

# Madpakken betragtes oftere som "sund" sammenlignet med anden type frokost

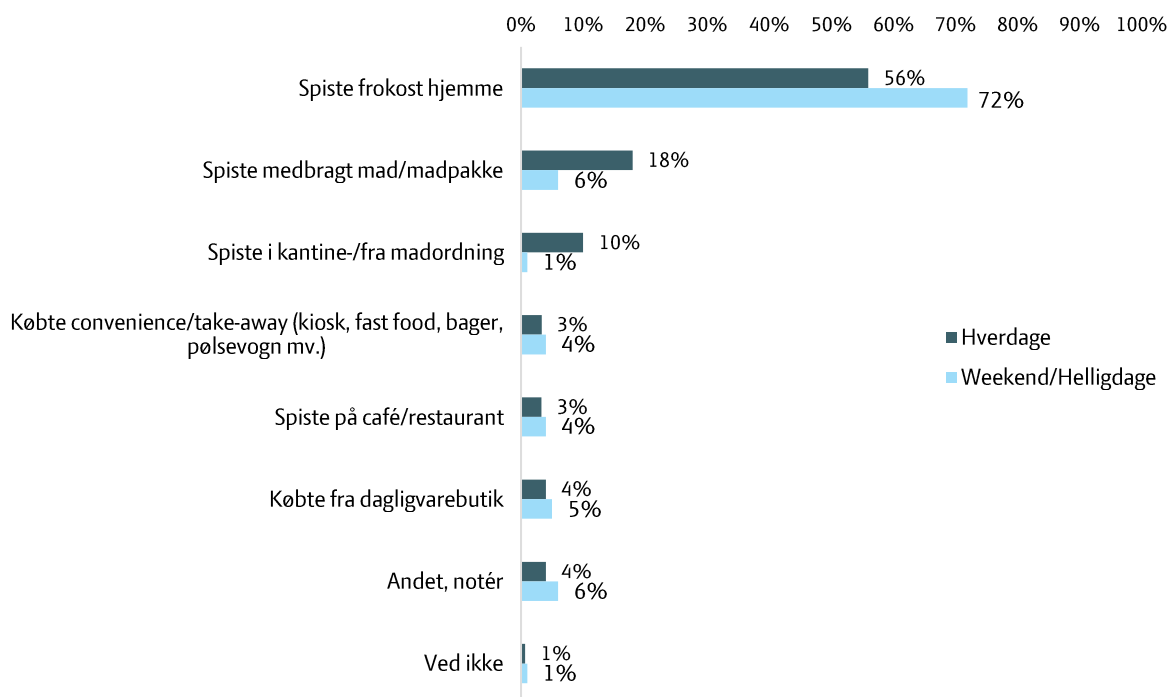
- *Frokosten har set anderledes ud for en del forbrugere siden 2019, hvor Landbrug & Fødevarer sidst stillede skarpt på måltidet. Over de seneste to år har Landbrug & Fødevarer flere gange spurgt ind til danskernes frokostvaner, og her har blot 15 pct. i gennemsnit spist en madpakke til frokost dagen før. Covid-19 har sandsynligvis haft en rolle at spille her, da mange danskere gennem de seneste to år har været henvist til hjemmearbejde i lange perioder.*
- *Madpakker beskrives oftere som 'mættende', 'hjemmelavede' og 'nem at tage med'. Til gengæld beskrives de i mindre grad end gennemsnittet som 'god smag'.*
- *Kigger vi specifikt på oplevelsen af sundhed, så er det dog markant flere, der beskriver deres madpakke dagen før som 'sund' eller 'meget sund' sammenlignet med gennemsnittet. Hele 68 pct. vurderer den til at være sund, mens det samme gælder 55 pct. blandt danskere, der dagen før spiste en anden type frokost end madpakker.*
- *Hovedingredienserne i madpakken er rugbrød og kødpålæg kombineret med klassiske grøntsager som gulerødder, tomater og agurk. Blandt dem, der har fået kødpålæg til frokost, er der dog ikke de store forskelle at spore i forhold til, om det var en del af en madpakke eller en anden form for frokost.*
- *Særligt gulerødder er populære som grønt indhold i madpakker. Hele 42 pct. af madpakkerne indeholdt gulerødder, mens det til sammenligning var 27 pct. af andre typer frokostmåltider, der indeholdt gulerødder. Omvendt spiser man i mindre grad tomater i madpakker sammenlignet med andre typer frokost.*

## Blot 15 pct. har spist en madpakke til frokost gennem de seneste to år

Gennem de seneste to år har mange danskere i kortere eller længere perioder været hjemsendt fra arbejde, eller haft mere hjemmearbejde pga. Covid-19. Dette har formentlig haft indflydelse på forbrugernes spisevaner omkring frokosten. Denne markedsanalyse kigger nærmere på frokostsituationen gennem de seneste to år med brug af data fra Landbrug & Fødevarers undersøgelse om madvaner og holdninger til fødevarer og forbrug generelt gennemført af Epinion for Landbrug & Fødevarer otte gange fra februar 2020 til og med november 2021. I alle undersøgelser har omkring 1.000 danskere ml. 18-80 år deltaget, og deltagerne er her blevet spurgt om, hvad de gjorde dagen før til hhv. morgenmad/frokost og aftensmad. Data er indsamlet løbende hen over alle ugens syv dage, hvorfor weekendfrokoster også er inkluderet.

