

Tiden, vi spiser

Jens Bonke

Tiden, vi spiser

ROCKWOOL FONDENS FORSKNINGSENHED

SYDDANSK UNIVERSITETSFORLAG

Tiden, vi spiser

Udgivet af: Rockwool Fondens Forskningsenhed og

Syddansk Universitetsforlag

Sats og opsætning: Erik Justesen, Satsen aps.

Omslagsfoto: Ernst Laursen

Trykt hos Narayana Press, Gylling

Oplag: 700 stk.

ISBN 978-87-93-11930-7

1. udgave, 1. oplag

Printed in Denmark 2016

Adresse:

Rockwool Fondens Forskningsenhed

Sølvgade 10, 2. sal tv.

DK-1307 København K

Tlf. 33 34 48 00

E-post: forskningsenheden@ra.dk • jb@ra.dk

Hjemmeside: www.RockwoolFonden.dk

Kopiering fra denne bog må kun finde sted på institutioner,
der har indgået aftale med Copydan og kun inden for de
i aftalen nævnte rammer.

Udgivet med støtte af

ROCKWOOL FONDEN



Pris: 85 kr. inklusive 25 pct. moms.

Forord

Siden 2009 har Rockwool Fondens Forskningsenhed udgivet bøger om danskernes arbejdstid, husholdningsarbejde, børneomsorg, fritid og søvn (Bonke, 2012; 2009; 2014; 2011). Med denne bog følger en belysning af befolkningens spisning, idet formålet er at give en belysning af omfanget og karakteren af én af dagligdagens vigtige aktiviteter, tillige med at se på sammenhængen mellem spisning, motion, overvægt og helbred.

De anvendte oplysninger i bogen bygger på en dataindsamling, som Danmarks Statistik foretog på opdrag af forskningsenheden i 2008/09. Den indeholder tids- og forbrugsoplysninger indhentet fra et repræsentativt udsnit af den danske befolkning tillige med oplysninger om både voksne og børns højde, vægt og helbred.

Bogen er blevet til i videnskabelig uadølgighed – også af Rockwool Fonden, som har stillet de nødvendige ressourcer til rådighed. Prof. Lotte Holm og adjunkt Thomas Bøker Lund, Institut for Fødevarer- og Ressourceøkonomi, Københavns Universitet, og Sisse Fagt, seniorrådgiver, DTU Fødevarerinstitutionen, har kommenteret tidligere udgaver af bogen. Seniorforsker Jens Bonke, ph.d. i økonomi og ansat i forskningsenheden, har udarbejdet bogen og er alene ansvarlig for dens indhold.

Jeg vil takke Rockwool Fonden og dens bestyrelsesformand Lars Nørby Johansen og direktør Elin Schmidt for interessen for dette projekt og for Enhedens arbejde i almindelighed.

København, februar 2016

Jan Rose Skaksen

Disposition

1	Introduktion	9
2	Hvorfor er tiden brugt på spisning interessant?	11
3	Data	13
4	Hvor meget tid bruger danskere på spisning?	16
4.1	Hvornår og hvor mange måltider spiser danskere, og hvor meget tid bruger de på dem?	16
4.2	Hvordan varierer spiserytmen over ugen og året? ...	22
4.3	Hvem spiser kort eller lang tid?	24
4.4	Spiser man sammen i familien?	28
4.5	Bruger danskerne mindre tid på spisning end tidligere?	34
4.6	Bruger danskerne lige så meget tid på spisning som andre?	37
4.7	Udespisning	39
5	Spisning, motion, overvægt og helbred	43
6	Sammenfatning	47
	Referencer	50
	Litteratur fra Rockwool Fondens Forskningsenhed 2013-15..	53

1. Introduktion

Denne bog kortlægger danskernes spisemønster og sammenhængen mellem denne aktivitet og motion, overvægt og helbred. Hvor meget tid bruger danskere på at spise? Hvornår spiser danskere? Spiser man sammen i familien? Bruges der mere tid på spisning end tidligere? Spiser danskere længere tid end andre landes befolkninger? Og hænger motion, overvægt og helbred sammen med spisemønsteret?

Spisning – ernæring, familiens rolle, social og kulturel placering, succes i skolen og på arbejde og sundhed

Udover at spisning er afgørende for ens overlevelse og velvære, har spisning også en vigtig betydning for familiens sammenhængskraft og børn og voksnes sociale og kulturelle placering i samfundet. Samtidig påvirker spisemønsteret ens performance i skolen og på arbejdspladsen, tillige med at spisning og spisemønster selvsagt er af betydning for ens sundhed, hvilket begrundes den politiske bevågenhed overfor børn og voksnes spisning og spisemønster. Det ernæringsmæssige indhold af det, man spiser, er dog ikke emnet for denne bog, idet der her henvises til Fødevarerinstitutionens kostundersøgelser (DTU, 2009; 2015).

Det skal nævnes, at der kun i begrænset omfang ses på motion, idet denne aktivitet for de fleste ikke foregår hver dag. Oplysninger for to ugedage, sådan som de foreligger her, giver derfor ikke et retvisende billede af, om og i hvilket omfang danskere motionerer.

6.000 familier har deltaget i undersøgelsen

Ved at gøre brug af Rockwool Fondens Forskningsenheds tids- og forbrugsundersøgelse (DTUC) er det muligt at belyse dagligdagen for et repræsentativt udsnit af den danske befolkning. Oplysninger om mere end 6.000 familiers døgnrytme på både en hverdag og en weekenddag, herunder hvor megen tid og hvornår på døgnet man spiser, tillige med informationer

om deres helbredstilstand, indebærer, at vi kan tegne et billede af forhold, som har betydning for danske familiers levevilkår.

Bogen indeholder først en diskussion af, hvorfor spisning er interessant at undersøge. Dernæst følger en beskrivelse af de data, som er anvendt i undersøgelsen. Spørgsmålet om hvor meget, hvornår og med hvem danskerne spiser tillige med udviklingen i tiden brugt på spisning og en sammenligning med andre lande gives i kapitel 4. Kapitel 5 handler om sammenhængen mellem spisemønster, motion, overvægts- og helbredsproblemer, og kapitel 6 indeholder en konklusion.

2. Hvorfor er tiden brugt på spisning interessant?

Der er mange grunde til at beskæftige sig med spisning, udover den at vi bruger meget tid og mange penge på at spise, og at spisning er nødvendig for vores overlevelse. Antallet af måltider og tiden brugt på deres indtagelse er således både vigtig for børn og voksne (over-)vægt og generelle sundhedstilstand og for deres succes i skolen og uddannelsessystemet og på arbejdsmarkedet. Murphy (2007), Rampersaud *et al.* (2005) og Bonke & Greve (2014) omtaler i den forbindelse en række undersøgelser, som bl.a. påviser, at børn og unges indtagelse af morgenmad har en positiv betydning for deres ernæringsmæssige tilstand og deres skolekarakterer, og samtidig nedsetter sandsynligheden for at de bliver overvægtige.

Spisning og spisevaner er tillige en social markør og ritualerne omkring måltidet et udtryk for forholdet mellem familiemedlemmer og venner. Spisemønsteret er også et udtryk for, hvordan familier organiserer deres tid, og fællesmåltidet er ofte det styrende element for sammenhængen i familiers hverdagsliv (Marshall & Anderson, 2002; Cheng *et al.*, 2007). Samtidig er det vist, at fælles spisning i familien hænger sammen med indtagelse af mere lødige fødevarer sammenlignet med spisning alene, som ofte finder sted samtidig med andre aktiviteter (Shiv & Fedorikhin, 1999).

Når vi her beskæftiger os med spisning, er det fordi;

- a. spisning kan påvirke og bliver påvirket af vores økonomiske forhold,
- b. spisning hænger sammen med børns succes i skolen og voksnes eðektivitet og placering på arbejdsmarkedet,
- c. spisning har sammenhæng med (over-)vægt og sundhed, og

- d. spisning og spisebønder påvirker de uønlige udgifter bl.a. til sundhedsvæsenet, og er dermed et politisk anliggende.

For de fleste udgør udgifterne til mad og drikke en væsentlig andel af deres husholdningsbudget, selvom disse udgifters andel af det samlede forbrug har været faldende over årene (Blow et al., 2004; Danmarks Statistik – Forbrugsundersøgelsen). Samtidig ved vi, at de ressourcer – tid og penge – man råder over, påvirker ens spiseadfærd, samtidig med at spiseadfærdens påvirker omfanget og karakteren af ressourcerne. Bonke (1993) og Warde (1999) har således vist, at tidsrige og pengefattige i højere grad køber mindre forarbejdede fødevarer, som de så selv forarbejder – laver mad – end tidsfattige og pengerige, som køber flere forarbejdede fødevarer og oftere spiser ude.

Vi spiser andre fødevarer i dag, udvalget er øget, og udespisning er mere udbredt

I løbet af de seneste årtier er der sket store forandringer i udbuddet af forskellige typer fødevarer med stadig flere færdisforarbejdede, samtidig med at der er kommet øget fokus på økologiske produkter. Omfanget af udespisning er også tiltaget, hvorved der er sket en større variation i den enkeltes spisebønder. Ifølge Cheng et al. (2007) og Southerton (2003) har sådanne ændringer imidlertid kun givet sig beskedent udtryk i forskellene i den engelske befolknings spisebønder. Det ændrer ikke på, at indholdet og sammensætningen af fødevarer, som folk spiser, har ændret sig radikalt i de fleste lande, og at priserne på disse kan medvirke til, at forskellige befolkningsgrupper ikke bruger lige lang tid på at spise, hvilket for nogle kan være sundhedsmæssigt problematisk (Forebyggelseskommissionen, 2009; DTU, 2015).

Spisning og spisebønder har også betydning for samfundet

Hvor meget og hvornår danskere spiser er ikke kun af betydning for den enkelte, det har også betydning for samfundet generelt. Spisning og overvægt hænger således sammen, hvorved spisning og spisebønder kan give anledning til samfundsøkonomiske omkostninger, hvis dette samspil ikke fungerer hensigtsmæssigt. Det gælder udgifter til sygefravær og sundhedsudgifter afholdt som følge af livsstilssygdomme. Der er med andre ord flere grunde til, at befolkningens spisebønder er et vigtigt samfunds-mæssigt forhold at belyse nærmere.

3. Data

Vi anvender hovedsagelig oplysninger fra den danske tidsanvendelsesundersøgelse 2008/09 (DTUC). Den indeholder udover et spørgeskema med forskellige baggrundsoplysninger også døgnrytmeskemaer, som voksne og børn over 7 år har udfyldt. Der foreligger således døgnrytmeoplysninger for 7.075 voksne og 1.326 børn både for en hverdag og en weekenddag, idet alle har udfyldt et skema over, hvad vedkommende lavede fra han/hun stod op efter kl. 04 til han/hun gik i seng inden kl. 04 den følgende dag. Ved at opdele aktiviteterne – der registreres kun hovedaktiviteter – i 10-minutters intervaller har vi oplysninger om, hvornår på dagen aktiviteterne fandt sted og hvor meget tid, der sammenlagt blev anvendt på en given aktivitet, såsom mængden af tid brugt på spisning i løbet af døgnet.

Det kan nævnes, at en norsk undersøgelse (Kitterød, 2001) finder, at muligheden for også at angive biaktiviteter, og ikke kun hovedaktiviteter, kun har en beskedent indflydelse på tiden brugt på spisning som hovedaktivitet.

Vi sonderer mellem morgenmad, frokost, aftensmad og mellemmåltider. Morgenmad er det måltid, der indtages mellem kl. 5 og kl. 10 om morgenen, frokost mellem kl. 11 og kl. 14, middag mellem kl. 17 og kl. 20, mens mellemmåltider finder sted i de resterende perioder. Det er begyndelsestidspunktet, der afgør, hvilken slags måltid der tales om. Hvis et måltid afbrydes kortvarigt, taler vi alligevel om ét måltid, så længe afbrydelsen ikke varer mere end 10 minutter, mens der er tale om to måltider, hvis afbrydelsen er længere. I princippet kan en given type måltid derfor godt indtages flere gange, men det forekommer ikke i praksis. Der er således ingen, der spiser morgenmad, frokost eller aftensmad mere end én gang om dagen,

mens flere mellemmåltider kan forekomme i undersøgelsen.

Det skal understreges, at selvom man ikke oplyser at have brugt tid på at spise, er det ikke ensbetydende med, at man ikke har indtaget mad eller drikke i løbet af dagen. Det kan så i givet fald have fundet sted samtidig med andre aktiviteter – mindless eating (Shiv & Fedorikhin, 1999) – som man har valgt at rapportere som hovedaktiviteten i det pågældende tidsinterval.

Der er oplysninger om både manden og kvinden og børnenes tidsforbrug for de samme dage

Da vi har indsamlet oplysninger for voksne og for børn over 7 år i familierne, kan vi undersøge sammenhængen mellem disse personers spisemønster på udvalgte dage indenfor familierne.

I tidsanvendelsesundersøgelsen (DTUC) er der oplysninger om, hvor meget tid der bruges på motion på en ugedag og en weekenddag. Det betyder, at motionsomfanget refererer til disse dage og ikke siger noget om, hvorvidt og i hvilket omfang interviewpersonerne motionerer på de øvrige ugedage eller i det hele taget. Sammenlignes med resultaterne i ”Danskernes motions- og sportsvaner 2007” (Pilgaard, 2008) er der imidlertid en god overensstemmelse mellem beregningerne af danskernes regelmæssige motionsomfang og motionsomfanget på en gennemsnitlig ugedag.

