

# Børns kostindtag i idrætssammenhænge på hverdage og til stævner



Pernille Vibe Rasmussen

Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund  
Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet

# Børns kostindtag i idrætssammenhænge på hverdage og til stævner

Pernille Vibe Rasmussen  
Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund

Institut for Idræt og Biomekanik  
Syddansk Universitet

Kræftens Bekæmpelse

Titel:

Børns kostindtag i idrætssammenhænge på hverdage og til stævner

Forfatter:

Pernille Vibe Rasmussen

Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund

Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet

Udgivet af Kræftens Bekæmpelse, København

2007

Forsidefoto: Jasper Carlberg

Tryk: Jannerup offset, Slagelse

# Indhold

<b>1.0 Indledning</b>	5
<b>2.0 Metode</b>	6
2.1 Spørgeskemaundersøgelse af børns indtag af mad, drikke, slik og snacks i idrætssammenhænge	6
2.2 Kvalitativ undersøgelse	7
2.3 Beskrivelse af træning og de forskellige former for stævner	7
2.3.1 Træning	8
2.3.2 Stævnerne	8
2.4 Metodemæssige erfaringer	9
<b>3.0 Idrætshallernes cafeterier</b>	12
3.1 Cafeteria 1	12
3.2 Cafeteria 2	13
3.3 Cafeteria 3	14
3.4 Cafeteria 4	15
3.5 Mad ved landstævnet i badminton i Fredericia 2007	17
<b>4.0 Resultater</b>	19
<b>5.0 Opsamling på resultater</b>	28
5.1 Mad og drikke i forbindelse med træning	28
5.2 Mad og drikke i forbindelse med stævner	29
5.3 Forskel i indtag i forhold til køn, alder, idrætsgren og række	32
5.4 Mad og drikke som fællesskabskonstruerende faktor	33
5.5 Træning kontra stævne	34
<b>6.0 Konklusion</b>	36
<b>7.0 Litteratur</b>	38
<b>Bilag</b>	40



## 1.0 Indledning

Idrætten kan bidrage med meget positivt - både på det fysiske, psykiske og sociale niveau. Den kan påvirke helbredet i positiv retning, den er livsbekræftende, den kan sprede glæde, og den kan befordre sociale netværk. Men hvilken madkultur er det, de idrætsaktive børn møder i hallernes cafeterier, når de går til idræt? Projektet 'Mad i bevægelse' er udsprunget af den konstatering, at mange cafeterier rundt omkring i de danske haller hovedsageligt sælger fastfood, sodavand, chokolade, slik og is. Der er derfor et behov for at øge tilgængeligheden af sund og nærende mad for de idrætsaktive i de miljøer, hvor idrætsaktiviteterne foregår.

Som et led i evalueringen af projektet 'Mad i bevægelse' er der gennemført en undersøgelse med det formål at få større viden om, hvad og hvor meget børn spiser, når de går til idræt. Dels for at få en større viden om, hvor meget børn spiser og drikker, mens de opholder sig på idrætsanlæggene, dels for at undersøge, om projektets aktiviteter for sundere mad og drikke i forskellige foreninger har formået at ændre på børnenes indtag, mens de er til idræt. Med børn og unge refereres der til aldersgruppen 11 -16 år. 'Mad i bevægelse' har et bredere sigte, men i denne delundersøgelse er det den nævnte aldersgruppe, der er i fokus.

## 2.0 Metode

Undersøgelsen bestod af flere undersøgelser i foreninger og til stævner, der blev gennemført i perioden fra efteråret 2005 til foråret 2007. Den første undersøgelse blev gennemført i en række foreninger i forbindelse med træning i efteråret 2005. Det var oprindelig hensigten, at der skulle gennemføres en followup undersøgelse et år senere i de samme foreninger, for at se om konceptet 'Mad i bevægelse' havde haft en positiv effekt. Den første undersøgelse viste imidlertid, at børnene havde et meget lavt indtag af mad, drikke, slik og snacks<sup>1</sup>, og derfor var det tvivlsomt, at en followup undersøgelse ville kunne påvise signifikante ændringer i børnenes spise- og drikkevaner. I stedet blev det besluttet at undersøge, om indtaget var større ved stævner samt at undersøge, om madkulturen varierede mellem de forskellige typer af idrætsstævner herunder badminton- og fodboldstævner. Det blev antaget, at jo længere tid børn og unge var væk hjemmefra, jo større var sandsynligheden for, at de brugte penge på køb af mad, drikke, slik og snacks. Jonas Havelund stod for undersøgelsen af børn og unges kostindtag i idrætssammenhænge på hverdage<sup>2</sup>, samt en undersøgelse af mad- og drikkevaner under tre fodboldstævner i foråret 2006. Pernille Vibe Rasmussen stod for en tilsvarende undersøgelse under fire badmintonstævner i foråret 2007. Kirsten Schroll Bjørnsbo bidrog ved udformningen af spørgeskemaerne samt analyserne af data.

Undersøgelsen har benyttet sig af tre metoder: Spørgeskema, interview og observation.

### 2.1 Spørgeskemaundersøgelse af børns indtag af mad, drikke, slik og snacks i idrætssammenhænge

Spørgeskemaets primære formål var at give svar på, hvilke fødevarergrupper samt mængder, der blev indtaget på den pågældende dag i forbindelse med børnenes træning eller stævnedeltagelse. Spørgsmålene tog således sigte på at belyse, hvad børnene havde indtaget, mens de havde været i hallen og/eller cafeteriet ved træning og stævne. Derudover blev børnene spurgt om deres køn, alder m.v. Der var kun mindre forskelle mellem spørgeskemaerne til henholdsvis træning og stævne, idet der ved træning også blev spurgt om, hvad børnene havde indtaget 1 time inden, de tog af sted, samt hvad og hvornår de forventede, at de skulle hjem og spise og drikke efterfølgende. Disse delvist hypotetiske spørgsmål var medtaget for at give et fingerpeg om, hvorvidt der skete

---

1 Betegnelsen slik og snacks inkluderer: Slik, chokolade, flødeboller, chips, sodavandsis, flødeis, mælkesnitte og myslibar. Derudover kunne børnene udfylde kategorien andet.

2 Havelund 2006.

en kompensation, der kunne influere på kostindtaget i idrætssammenhænge på hverdage. Spørgeskemaet til træningsdagene blev testet ved to pilotundersøgelser og efterfølgende justeret. Skemaet til idrætsstævnerne blev endvidere rettet til i forhold til de erfaringer, der var høstet i forbindelse med det første skema. Ved udformningen af skemaet blev der lagt vægt på at gøre det enkelt og lettilgængeligt, så børnene kunne udfylde det inden for en overkommelig tidshorison og så optimalt som muligt (se spørgeskemaet som blev anvendt ved stævnerne i bilag).