I gennemsnit har 61 pct. angivet, at de til frokosten dagen før har spist maden derhjemme, mens 15 pct. har spist medbragt mad/madpakke og 8 pct. har spist i kantine/madordning. Dette kan naturligvis variere, alt efter om man har svaret ud fra, at "dagen før" var en weekend eller en hverdag. Ser vi derfor alene på frokosten i hverdagen, er det 56 pct., der har spist frokosten derhjemme, mens 18 pct. har spist madpakke og 10 pct. har spist i kantine.

Figur 1: "Hvad gjorde du i forhold til frokosten i går?"



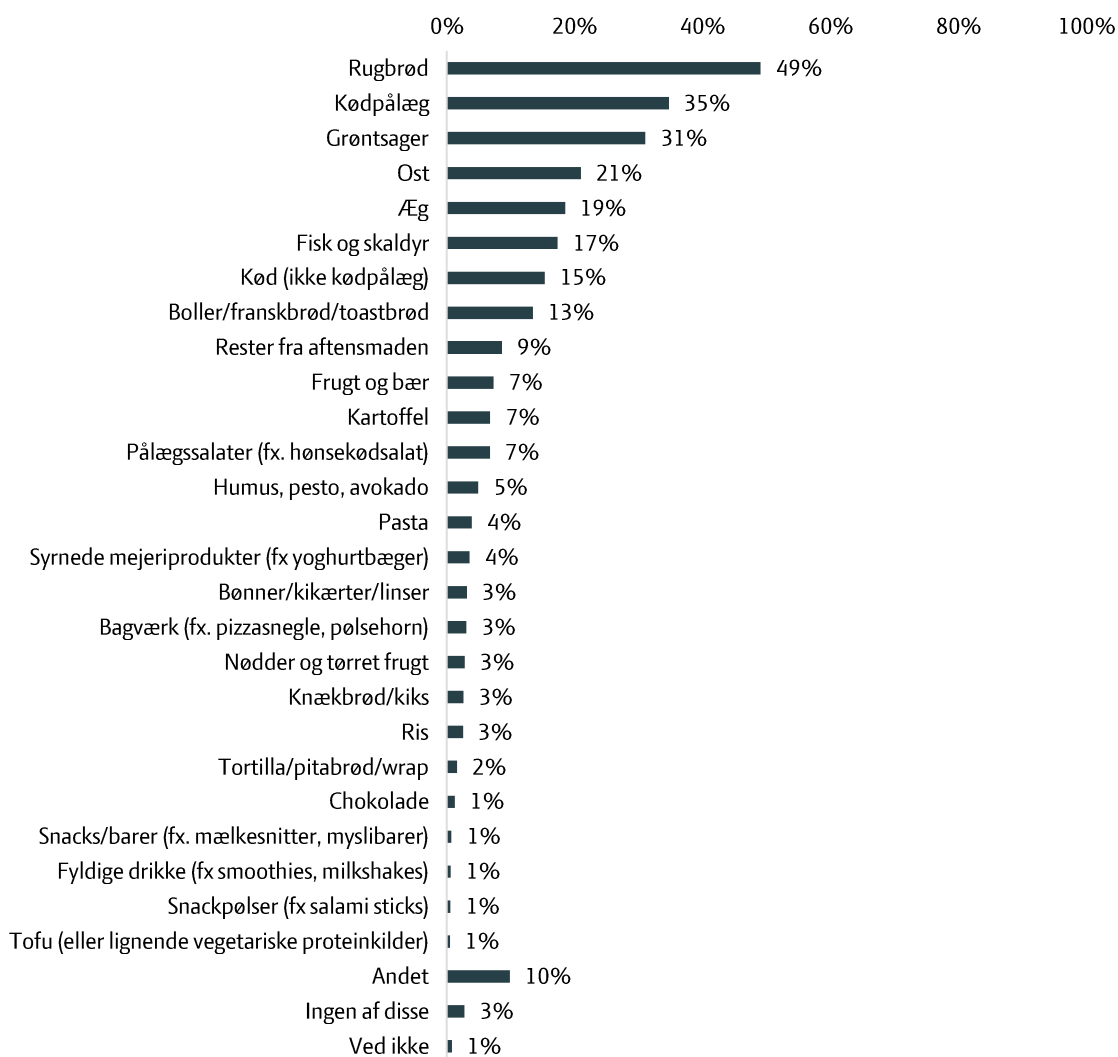
Kilde: Epinion for Landbrug & Fødevarer 2020-2021, total n=6.506. I undersøgelsen indgår alle ugens syv dage, heraf har 4.609 svaret på spørgsmål vedrørende en hverdag og 1.897 har svaret på spørgsmål vedrørende frokosten en weekend-dag eller helligdag.