Undersøgelsen indeholder også oplysninger om respondenternes helbred, herunder deres vurdering af egen helbredstilstand, højde og vægt, og livvidde. Disse oplysninger er indsamlet for både voksne og børn over 6 år i familien. Flere undersøgelser har vist, at der er stor overensstemmelse mellem selvrapporterede oplysninger, sådan som de foreligger her, og egentlige målinger af helbred og andre forhold (e.g. Frijters et al., 2005).

Da vi har oplysninger fra tidligere danske tidsanvendelsesundersøgelser – 2001 (DTUS-01) og 1987 (DTUS-87) – er det også muligt at belyse udviklingen i danskernes spising – og andre aktiviteter – over en 20-årig periode. Tilsvarende er det muligt at sammenligne med andre landes tidsundersøgelser, da disse er indsamlet under anvendelse af den samme metode, se guidelines i Eurostat (Eurostat, 2000).

For at sikre at oplysningerne i denne bog er repræsentative for befolkningen som helhed, har Danmarks Statistik for Rockwool Fondens Forskningsenhed konstrueret vægte, således at mænd og kvinder, forskellige aldersgrupper og forskellige uddannelses- og indkomstgrupper mv. indgår i forhold til deres faktiske fordeling (Danmarks Statistik, 2010). For yderligere oplysninger og en beskrivelse af DTUS-08/09 henvises til Bonke & Fallesen (2009), mens DTUS-01 er beskrevet i Bonke (2002).

4. Hvor meget tid bruger danskere på spisning?

Flere undersøgelser har vist, at antallet af måltider og tiden brugt på dem har betydning for ens ernæring og sundhed. Holm et al. (2015) har fx påvist, at der er en positiv sammenhæng mellem antallet af daglige måltider og kvaliteten af den kost, man indtager, og at dette også gælder, selvom der tages hensyn til motivationen til at spise sundt – i både Danmark, Finland, Norge og Sverige.

I det følgende ser vi først på, hvor ofte og hvor meget tid danskere bruger på at spise på forskellige dage i året. Derefter undersøger vi, hvornår på dagen danskere spiser, og om der er sammenhæng mellem spisning på en hverdag og i weekenden. Vi kan dermed vise, om dem, der bruger meget tid på at spise i løbet af ugen, også bruger meget tid på spisning i weekenden, og om antallet af måltider på de forskellige tidspunkter er forskelligt.

4.1. Hvornår og hvor mange måltider spiser danskere, og hvor meget tid bruger de på dem?

*3 ud af 4 spiser
morgenmad og
4 ud af 5 aften-
mad til hverdag*

De fleste voksne danskere spiser morgenmad og aftensmad både til hverdag og i weekenden. 73 pct. spiser således morgenmad og 81 pct. aftensmad til hverdag mod 68 og 77 pct. om lørdagen og søndagen, idet der er tale om gennemsnit for hverdage hhv. weekenddage (tabel 4.1). Det kan nævnes, at flere undersøgelser har vist, at netop spisning af morgenmad er vigtig for undervisningsduelighed og succes på arbejdsmarkedet, og for sundheden (Morgan et al., 1986; Murphy, 2007; Ramper-saud et al. 2005).

Frokosten er det kun 34 og 44 pct., som indtager på en hverdag hhv. weekenddag, selvom det har vist sig, at indtagelsen af netop dette måltid hænger sammen med en bedre kost i det hele taget (Holm *et al.*, 2015). Disse tal – men også prævalensen for spisning af morgenmad og aftensmad – skal imidlertid tages med forbehold, idet der ikke nødvendigvis er tale om, at de pågældende måltider så ikke spises. Dels kan de tage mindre end 5 min., hvorfor de ikke regnes med som en spise-sekvens, dels kan der være tale om en biaktivitet til en anden aktivitet, som så er den, der er registreret. Frokosten er formentlig ofte registreret som arbejde, selvom der kan være tale om en såkaldt spisepause. Det kan også være, at der ikke spises mellem kl. 11 og 14, men før eller efter, hvilket betyder, at der i denne bog er tale om et såkaldt mellemmåltid og ikke frokost.

*Aåensmaden
tager 3 kvarter
hver dag*

Med hensyn til længden af de enkelte måltider ser vi, at aftensmaden tager længst tid med 43-49 min., hvorefter følger frokosten med 33-36 min., mens morgenmaden tager 29-36

Tabel 4.1. Andel, der spiser forskellige måltider på en hverdag og en weekenddag, og tiden brugt på disse måltider 2008/09. 18-64-årige.

		Hverdag		Weekenddag	
		Andel	Min. for spisende Gns. (st.afv.)	Andel	Min. for spisende Gns. (st.afv.)
Morgenmad	05:00-10:00	0,73	29,2 (20,1)	0,68	36,2 (22,8)
Frokost	11:00-14:00	0,34	33,4 (18,1)	0,44	35,9 (21,9)
Middag	17:00-20:00	0,81	42,9 (23,8)	0,77	49,4 (29,6)
Mellemmåltider	04:00-05:00	0,01	21,4 (16,8)	0,004	24,6 (16,1)
	10:00-11:00	0,08	26,1 (13,4)	0,16	26,4 (13,5)
	14:00-17:00	0,15	33,0 (25,2)	0,20	40,4 (32,2)
	20:00-04:00	0,06	35,3 (40,4)	0,07	54,2 (66,0)
Andel, der spiser mellemmåltider		0,27	31,9 (23,8)	0,36	37,2 (26,2)
Antal måltider i alt		2,13		2,20	
Antal:		4.904		4.953	

Kilde: Rockwool Fondens Forskningsenhed

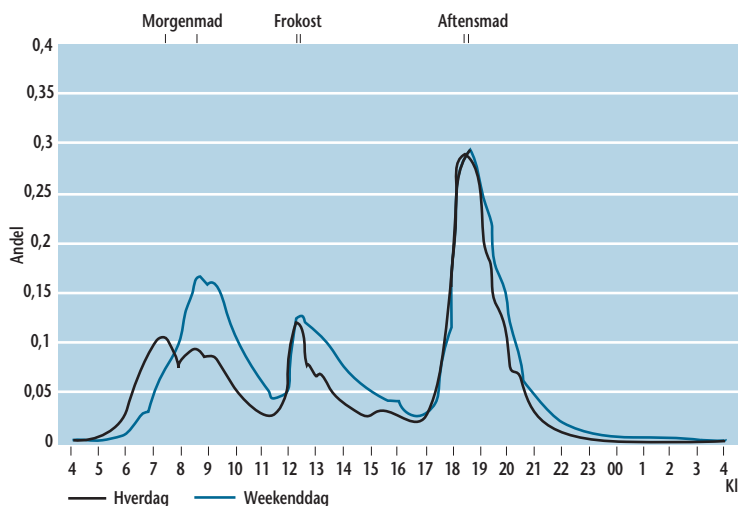
min., idet der er tale om gennemsnit for dem, der spiser disse måltider.

Andelen, der spiser mellemmåltider – spisning mellem kl. 04 og 05, 10 og 11, 14 og 17 og 20 og 04 – og den tid, det tager at spise dem, svarer nogenlunde til frokosten. Omkring hver tredje (27-36 pct.) spiser ét eller flere mellemmåltider, som gennemsnitligt tager 32 min. på en hverdag og 37 min. i weekenden. Det mest almindelige tidspunkt for et mellemmåltid er om eftermiddagen, hvor 15 pct. på en hverdag og 20 pct. på en weekenddag spiser et sådant, som tager hhv. 33 min. og 40 min. Om disse måltider i virkeligheden spises som frokost eller aftensmad ved vi ikke, da afgrænsningen her, som allerede nævnt, alene går på tidspunktet på dagen, måltiderne indtages.

Aåensmad spises kl. 18-19 både til hverdag og i weekenden

Morgenmad spises typisk omkring kl. 07:30 på en hverdag og kl. 08:40 i weekenden, mens frokosten er omkring kl. 12:20 og 12:30 og aftensmaden omkring kl. 18:30 og 18:40 på de to

Figur 4.1. Andelen af danskere, der spiser på forskellige tidspunkter på en gns. ugedag. 18-64-årige. 2008/09.



Forskellen i fordelingerne mellem weekenddage og hverdage er signifikant på 0,05- og 0,1-niveau for morgenmad og frokost, men ikke for aftensmad.

Kilde: Rockwool Fondens Forskningsenhed

slags dage. Det betyder, at morgenmad og frokost ånder sted senere i weekenden end til hverdag – forskellene i fordelingerne for de to måltider er signifikant for de to slags dage – mens aftensmaden stort set spises på samme tid (jf. ågur 4.1).

Hertil kommer, at både morgenmad og frokost foregår over en længere periode sammenlignet med aftensmaden, som de fleste indtager mellem kl. 18 og 19 (ågur 4.1).

Danskere og nordmænd spiser varm mad om aftenen, svenskere og finner også midt på dagen

I en sammenligning mellem de nordiske lande ånder Kjærnes (2001), at der ikke er nogen nævneværdig forskel i tidspunktet for spisingen af det første måltid – morgenmaden – mens måltidet midt på dagen – frokosten – spises lidt senere i Sverige end i Danmark, Norge og Finland. Hvad angår det sene måltid – aftensmaden – indtages dette omkring kl. 18 i Finland, mens det i højere grad er forbeholdt – topper – den tidlige aften i Norge og den lidt senere aften i Sverige og Danmark. Antallet af varme måltider varierer i øvrigt mellem landene med mellem en tredjedel og halvtreds procent flere sådanne måltider i Sverige og Finland sammenlignet med i Norge og Danmark.

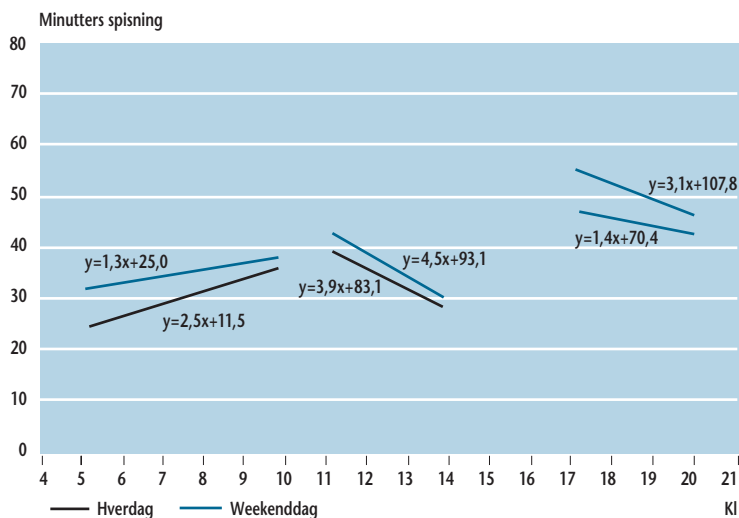
Lund & Gronow (2014) ånder endvidere, at frokost og især aftensmad spises indenfor et snævrere tidsinterval i Danmark end i de øvrige nordiske lande.

Tidlig morgenmad er hurtig morgenmad, tidlig aftenmad er lang tids aftenmad

Figur 4.2 viser, at jo senere på morgenen, man begynder at spise morgenmad, desto længere tid tager dette måltid. Omvendt gælder det for frokosten og aftensmåltidet, at en tidlig start på disse måltider hænger sammen med længere frokoster og middagsmåltider. Dette mønster gælder både for hverdage og i weekenden, idet sammenhængen, mellem hvornår måltidet påbegyndes, og hvor lang tid det tager, dog er mest udpræget i weekenden.

Hver fjerde (23 pct.) spiser både morgenmad, frokost og aftensmad på en hverdag, mens 3 pct. kun spiser morgenmad og frokost, og andre 7 pct. kun frokost og middagsmad (tabel 4.3). I weekenden er der lidt flere, der får både morgenmad og frokost (4 pct.) henholdsvis frokost og aftensmad (10 pct.), og 27 pct. får alle tre måltider, hvilket sikkert hænger sammen med, at selvom man står senere op end på en hverdag (Bonke,

Figur 4.2. Tiden brugt på spisning af morgenmad, frokost og aftenmad afhængig af, hvornår disse måltider påbegyndes. 2008/09. 18-64-årige.



Kilde: Rockwool Fondens Forskningsenhed

2010), er der alligevel mere tid til at spise, når man ikke skal på arbejde.

Det mest almindelige for både hverdage og weekenddage er at få to måltider – 44 og 40 pct. på hverdage og weekenddage –

Tabel 4.2. Antal måltider på en hverdag og en weekenddag 2008/09. 18-64-årige.

	Hverdag Pct.	Weekenddag Pct.
0/1 måltid	22,8	21,0
2 måltider	43,9	39,7
3	28,2	34,0
4	4,4	4,6
5+	0,8	0,7
	100,0	100,0
Antal måltider		
- gns. (st.afv.)	2,13 (0,93)	2,20 (0,95)
Antal	4904	4953

Kilde: Rockwool Fondens Forskningsenhed

Tabel 4.3 Måltidskombinationer på en hverdag og en weekenddag 2008/09. 18-64-årige.