## 2.2 Kvalitativ undersøgelse

Udover spørgeskemaet blev der ved træningerne og stævnerne udarbejdet en beskrivelse af de enkelte settings. Disse blev medtaget for om muligt at forklare evt. forskelle i indtaget mellem de forskellige stævner, idet oplysningerne herfra kunne give svar på en række konkrete spørgsmål som f.eks.: Hvad er udbuddet i de danske cafeterier? Hvilke varegrupper sælger bedst i cafeterierne? Er det muligt at købe frugt eller grønt i cafeterierne? Hvilke køkkenfaciliteter er der i cafeteriet herunder friture?

Videre blev cafeteriets indretning beskrevet, og det blev observeret hvilken funktion, de enkelte cafeterier bestred. Lagde cafeteriet op til hyggeligt samvær, eller blev det udelukkende benyttet ved køb af varer. I de fleste tilfælde blev der også udført interviews med cafeteriaforpagtere, cafeteriabestyrere eller personale. Disse interviews var semistrukturerede, hvilket betød, at spørgsmålene blev stillet åbne og derved kunne den interviewede udtrykke sig i forhold til de områder, han eller hun fandt mest centrale.

Derudover blev der i forbindelse med badmintonstævnerne udført korte uformelle interviews med både målgruppen og deres forældre. Der blev desuden lagt stor vægt på at observere, hvad målgruppen reelt spiste. Det blev undersøgt, hvad de spiste i hallerne, købte i cafeterierne, og i hvor høj grad mad og drikke var fællesskabskonstituerende.

## 2.3 Beskrivelse af træning og de forskellige former for stævner

Undersøgelsen blev gennemført i en række foreninger, mens børnene var til træning, og i forbindelse med fodbold- og badmintonstævner. Det blev forventet, at der var en forskel på indtaget ved træning og stævne, da der sandsynligvis herskede andre normer for indtag af mad, drikke, slik og snacks ved stævnedage<sup>3</sup>. Ved træningen var børnene kun i hallen kort tid efter selve træningssektionen, og der var ofte meget fokus på selve aktiviteten, i

---

3 Andreassen 2007.



de timer den foregik. Tit var træningen placeret om eftermiddagen til først på aftenen for denne målgruppe. Ved stævnerne opholdt børnene sig derimod i mange timer i hallen og i de omliggende faciliteter herunder cafeteriaet.

### 2.3.1 Træning

I forbindelse med træningerne blev spørgeskemaerne uddelt ved udgangen i de fem udvalgte haller, hvoraf tre af disse steder indgik i projektet 'Mad i bevægelse' (Æbeltoft IF, Himmelev badmintonklub og Himmelev-Veddelev boldklub). Der var cafeteriaer i alle haller. Skemaerne blev besvaret af i alt 363 respondenter i tidsrummet 14.45 - 20.30. De idrætsgrene der var repræsenteret ved træningerne var:

**Tabel 1. Idrætsgrene, som børnene der har besvaret spørgeskemaet efter træning, gik til.**

Idrætsgren	Piger Antal (n)	Piger. Pct.	Drenge Antal (n)	Drenge Pct.
Fodbold, håndbold eller volley	89	25	142	39
Gymnastik, fitness eller dans	6	2	5	1
Badminton, tennis eller squash	30	8	63	17
Svømning	2	1	9	3
Andet	8	2	8	2

### 2.3.2 Stævnerne

Det var som tidligere beskrevet ikke meningen fra starten at undersøge målgruppens kostindtag ved stævner. Men da indtaget generelt var meget lille ved træningerne (se senere), blev det besluttet at undersøge indtaget under stævner, fordi det blev forventet, at jo længere tid børnene var væk fra hjemmet, jo mere sandsynligt var det, at de indtog mad, drikke samt slik og snacks.

Der fandtes mange forskellige stævneformer, og derfor var udvælgelsesprocessen central, idet stævnerne skulle være så sammenlignelige som mulige. Ved alle stævner blev børnene bedt om at udfylde spørgeskemaet på stævnets første dag i tidsrummet 16.30 -18.30.

I pinsen 2006 blev fodboldstævner i henholdsvis Herlufsholm, Gladsaxe og Svogerslev undersøgt. Det var alle udendørsstævner for drenge i alderen 11-16 år. Derudover blev følgende badmintonstævner undersøgt i efteråret 2006: Karlslunde U 15 mesterrække, Grindsted åben turnering for U 9, U 11, U 13, U 15 og U 17, Slagelse U 15 mesterrække

samt landsmesterskabet i badminton U 15 i Fredericia marts 2007. Der blev i alt indsamlet 704 spørgeskemaer i forbindelse med stævnerne.

Karlslunde IF var den eneste af disse stævnearrangører, som deltog i projektet 'Mad i bevægelse'. Men ved landsstævnet i Fredericia var der desuden indgået en aftale med 'Mad i bevægelse' om, at der blev udleveret frugt og grønt til de tre hovedmåltider. Derudover var der mulighed for at få en grovbolle med magert pålæg og grønt lørdag eftermiddag samt gulerod og agurkestave søndag formiddag. Desuden var der opstillet 3 vandkar, så tilgængeligheden til vand blev bedre.

I forhold til stævnelængde strakte badmintonstævnerne i Karlslunde, Grindsted og Slagelse sig over to dage, idet der blev spillet semifinaler og finale om søndagen. Også landsstævnet i badminton i Fredericia strakte sig over to dage. Den store forskel imellem dette stævne og de andre badmintonstævner var, at alle spillerne sov på stedet fra lørdag til søndag, og alle spillerne skulle spille om søndagen, da doublerne først blev spillet der. Derudover fik deltagerne ved landsstævnet aftensmad lørdag aften samt morgenmad og frokost om søndagen. Ved de andre badmintonstævner, stod deltagerne selv for maden.

## 2.4 Metodemæssige erfaringer

Der er ikke tidligere gennemført undersøgelser af børns forbrug af mad og drikke i idrætssammenhænge. Derfor har undersøgelsen ikke kunnet trække på erfaringerne fra tidligere undersøgelser. I dette afsnit redegøres for de metodemæssige erfaringer fra undersøgelsen, som kommende undersøgelser forhåbentligt kan få gavn af.

En væsentlig forudsætning for at gennemføre undersøgelsen var at få en god kontakt til de foreninger, hvor indtastmålingerne skulle foretages. Inden undersøgelsen af børnenes forbrug af mad og drikke under træning blev hver enkelt forening besøgt, hvilket havde en positiv betydning. Ved undersøgelsen i forbindelse med fodbold- og badmintonstævnerne foregik kontakten via telefon og mail. Det var centralt at informere præcist om formålet, og hvordan indsamlingerne skulle foretages. Der var generelt en positiv holdning til undersøgelsen ved træningerne og ved de forskellige typer af stævner. Især ved fodboldstævnerne var trænerens samarbejdsvillighed afgørende. Alle var positive og interesserede fra starten, men sidst på dagen hvor skemaerne skulle udfyldes, var flere irriterede over, at deres hold havde tabt og ville hurtigt hjem. Dette vanskeliggjorde hele processen med at få spørgeskemaerne retur, så derfor var det generelt lettere at få skemaerne besvaret ved træning end ved stævne.