Da Landbrug & Fødevarer i 2019 undersøgte danskernes vaner omkring frokostsituationen, var udbredelsen af madpakken som frokostløsning noget større. Undersøgelsen blev gennemført af Norstat for Landbrug & Fødevarer blandt 1.525 danskere ml. 18-70 år, og til spørgsmålet "Hvad gør du typisk i forbindelse med frokost i hverdagen?" svarede 53 pct., at de spiste medbragt mad/madpakke, mens 30 pct. spiste frokost hjemme og 24 pct. svarede, at de typisk spiste fra kantine eller madordning. Man kan ikke sammenligne 1:1 med undersøgelsen om madpakker i 2019. Men det er alligevel tankevækkende, at det i løbet af 2020 og 2021 i gennemsnit er blot 18 pct. af danskere ml. 18-80 år, der har spist medbragt mad/madpakke til frokost i hverdagen, og 10 pct., der dagen før har fået frokost i en kantine.

## Frokosten består oftest af rugbrød, pålæg og grøntsager

Hvad består danskernes frokost så typisk af? Her ser vi, at rugbrød ikke overraskende fortsat er den mest populære type mad til frokost. 49 pct. af danskerne har fået rugbrød til frokost, mens 35 pct. har fået kødpålæg, der tit hører til en rugbrødsmad, og 31 pct. har fået grøntsager til frokost. Ost og æg er ligeledes ofte noget, der kan komplimentere rugbrød på fin vis, og dette er noget, som omkring hver femte har fået til frokost dagen før. Længere nede på listen finder vi 9 pct., der har fået rester fra aftensmaden til frokost, mens 7 pct. har fået frugt/bær eller kartoffel til frokost.

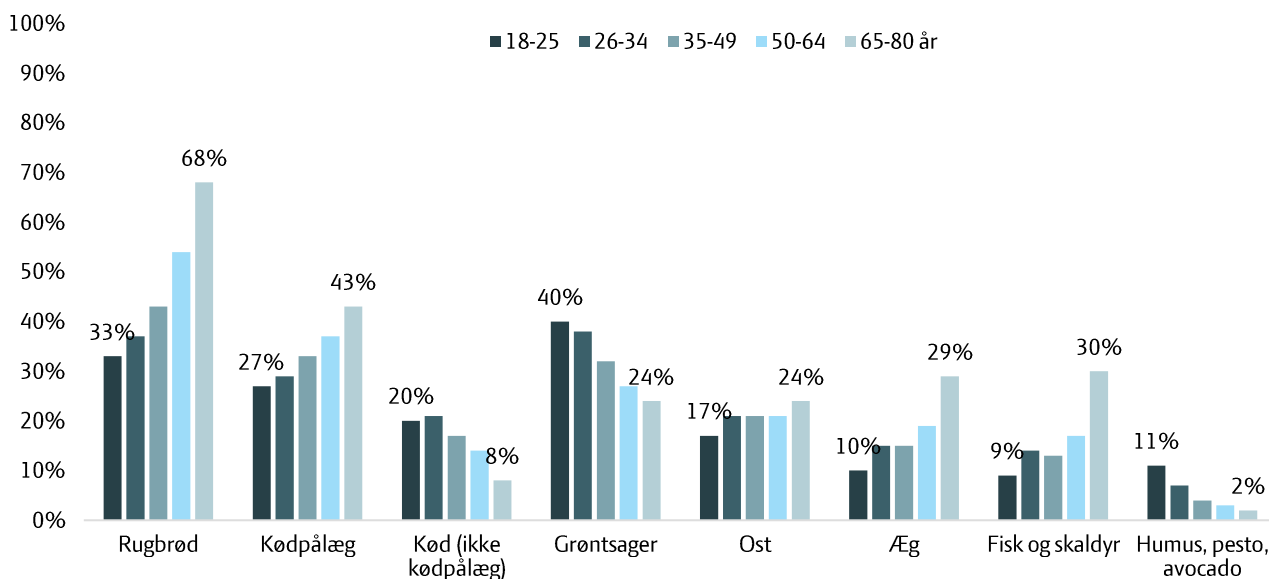
Figur 2: Hvilke af disse indgik i din frokost i går?



Kilde: Epinion for Landbrug & Fødevarer 2020-2021, total n=6.506. Mulighed for at vælge flere svar med randomiseret rækkefølge på svarmulighederne. "Andet", "Ingen af disse" og "Ved ikke" har haft fikseret placering i bunden af listen.

Et nærmere kig på forskelle i demografi afslører, at mænd oftere end kvinder angiver at have spist rugbrød til frokost. Tendensen er samtidig stigende med alderen. Blandt danskere ml. 65-80 år er det 68 pct., der har fået en rugbrødsmad til frokost dagen før, mens det blandt 18-25-årige er 33 pct. Det er ligeledes oftere blandt de ældste deltagere i undersøgelsen, at kød pålæg, ost, æg eller fisk/skaldyr har været en del af frokosten. Omvendt er det oftere yngre danskere, der har fået én eller flere grøntsager som en del af deres frokost, ligeledes har yngre fået en anden form for kød end kød pålæg, og så er det 11 pct. blandt de 18-25-årige, der har fået humus, pesto eller avocado til frokost, mens det samme gælder blot 2 pct. blandt 65-80-årige.

