" og "Takeaway".



Kilde: Madkulturen 2026
N(Høj interesse og høj erfaring)=140,
N(Høj interesse og lav erfaring)=88,
N (Lav interesse og høj erfaring)=72,
N(Lav interesse og lav erfaring)=194
*=Statistisk signifikant forskel fra "Lav interesse og høj erfaring"

I forlængelse af forskellen på, hvordan man spiser, og hvordan man gerne vil spise, så er der i denne gruppe også flest, der ønsker sig mere overskud til at lave mad. Bemærkelsesværdigt svarer ingen i denne gruppe, at de ikke ønsker mere overskud.

Gruppe 3

Lav interesse og høj erfaring: evner til at komme nemt i mål med madlavning
Erfaring, rutine og kompetencer med at lave mad ligger højt i denne gruppe, og samtidigt ligger interessen lavt.

To ud af tre kan lave et måltid ud fra det, der er i køleskabet, 90 % kan finde en løsning, når noget går anderledes end planlagt, og 72 % finder det nemt at variere retter, de allerede kender. Kun 25 % synes, det er svært at finde på, hvad de skal spise, hvilket er den laveste andel af alle fire grupper.

At det ikke opleves som svært at finde på, kan hænge sammen med, at kravene er lavere: kun 38 % vælger mad efter, at det er sundt, hvilket er den laveste andel af de fire kombinationer, mens 53 % lader nemhed være afgørende. Når der hverken stilles høje krav til sundhed eller variation, bliver det tilsvarende lettere at finde på noget, der er godt nok.

Mad og madlavning fylder således heller ikke meget i sig selv: kun 31 % kan lide at lave mad, halvdelen oplever madlavningen som en pligt, og halvdelen tænker ikke meget på mad i hverdagen. Men det betyder ikke, at maden bliver købt udefra – tværtimod. 82 % spiser et helt eller overvejende hjemmelavet måltid på en typisk aften – den højeste andel af alle fire kombinationer – og kun 4 % spiser takeaway (mod 11 % blandt de unge med høj interesse og høj erfaring).

Forholdet til mad handler altså i denne gruppe i høj grad om at komme hurtigt, nemt og effektivt i mål med madlavningen – og hvor den høje grad af erfaring bliver en hjælp. Rutinen gennemfører madlavningen uden, at der behøver at blive gjort noget særligt ud af den. Dette understøttes også af en lav andel (18 %), der angiver, at de ofte ikke spiser, som de gerne vil.

Gruppe 4

Lav interesse og lav erfaring: madlavningen skal overstås

Denne gruppe udgør den største af de fire, og omfatter 39 % af de unge. Her ligger både interesse og erfaring lavt. Kun 17 % kan lide at lave mad, 60 % oplever madlavning som en pligt, og næsten halvdelen interesserer sig ikke for madlavning. På erfaringssiden kan 20 % lave et måltid ud fra det, der er i køleskabet, og kun 23 % finder det nemt at variere retter, de allerede kender. Det er ikke overraskende, når man ser på, hvad børn kan, inden de flytter hjemmefra: Arla Fondens undersøgelse fra 2023 viser, at fire ud af ti 10-15-årige ikke kan koge et æg, og at kun hvert fjerde barn kan forberede grøntsager (Arla Fonden 2023).

Det, som tydeligst skiller sig ud – og viser den lave erfaring – er forholdet til det uprøvede og uforudsete. 72 % synes, at det er svært at finde på, hvad de skal spise, 55 % finder det uoverskueligt at prøve nye retter, og under halvdelen er i stand til at finde på en løsning, når noget ikke går som planlagt.

De tre tal indikerer, at uden rutine er der hverken et repertoire at veksle mellem, eller en erfaring at trække på, når man skal finde på og tilpasse. Her adskiller gruppen sig fra den anden kombination med lav interesse, men som har mere erfaring, hvor blot 25 % svarer, at det er svært at finde på, hvad de skal spise. Interessen for mad er lav i begge grupper, men oplevelsen er modsatrettet – og det er rutine og erfaring, som adskiller og gør forskellen. Har man et repertoire at trække på, bliver aftensmaden håndterbar, uanset om man går op i det eller ej – hvis ikke, bliver aftensmaden en udfordring.

Dette kommer også til udtryk i selve måltidet. 35 % svarer, at højst to ingredienstyper indgår i aftensmåltidet på en typisk aften, og hos 47 % indgår hverken grøntsager eller bælgfrugter. Til sammenligning er der blandt gruppen med høj interesse og høj erfaring blot 18 %, der højst har to ingredienstyper i aftensmaden, og 30 %, der hverken spiste grøntsager eller bælgfrugter.

64 % i gruppen svarer, at de har fokus på nemhed, når de vælger mad, hvilket er den højeste andel af alle fire kombinationer. 37 % spiser færdigretter mindst en gang om ugen mod 23 % blandt de mest engagerede. Dette betyder dog ikke, at maden er uden betydning. 59 % oplever stadig, at mad giver dem glæde i hverdagen. Det er selve madlavningen, som de unge i gruppen ser som en pligt, der skal overstås.

En interessant opdagelse i denne gruppe er, at når der ikke stilles (for) store krav til, hvad maden skal kunne, bliver afstanden mellem ideal og virkelighed tilsvarende mindre. 24 % svarer, at de ofte oplever, at de ikke spiser, som de gerne vil – et signifikant lavere tal, end de 32 % i gruppen med høj interesse og lav erfaring.

Figur 11

Fire måder at forholde sig til mad på.

Andel i procent for hver kombination. Fed skrift markerer, at andelen er signifikant højere end mindst én af de øvrige kombinationer.

Tema	Høj interesse Høj erfaring	Høj interesse Lav erfaring	Lav interesse Høj erfaring	Lav interesse Lav erfaring
Andel af de unge	**29%**	**17%**	**15%**	**39%**
Interesse				
Kan lide at lave mad	88	**76**	**31**	17
Madlavning er en pligt	1	**14**	**49**	**60**
Erfaring				
Kan lave måltid ud fra køleskabet	**84**	26	**66**	20
Svært at finde på, hvad man skal spise	29	**77**	25	**72**
Uoverskueligt at prøve nye retter	6	**47**	12	**55**
Madvaner og prioritering				
Vælger mad efter sundhed	**73**	**56**	38	45
Vælger mad efter nemhed	26	**45**	**53**	**64**
Frugt og grønt dagligt	**67**	46	39	41
Grøntsager i gårsdagens aftensmad	**69**	63	58	52
Hjemmelavet måltid i går	79	73	82	74
Takeaway i går	11	**16**	4	10
Oplevelse af egen madpraksis				
Ønsker mere overskud til madlavning	53	**73**	60	**68**
Oplever ofte ikke at spise, som de vil	15	**32**	18	**24**

Kilde: Madkulturen 2026
N= N(Høj interesse og høj erfaring)=140-142, N(Høj interesse og lav erfaring)=88-89, N(Lav interesse og høj erfaring)=72, N(Lav interesse og lav erfaring)=194-197

3

Idealer og barrierer

Mange unge giver udtryk for, at de gerne vil spise anderledes, end de gør. Ønsket om at spise sundere, mere varieret og prøve nye retter findes. Men høje fødevarepriser og en oplevelse af manglende tid og overskud i en omskiftelig hverdag står ofte i vejen.

Mange unge vil gerne spise anderledes, end de gør

Tre ud af fire oplever forskel på, hvordan de spiser, og hvordan de gerne vil spise
74 % af de unge oplever et skel mellem, hvordan de gerne vil spise, og hvordan de faktisk spiser. 22 % oplever det ofte. Blandt dem, der oplever en forskel, peger 59 % på manglende tid og overskud som årsag, mens 53 % peger på prisen. En tredjedel (34 %) angiver, at det er nemmere at vælge noget andet og dermed svært eller besværligt at spise det, de egentlig gerne ville. Kun 17 % angiver, at de ikke ved, hvordan man laver den mad, de gerne vil spise.

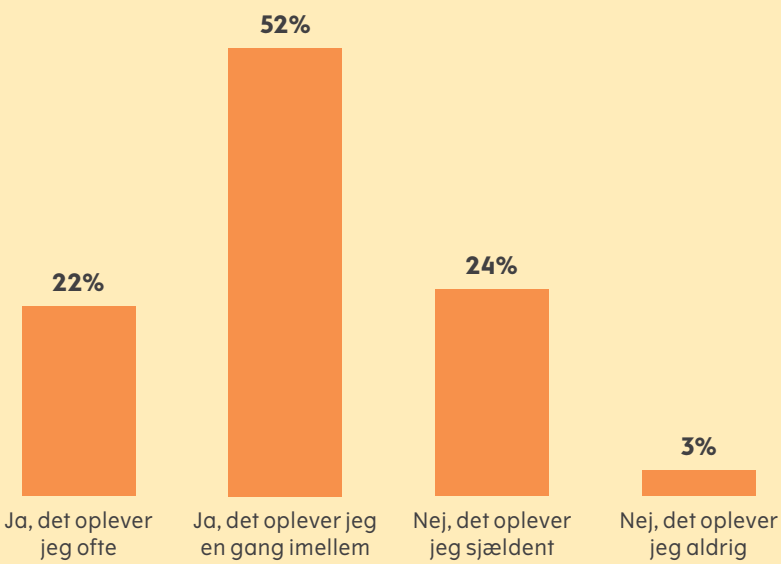
Det er altså ikke manglende viden og kompetencer, der primært skaber afstanden, men de økonomiske og tidsmæssige vilkår, der former de unges liv i denne fase af livet. Ønsker om at spise sundere, mere varieret og at prøve nye retter er til stede, men det bliver ofte overtrumfet af nemme og hurtige løsninger i en omskiftelig hverdag, der stiller mange krav.

> Det er en livsfase, hvor alle fronter kalder hele tiden. Og hvor maden nemt kan blive noget af det, som må vige.
>
> **Noemi Katznelson, professor, Aalborg Universitet**

Figur 12

Tre ud af fire unge oplever en gang imellem eller ofte forskel på, hvordan de vil spise, og hvordan de faktisk spiser.

Oplever du, at der er forskel på, hvordan du gerne vil spise, og hvordan du faktisk spiser i hverdagen?



Kilde: Madkulturen 2026
N=500

Selvom manglende viden om, hvordan man laver maden, altså ikke er hovedforklaringen på afstanden mellem det, man spiser og det, man gerne vil spise, så er det for en del af de unge en reel barriere. Det er særligt blandt de unge med lav erfaring og lav interesse. Her er der 28 %, der peger på manglende viden om madlavningen som en barriere mod at spise, som de gerne vil, mens det blot gælder 6 % blandt de unge med høj interesse og høj erfaring.

Erfaring afgør, hvor fastlåst afstanden er

Afstanden mellem ideal og praksis findes i alle fire kombinationer af erfaring og interesse fra kapitel 2. Men der er forskel på, hvor ofte den opleves. Blandt de unge med høj interesse og høj erfaring er det 15 %, der ofte oplever, at der er forskel på, hvordan de gerne vil spise, og hvordan de faktisk spiser. Blandt dem med høj interesse, men lav erfaring er det 32 % - den højeste andel. Blandt dem med lav interesse er det henholdsvis 18 % og 24 % (figur 14).

Mønsteret er værd at bemærke. Det er ikke dem med de laveste idealer, der oplever afstanden mest. Det er derimod dem, der har idealerne og interessen, men mangler rutinen til at kunne opnå dem. Interessen er med til at sætte målet, og erfaringen afgør, om man kan nå derhen. Afstanden er mindst, når interesse og erfaring følges ad. Sagt med andre ord: det er forholdet mellem, hvad man vil, og hvad man kan, der er afgørende.

Samtidig er der en markant kønsforskel. 30 % af kvinderne mod 14 % af mændene oplever ofte, at de ikke spiser, som de gerne vil. Den forskel kigger vi nærmere på i kapitel 5.

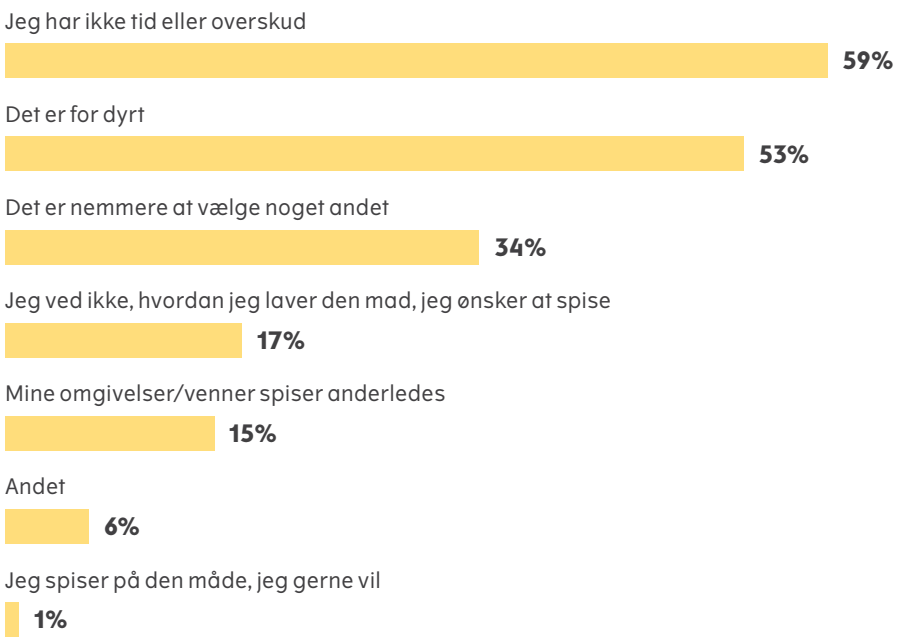
Afstanden er en bevidst forhandling, og fasen opleves som midlertidig

For nogle kan det virke dobbeltmoralsk, at en generation, der i andre sammenhænge giver udtryk for stærk bekymring for klima og miljø, ikke har de værdier for øje i indkøbs- og madlavningssituationen. Men afstanden mellem ideal og praksis er sjældent udtryk for ligegyldighed. Den er resultat af en forhandling, hvor pris, tid og overskud vinder, og hvor de unge er bevidste om, hvad der bliver valgt fra.

Figur 13

Tid, overskud og pris er de hyppigste grunde til, at unge ikke spiser, som ønsket.

Hvilke grunde er der til, at du nogle gange IKKE spiser, som du egentlig gerne ville?

