

# Nationalt Forum for Ung Sundhed



**Madens Folkemøde 2026**

Til alle der arbejder med og ønsker at fremme UNGES SUNDHED

## Publikationen tager udgangspunkt i Fødevarestyrelsens anbefalinger og De officielle Kostråd:

**Spis mindre kød – vælg bælgrugter og fisk**

**Vælg planteolier og magre mejeriprodukter**

**Spis mad med fuldkorn**

**Spis mindre af det søde, salte og fede**

**Spis planterigt, varieret og ikke for meget**

**Sluk tørsten i vand**

**Spis flere grøntsager og frugter**

### Begrebsdefinition

HFSS-produkter refererer til fødevarer med et højt indhold (H) af fedt (F), salt (S) og sukker (S). I publikationen omtales de også føde- og drikkevarer med højt indhold af fedt, salt og sukker. Ultraforarbejdede fødevarer indeholder ofte meget fedt, salt og sukker.

## Indhold

Leder v. Jeppe Bo Pedersen	s. 4
Unge sundhed	s. 6
Udfordring 1: Markedsføring	s. 8
Udfordring 2: Detailhandlen og restauratører	s. 10
Udfordring 3: Tilgængelighed	s. 12
Udfordring 4: Måltidsvaner	s. 14
Udfordring 5: Skoler og ungdomsinstitutioner	s. 16
Udfordring 6: Sociale medier og kropsbevidsthed	s. 18
Udfordring 7: Ulighed i sundhed	s. 20
Udfordring 8: Inddragelse af unge	s. 22
Løsningsforslag fra Nationalt Forum For Ung Sundhed	s. 24

### Redaktion

Nationalt Forum for Ung Sundhed – Magasin om unges sundhed i Danmark og de udfordringer, der bør arbejdes med og findes løsninger på, udgives af: Foreningen Madens Folkemøde i samarbejde med Food Organisation of Denmark (FOOD) og med støtte fra partierne bag årets finanslov.

*Tekst: Caroline Juul Mørck*

*Grafiker: Karoline Kristensen*

*Fotos: Stine Heilmann // Center for Sundt Liv og Trivsel*

*Sophie Due // Food Organisation*

*Yunseo Jeong // Food Organisation*

### Spørgsmål

Har du spørgsmål eller kommentarer til indholdet eller ønsker du at bruge noget af materialet, kontakt da venligst:

Projektleder Caroline Juul Mørck på [cjuc@madensfolkemode.dk](mailto:cjuc@madensfolkemode.dk).



## Hvor bevæger unges sundhed sig hen, hvis vi ikke handler nu?

De seneste år har unges sundhed bevæget sig i en bekymrende retning.

Ifølge Den Nationale Sundhedsprofil er andelen af 16-24-årige med et sundt kostmønster faldet fra 21,7% i 2010 til 9,2% i 2025.

Samtidig ser vi en betydelig udvikling i overvægt blandt børn. Ifølge rapporten Nordisk Monitorering af Nordisk Ministerråd er andelen af børn i alderen 7-12 år med overvægt eller svær overvægt steget fra 11,4% i 2014 til 20% i 2025.

Tallene taler for sig selv. Men sundhed er et komplekst område og forebyggelse måske det mest komplekse af det hele. Der findes ikke én opskrift på det sunde liv. Vi har forskellige forudsætninger, ressourcer og muligheder. Alligevel er én ting sikker: Når konsekvenserne rammer bredt og dybt i samtlige dele af samfundet, er forebyggelse ikke blot vigtig - den er nødvendig.

At styrke unges sundhed handler blandt andet om at fremme gode kostvaner i form af næringsrig mad, regelmæssige måltider og bevidsthed om portionsstørrelser. De vaner, der grundlægges i ungdommen, følger os ind i voksenlivet. Derfor er indsatsen tidligt i livet afgørende.

At styrke unges sundhed vil betyde færre unge med overvægt og færre alvorlige følgesygdomme senere i livet.

At styrke unges sundhed vil kunne styrke den mentale trivsel. For fysisk og mental sundhed hænger sammen.

Nogle vil mene, at det i sidste ende er den unges eget ansvar at træffe sunde valg. At vi ikke kan regulere, hvad unge vælger at spise og drikke eller hvilke reklamer og budskaber de møder på sociale medier.

Det synspunkt deler jeg ikke.

Unge sundhed er ikke kun et individuelt anliggende. Det er et sammenhængende strukturelt samfundsspørgsmål med vidtrækkende konsekvenser. Vi lever i en virkelighed præget af massive markeds kræfter, aggressive markedsføringsstrategier, fristende tilbud og ultraforarbejdede produkter placeret i øjenhøjde. I det komplicerede landskab kan vi ikke blot overlade ansvaret til den enkelte unge.

Her har vi brug for et stærkt fællesskab, der tager ansvar. Vi skal fremme maddannelse, styrke madmodet og sikre reelle muligheder for at træffe sunde valg. Og vigtigst af alt: Vi skal inddrage de unge i selv at udvikle løsningerne.

Madens Folkemøde danner rammen om den nødvendige samtale om madens betydning for vores liv og vores samfund. Her samler vi ekstraordinært en bred kreds af aktører til Nationalt Forum for Ung Sundhed, hvor vi ikke

blot diskuterer udfordringerne, men arbejder målrettet mod at finde konkrete løsninger.

Her tager vi stilling til vores ansvar for at give unge de bedste forudsætninger for et sundt liv - og spørger os selv, hvad vi skal gøre nu og her, for at kurven for unges sundhed ændrer kurs. Detailhandel, producenter, landmænd, uddannelsesinstitutioner, myndigheder og organisationer har alle et fælles ansvar. Vi kan ikke bare pege på hinanden. Vi må tage ansvaret på egne skuldre og handle nu.

I dette magasin finder du de vigtigste tal og tendenser om unges sundhed i Danmark. De giver dig et solidt fundament for at deltage kvalificeret i debatten, så du kan være med til at skabe reel positiv forandring.

Lad os sammen sætte en ny retning. Så fremtidens generationer får de bedste forudsætninger og mulighederne til at vælge sundheden til.

God læselyst!



**Jeppe Bo Pedersen**

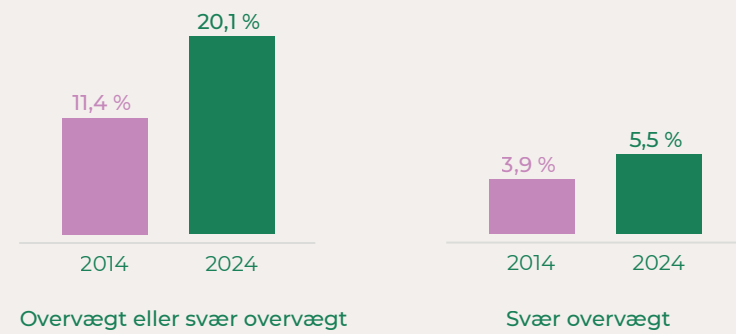
Direktør

Foreningen Madens Folkemøde

# Unge sundhed

## Udvikling i andelen af børn og unge med overvægt

Hvert femte barn (7-12 år) i Danmark har overvægt eller svær overvægt.



Kilde: NORMO, Nordisk Ministerråd, 2025

## Udvikling i andelen af overvægt fordelt efter skoleklasse

Andel med overvægt eller svær overvægt 1998-2022 (%)



Kilde: Madsen KR et al., Skolebørnsundersøgelsen 2022. Statens Institut for Folkesundhed, SDU, 2023

## Udvikling i kostmønstre

Procentandel i 16-24-årige med et sundt kostmønster fordelt pr. år



Kilde: Jensen HAR et al. Danskernes Sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2025. Syddansk Universitet, 2026.



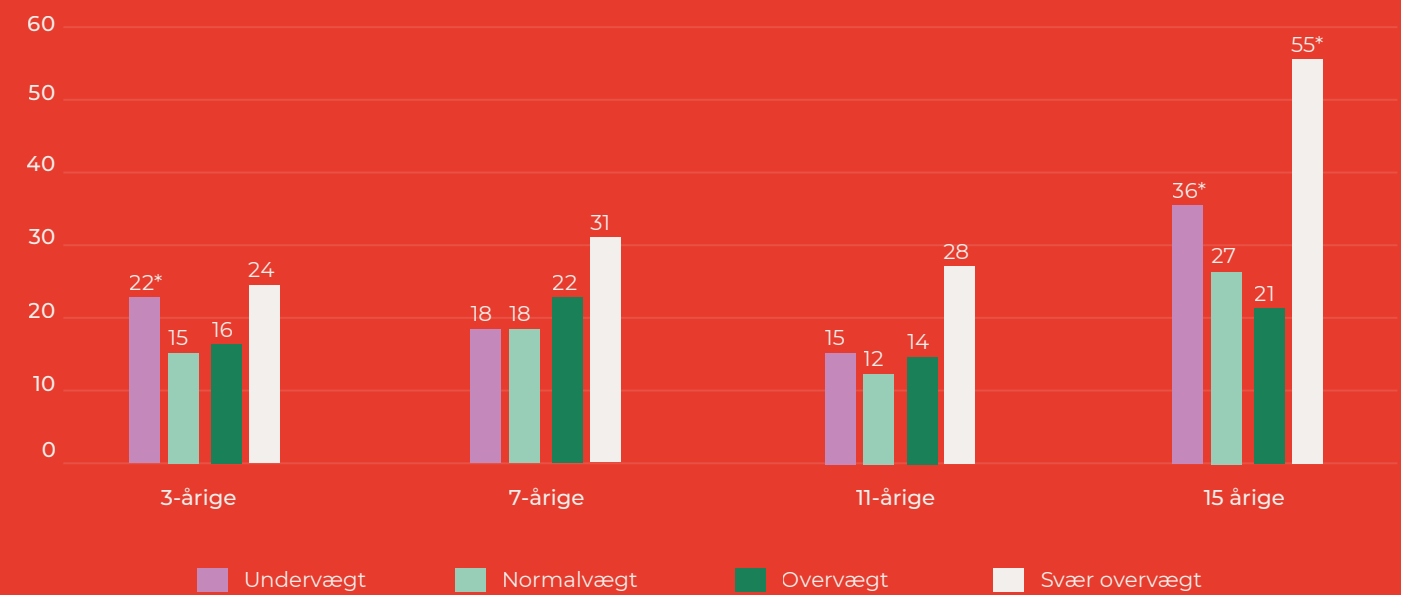
## Forebyggelse betaler sig

En rapport lavet for Fødevarestyrelsen af Københavns Universitet peger på, at der er øgede sundhedsgevinster og en potentiel samfundsmæssig besparelse i størrelsesordenen 11-12 milliarder kroner, hvis danskerne i højere grad følger De officielle Kostråd. Det er godt for både sundhed og klima.