Selve spørgeskemaets udformning havde sine stærke og svage sider. En af fordelene var, at det var et forholdsvis lille spørgeskema, som børnene kunne besvare hurtigt. Børnene

havde imidlertid vanskeligt ved at besvare nogle af spørgsmålene. De havde således svært ved at angive hvor mange penge, de havde brugt på at købe mad, drikkevarer, slik og snacks. Endvidere havde en del af børnene misforstået spørgsmålet: "Hvor mange penge har du brugt på at købe mad, mens du har været til stævnet"? De havde tydeligvis svaret på, hvor mange penge de havde brugt i alt under stævnet. Resultaterne fra den del af spørgeskemaet blev derfor udeladt i analyserne, da de ikke ansås for pålidelige.

Børnene havde lettere ved at angive, hvad de havde spist, mens de var til træning eller stævne inden for de forskellige kategorier af kold mad, varm mad, frugt og grønt, drikkevarer, slik og snacks. En del børn havde imidlertid ikke angivet portioner eller antal. Dette kan bl.a. skyldes, at mange af børnene ikke havde fuldstændig fokus på at besvare skemaet, fordi børnene ofte blev forstyrret af kammerater eller hændelser under en kamp, mens de besvarede skemaet. Flere af børnene havde endvidere svært ved at angive liter og gram.

Ved badmintonstævnerne prøvede en af forskningsmedhjælperne at hjælpe børnene med at få spørgeskemaet besvaret, og det havde en positiv effekt. Eksempelvis kunne medhjælperen spørge barnet: 'Har du slet ikke drukket noget'? Det var imidlertid en tidskrævende proces, men besvarelsen af skemaet blev givetvis mere pålideligt, når det blev udfyldt i samarbejde med en voksen. Generelt havde børnene svært ved at huske, hvad de havde spist, og det gjaldt alle aldersgrupper. En del forældre hjalp deres børn med at udfylde skemaet, og dette syntes også at have en god effekt.

Indtaget blev undersøgt ved såvel træning som ved forskellige stævneformer, og dette var der metodemæssige problemer ved. Der var som tidligere beskrevet store forskelle på det at være til træning i en til to timer og være til stævne det meste af en dag. Men der var også store forskelle på de enkelte stævneformer. Undersøgelsen blev således ikke gennemført ved helt identiske stævneformer. Til gengæld blev der brugt mange ressourcer på, at skemaerne ved stævnerne blev udleveret og indsamlet inden for den samme tidsramme. De blev alle indsamlet inden aftenmåltidet.

En faktor der kunne tænkes at have haft en indvirkning på børnenes køb i cafeterierne, var tilstedeværelsen af forskere. Observationerne tydede dog ikke på, at det havde en væsentlig indflydelse på børnene, og mange af børnene lagde først mærke til observatørerne ved selve spørgeskemainsamlingen sidst på dagen. Det kunne imidlertid tænkes, at børnene havde underrapporteret i besvarelsen af spørgeskemaerne i en bestræbelse på at give 'sundere' svar end deres reelle indtag. Det var svært at vurdere, men det blev konstateret, at i forhold til det, der blev observeret, var der børn, der ikke angav alt, hvad

de havde indtaget. Om dette så skyldes glemsomhed eller bevidst underrapportering var svært at afgøre.

Det kunne således konkluderes, at metoden fungerede fint ved undersøgelsen af børns mad- og drikkevarerforbrug i tilknytning til træning. Under de forskellige stævneformer var der imidlertid helt andre forhold at tage hensyn til, hvilket bevirkede, at den anvendte metode havde sine begrænsninger<sup>4</sup>. Analyserne af især denne del af undersøgelsen er derfor behæftet med en vis usikkerhed. Det skønnes dog, at undersøgelsen som helhed giver et rimeligt dækkende billede af: a) børns forbrug af mad og drikke i tilknytning til idræt, b) forskelle i forbrug mellem træning og stævner samt mellem stævnetyper og c) forskelle mellem forskellige idrætsgrene. Endvidere kan undersøgelsen belyse, om de idrætsaktive børn og unges indtag af mad og drikke i forbindelse med idræt stemmer overens med kostanbefalingerne til idrætsaktive børn og unge.

---

4 I stedet for den anvendte metode under idrætsstævner var det sandsynligvis bedre at anvende interviewformen (Andersen & Højlund 2007- interview med 11-årige børn).

## 3.0 Idrætshallernes cafeterier

Nedenstående er nogle af cafeterierne fra undersøgelsen beskrevet. Disse korte beskrivelser er medtaget for at give læseren et indblik i, hvad der oftest tilbydes i de danske idrætscafeterier. Der vil selvfølgelig være variationer, men det antages, at de medtagne giver et reelt billede af hvordan cafeterierne i landets idrætshaller ser ud og fungerer, samt hvad der sælges. Det sidste cafeteria er medtaget for at vise, at der er mere moderne og caféprægede ”cafeterier”. De første tre beskrivelser er dog klart de mest repræsentative for idrætshaller i forhold til madudvalget og indretningen.

### 3.1 Cafeteria 1

Ved indgangen til hallerne blev man mødt af friturelugt, selvom cafeteriet befandt sig på 1. sal. I forhallen stod der en sodavands- og en ølautomat og derudover en automat, hvor der var mulighed for at købe et udvalg af is. Selve cafeteriet lå med udsigt over udendørsarealer, men der kunne også kigges ned i hal 1. Det var et stort cafeteria, hvor der i det ene hjørne var placeret et fjernsyn. Der var en livlig aktivitet, og cafeteriet virkede imødekommende, der var bl.a. duge og blomster på bordene. Det lagde op til socialt samvær, hvilket også fandt sted, idet mange af spillerne hyggede sig med fjernsyn og kortspil. Der var mange, der kom op i fællesskab og købte mad, drikkevarer og slik.

Vareudbuddet, som var stort, var placeret på en lang disk, hvor der ovenover hang papirtallerkener, hvorpå menuerne var beskrevet<sup>5</sup>. I den ene ende af disken var der placeret to slushice maskiner. Derudover var det meste af disken optaget af et nedsænket kølerum med øl, vand og sodavand. Derefter var der placeret en del plastikbeholdere med forskellige slags slik, og på væggen bagved disken var der placeret et udbud af chokolade. Det var ikke muligt at købe frugt eller grønt. Cafeteriets forpagtere var meget ærlige i forhold til deres vareudvalg. De var godt klar over, at deres varesortiment generelt var meget usundt, og de lagde ikke skjul på, at de tænkte økonomi frem for sundhed. De ville dog gerne sælge sundere varer, men hver gang de havde forsøgt, havde det ikke været til at sælge. De solgte heller ikke frugt eller gulerødder mere, da det ikke blev solgt og bare rådne op. Forpagteren fortalte videre, at han havde prøvet at fremstille den lasagne, som projektet ’Mad i bevægelse’ havde anbefalet, og han syntes også, den var god. Men den var dyr i

---

5 Madvareudbuddet bestod af: Pomfrits, pølser/fransk hotdogs, parisertoast, bøfsandwich, friturestegt camembert, porretærte med tomat salat, bolle med skinke og salat, roastbeef med spejlæg, blæksprutteringe med salat, fiskefilet med brød, fiskefilet med rejer, håndmadder, fiskefilet med pomfrits og franskbrød med ost eller spegepølse.

råvarer, og desuden tog den for lang tid at lave. Den pågældende dag var det pomfrits, der havde solgt mest, men også toast og franske hotdog var der solgt mange af.