	Hverdag Pct.	Weekenddag Pct.
Morgenmad	8,6	9,3
Frokost	1,9	2,9
Aftensmad	12,8	12,3
Morgenmad/frokost	2,7	4,0
Morgenmad/aftensmad	38,8	27,4
Frokost/aftensmad	6,6	10,4
Morgenmad/frokost/aftensmad	23,2	27,4
Antal	4.887	4.887

Kilde: Rockwool Fondens Forskningsenhed

Hver åerde spiser tre måltider – de fleste to eller kun ét måltid om dagen

mens tre måltider indtages af 28 og 34 pct. (tabel 4.2). Andelen, der kun får ét eller intet måltid, er 23 og 21 pct. til hverdag og i weekenden. Det skal nævnes, at Holm *et al.* (2015) og Lund & Gronow (2014) ånder, at antallet af daglige måltider er større, når der bruges spørgeskemaoplysninger, der ikke som her er baseret på tidsoplysninger, se kapitel 3.

En ud af fire danskere bruger ikke tid på morgenmad

Morgenmåltidet er vigtigt af både sundhedsmæssige grunde, og fordi det giver mere energi i løbet af formiddagen (Fagt *et al.*, 2007; Ma *et al.*, 2003). Alligevel gælder det for godt én ud af åre (27 pct.), at de ikke bruger tid på morgenmad, når vi de-ånerer morgenmad, som et måltid indtaget mellem kl. 5 og kl. 10 om morgenen (tabel 4.3). Frokosten – måltider mellem kl. 11 og 14 – springes over på en hverdag af endnu flere, nemlig 66 pct. Kun hver femte (19 pct.) spiser ikke aftensmad – måltider mellem kl. 17 til kl. 20 – på en hverdag. I weekenden er billedet lidt anderledes med en tredjedel (33 pct.), som ikke bruger tid på at spise morgenmad, hvorimod knap halvdelen får frokost (44 pct.) mod en tredjedel på en hverdag. Aftensmad springes over af hver fjerde (24 pct.).

Hver femte bruger ikke tid på aftensmad til dagligt

Det skal understreges, at morgenmad, frokost, aftensmad og mellemmåltider refererer til tidspunktet for, hvornår måltiderne påbegyndes. Hvorvidt den enkelte opfatter sine måltider i overensstemmelse hermed, er dermed ikke sikkert. Fx

kan en skifteholdsarbejder spise sit første daglige måltid, når andre spiser frokost, ligesom der findes ”hybrid-måltider” såsom brunch, hvor morgenmad og frokost finder sted samtidig og typisk på et tidspunkt, hvor vi vil kategorisere måltidet som et mellemmåltid.

Det skal endnu engang nævnes, at man godt kan indtage fødevarer og drikke, uden at det her registreres som spisning, da spisning så blot ikke er hovedaktiviteten i det pågældende tidsrum, jf. Mindless-eating fænomenet, som bl.a. praktiseres, når der ses TV. Holm et al. (2015) har i den forbindelse påvist, at jo hyppigere måltider indtages på denne måde, desto mindre lødig er kosten.

4.2. Hvordan varierer spiserytmen over ugen og året?

Spisning i weekenden tager længere tid end til hverdag - både sommer og vinter

Der er betydelige forskelle i hvor meget tid, vi bruger på at spise på en hverdag sammenlignet med i weekenden, og det er hvad enten, det er sommer eller vinter. På sommerhverdage såvel som vinterhverdage bruger vi gennemsnitligt 1 time og et kvarter på at spise, mens vi bruger 1 ½ time i weekenderne både om sommeren og om vinteren (tabel 4.4). Samtidig er der større forskelle – variation – i spisetiden i weekenden end til hverdag. Det gælder således, at omkring hver syvende og ottende (14-15 pct.) bruger mere end 2½ time på at spise i weekenden mod kun hver tolvte (7-8 pct.) i løbet af en hverdag. Det mest almindelige for en weekenddag er at spise 2 timer, hvilket hver fjerde gør, mens 1 time er det mest almindelige i hverdagen – det gør mellem hver tredje og fjerde dansker.

Der er forholdsvis mange danskere, som bruger kort tid på at spise både til hverdag og i weekenden. Det gælder for 19-21 pct. på en hverdag om sommeren og om vinteren, at disse bruger under ½ time på at spise, mens det tilsvarende er 16-17 pct. på en weekenddag, der bruger så lidt tid på spisning. I den anden ende af skalaen finder vi omkring 8 pct., der bruger mere end 2½ time på spisning om dagen – 7 pct. på en hverdag og 15 pct. på en weekenddag.

Det er ikke nødvendigvis de samme, som bruger meget hhv.

Tabel 4.4. Tid brugt på spising i løbet af ugen og året 2008/09. 18-64-årige.

	Gns (st.afv.) Timer	# timers spising					
		≤ ½	1	1½	2	≥ 2½	
		Procent					
Sommer ¹ (2. og 3. kvartal)	1,40 (0,81)	8,8	24,4	30,3	28,9	7,6	100,0
Hverdag	1,31 (0,94)	18,6	28,5	25,7	19,6	7,7	100,0
Weekenddag	1,60 (1,16)***	16,3	20,8	22,0	25,6	15,3	100,0
Vinter ¹ (1. og 4. kvartal)	1,36 (0,81)	10,6	26,2	28,7	26,6	7,9	100,0
Hverdag	1,26 (0,91)	20,7	30,6	23,0	18,7	7,0	100,0
Weekenddag	1,59 (1,22)***	17,4	21,4	21,8	25,8	13,7	100,0
Hele året ¹	1,38 (0,81)	9,7	25,2	29,6	27,9	7,7	100,0
Hverdag	1,29 (0,92)	19,6	29,4	24,5	19,2	7,4	100,0
Weekenddag	1,60 (1,19)***	16,8	21,1	21,9	25,7	14,6	100,0

1 Oplysningerne vedrører en gennemsnitlig ugedag, dvs hverdage og weekenddage vægtet med 5/7 hhv. 2/7-dele.

***,**,* angiver signifikant forskel i forhold til hverdag på hhv. 0,01, 0,05 og 0,1-niveau.

Kilde: Rockwool Fondens Forskningsenhed

kort tid på at spise til hverdag og i weekenden. På en gennemsnitlig ugedag – hverdage og weekenddage vægtet sammen – er det omkring hver 10'ende, som bruger under ½ time på at spise mod næsten dobbelt så mange, når vi ser på enten hverdage eller weekenddage (tabel 4.4). Andelen, der bruger mere end 2½ time på en gennemsnitlig ugedag, svarer derimod stort set til andelen for en hverdag, nemlig omkring 8 eller hver 12. dansker. Det ændrer dog ikke på, at der generelt set er en positiv sammenhæng i den tid, danskere bruger på at spise til hverdag og i weekenden.

Spiser man mange måltider på en hverdag, gør man det også i weekenden

Også antallet af måltider på en hverdag og en weekenddag er for mange danskere det samme. Spiser man åre gange i løbet af en hverdag, gør man det også typisk i weekenden, hvilket måske kan tilskrives vaner, eller at ens appetit bedst tilgodeses på den måde. 42 pct. spiser således ét eller åre måltider både til hverdag og i weekenden. For de resterende 58 pct. er

det mest almindelige at spise åre måltider i weekenden end til hverdag, hvilket 38 pct. gør, mens omvendt 20 pct. spiser åre måltider til dagligt end i weekenden.

4.3. Hvem spiser kort eller lang tid?

Der kan være mange grunde til, at man bruger meget eller lidt tid på at spise. Hvis man er alene, bruger man måske mindre tid, end hvis man er sammen med andre, fordi det sociale aspekt ved måltidet så forsvinder. Det kan også være arbejdet på arbejdsmarkedet, der spiller en rolle, således at travle mennesker bruger mindre tid på at spise end mindre travle mennesker, eller også er det omvendt de travle, der bruger spisningen til afslapning, og dermed bruger mere tid på at spise end mindre travle.

Vi ser for det første, at der ikke er nogen forskel i den tid, mænd og kvinder bruger på at spise, selvom kvinder spiser lidt åre måltider end mænd. Sidstnævnte forskel forsvinder dog, når vi kontrollerer for en række forhold, som kan være forskellige for de to køn (tabellerne 4.5 og 4.6).

Par spiser åre måltider og bruger længere tid på spisning end enlige

Hvis man har en partner – gift eller papirløs – spiser man, hvad der svarer til knapt et kvart måltid mere, end hvis man ikke lever sammen med en partner, og tilsvarende er tiden brugt på at spise 20 minutter længere for dem med partnere. Blandt enlige er det mere end hver fjerde (29 pct.), der spiser ét måltid på en gennemsnitlig ugedag mod kun 18 pct. af dem, der lever i parforhold. Forskellen i både spisetiden og antallet af måltider mellem enlige og partnere bliver i øvrigt lidt mindre, hvis vi kontrollerer for alder, antallet af børn – der er oftere børn i parfamilier end hos enlige – arbejdstid, uddannelse og indkomst (tabellerne 4.5 og 4.6).

Forældre spiser åre måltider end ikke-forældre

At børn og forældres spisetid hænger sammen, ses også af tabel 4.6, som viser, at jo åre børn, desto længere tid bruger forældrene på at spise. Antallet af måltider er også lidt større for forældre end for ikke-forældre, men om der er få eller mange børn, hænger derimod ikke sammen med, hvor ofte forældrene spiser. Vi finder endvidere, at der er en positiv sammenhæng

Tabel 4.5. Antal måltid på en gennemsnitlig ugedag og forskellige socioøkonomiske forhold. 18-64-årige.

	Gns.	(St. afv)	Forskel ift.- Ikke-kontrolleret		Kontrolleret ¹	
Køn						
-mand	2,06	(0,79)	-	-	-	-
-kvinde	2,12	(0,78)	0,056*	(0,03)	0,04	(0,03)
Civilstand						
-enlig	1,92	(0,77)	-	-	-	-
-par	2,17	(0,77)	0,248***	(0,03)	0,162***	(0,04)
Alder						
-18-29 år	1,73	(0,81)	-	-	-	-
-30-44 år	2,09	(0,77)	0,354***	(0,04)	0,311***	(0,05)
-45-64 år	2,22	(0,75)	0,486***	(0,04)	0,436***	(0,05)
Antal børn						
0 barn	2,02	(0,80)	-	-	-	-
1 barn	2,16	(0,77)	0,134***	(0,04)	0,116*	(0,05)
2 børn	2,16	(0,73)	0,138***	(0,03)	0,144***	(0,04)
3+ børn	2,14	(0,81)	0,112*	(0,05)	0,138*	(0,06)
Arbejdstid						
-<37 timer	2,19	(0,78)	-	-	-	-
-37 timer	2,10	(0,77)	-0,090*	(0,04)	-0,03	(0,04)
->37	2,03	(0,79)	-0,165***	(0,04)	-0,132**	(0,04)
Netto-husholdningsindkomst						
1. kvartil	1,98	(0,81)	-	-	-	-
2. kvartil	2,09	(0,79)	0,111**	(0,04)	-0,02	(0,05)
3. kvartil	2,12	(0,79)	0,142***	(0,04)	-0,118*	(0,05)
4.kvartil	2,13	(0,74)	0,151***	(0,04)	-0,112	(0,06)
Uddannelse						
Grund udd	2,07	(0,82)	-	-	-	-
Erhvervsudd	2,08	(0,80)	0,01	(0,04)	-0,108*	(0,04)
KVU	2,08	(0,75)	0,01	(0,06)	-0,159*	(0,06)
MVU	2,14	(0,74)	0,07	(0,05)	-0,0918	(0,05)
LVU	2,07	(0,76)	-0,00	(0,05)	-0,131*	(0,06)
Sæson						
-vinter	2,01	(0,77)	-	-	-	-
-sommer	2,15	(0,78)	0,137***	(0,03)	0,105***	(0,03)

1 For hver gruppe er der kontrolleret for de øvrige grupper og helbred, BMI og motion i en OLS-regression.

***, **, * sign. på 0,001, 0,01 og 0,05-niveau. Kilde: Rockwool Fondens Forskningsenhed.

Tabel 4.6. Tiden brugt på spisning og forskellige socioøkonomiske forhold. Regressionsanalyse. 18-64-årige.