Kilde: Jørgen Dejgård Jensen, Professor ved Institut for Fødevare- og Ressourceøkonomi Københavns Universitet, 2021

## Udvikling af unge med følelsesmæssige problemer

Andel med følelsesmæssige problemer (i grænseområdet uden for normalområdet) opdelt på vægtstatus blandt hhv. 3-, 7-, 11- og 15-årige (Procent)



Kilde: Andreasen A.G., Rayce S.B. Vægtstatus og trivsel hos børn og unge. VIVE, 2023

## Markedsføring

Markedsføring af føde- og drikkevarer med højt indhold af fedt, salt og sukker påvirker unges indtag

Markedsføring af HFSS-produkter har indflydelse på de unges holdninger, præferencer og bidrager til et øget forbrug.

Ofte er det stærke brands med store markedsføringsbudgetter, der sikrer sig synlige placeringer i offentligheden og på sociale medier.

Samtidig halter markedsføringen af de mere næringsrige fødevarer bagefter (fx frugt og grønt).

Den skævridding kan bidrage til et usundt kostmønster blandt unge.

### Effekten af markedsføring

Eksponering for markedsføring af HFSS-produkter via digitale medier påvirker børn og unges indtag og præferencer negativt.

Reklamespil (spil udviklet med henblik på reklame for virksomhed/produkt) er forbundet med større indtag og mere positive holdninger end tv-reklamer.

Reklamemarkering har ikke en beskyttende effekt overfor børn og unge.

Kilde: Usund digital markedsføring. Center for Klinisk Forskning og Forebyggelse og Hjerteforeningen, 2022



Sunde kostvaner bliver undergravet af markedsføringspraksisser, hvor en betydelig del af markedsføringen omhandler fødevarer, der bidrager til en usund kost.

Evidensen er entydig: Den markedsføring af fødevarer, som børn eksponeres for, påvirker deres præferencer, valg, køb og indtag af mad.

Kilde: Protecting children from the harmful impact of food marketing, WHO, 2022

### Eksposering for markedsføring

Antal gange et ungt menneske eksponeres for markedsføring af usunde mad- og drikkevarer i løbet af et år:

Digitale medier  
**9.490-28.470 gange**

Det offentlige rum  
**20.748-35.100 gange**

Supermarkeder  
**3.016 gange**

(Resultaterne er ikke repræsentative)

Kilde: Børn, unge og markedsføringspres. Kræftens Bekæmpelse, 2025



### Restriktioner af markedsføring

Regeringer er i den bedste position til at fastlægge retning og overordnet strategi for at opnå folkesundhedsmål på befolkningsniveau, og bør derfor fastsætte omfanget af et lands restriktioner af markedsføring.

Kilde: Protecting children from the harmful impact of food marketing, WHO, 2022

### Eksposering for markedsføring på digitale medier

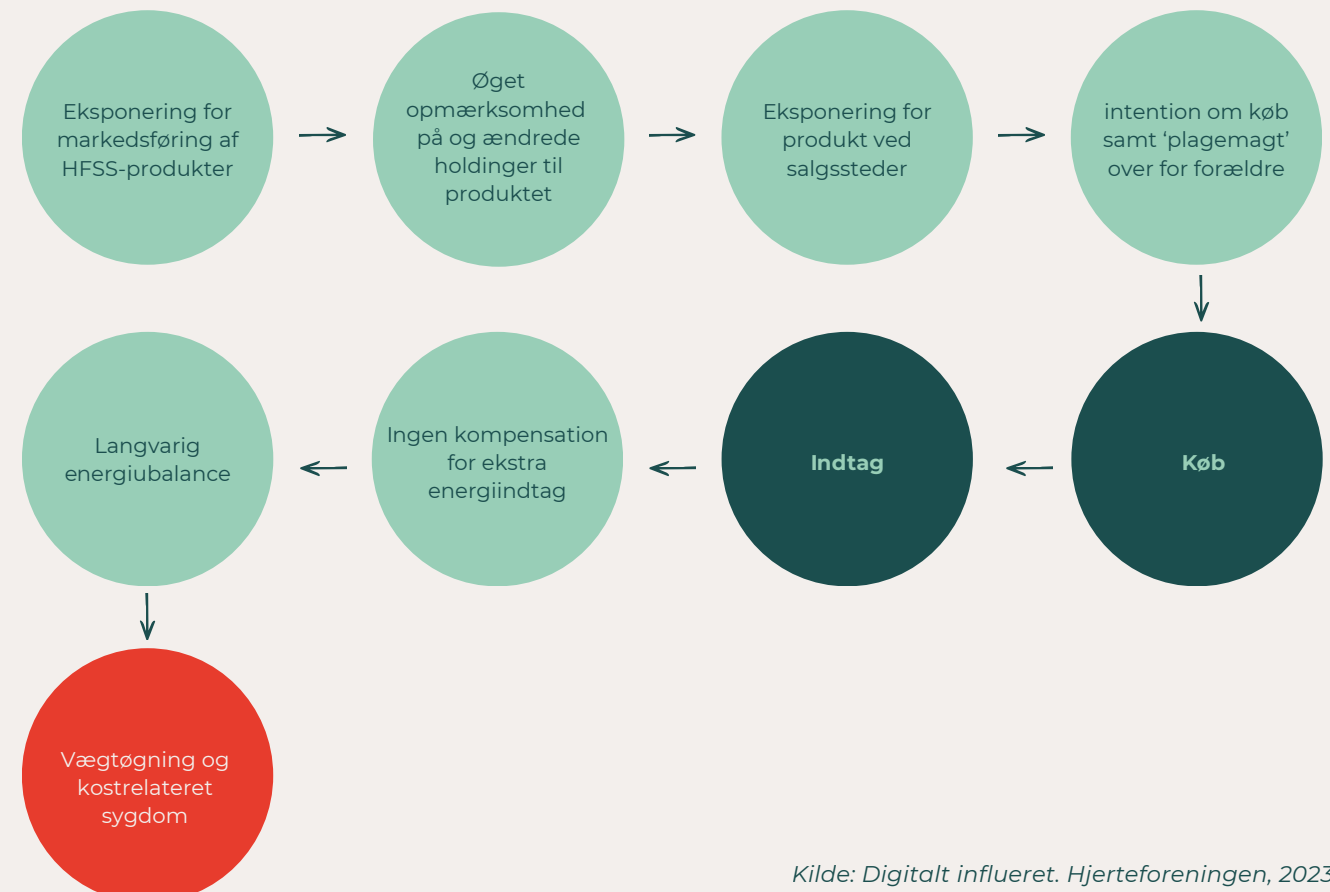
Langt størstedelen af de føde- og drikkevarer, som de unge (37 unge mellem 13 og 17 år) deltagere stødte på digitalt, er produkter, der ifølge WHO's retningslinjer ikke bør markedsføres til børn og unge under 18 år, da de kan kategoriseres som HFSS-produkter.

Af de indsendte skærbilleder (i løbet af en uge) fremgik der i alt 4.369 identificerbare føde- og/eller drikkevarer, og 79 % af disse kunne kategoriseres som værende HFSS-produkter.

Kilde: Digitalt influeret. Hjerteforeningen, 2023

### Konsekvenser af markedsføring af HFSS-fødevarer

Sammenhængen mellem eksposering for markedsføring af HFSS-produkter og vægtøgning og kostrelaterede sygdomme.



Kilde: Digitalt influeret. Hjerteforeningen, 2023

## Detailhandlen og restauratører

Unge bliver i høj grad eksponeret for føde- og drikkevarer med højt indhold af fedt, salt og sukker i detailhandler og restauranter

Detailbranchen og restauratører kan påvirke forbrugernes valg gennem udvalg, placering samt prissætning.

HFSS-produkter får ofte en fremtrædende placering i detailhandler og mange unge eksponeres i høj grad for varerne.

Produkterne placeres ofte strategisk og synligt, hvilket kan øge forbruget.



### Placering

Optællingen af råderumsvarer (næringsfattige og energitætte fødevarer) uden for deres kategori-hylde i supermarkeder viser, at kunderne potentielt eksponeres for råderumsvarer 29 gange i gennemsnit i løbet af deres indkøbstur. Det samlede antal eksponeringer pr. butik varierede fra 9 til 55 gange.

*Kilde: Usundhed – Lige inden for rækkevidde. Kræftens Bekæmpelse, 2024*

I et studie af placeringen af kartoffelchips, blev placeringen manipuleret til enten at være på de nederste, mellemste eller øverste hylde. Ved at placere kartoffelchipsene på den mellemste hylde førte det til flest køb.

*Kilde: Promovering af sundere madvalg ved hjælp af ernæringsymboler i supermarkeder. Thomsen, K et al., DCA – Nationalt Center for Fødevarer og Jordbrug, Aarhus Universitet, 2022*

### Tilbudsvarer

Detailbranchen sætter priser og tilbud på produkter. Prispolitik er en central del af deres strategi, der kan bruges for at opnå konkurrencemæssige fordele.

Tilbudsaviser er en effektiv måde for producenter og dagligvarekæder at markedsføre og påvirke salget i butikkerne og kan således bidrage til et øget indtag af usunde mad- og drikkevarer.

I en undersøgelse af tilbudsaviser udgjorde **37 %** af de **5.063** tilbudsvarer usunde mad- og drikkevarer samt takeaway/færdigretter. De blev talt op i **48** tilbudsaviser.