Af drikkevarer solgte saftevandet fra saftevandsmaskinen blændende og med forpagterens eget udtryk, så var det en ”guldgrube” at have denne stående. Derudover solgte han generelt meget sodavand, powerdrik samt slik og chokolade. Det varesortiment af slik og snacks, der blev solgt mest af den pågældende dag, var chokolade.

## 3.2 Cafeteria 2

I forhallen var der opstillet en sodavandsautomat, og her var også en lang trappe, som førte op til cafeteriet. Selve cafeteriet var aflangt og delt op med en skillevæg, hvor der på den ene side kunne kigges ned i hallen. På den anden side af skillevæggen var der udsigt til grønne arealer, og i samme rum var der placeret et fjernsyn. For enden af cafeteriet var en lang bardisk med udsigt til køkkenet. Her kunne man følge med i aktiviteterne i køkkenet og se, at der var godt gang i grillen med pølser og friturekoger på denne stævnedag. Madudvalget var skrevet på en tavle ved siden af disken. Generelt var det fastfood der blev solgt, men der var også sunde alternativer i form af salat med rejer samt burgerbolle med skinke og salat<sup>6</sup>. Disse var ikke en del af sortimentet hver dag, men var lavet grundet stævnedagen. På den anden side af skillevæggen (her dækket af en rude med en åbning i) var drikkevarerne og slikudvalget placeret. Der var mange forskellige slags sodavand at vælge imellem, og derudover var der mulighed for at købe to slags saftevand fra saftevandsmaskinen. Slikudvalget var stort, idet der var mange forskellige slags bland selv slik samt mange forskellige former for chokolade og is. På fryseren med is var der placeret et fad og en kurv med frugt (æbler, pærer, bananer og mandariner). Cafeteriet blev drevet af en midaldrende kvinde, som i høj grad fik sin indtjening ind ved stævner og arrangementer, hvor folk udefra havde lejet sig ind i lokalerne. I hverdagen var det mest motionister, der kom op i cafeteriet og spiste eller fik noget at drikke. Hun fortalte, at de unge mennesker ikke købte så meget i hverdagene. Men det hun solgte mest i hverdagen til børn og unge var sodavand, saftevand og slik. Ved stævner var det varegrupperne franske hotdog og pomfrits, der solgte mest hvilket også var tilfældet den pågældende dag. I hverdagen var det sjældent, at frituren var tændt. Hun fortalte videre, at rigtig mange af forældrene også havde købt franske hotdog. Hun havde derudover solgt mange sportsboller. Derimod havde hun ikke solgt nogen af de hjemmelavede salater med rejer, som stod fremme på disken. Af drikkevarer var det Faxekondi og kildevand, der

<sup>6</sup> Udbuddet var følgende: Parisertoast, toast, ristet pølse med brød, big burger, fransk hotdog, bøfsandwich, pomfrits, franskbrød med ost og wienerbrød. Derudover sælges der sunde alternativer som salatskål med rejer og bugerbolle med skinke og salat.

normalt solgte bedst. Også på denne stævnedag var det Faxekondi, som flest havde købt. I forhold til frugt var det ikke noget, der blev tilbudt i hverdagen, da der ikke var salg i dette. Det var forsøgt, men frugten endte med at blive smidt ud. Den pågældende dag var der solgt omkring 10 stk. frugt. Cafeteriabestyreren fortalte videre, at der var solgt en del slik og chokolade denne dag. I forhold til omsætning var den klart større ved eksempelvis hockey- eller håndboldstævner frem for badmintonstævner. Hun fortalte, at spillere fra holdaktiviteter i højere grad kom op i fællesskab i cafeteriet.

Der var på observationsdagen en del unge i cafeteriet, og det var hovedsageligt drenge. De snakkede og hyggede sig, og der blev spillet bl.a. brætspil, som kunne lånes. Deltagerne spiste ikke så meget mad, som det var tilfældet i flere af de andre cafeterier, som blev observeret, men der blev drukket sodavand og spist en del slik. Mange af forældrene sad også i cafeteriet, og de spiste faktisk mere usundt end deres børn.

### 3.3 Cafeteria 3

Cafeteriet kunne ses ude fra parkeringspladsen, da der var vinduer ud mod denne, mens det ikke var muligt at se ind i hallen. Ved indgangen mødtes man af friturelugt. Lige til venstre lå selve cafeteriet, og fortsatte man videre frem, stod man i hallen, hvor der også var en heftig lugt af friture. Cafeteriet var forholdsvis stort, og i det ene hjørne var fjernsynet placeret. I den modsatte ende stod en stor disk, hvor der ovenover hang skilte, der viste cafeteriets udvalg af mad. Det var fastfood, der blev solgt med udvalg af forskellige sammensatte menuer bl.a. pølsemix<sup>7</sup>. Umiddelbart var det ikke til at få øje på nogle sunde alternativer på de ophængte skilte. Udbuddet af drikkevarer var meget stort, og der var tre køleskabe med mange forskellige slags. Derudover var der en saftevandsmaskine og en slushice maskine. På selve disken var der opstillet en masse slik. Det var faktisk muligt at vælge mellem 58 forskellige slags 'bland selv slik', der var placeret i beholdere. Derudover var der et stort udvalg af forskellige former for chokolade. Ved kasseapparatet var der en kurv med frugt (bananer, æbler og mandariner) samt et fad med hjemmelavede sandwich med kylling. Det var en midaldrende kvinde, der bestyrede cafeteriet, og hun ville gerne have de unge til at spise sundere. Hun fortalte, at hun tilbød en sund sandwich, og der var altid mulighed for at købe frugt og ofte gulerødder. Men der var ikke salg i disse varer. Oftest rådner frugten, og hun fortalte, at det var en meget dårlig forretning at sælge sunde madvarer samt frugt. Den pågældende dag var der kun solgt 3 stk. frugt. Generelt solgte hun flest portioner af pomfrits og franske hotdog, og også denne stævnedag var det disse

<sup>7</sup> Udbuddet var følgende: Fiskefilet med pomfrits, pølsemix, sandwich med kylling og bacon, fransk hotdog, ristet pølse med brød, sprødt og varmt fra de lune lande, hotdog, pølse med brød, pomfritsmenu, franskhotdog menu, og toastmenu.



varegrupper af mad samt pølsemix, der havde solgt bedst. I forhold til drikkevarer blev der solgt meget slushice og saftvand. Denne stævnedag var der solgt mest sodavand og slushice. Ifølge bestyreren var der forskel på omsætningen alt efter hvilken idrætsaktivitet, der foregik i hallen. Hun fortalte, at badmintonspillere generelt spiste sundere end de børn og unge, der deltog i holdsportsaktiviteter. Der var også forskel på indtaget i forhold til aldersgrupper. Jo yngre deltagerne var, des sundere blev der købt, idet forældrene i højere grad administrerede, hvad der blev købt i cafeteriet.