	Gns.	(St. afv)	Forskel ift. 1 kategori Ukontrolleret		Kontrolleret ¹	
Køn						
- Mænd	1,34	0,82	-	-	-	-
- Kvinde	1,36	0,79	0,026	(0,03)	0,008	(0,03)
Civilstand						
- Enlig	1,13	0,68	-	-	-	-
- Par	1,44	0,84	0,315***	(0,03)	0,240***	(0,04)
Alder						
- 18-29 år	1,02	0,67	-	-	-	-
- 30-45 år	1,33	0,77	0,318***	(0,04)	0,148**	(0,06)
- 46-64 år	1,49	0,86	0,471***	(0,04)	0,332***	(0,05)
Antal børn						
- 0 børn	1,28	0,75	-	-	-	-
- 1 barn	1,38	0,91	0,096*	(0,04)	0,064	(0,05)
- 2 børn	1,41	0,78	0,133***	(0,04)	0,071+	(0,04)
- 3+ børn	1,50	0,95	0,226***	(0,05)	0,148*	(0,06)
Arbejdstimer						
- <37 timer	1,42	0,79	-	-	-	-
- =37 timer	1,31	0,75	-0,109**	(0,04)	-0,067	(0,04)
- >37 timer	1,36	0,86	-0,060	(0,04)	-0,076	(0,05)
Nettohusholdningsindkomst						
1. kvartil	1,15	0,67	-	-	-	-
2. kvartil	1,28	0,75	0,132**	(0,04)	-0,010	(0,05)
3. kvartil	1,42	0,87	0,274***	(0,04)	0,068	(0,06)
4. kvartil	1,48	0,84	0,328***	(0,04)	0,085	(0,06)
Uddannelse						
Grund	1,27	0,88	-	-	-	-
Erhvervs.	1,31	0,73	0,042	(0,04)	-0,076	(0,05)
KVU	1,33	0,72	0,059	(0,06)	-0,090	(0,07)
MVU	1,43	0,79	0,159***	(0,05)	0,045	(0,05)
LVU	1,46	0,95	0,191***	(0,05)	0,067	(0,06)
Sæson						
- Vinter	1,29	0,78	-	-	-	-
- Sommer	1,39	0,83	0,094**	(0,03)	0,053+	(0,03)

1 For hver gruppe er der kontrolleret for de øvrige grupper og for helbred, BMI og motion i en OLS-regression. ***, **, * angiver sign. på 0,001, 0,01 og 0,05-niveau. Kilde: Rockwool Fondens Forskningsenhed.

Ældre spiser flere måltider og bruger mere tid på dem end midaldrende og yngre

mellem alder og antallet af måltider og spisetidens samlede længde. Således bruger 45-64-årige 50 pct. længere tid på at spise og spiser gennemsnitligt et halvt måltid mere end unge i alderen 18-29 år, og det gælder stort set også, selvom vi korrigerer for forskellige demografiske og socioøkonomiske forhold.

Færre men længere måltider for dem med mere end 37 timers arbejdsuge

I forhold til dem, som arbejder mindre end 37 timer om ugen, bruger dem med en normalarbejdstid på 37 timer mindre tid på at spise, tillige med at de spiser færre måltider. For dem med en ugentlig arbejdstid på mere end 37 timer spises der endnu færre måltider, mens tiden brugt på dem er den samme, som for dem, der arbejder færre end 37 timer. Når vi kontrollerer for demografiske og socioøkonomiske forhold, er der ikke længere nogen sammenhæng mellem arbejdstid og spisetiden, hvorimod en arbejdstid på mere end 37 timer stadig hænger sammen med færre måltider, som derfor hver især må tage længere tid.

Vi har også beregnet (ikke vist i tabel) antallet af måltider og tiden brugt på spisning for beskæftigede med mere end 45 timers arbejde, og det viser sig, at der ikke er væsentlig forskel sammenlignet med for dem, der arbejder mellem 37 og 44 timer. Der bliver spist ligeså mange måltider (2,07 ift. 2,06) og brugt lige så meget tid på spisning (1,35 vs. 1,31 timer) på en gennemsnitlig ugedag. Heller ikke i forhold til 37-timers arbejdende er der forskel i antallet af måltider sammenlignet med dem, der arbejder mere end 45 timer om ugen.

Der er ingen sammenhæng mellem uddannelse og antallet af måltider, hvorimod mellem og lang videregående uddannelse hænger sammen med længere tid brugt på spisning. Det tyder på, at hvert måltid varer længere tid, jo mere man er uddannet. Dette synes dog ikke alene at kunne tilskrives uddannelsen, eftersom en kontrol for andre forhold indebærer, at antallet af måltider er mindre, når man har uddannelse sammenlignet med, når man ikke har det.

Højere indkomst – flere måltider og længere tid brugt på spisning

Vi finder også, at en større indkomst i familien hænger sammen med flere måltider og mere tid brugt på spisning. Denne forskel forsvinder dog og bliver direkte negativ for antallet af måltider – færre måltider, jo større indkomst – når

man kontrollerer for blandt andet arbejdstid og uddannelse, der som vi netop har set, hænger negativt sammen med antallet af måltider¹.

Grunden til at uddannelse og omfanget af arbejde på arbejdsmarkedet hænger sammen med hvor meget tid, man bruger på at spise, kan være, at uddannelse og arbejde har betydning for, hvor meget man spiser, og at ens spisemønster er udtryk for forhold, som har indvirkning på, hvor meget uddannelse man får, og hvor meget tid man bruger på sit arbejde. Det kan altså både tænkes, at nogle er "født" til at spise på en måde, som gør, at de klarer sig dårligere både uddannelsesmæssigt og på arbejdsmarkedet, og at dem, der klarer sig godt disse steder, spiser på en måde, som er mere hensigtsmæssig i forhold til at kunne klare udfordringerne. Om sammenhængen går den ene eller den anden vej, og om der er faktorer, som både påvirker spisning og socioøkonomiske forhold, kan kun afdækkes ved yderligere analyser, som ikke skal foretages her.

4.4. Spiser man sammen i familien?

Spisning sammen med andre har både betydning for lødigheden af måltiderne og for det sociale samvær. Holm *et al.* (2015) har således vist, at spiser man alene, er sandsynligheden for, at kosten er mindre lødige, større, når det gælder for voksne, også selvom der tages hensyn til forskelle i civilstand, beskæftigelsesstatus, uddannelse, indkomst mv. Andre studier har vist, at der også for børn er en negativ sammenhæng mellem det at spise alene og kvaliteten af kosten.

Da vi har oplysninger om tid brugt på spisning for både manden og kvinden i parforhold tillige med oplysninger om, hvor lang tid deres børn bruger på at spise, kan vi se, om der er sammenhæng mellem forældrenes og børnenes spiseomfang

1. Cheng *et al.* (2007) finder for England både i 1975 og i 2000, at længere uddannede bruger længere tid på at spise end kortere uddannede, og at spisetiden stiger med alderen, men falder med arbejdstidens længde.

og spisetider. Spørgsmålet er således, om forældre og børn bruger lige meget tid på at spise og om dette foregår samtidigt, eller om forældre og børn spiser på forskellige tidspunkter og altså ikke – altid – sammen. Det skal nævnes, at en særlig belysning af skolebørns spisning og spisemønster åndes i Bonke & Greve (2013).

I to ud af tre par bruger manden og kvinden ikke lige lang tid på at spise

I mere end hvert tredje par (37,4 pct.) bruger manden og kvinden lige megen tid på spisning, når vi inddeler spisning i intervaller på $\frac{1}{2}$, 1, $1\frac{1}{2}$, 2 og $2\frac{1}{2}$ time (diagonalen i tabel 4.7), og der er da også en positiv og signifikant sammenhæng mellem deres respektive spisetider. Det mest almindelige for et par er, at de hver spiser $1\frac{1}{2}$ til 2 timer om dagen, hvilket hvert fjerde par gør (24,5 pct.), mens manden og kvinden i hvert tolvte par (8 pct.) kun bruger hver 1 time om dagen på spisning. Blandt de par, der ikke bruger lige megen tid på spisning, er der lidt flere, hvor kvinden bruger mere tid end manden, nemlig 33 pct., mod 30 pct., hvor det er mandens spisetid, der er længere end kvindens.

Sammenhængen mellem partneres spisetid gælder både for dem med børn og dem uden børn, idet den dog er mere udpræget for sidstnævnte familier. Således er korrelationen

Tabel 4.7. Mænd og kvinders tid brugt på spisning¹. Par. Gns. ugedag. 18-64-årige.

Kvinde	Mand # timers spisning					
	$\leq \frac{1}{2}$	1	$1\frac{1}{2}$	2	$\geq 2\frac{1}{2}$	
$\leq \frac{1}{2}$	1,4	1,4	1,4	0,8	0,4	5,4
1	2,5	8,2	7,3	4,4	0,8	23,2
$1\frac{1}{2}$	1,6	6,6	12,0	8,9	1,3	30,4
2	1,5	5,2	9,5	12,5	3,0	31,7
$\geq 2\frac{1}{2}$	0,3	0,7	1,0	3,9	3,3	9,3
	7,3	22,1	31,2	30,5	8,9	100,0

1 Intervallerne skiller ved midtpunkterne, altså fx ved $\frac{3}{4}$ time.

Note: $\chi^2 = 294,74$ (pr < 0,0001)

Kilde: Rockwool Fondens Forskningsenhed

mellem mødre og fædres spisetid på 0,2254 (sign. på 0,001-niveau), mens den er 0,3545 (sign. på 0,001) for samlevende/gifte kvinder og mænd uden børn. For dem uden børn, er sammenhængen mindre udpræget blandt unge (manden under 45 år) end blandt midaldrende/ældre (45+-årige mænd).

Børn bruger den samme tid på at spise, uafhængig af alder

Ser vi på den tid, som 7-17-årige børn bruger på at spise, er der ikke store forskelle mellem aldersgrupperne. For samtlige aldersgrupper gælder, at de bruger gennemsnitligt set mellem 1,2 og 1,35 timer om dagen, og den gennemsnitlige afvigelse herfra ligger mellem 0,9 og 1,5 timer om dagen.

Sammenhængen mellem forældre og deres børn spiseomfang og -mønster er interessant, fordi den kan sige noget om, hvilke spisevaner forældre viser deres børn. Hvis forældrene bruger megen tid på at spise, vil vi forvente, at dette også er tilfældet for børnene, og omvendt, hvis spisning ikke er så højt prioriteret, at dette gælder for både forældre og børn. Det kan også være, at forældre og børns spiseomfang er forskelligt, og at forældre og børn kun i begrænset omfang spiser sammen. Hvis sidstnævnte er tilfældet, kan det indebære, at børn spiser mindre lødige fødevarer med mulige helbreds- og overvægtsproblemer til følge.

Tabel 4.8. Forældre¹ og 7-17-årige børns tid brugt på spisning. Gennemsnitlig ugedag 2008/09.

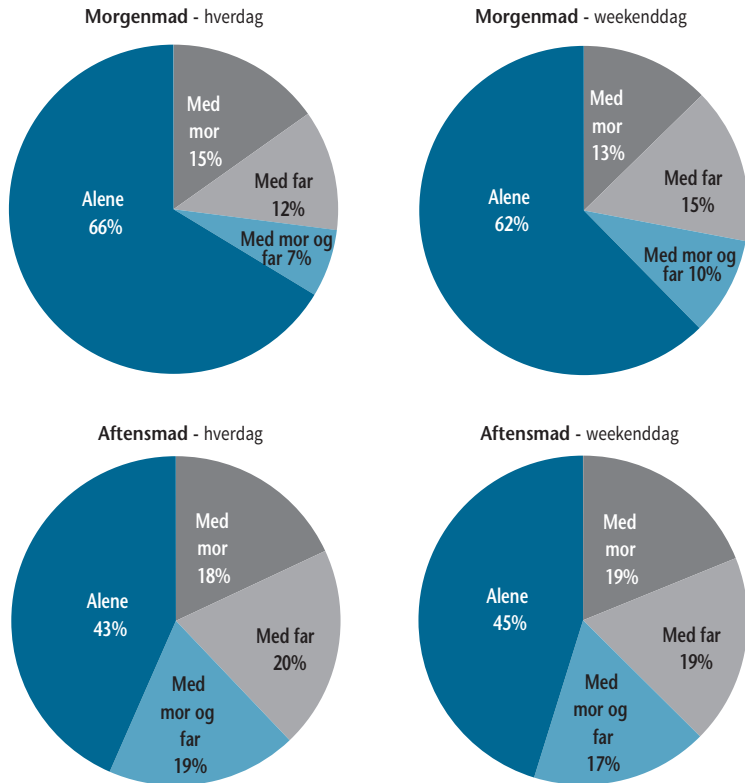
Børn	Forældre # timers spisning					
	≤ ½	1	1½	2	≥ 2½	
< ½		2,6	1,7	0,7	0,2	5,4
1	1,1	8,3	13,0	6,1	1,4	30,0
1½	0,6	6,9	16,2	11,5	2,1	37,3
2	0,5	3,2	8,7	7,2	3,5	23,2
> 2½	0,0	0,3	1,7	1,1	1,1	4,1
	2,5	21,3	41,2	26,6	8,4	100,0

1 Gns. for forældre i par

Note: $\chi^2 = 69,06$ (pr < 0,0001)

Kilde: Rockwool Fondens Forskningsenhed

Figur 4.3. Spisemønster i parfamilier med børn. Hverdag og weekenddag. 2008/09. Andel af børns spisetid



Kilde: Rockwool Fondens Forskningsenhed

Morgenmad er sjældent et fælles måltid for børn og forældre.

I børnefamilier bruger forældrene mere tid på spising end børnene

Hvis vi alene ser på børns morgenmad, deltager mødre og fædre i mindre end en tiendedel af dette måltid (7 pct.) sammen med deres barn/børn både til hverdag og i weekenden (årgur 4.3). En tredjedel af morgenmaden (33 pct.) spiser barnet/børnene sammen med kun den ene af forældrene på en hverdag, mens det er en fjerdedel af måltidet (26 pct.) på en weekenddag. For begge dage er det i lige stort omfang moderen som det er faderen, som spiser morgenmad sammen med barnet/børnene. Det betyder, at barnet spiser to-tredjedele af morgenmaden – givet de spiser morgenmad – alene, idet forældrene dog godt kan være til stede, men blot optaget af andet end at

spise morgenmad. Morgenmaden er altså kun i få tilfælde et helt fælles måltid.