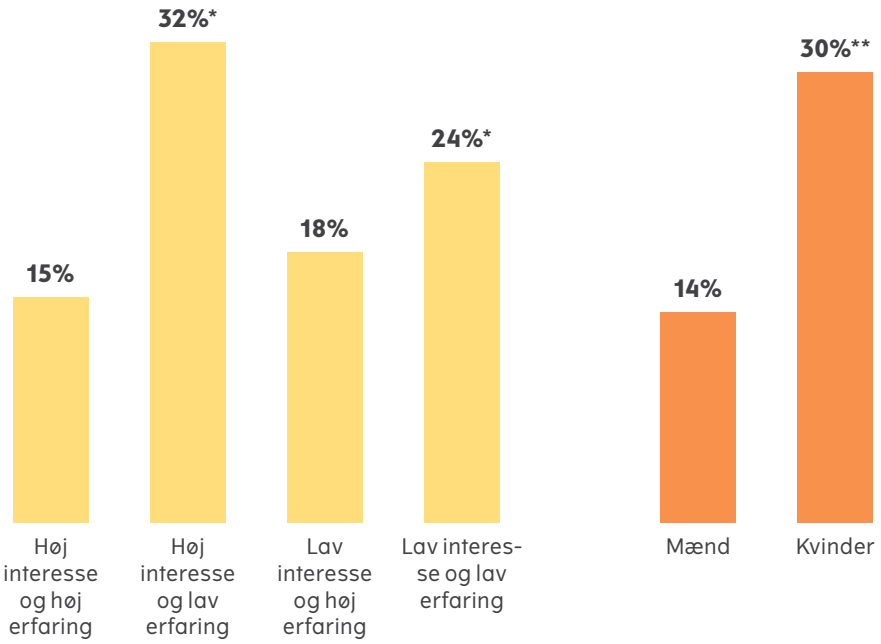


Kilde: Madkulturen 2026
N=369
Kun unge, der ofte eller en gang i mellem oplever forskel på, hvordan de gerne vil spise, og hvordan de spiser.

Figur 14

Unge med lav erfaring og kvinder oplever oftere forskel på, hvordan de gerne vil spise, og hvordan de faktisk spiser.

Oplever du, at der er forskel på, hvordan du gerne vil spise, og hvordan du faktisk spiser? Fordelt på de fire kombinationer og køn. Kun andele "Ja, det oplever jeg ofte".



Kilde: Madkulturen 2026
N(Høj interesse og høj erfaring)=142, N(Høj interesse og lav erfaring)=89, N(Lav interesse og høj erfaring) =72, N(Lav interesse og lav erfaring)=197
N(Mænd)=229, N(Kvinder)=264
*=Statistisk signifikant forskel fra "Høj interesse og høj erfaring"
**Statistisk signifikant forskel fra "Mænd"

Det ses tydeligt i mobiletnografien, hvor mange svarer, at de ville prioritere anderledes, hvis de havde råd, og at de betragter denne fase som midlertidig. De accepterer kompromiserne, fordi de ser dem som en overgangsfase.

Forhandlingen går ikke altid i samme retning. Enkelte hjemmeboende forventer at prioritere idealerne mere, når de flytter, og har allerede regnet på, hvad det kræver.

> Min mor går meget op i økologi. Det gør jeg ikke selv, fordi det er dyrere, og jeg ikke har råd til det i min alder. Når jeg flytter hjemmefra, vil jeg hundrede procent prioritere billige ting, men ikke dårlige ting. Selvfølgelig er økologi bedre for dig og miljøet – man skal bare lige have økonomi til det.
>
> **Nora, hjemmeboende**

> Det vigtigste for mig, når jeg vælger fødevarer, er prisen lige nu og her. Det er dyrt at leve. Men jeg vil da gerne nå til et sted, hvor jeg går mere op i økologi.
>
> **Emil, udeboende**

> Når jeg flytter hjemmefra, vil jeg købe endnu mere økologisk, end der bliver gjort nu. Det regner jeg med at have råd til, hvis jeg ikke køber så meget kød og snacks.
>
> **Julie, hjemmeboende**

Økonomi er den mest gennemgående faktor

Prisen slår næsten alt
Når de unge skal vælge, hvilke kriterier der er afgørende for deres valg i indkøbssituationen, angiver 66 %, at prisen styrer valget, kun overgået af smag, som 83 % angiver som afgørende. 54 % lægger vægt på sundhed, mens 48 % vægter, at maden er nem og hurtig. Økologi og klima er nærmest fraværende som kriterier, med henholdsvis 11 % og 4 %.

Det er væsentligt at understrege her, at de unge i undersøgelsen højst kunne vælge tre kriterier. Den lave andel, der angiver klima og økologi, er altså ikke nødvendigvis et udtryk for, at klima og miljø slet ikke er vigtigt. Smag, pris, sundhed og nemhed er blot vigtigere.

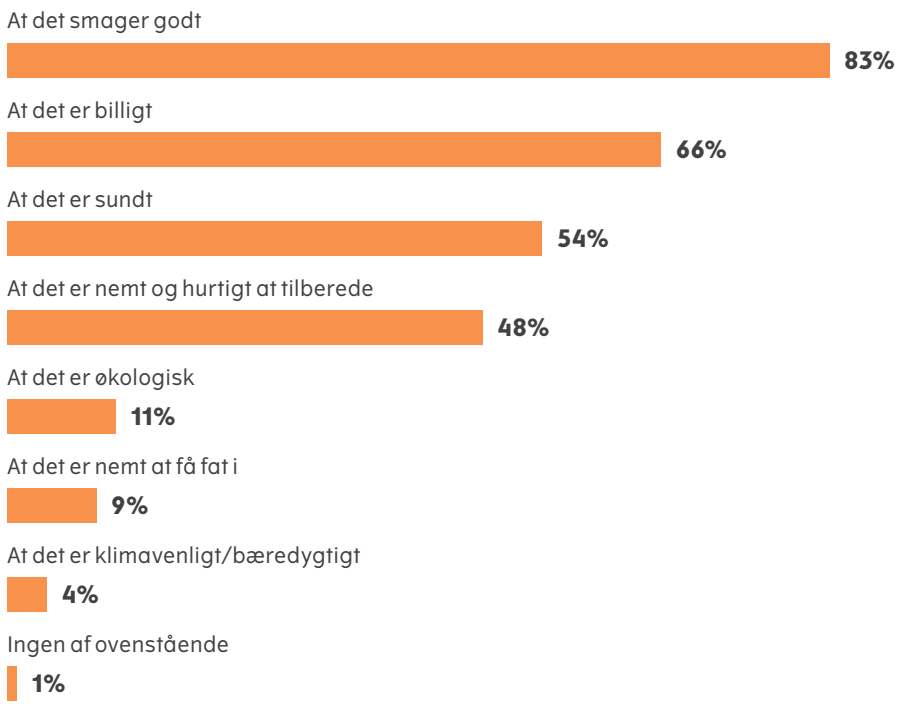
> Det er hundrede procent prisen, som er afgørende. Jeg går ikke meget op i kvaliteten.
>
> **William, udeboende**

> Kvalitet og bæredygtighed er noget, jeg tænker over, men samtidig er det prisen, der som regel afgør, om det er et ja eller nej.
>
> **Malthe, udeboende**

Figur 15

Smag prioriteres højest, når maden vælges.

Hvilke af følgende faktorer er vigtigst for dig, når du vælger, hvad du spiser? Vælg højst tre.

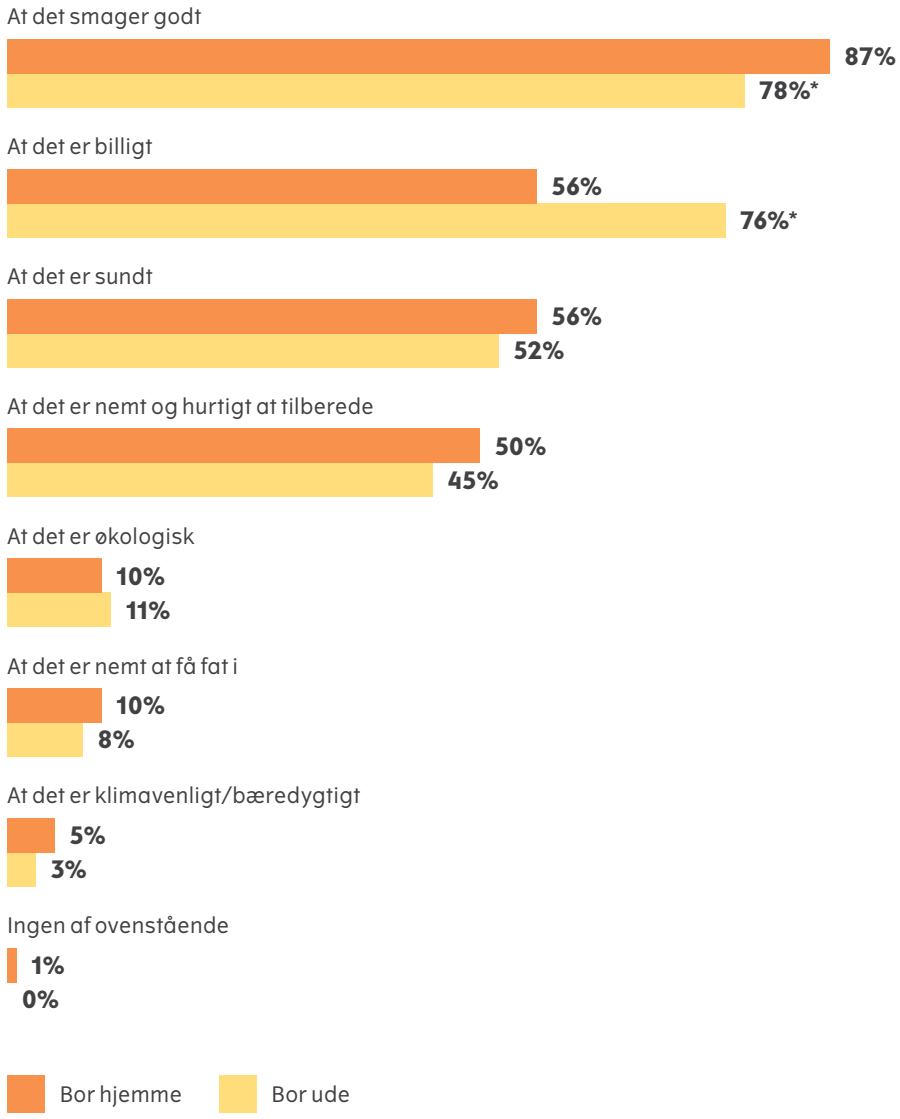


Kilde: Madkulturen 2026
N=500

Figur 16

Hjemmeboende går i højere grad op i smag end udeboende, og udeboende går i højere grad op i, at det er billigt, end hjemmeboende.

Hvilke af følgende faktorer er vigtigst for dig, når du vælger, hvad du spiser? Fordelt på ude- og hjemmeboende.



Kilde: Madkulturen 2026
N(Bor hjemme)=252,
N(Bor ude)=248
*=Statistisk signifikant forskel fra "Bor hjemme"

Økonomien bliver kun vigtigere, når man flytter hjemmefra

Når man selv skal betale og oplever, at råderummet er begrænset, bliver prisen på mad vigtigere. Blandt de udeboende vælger 76 % efter pris, mod 56 % af de hjemmeboende. Blandt de udeboende, der bor alene, er det 82 %. Når fokus på prisen stiger, falder vigtigheden af den gode smag til gengæld. 87 % af de hjemmeboende prioriterer smag, mens det gælder for 78 % af de udeboende.

Det samme mønster ses, når prisen optræder som en barriere for at spise, som man gerne vil. Blandt de hjemmeboende, der oplever afstand mellem ideal og praksis, peger 38 % på, at maden, de gerne vil spise, er for dyr. Blandt de udeboende er det 70 %.

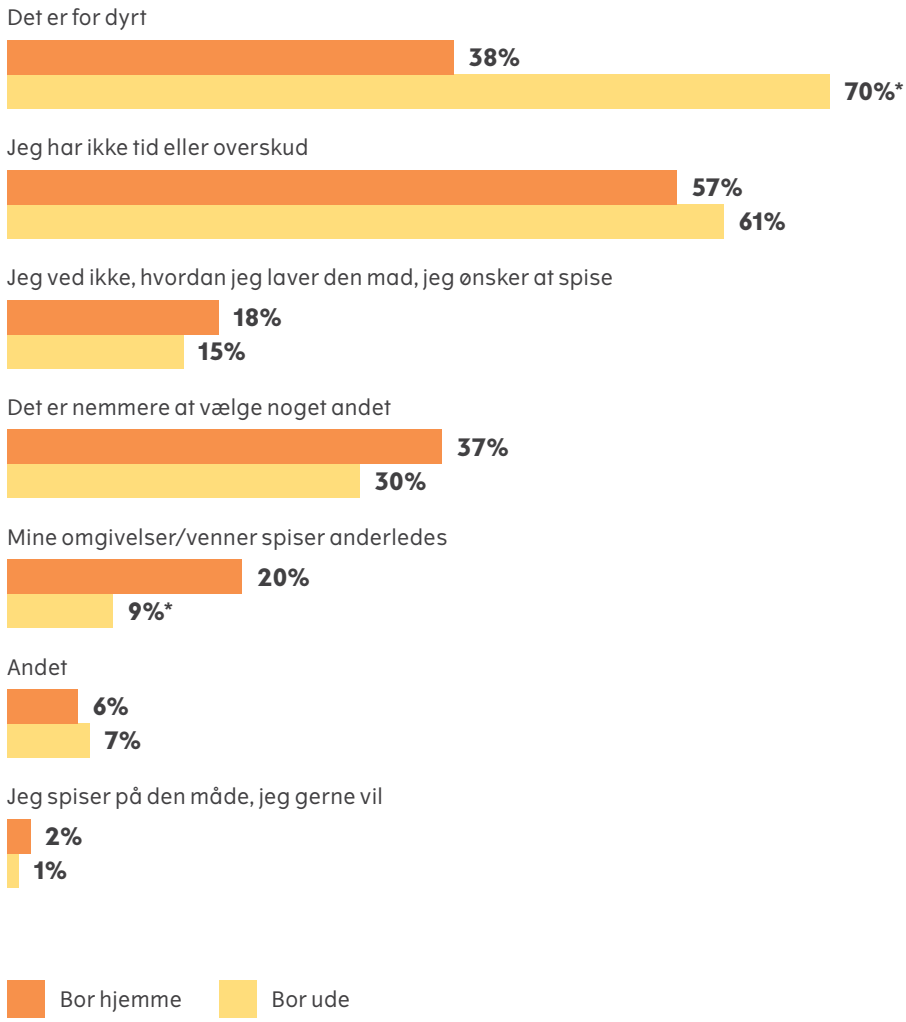
At flytte hjemmefra og få ansvar for egen økonomi medfører altså, at prisen bliver en større begrænsning for, hvad man ender med at kunne spise. Det er også det, mange udeboende i mobiletnografien fremhæver som det mest overraskende ved at flytte hjemmefra.

> Det er nok især prisen, der har overrasket mig. Det er dyrt at leve, men det kan man jo komme udenom ved tørvarer og tilbud.
>
> **Emil, udeboende**

Figur 17

De udeboende vurderer i større grad pris som en barriere.

Hvilke grunde er der til, at du nogle gange IKKE spiser, som du egentlig gerne ville? Fordelt på hjemme- og udeboende.



Kilde: Madkulturen 2026
N(Bor hjemme)=252,
N(Bor ude)=248
*=Statistisk signifikant forskel fra "Bor hjemme"

10%

af de 18-25-årige angav i 2022, at de ofte ikke har råd til at lave hjemmelavet mad.

(Madkulturen 2022)

22%

af de 18-25-årige angav i 2025, at de ofte ikke har råd til at lave hjemmelavet mad.