Det svarer til, at danskerne i gennemsnit eksponeres **26** gange for usunde mad- og drikkevarer og **12** gange for takeaway/færdig-retter hver gang, de læser en tilbudsavis.

(Resultaterne er ikke repræsentative)

*Kilde: Når tilbudsaviserne frister. Kræftens Bekæmpelse, 2025*



### Prissætning

Rabatter fik forbrugerne til at købe flere produkter, og selvom disse produkter måske var sundere, så købte de stadig samme andel af usunde produkter (...)

Ud fra flere studier vil det være mere brugbart i forhold til at få forbrugerne til at spise sundere, at bruge strategier der reducerer forbruget af usunde produkter, end det vil være at promovere de sunde produkter.

*Kilde: romovering af sundere madvalg ved hjælp af ernæringsymboler i supermarkeder. Thomsen, K. et al., DCA – Nationalt Center for Fødevarer og Jordbrug, Aarhus Universitet, 2022*

## Tilgængelighed

Sunde føde- og drikkevarer til priser, der passer til unge, er ikke altid tilgængelige

Ligesom resten af befolkningen er unge prisfølsomme. Manglende tilgængelighed af sunde alternativer til lave priser, der passer ind i den måde, de unge gerne vil spise på, kan påvirke unges indtag af sunde fødevarer. Desuden er koldt drikkevand ofte ikke tilgængeligt, hvor unge færdes.

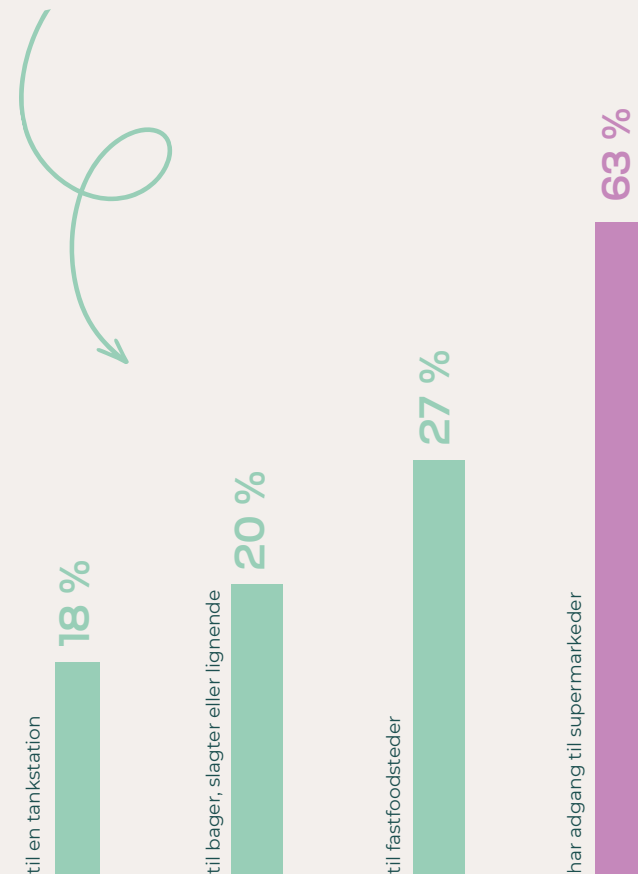
Pris og behov for hurtig tilgængelighed kan være med til at øge forbruget af 'convenience varer', sukkerholdige- og energidrikke samt takeaway af fødevarer med højt indhold af fedt, salt og sukker.

### Tilgængelighed

Knap en femtedel af 3-20-årige vurderer, at der er problemer med vandposterne i deres børnehave eller på deres skole (vandet er ikke koldt/ der er ofte kø ved vand-posten/ skal gå langt hen til vandposten/ drikkedunken er svær at få ind under hanen).

Kilde: Børn og unges drikkevaner 2024, Center for Sundt Liv og Trivsel. Data indsamlet af Epinion

### Hvor kan de 15-18 årige gå hen ud over kantinen på en almindelig skoledag



Kilde: Kernetal, Schulstad, 2025



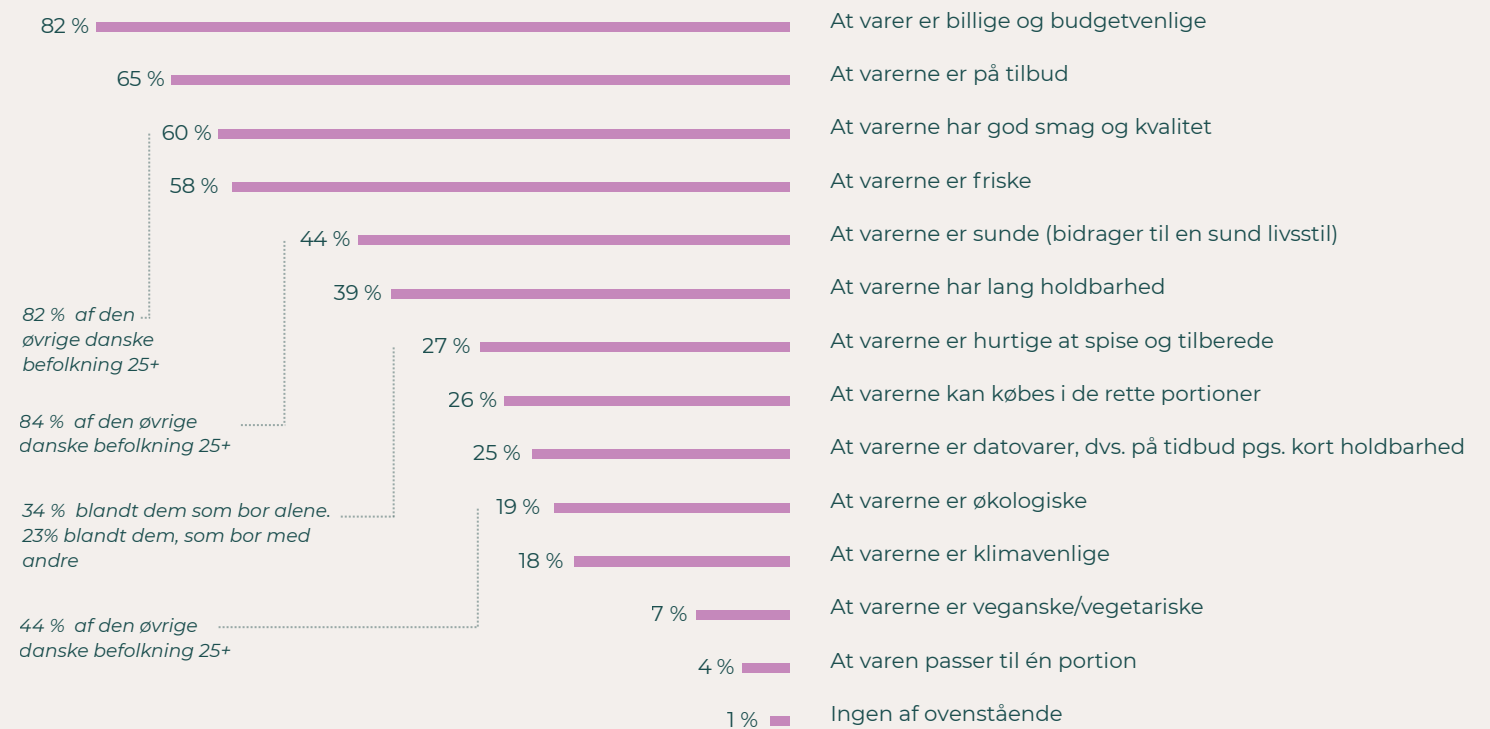
De 15-18-årige bruger 35 kr. gennemsnitligt på en skoledag, når de køber mad/drikke

Kilde: Kernetal, Schulstad, 2025

## Prisens betydning

Undersøgelse af unges indkøbs- og madvaner (18-24 år)

Hvilken af nedenstående ting er vigtigst for dig, når du køber ind? Vælg op til 5 (alle)



Kilde: Unges indkøbs- og madvaner, Madkulturen, 2021

### Indtag af takeaway og convenience varer

En stor andel af 18-24-åriges observerede måltider består af takeaway, særligt pizza og convenience produkter i form af salater, færdigretter, frysepizzaer mv.

De beskrives ofte som nemme løsninger, der er dyrere, men som smager godt og udgør et hurtigt og nemt måltid.

Kilde: Unges indkøbs- og madvaner, Madkulturen, 2021

## Måltidsvaner

Unge måltidsvaner er præget af højt indtag af føde- og drikkevarer med højt indhold af fedt, salt og sukker

Mange unge har et højt indtag af sukkerholdige drikke og energidrikke samt af slik og sukker, mens indtaget af frugt og grønt ligger under anbefalingerne.

Flere unge springer hovedmåltiderne over og drikker/spiser i stedet flere mellemmåltider og snacks med lavt næringsindhold og som kun giver mæthed i kort tid.

Sociale normer og fællesskaber spiller en stor rolle i unges valg af madvarer og kan øge tilbøjeligheden til at vælge usunde alternativer.

### Forbruget af føde- og drikkevarer med højt indhold af fedt, salt og sukker

De unge (11-17-årige) spiser mest slik og sukker sammenlignet med de andre aldersgrupper og deres indtag er henover de sidste 10 år steget med 50% til gennemsnitligt 54 g. om dagen, hvilket også er en større stigning end blandt børn og voksne.

Kilde: Danskernes kostvaner 2021-2024, DTU Fødevareinstituttet, 2026

### De mest almindelige køb blandt de 15-18 årige i supermarkedet er:

- 54%** Sodavand/energidrik/proteindrik
- 34%** Sødt bake-off
- 32%** Chips/slik
- 28%** Fastfood eller pizzaslices
- 25%** Sandwich/pasta
- 6%** Rugbrød

Kilde: Kernetal, Schulstad, 2025

### Sociale normers betydning for unges madvaner

17 % af de 15-18-årige mener, at det er vigtigt, at deres mad ikke vækker opmærksomhed i skolen.