Figur 3: Hvilke af disse indgik i din frokost i går? Udvalgte svarmuligheder, hvor der er forskel på aldersgrupper:



Kilde: Epinion for Landbrug & Fødevarer 2020-2021 n=6.506 heraf 18-25 år n=930, 26-34 år n=912, 35-49 år n=1.270, 50-64 år n=1.737 og 65-80 år n=1.657

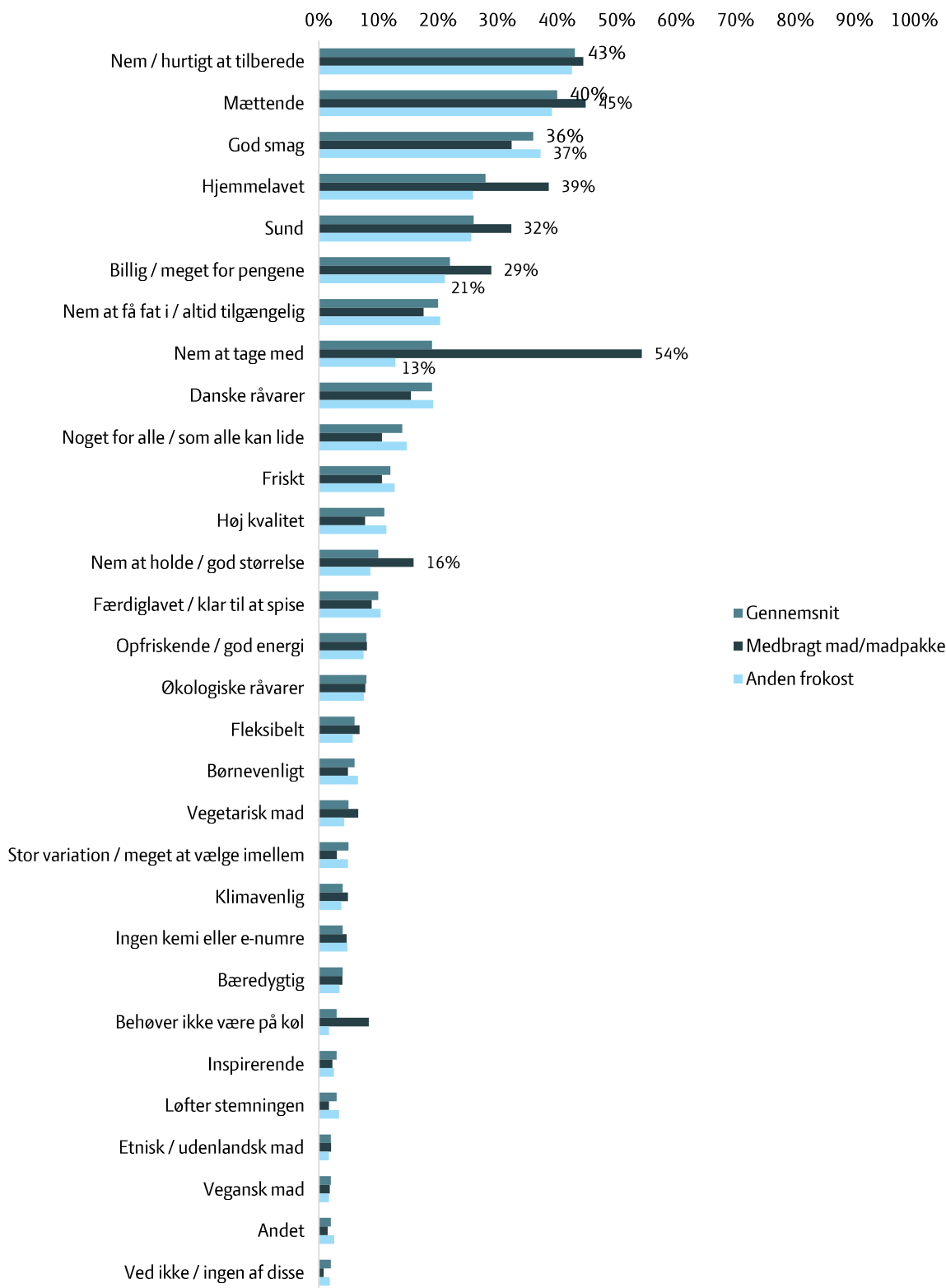
## Madpakken beskrives oftere som nem, mættende, hjemmelavet og sund

Hvordan beskriver danskerne så den frokost, som de fik dagen før? Her ser vi, at gennemsnittet oftest knytter ord som 'nem at tilberede', 'mættende' og 'god smag' til deres frokost. 43 pct. beskriver deres frokost som nem at tilberede, mens 40 pct. beskriver den som mættende og 37 pct. beskriver den som 'god smag'.

Kigger vi specifikt på dem, der har fået madpakke til frokost, er der her lidt forskelle i forhold til de deltagere, der har fået en anden type frokost. I gennemsnit er det 15 pct. blandt dem, der har fået frokost dagen før, der har fået madpakke eller medbragt mad, mens 85 pct. har fået en anden type frokost som fx derhjemme, i en kantine/madordning, eller på café/restaurant. Noget, der især karakteriserer madpakken, er ikke overraskende, at den er 'nem at tage med'. Hele 54 pct. af dem, der fik madpakke dagen før, beskriver deres frokost som 'nem at tage med', hvilket er langt flere end blandt dem, der fik en anden type frokost end madpakke. Vi ser samtidig, at vendinger som "mættende", "hjemmelavet", "sund" og "billig/meget for pengene" oftere knyttes til den medbragte mad/madpakke sammenlignet med andre former for frokost.