*Aåensmaden
indtages hoved-
sagelig som et
samtidigt måltid
for hele familien*

Hvad angår aftensmaden, er det mest almindelige, at mindst én af forældrene er til stede i størstedelen af tiden, nemlig i knap 20 pct. af tiden med faderen og andre 20 pct. med moderen, og knap 20 pct., hvor begge forældre spiser aftensmaden samtidig med barnet/børnene (figur 4.3). Det betyder, at i under halvdelen af tiden spiser barnet/børnene alene, nemlig 43 og 45 pct. på en hverdag hhv. weekenddag. Aftens-

Tabel 4.9 Børn spisetid sammen med forældre, inddelt efter barnets alder. 2008/09.

	Hverdag			Weekenddag		
	Total	Morgen	Aften	Total	Morgen	Aften
	Min pr. dag					
7-9-årige N=234						
Tid spist med mor	11,38	4,66	6,71	10,45	3,17	7,28
Tid spist med far	10,21	2,99	7,22	10,23	3,73	6,50
Tid spist med begge forældre	9,74	2,15	7,59	8,86	2,18	6,69
Tid spist uden mor og far	27,84	15,02	12,82	29,64	13,77	15,87
10-12-årige N=246						
Tid spist med mor	9,91	3,05	6,86	9,54	2,20	7,34
Tid spist med far	10,02	2,54	7,48	10,65	2,92	7,73
Tid spist med begge forældre	6,92	1,12	5,80	7,85	2,38	5,47
Tid spist uden mor og far	26,97	12,24	14,73	25,16	10,56	14,60
13-14-årige N=139						
Tid spist med mor	5,87	1,81	4,06	8,09	1,33	6,76
Tid spist med far	7,04	1,76	5,28	8,61	2,42	6,19
Tid spist med begge forældre	6,48	0,87	5,61	6,89	0,59	6,30
Tid spist uden mor og far	30,87	13,50	17,37	25,80	9,74	16,05
15-17-årige N=221						
Tid spist med mor	7,54	1,65	5,89	5,80	1,36	4,44
Tid spist med far	7,88	1,63	6,25	5,79	0,85	4,94
Tid spist med begge forældre	6,86	0,82	6,03	6,42	0,72	5,71
Tid spist uden mor og far	26,96	11,42	15,54	23,49	7,03	16,46

Kilde: Rockwool Fondens Forskningsenhed

maden indtages dermed hovedsageligt som et fælles måltid for hele familien.

I Kostundersøgelserne (DTU, 2009) er spurgt til, hvor mange gange om ugen hele familien/husstanden spiser aftensmad sammen, og det viser sig bl.a., at 85 pct. gør dette mindst 5 dage om ugen, 11 pct. 3-4 dage og 4 pct. 1-2 dage og 1 pct. sjældnere. Det svarer stort set til, at i mindst tre ud af fire dage om ugen spiser familien/husstanden sammen, hvilket blot ikke nødvendigvis betyder, at det er hele måltidet som spises samtidigt, sådan som vi har set det her.

Den faktiske tid børn spiser sammen med forældre eller alene er angivet for børn med forskellige aldre i tabel 4.9, og den viser, at den fordeling, der gælder for børn i almindelighed, gælder, hvad enten børnene er i alderen 7-9, 10-12, 13-14 eller 15-17 år. Det er altså ikke sådan, at yngre børn spiser morgenmad eller aftensmad mere sammen med deres forældre end ældre børn.

Hvis vi ser bort fra, om forældre og børn spiser *samtidigt*, finder vi, at der er en positiv sammenhæng mellem den tid,

Tabel 4.10. Børns tid brugt på spisning. Regressionsanalyse. 7-17-årige. 2008/09.

	Børns spisning Minutter per dag	
	Koeff.	St.fejl
Børns alder	-1.458*	0,62
Dreng/ pige	-3,057	3,78
Moderens spisning	0.218***	0,04
Moderens uddannelse (år)	-0,046	0,71
Par/enlig	1,566	5,8
Beskæftiget/ikke-beskæftiget	-1,058	5,95
Sommer/vinter	6.523	3,77
Adj. R2	0,04	
Antal	654	

***, **, * sign. i forhold til kontrolgruppen på 0,001, 0,01 og 0,05-niveau

Kilde: Rockwool Fondens Forskningsenhed.

Jo længere tid moderen bruger på at spise, desto længere tid bruger børnene også

moderen og barnet/børnene bruger på at spise (tabel 4.10). Jo længere tid moderen spiser, desto længere tid spiser barnet/børnene også. Der er derimod ingen sammenhæng mellem hvor mange år, moderen uddannelsesmæssigt har bag sig, om hun er beskæftiget, eller om hun er enlig mor, og hendes barns/børns tid brugt på spisning, idet vi tager hensyn til alle disse forhold samtidigt i en regressionsanalyse. Det er med andre ord noget andet, der må hænge sammen med, at nogle børn bruger megen tid på at spise, mens andre ikke bruger så megen tid på spisning.

4.5. Bruger danskerne mindre tid på spisning end tidligere?

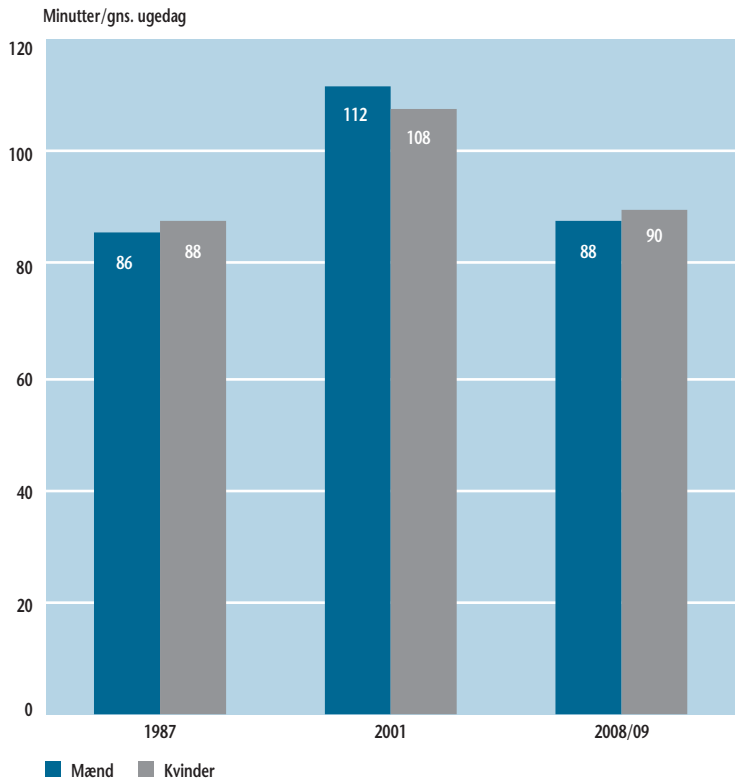
Der findes en omfattende sociologisk litteratur om "the time squeeze" og "harriedness", som peger på, at der er blevet et mere udbredt tidspres i dagligdagen, hvilket henføres til en række ændrede forhold både på og udenfor arbejdsmarkedet, se fx Southerton (2007) og Szollos (2009). Bonke (2014) har i den forbindelse vist, at danskernes fritid, også de beskæftigedes, stort set har været uændret de seneste 20 år. Det understøtter antagelsen om, at der må være andet end fritidens længde, der medvirker til den udbredte stress i befolkningen.

Det er her oplagt at se på, om befolkningens spise-mønster har ændret sig, så der i dag bruges mindre tid på spisning end før, ved at antallet af måltider er reduceret, eller ved at hvert enkelt måltid tager kortere tid i dag, eller om måltidet/spisning tværtimod er blevet opprioriteret som en væsentlig aktivitet og et samlende element i mange familiers hverdag.

Det viser sig, at danskerne bruger mindre tid på at spise i dag end for 10 år siden – 2008/09 ift. 2001 – men der er ikke er nogen forskel sammenlignet med for 10-15 år tidligere – 1987 (figur 4.4 og tabel 4.11). Det samme billede gentager sig, hvis vi kun sammenligner beskæftigede i de pågældende år. Også for dem steg spisetiden fra 1987 til 2001, mens den derefter faldt frem til 2008/09. For at sikre at disse forskelle ikke skyldes dataindsamlingsperioderne – der blev kun indsamlet oplysninger for forårsmånederne i 1987, i forårs- og efterårsmånederne

Vi bruger mindre tid på spisning i dag end for 10 år siden

Figur 4.4. Tid brugt på spisning 1987, 2001 og 2008/09 for 18-74-årige.



Kilde: Bonke, 2002 og Rockwool Fondens Forskningsenhed

i 2001 og et helt kalenderår i løbet af 2008/09 – har vi i den første sammenligning kun set på forårs måneder og i den sidste kun på forårs- og efterårsmåneder. Det har imidlertid ingen betydning for det tegnede billede af, at der i dag bruges den samme tid til spisning som i 1987, men at der i 2001 blev brugt mere tid på spisning.

For perioden 2001-2008/09 er forskellene i spisetiden, som nævnt, blevet mindre, idet den fjerdedel af befolkningen, der bruger mindst tid på at spise, nu bruger højst 59 min. mod 1 time og 13 min. i 2001, og den fjerdedel, der bruger mest tid på at spise, bruger mindst 1 time og 53 min. mod 2 timer og 14 min i 2001 (tabel 4.12).

Tabel 4.11. Tid brugt på spisning 1987, 2001 og 2008/09 for alle 18-74-årige og for beskæftigede.

	1987	2001	2008/09
	Timer:min./gns. ugedag		
Alle:			
Mænd	01:26a	01:52d	01:28
Kvinder	01:28a	01:48d	01:30
Beskæftigede:			
Mænd	01:23a	01:35d	01:26
Kvinder	01:27a	01:45d	01:27

***. Kønsskel indenfor samme år sign. 0,001-, 0,01- og 0,05-niveau.

a,b,c Forskellen for samme køn 1987 og 2001 d,e,f 2001 og 2008/09

Kilde: Bonke, 2002 og Rockwool Fondens Forskningsenhed.

Når det gælder spisetiden for familier med børn sammenlignet med familier uden børn, har der ikke været nogen forandring, når vi ser på mænd og kvinder hver for sig. Fædre og mødre spiser i begge år i længere tid end mænd og kvinder uden børn. Det ofte omtalte tidspres for især børnefamilier har tilsyneladende ikke påvirket tiden brugt på spisning.

Det skal nævnes, at selvom tiden brugt på spisning har været aftagende fra 2001 til 2008/09 – og tiltagende før da – er der ikke noget, der taler for, at spisemønsteret i almindelighed er under opløsning. Hverken tidspunkterne, der spises på, antallet af måltider, eller det sociale aspekt ved spisning – alene eller sammen med andre – har ændret sig i løbet af perioden 1997-

Tabel 4.12. Tid brugt på spisning¹ på en gennemsnitlig ugedag i 2001 og 2008/09. 18-64-årige.

	Gennemsnit	St. afv.	P25	Median	P75	Antal
	Timer pr dag					
2001	1,859	0,939	1,214	1,690	2,233	2718
2008/09	1,513 ²	0,843	0,976	1,381	1,881	2291

1 Excl. personer, som ikke har brugt tid på spisning.

2 Signifikant forskel fra 2001 på 0,01%

Note: Interviews foretaget i forårs- og efterårsmånederne

Kilde: Rockwool Fondens Forskningsenhed.

2012 for befolkningen som helhed. Der er godt nok tale om, at spiseadfærden hos en tredjedel af befolkningen i 2012 kunne betegnes som usynkroniseret, ved at morgenmad og/eller frokost ofte blev sprunget over, osv., men vurderingen er, at der er tale om, at en sådan adfærd ofte ophører ved etablering af familie og alderdom (Lund & Gronow, 2014).

4.6. Bruger danskerne lige så meget tid på spisning som andre?

Der er mange grunde til at se på, om danskerne bruger lige så meget tid på at spise, som man gør i andre lande. For det første opfattes spisning og spisemønstre ofte som sociale og kulturelle markører for, hvordan livet leves i andre lande. De sydeuropæiske lande er således blevet gjort synonyme med rigelig med tid brugt på spisning og samvær i familien, mens spisning og kulinariske oplevelser ikke på samme måde forbindes med Nordeuropa.

For det andet varierer kosten og kostsammensætningen betydeligt mellem landene, tillige med at tilbøjeligheden til at gå ud at spise i de forskellige lande er meget forskellig. For det tredje er der markante forskelle i udbredelsen af overvægt i Europa med særlig stor forekomst i England, men også i USA, sammenlignet med i resten af Europa (Bonke & Greve, 2010).

Danskere bruger mere tid på spisning end mange andre europæere

Tabel 4.13 viser, at danskere bruger mere tid på at spise end mange andre europæere. Vi distancerer os således klart fra både finner, nordmænd, svenskere, estere, lettere, litauere, slovenere og englændere, og i et vist omfang også fra tyskere og belgiere, som alle bruger mindre tid på at spise end danskere. Vi ligner derimod italienere og spaniere, hvad angår tiden brugt på spisning, men kommer ikke på niveau med franskmænd – og bulgarske mænd – som dagligt bruger 2 timer og 20 minutter på at spise mod godt 1 time og 50 min. for danskere.