(Madkulturen 2025)

Prisstigningerne har ramt de unge særligt hårdt

De unges prisfokus skal også ses i lyset af, at fødevarepriserne er steget usædvanligt meget de senere år – og at de unge har været særligt udsatte. Fra 2020 til 2025 steg priserne på fødevarer med 31,3 % (Kraka 2025). I samme periode er SU-satsen for udeboende steget med 18,9 %, fra 6.243 kr. til 7.426 kr. om måneden (su.dk 2026). Fødevarepriserne er altså steget godt 12 procentpoint mere end den indkomst, mange unge lever af.

Kraka påpeger, at fordi udgifter til fødevarer lægger beslag på en større andel af indkomsten i husholdninger med lav indkomst, rammes de særligt hårdt af prisstigninger på fødevarer. De skulle i 2025 bruge en større andel af deres disponible indkomst for at købe de samme fødevarer som i 2020 (Kraka 2025).

Udviklingen kan aflæses i Madkulturens egne undersøgelser. I 2022 var 10 % af de 18-25-årige enige i, at de ofte ikke har råd til at lave hjemmelavet mad. I 2025 var andelen steget til 22 %. Blandt de 65-80-årige gik andelen fra 2 % til 4 %. Prisstigningerne har altså ikke ramt alle lige, men har ramt de unge særligt hårdt (Madkulturen 2022; 2025).

> Fødevarepriserne er steget, mens de unges budget nærmest er gået ned, og tilgængeligheden af de ulødige varer er enorm.
>
> **Jon Fuglsang, lektor, Københavns Professionshøjskole**

Sammenlignet med den øvrige befolkning er de unges prisbevidsthed hverken særlig eller ny. Madkulturens undersøgelser viser, at det ofte er prisen, der bestemmer, hvad der lander i danskernes indkøbskurv, men for unge med en lille økonomi er tendensen endnu mere udtalt. Således svarede 69 % af de 18-25-årige i 2023, at de næsten altid går efter de billigste madvarer, hvilket gælder for 41 % af den øvrige befolkning (Madkulturen 2023).

Det nye er altså snarere, hvad den billige mad består af. Hvor det tidligere i højere grad betød råvarer som for eksempel gryn, kartofler, rugbrød og grove grøntsager, betyder det i dag oftere færdigretter, snacks, energidrikke og mad på farten. Varer, der er billige, tilgængelige og ultraforarbejdede. At vælge og at spise med fokus på pris og billige varer har altså nogle andre konsekvenser for madvanerne og madens sammensætning end for 30 år siden.

“

Den mad, vi køber, har ændret form. Hvor det tidligere var en restaurant og oplevelser, er det nu hurtig energi på farten.

Bettina Buhl, museumsinspektør, Det Grønne Museum

“

Men det, som de unge i stigende grad anskaffer af convenience, starter også en række sunde alternativer. Problemet er bare, at de er jo dyrere, og med de unges økonomi, så er det ikke lige det, de prioriterer. Altså jeg synes, at man skal være bekymret i den forstand, at der bliver væltet mere ultraforarbejdet mad og flere sukkerprodukter ned.

Bente Halkier, professor, Københavns Universitet

“

Madmiljøerne har ændret sig så meget, så man kan komme så grueligt galt afsted ved ikke at være opmærksom på det. Slik og snacking-kulturen er flyttet ind, og priserne på det, vi kan kalde de lidt trælse fødevarer, falder, mens de andre stiger, og tilgængeligheden af dem er bare blevet så stor.

Jon Fuglsang, lektor, Københavns Professionshøjskole

Prisens betydning går på tværs af interesse og erfaring

Prisen adskiller sig fra de øvrige kriterier på ét afgørende punkt: den fordeler sig forholdsvist jævnt på tværs af interesse og erfaring, fordelt på de fire kombinationer.

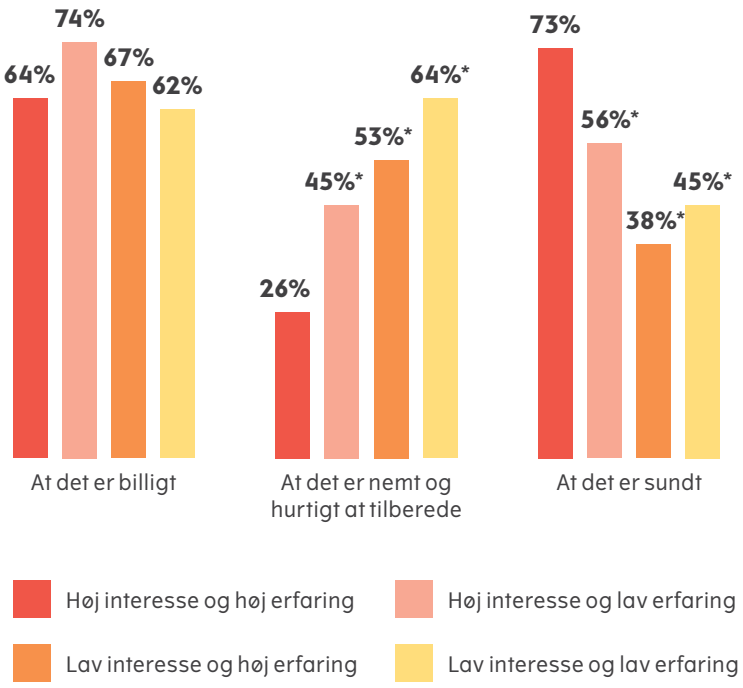
Det gælder ikke de andre kriterier. Sundhed følger i højere grad interessen. 73 % af dem med høj interesse og høj erfaring vælger efter sundhed, mod 38 % af dem med lav interesse og høj erfaring, altså to grupper med samme erfaring, men forskellige interesser. Nemhed følger både interesse og erfaring og stiger fra 26 % blandt dem med høj interesse og høj erfaring til 64 % blandt dem med lav interesse og lav erfaring.

Det er en vigtig præcisering og nuance: interesse og erfaring former, hvad de unge går efter og hvad de oplever at kunne komme i mål med. Men det ændrer ikke på, at økonomien og prisen er et vilkår, der går på tværs af alt andet, og som hverken interesse eller erfaring kan kompensere for.

Figur 18

Prisen vejer lige tungt i alle fire kombinationer – sundhed og nemhed gør ikke.

Hvilke af følgende faktorer er vigtigst for dig, når du vælger, hvad du spiser? Fordelt på fire kombinationer.



Kilde: Madkulturen 2026
N(Høj interesse og høj erfaring)=142,
N(Høj interesse og lav erfaring)=89,
N(Lav interesse og høj erfaring)=72,
N(Lav interesse og lav erfaring)=197
*=Statistisk signifikant forskel fra "Høj interesse og høj erfaring"

Manglende tid og overskud præger hverdagen

To ud af tre savner overskud
64 % af de unge ville ønske, at de havde mere overskud til at lave mad i hverdagen. Det kommer blandt andet til udtryk ved, at 53 % har svært ved at finde på, hvad de skal spise, mens 33 % finder det uoverskueligt at prøve nye retter.

Årsagerne til det manglende overskud findes for de fleste uden for køkkenet. Studier, eksaminer, arbejde, træning, sociale aktiviteter og fester fylder, og maden bliver blot ét element blandt mange, der skal prioriteres.

> “Alting kalder på dem; udseende, præstation, fællesskaber og samfundets behov. Maden bliver her bare én stemme blandt mange, der stiller krav.

Noemi Katznelson, professor, Aalborg Universitet

> “Jeg vil gerne spise sundere og mere varieret. Dog føler jeg ikke, at der er tid til det og til skole og fritid samtidig.

William, udeboende

64%
af de unge ville ønske, at de havde mere overskud til at lave mad i hverdagen.

Overskuddet hænger sammen med erfaring
Til forskel fra prisen, fordeler oplevelsen af overskud sig ikke ligeligt blandt de unge, men afhængigt af interesse og erfaring. Blandt de unge med høj interesse og høj erfaring ønsker 53 % mere overskud. Blandt dem med høj interesse, men lav erfaring, er det hele 74 %, der ønsker mere overskud, og ingen i den gruppe svarer, at de ikke ønsker mere overskud.

Det samme ses, når tid og overskud optræder som barriere for at spise, som man gerne vil: 50 % af dem med høj interesse og høj erfaring peger på tid og overskud, mod 65 % af dem med høj interesse og lav erfaring.

Overskuddet savnes altså særligt der, hvor interessen og idealerne er høje, men rutinen og erfaringerne ikke er på plads endnu. Her gør erfaringen en forskel, som den ikke gør for prisen. Den, der har rutinen, skal bruge mindre tid og mentalt overskud på det samme. Det er en forskel, der gør madlavning og maddannelse til andet end et spørgsmål om lyst: erfaring og evner letter den barriere, der tynger mest i hverdagen.

50%

af de unge med høj interesse og høj erfaring peger på tid og overskud som barrierer for at spise som de gerne vil.

65%

af de unge med høj interesse og lav erfaring peger på tid og overskud som barrierer for at spise som de gerne vil.

Udfordringerne starter inden madlavningen

Analyser af både de kvalitative og de kvantitative data viser, at det ikke nødvendigvis er selve madlavningen, de unge bliver udfordret af. 53 % synes, det er svært at finde på, hvad de skal spise, 70 % angiver, at de kan finde en løsning, når noget går anderledes end planlagt, og 46 % kan improvisere et måltid ud fra det, der er i køleskabet.

Det, der udfordrer, ligger i højere grad før madlavningen: at forudse, hvad der skal spises, finde på, hvad det skal være, planlægge indkøb og holde styr på, hvad der er i køleskabet. Det er det, forskningen kalder "det usynlige madarbejde". Den kognitive del af husholdningen, der ikke kan ses, men som skal gøres, før nogen kan begynde at skrælle gulerødderne (Daminger 2019).

Det usynlige arbejde er samtidig blevet tungere. Det at finde på, hvad man skal spise, forudsætter i dag, at man forholder sig til flere ting på én gang: hvad der er sundt, hvad der er billigt, hvad der er bæredygtigt, hvad man selv har lyst til, hvad de andre ved bordet vil have - og hvilket af de mange køkkener fra hele verden, det skal være i aften. For unge, der er ved at opbygge deres repertoire, er det ikke ét valg, men mange på én gang.

Det er også her, at grænsen for det, man får med hjemmefra, viser sig. Som kapitel 1 viste, giver madansvar i barndommen færdigheder, improvisationsevne og madglæde. Men det giver ikke evnen til hver dag at skulle finde på, hvad man skal spise. Den udfordring er lige stor, uanset hvor meget ansvar man havde som barn.

Blandt de udeboende er den del af arbejdet særligt tydelig, og for nogle er det overraskende, hvor meget den fylder. 56 % af de udeboende beslutter først samme dag, hvad aftensmaden skal være. Hvad det betyder for, hvad der ender på tallerkenen, viser kapitel 4.

> Det, der har overrasket mig mest, efter jeg er flyttet hjemmefra, er at finde på, hvad man skal have at spise. Det er megasvært.
>
> **Katrine, udeboende**

> For mig er det også noget, der er meget energikrævende, og som jeg skal sætte tid af til. Så ender jeg med at være virkelig sulten, inden jeg når at lave mad, og så gider jeg ikke lave mad.
>
> **Mina, udeboende**

53%

af de unge har svært ved at finde på, hvad de skal spise.

70%

af de unge kan finde en løsning, når noget går anderledes end planlagt.

Byrden er ikke ligeligt fordelt mellem kønnene. 61 % af kvinderne, mod 46 % af mændene, synes, det er svært at finde på, hvad de skal spise. Det kan hænge sammen med, at unge kvinder oftere påtager sig ansvaret for at planlægge maden, når der er flere i husholdningen – et mønster, der er veldokumenteret i forskningen i det usynlige husarbejde (Daminger 2019). Kønsforskellen vender vi tilbage til i kapitel 5.

Sundhed er et ideal, men ikke alle får det til at lykkes

Sundhed er et ideal for mange unge. 54 % af de unge vælger deres mad efter, om den er sund. Det er det tredjevigtigste kriterium efter smag og pris. Om sundhed er noget, man går efter, hænger først og fremmest sammen med interessen for mad. De to grupper med høj interesse vælger efter sundhed i 73 % og 56 % af tilfældene, mod 38 % og 45 % blandt dem med lav interesse. Hvorvidt det også lykkes i hverdagen, afhænger af mere end bare lysten. Hjemmeboende spiser oftere frugt og grønt dagligt end udeboende: 57 % mod 40 %. Blandt udeboende, der bor alene, er det kun 34 %. Og unge, der føler sig klædt på til at klare sig selv med mad, vurderer langt oftere gårsdagens måltid som sundt: 69 % mod 49 %. De unge ved altså godt, hvad der er sundt, og mange vil gerne spise sundt. Men hvor sunde madvanerne ender med at blive, afhænger af, hvor de bor, hvad der er i køleskabet, og hvad de kan.

Eftermiddagssnack blev lefse med pølse, sodavand og lagkage.
Jeg blev sulten af at dufte det til arrangementet.

Mina, udeboende

Det bliver ofte de samme retter, man laver,
fordi det er det, man kender, og det er billigt. Og jeg tror,
det er der, problemet ligger. Det er lidt for nemt.

Alma, hjemmeboende

4

Strategier og kompromiser i en travl hverdag

En presset økonomi og en travl og omskiftelig hverdag fordrer, at de unge tænker konstruktivt og kreativt i forhold til maden. Få faste retter, "batch cooking" og et fornuftigt basislager hjælper til at få penge, mad og energi til at række.

Strategier og tilpasninger får hverdagen til at hænge sammen

Faste retter, "batch cooking" og basislager
Besvarelserne i vores undersøgelse viser, at mange unge er meget bevidste om at få indkøb og hverdagens måltider og madlavning til at hænge sammen, også selvom både tid og penge er begrænsede. Men det kræver forskellige strategier, kompromiser og tilpasninger.

En nødvendig tilpasning, som mange praktiserer, er at lave de samme få retter igen og igen. På den måde bliver retterne en del af et fast repertoire af retter, man ikke behøver at tænke så meget over, og det bliver en måde at imødekomme den udfordring, som mange unge oplever, med at finde på, hvad de skal spise. På trods af, at mange af de unge giver udtryk for, at de gerne vil spise mere varieret, angiver 63 %, at de har nogle få faste retter, som de laver igen og igen i hverdagen.

> Jeg kan ikke lave sådan supermange forskellige retter. Jeg synes, det er supersvært. Jeg synes, det sværeste ved at lave mad, det er at finde på noget nyt... Det kan ofte godt blive de samme retter, man laver. Fordi det er det, man kender, og det er billigt.
>
> **Alma, hjemmeboende**

En anden strategi, der er meget udbredt blandt de unge, er at lave store portioner af den samme ret, også kaldet "batch cooking," så der er rester til flere dage. Det angiver 66 % af de unge, at de gør mindst én gang om ugen, og yderligere 14 % gør det et par gange om måneden. Det er således hele 80 % af de unge, der gør det et par gange om måneden eller oftere.

> I forhold til madlavning, der laver jeg nok aftensmad cirka 4-5 gange om ugen. Men jeg laver også gerne, så jeg har til flere dage, så nogle gange skal jeg bare lige varme maden, før jeg så har aftensmad.
>
> **Katrine, udeboende**

> Jeg kan huske, da jeg boede i lejlighed, så var mit køleskab meget tomt. Jeg købte ind til hele ugen, og så var der ligesom de bøtter med den mad, jeg havde lavet til hele ugen.
>
> **Laura, udeboende**

63%

af de unge angiver, at de har nogle få faste retter, som de laver igen og igen i hverdagen.