I forhold til de brugere, der var i cafeteriet, var det tydeligt, at deres hovedformål var at købe varer, idet cafeteriet ikke umiddelbart lagde op til socialt samvær. Der var flest, der spiste pomfrits (især drenge), men også pomfrits med fiskefilet og pølsemix blev solgt hyppigt. Der var ingen, der købte nogen af de sunde alternativer, i de timer cafeteriet blev observeret. Af drikkevarer var det fortrinsvis sodavand, der blev solgt.

### 3.4 Cafeteria 4

Ved indgangen til idrætscenteret lå cafeteriet (cafeen). Lige uden for cafeteriet var der opsat et skilt, der reklamerede for Premier is. Derudover var der to skilte med menu og udbud af drikkevarer i cafeen. På modsatte side af gangen var der placeret en sodavandsautomat og to slikautomater. Cafeen var indrettet meget moderne og var møbleret med runde borde, læderstole og sofaer. På bordene var der enten hvide blokllys eller blomster, og der var store planter på gulvene. I midten af cafeen var et sofaarrangement ved siden af en åben pejs. På væggene var der kunst, og den ene endevæg blev brugt som fjernsyn. Et stort lærred var opsat, og her kunne man følge med i diverse sportskanaler. Der var rolig baggrundsmusik, når der ikke var tændt for fjernsynet. Til højre for indgangen var der placeret et slikstativ med 23 forskellige slags slik. Herefter var der opstillet et bord med en slushice maskine og en fryser med Premier is, hvor der var mulighed for at vælge mellem 18 forskellige slags is. Ved endevæggen var der placeret en bardisk, hvorpå der også var placeret et udvalg af diverse slik, chokolade og chips. Videre på disken fulgte der et kageudvalg (2 slags muffins, 2 slags chokoladeæg samt æbletærte). Ved siden af stod et fad med spegepølse på franskbrød samt et frugtfad med bananer, æbler og appelsiner. Derefter var der fire sølvfade med henholdsvis pizzaboller, sandwich og pølsehorn. Bag bardisken stod et fadølsanlæg, et sodavandsanlæg og to køleskabe med et udvalgt af diverse drikkevarer. Udover de ting der var placeret på bardisken, var der også et menu-



kort<sup>8</sup>. Stemningen i cafeen var afslappet (selvom indretningen var meget cafépræget). Maden der blev serveret, og som fandtes på menukortet, så lækker og frisk ud. Der var flest voksne i cafeen, men også spillere med deres forældre. Der var flere spillere, der bare handlede noget, og tog det med. De købte fortrinsvist drikkevarer, slik og sandwich. Dette cafeteria - eller nærmere café - adskilte sig meget fra de øvrige observerede, og især om lørdagen henvendte det sig til et andet publikum, end de øvrige observerede cafeteriaer. Om søndagen var der dog en del flere spillere, der sad og hyggede sig med kortspil. Flere drak slushice og spiste franske hotdog. Der var generelt travlt i cafeen, som næsten var helt fyldt.

Ifølge køkkenchefen havde de gjort meget for at lave en sund café. De varegrupper, de solgte mest af, var flutes med fyld. Af de mere usunde varer var det Nachos, franske hotdog og pomfrits, der toppede listen. I den weekend, hvor der var stævne, blev der solgt 80 kg. pomfrits. Før samarbejdet med 'Mad i bevægelse' ville dette tal have ligget på 400 kg. Af drikkevarer blev der solgt meget sodavand især Faxe kondi, men også slushice solgte godt. Generelt blev der solgt en del slik især om søndagen, hvor de sidste penge skulle bruges, før stedet blev forladt. Det bør nævnes, at der i dette idrætscenter også fandtes et andet cafeteria, som i høj grad lignede de tidligere beskrevne cafeteriaer. Her var der også meget travlt på begge stævnedage, og der blev især solgt meget fastfood. En af medarbejderne i dette cafeteria fortalte, at det hovedsageligt var børn og unge mennesker, der benyttede dette cafeteria. Hun havde tidligere arbejdet i cafeen, og hun fortalte, at der var stor forskel på, hvilke kunder de to cafeteriaer tiltrak.

Ud fra beskrivelserne kan det konstateres, at cafeteriaernes sortiment generelt er meget usundt. Sortimentet synes ikke tænkt i termen idrætsmad, men snarere fritidsmad eller ekstramad. Det er mad, der er let at tilberede og let at spise. Maden er således ikke tænkt på idrættens præmisser og slet ikke på sundhed, men måske nærmere på cafeteriaets og/eller tilskuernes præmisser<sup>9</sup>.

8 Udbuddet var følgende: Pomfrits, fransk hotdog, ristet pølse med brød, pøsemix med fritter, løg og karryketchup, kalkun flutes med ost/bacon, skinke flutes med ost, den sunde sandwich med kyllingebryst, stor club-sandwich, Café Fik Stjerneskud, nachos, salat Verte, kylling og bacon salat, laksetærte, bacon og porre tærte, classis burger, bacon og cheese burger, kylling burger, stor bøf sandwich. Kyllingebryst med grillede tomater, whiskysauce, grøn salat, fritter eller kartoffel både. Steak bearnaise ca. 200 g. oksefilet med grillede tomat, grøn salat, bearnaise-sauce, fritter eller kartoffel både. Steak whisky. ca. 200 g. oksefilet med grillede tomater, grøn salat, whiskysauce, fritter eller kartoffel både. Is med Snickers/Mars/chokoladesauce, chokoladetærte med vanilleis. Børn under 12 år. Burger, kyllingebryst, fiskefilet med fritter, frikadeller på spyd.

9 Havelund og Ibsen 2006.

### 3.5 Mad ved landstævnet i badminton i Fredericia 2007

Ved landsstævnet i Fredericia fik deltagerne som tidligere beskrevet en række måltider. De startede med en eftermiddagsbolle lørdag eftermiddag, herefter aftensmad, morgenmad søndag, grøntsagssnacks søndag formiddag og endelig frokost. Disse måltider blev observeret for at se, hvad der blev serveret, og for at se, hvad børnene foretrak, og hvad de sagde til de sunde produkter.