” I nogle klasser bliver folk drillet med, at de har rugbrød med og ikke køber mad. Så folk føler nok, at det er flovt, når andre har pizza med og de fx har rugbrød med

(dreng 16 år)

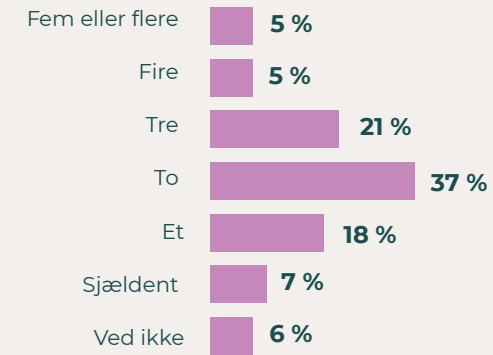
I skolen er det heller ikke det fedeste (at spise), fordi man er bange for, at folk kommenterer på ens mad

(pige 15 år)

Kilde: Kernetal, Schulstad, 2025

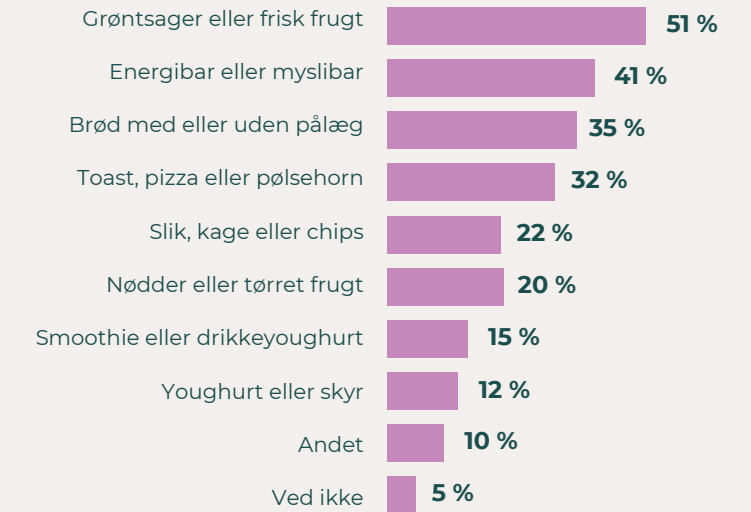
### Indtag af mellemmåltider og snacks

Tænk på en almindelig hverdag. Hvor mange snacks eller mellemmåltider spiser du typisk?



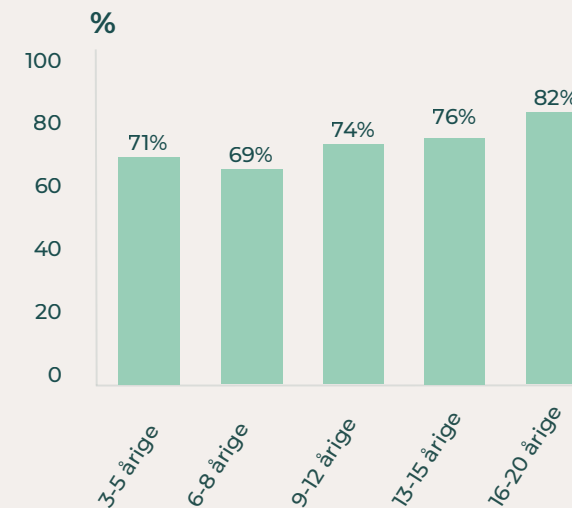
Kilde: Børn, Unge og Mad, Arla Fonden, 2025

Hvad spiser du ofte, når du får en snack eller mellemmåltid i løbet af hverdagen?



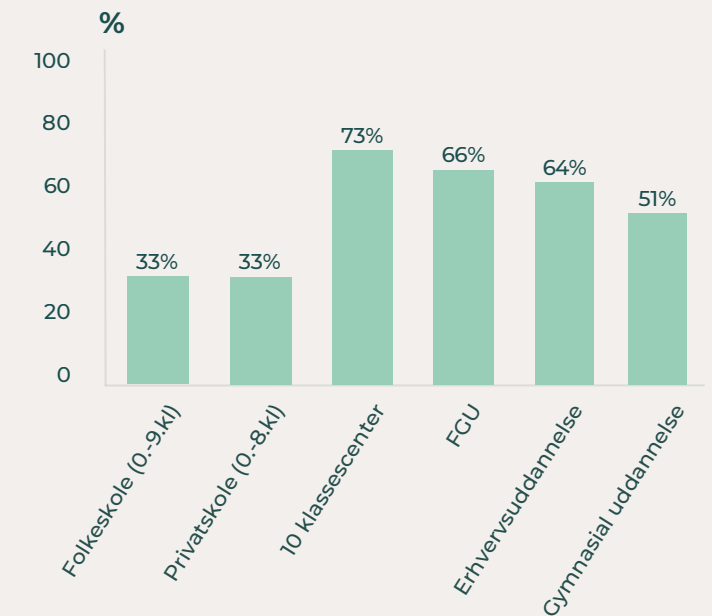
### Indtag af drikkevarer

Andel, der drikker mere end anbefalingerne for søde drikke, opdelt i alder



- 3 ud af 4 børn og unge drikker under én liter vand om dage
- Cirka halvdelen af de 16-20-årige har drukket energidrikke den seneste måned, hvilket gælder for cirka en fjerdedel af de 13-15-årige

Andel, der drikker over 2000 ml søde drikke/uge (storforbruger) opdelt på skoletyper



Kilde: Børn og unges drikkevaner 2024, Center for Sundt Liv og Trivsel. Data indsamlet af Epinion

## Skoler og ungdomsinstitutioner

Der mangler i flere tilfælde indsatser og lokalpolitikker på skoler og ungdomsinstitutioner til at skabe forudsætninger for sunde madkompetencer og madvaner

Der mangler i flere tilfælde klare retningslinjer og indsatser, der understøtter sunde madvaner på skoler og ungdomsinstitutioner.

Unge madkompetencer udvikles både hjemme og via digitale medier, men også i skolen og på ungdomsinstitutioner.

Madkundskabsundervisning kan styrkes med mere viden om råvarer, tilberedning og sundhed. Samtidig mangler der ofte regler for udbud og indtag af føde- og drikkevarer med højt indhold af fedt, salt og sukker på skolerne/institutionerne.

### Indsatser om måltidsrammers betydning

- Måltidsrammerne har betydning for elevernes:
  - a) fysiske, sociale og mentale sundhed, herunder lyst til at spise sundt
  - b) læringsforudsætninger
  - c) sociale og faglige trivsel.
- Madens kvalitet og tilstrækkelighed er særdeles vigtig. Der er for mange elever, som ikke får nok mad.
- Læreren spiller en central rolle for det gode frokostmåltid.
- For lidt mad medfører manglende energi, koncentration og opmærksomhedsvedholdenhed.
- Madordninger giver elever lyst til at smage flere forskellige madvarer end madpakker.
- Når eleverne involveres i ændringer af klassens måltidsrammer, fører det til bedre social trivsel.

Kilde: Rammer for mad og måltider i skolen, DCA - Nationalt Center for Fødevarer og Jordbrug, 2018

### Madkundskab i skolerne

Undersøgelsen viser blandt andet, at budgettet til indkøb er alt for små, at der mangler redskaber og egnede faciliteter og at en stor del af lærerne ikke er uddannede i faget.

#### 3 ud af 4

madkundskabslærere mener, at de faglige krav til madkundskab som valgfag er for høje.

#### 4 ud af 10

madkundskabslærere oplever, at madkundskab prioriteres lavere end de boglige fag.

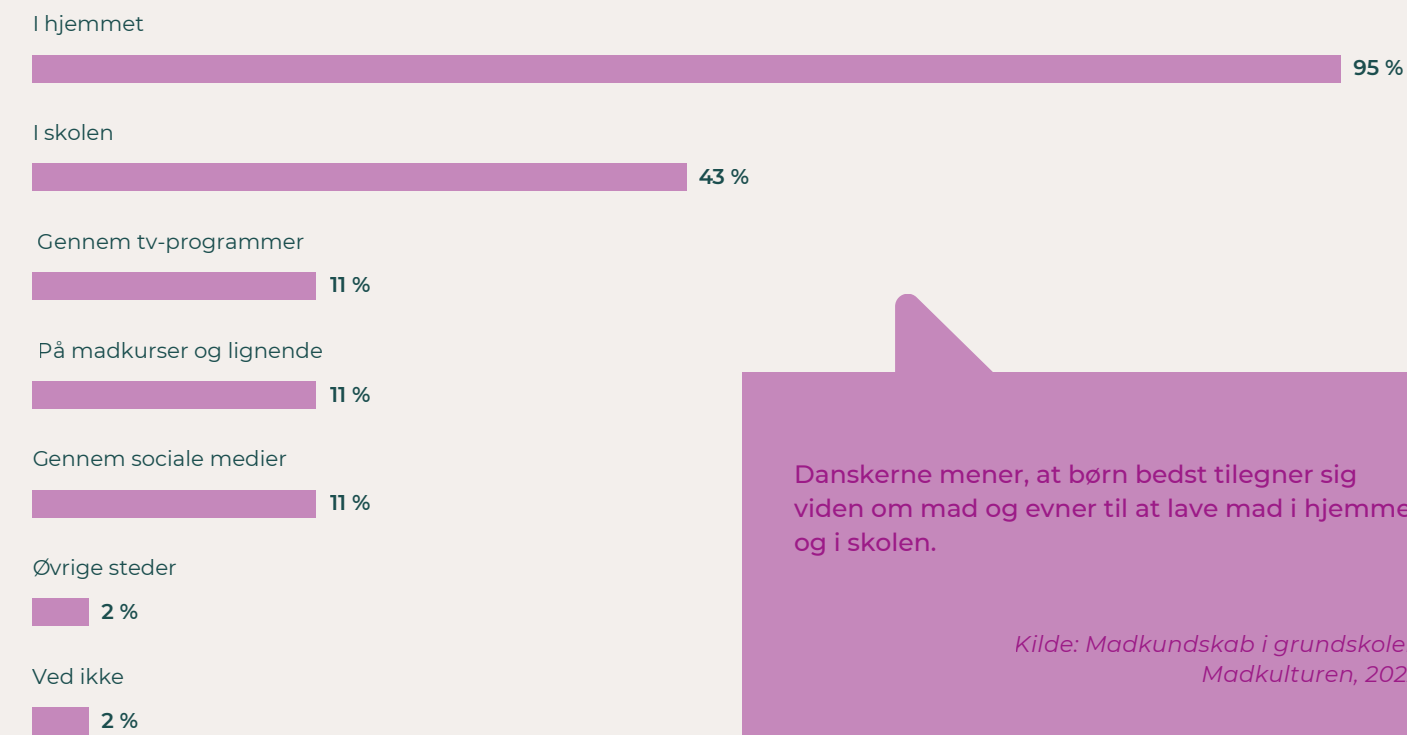
#### Hver femte

madkundskabslærer oplever, at ledelsen på skolen prioriterer madkundskab lavere end de øvrige praktisk-musiske fag.