66%

af de unge angiver, at de mindst en gang om ugen laver mad, så der er til flere dage.

Endelig er der mange, der har fokus på at gøre brug af og vedligeholde et fornuftigt basislager af varer. Det er typisk bestående af æg, pasta, ris, dåsetomater og frostvarer. På den måde kan man nemmere sammensætte og tilberede et hurtigt måltid.

> Det gør det nemt, fordi vi altid har de samme basisvarer i hjemmet. Så man altid kan få lavet noget. Men det kan være svært, hvis vi ikke har fået fyldt op, eller hvis vi mangler friske varer.
>
> **Emma, udeboende**

> I min tørskuffe er der noget pasta. Det har vi altid, for man kan altid bruge det til at bikse en eller anden ret sammen. Og det samme gælder for flåede tomater og tomatpuré. Så har vi nogle økologiske kikærter og noget couscous, som vi hovedsagelig bruger til salaterne.
>
> **Ida, udeboende**

Faste retter og "batch cooking" kræver ikke det samme

Mens det at lave de samme retter igen og igen er en tilpasning og praksis, der går igen på tværs af interesse og erfaring, er batch cooking som fast praksis mere udbredt blandt unge med høj erfaring.

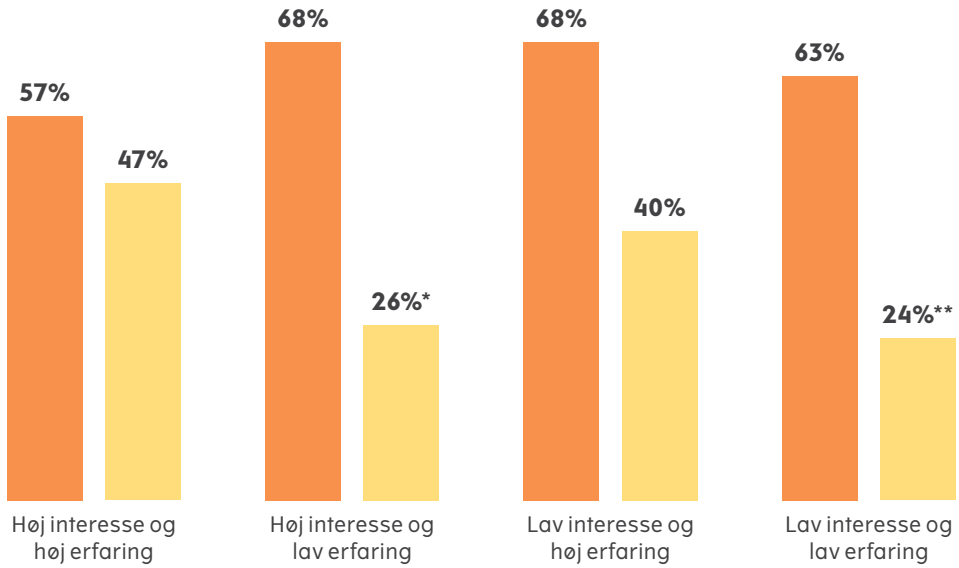
Hver tredje laver mad til flere dage flere gange om ugen og to ud af tre gør det mindst en gang om ugen. Det er en praksis, der først og fremmest følger erfaringen. Blandt de unge med høj erfaring laver 47 % (høj interesse) og 40 % (lav interesse) mad til flere dage flere gange om ugen. Blandt de unge med lav erfaring er det 26 % og 24 % - uanset om interessen er høj eller lav. Det er med andre ord en rutine, der kræver praktisk erfaring og kompetencer til forskel fra de få faste retter, som 57 % - 68 % gør brug af i alle fire grupper uden signifikante forskelle. At lave mad til flere dage kræver nemlig noget mere: planlægning, overblik over, hvad der er i huset, og en fornemmelse af, hvordan det kan omsættes til "holdbare" måltider. Det er ikke blot et spørgsmål om at gøre mere af det samme.

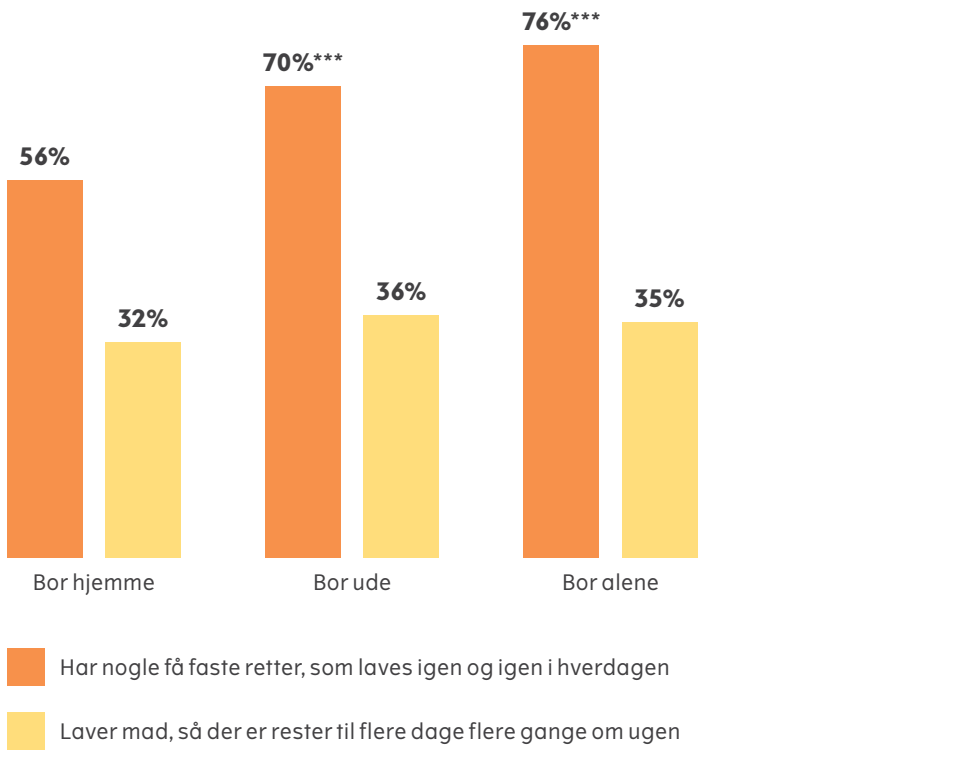
På tværs af boligsituation er der til gengæld ingen forskel på, hvor mange der batch cooker flere gange om ugen: 32 % af de hjemmeboende, 36 % af de udeboende og 35 % af dem, der bor alene. Anderledes med de faste retter, som er markant mere udbredte blandt udeboende (70 %) og især blandt dem, der bor alene (76 %) end blandt hjemmeboende (56 %). Mens batch cooking hænger sammen med erfaring og kompetencer følger de faste retter i høj grad vilkår som boligsituation.

Figur 19

Batch cooking er mere udbredt blandt unge med høj erfaring, mens få faste retter er udbredt i alle fire grupper, og mest blandt udeboende.

Hvor ofte laver du mad, så der er rester til flere dage? Kun "Flere gange om ugen" og Hvor enig er du i følgende udsagn: Jeg har nogle få faste retter, som jeg laver igen og igen i hverdagen. Kun "Enig" eller "Helt enig". Fordelt på dimensioner og hjemme- eller udeboende.





Kilde: Madkulturen 2026
N(Høj interesse og høj erfaring)=142, N(Høj interesse og lav erfaring)=89, N(Lav interesse og høj erfaring)=72, N(Lav interesse og lav erfaring)=197
N(Bor hjemme)=252, N(Bor ude)=248 heraf N(Bor alene)=97
*=Statistisk signifikant forskel fra "Høj interesse og høj erfaring"
**=Statistisk signifikant forskel fra "Lav interesse og høj erfaring"
***=Statistisk signifikant forskel fra "Bor hjemme"

Tilbudsaviser er med til at bestemme menuen

Derudover er der flere unge, der peger på, at deres måltider bestemmes af, hvad der er på tilbud, og flere laver madplaner på baggrund af tilbudsaviser. Denne strategi viser direkte tilbage til den gennemgående økonomiske barriere, som de fleste unge oplever, nemlig at råderummet er begrænset, og ved at gå målrettet efter tilbud, bliver der råd til mere.

> Det var planlagt at kigge i tilbudsavisen, hvor jeg kunne finde det billigste af det, jeg skulle bruge. Det vigtigste for mig, når jeg vælger fødevarer, det er prisen lige nu og her. Fordi det er dyrt at leve.
>
> **Emil, udeboende**

> Vi handler ind til hele ugen. Vi laver en indkøbsliste. Vi danner os først et overblik i tilbudsavisen og handler så ud fra tilbuddene. Det vigtigste for mig, når jeg vælger fødevarer, er prisen, men hvis jeg kan, så vælger jeg økologisk og dyrevelfærd.
>
> **Ida, udeboende**

> Jeg kigger meget efter tilbud dernede [i supermarkederne]. Det hele var stort set på tilbud, undtagen osten. Så det var også grunden til, at vi købte det. Man kan kun købe kød, for eksempel hvis det er på tilbud. Hvis der er kød på tilbud, så laver vi for eksempel bare en masse kød den ene uge. Hvis det så næste uge er kylling, så laver vi det. Så jeg går meget efter tilbuddene, og hvad der er i tilbudsaviserne.
>
> **Karl, udeboende**

Strategier og tilpasninger kommer med en pris

De få faste retter, brug af resterne og et basislager betyder ikke fravær af madlavning, men mere en konstruktiv håndtering af en livsfase, hvor hverdagen er omskiftelig, og hvor tid og penge er en mangelvare. Men flere af disse strategier og tilpasninger kommer også med en pris: høj grad af gentagelse, og dermed lav variation i måltiderne.

> Hvis det kan holde sig længe, så laver jeg kæmpe portioner og spiser det bare hele ugen.
>
> **Mina, udeboende**

> Det, der har overrasket mig mest, efter jeg er flyttet hjemmefra, er, hvor svært det er at lave nye retter. Ofte er det de samme fem til syv retter, vi spiser hver uge.
>
> **Ida, udeboende**

23%

af de udeboende unge
har en madplan

Men prisen er ikke ens for alle. Mens faste retter er udbredt på tværs af erfaring og interesse, følger "batch cooking" som fast rutine i højere grad erfaring, og om man har haft madansvar derhjemme.

Og det er grundlæggende også denne erfaring, der afgør, om det opleves som et valg eller som en begrænsning. Hver tredje af de unge finder det uoverskueligt at prøve nye retter, men blandt dem med høj erfaring er det 6 % og 12 %, mens det er 47 % og 55 % blandt dem med lav erfaring, uanset hvor interesserede de er. Den, der har rutinen, gentager sig selv for at spare kræfter. Den, der ikke har den, gentager sig selv, fordi alternativet virker uoverskueligt.

At lave noget andet end de faste retter kræver ikke bare, at man kan tilberede det. Det kræver, at man finder på og beslutter det. Valget står i dag mellem køkkener fra hele verden, mellem hensyn til sundhed, økonomi, og mellem egne og andres smag og præferencer. Faste retter er derfor ikke kun en måde at spare tid og penge på. De er en måde at slippe for at tage stilling på ny hver dag. For den, der har rutinen, er det et valg. For den, der ikke har den, er det ofte det eneste, der er overkommeligt.

Det er den skævhed, der gør variationen til den egentlige pris: når overskuddet slipper op, er det opfindsomheden, det går ud over, og det rammer hårdest der, hvor repertoiret i forvejen er mindst.

Måltiderne tilpasses en omskiftelig hverdag

24%

af de 18-25-årige angiver at have faste spisetider

(Madkulturen 2024)

45%

af den øvrige befolkning angiver at have faste spisetider

(Madkulturen 2024)

Aftensmåltidet holder, men rammerne er løsere end hos resten af befolkningen
De unge har ikke opgivet måltiderne - og slet ikke aftensmaden. 93 % angiver, at de spiser aftensmad på en typisk hverdag mod 81 % frokost og 71 % morgenmad. Og når vi spørger til aftensmåltidet i går, svarer 99 %, at de spiste aftensmad i går. Det er også et måltid, der oftest laves selv: omtrent tre ud af fire af gårsdagens aftensmåltider var helt eller overvejende hjemmelavede. Midt i tendensen til nemme og hurtige løsninger er aftensmåltidet altså det sted, hvor de unge lægger deres tid og kræfter.

Det, der er løsere, er rammerne omkring dem: hvilke måltider, der bliver spist, hvornår de bliver spist, og hvornår man beslutter, hvad de skal bestå af. Det viser sig tydeligst i sammenligningen med resten af befolkningen. Ifølge Madkultur24 spiser halvdelen af de 18-25-årige alle tre hovedmåltider på en typisk dag, mod 68 % af de 65–80-årige. Og hvor 45 % af den øvrige befolkning spiser på faste tidspunkter, gælder det kun 24 % af de unge (Madkulturen 2024). Et løsere måltidsmønster er altså ikke unikt for de unge, men det er mest udtalt hos dem.

Madkulturens undersøgelse af unges madvaner fra 2021 pegede på, at uforudsigelige og travle hverdage har afgørende betydning for, hvordan de unge spiser. De nye data præciserer, hvor det løsere mønster sætter ind: ikke i aftensmåltidet, som næsten alle holder fast i, men i morgenmaden og frokosten og i beslutningen om, hvad der skal på bordet.

Beslutningen træffes ofte sent
Beslutningen om, hvad der skal spises, træffes ofte sent. Blandt de udeboende beslutter 56 % på en typisk aften først samme dag, hvad aftensmaden skal være: 30 % på vejen hjem fra studie eller arbejde, 17 % først om aftenen, når de bliver sultne, og 8 % om morgenen. Kun 23 % laver en madplan for flere dage, og 21 % beslutter det dagen før eller tidligere.

Det sene beslutningstidspunkt følger ikke interesse eller erfaring. Andelen, der beslutter sig samme dag, er stort set den samme i alle fire kombinationer (53 % - 60 %), den er ens for mænd og kvinder, og den ændrer sig ikke efter, hvor længe man har boet ude. Det, der gør en forskel, er, hvem man bor med: 75 % af dem, der bor med venner eller bofæller, beslutter samme dag, mod 56 % af dem, der bor alene, og 45 % af dem, der bor med en partner. Den sene beslutning er altså et vilkår i livsfasen og en konsekvens af travle og omskiftelige hverdage, ikke et udtryk for manglende interesse eller erfaring.

> “Til aftensmad blev det lidt kaos, så i løbet af timerne 17–21 spiste jeg et æble, en basic salat, en proteindrik og en skål mysli.
>
> **Leo, udeboende**

> Jeg var oppe på skolen igen for at læse til eksamen. Spiste kun aftensmad – jeg fik nachos og et hvidløgsflute. Det var nemt og jeg havde for meget at lave. Jeg handlede i det eneste supermarked, der havde åbent.
>
> **William, udeboende**

Andre fortæller, at aftensmaden blev spist efter træning klokken 20.15, og en, at morgenmaden klokken 11.30 blev til en blanding af morgen- og middagsmad, så frokosten udgik. Det opleves måske som kaos, men er et udtryk for tilpasning. Mad og måltider indrettes efter dagens øvrige gøremål – studie, arbejde, træning, eksamen, søvnrytme. En ung voksens dag er i sagens natur mere omskiftelig end de fleste børnefamiliers faste mønstre.