Forskellene i europæeres tid brugt på spisning er stort set de samme, hvad enten man sammenligner mænd og kvinder

Tabel 4.13. Europæiske gifte/samboende kvinder og mænds tid brugt på spisning. 20-65-årige.

		Par uden børn		Par med børn ¹	
		Mænd	Kvinder	Mænd	Kvinder
Land	Survey-år	Timer: minutter pr. dag			
Danmark	2001	1:53	1:58	1:44	1:44
Finland	1998	1:20	1:19	1:22	1:16
Norge	2000	1:24	1:31	1:24	1:19
Sverige	2000/01	1:30	1:38	1:31	1:31
Estland	1999/2000	1:23	1:14	1:17	1:10
Letland	2003	1:38	1:30	1:32	1:24
Litauen	2003	1:35	1:30	1:29	1:24
Tyskland	2001/02	1:46	1:48	1:39	1:44
Belgien	2005	1:48	1:50	1:47	1:51
Polen	2003/04	1:34	1:35	1:31	1:34
Bulgarien	2001/02	2:08	1:56	2:01	1:56
Slovenien	2000/01	1:34	1:27	1:31	1:25
England	2000/01	1:26	1:29	1:18	1:20
Frankrig	1998	2:20	2:17	2:22	2:16
Italien	2002/03	1:59	1:54	1:53	1:48
Spanien	2002/03	1:50	1:47	1:49	1:45

1 Hjemmeboende < 18 år.

Tallene for HETUS er fra de samme måneder.

Kilde: DK: DTUS-01, øvrige lande: HETUS, Eurostat

med børn eller uden børn. For begge familietyper og for begge køn ligger danskere i top, når det gælder tiden brugt på at spise, og i alle landene bruger forældre mere tid på spisning end ikke-forældre.

Det gælder i øvrigt, at der ikke spises på de samme tidspunkter på dagen i alle lande. Sammenlignes spisemønsteret i Danmark med det tilsvarende i UK og Spanien, er der således klare forskelle, idet frokosten i både UK og Danmark indtages

omkring 12:30 og aftensmaden omkring 18:30, er det mest almindelige i Spanien at det sker omkring 14:30 og 21:30, jf. tabel 4.1 og Southerton et al. (2011).

4.7. Udespisning

Hver anden dansker har spist ude den sidste måned

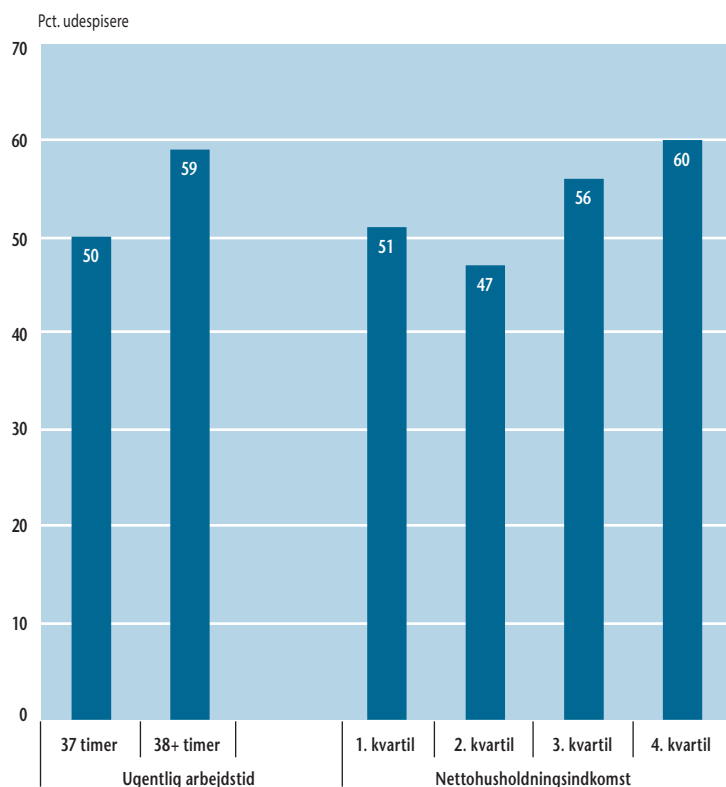
Mere end halvdelen af danskerne (54 pct.) har spist ude indenfor den sidste måned, når vi opgør det ud fra, om man har brugt penge på udespisning i den periode. Til sammenligning bygger opgørelser over udespisning i Kostundersøgelserne (DTU, 2009) på et spørgsmål om, hvor mange gange om måneden man spiser et måltid ude, idet der sondres mellem skole og arbejdsplads, grillbar o.lign., cafeteria, pizzeria hhv. på restaurant. Andelen, der aldrig eller sjældnere end en gang pr. måned spiser på cafeteria, pizzeria, var 65 pct. i perioden 2005-08, og den samme andel gjaldt for spisning på restaurant. Samtidig viser undersøgelsen, at disse andele har været nogenlunde konstante fra 1995 til 2005-08. Selvom disse tal altså ikke direkte kan sammenlignes med vores undersøgelsesresultater, ser det dog ud til, at det ikke er meget mere end halvdelen af den voksne danske befolkning, der spiser ude i løbet af en måned.

Forældre spiser sjældnere ude men bruger flere penge, når de gør det også per person, end ikke-forældre

Opdeler vi her i enlige og gifte/samboende, er der kun en mindre forskel i omfanget af udespisning – 52 mod 55 pct. (tabel 4.14) – hvorimod udgifterne til udespisning er væsentlig større for en gift/samboende end for en enlig. I børnefamilier er udespisning mindre udbredt end i ikke-børnefamilier, men udgifterne, når man spiser ude, er til gengæld størst i børnefamilier. Der gås med andre ord sjældnere ud, når man har børn, men det er dyrere per person, når man gør det.

Opdeler vi her i enlige og gifte/samboende, er der kun en mindre forskel i omfanget af udespisning – 52 mod 55 pct. (tabel 4.14) – hvorimod udgifterne til udespisning er væsentlig større for en gift/samboende end for en enlig. I børnefamilier er udespisning mindre udbredt end i ikke-børnefamilier, men udgifterne, når man spiser ude, er til gengæld størst i børnefamilier. Der gås med andre ord sjældnere ud, når man har børn,

Figur 4.5. Andel udespisere¹. 2008/09.



1 Andel, der har haft udgifter til udespisning indenfor den seneste måned.

Kilde: Rockwool Fondens Forskningsenhed

men det er dyrere per person, når man gør det.

Også indkomsten hænger sammen med, hvor tit man går ud og spiser og hvor meget, der koster. Hvor 60 pct. af dem med de højeste husstandsindkomster efter skat har været ude og spise indenfor den seneste måned, er det ca. 50 pct. af dem med de mindste indkomster (tabel 4.14). Tilsvarende er dem med en længere arbejdsuge end 37-timer oftere ude at spise og bruger flere penge på det, end dem med en 37 timers arbejdsuge.

Det viser sig også, at ældre, som går ud og spiser, bruger flere penge på det, end midaldrende og især unge, som bruger mindst, når de går ud og spiser.

Tabel 4.14. Andel udespisere og udgifter på udespisning¹. 2008/09.

	Andel udespisere		Udgifter per udespiser					
			Gns. (Std. afv.)		Ukontrolleret ²		Kontrolleret	
Civilstand								
enlig	0,52		344,95	(263,91)	-		-	
par	0,55		539,64	(695,54)	194,7*	(78,04)	169,6*	(80,14)
Alder								
18-29-år	0,64		368,34	(237,89)	-		-	
30-44-år	0,56		485,68	(688,26)	117,3	(79,44)	190,4*	(84,91)
45-65-år	0,51		606,19	(705,51)	237,9**	(81,27)	251,1**	(82,51)
Antal børn								
0 barn	0,57		611,58	(691,46)	-		-	
1 barn	0,52		427,22	(681,32)	-184,4**	(62,71)	-142,9*	(63,71)
2 børn	0,54		513,04	(690,33)	-98,54+	(53,63)	-75,89	(55,87)
3+ børn	0,54		428,62	(488,31)	-183,0*	(73,11)	-171,6*	(74,59)
Arbejdstid								
<37 timer	0,55		475,6	(469,28)	-		-	
37 timer	0,50		436,78	(528,69)	-38,81	(59,44)	-8,077	(61,41)
>37 timer	0,59		625,59	(844,47)	150,0*	(58,45)	157,7*	(63,27)
Disponibel husstands indkomst								
1. kvartil	0,51		365,02	(248,48)	-		-	
2.kvartil	0,47		366,69	(367,64)	1,67	(91,82)	-48,55	(94,12)
3.kvartil	0,56		547,42	(692,15)	182,4*	(84,83)	119,3	(91,29)
4.kvartil	0,60		618,08	(810,65)	253,1**	(85,39)	163,0+	(94,43)
Uddannelse								
Grund	0,41		462,62	(456,27)	-		-	
Erhverv	0,54		500,74	(639,39)	38,12	(77,95)	67,07	(77,75)
KVU	0,61		408,09	(408,29)	-54,53	(93,69)	-9,959	(93,76)
MVU	0,55		595,5	(879,92)	132,9	(84,46)	145,3+	(84,71)
LVU	0,63		602,44	(690,06)	139,8	(88,38)	151,8+	(89,45)
Sæson								
Sommer	0,58		439,8	(592,02)	132,9**	(45,75)	126,9**	(45,57)
Vinter	0,50		572,67	(710,33)	-		-	

1 Andel udespisere og udgifterne hertil indenfor den seneste måned.

2 Kontrolleret for de øvrige variable i tabellen.

Kilde: Rockwool Fondens Forskningsenhed.

Endelig ser vi, at det er mere udbredt at spise ude, hvis man har en kort eller lang videregående uddannelse. Hvad angår udgifterne til udespisning, er disse også væsentlig større, jo mere uddannelse man har, hvis der tages højde for forskelle i indkomst, alder, børn og arbejdstid mellem uddannelsesgrupperne.

5. Spisning, motion, overvægt og helbred

Der er flere forhold, som har betydning for sammenhængen mellem spisning, helbred og overvægt. Bertrand & Schanzenbach (2009) peger på den teknologiske udvikling i fødevarerproduktionen, som har betydet relativt lavere priser på fødevarer (Lakdawalla et al., 2005) og en reduktion i den tid, der er nødvendig for at tilberede et måltid (Cutler et al., 2003). Forarbejdningen af fødevarer er kort sagt flyttet fra husholdningen over i industrien.

Hertil kommer stadig flere tidsbesparende maskiner i husholdningsproduktionen og en ændret levevis, som følge af at mere krævende jobs i landbruget og industrien er blevet erstattet af mindre fysisk krævende jobs i servicesektoren. Mere stillesiddende arbejde og færre arbejdstimer på arbejdsmarkedet for mænd og i husholdningen for kvinder og mere motoriseret transport i stedet for gang og cykling og flere passive aktiviteter i fritiden herunder mere TV-tid (Aquiar & Hurst, 2007). Nævnte forhold har alle sammen bidraget til en dårligere fysisk form for mange mennesker.

Fastfood og manglende morgenmad øger sandsynligheden for overvægt

Chou et al. (2004) peger tillige på, at reduktionen i antallet af rygere og et større udbud af restauranter og ikke mindst fastfood restauranter har medvirket til den stigende udbredelse af overvægt i den amerikanske befolkning. Det understøttes ifølge Bertrand & Schanzenbach (2009) af, at indtaget af underlødige fødevarer er tiltaget i takt med, at tiden brugt på spisning har været aftagende, især for dem med ingen eller kort uddannelse (Aquiar & Hurst, 2007). Spisning af fastfood og udeladelse af morgenmad har da også vist sig at hænge sammen med en øget sandsynlighed for overvægt (Niemeier et al., 2006).

Spisning som sekundær aktivitet – mindless-eating – er udbredt i USA

Hertil kommer, at mange også spiser, mens de laver andre ting, såsom at se tv eller at arbejde. Aquiar & Hurst (2007) ånder således på baggrund af amerikanske tidsanvendelsesoplysninger, at amerikanere over 15 år kun bruger 67 minutter på at spise og drikke, som den primære aktivitet, mens det bliver til op mod to timer, hvis man også tillægger spisning i forbindelse med andre aktiviteter. Denne såkaldte ”mindless-eating” viser sig også at have et større kalorieindhold end anden spisning, samtidig med at eksperimenter viser, at man har mindre kontrol over spisning og dennes omfang, når den ånder sted som en biaktivitet (Shiv & Fedorikhin, 1999).

Tabel 5.1 viser sammenhængen mellem spisevaner, motion, overvægt og helbred. Motion er her opgjort ud fra, om man har dyrket det på to tilfældigt udvalgte dage, se kapitel 3. Hvis

Tabel 5.1. Antal måltider på en gennemsnitlig ugedag. 18-64-årige.