Kilde: Madkundskab i grundskolen, Madkulturen, 2022

### Viden om mad

Hvor tilegner børn sig bedst viden om mad og evner til at lave mad? (flere svarmuligheder).



Danskerne mener, at børn bedst tilegner sig viden om mad og evner til at lave mad i hjemmet og i skolen.

Kilde: Madkundskab i grundskolen, Madkulturen, 2022



## Sociale medier og kropsbevidsthed

Misinformation om sundhed på sociale medier kan påvirke unges kropsbevidsthed og forståelse af sundhed

På sociale medier bliver unge eksponeret for mange forskellige sundhedstrends af diverse sundhedsinfluencere og for idealiserede kropsbilleder.

Disse kan være urealistiske og misvisende og dermed påvirke unges kropsopfattelse og mentale trivsel negativt.

Det kan også skabe forvirring om, hvad sundhed reelt indebærer og påvirke madvaner.



### Kroppens rolle i fællesskabet

Ens krop og fremtoning er aldrig neutral. Det fungerer som en adgangsbillet til fællesskaber og viser, om man forstår de sociale koder. Derfor oplever unge også et stort ansvar for selv at forme deres krop.

*Kilde: Katrine Vraa Justenborg, ph.d. og postdoc ved Center for Ungdomsforskning, Aalborg Universitet, 2026*

Især på visse sociale medier bliver kroppen et projekt, et idealiseret selv, der kan optimeres, vises frem og i nogle tilfælde sælges som en livsstil. Fortællingen om, at kroppen er et valg, skaber både handlekraft og pres. Særligt unge piger og kvinder føler både de skal vise, at de accepterer sig selv og samtidig arbejde for at blive bedre.

*Kilde: Søren Christian Krogh, Postdoc ved Center for Ungdomsforskning, Aalborg Universitet, 2026*



### Sociale mediers betydning

Særligt blandt udskolingselever får sociale medier først værdi, når det anerkendes i de fysiske fællesskaber. Derfor handler kropsidealer og madvaner mindre om det digitale og mere om at høre til og opføre sig efter fællesskabets normer.

*Kilde: Katrine Vraa Justenborg, ph.d. og postdoc ved Center for Ungdomsforskning, Aalborg Universitet.*

I en verden fyldt med 'eksperter' og perfekte kroppe bliver det stadig sværere at skelne mellem fakta og misinformation - især når det, der ser rigtigt ud, også føles troværdigt.

*Kilde: Søren Christian Krogh, Postdoc ved Center for Ungdomsforskning, Aalborg Universitet*



### Idealiserede kropsbilleder

De sociale medier fremstiller ofte et unuanceret fokus på udseende og sundhed. Når unge igen og igen præsenteres for snævre kropsidealer, kan det føre til kropstutilfredshed, som i værste tilfælde kan udvikle sig til en spiseforstyrrelse.

*Kilde: Signe Hviid Hansen, projektleder i Foreningen Spiseforstyrrelser og Selvskade*

# Ulighed i sundhed

Unge kommer med forskellige baggrunde, vilkår og muligheder, som kan have indflydelse på deres madvaner og sundhed

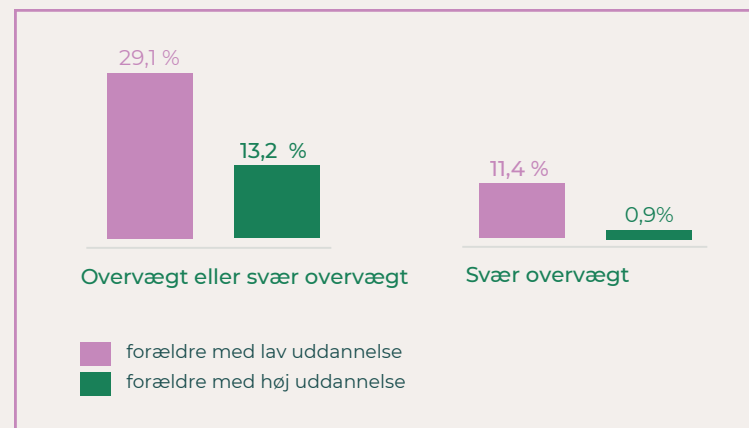
I Danmark findes en systematisk skævhed i sundhedstilstanden blandt børn og unge med forældre med kort uddannelse og lang uddannelse.

Ulighed i sundhed omfatter sociale årsager til sygdom og kræver forebyggende indsatser, der tager højde for forskellige livsvilkår og kulturelle og sociale forhold.

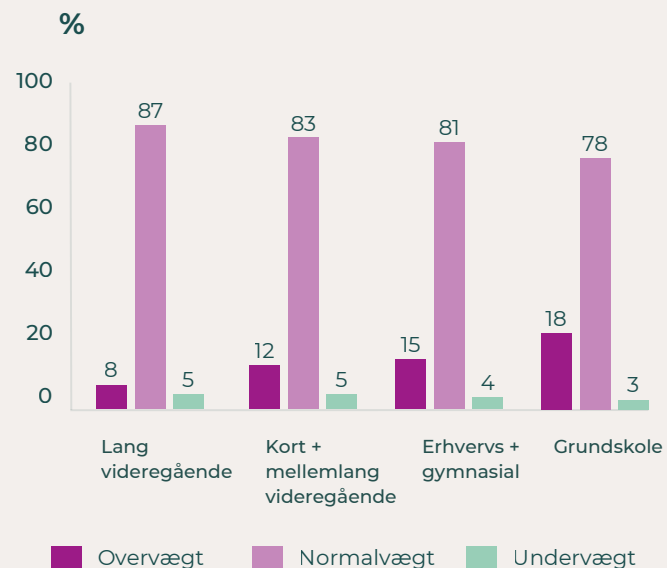
## Social ulighed ud fra forældres uddannelsesniveau

Der er stor forskel i andelen af børn (7-12år) med overvægt alt efter om de har forældre med lav uddannelse eller høj uddannelse.

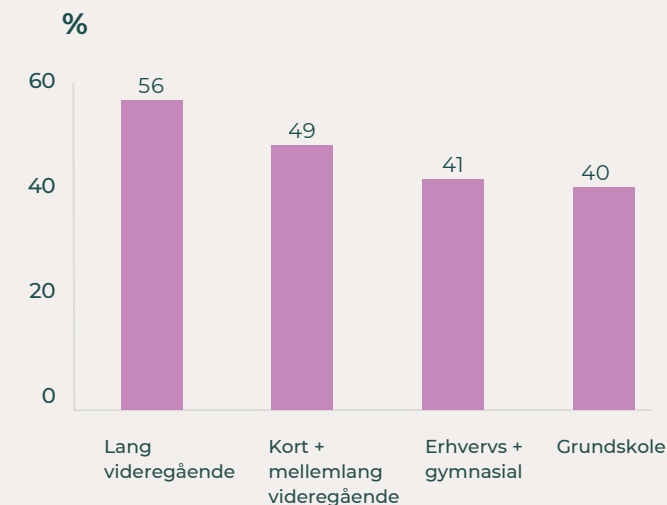
Kilde: NORMO, Nordisk Ministerråd, 2025



Procentvis fordeling af vægtstatus efter forældres uddannelse



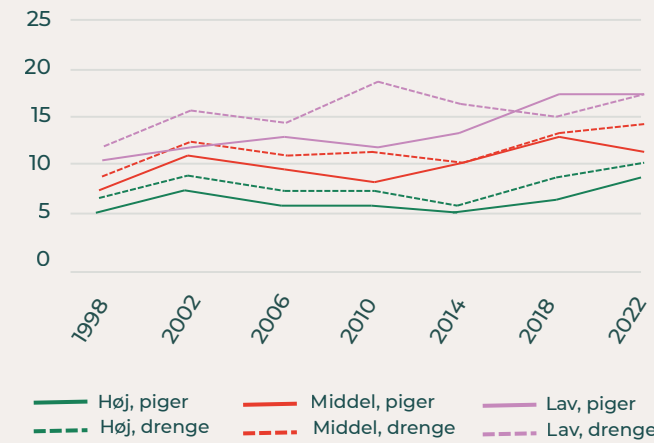
Andel, som spiser frugt og/eller grøntsager dagligt, efter forældres uddannelse (%)



Kilde: Madsen KR et al., Skolebørnsundersøgelsen 2022. Statens Institut for Folkesundhed, SDU, 2023

## Social ulighed drevet af stigning i andel med overvægt

I Danmark er der markant social ulighed siden opmålinger i 1998. Overvægt/svær overvægt (%) ved undersøgelsesår opdelt efter erhvervs-mæssig socialklasse og køn.



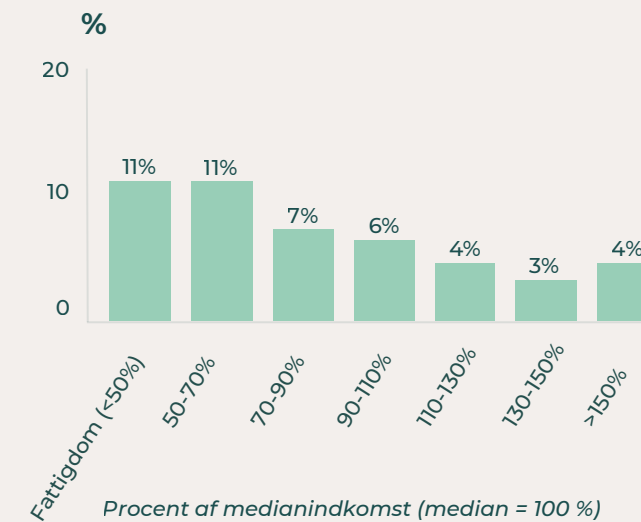
Undersøgelsen omhandler 11-15-årige i Danmark

Resultaterne peger på en tendens til stigende absolut ulighed over tid, primært drevet af en stigning i forekomsten af overvægt i lav erhvervs-mæssige socialklasse.