Madkultur25 viser samtidig, at denne tendens er mere udtalt for de unge end for den øvrige befolkning. Når de 18-25-årige forklarer, hvorfor de valgte netop den aftensmad, de fik i går, svarer 55 %, at det var, hvad de havde lyst til på dagen, og 47 %, at maden kunne laves hurtigt. Begge dele er markant højere end i de ældre aldersgrupper.

De sene beslutninger har konsekvenser for maden

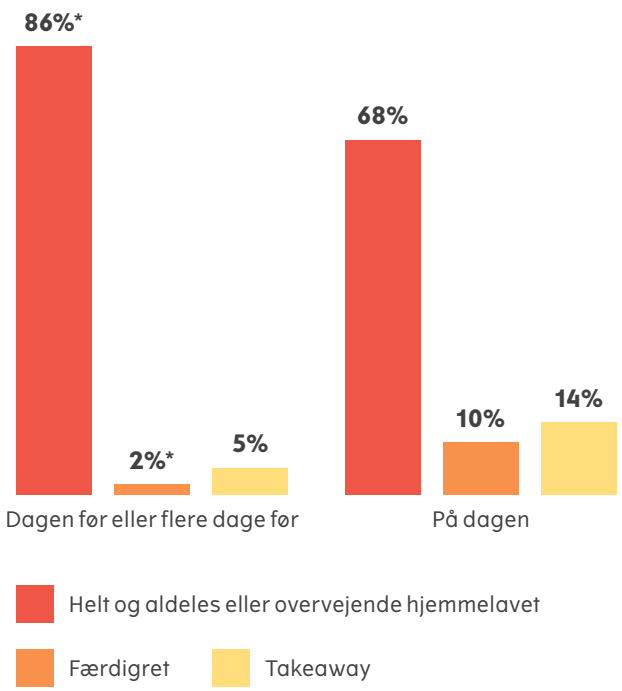
Tilpasningen af måltiderne og de sene beslutninger betyder også, at de nemme løsninger får større plads. Blandt de udeboende, der besluttede aftensmaden samme dag, var 68 % af gårsdagens måltider hjemmelavede, 10 % var færdigretter og 14 % takeaway. Blandt dem, der havde besluttet det dagen før eller tidligere, var 86 % af måltiderne hjemmelavede, 2 % færdigretter og 5 % takeaway.

Sen beslutning betyder ikke, at maden ikke bliver lavet – to ud af tre laver den selv. Men næsten alle færdigretter og takeaway-måltider blev spist af nogen, der besluttede sig samme dag.

Figur 20

Dem, der planlægger aftensmaden på dagen spiser oftere færdigretter og takeaway end dem, der planlægger dagen før eller flere dage før.

Hvordan vil du beskrive aftensmaden, du spiste i går? Fordelt på, hvornår man typisk planlægger, hvad der skulle spises til aftensmad.



Kilde: Madkulturen 2026
N(På dagen)=138, N(Dagen før eller flere dage før)=53
*=Statistisk signifikant forskel fra "På dagen"

Færre hovedmåltider, flere snacks

Som forrige afsnit viser, står aftensmåltidet fast som en tydelig markør i de unges hverdag. Det, der i højere grad nedprioriteres, er dagens øvrige måltider, og i stedet er der vokset nye snackvaner frem.

Morgenmaden og frokost springes oftere over
29 % af de unge svarer, at de typisk dropper dagens første måltid, 19 % at de typisk ikke spiser frokost, mens kun 7 % svarer, at de typisk ikke spiser aftensmad.

Madkultur24 viser, at morgenmaden oftere fravælges systematisk, mens frokosten i højere grad afhænger af de konkrete omstændigheder på dagen. Her skiller de unge sig ud: 30 % af de 18-25-årige angiver travlhed som årsag til ikke at have spist frokost, mod 18 % af de 26-34-årige, 12 % af de 35-49-årige og 4 % af de 65-80-årige (Madkulturen 2024). Der er altså en tydelig tendens til, at den travle og omskiftelige hverdag med studier, fritidsjob, skiftende skemaer mv. kommer på tværs af faste frokostpauser.

Denne praksis starter for manges vedkommende allerede tidligere i livet. Arla Fondens undersøgelse viser, at 23 % af børnene havde sprunget frokosten over mindst én af de seneste tre skoledage (Arla Fonden 2026).

At springe måltider over hænger sammen med fastfood og færdigretter
De unge, der dropper morgenmaden, spiser også oftere færdigretter (41 % mod 27 %) ugentligt og fastfood (43 % mod 23 %) og sjældnere frugt og grønt (33 % mod 56 %). Det samme gælder dem, der dropper frokosten. Sammenhængen er ikke et udtryk for, hvor man bor – den er lige stærk blandt de hjemmeboende og udeboende – og sammenhængen holder stadig, når der tages højde for køn, interesse, madansvar og beskæftigelse. Det er heller ikke sådan, at dem, der springer måltider over, kompenserer med snacks. Tværtimod snacker de lidt mindre.

61%
af de unge spiser alle tre hovedmåltider på en typisk hverdag

85%
af de unge spiser snacks mindst en gang om ugen

At springe et måltid over er med andre ord ikke en isoleret vane, men et af flere tegn på et løsere mønster, hvor det nemme fylder mere, og det friske mindre. Hvad der binder mønsteret sammen, kan undersøgelsen ikke afgøre. Sammenhængen er hverken udtryk for boligsituation, køn eller madansvar, og den skyldes ikke, at de, der springer over, interesserer sig mindre for mad eller har mindre glæde af den – den er lige stærk, når der tages højde for alt dette. Det, der binder mønsteret sammen, kan muligvis være den uregelmæssige hverdag, som kapitlet allerede har beskrevet, men som surveyen ikke kan måle på direkte.

Snacks er hverdag

85 % af de unge spiser snacks mindst en gang om ugen, 17 % dagligt eller oftere. Snacken hører ofte til om eftermiddagen og om aftenen: på en typisk hverdag spiser 54 % et mellemmåltid om eftermiddagen, 47 % om aftenen, og 29 % om formiddagen.

Det er værd at understrege, at snacken ikke er erstatning for de måltider, der bliver sprunget over. De unge, der spiser alle tre hovedmåltider, snacker lige så meget som dem, der springer over. Snacks er en selvstændig vane, der supplerer måltiderne. En vane, der er mere udbredt blandt unge end hos resten af befolkningen: Madkulturens tal viser, at indtaget af snacks falder med alderen (Madkulturen 2024).

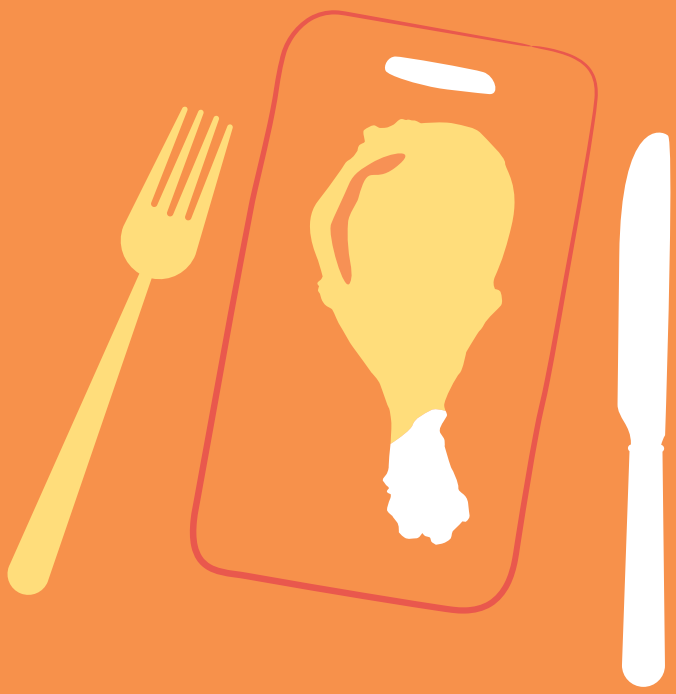
Vanen med at snacke hænger dels sammen med køn. 92 % af kvinderne, mod 79 % af mændene, snacker ugentligt, og 24 % mod 11 % gør det dagligt, og yderligere er der en sammenhæng med, hvor ofte man har eller har haft ansvar for madlavningen derhjemme. Blandt de unge, der havde ansvaret for aftensmaden mindst en gang om ugen, snacker 13 % dagligt. Blandt dem, der sjældent eller aldrig havde det, er det 24 %. Sammenhængen holder, selv når der tages højde for køn, boligsituation, interesse og erfaring.

Madansvar ændrer ikke på, om de unge snacker – det gør stort set alle, men det har indflydelse på, hvor ofte man gør det, og hvor stor en plads snacks får i hverdagen. Interesse, erfaring og boligsituation gør derimod ingen signifikant forskel.

Ligesom vanen med at springe morgenmåltidet over, begynder også dette mønster tidligt i livet. Arla Fondens undersøgelse fra 2025 viser, at 87 % af de 10–15-årige spiser snacks eller mellemmåltider dagligt, og at de børn, der har hjulpet med madlavningen inden for den seneste uge, oftere vælger frugt og grønt som mellemmåltid (Arla Fonden 2025).

DCA's forældreundersøgelse viser samtidig, at børn spiser flere usunde snacks, jo ældre de bliver (Nationalt Center for Fødevarer og Jordbrug 2024). Snacken skifter altså karakter på vej ind i ungdommen – fra frugt og grønt til slik, chips og barer – energi- og myslibaren, som allerede er børnenes næstmest udbredte snack (41 %), er forløberen for den proteinbar, der dukker op i de unges feed (kapitel 5).

Madansvar ser ud til at være det, der bremser skiftet: både hos børnene, der vælger frugt, og hos de unge, der snacker mindre. Men igen er vi nødt til at se det øgede madansvar som et generelt tegn på en øget interesse for mad, og måske sundhed, i familien, der således kommer til udtryk omkring hyppighed og valg af snacks.



5

Mad og medier

De sociale medier er en uudtømmelig kilde, når det kommer til at finde inspiration til mad. Men også indhold om kostråd, kostprincipper og nye madfilosofier vinder frem i den overvældende informationsstrøm.

Sociale medier som inspirationskilde

De unge møder madindhold på sociale medier dagligt
Syv ud af ti unge møder madindhold på sociale medier dagligt eller oftere, og kun 2 % støder aldrig på madindhold på sociale medier. På sociale medier er mad altså ikke noget, man nødvendigvis behøver at opsøge, men nærmere et allestedsnærværende grundvilkår.

Som beskrevet i kapitel 1 kan vi samtidig se, at 62 % angiver "Internettet (fx YouTube, Tiktok, opskrifter online)" som en af de væsentlige kilder til det, de ved om mad. Det synes dermed rimeligt at konkludere, at de sociale medier fungerer som en væsentlig kilde til madinspiration, at indholdet påvirker de unges madvaner, og at det kan være med til at normalisere nye fødevarer og madtrends. Ikke mindst i kraft af æstetikken og den visuelle fremstilling af maden.

Eksponeringen af maden og det visuelle udtryk på de sociale medier har muligvis en negativ effekt på de unge, i det omfang, at maden bliver et uopnåeligt ideal, som ikke passer til hverken den unges økonomi eller hverdag. Det fokus, der er på den visuelle side af maden på sociale medier, kan samtidig medvirke til, at det formentlig især er de mere fede eller søde retter, der bliver populære. Men naturligvis er effekten ikke kun negativ. Fuglsang fremhæver potentialet ved den store variation i madindholdet på de sociale medier, og at der florerer en masse "mere konstruktivt" indhold i kategorien hurtig mad med gode råvarer.

> Der er kommet et enormt fokus på det visuelle i madkulturen. Hvis mad skal tælle som godt, skal det på en eller anden måde være spektakulært, enten ved, at det er superflot og skarpt arrangeret, eller i spektakulære omgivelser [...] Det kan have den konsekvens, at de aspekter af maden, der ikke er så visuelle, måske falder i baggrunden – fx smag og sundhed.
>
> **Jonatan Leer, professor, Örebro Universitet**

71%
af de unge møder madindhold dagligt eller oftere på de sociale medier.

En platform for nye kostprincipper og ny madfilosofi

På særligt et punkt iagttager vi en bemærkelsesværdig forandring, hvor de sociale medier antages at have en væsentlig betydning. I vores madkulturundersøgelser kan vi se, at der er sket en ganske betydelig stigning i andelen af unge, der følger et kostprincip: fra 49 % i 2019 til 67 % i 2023 blandt de unge i alderen 18-25 (Særudtræk, Madkulturen 2026). En væsentligt kraftigere stigning end hos den øvrige befolkning (Madkulturen 2019; 2023).

Dette billede gentages i denne rapports survey, hvor 41 % af de adspurgte i alderen 18-23 svarer, at de inden for det sidste år har ændret kost eller madvaner på baggrund af madprincipper eller -filosofier, de har set på sociale medier.

Vi kan ikke pege på en direkte kausalitet mellem sociale medier og denne ændring, men det synes rimeligt at antage, at det spiller en signifikant rolle, og at sociale medier kan føre til substantielle ændringer i måden, de unge spiser på. Bevægelsen peger samtidig på et skift, hvor maden rykker fra at være noget, man blot spiser, til i højere grad at være en integreret del af et identitetsprojekt.

> Det er en anden måde at være ung på, end da mormor var ung. Så på den måde har de unge også forandret sig. Deres ungdomsperiode er længere, og den involverer det her eksperimenterende og identitetsudviklende aspekt, som ikke var der på samme måde i tidligere generationer.
>
> **Line Rossen, psykolog og ph.d.-studerende, Aarhus Universitet**

Jonatan Leer, madkulturforsker, fremhæver også, hvordan sociale medier og internettet generelt har skabt flere rum for nicher og subkulturer på madområdet; for eksempel veganere og proteinorienterede. Kostprincipper, som det tidligere mediebillede ikke på samme måde gav plads til.

> Jeg har set videoer omkring "volume eating", hvor en person viste rigtig mange studier omkring, hvordan det kan hjælpe med vægttab og mæthed. Jeg har også lært om fibre. Man skal have 30 gram om dagen, og det tror jeg ikke, at særligt mange får.
>
> **Leo, udeboende**

Fra få stemmer til en jungle af budskaber

Med de sociale mediers fremvækst er der også sket en fragmentering i informationsstrømmen. Hvor der førhen var få autoritative stemmer, der udtalte sig og gav råd om sundhed og mad, skal de unge i dag navigere i en jungle af konkurrerende budskaber. Bente Halkier observerer samtidig, at trends på sociale medier, som for eksempel "protein maxxing", sætter dagsordenen på en måde, der er uden for fagpersoners kontrol, og dermed potentielt en kilde til misinformation.