Til gengæld bliver andre former for frokost oftere knyttet til "god smag". For dem, der har fået madpakke til frokost, er det blot 32 pct., der beskriver deres frokost som "god smag", mens det til sammenligning er 37 pct. blandt de danskere, der har fået en anden type frokost end madpakke. Det samme gør sig gældende for 'danske råvarer', som i lidt mindre grad bliver brugt til at beskrive madpakkerne.

Figur 4: Hvordan vil du beskrive din frokost i går?



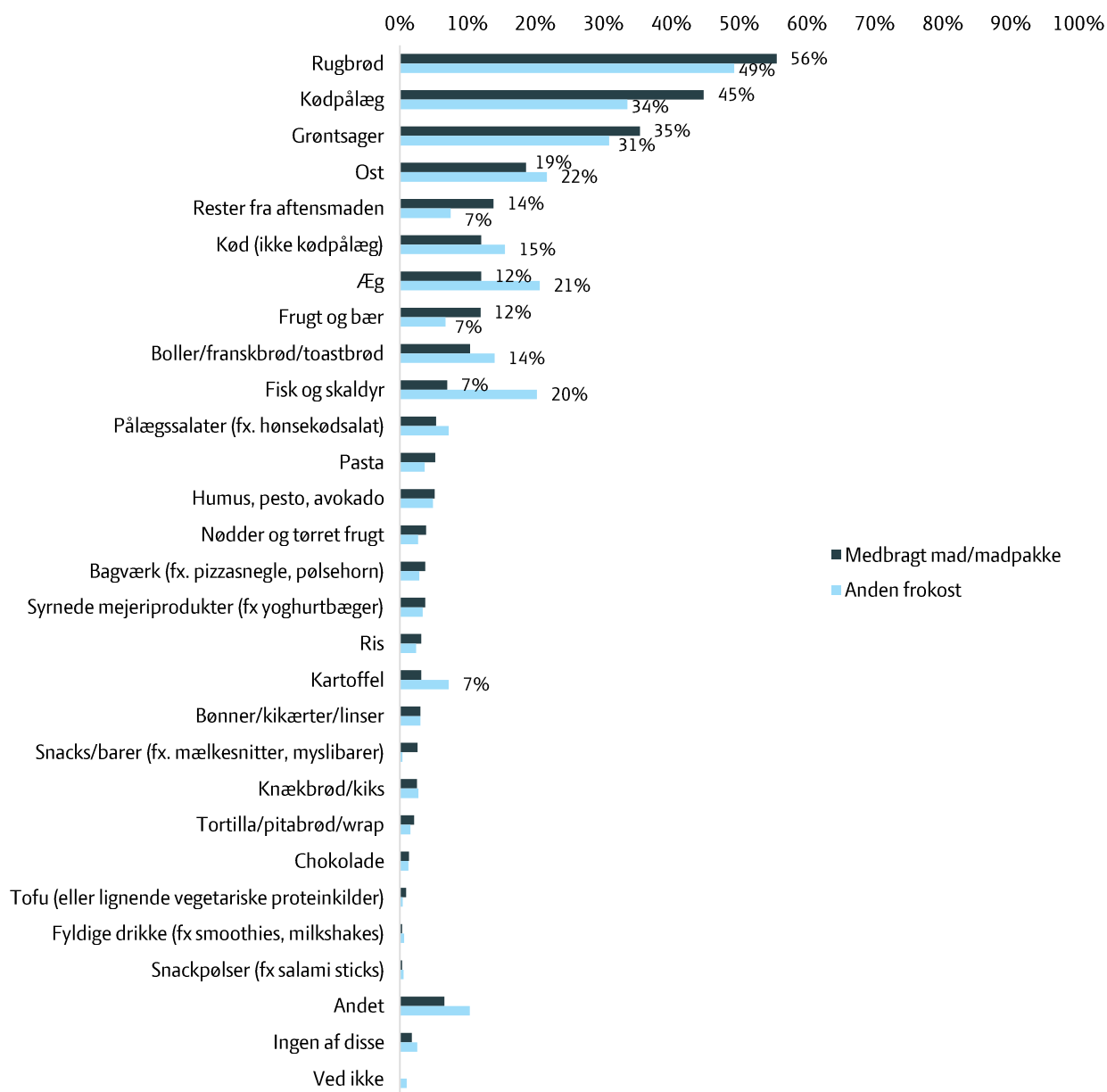
Kilde: Epinion for Landbrug & Fødevarer 2020-2021. Gennemsnit for alle besvarelser n=6.505. Medbragt mad/madpakke til frokost n=961, Anden type frokost n=5.459. Mulighed for at vælge flere svar med randomiseret rækkefølge på svarmulighederne. "Andet", "Ingen af disse" og "Ved ikke" har haft fikseret placeret i bunden af listen.