			Forskel ift.-			
	Gns.	(St.afv.)	ikke-kontrolleret		Kontrolleret	
Motion						
-0 timer	2,03	(0,79)	-	-	-	-
<1 time	2,18	(0,82)	0,150***	(0,03)	0,132***	(0,04)
>1 time	2,18	(0,84)	0,151***	(0,04)	0,177***	(0,05)
BMI ¹						
Normalvægtig	2,10	0,82	-	-	-	-
Moderat overvægt	2,14	0,86	0,04	(0,03)	-0,00	(0,03)
Svær overvægt	2,03	0,69	-0,07	(0,05)	-0,112*	(0,05)
Helbred						
Meget godt	2,10	(0,72)	-	-	-	-
Godt	2,05	(0,89)	-0,05	(0,05)	-0,06	(0,05)
Nogenlunde	2,15	(0,74)	0,05	(0,05)	0,06	(0,05)
Mindre godt	2,19	(0,87)	0,09	(0,07)	0,10	(0,07)
Dårligt	2,10	(0,79)	-0,00	(0,13)	0,03	(0,12)

1 Undervægt er udeladt. Der er kontrolleret for køn, civilstand, alder, antal børn, arbejdstid, nettohusholdningsindkomst, uddannelse og sæson, se tabel 4.6.

***, **, * sign. i forhold til kontrolgruppen på 0,01, 0,05 og 0,1-niveau.

Kilde: Rockwool Fondens Forskningsenhed.

Tabel 5.2. Tiden brugt på spisning. Regressionsanalyse. 18-64-årige.

	Gns.	(St. afv.)	Forskel ift. 1 kategori			
			Ukontrolleret		Kontrolleret	
Motion						
0 timer	1,31	0,79	-	-	-	-
<= 1 timer	1,42	0,82	0,110**	(0,03)	0,092*	(0,04)
> timer	1,43	0,84	0,122**	(0,04)	0,156**	(0,05)
BMI ¹						
Normalvægt	1,33	0,82	-	-	-	-
Moderat overvægtig	1,43	0,86	0,100**	(0,04)	0,060	(0,04)
Svær overvægt	1,29	0,69	-0,039	(0,05)	-0,052	(0,05)
Helbred						
Meget godt	1,36	0,72	-	-	-	-
Godt	1,34	0,89	-0,016	(0,05)	-0,040	(0,05)
Nogenlunde	1,36	0,74	0,004	(0,05)	0,001	(0,05)
Dårligt	1,44	0,87	0,081	(0,08)	0,084	(0,08)
Meget dårligt	1,29	0,79	-0,061	(0,13)	0,023	(0,13)

1 Undervægt er udeladt. Der er kontrolleret for køn, civilstand, alder, antal børn, arbejdstid, nettohusholdningsindkomst, uddannelse og sæson, se tabel 4.7., i en OLS-regression.

***, **, * sign. i forhold til kontrolgruppen på 0,01, 0,05 og 0,1-niveau.

Kilde: Rockwool Fondens Forskningsenhed.

Mere motion hænger sammen med flere måltider og mere tid brugt på spisning

man således har været aktiv, er både antallet af måltider og tiden brugt på spisning større end, hvis man ikke har været aktiv på de udvalgte dage. Det er oven i købet sådan, at jo mere tid brugt på motion, desto flere måltider og tid brugt på spisning. At motionens omfang således har betydning for spisningen gælder især, når vi kontrollerer for andre forhold.

Moderat overvægtige bruger mere tid på spisning end normalvægtige

Når det gælder sammenhængen mellem spisning og BMI, er billedet, at for svært overvægtige er antallet af måltider mindre, men den samlede tid brugt på spisning den samme som for normalvægtige, når vi kontrollerer for en række socioøkonomiske forhold. For overvægtige er der ingen forskel i antallet af måltider eller tiden brugt på spisning, når vi tilsvarende tager hensyn til socioøkonomiske forskelle i forhold til normalvægtige. Hvis vi ikke tager højde for sådanne forskelle,

bruger overvægtige mere tid på spisning end normalvægtige. Det vil altså sige, at umiddelbart betragtet spiser svært overvægtige ikke oðere eller i længere tid end normalvægtige, og at moderat overvægtige heller ikke spiser oðere, men bruger længere tid på at spise, end det gælder for normalvægtige.

Endelig ser vi, at der ikke er nogen sammenhæng mellem spisning og selvrapporteret helbred, hverken når det gælder antal måltider eller tiden brugt på spisning. Det er altså ikke sådan, at et dårligt helbred betyder mere eller mindre spisning, eller at spiseomfanget påvirker helbredet. Det udelukker ikke, at der kan være en indirekte sammenhæng, således at det er gennem en øget overvægt, som spisning og spisemønster har bidraget til, at der opnås et dårligere helbred. Hertil kommer, at en manglende direkte sammenhæng mellem spisning og spisemønster og helbred, ikke siger noget om, hvorvidt mæden og måltidernes sammensætning og kvalitet kan have betydning for sundheden, sådan som det fx undersøges i Kostundersøgelserne (DTU, 2009; 2015).

6. Sammenfatning

Vi bruger meget tid og mange penge på at spise, både fordi spisning er nødvendig for vores overlevelse, og fordi spisning er en social foreteelse i familien og mellem venner. Samtidig bidrager vores spiseadfærd til at forklare, hvordan vi klarer/har klaret os uddannelsesmæssigt og på arbejdsmarkedet, til lige med at spisning hænger sammen med vores sundhedstilstand.

Vi finder, at de fleste voksne danskere spiser morgenmad og aftensmad til hverdag og i weekenden. Frokosten er det færre end hver anden, som indtager som et selvstændigt måltid på de to dage. Omkring hver tredje spiser ét eller flere mellemmåltider, og kun hver femte spiser ikke aftensmad på en tilfældig hverdag, mens aftensmaden springes over af hver fjerde. Da disse måltider er afgrænset efter, hvornår de spises, og om der er tale om en hovedaktiviteten, kan der godt indtages mad og drikke på andre tidspunkter af dagen, uden at de her registreres som spisning.

Når det gælder spisetidspunktet, ser vi, at jo senere på morgenen, man begynder at spise morgenmad, desto længere tid tager det, og omvendt for frokosten og aftensmåltidet; jo tidligere start, desto længere frokost og middagsmåltid.

Knap hver fjerde spiser både morgenmad, frokost og aftensmad på en hverdag, mens godt hver fjerde får alle tre måltider i weekenden. Det mest almindelige for både hverdage og weekenddage er at få to måltider, mens kun hver femte får ét eller intet måltid om dagen.

For dem med en ugentlig arbejdstid på mere end 37 timer spises der færre måltider, mens tiden brugt på dem er den samme, som for dem, der arbejder færre end 37 timer. Når vi kon-

trollerer for demografiske og socioøkonomiske forhold, er der ikke længere nogen sammenhæng mellem arbejds- og spisetid, hvorimod en arbejdstid på mere end 37 timer stadig hænger sammen med færre måltider. For dem med mere end 45 timers arbejde er der ikke nogen forskel i antal måltider sammenlignet med for dem, der arbejder mellem 37 og 44 timer.

I en tredjedel af alle familier med skolebørn spiser forældre og børn lige lang tid. Det mest almindelige er dog, at forældrene bruger mere tid end børnene på spisning. Hvis vi alene ser på morgenmad, spiser mødre og fædre mindre end en tiendedel af dette måltid sammen med deres barn/børn både til hverdag og i weekenden. En tredjedel af morgenmaden spiser barnet/børnene sammen med kun den ene af forældrene på en hverdag, mens det er en fjerdedel af måltidet på en weekenddag. Det betyder, at barnet spiser to-tredjedele af morgenmaden alene.

Hvad angår aftenmaden, er det under halvdelen af tiden, at barnet/børnene spiser alene. Det mest almindelige er, at forældrene er til stede i størstedelen af tiden, nemlig i knap 20 pct. af tiden med faderen og andre 20 pct. med moderen, og knap 20 pct., hvor begge forældre spiser aftenmaden samtidig med barnet/børnene.

Vi finder også, at der er en positiv sammenhæng mellem den tid, moderen og barnet/børnene bruger på at spise; Jo længere tid moderen spiser, desto længere tid spiser børnene også.

Danskerne bruger mindre tid på at spise i dag end for 10 år siden – 2008/09 ift. 2001 – men der er ikke nogen forskel sammenlignet med 10-15 år tidligere – 1987. Det samme billede gentager sig, hvis vi kun sammenligner beskæftigede i de pågældende år.

Danskerne bruger mere tid på at spise end både finner, nordmænd, svenskere, estere, lettere, litauere, slovenere og englændere, og i et vist omfang også tyskere og belgiere. Vi ligner derimod italienere og spaniere, hvad angår tiden brugt på spisning, men kommer dog ikke på niveau med franskmænd og bulgarske mænd, når det gælder daglig spisetid.

Mere end halvdelen af danskerne har spist ude indenfor

den sidste måned, hvad enten de er enlige eller gifte/samboende, men udgifterne til udespisning er væsentlig større for en gift/samboende end for en enlig.

Hvis man dyrker motion, er både antallet af måltider og tiden brugt på spisning mindre end, hvis man ikke har været aktiv på de udvalgte dage. Det viser sig også, at for svært overvægtige er antallet af måltider større, men tiden brugt på spisning kortere end for normalvægtige, mens overvægtige ikke spiser oftere, men bruger mere tid på spisning end normalvægtige.

Endelig har vi set, at der ikke er nogen sammenhæng mellem spisning og helbred, hverken når det gælder antal måltider eller tiden brugt på spisning. Vi kan altså ikke vise, at et dårligt helbred betyder mere eller mindre spisning, eller at spiseomfanget påvirker helbredet.

Referencer

- Aquiar, M. & Hurst, E. (2007). Measuring Trends in Leisure: The Allocation of Time over Five Decades. *Quarterly Journal of Economics*. 122/3, 969-1006.
- Bertrand, M. & Schanzenbach, D.W. (2009). Time Use and Food Consumption. *American Economic Review*. 99/2, 170-176.
- Blow, L., Leicester, A. & Oldfield, Z. (2004). *Consumption Trends in the UK, 1975-99*. The Institute for Fiscal Studies. London.
- Bonke, J. (1993). *Economic influences on food choice – non-convenience versus convenience food consumption*. In: Meiselman, H.L. & MacFie, H.J.H. Food choice, acceptance and consumption. Blackie Academic & Professional.
- Bonke, J. (2002). *Tid og velfærd*. Rapport 26:02. Socialforskningsinstituttet. København.
- Bonke, J. (2009). *Forældres brug af deres tid og penge på deres børn*. Rockwool Fondens Forskningsenhed.
- Bonke, J. (2011). *Søvn – ægteskab, indkomst og helbred*. Rockwool Fondens Forskningsenhed og Gyldendal.
- Bonke, J. (2012). *Har vi tid til velfærd? – om danskernes brug af deres tid ude og hjemme*. Rockwool Fondens Forskningsenhed og Gyldendal.
- Bonke, J. (2014). *Er fritiden forsvundet? 45 års udvikling i danskeres fritid*. Rockwool Fondens Forskningsenhed og Syddansk Universitetsforlag.
- Bonke, J. & Greve, J. (2013). *Bruger skolebørn tiden hensigtsmæssigt? Om søvn, spising, motion, samvær og trivsel*. Rockwool Fondens Forskningsenhed og Syddansk Universitetsforlag.

- Bonke, J. & Fallesen, P. (2010). The impact of incentives and interview methods on response quantity and quality in diary and booklet based surveys. *Survey Research Methods*. 4/2, 91-101-
- Cheng, S-L, Olsen, W., Southerton, D. & Warde, A. (2007). The changing practice of eating: evidence from UK time diaries, 1975 and 2000. *The British Journal of Sociology*. Vol 58(1), pp. 39-61.
- Chou, S-Y, Grossman, M. & Sæder, M. (2004). An economic analysis of adult obesity: Results from the behavioral risk factor surveillance system. *Journal of Health Economics*. 23, 565-587.
- Cutler, D.M., Glaeser, E.L. & Shapiro, J.M. (2003). Why Have Americans Become More Obese? *Journal of Economic Perspectives*. Vol. 17(3), 93-118.
- Danmarks Statistik (2010). *Estimation og vægtning af Rockwool Fondens undersøgelse af danskernes tidsforbrug*. Notat. København.
- Danmarks Statistik – Forbrugsundersøgelsen. www.dst.dk.
- DTU Fødevareinstituttet (2009). Groth, M.V. et al. *Danskernes måltidsvaner, holdninger, motivation og barrierer for at spise sundt 1995-2008*.
- DTU Fødevareinstituttet (2015). Pedersen, A.N. et al. *Danskernes kostvaner 2011-2013*.
- Eurostat (2000). *Guidelines on Harmonised European Time Use Surveys*. Luxembourg.
- Fagt, S., Glomm, G., Groth, M.V. & Biltoft-Jensen, A. Mathiessen, J. & Trolle, E. (2007). *Børn og unges måltidsvaner 2000*. Fødevareinstituttet, DTU. København.
- Forebyggelsskommissionen (2009). *Vi kan leve længere og sundere*. Sundheds- og ældreministeriet.
- Frijters, P., Haisken-DeNew, J.P. & Shields, M.A. (2005). *Socio-Economic Status, Health Shocks, Life Satisfaction and Mortality: Evidence from an Increasing Mixed Proportional Hazard Model*. IZA Discussion Paper no. 1488.
- Hegerød, R.H. (2001). Does the Recording of Parallel Activities in Time Use Diaries Affect the Way People Report Their Main Activities? *Social Indicator Research*. 56/2, pp. 145-178.

Holm, L., Lund, T.B. & Niva, M. (2015). Eating practices and diet quality: a population study of four Nordic countries. *European Journal of Clinical Nutrition*. 1-8.