Det er den samme kompleksitet, der gør det svært for de unge at finde på, hvad de skal spise. I kapitel 3 så vi den som et spørgsmål om at vælge mellem retter og afveje en lang række forskellige hensyn. Her viser den sig som et spørgsmål om, hvad der overhovedet er rigtigt at spise i en jungle af råd, hvor ingen af dem opleves at have autoritet over de andre.

41%

af de unge har inden for det sidste år ændret kost- eller madvaner på baggrund af madprincipper eller -filosofier, de har set på sociale medier.

76%

af de unge med madansvar i barndommen oplever, at de kan omsætte inspiration fra sociale medier.

Mange unge er dog også blevet trænet i at navigere i denne jungle. I mobiletnografien svarer flere, at de bruger sociale medier som inspirationskilde, men med forbehold. De ved, at indholdet overdriver, at maden ser bedre ud, end den smager, og at vægttabs- og proteinlogikker kan være misvisende. Tilliden ligger i højere grad hos familien og de nære relationer, end hos dem, der producerer indholdet.

Sociale medier hænger også sammen med sundhed

Unge, der ofte ser indhold om sund mad, spiser mere frugt og grønt (65 % mod 42 %) og vælger oftere mad efter sundhed (71 % mod 47 %). Sammenhængen holder, uanset om interessen for mad er høj eller lav, og uanset køn og boligsituation. Om det er indholdet, der påvirker madvanerne, eller om de sundhedsinteresserede opsøger indholdet, kan undersøgelsen ikke afgøre.

Samtidig er eksponeringen formentlig med til at sætte en ny standard. De unge, der ofte ser indhold om sund mad, spiser sundere end andre, men oplever også oftere, at de ikke spiser, som de gerne vil: 32 % mod 17 %. Og det er overvejende unge kvinder. Sociale medier hænger altså sammen med både højere sundhed og højere forventninger til den.

Erfaringen afgør, hvad der bliver omsat

Det kunne være nærliggende at antage, at den digitale påvirkning især rammer dem, der står med begrænset erfaring. Data viser noget andet. Blandt de unge, der havde ugentligt madansvar i opvæksten, har 52 % inden for det seneste år ændret kost eller madvaner efter noget, de har set på sociale medier. Blandt dem, der sjældent eller aldrig havde ansvaret, er det 28 %.

Forskellen skyldes ikke, at de ser forskelligt indhold. Andelen, der møder madindhold flere gange dagligt, er stort set ens i de to grupper, 35 % mod 32 %. Forskellen ligger i, hvad de kan stille op med det: 76 % af de unge med madansvar i barndommen oplever, at de kan omsætte inspiration fra sociale medier og opskrifter til retter, de selv laver, mod 52 % blandt dem uden.

Digital påvirkning rammer altså ikke primært dem med begrænset erfaring. Den virker snarere som en ressource, der forstærker forskelle, der allerede er der. Den, der har lært at lave mad ved at stå i køkkenet, kan bruge junglen. Den, der ikke har, ser meget af det samme indhold, men har sværere ved at omsætte det i praksis.

Algoritmens forskelsbehandling

I det foregående har vi set på det digitale madlandskab som et fælles vilkår for de unge. Men den digitale virkelighed tegner sig forskelligt for henholdsvis unge mænd og kvinder. De møder ikke det samme indhold, og udgangspunktet for selv at lave mad er tilsyneladende også forskelligt.

Kvinderne føler sig bedre klædt på, men har sværere ved at variere og finde på

En større andel af de unge kvinder lader til at være bedre rustet til at klare sig i køkkenet end de unge mænd: 76 % af de hjemmeboende kvinder angiver, at de føler sig godt klædt på til at klare sig selv med mad, når de skal flytte hjemmefra, mod 60 % af de unge mænd. Det kan hænge sammen med, at pigerne i højere grad har deltaget i madlavningen derhjemme (som beskrevet i kapitel 1). Mens 6 % af kvinderne, der bor hjemme, aldrig har ansvaret for madlavningen, gælder det for 14 % af mændene.

Men alligevel er kvinderne udfordrede i at finde på, hvad de skal spise i hverdagen, og har sværere ved at variere de retter, de kender. 39 % af kvinderne angiver, at de kan variere retter, mod 52 % af mændene, og 61 % af kvinderne har svært ved at finde på, hvad de skal spise, mod 46 % af mændene. Der er altså to fund, der trækker hver sin vej: kvinderne har det bedste udgangspunkt, men oplever alligevel flest barrierer i hverdagen.

60%
af de unge mænd, der bor hjemme, føler sig klædt på til at klare sig selv med mad

76%
af de unge kvinder, der bor hjemme, føler sig klædt på til at klare sig selv med mad

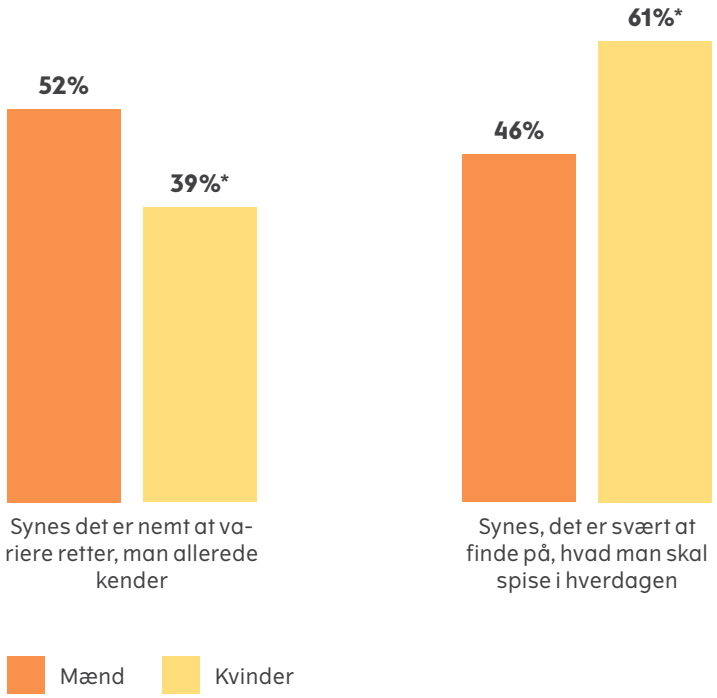
14%
af de unge mænd, der bor hjemme, har aldrig ansvaret for madlavningen

6%
af de unge kvinder, der bor hjemme, har aldrig ansvaret for madlavningen

Figur 21

Mænd synes, det er nemmere at variere velkendte retter, og kvinder har sværere ved at finde på, hvad de skal spise i hverdagen.

Hvor enig er du i følgende udsagn? Fordelt på køn. Kun andele "Enig" eller "Helt enig".

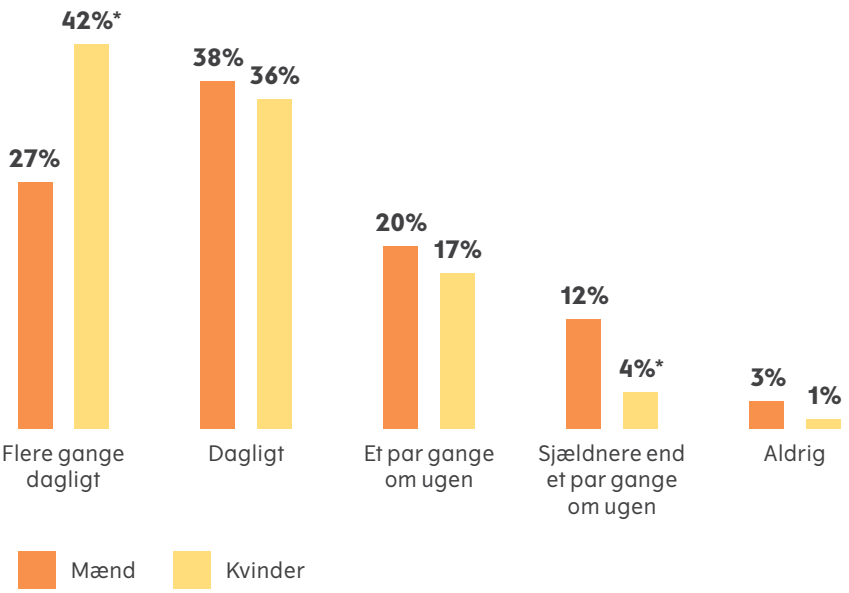


Kilde: Madkulturen 2026
N(Mænd)=229, N(Kvinder)=264
*=Statistisk signifikant forskel fra "Mænd"

Figur 22

Kvinder møder i højere grad madindhold flere gange dagligt.

Hvor tit støder du på indhold om mad eller drikkevarer på sociale medier (TikTok, Instagram, YouTube, Snapchat osv.)? Fordelt på køn.



Kilde: Madkulturen 2026
N(Mænd)=229, N(Kvinder)=264
*=Statistisk signifikant forskel fra "Mænd"

Kvinder møder mere og andet indhold på sociale medier

De unge kvinder bliver generelt mere eksponeret for madrelateret indhold på sociale medier end de unge mænd. Over tre fjerdedele af kvinderne (78 %) ser madindhold i deres feed én eller flere gange dagligt, mens det for mænd er omtrent to tredjedele (65 %).

Ud over at kvinder i højere grad møder madrelateret indhold, kan vi også se, at der ofte er markant forskel på karakteren af det indhold, de støder på. Kvinderne bliver for eksempel oftere eksponeret for indhold, der har med krop og vægt at gøre: 51 % af kvinderne svarer, at de tit bliver eksponeret for den slags indhold, mod 21 % hos de unge mænd. Sund mad, clean eating eller lignende er typer af indhold, som 40 % af kvinderne ofte møder, mod 22 % af de unge mænd.

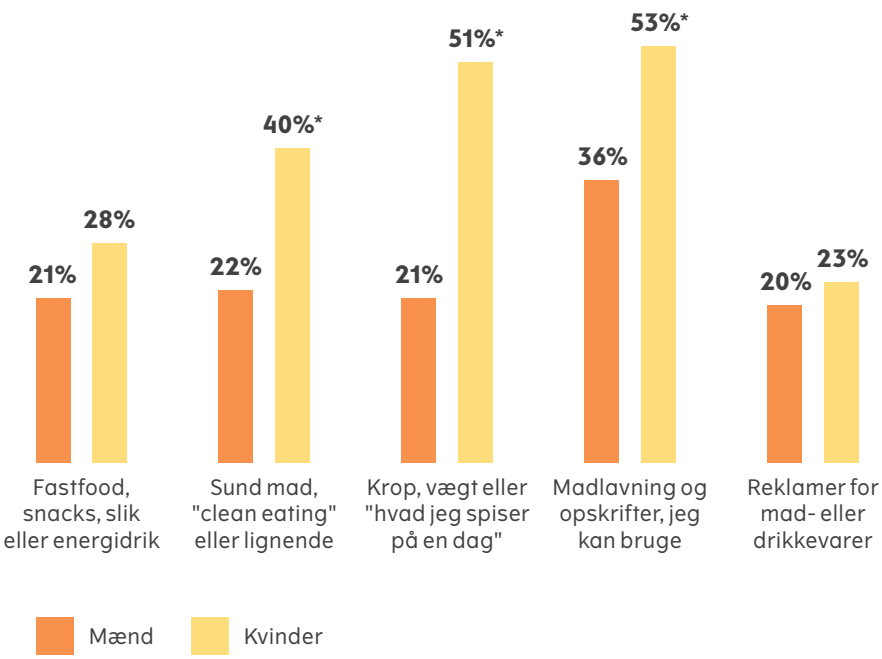
Leer genkender mønsteret fra sin egen forskning og kobler det direkte til algoritmerne. Han beskriver, hvordan de unge mænd for eksempel bliver præsenteret for indhold om kød, mens kvinderne eksponeres for helt andre typer indhold. Resultatet er, efter hans vurdering, en øget kønspolarisering på madområdet – ikke fordi forskellene mellem kønnene er nye, men fordi de forstærkes gennem de sociale mediers anbefalingslogik.

For nogle unge er maden hverken brændstof eller glæde. I mobiletnografien fortæller enkelte deltagere om mad som noget, de har brugt til at tage kontrol i en svær periode, eller som de forbinder med skam over ikke at spise "godt nok". Undersøgelsen kan ikke sige, hvor udbredt det er. Men det er en påmindelse om, at det indhold om krop og vægt, som især de unge kvinder møder, rammer nogle unge et sted, hvor de allerede er sårbare.

Figur 23

Kvinder møder oftere indhold om sundhed, krop og vægt og indhold om madlavning og opskrifter.

Tænk på det madindhold, du ser på sociale medier. Hvor ofte handler det om...? Fordelt på køn. Kun andele, der har angivet "Tit".



Kilde: Madkulturen 2026
N(Mænd)=222, N(Kvinder)=261
*=Statistisk signifikant forskel fra "Mænd". Kun dem, der støder på indhold om mad og drikkevarer på sociale medier.

Kløften mellem ideal og praksis
Blandt de unge kvinder ser vi oftere en diskrepans mellem, hvordan de gerne vil spise, og hvordan de faktisk spiser. En pointe, som de forrige afsnit udgør en interessant baggrund og kontekst for.

30 % af de unge kvinder i undersøgelsen tilkendegiver, at de ofte oplever, at der er forskel på, hvordan de gerne vil spise, og hvordan de faktisk spiser, mod blot 14 % hos mændene. Som årsag til denne forskel angiver kvinderne oftere end mænd, henholdsvis 21 % mod 8 %, at det er 'deres omgivelser og venners madvaner', der er årsag til, at de spiser anderledes, end de gerne vil. Samtidig viser undersøgelsen, at kvinderne oftere bliver konfronteret med mad- og kostidealer, blandt andet på sociale medier.

Forskellen mellem ideal og praksis er altså ikke kun et spørgsmål om den enkeltes vilje eller kompetence, men kan, blandt andet, hænge sammen med det digitale madmiljø, som de unge kvinder eksponeres for og navigerer i. Der er dog grund til at være varsom med at gøre de sociale medier til den eneste forklaring; vi kan i undersøgelsen ikke se, om eksponeringen i sig selv skaber kløften, eller om det er unge kvinder med et i forvejen anstrengt forhold til mad, som opsøger – og af algoritmen serveres – mere af denne type indhold. Samtidig er det værd at nævne, at vi ikke med sikkerhed ved, om kvindernes idealer rent faktisk er højere – kun at flere af dem rapporterer en forskel mellem ønske og praksis.

6

Fællesskab løfter måltidet

Aftensmåltidet fastholdes som et stabilt holdepunkt, når man flytter hjemmefra. Samtidig har det afgørende betydning for madens kvalitet, hvorvidt man laver mad til sig selv eller til andre.

Aftensmåltidet er et holdepunkt

Næsten alle spiser aftensmad
De unge har ry for at have et rigt socialt liv, og det kommer også til udtryk i deres måltidskultur. To ud af tre unge foretrækker at spise sammen med andre, og seks ud af ti spiser med andre mindst fem dage om ugen. Kun en ud af ti spiser sjældnere end ugentligt sammen med andre.

Det sociale aftensmåltid er dog mest udbredt blandt unge, der bor sammen med andre, fx i form af bofællesskaber, med en partner eller hjemme hos familien. Blandt de unge, der bor alene, spiser godt halvdelen aftensmad for sig selv seks eller syv dage om ugen. Selvom de fleste har det fint med at spise alene, savner hver fjerde af dem, der spiser alene, selskab ved middagsbordet.