## Madpakken er lidt oftere rugbrød med kødpålæg, mens andre typer frokost lidt oftere indeholder ost, æg eller fisk/skaldyr

Selvom indholdet i frokosten på mange måder har en række fællestræk, så er der nogle steder, hvor forbrugere, der har spist medbragt mad/madpakke, adskiller sig fra dem, der har fået en anden type mad til frokost dagen før. Især indeholder madpakker oftere rugbrød, kødpålæg og grøntsager, men også rester fra aftensmaden er mere udbredt iblandt danskere, der dagen før har fået en madpakke til frokost. Ser vi omvendt nærmere på de danskere, der har fået en anden type frokost end madpakke, har de oftere fået ost, æg eller fisk/skaldyr. Hver femte forbruger, der spiste anden frokost end medbragt mad, har spist æg eller fisk/skaldyr til frokost. Til sammenligning har blot 12 pct. spist æg som en del af deres madpakke dagen før, mens 7 pct. har spist fisk/skaldyr.

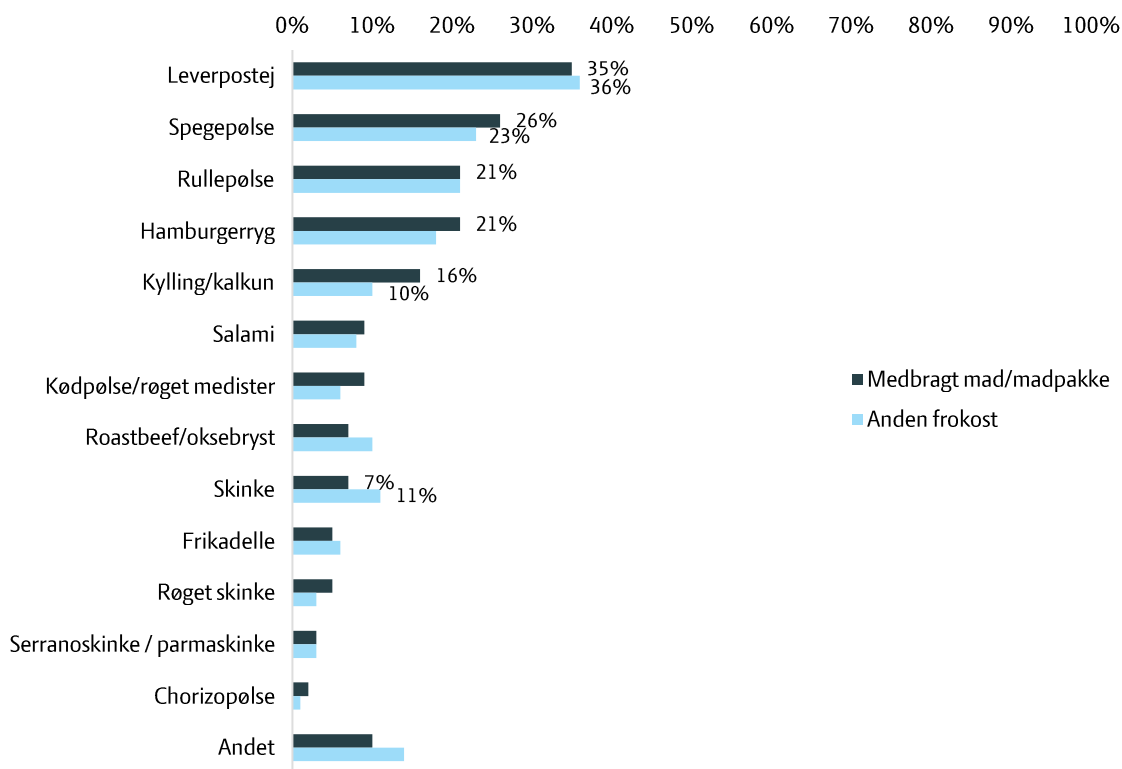
Figur 5: Hvilke af disse indgik i din frokost i går? Medbragt madpakke vs. anden type frokost



Kilde: Epinion for Landbrug & Fødevarer 2020-2021. Medbragt mad/madpakke til frokost n=961, Anden type frokost n=5.459. Mulighed for at vælge flere svar med randomiseret rækkefølge på svarmulighederne.

Kigger vi specifikt på kødpålæg, har dette i gennemsnit været en del af frokosten for 35 pct. af danskerne. Her er der dog ikke den store forskel på, om det har været spist som del af en madpakke eller på anden måde. Blandt de danskere, der har fået kødpålæg til frokost, er leverpostej den klare favorit, efterfulgt af spegepølse og rullepølse. Kylling/kalkun ses lidt oftere i madpakken sammenlignet med anden type frokost, mens skinke omvendt ses lidt oftere på frokostbordet hos dem, der har fået en anden type frokost end medbragt madpakke.