Kl. 13.30 lørdag blev der serveret en eftermiddagsbolle efter fyld selv princippet. Der blev oplyst om tilbudet i højtalerne. Det foregik, hvor de andre måltider også blev indtaget, hvilket var i forlængelse af cafeteriet og en stor spisesal. På to aflange borde var der stillet råvarer frem (grovboller, skinke, tomat, agurk og mayonnaise). Det var så meningen, at deltagerne selv skulle lave deres bolle. Der var en livlig aktivitet omkring bordet, og deltagerne tog generelt de fleste af råvarerne i deres grovboller. Det virkede som om, det var et godt tilbud, som mange af spillerne benyttede sig af. Ifølge køkkenchefen var det klart en succes. De 950 boller, som var købt ind, var blevet spist, og han mente, at dette tiltag var med til at reducere salget af ”junkfood”. Han sagde: ”Børnene er glade for de sunde måltider, de bliver ”revet” væk, og derfor er der ikke plads til ”junk”.

Kl. 17.30-19.30 var der aftensmad, igen i forlængelse af cafeteriet og den store spisesal. Maden blev anrettet på to store buffetborde. Ved den ene side var der placeret to vandbeholdere, som flittigt blev brugt. Der var mulighed for en lang række tilbud: Fiskefilet med remoulade, tunsalat med ærter og majs, (æg, tomat og agurk), makrel i tomat, leverpostej, ribbensteg, frikadeller, to forskellige salgs risretter, pasta med oksekød, salater med ærter, tomat og gulerødder. Derudover var der groft brød, og for enden af bordet stod der en stor kurv med forskellige slags frugter.

Det var frikadeller og fiskefilet, de fleste tog på deres tallerkener, men også mange spiste pasta med hakket oksekød. Ifølge køkkenchefen var det også disse madgrupper, som flest valgte. Det var især pigerne, som spiste salat, og enkelte nøjedes med dette. I forhold til indtag af drikkevarer drak omkring 80 % af børnene vand til maden, de resterende drak diverse sodavand eller juice. Langt størstedelen af børnene spiste også et stykke frugt. Det var fortrinsvis drengene, som fravalgte frugten.

Kl. 7.00 – 9.00 søndag morgen blev der anrettet morgenmad på de to store buffetborde, men der var også sat et rundt bord op lige ved indgangen, hvorpå alt brødet var placeret. Der var mulighed for at vælge gulerødsbrød, trekornsbrød samt mørkt rugbrød med og uden kerner. Derudover var der en frugtkurv med bananer, æbler, appelsiner og blommer. På de efterfølgende to borde var der mulighed for at tage pålæg: kalkun, hamburgerryg, leverpostej samt ost og syltetøj. Derudover stod der to skåle med mysli, en skål med cornflakes, to store skåle sødmælksyoghurt og en stor skål sukker. Af drikkevarer var

der mulighed for kaffe, te og minimælk. Ifølge køkkenchefen blev der spist lige meget af brødet og mælkeprodukterne. I forhold til de tidligere landsstævner var det hvide brød erstattet med grovere alternativer, og derudover var det fedtfattigt pålæg. Juice og saft var helt udeladt og erstattet med mælk eller vand. Der var ifølge køkkenchefen, ingen der brokkede sig over det nye og sundere madudvalg.

Kl. 11.00 søndag formiddag var det muligt at få gratis grønt. På de to aflange borde var der opstillet skåle med stave af agurker og gulerødder. Ifølge køkkenchefen var der skrællet 30 kg gulerødder og skåret 40 kg agurker. Stavene lå ikke i vand, så de var blevet lidt tørre. Men mange af børnene spiste dem alligevel, og inden for ca. 1 times tid var alle agurkerne og gulerødderne spist.

Kl. 12.00 -14.00 søndag blev der serveret frokost. Frokosten bestod af risret og lasagne (ifølge køkkenchefen var der brugt minimælk ved tilberedningen) med dertil hørende salat (rødkål, gulerødder, icebergsalat). Derudover var der mulighed for at tage gulerødder i stave, dressing og brød. For enden af bordet var der igen opstillet en frugtkurv, hvor der var mulighed for at vælge mellem æbler, bananer, pærer, appelsiner og blommer. Ligesom ved aftensmaden lørdag aften blev det observeret, at drengene generelt ikke spiste så meget salat og frugt som pigerne og de voksne gjorde. Der blev taget godt med lasagne og risret, men en del smed lasagnen ud i de opstillede papirsække, da de gik fra bordet. Nogle af børnene advarede deres kammerater om at spise lasagnen, da de ikke brød sig om den. Ifølge køkkenchefen var der en del tilbage af lasagnen og risretten, derimod var alt salat blevet spist (30kg.) De var derfor blevet nødt til at snitte noget mere. Den salat, de havde tilbudt, var købt færdigskåret i store pakker.

Ifølge stævnelederen blev der drukket en del vand fra de opsatte vandkar i kælderen. Men især det vandkar, der stod ved maden, blev benyttet flittigt. Ved tidligere landsstævner var der blevet serveret saftevand ved måltiderne, men fremover ville DGI servere vand ved stævnerne på grund af denne succes. Det var langt hovedparten, der alene valgte at drikke vand til deres måltider. Mange af deltagerne valgte også at tage et stykke frugt i forbindelse med måltiderne. Der var købt 3500 stk., der blev spist over de tre måltider.

I forhold til den mad og drikke, der blev serveret, lagde arrangørerne og køkkenchefen vægt på, at det var blevet meget sundere end tidligere. Det blev også konstateret, at eks. en stævnebolle var et godt alternativ til en gang pomfrits, for de unge valgte i høj grad at benytte sig af tilbudet. Men selvom der var sket et markant fald i salget af fastfood, siden der var indført sund eftermiddagsbolle og grøntsagsstave ved landsstævnerne, kunne maden stadig optimeres yderligere. Projektet 'Mad i bevægelse' viste imidlertid, at hvis der eksisterer alternativer, kan man ændre på madkulturen.

## 4.0 Resultater

Undersøgelsen af børns kostindtag under træning viste, at over halvdelen af de adspurgte havde spist deres sidste hovedmåltid inden for de sidste to timer, inden de tog af sted til træning. Videre angav 77 % af de adspurgte, at de forventede at få deres næste hovedmåltid inden for de efterfølgende to timer. Det konkluderes derfor, at kostindtaget synes henlagt til andre steder end hallen og dens cafeteria i forbindelse med træning<sup>10</sup>. Dette understøttes af en forundersøgelse udarbejdet for Kræftens Bekæmpelse<sup>11</sup> og den generelle evaluering af 'Mad i bevægelse'<sup>12</sup>.

### *Fordeling på køn og alder*

Af tabel 1 fremgår det, at 34 % af børnene, der besvarede spørgeskemaet, har besvaret det efter endt træning, 17 % har besvaret det i forbindelse med et fodboldstævne, og 49 % har besvaret det i forbindelse med et badmintonstævne. Det var ikke muligt at beregne en svarprocent, fordi skemaerne ikke blev uddelt til en nærmere afgrænset gruppe af børn. Langt hovedparten af de udleverede skemaer blev besvaret.