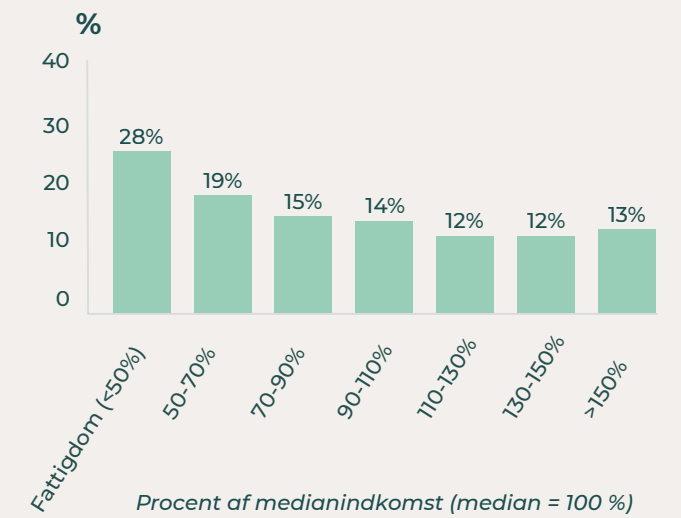
Kilde: Madeen et al., Trends in social inequalities in adolescent overweight and low mental health and well-being, Statens Institut for Folkesundhed, SDU, 2026

## Social ulighed i indtag af sodavand og fastfood

Andel, som drikker sodavand med sukker dagligt, i 5., 7. og 9. klasse efter familieindkomst (vægtet %)



Andel, som spiser fastfood mindst to gange ugentligt, i 5., 7. og 9. klasse efter familieindkomst (vægtet %)



Kilde: Román JEI et al., Børnefattigdom, familieindkomst og sundhed blandt børn i 5.- 9. klasse. Analyse af data fra Skolebørnsundersøgelsen. Statens Institut for Folkesundhed, SDU, 2025

## Inddragelse af unge

Unge bliver ikke inddraget tilstrækkeligt i løsningerne på udfordringerne om unges sundhed

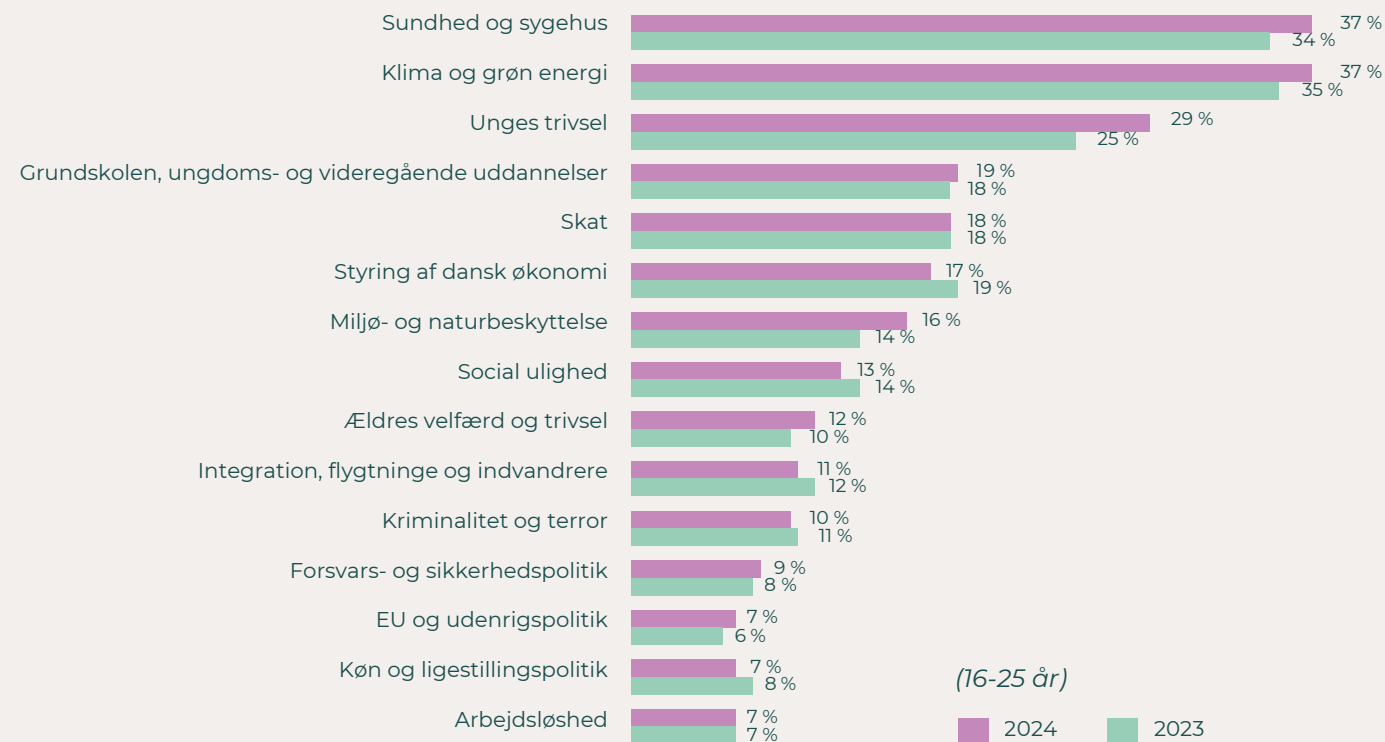
Unge inddrages ikke altid i udviklingen af sundhedsinitiativer, der vedrører dem selv.

Mange ønsker at træffe sunde valg, men manglende madlavningskompetencer, sociale forventninger, impuls køb og begrænset adgang til billige, sunde alternativer kan gøre det vanskeligt.

Der er behov for initiativer, der udvikles i samarbejde med unge og tager udgangspunkt i deres hverdag og perspektiver.

### Unge interesse for sundhed

Hvilke af følgende landspolitiske områder er det efter din opfattelse vigtigst, at politikerne tager sig af? (Angiv op til tre muligheder)\*



Kilde: Demokratianalysen, Danmarks Unge Fællesråd, 2024

### Laura Lundys blomst om inddragelse af børn og unge

Laura Lundys inddragelsesmodel giver inspiration og handleanvisninger til, hvordan myndigheder, organisationer og institutioner kan styrke inddragelsen af børn og unge i praksis.

Det er en generisk model og kan anvendes på alle områder, hvor der er fokus på at styrke inddragelse af børn og unge.

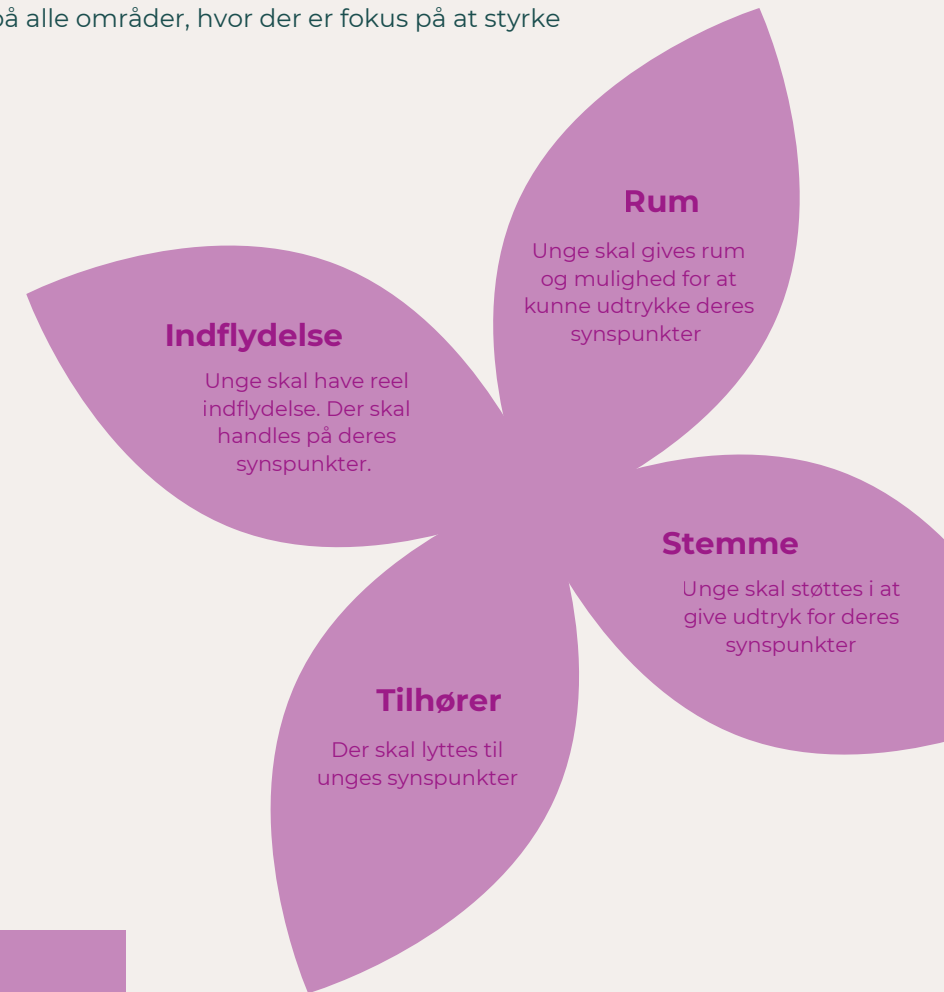


Inddragelse handler ikke kun om at blive hørt, men om at få reel indflydelse i fx advisory boards. Ellers risikerer deres perspektiver at forsvinde i systemer, rapporter og paneler.