Figur 6: Hvilke af følgende kødpålægstyper indgik i din frokost i går? (Stillet til de 35 pct., der har fået kødpålæg til frokost)

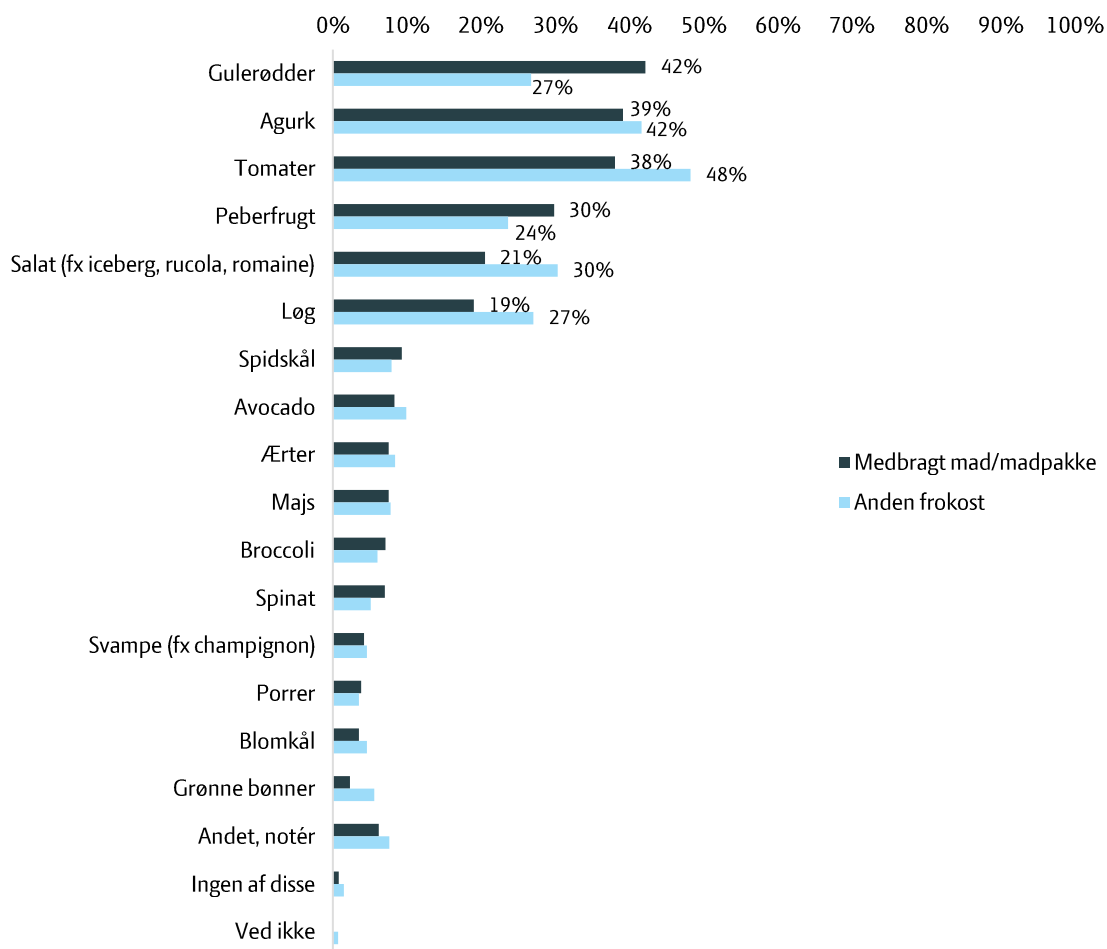


Kilde: Epinion for Landbrug & Fødevarer 2020-2021. Spørgsmålet er kun stillet til de 35 pct. (n=2.276 deltagere), der har angivet at have spist kødpålæg til frokost, heraf 'Medbragt madpakke' n=423 og 'Anden frokost' n=1.812. Mulighed for at vælge flere svar med randomiseret rækkefølge på svarmulighederne.

## Gulerødder er oftere en favorit i madpakken

Ét af de steder, hvor indholdet på frokosten er mere differentieret, er danskernes valg af grøntsager til frokost, hvor der ses større forskelle alt efter, om man har fået madpakke eller anden type frokost dagen før. Blandt dem, der har fået madpakke, er top-5 indholdet af grøntsager gulerødder, agurk, tomater, peberfrugt og salat. Højdespringeren er gulerødder, som har været en del af madpakken for 42 pct. blandt dem, der har fået madpakke dagen før. For dem, der har fået en anden type frokost dagen før er deres top-5 i stedet tomater, agurk, salat, løg og gulerødder. Særligt tomater skiller sig ud som noget, der har været på frokostbordet blandt knap halvdelen af dem, der har fået en anden type frokost end madpakke, mens det har været en del af madpakken hos 38 pct.

Figur 7: Hvilke af følgende grøntsager indgik i din frokost i går



Kilde: Epinion for Landbrug & Fødevarer 2020-2021. Medbragt mad/madpakke til frokost n=961, Anden type frokost n=5.459. Mulighed for at vælge flere svar med randomiseret rækkefølge på svarmulighederne.

På tværs af aldersgrupper og køn ses ikke de store forskelle på valget af grøntsager til frokost, lige bortset fra tomater, der i højere grad har været en del af frokosten blandt danskere fra 50 år og opefter. Blandt danskere i aldersgruppen 60-70 år er det hele 57 pct., der har fået tomater til frokost dagen før.