**Tabel nr. 1. Børnenes fordeling på træning og stævnetyper.**

Hvilken undersøgelse	Antal (n)	Procent
Træning – 2005	363	34
Fodboldstævne – 2006	183	17
Badmintonstævne – 2006	214	20
Badmintonstævne – 2007	307	29
Total	1067	100

To ud af tre af børnene var drenge (tabel 2). Denne skævhed skyldtes, at fodboldstævnerne kun havde deltagelse af drenge. Men også ved træning og ved badmintonstævnerne havde flere drenge end piger besvaret spørgeskemaet. Ved træning var 36 % af respondenterne piger, men fordelingen var mere ligelig ved badmintonstævnerne.

10 Havelund 2006.  
11 Terkelsen 2003.  
12 Andreasen 2007.

**Tabel 2. Børnenes fordeling på køn (pct.)**

Kønsfordeling	Hvilken undersøgelse?				Alle
	Træning 2005	Fodbold - Stævne 2006	Badminton - stævne 2006	Badminton - stævne 2007	
Piger	36	0	44	43	34
Drenge	64	100	56	57	66
Total	360	168	213	307	1048

Hvad angår aldersfordelingen var 25 % af børnene 11 eller 12 år, 33 % var 13 år, 23 % var 14 år, og 19 % var 15-17 år. Mere end halvdelen af børnene var således 13 eller 14 år (tabel 3).

**Tabel 3. Børnenes fordeling efter alder (pct.)**

Aldersinddeling	Antal (n)	Procent
11-12 år	244	25
13 år	328	33
14 år	228	23
15-17 år	185	19
Total	985	100
Ikke besvaret	82	
Total	1067	

### *Samlet indtag*

Til at analysere det samlede indtag ved træning og stævne blev der konstrueret en ny variabel, der inkluderede de børn, der enten havde svaret, at maden var medbragt hjemmefra, fra cafeteriet/ en opstillet bod eller havde angivet antal eller portioner (se bilag). Der blev således ikke skelnet mellem medbragt mad/drikke og mad/drikke købt i cafeteriet. Det centrale var ikke, hvor børnene havde fået maden fra, men hvor meget og hvad de havde spist eller drukket.

I tabel 4 er børnenes indtag af mad og drikke opdelt i følgende:

1. Samlet indtag af mad.
2. Samlet indtag af kold mad.
3. Samlet indtag af varm mad.
4. Samlet indtag af frugt og grønt.
5. Samlet indtag af væske.
6. Samlet indtag af slik og snacks.

Tabel 4 viser, at såvel samlet som indenfor de forskellige typer af mad og drikke var indtaget mindst i forbindelse med træning. I forbindelse med træning havde 38 % af børnene indtaget mad, under fodboldstævne 76 % og så godt som alle børnene havde indtaget mad under badmintonstævnerne.

Hvad angår indtag af kold og varm mad viste undersøgelsen, at børnene ved fodboldstævnerne i højere grad end under træning og badmintonstævnerne havde indtaget varm mad, mens den kolde mad især var indtaget under badmintonstævnerne. Videre viste resultaterne, at indtaget af frugt og eller grønt var markant højere ved badmintonstævnerne i forhold til træning og fodboldstævnerne. Ved badmintonstævnerne i 2006 havde 72 % af børnene indtaget frugt og eller grønt, og det samme havde 74 % af børnene ved badmintonstævnet i 2007, 59 % ved fodboldstævnerne mens kun 24 % af børnene havde indtaget frugt og eller grønt i forbindelse med træning. Indtaget af væske var også højere ved stævnerne, og det gjaldt også for slik og snacks. Der blev spist noget mere fra kategorien slik og snacks ved badmintonstævnerne i sammenligning med træning og fodboldstævnerne.

**Tabel nr. 4. Indtag af mad og drikke i forbindelse med træning og stævne (pct.).**

Samlet indtag ved træning og stævne	Hvilken undersøgelse			
	Træning – 2005 (n=363)	Fodbold- stævne - 2006 (n=183)	Badminton- stævne - 2006 (n=214)	Badminton- stævne – 2007 (n=307)
Samlet indtag af mad	38	76	99	100
Samlet indtag af kold mad	15	46	73	88
Samlet indtag af varm mad	11	46	35	36
Samlet indtag af frugt og grønt	24	59	72	74
Samlet indtag af væske	74	80	99	99
Samlet indtag af slik og snacks	17	41	72	72

#### *Indtag af madvarer*

Tabel 5 viser indtaget af de forskellige madvarer i forbindelse med træning og stævne opdelt på køn. Det er ikke alle typer af mad, der er medtaget i tabellen, da indtaget var meget lille ved en række af de madvarer, der blev spurgt om. Det gælder forårsrulle,

kyllingespyd, pølsehorn, suppe, pastaret, kød med kartofler, kød med ris og fiske pommes frites.

Det var især pitabolle, sandwich og flute, som børnene spiste, når de var til badmintonstævne. Og det gjaldt både for pigerne og drengene. Denne madkategori blev i højere grad fortæret under badmintonstævnerne end under fodboldstævnerne. Det næststørste forbrug var rugbrød med pålæg, som især var populært blandt drengene til fodboldstævnerne, men det var også en madkategori, der i højere grad blev spist af drengene end pigerne under badmintonstævnerne.

Hvad angik varm mad var indtaget generelt lavt indenfor kategorierne burger, toast, pizza og pølser. En del børn spiste imidlertid fransk hotdogs i forbindelse med stævnerne, mens det stort set ikke blev spist i forbindelse med træning. Det var dog først og fremmest drengene, der spiste fransk hotdogs, og dette gjaldt også pommes frites, der især blev fortæret i forbindelse med badmintonstævnerne.

Videre må det fremhæves, at den sunde bolle der blev udleveret til landsstævnet i Fredericia umiddelbart ikke havde nogen effekt i forhold til indtaget af fransk hotdog og pommes frites. Drengene havde indtaget mere fra disse kategorier end ved de andre stævner.