Som kapitel 4 viste, er aftensmaden det måltid, der har størst tilslutning. Hele 99 % af alle unge spiser aftensmad på en typisk aften. For tre ud af fire er aftensmåltidet helt eller overvejende hjemmelavet. Hvor morgenmad og frokost i højere grad springes over eller tilpasses dagen, står aftensmåltidet altså fast.

Aftensmaden giver struktur i en omskiftelig hverdag
Der kan være flere forklaringer på, hvorfor det er netop aftensmaden, der holdes fast i. Madforsker Boris Andersen introducerer begrebet "rutinelængsel" i sin ph.d. og beskriver, hvordan aftensmåltidet kan blive en måde for unge at skabe struktur i en ellers ustruktureret dagligdag (Andersen 2015).

Hvor det for mange kan opleves som en frihed, når man flytter hjemmefra, at man selv er herre over døgnets rytme, kan der komme et tidspunkt, hvor der opstår et behov for forudsigelighed. Her kan aftensmåltidet være et af de steder, hvor de unge reetablerer en struktur, der er genkendelig fra barndommen. Det gælder især, når man spiser med andre: måltidsfællesskabet bliver en ramme, der medfører en forventning til niveau og indsats.

Rapporten Når unge flytter hjemmefra fra CEFU beskriver samme mønster. Når hverdagen mister struktur og rytme, kan et aftensmåltid med et andet menneske blive et af de få holdepunkter, der er tilbage (Center for Ungdomsforskning 2020).

63%
af de unge foretrækker at spise sammen med andre

Mobiletnografien understøtter denne tolkning. Deltagerne vurderer aftensmaden som dagens vigtigste eller mest "rigtige" måltid — her er der oftere varme retter, hjemmelavet mad og et ønske om, at måltidet skal være tilfredsstillende. Dagens øvrige måltider har oftere en instrumentel rolle som brændstof.

Flere omtaler aftensmåltidet som noget væsentligt, de tager med hjemmefra. Mange er vokset op i hjem, hvor aftensmåltidet var dagens samlingspunkt, og flere beskriver, at de selv har videreført det, efter de er flyttet hjemmefra. Flere af deltagerne i mobiletnografien angiver også, at de forsøger at efterleve måltidsidealerne hjemmefra: faste spisetider, at alle skal være færdige, før man rejser sig, og ingen mobiltelefoner ved bordet.

Arla Fondens undersøgelse fra 2026 viser et lignende ideal blandt børn. Halvdelen af de adspurgte børn angiver, at det at spise sammen ved bordet er deres foretrukne måde at spise aftensmad på. Det gælder særligt de børn, der selv har været med i køkkenet (Arla Fonden 2026). Det tyder altså på, at det, de unge videreører, er det, de selv satte pris på som børn.

Strukturen kommer med fællesskabet

Mobiletnografien viser, at solomadlavning oftere bliver praktisk, effektiv og mindre ambitiøs. Det peger på, at den strukturerende effekt kommer fra fællesskabet om bordet, ikke fra måltidet i sig selv. For de unge, der spiser alene, forsvinder både forpligtelsen og strukturen, og aftensmaden falder tilbage mod det funktionelle.

Madkulturens befolkningsundersøgelse fra 2024 bekræfter mønstret for hele befolkningen: 27 % af dem, der bor alene, spiser på faste tidspunkter, mod 48 % af de samlevende (Madkulturen 2024). Strukturen kommer altså i høj grad med selskabet.

Maden forandrer sig, når der er nogen at lave den til

Et gennemgående fund, både blandt de unge og befolkningen som helhed, er, at man gør sig mere umage med madlavningen, så snart der er andre, der spiser med. Her tænkes ikke nødvendigvis på, at man har gæster, men ganske enkelt, at man laver mad til andre end blot sig selv, for eksempel bofæller. Så snart der er flere om bordet, sker der en ændring i madlavningen, måltidets karakter og varighed både hos de hjemme- og udeboende: måltidet bliver mere gennemtænkt og ambitiøst, dyrere og orienteret mod andres glæde, mens solomåltidet langt oftere går hurtigt, er billigt og får en mere funktionel karakter, hvor det primært handler om at blive mæt.

> Hvis jeg får gæster, vil jeg gerne lave en masse lækker mad. Men hvis det bare er mig selv, laver jeg noget mere praktisk.
>
> **Katrine, udeboende**

> Hvis jeg er sammen med mine veninder, kan jeg godt finde på at lave mad. Jeg elsker faktisk at hoste og lave mad til dem.
>
> **Victoria, hjemmeboende**

Mere forberedelse, mere tid, flere penge

To ud af tre udeboende unge svarer, at de bruger mere tid på at forberede maden, når de spiser sammen med andre. Lige så mange bruger også mere tid på at spise den, og halvdelen bruger flere penge på den.

Det sociale måltid kan spottes på tallerkenen

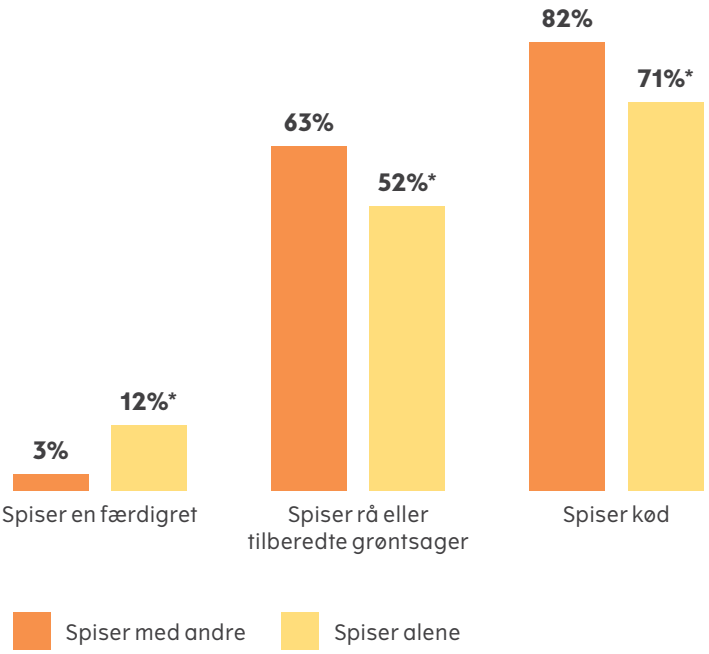
Forskellen på at spise alene og sammen med andre viser sig konkret i, hvad måltidet består af. Blandt de unge, der spiser alene, får 12 % en færdigret. Blandt dem, der spiser sammen med andre, er det blot 3 %. I de hjemmelavede måltider får råvarerne også et nøk opad. Grøntsager indgår i 63 % af de delte måltider, mod 52 % af solomåltiderne, og kød i 82 % mod 71 %. Tilfredsheden følger med: 87 % er tilfredse med måltidet, når de spiser sammen, mod 78 %, når de spiser alene.

Data fra Madkulturens befolkningsundersøgelser viser yderligere, hvad der adskiller de to typer af måltider. Blandt de 18-25-årige indgår rå grøntsager i 46 % af fællesmåltiderne mod 30 % af solomåltiderne, og kartofler i 36 % mod 21 % (særudtræk, Madkulturen 2021; 2024).

Figur 24

Når unge spiser alene, spiser de i højere grad færdigretter og i mindre grad grøntsager og kød, end når de spiser sammen.

Hvordan vil du beskrive aftensmaden, du spiste i går? Hvilke ingredienser indgik i dit aftensmåltid i går? Fordelt på, om man spiste alene eller med andre.



Kilde: Madkulturen 2026
N(Spiste med andre)=376,
N(Spiste alene)=118
*=Statistisk signifikant forskel fra "Spiste med andre"

Solomåltidet er også et kortere måltid. Fire ud af ti unge, der spiser alene, er færdige på under 15 minutter. Blandt dem, der spiser sammen, gælder det én ud af ti (særudtræk, Madkulturen 2017; 2021; 2024).

I mobiletnografien sætter deltagerne selv ord på tendensen til, at der bliver gjort mere ud af det fælles måltid. Fællesskabet hæver forventningerne til maden, til indsatsen og til den unge selv.

> Når det bare er til mig selv, behøver det ikke at være smart og fancy.
>
> **Katrine, udeboende**

> Jeg laver altid bedre mad, når jeg får gæster, end når jeg ikke får. Der går jeg også mere op i det.
>
> **William, udeboende**

De unge, der bor alene, spiser oftere for sig selv

De fleste unge spiser aftensmad sammen med andre på en typisk aften. Det gælder dog ikke de unge, der bor alene, hvor det er mere almindeligt at spise aftensmåltidet i eget selskab.

At bo alene er den afgørende forskel
Blandt de unge, der bor sammen med en partner, spiser knap ni ud af ti aftensmad sammen med nogen på en typisk aften. Blandt dem, der bor sammen med venner eller bofæller, gælder det to ud af tre. Anderledes ser det ud for de unge, der bor alene. Her er det fire ud af ti, der spiser aftensmaden i selskab med andre.

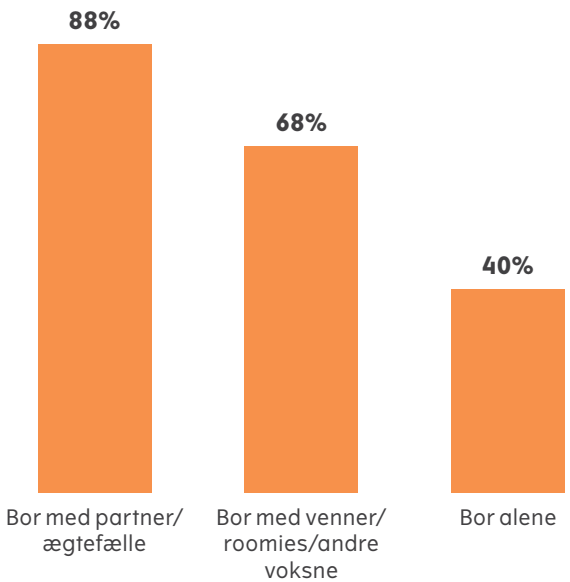
Det gælder ikke kun for en typisk aften. Hver anden ung, der bor alene, spiser aftensmad alene seks eller syv dage om ugen. Blandt dem, der bor med en partner, er tallet helt nede på 1 %. Stort set lige sjældent er det for hjemmeboende unge, hvor 6 % angiver at spise alene seks eller syv dage om ugen. For de unge, der bor med venner eller bofæller, gælder det 21 %.

Madansvar i opvæksten har tilsyneladende ikke indflydelse på, om et typisk aftensmåltid er mere eller mindre socialt. Andelen, der spiser alene på en typisk aften, er den samme, uanset om man jævnligt havde madansvar som barn eller ej (24 % mod 25 %). Det er altså i høj grad boformen, der betyder noget for, om man almindeligvis spiser alene eller ej.

Figur 25

Folk, der bor alene, spiser sjældnere med andre på en typisk aften.

Spiste du alene i går? Fordelt på om man bor alene, med partner/ægtefælle eller med venner/roomies/andre voksne. Kun andele der spiste sammen med andre.



Kilde: Madkulturen 2026
N(Partner/ægtefælle)=103, N(Venner/roomies/andre voksne)=42, N(Jeg bor alene)=97

52%

af de unge, der bor alene, spiser aftensmad alene seks eller syv dage om ugen

Unge mænd spiser oftere alene end unge kvinder

Et andet sted, hvor der dog viser sig en forskel, er blandt kønnene. Blandt de unge, der bor alene, spiser 60 % af mændene aftensmad alene seks eller syv dage om ugen. Blandt kvinderne i samme situation gælder det 43 %.

Forskellen skyldes ikke, at mændene har en anden boligsituation, en anden interesse for mad eller en anden erfaring med at lave den. Når der tages højde for boligsituation, interesse og erfaring, spiser de unge mænd stadig oftere alene end kvinderne.

Forskellen skyldes heller ikke, at mændene ønsker at spise alene. 63 % af de udeboende mænd foretrækker at spise sammen med andre. Blandt kvinderne er det 67 %. Lysten er altså den samme, hvilket tyder på, at de unge kvinder er lidt bedre til at få det fælles måltid til at ske, sammenlignet med deres mandlige jævnaldrende.

Det svarer til det, deltagerne i mobil-etnografien udtrykte: at måltidet spiller en vigtig social rolle, også for unge, der ikke selv går meget op i madlavning. Lysten til at dele et måltid sammen med andre følger ikke interessen for mad.

At spise alene er ikke det samme som at savne selskab

Blandt alle unge, der spiser aftensmad på en typisk aften, er det blot 6 %, der savner selskab, hvilket kan lyde af lidt. Men blandt de unge, der faktisk spiser alene, er tallet et lidt andet. Her er det hver fjerde, der savner selskab ved middagen. Når man tager de unge, der både spiser og bor alene, gælder det endnu flere. Her er det hver tredje i denne gruppe, der savner selskab, når aftens-maden indtages i eget selskab.

Solomåltidet er ikke nødvendigvis et problem i sig selv. Men det har betydning for både råvarerne på tallerkenen og rammerne omkring måltidet – og så er det alligevel størstedelen af de unge, der foretrækker det sociale måltid.

> “Det, der gør et måltid hyggeligt eller specielt, er for det meste, når man gør det sammen med nogen. Men nu når jeg bor alene, sørger jeg for at have noget at se ved siden af mig. På den måde føler man ikke, at man sidder alene og spiser sit måltid.
>
> **Amir, udeboende**

60%

af de unge mænd, der bor alene, spiser aftensmad alene seks eller syv dage om ugen

43%

af de unge kvinder, der bor alene, spiser aftensmad alene seks eller syv dage om ugen

Jeg får næsten altid overnight oats til morgenmad.

Emma, udeboende

Atypisk for mig at få en bolle på en hverdag,
men mig og min kæreste havde begge fri til formiddag,
så vi nød morgenmad kl 10 sammen i dag.

Emma, udeboende

Om undersøgelsen – Metode, data og analyse

Vi vil gerne sende en stor tak til undersøgelsens ekspertgruppe, som har stillet deres viden til rådighed og bidraget med faglig sparring i forbindelse med analyser og fortolkninger af undersøgelsens resultater. Ekspertgruppen består af Alice Grønhøj, Lektor ved Aarhus Universitet; Sidse Schoubye Andersen, Lektor ved Høgskulen på Vestlandet; Michelle Schøler Raadahl Cramer, videnskabelig assistent ved Aarhus Universitet; og Sanne Vinther, direktør i Arla Fonden.

Vi vil ligeledes takke de seks eksperter, der har stillet op til interview og bidraget med perspektiver, der løber gennem hele rapporten: Bente Halkier, Professor ved Københavns Universitet; Bettina Buhl, Museumsinspektør ved Det Grønne Museum; Jon Fuglsang, Lektor ved Københavns Professionshøjskole; Noemi Katznelson, Professor ved Aalborg Universitet; Jonatan Leer, Professor ved Örebro Universitet; og Line Rossen, Psykolog og ph.d.-studerende ved Aarhus Universitet.