Kjærnes, U. (ed.) (2001). *Eating Patterns. A Day in the Lives of Nordic Peoples*. Report No. 7 – 2001. National Institute for Consumer Research. Norway.

Lakdawalla, D., Philipson, T. & Bhattacharya, J. (2005). Welfare-Enhancing Technological Change and Growth of Obesity. *American Economic Review*. 95(2). 253-257.

Lund, B.T. & Gronow, J. (2014). Destructuration or continuity? The daily rhythm of eating in Denmark, Finland, Norway and Sweden in 1997 and 2012. *Appetite*. 82, 143-153.

Ma, Y, Bertone, E.R., Stanck, E.J., Reed, G.W., Hebert, J.R., Cohen, N.L: et al. (2003). Association between eating patterns and obesity in a free-living US adult population. *American Journal of Epidemiology*. 158, 85-92.

Marshall, D.W. & Anderson, A.S. (2002). Proper meals in transition: young married couples on the nature of eating together. *Appetite*. 39, 193-2006.

Morgan, K.J., Zabik, M.E. & Stampely, G.L. (1986). The role of breakfast in a diet adequacy of the U.S. adult population. *Journal of the American College of Nutrition*. 5, 551-563.

Murphy, JM. (2007). Breakfast and Learning: An Updated Review. *Journal of Current Nutrition and Food Science*. 3/1, 3-36.

Niemeier, H.M., Raynor, H.A., Lloyd-Richardson, E.E. Rogers, M.L. & Wing, R.R. (2006). Fast food consumption and breakfast skipping: predictors of weight gain from adolescence to adulthood in an nationally representative sample. *Journal of Adolescent Health*. 39/6, 842-849.

Shiv, B. & Fedorikhin, A. (1999). Heart and Mind in Conflict: The Interplay of Affect and Cognition in Consumer Decision Making. *Journal of Consumer Research*. 26, pp. 278-292.

Litteratur fra Rockwool Fondens Forskningsenhed 2013-15

2013

Bruger skolebørn tiden hensigtsmæssigt? Om søvn, spisning, motion, samvær og trivsel

Af Jens Bonke og Jane Greve

(Syddansk Universitetsforlag, Odense)

Farmers' Choice. Evaluating an Approach to Agricultural Technology Adoption in Tanzania

Redigeret af Helene Bie Lilleør og Ulrik Lund Sørensen

(Practical Action Publishing, Warwickshire)

Når man anbringer et barn II – Årsager, eåekter af anbringelsesforanstaltninger og konsekvenser

Af Signe Hald Andersen og Peter Fallesen med bidrag af Mette Ejrnæs, Natalia Emanuel, Astrid Estrup Enemark, Bjarne Madsen og Christopher Wildeman

(Syddansk Universitetsforlag, Odense)

Does Higher Education Reduce Body Weight?

Evidence Using a Reform of the Student Grant Scheme

Af Jane Greve og Cecilie D. Weatherall

(Rockwool Fondens Forskningsenhed, København)

Beskæftigelseseåekten af fremrykket aktivering

Af Johannes Kaalby Clausen og Torben Tranæs

(Rockwool Fondens Forskningsenhed, København)

How Scary is it? – Review of Literature on the Threat Eåect of Active Labor Market Programs

Af Signe Hald Andersen

(Syddansk Universitetsforlag, Odense)

The Wage Effect of a Social Experiment on Intensified Active Labor Market Policies

Af Signe Hald Andersen

(Syddansk Universitetsforlag, Odense)

The Motivation Effect of Active Labor Market Policy on Wages

Af Johannes K. Clausen, Lars Pico Geerdsen og Torben Tranæs

(Syddansk Universitetsforlag, Odense)

Labour Market Programmes and the Equity-efficiency Trade-off

Af Trine Filges, John Kennes, Birthe Larsen og Torben Tranæs

(Rockwool Fondens Forskningsenhed, København)

Hvorfor Aktivering? Et essay om den aktive arbejdsmarkedspolitik i Danmark

Af Torben Tranæs

(Syddansk Universitetsforlag, Odense)

Beyond the field: Impact of Farmer Field Schools on Food Security and Poverty Alleviation

Af Helene Bie Lilleør og Anna Folke Larsen

(Rockwool Fondens Forskningsenhed, København)

Children's Health-related Life-styles: How Parental Child Care Affects Them

Af Jens Bonke og Jane Greve

(Rockwool Fondens Forskningsenhed, København)

Tid og forbrug i etniske minoritetsfamilier – En kvalitativ undersøgelse af hverdagslivet blandt familier i Danmark med pakistansk, tyrkisk, palæstinensisk og irakisk baggrund

Af Birgitte Romme Larsen

(Syddansk Universitetsforlag, Odense)

Integration blandt ikke-vestlige indvandrere – Arbejde, familie, netværk og forbrug

Af Jens Bonke og Marie Louise Schultz-Nielsen

(Syddansk Universitetsforlag, Odense)

School Starting Age and Crime

Af Rasmus Landersø, Helena Skyt Nielsen og Marianne Simonsen

(Rockwool Fondens Forskningsenhed, København)

*Effects of Breast and Colorectal Cancer on Labour Market Outcomes
– Average Effect and Educational Gradients*

Af Eskil Heinesen

(Rockwool Fondens Forskningsenhed. København)

Do Danish Children and Young People Receive Pocket Money?

Af Jens Bonke

(Rockwool Fondens Forskningsenhed. København)

Folkeskolekarakterer og succes på erhvervsuddannelserne

Af Camilla Hvidtfeldt og Torben Tranæs

(Rockwool Fondens Forskningsenhed. København)

Unge valg og fravalg i ungdomsuddannelserne – kvalitativt perspektiveret

Af Vibeke Hetmar

(Syddansk Universitetsforlag. Odense)

Tax Reforms and Intertemporal Shifting of Wage Income: Evidence from Danish Monthly Payroll Records

Af Claus Thustrup Kreiner, Søren Leth-Petersen og Peer Ebbesen Skov

(Rockwool Fondens Forskningsenhed. København)

2014

Er fritiden forsvundet?

Af Jens Bonke

(Syddansk Universitetsforlag. Odense)

Styring, ledelse og resultater på ungdomsuddannelserne

Redigeret af Lotte Bøgh Andersen, Peter Bogetoft, Jørgen Grønne-gård Christensen og Torben Tranæs

(Syddansk Universitetsforlag. Odense)

Do Preferences Impact Behaviour and Wellbeing?

Jens Bonke og Marie Louise Schultz-Nielsen

(Syddansk Universitetsforlag. Odense)

Private and Social Costs of ADHD: Cost Analysis

David Daley, Rasmus Højbjerg Jacobsen, Anne-Mette Lange, Anders Sørensen og Jeanette Walldorf

(Syddansk Universitetsforlag. Odense)

Private and Social Costs of ADHD: Methodology and Econometric Challenges

David Daley, Rasmus Højbjerg Jacobsen, Anne-Mette Lange, Anders Sørensen og Jeanette Walldorf
(Syddansk Universitetsforlag, Odense)

The Efficiency of Educational Production: A Comparison of Denmark with other OECD Countries

Peter Bogetoft, Eskil Heinesen og Torben Tranæs
(Syddansk Universitetsforlag, Odense)

Leading Public Service Organizations – How to Obtain Employees with High Selfefficacy

Christian Bøtcher Jacobsen og Lotte Bøgh Andersen
(Syddansk Universitetsforlag, Odense)

Goal Prioritization and Commitment in Public Organizations – Exploring the Effects

Camilla Denager Staniok
(Syddansk Universitetsforlag, Odense)

Sharing the Fire – The Igniting Role of Transformational Leadership on the Relationship Between Public Managers' and Employees' Organizational Commitment

Camilla Denager Staniok og Christian Bøtcher Jacobsen
(Syddansk Universitetsforlag, Odense)

Competition or Cooperation? – A Longitudinal Case Study of NPM Reforms' Influence on Strategic Management in Upper Secondary Schools

Jesper Rosenberg Hansen og Christian Bøtcher Jacobsen
(Syddansk Universitetsforlag, Odense)

Is leadership in the Eye of the Beholder? – A Study of Intended and Perceived Leadership Strategies and Organizational Performance

Christian Bøtcher Jacobsen og Lotte Bøgh Andersen
(Syddansk Universitetsforlag, Odense)

Benchmark af erhvervsuddannelserne

Peter Bogetoft og Jesper Wittrup
(Syddansk Universitetsforlag, Odense)

Does Growing Up in a High Crime Neighbourhood Affect Youth Criminal Behaviour?

Anna Piil Damm og Christian Dustmann
(Syddansk Universitetsforlag, Odense)

Danskernes sorte livsindkomst

Peer Ebbesen Skov
(Syddansk Universitetsforlag, Odense)

Danskernes sorte arbejde under krisen 2009-2012

Peer Ebbesen Skov
(Syddansk Universitetsforlag, Odense)

Does the Marginal Tax Rate Affect Activity in the Informal Sector?

Søren Leth-Petersen og Peer Ebbesen Skov
(Syddansk Universitetsforlag, Odense)

Indvandrere og danskeres nettobidrag til de offentlige finanser

Marie Louise Schultz-Nielsen og Torben Tranæs
(Syddansk Universitetsforlag, Odense)

Den illegale indvandring til Europa – og til Danmark

Årsager, omfang og betydning
Torben Tranæs og Bent Jensen
(Gyldendal, København)

Hvad ved vi om modtagerne af kontanthjælp?

En oversigt over publiceret forskning om kontanthjælpsmodtagere i perioden 2007-14

Bent Jensen
(Syddansk Universitetsforlag, Odense)

Arbejdstid

Hvorfor er der forskel på faktisk og normal arbejdstid?

Jens Bonke
(Syddansk Universitetsforlag, Odense)

2015

Benchmarking Danish vocational education and training programmes

Peter Bogetoft og Jesper Wittrup
(Syddansk Universitetsforlag, Odense)

The Effect of Medical Treatment of Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) on Foster Care Caseloads: Evidence from Danish Registry Data

Peter Fallesen og Christopher Wildeman

(Rockwool Fondens Forskningsenhed. København)

The Effects of Medical Treatment of Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) on Children's Academic Achievement

Maria Keilow, Anders Holm og Peter Fallesen

(Rockwool Fondens Forskningsenhed. København)

Karrierekvinder og -mænd. Hvem er de? Og hvor travlt har de?

Jens Bonke

(Rockwool Fondens Forskningsenhed. København)

Forbrydelse, straf og afsoning i Danmark

Bent Jensen, Ditlev Tamm og Torben Tranæs

(Gyldendal. København)

Risk Sharing and Internal Migration

Joachim De Weerd og Kalle Hirvonen

(Rockwool Fondens Forskningsenhed. København)

The Development Push of Refugees: Evidence from Tanzania

Jean-François Maystadt og Gilles Duranton

(Rockwool Fondens Forskningsenhed. København)

Selling Daughters: Age of Marriage, Income Shocks and Bride Price Tradition

Lucia Corno og Alessandra Voena

(Rockwool Fondens Forskningsenhed. København)

Asymmetry of Information within Family Networks

Joachim De Weerd, Garance Genicot og Alice Mesnard

(Rockwool Fondens Forskningsenhed. København)

The impact of immigrants on public finances – A forecast analysis for Denmark

Marianne Frank Hansen, Marie Louise Schultz-Nielsen og Torben Tranæs

(Rockwool Fondens Forskningsenhed. København)

Velstand og velfærd – hvor rige og tilfredse er danskerne?

Jens Bonke

(Rockwool Fondens Forskningsenhed og Danmarks Statistik.
København)

Fetal Origins of Personality: Effects of early life circumstances on adult personality traits

Sonya Krutikova og Helene Bie Lilleør

(Rockwool Fondens Forskningsenhed. København)

Temperature Changes, Household Consumption and Internal Migration: Evidence from Tanzania

Kalle Hirvonen

(Rockwool Fondens Forskningsenhed. København)

Kontanthjælpen gennem 25 år – Modtagere, regler, incitament og levevilkår fra 1987 til 2012

Hans Hansen og Marie Louise Schultz-Nielsen

(Gyldendal. København)

Søvn og Sundhed

Poul Jennum (red.) med bidrag fra Jens Bonke, Alice Jessie Clark, Allan Flyvbjerg, Anne Helene Garde, Kjeld Hermansen, Christoffer Johansen, Morten Møller, Naja Hulvej Rod, Anders Sjödin og Bobby Zachariae

(Vidensråd for Forebyggelse. København)

Costing Adult Attention Deficit Hyperactivity Disorder – Impact on the Individual and Society

David Daley, Rasmus Højbjerg Jacobsen, Anne-Mette Lange, Anders Sørensen og Jeanette Walldorf

(Oxford University Press. Oxford/GB)

Solidaritet, risikovillighed og partnerskøn

Jens Bonke

(Rockwool Fondens Forskningsenhed. København)

Can agricultural interventions improve child health? Evidence from Tanzania

Anna Folke Larsen og Helene Bie Lilleør

(Rockwool Fondens Forskningsenhed. København)

Det sorte danmarkskort. Geografisk variation i danskernes sorte deltagelsesfrekvens

Peer Ebbesen Skov, Kristian Hedeager Bentsen og Camilla Hvidtfeldt

(Rockwool Fondens Forskningsenhed. København)