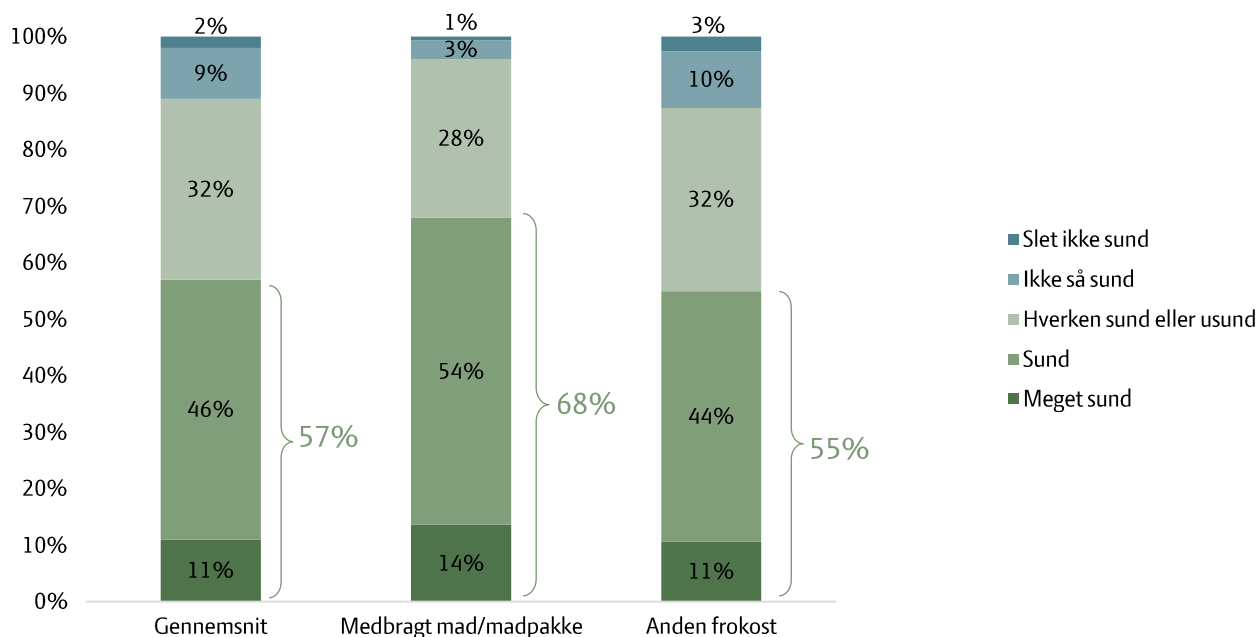
## Madpakken opleves oftere som sund sammenlignet med anden type frokost

Undersøgelsen om madvaner spørger også ind til, hvor sund eller usund man vil vurdere sin frokost dagen før til at være. Her vurderer 57 pct. blandt danskerne deres frokost til at være 'sund' eller 'meget sund', mens 32 pct. vurderer den som 'hverken sund eller usund' og kun 11 pct. vurderer den som usund. Flere kvinder end mænd anser deres frokost som sund, og klart flere i den ældste aldersgruppe deler denne oplevelse.

Ser vi igen nærmere på vurderingen af madpakke vs. andre typer frokost, så er der interessant nok markant flere blandt dem, der har fået madpakke, der vurderer deres frokost dagen før som værende sund eller meget sund. Blandt gruppen, der har spist madpakke, er det nemlig hele 68 pct., der beskriver deres frokost som sund eller meget sund, mens det blandt dem, der har fået en anden type frokost, er 55 pct. Her ses der således en markant forskel på opfattelsen af madpakken sammenlignet med andre typer frokost.



Figur 6: Hvor sund eller usund vil du vurdere, at din frokost var i går?



Kilde: Epinion for Landbrug & Fødevarer 2020 - 2021. Medbragt mad/madpakke til frokost n=961, Anden type frokost n=5.459.

## Om analysen

Siden starten af 2020 har Landbrug & Fødevarer i samarbejde med Epinion samlet data ind omhandlende danskernes madvaner. Undersøgelserne gennemføres blandt danskere i alderen 18-80 år og er repræsentative på køn, alder, region og uddannelse. I undersøgelserne stilles skarpt på især måltiderne frokost og aftensmad, men også overordnede madvaner og holdninger til fødevarer og fødevarerproduktionen. I perioden februar 2020 til og med november 2021 er der indsamlet 8251 interviews hen over otte bølger med omkring 1.000 deltagere pr. bølge, hvoraf 6.506 har svaret på spørgsmål specifikt omkring den frokost, som de fik at spise dagen før. Det er disse besvarelser ang. frokostsituationen, som denne markedsanalyse inddrager.

Enkelte steder medtager analysen indsigter fra undersøgelsen om madpakker gennemført i maj 2019 af Norstat for Landbrug & Fødevarer blandt 1.525 danskere ml. 18-70 år. Denne undersøgelse er repræsentativ på køn, alder og region. Eftersom respondenternes alder og analysernes opbygning er lidt forskellige i de to undersøgelser, kan tallene ikke sammenlignes 1:1. Analysen inkluderer alligevel enkelte fund for at sætte analysen om danskernes frokostvaner 2020-2021 i perspektiv.