Metodisk tilgang

Med denne undersøgelse ønsker vi at belyse, hvordan unge mellem 18 og 23 år forholder sig til mad og madlavning i en livsfase, hvor mange for første gang selv står med ansvaret for maden. Undersøgelsen kombinerer tre datakilder, der supplerer hinanden: en kvantitativ spørgeskemaundersøgelse, en kvalitativ mobiletnografi og ekspertinterviews. Dertil trækker rapporten på Madkulturens årlige befolkningsundersøgelser, Arla Fondens undersøgelser af børn og unges madvaner samt desk research.

Formålet med at kombinere metoderne har været at nuancere, underbygge og udfordre de enkelte fund. Hvor spørgeskemaet giver mulighed for at måle udbredelse og sammenhænge, giver mobiletnografien indblik i, hvordan mad og måltider opleves og håndteres i hverdagen. Ekspertinterviewene har bidraget med teoretiske perspektiver og med fortolkninger, der rækker ud over undersøgelsens indsamlede data.

Mad og måltider er hverdagspraksisser, der er indlejret i daglige rutiner, og som sjældent reflekteres eksplicit. Som i Madkulturens øvrige undersøgelser har vi derfor spurgt konkret til gårsdagens aftensmåltid – hvad det bestod af, hvem det blev spist sammen med, og hvordan det blev vurderet – frem for at spørge til, hvordan de unge "plejer" at spise. Det giver mere præcise besvarelser og mindsker risikoen for, at respondenterne svarer ud fra et idealbillede af egne vaner.

Kvantitativt datagrundlag

Indsamling af data
Spørgeskemaundersøgelsen bygger på svar fra 500 unge i alderen 18-23 år, bosat i Danmark. Dataindsamlingen er gennemført af Epinion for Madkulturen via et online spørgeskema udsendt til Norstats danske forbrugerpanel i juni 2026. Besvarelser med ulogiske svarmønstre, usandsynligt hurtige gennemførselstider og duplikater er frasorteret inden analyse.

Repræsentativitet
De unge i undersøgelsen er i samme livsfase: en periode med ny økonomisk situation, nyt ansvar og for de flestes vedkommende et første møde med at skulle klare sig selv.

Men de lever under forskellige vilkår. 69 % er under uddannelse, 18 % i arbejde, 10 % på sabbatår og 3 % uden for arbejdsmarkedet. 53 % bor hjemme, 47 % er flyttet og 18 % bor alene. Blandt de udeboende er godt en tredjedel flyttet inden for det seneste år. For en stor del af gruppen er overgangen fra hjemmeboende til udeboende altså ikke fortid, men nutid.

Stikprøven er udtrukket med kvoter på køn, alder og region og efterfølgende vægtet, så fordelingerne svarer til Danmarks Statistiks populationsfordelinger for de 18-23-årige. Vægtene ligger mellem 0,69 og 1,46. I rapportens analyser anvendes de vægtede data, mens statistiske test er gennemført på de uvægtede.

Stikprøven består af 252 hjemmeboende og 248 udeboende, hvilket giver et godt grundlag for at sammenligne de to grupper. Fordelingen følger registerdata tæt. Danmarks Statistik opgjorde i 2021, at 87 % af de 18-årige og 42 % af de 21-årige boede hjemme. I vores undersøgelse er de tilsvarende tal 86 % og 41 %.

Undersøgelsen anvender den binære kønsinddeling mand/kvinde i analyserne, da antallet af respondenter, der identificerer sig anderledes (n=7), er for lavt til statistisk meningsfulde opdelinger. Det har ikke været muligt at sikre repræsentativitet ift. religiøse eller etniske forhold, og man bør derfor være varsom med at generalisere til unge med religiøs eller etnisk minoritetsbaggrund.

Interesse og erfaring
Kapitel 2 inddeler de unge efter to dimensioner på baggrund af en eksplorativ faktoranalyse af ti udsagn (KMO 0,834). Dimensionerne korrelerer 0,49. Negative udsagn er vendt. Hver dimension er summeret og delt ved medianen, og de to opdelinger er krydset til fire kombinationer. De to dimensioner, interesse og erfaring, består hver af fem udsagn.

Interesse: kan godt lide at lave mad, mad giver glæde, madlavning føles som pligt, interesserer sig ikke for madlavning, tænker ikke så meget på mad (alfa 0,79).

Erfaring: kan lave måltid ud fra køleskabet, kan finde ud af det, når noget går anderledes, nemt at variere kendte retter, uoverskueligt at prøve nye retter, svært at finde på, hvad man skal spise (alfa 0,70).

Udsagnene om overskud og om at føle sig klædt på indgår ikke i dimensionerne – det første efter drøftelse i ekspertgruppen, det andet for at kunne bruges som ekstern validering. Kombinationerne er placeringer på glidende skalaer, ikke typer af unge.

Madansvar i opvæksten
Hjemmeboende er spurgt, hvor ofte de har ansvaret for aftensmaden derhjemme; udeboende er spurgt, hvor ofte de havde det, da de boede hjemme. De to spørgsmål er samlet til én variabel. "Mindst ugentligt" dækker svarkategorierne "flere gange om ugen" og "en gang om ugen"; "sjældnere eller aldrig" dækker "sjældnere end månedligt" og "aldrig".

Gårsdagens aftensmåltid
Som i Madkulturens øvrige undersøgelser spørger vi konkret til det aftensmåltid, de unge spiste dagen før – hvad de spiste, hvor hjemmelavet det var, og hvem de spiste med. Mad- og måltidsvaner er indlejret i hverdagens rutiner og er sjældent noget, man reflekterer over. Ved at spørge til ét konkret måltid frem for til, hvad man "plejer", får vi mere præcise svar, end når respondenter skal vurdere deres vaner generelt (se også Madkultur24 og Madkultur25).

Spørgsmålet om, hvor hjemmelavet gårsdagens aftensmad var, rummer dog ikke en svarkategori for aftensmad spist ude på restaurant, i kantine eller lignende. I Madkultur24 og Madkultur25 udgør det 6-7 % af de 18-25-åriges aftensmåltider. Unge, der spiste ude, har derfor svaret inden for de øvrige kategorier. Andelen af hjemmelavede måltider kan derfor være overvurderet med nogle få procentpoint. Sammenligninger mellem grupper inden for undersøgelsen er ikke påvirket.

Statistiske metoder
Forskelle mellem grupper er testet med chi²-test og parvise z-test (95 %). Hvor rapporten skriver, at en sammenhæng "består efter kontrol for" andre forhold, bygger det på logistisk regression med køn, alder, boligsituation, uddannelse og de to dimensioner som kontrolvariable. Undersøgelsen er en tværsnitsundersøgelse: sammenhænge beskriver, hvad der optræder sammen, ikke hvad der forårsager hvad.

Sammenligninger med befolkningsundersøgelserne
Madkultur-undersøgelserne omfatter de 18-25-årige og spørger til gårsdagen, mens denne undersøgelse omfatter de 18-23-årige og i flere tilfælde spørger til det typiske. Tallene kan derfor ikke sammenlignes direkte, men aldersforskellene bruges som referencepunkt. Analyserne af solomåltider i kapitel 6 bygger på Madkultur17, 21 og 24 samlet (N = 253 alene, 662 sammen); ingrediensspørgsmålene kun på 2021 og 2024.

Kvalitativt datagrundlag

Mobiletnografi
Gennemført af Epinion for Madkulturen fra 11. til 25. maj 2026. 22 unge mellem 18 og 23 år – 10 hjemmeboende og 12 udeboende, 12 kvinder og 10 mænd, fra alle fem regioner – besvarede over to uger en velkomstopgave, seks tematiske opgaver og en daglig dagbogsopgave med tekst, billeder og video via smartphone eller computer. Moderatorer fra Epinion fulgte besvarelserne dagligt og stillede opfølgende spørgsmål. Materialet omfatter 226 dagbøger. Deltagerne spænder fra studerende på videregående uddannelser til gymnasieelever og unge i erhvervsuddannelse. Materialet er anonymiseret, og deltagerne optræder med pseudonymer. Enkelte beretninger om et belastet forhold til mad gengives ikke.

Ekspertinterviews
Seks semistrukturerede interviews af en times varighed, gennemført i maj-august 2026. Citater er godkendt af de interviewede.

Øvrige kilder

Arla Fondens undersøgelser Børn, Unge og Mad (2020-2026) bygger på 10-15-årige og er gengivet fra de publicerede rapporter. Børneundersøgelserne og denne undersøgelse omfatter forskellige aldersgrupper og skal ikke læses som en kohorte. Dertil anvendes Danmarks Statistiks registerdata, Krakas analyse af fødevarepriser (Kraka, 2025) og SU-satser fra su.dk.

Referencer

Andersen, Boris (2015). Madlavningslyst. En kvalitativ undersøgelse af, hvad der motiverer unge til at lave mad, og hvordan deres madlavningspraksis indgår i deres hverdagsliv. Ph.d.-afhandling, Aalborg Universitet.

Arla Fonden (2020). Børn, Unge og Mad. https://arlafonden.dk/wp-content/uploads/Boern-Unge-og-Mad-2020_final.pdf

Arla Fonden (2021). Børn, Unge og Mad. https://arlafonden.dk/wp-content/uploads/Boern-Unge-og-Mad-2021_final.pdf

Arla Fonden (2023). Børn, Unge og Mad. https://arlafonden.dk/wp-content/uploads/Boern-Unge-og-Mad-2023_final.pdf

Arla Fonden (2024). Børn, Unge og Mad. https://arlafonden.dk/wp-content/uploads/Boern-Unge-og-Mad-2024_final.pdf

Arla Fonden (2025). Børn, Unge og Mad. https://arlafonden.dk/wp-content/uploads/Boern-Unge-og-Mad-2025_final.pdf

Arla Fonden (2026). Børn, Unge og Mad. https://arlafonden.dk/boern-unge-og-mad/rapport-2026/

Center for Ungdomsforskning (2020). Når unge flytter hjemmefra. Om bevægelser, udfordringer og muligheder i unges overgange til voksenlivet. Ungdomsliv. Aalborg Universitetsforlag.

Daminger, Allison. (2019). The Cognitive Dimension of Household Labor. American Sociological Review, 84(4), 609-633. https://doi.org/10.1177/0003122419859007

Danmarks Statistik (2021). Flere hjemmeboende 18-21-årige. Udgivet 18. marts 2021. https://www.dst.dk/da/Statistik/udgivelser/NytHtml?cid=32669

Danmarks Statistik (2023). Unge flytter senere hjemmefra. Udgivet 26. juni 2023. https://www.dst.dk/Site/Dst/Udgivelser/nyt/GetAnalyse.aspx?cid=51354

DTU Fødevareinstituttet (2026). Danskernes kostvaner 2021-2024. DANSDA. https://www.food.dtu.dk/-/media/institutter/foedevareinstituttet/publikationer/pub-2026/danskernes-kostvaner-2021-2024.pdf

Halkier, Bente (2021). Hybridity and change in cooking skills in everyday life: Conceptual contributions from a study of cooking with meal-box schemes. Appetite.

Kraka (2025). Inflation i fødevarepriser 2020 – 2025. 25. august 2025. https://kraka.dk/wp-content/uploads/Inflation-i-foedevarepriser-2020-2025.pdf

Madkulturen (2015). Madkultur15. https://www.madkulturen.dk/viden/madkultur15-madlavning/

Madkulturen (2017). Madkultur17. https://www.madkulturen.dk/viden/madkultur17/

Madkulturen (2019). Madkultur19. https://www.madkulturen.dk/viden/madkultur19-raavarer/

Madkulturen (2021). Unges indkøbs- og madvaner. https://www.madkulturen.dk/wp-content/uploads/2021/05/Unges-indkoebs-og-madvaner-Mindre-madspild-blandt-unge-Maj-2021.pdf

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

Madkulturen (2022b). Madkundskab i grundskolen. https://www.madkulturen.dk/viden/mad-i-grundskolen/

Madkulturen (2023). Madkultur23. https://www.madkulturen.dk/viden/madkultur23/

Madkulturen (2024). Madkultur24. https://www.madkulturen.dk/viden/madkultur24/

Madkulturen (2025). Madkultur25. https://www.madkulturen.dk/viden/madkultur25/.

Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri (2024). Pressemeddelelse: Vi skal genopdage værdien af hjemmelavet mad. 31.05.2024. https://fvm.dk/nyheder-og-pressemeddelelser/2024/maj/pressemeddelse

Nationalt Center for Fødevarer og Jordbrug (2024). Forældreperspektiver på børn og unges madvaner. Aarhus Universitet. DCA rapport nr. 231. Oktober 2024. Rådgivning. https://dcapub.au.dk/djfpublikation/djfpdf/DCArapport231.pdf

Nationalt Center for Overvægt (2025). De officielle kostråds historie. Forskningstema. 29. Juli 2025. https://www.ncfo.dk/om-forskning/overordnede-forskningstemaer/samfund-og-politik/de-officielle-kostraads-historie/

Oleschuk, Merin (2019). Gender, cultural schemas, and learning to cook. Gender & Society.

Rossen, Line (2025). Exploring the Learning of Cooking Competence Among Emerging Adults: A Qualitative Study Using Video-Elicited Interviews.

Rossen, Line (2026a). Learning cooking competence after leaving home: a mixed-methods systematic review of emerging adults. Appetite.

Rossen, Line (2026b). "Now I can make whatever I want": Emerging adults' learning cooking competence through transformed everyday cooking practice after leaving home. Preprint (ikke fagfællebedømt). Aarhus Universitet. https://doi.org/10.31234/osf.io/rehkz_v1 OSF

SU.dk (besøgt august 2026).

Madkulturen 2026

ISBN: 978-87-94497-04-6.

Rapporten er udarbejdet af:
Hannibal Hoff, seniorkonsulent
Rasmus Dalsgaard, chefkonsulent
Jeanne Helene Elkjær, kommunikationskonsulent
Rosine Ulrich, kommunikationskonsulent
Freja Lind Petersen, vidensmedarbejder
Gustav Holck Frandsen, studentermedhjælper

Faglig sparring fra ekspertpanel:
Sidse Schoubye Andersen, sociolog med ph.d. i fødevare- og sundhedssociologi, Høgskulen på Vestlandet
Michelle Schøler Raadahl Cramer, videnskabelig assistent på Institut for Kultur & Samfund, Aarhus Universitet
Alice Grønhøj, lektor ved Institut for Virksomhedsledelse, Aarhus Universitet
Sanne Vinther, direktør i Arla Fonden

Ekspertinterview:
Bettina Buhl, museumsinspektør ved Det Grønne Museum
Jon Fuglsang, lektor på ernærings- og sundhedsuddannelsen, Københavns Professionshøjskole
Bente Halkier, professor på Sociologisk Institut, Københavns Universitet
Noemi Katznelson, professor på Center for Ungdomsforskning, Aalborg Universitet
Jonatan Leer, professor i Måltidsvidenskab, Örebro Universitet
Line Rossen, psykolog og ph.d.-studerende, Aarhus Universitet

Rapporten er blevet til i et partnerskab med Arla om at styrke børn og unges maddannelse.
Arla har i den forbindelse ydet økonomisk støtte til rapporten og til arbejdet i tænketanken,
Madtanken, som skal arbejde videre med rapportens resultater og handling på den baggrund.

MADKULTUREN

bedre mad til alle