Når børn og unge bliver inddraget, skaber det både bedre løsninger og større opbakning, fordi de føler sig hørt og taget alvorligt.

Børn og unge har unik viden om deres egen hverdag, men mangler ofte reel erfaring med indflydelse - det kræver, at voksne giver plads, skaber strukturerne og deler magten.



Kilde: Sarah Alminde, seniorforsker i barndomssociologi, Institut for Samfundsvidenskab og Erhverv, Roskilde Universitet

### Inddragelse af unge i madlavningen

Af de børn (10-15 år), der angiver, at de ofte spiser grøntsager eller frisk frugt som mellemmåltid, har omkring 64 % hjulpet med madlavningen inden for den seneste uge.

Der er en positiv sammenhæng mellem at være med til at lave mad og i højere grad spise grøntsager og frisk frugt som mellemmåltid.

Kilde: Børn, Unge og Mad, Arla Fonden, 2025

# Løsningsforslag fra Nationalt Forum For Ung Sundhed

## Hvordan fremmer vi unges sundhed på flere niveauer?

Udviklingen i unges sundhed går på flere områder i den forkerte retning, og der er ikke én let løsning på alle dele af problemet.

Ifølge Den Nationale Sundhedsprofil fra 2025 har 9,2% af de 16-24-årige et sundt kostmønster. I 2010 var det tal på 21,7%.

Udover kostmønsteret ser vi også en betydelig udvikling af unge med overvægt. Ifølge rapporten Nordisk Monitorering af Nordisk Ministerråd fra 2025 har hvert femte barn i alderen 7-12 år overvægt eller svær overvægt i Danmark. I 2014 var det nede på 11,4%.

Det er en stor national samfundsudfordring, hvorfor det også fremgår i regeringsgrundlaget, at regeringen vil styrke forebyggelsesindsatsen. For at imødekomme den indsats, mødtes en bred skare af aktører til Nationalt Forum for Ung Sundhed på Madens Folkemøde 2026 for at debattere unges sundhed og finde frem til konkrete løsningsforslag, der kan rette op på den entydige nedadgående tendens.

Forummets program bestod af oplæg, debatter og kreative sceneindslag om både årsager og konsekvenser af udviklingen samt hvordan vi kan få vendt den.

Alle relevante aktører, fra fagfolk til myndigheder til unge stemmer, var inviteret til at bidrage til dagsordenen med forslag til, hvordan vi kan styrke unges sundhed i Danmark. Slutteligt blev løsningsforslagene præsenteret for et panel af udvalgte politikere.

På baggrund af det samlede materiale af viden og bud på løsninger har Madens Folkemøde udarbejdet følgende katalog, der består af otte udfordringer og en række forslag til at imødekomme dem. Forslagene er udviklet i grupper, hvorfor alle deltagende aktører ikke nødvendigvis står bag samtlige forslag. I stedet skal listen over forslag ses som en inspiration og platform, som man kan tage udgangspunkt i og bruge som belæg for ens arbejde med unges sundhed.

Forslagene spænder vidt i forhold til, hvor omfattende de er, og hvor mange udgifter de indebærer at iværksætte. Madens Folkemøde har ikke analyseret forslagene for deres effektivitet eller omkostningseffektivitet, og de fremgår ikke i prioriteret rækkefølge. Forslagene er medtaget for deres potentiale i forhold til at fremme unges sundhed i Danmark.



## Markedsføring

Markedsføring af føde- og drikkevarer med højt indhold af fedt, salt og sukker påvirker unges indtag

Markedsføring af HFSS-produkter har indflydelse på de unges holdninger, præferencer og bidrager til et øget forbrug.

Ofte er det stærke brands med store markedsføringsbudgetter, der sikrer sig synlige placeringer i offentligheden og på sociale medier.

Samtidig halter markedsføringen af de mere næringsrige fødevarer bagefter (fx frugt og grønt).

Den skævridding kan bidrage til et usundt kostmønster blandt unge.



## Løsningsforslag

### Markedsføringsregulering:

Aldersgrænsen for markedsføring af HFSS-varer kan hæves fra 15 år til 18 år. Reguleringen kan omfatte både digitale og fysiske miljøer og adressere både målrettet markedsføring og generel eksponering for usunde fødevarer.

### Involvering af unge:

Børn og unge kan med fordel sættes i centrum for udviklingen af løsninger og involveres aktivt fra starten. Processen kan initieres og faciliteres af en organisation, som kan sikre rammerne for en meningsfuld og reel inddragelse.

### National lovgivning for fødevarereklamer:

Der kan indføres national lovgivning om fødevaremarkedsføring på flere niveauer. Dette kan blandt andet omfatte regulering af reklamer i de miljøer, hvor børn og unge færdes, samt regulering af fødevarers placering og promovning i detailhandlen.

### Undervisning og kompetenceudvikling:

Undervisning og kompetenceudvikling er vigtige redskaber til at styrke børn og unges evne til at agere som kritiske forbrugere. Oplysning kan dog ikke stå alene, men kan understøttes af strukturelle tiltag, herunder en styrket regulering.

### Brede alliancer:

Der kan etableres brede alliancer på tværs af civilsamfund, fagmiljøer og andre relevante aktører. Disse alliancer kan bidrage til at skabe opbakning i befolkningen og lægge pres på både industri og politikere for at fremme nødvendige forandringer.



## Detailhandlen og restauratører

Unge bliver i høj grad eksponeret for føde- og drikkevarer med højt indhold af fedt, salt og sukker i detailhandler og restauranter

Detailbranchen og restauratører kan påvirke forbrugernes valg gennem udvalg, placering samt prissætning.

HFSS-produkter får ofte en fremtrædende placering i detailhandler og mange unge eksponeres i høj grad for varerne.

Produkterne placeres ofte strategisk og synligt, hvilket kan øge forbruget.

## Løsningsforslag

### Regulering af placering:

Der kan indføres lovgivning, som begrænser placeringen af HFSS-fødevarer i detailhandlen. Reguleringen kan omfatte de placeringer, der særligt fremmer impuls køb og øger eksponeringen af HFSS-fødevarer uden for deres primære kategoriholder.

### Regulering af tilbud:

Der kan indføres lovgivning, som forbyder særtilbud, rabatcampagner og mængdetilbud på HFSS-fødevarer. Formålet er at reducere de økonomiske incitamenter til øget køb og forbrug af usunde fødevarer.

## Tilgængelighed

**Sunde føde- og drikkevarer til priser, der passer til unge, er ikke altid tilgængelige**

Ligesom resten af befolkningen er unge prisfølsomme. Manglende tilgængelighed af sunde alternativer til lave priser, der passer ind i den måde, de unge gerne vil spise på, kan påvirke unges indtag af sunde fødevarer. Desuden er koldt drikkevand ofte ikke tilgængeligt, hvor unge færdes.

Pris og behov for hurtig tilgængelighed kan være med til at øge forbruget af 'convenience varer', sukkerholdige- og energidrikke samt takeaway af fødevarer med højt indhold af fedt, salt og sukker.

## Løsningsforslag

### Differentieret moms på fødevarer:

Der kan indføres differentieret moms på fødevarer, herunder nul moms på frugt og grønt, for at fremme sunde kostvalg og øge tilgængeligheden af næringsrige fødevarer.

### Reformulering af convenienceprodukter:

Der kan stilles krav om reformulering af convenienceprodukter med henblik på at reducere indholdet af salt, sukker og mættet fedt samt øge indholdet af fuldkorn og andre ernæringsmæssigt gavnlige ingredienser.

### Aldersgrænse for energidrikke:

Der kan indføres en aldersgrænse på 16 år for køb af energidrikke for at begrænse børn og unges adgang til produkterne.

### Øget adgang til gratis drikkevand:

Tilgængeligheden af gratis frisk drikkevand kan styrkes i de miljøer, hvor børn og unge færdes, herunder skoler, fritidstilbud, idrætsfaciliteter og offentlige rum.

### Gratis skolefrugt:

Der kan indføres en ordning med gratis skolefrugt til alle elever. Frugten kan serveres inden frokostpausen for at understøtte sunde spisevaner og bidrage til et stabilt energiniveau gennem skoledagen.



## Måltidsvaner

**Unge måltidsvaner er præget af højt indtag af føde- og drikkevarer med højt indhold af fedt, salt og sukker**

Mange unge har et højt indtag af sukkerholdige drikke og energidrikke samt af slik og sukker, mens indtaget af frugt og grønt ligger under anbefalingerne.

Flere unge springer hovedmåltiderne over og drikker/spiser i stedet flere mellemmåltider og snacks med lavt næringsindhold og som kun giver mæthed i kort tid.

Sociale normer og fællesskaber spiller en stor rolle i unges valg af madvarer og kan øge tilbøjeligheden til at vælge usunde alternativer.

## Løsningsforslag

### Inddragelse af unge i madfællesskaber:

Unge kan inddrages aktivt i udviklingen af madfællesskaber for at sikre, at tilbuddene afspejler deres behov, interesser og hverdagsliv. Fællesskaberne kan faciliteres på ungdomsuddannelser og fritidsorganisationer, og kan styrke unges madlavningskompetencer og engagement i mad og måltider.

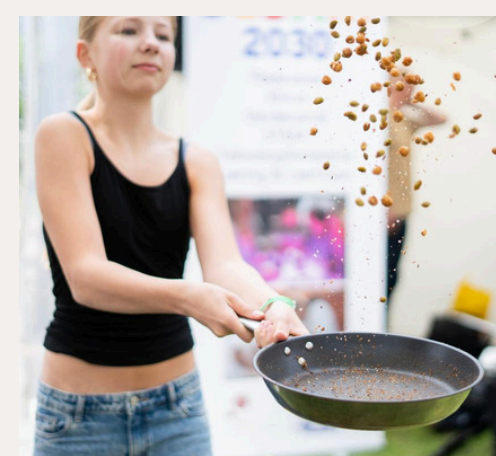
Dette kan understøttes gennem investeringer i køkkenfaciliteter, mobile madkoncepter som foodtrucks samt fysiske rammer, der fremmer fællesskab og samarbejde med professionelle aktører og erhvervsuddannelser inden for mad.

### Maddannelse som en integreret del af skoledagen:

Mad og måltider kan i højere grad integreres i skoleskemaet som en del af elevernes dannelse og læring. Dette forudsætter øget fokus på maddannelse i lærer- og pædagoguddannelserne, herunder styrket viden, flere ressourcer og højere faglig prioritet. Indsatsen kan ses i sammenhæng med udviklingen af skolemadsordninger og arbejdet med sunde madvaner.

### Tilgængelighed af sunde mellemmåltider:

Der kan sikres let adgang til sunde og ernæringsmæssigt balancerede mellemmåltider på skoler og ungdomsuddannelser. Dette kan bidrage til bedre koncentration, trivsel og sundere kostvaner blandt børn og unge.



## Skoler og ungdomsinstitutioner

Der mangler i flere tilfælde indsatser og lokalpolitikker på skoler og ungdomsinstitutioner til at skabe forudsætninger for sunde madkompetencer og madvaner

Der mangler i flere tilfælde klare retningslinjer og indsatser, der understøtter sunde madvaner på skoler og ungdomsinstitutioner.

Unge madkompetencer udvikles både hjemme og via digitale medier, men også i skolen og på ungdomsinstitutioner.

Madkundskabsundervisning kan styrkes med mere viden om råvarer, tilberedning og sundhed. Samtidig mangler der ofte regler for udbud og indtag af føde- og drikkevarer med højt indhold af fedt, salt og sukker på skolerne/institutionerne.

## Løsningsforslag

### Madfællesskaber og maddannelse i og omkring skolen:

Der kan skabes flere muligheder for madfællesskaber både inden for og uden for skolens rammer for at styrke børn og unges maddannelse og relation til mad. Gennem fælles madlavning, fællesspisning og praktiske aktiviteter kan børn og unge opnå større forståelse for råvarer, udvikle madkompetencer og skabe positive oplevelser med mad. Indsatsen kan understøttes af skolehaver og udekøkkener, hvor eleverne kan dyrke, høste og tilberede råvarer, som kan indgå i undervisningen i madkundskab og i skolemadsstilbud.

### En stærk skolemadskultur:

Skolemads kan ses som en investering i børns sundhed, trivsel, læring og dannelse. Kvalitetsmåltider, inddragelse og engagement kan være centrale elementer fra daginstitution til ungdomsuddannelse. Der kan samtidig investeres i produktionskøkkener på linje med andre centrale læringsfaciliteter såsom idræts- og gymnastiksale.

### Kvalitetsstandarder for madtilbud på ungdomsuddannelser:

Der kan udvikles et fælles kvalitetskodeks for mad- og måltidstilbud på ungdomsuddannelser, så sunde og attraktive valgmuligheder kan blive let tilgængelige for alle elever uanset geografi og uddannelse.

### Styrket madkundskab:

Faget madkundskab kan styrkes gennem bedre lokaler, moderne faciliteter og tilstrækkelige midler til råvarer. Der kan afsættes et nationalt minimumsbeløb til råvarer i undervisningen. Mad og måltider kan desuden tænkes ind på tværs af skolens fag. Endelig kan der afprøves modeller med to-lærerordninger, hvor lærere samarbejder med fagprofessionelle og kokke.

### Tidlig brobygning til fødevarerhvervene:

Samarbejdet mellem grundskoler, ungdomsuddannelser og fødevarerhverv kan styrkes for at vække interesse, nysgerrighed og motivation for uddannelser og karrierer inden for fødevarerområdet.



## Sociale medier og kropsbevidsthed

Misinformation om sundhed på sociale medier kan påvirke unges kropsbevidsthed og forståelse af sundhed

På sociale medier bliver unge eksponeret for mange forskellige sundhedstrends af diverse sundhedsinfluencere og for idealiserede kropsbilleder.

Disse kan være urealistiske og misvisende og dermed påvirke unges kropsopfattelse og mentale trivsel negativt.

Det kan også skabe forvirring om, hvad sundhed reelt indebærer og påvirke madvaner.

## Løsningsforslag

### Aldersgrænse for sociale medier:

Aldersgrænsen for adgang til sociale medier kan håndhæves gennem pålidelig aldersverificering, så det ikke er muligt at omgå grænsen ved at angive en falsk alder. Aldersgrænsen kan beskytte børn og unge mod uhensigtsmæssig påvirkning og kommercielle interesser.

### Styrket regulering af markedsføring rettet mod børn og unge:

Reguleringen af markedsføring målrettet børn og unge kan styrkes på tværs af digitale og fysiske platforme. Formålet er at begrænse eksponeringen for indhold, der kan påvirke børn og unges sundhed, trivsel, kropsopfattelse og forbrugsvaner negativt.

### Kulturændring i uddannelsesinstitutioner:

Kommunerne kan understøtte og facilitere en kulturændring på skoler og ungdomsuddannelser, hvor sundhed, trivsel, fællesskab og mangfoldighed fremmes aktivt. Indsatsen kan bidrage til at skabe inkluderende miljøer, der modvirker præstationspres og usunde idealer.

### Mental trivsel som en del af undervisningen:

Mental trivsel kan integreres i fagplanerne og indgå som en naturlig del af undervisningen gennem hele skoleforløbet. Eleverne kan opnå viden og kompetencer til kritisk at forholde sig til sundhedstrends, ekstreme kropsidealer og indhold på sociale medier. Undervisningen kan blandt andet omfatte sprogkultur, kritisk tænkning, madkultur og kropsforståelse. Formålet er at styrke deres kritiske dannelse og modstandskraft over for bl.a. ekstreme kropsidealer og skiftende sundhedstrends.

### Undervisning af forældre:

Der kan opsættes undervisningsforløb målrettet forældre og voksne, da deres selvbillede og opfattelse af egen krop kan sætte sig i den unges egen kropsforståelse.



## Ulighed i sundhed

Unge kommer med forskellige baggrunde, vilkår og muligheder, som kan have indflydelse på deres madvaner og sundhed

I Danmark findes en systematisk skævhed i sundhedstilstanden blandt børn og unge med forældre med kort uddannelse og lang uddannelse.

Ulighed i sundhed omfatter sociale årsager til sygdom og kræver forebyggende indsatser, der tager højde for forskellige livsvilkår og kulturelle og sociale forhold.

## Løsningsforslag

### Mere praksisnær undervisning om mad og fødevarer:

Børn og unge kan møde madens vej fra jord til bord gennem praksisnær og virkelighedsnær undervisning. Dette kan blandt andet ske gennem besøg hos landmænd, fødevarereproducenter og andre aktører i fødevarerekæden, så eleverne kan opnå større forståelse og muligvis interesse for råvarer, produktion og fødevarerensystemer.

### Politisk prioritering af mad og maddannelse:

Der kan være behov for en styrket politisk prioritering af mad, måltider og maddannelse i daginstitutioner og skoler. Madkundskab og arbejdet med mad kan få en mere central placering i undervisningen, herunder fokus på sæsonråvarer, madkultur og praktiske madkompetencer. Samtidig kan lærere modtage de nødvendige ressourcer og den nødvendige forberedelsestid til at integrere mad og måltider i undervisningen.

### Nye former for oplysning og kommunikation om mad:

Offentlige kampagner kan i højere grad fokusere på mad, måltider og madglæde frem for ensidigt fokus på sundhed og ernæring. Kommunikation kan tage udgangspunkt i positive fortællinger om mad, fællesskab og hverdagsliv og være tilpasset forskellige målgrupper.

### Praktiske redskaber til hverdagen:

Borgere kan få lettere adgang til konkrete værktøjer, der understøtter sunde madvaner i hverdagen. Dette kan eksempelvis være husstandsomdelte materialer, opskriftsbøger eller digitale løsninger, hvor brugerne kan finde opskrifter baseret på de råvarer, de allerede har til rådighed.

### Politisk prioritering af ernæringskrisen:

Der kan iværksættes en samlet national indsats for at håndtere de ernæringsmæssige social udfordringer i befolkningen og reducere social ulighed i sundhed. Indsatsen kan tage afsæt i, at traditionelle sundhedsbudskaber ikke nødvendigvis når alle målgrupper, og at der kan være behov for nye måder at formidle viden om mad, måltider og sundhed på, som opleves relevante og meningsfulde i hverdagen.

## Inddragelse af unge

Unge bliver ikke inddraget tilstrækkeligt i løsninger på udfordringerne om unges sundhed

Unge inddrages ikke altid i udviklingen af sundhedsinitiativer, der vedrører dem selv.

Mange ønsker at træffe sunde valg, men manglende madlavningskompetencer, sociale forventninger, impuls køb og begrænset adgang til billige, sunde alternativer kan gøre det vanskeligt.

Der er behov for initiativer, der udvikles i samarbejde med unge og tager udgangspunkt i deres hverdag og perspektiver.



## Løsningsforslag

### Dannelses- og erfaringscentre:

Der kan etableres dannelses- og erfaringscentre, hvor unge kan deltage aktivt i udviklingen af initiativer om sundhed, mad og trivsel. Centrene kan fungere som platforme for samskabelse mellem unge, fagprofessionelle og beslutningstagere og kan sikre, at unges perspektiver inddrages systematisk i udviklingsarbejdet.

### Uddannelse af skolebestyrelser:

Skolebestyrelser kan tilbydes målrettet uddannelse og kompetenceudvikling, så de i højere grad kan understøtte reel inddragelse af elever og sikre, at unges perspektiver kan blive en integreret del af beslutningsgrundlaget på skolerne.

### Strukturerede rammer for indflydelse:

Der kan udvikles klare rammer og niveauer for unges indflydelse i beslutningsprocesser, så det tydeliggøres, hvornår og hvordan unge kan inddrages. Dette kan sikre, at inddragelse ikke bliver tilfældig, men systematisk og meningsfuld.

### Ungeråd i kommunerne:

Ungeråd kan indføres i samtlige kommuner for at give reelle muligheder for indflydelse på beslutninger, der vedrører unges sundhed, trivsel og hverdagsliv. Ungeråd kan fungere som en central kanal mellem unge og det politiske niveau.



Madens  
FolkeMøde