**Tabel nr. 5. Indtag af de enkelte kategorier af kold og varm mad opdelt på henholdsvis træning og stævnetyper og opdelt på køn (pct.)**

Indtag af de enkelte kategorier i procent	Hvilken undersøgelse						
	Træning 2005		Fodboldstævne 2006	Badmintonstævne 2006		Badmintonstævne 2007	
	Piger (n=130)	Dreng (n=230)	Dreng (n=167)	Piger (n=94)	Dreng (n=119)	Piger (n=131)	Dreng (n=176)
<b>Kold og varm mad</b>							
Rugbrød med pålæg	5	6	40	22	29	22	38
Franskrød med pålæg	0	1	35	4	8	12	17
Pitabolle, sandwich, flute	2	7	29	42	48	74	67
Salat	3	4	17	9	4	6	11
Burger	4	1	4	1	8	1	5
Toast med fyld	1	1	4	5	3	2	2
Pizza	2	4	4	5	5	3	3
Pølser	0	1	4	0	3	0	0
Hotdog/Fransk hotdog	0	1	10	4	13	6	21
Pommes frites	0	0	4	6	10	8	13

*Indtag af drikkevarer*

Ses der på, hvad børnene drak, når de var til træning og stævne, så drak mange af børnene vand fra vandhanen. Tabel 6 viser, at der blev drukket mest vand ved stævnerne, og dette gjaldt især badmintonstævnerne. Derudover var der en del, der drak juice, saftvand og sodavand. Hvad angår sodavand, var det de sukkerrige produkter, der var mest attraktive, mens forholdsvis få børn købte lightprodukterne. Men det var først og fremmest til stævnerne, at børnene drak sodavand, og det var i meget højere grad drengene end pigerne. Ved fodboldstævnerne angav 37 % af drengene, at de havde indtaget sodavand med sukker. Ved badmintonstævnerne i 2006 angav 23 % af pigerne og 45 % af drengene, at de havde drukket sodavand med sukker. Ved badmintonstævnet i Grindsted 2006 havde alle deltagere mulighed for at få en sodavand gratis, som var sponsoreret af Jyske Sparekasse. Når dataene undersøges, ses det, at der var en større andel, der havde drukket både sukkerfri og sukkerholdig sodavand ved dette stævne. Men langt fra alle havde rapporteret, at de havde indtaget sodavand. Ifølge cafeteriaforpagterne var det dog heller ikke alle, der valgte at tage en sodavand.

Ved landsstævnet i Fredericia var der som tidligere beskrevet let adgang til drikkevand, men det syntes ikke at have effekt på indtaget af sodavand, idet dette ikke var lavere end ved de andre stævner (med undtagelse af Grindsted).



**Tabel 6. Indtag af de enkelte kategorier af drikkevarer opdelt på henholdsvis træning og stævnetyper og opdelt på køn (pct.)**

Indtag af de enkelte kategorier i procent	Hvilken undersøgelse						
	Træning 2005		Fodboldstævne 2006	Badmintonstævne 2006		Badmintonstævne 2007	
Drikkevarer	Piger (n=130)	Drenge (n=230)	Drenge (n=167)	Piger (n=94)	Drenge (n=119)	Piger (n=131)	Drenge (n=176)
Kakao, chokolademælk	3	3	5	9	17	8	9
Juice (fx appelsin, æble)	2	5	29	11	24	21	24
Saftevand, limonade, læskedrik (med sukker)	2	4	23	9	10	6	13
Saftevand, limonade, læskedrik (uden sukker)	0	0	9	1	2	2	5
Sodavand (med sukker)	2	7	37	23	45	21	38
Sodavand (light, sukkerfri)	0	0	10	6	11	10	13
Iste	0	1	4	4	3	5	1
Vand fra vandhanen (postevand)	75	54	59	84	86	84	79
Danskvand, mineralvand eller lign.	6	7	4	16	4	13	10

Forbruget af mælk og drikkeyoghurt er ikke medtaget, da indtaget var minimalt.

*Indtag af frugt og grønt*

Æbler og bananer var den mest populære kategori af frugt og grønt. 53 % af pigerne og 40 % af drengene havde indtaget et æble eller flere ved badmintonstævnet i 2007, mens det ved badmintonstævnet i 2006 var 34 % af både pigerne og drengene. Ved fodboldstævnerne svarede 38 % af drengene, at de havde spist et æble, og det var meget højere end ved træning, hvor kun godt hvert tiende barn havde spist en sådan frugt. Hvad angår bananer var indtaget noget større ved badmintonstævnerne end fodboldstævnerne. Ved badmintonstævnet i 2007 var der som tidligere beskrevet mulighed for at tage frugt til måltiderne, men det må fremhæves, at spørgeskemaerne var besvaret før børnenes

første måltid. Det samme mønster finder vi for gulerod og agurk. Hvis undersøgelsen ved landsstævnet i 2007 var blevet gennemført om søndagen, var indtaget af frugt, gulerod og agurk højst sandsynligt større, fordi der blev serveret frugt til måltiderne samt gulerødder og agurkstave (tabel 7).

**Tabel nr. 7. Indtag af de enkelte kategorier frugt og grønt opdelt på henholdsvis træning og stævnetyper og opdelt på køn (pct.)**

Indtag af de enkelte kategorier i procent	Hvilken undersøgelse						
	Træning 2005		Fodboldstævne 2006	Badmintonstævne 2006		Badmintonstævne 2007	
	Piger (n=130)	Drenge (n=230)	Drenge (n=167)	Piger (n=94)	Drenge (n=119)	Piger (n=131)	Drenge (n=176)
<b>Frugt og grønt</b>							
Æbler	12	13	38	34	34	53	40
Bananer	2	7	19	28	37	34	32
Pærer	8	6	5	15	9	8	8
Ferskner, nektariner, blommer	2	2	9	5	6	7	5
Melon	1	1	7	2	1	0	0
Vindruer	5	3	4	5	2	3	6
Gulerødder	5	6	18	16	21	11	12
Agurk	3	6	19	11	2	10	14
Tomater	2	2	7	4	1	4	7

### *Indtag af slik og snacks*

Ser vi endelig på indtaget af slik og snacks, viser nedenstående tabel, at 12 % af pigerne og 7 % af drengene havde indtaget slik ved træning, 17 % af drengene ved fodboldstævnerne, 28 % af pigerne og 25 % af drengene ved badmintonstævnerne i 2006 og 43 % af pigerne og 29 % af drengene ved badmintonstævnet i 2007. Ved badmintonstævnerne var kategorien chokolade den kategori, som flest børn havde angivet, at de havde indtaget. Ved stævnerne i 2006 havde 46 % af pigerne og 32 % af drengene angivet, at de havde indtaget chokolade, og ved stævnet i 2007 angav 43 % af pigerne og 36 % af drengene et indtag. Til forskel fra slik og chokolade var det forholdsvis få børn, der havde spist is.

Ved badmintonstævnerne havde en del børn dog spist myslibar. Videre var der en del, der havde udfyldt kategorien andet, hvilket i høj grad var kage og kiks (tabel 8).

Den sunde bolle som blev tilbudt ved badminton stævnet i 2007 havde ingen effekt på indtaget af slik og snacks. Børnene spiste ikke mindre indenfor kategorien slik og snacks, selvom de havde spist den sunde bolle.

**Tabel 8. Indtag af de enkelte kategorier slik og snacks opdelt på henholdsvis træning og stævnetyper og opdelt på køn (pct.)**

Indtag af de enkelte kategorier i procent	Hvilken undersøgelse						
	Træning 2005		Fodboldstævne 2006	Badmintonstævne 2006		Badmintonstævne 2007	
	Piger (n=130)	Drenge (n=230)	Drenge (n=167)	Piger (n=94)	Drenge (n=119)	Piger (n=131)	Drenge (n=176)
<b>Slik og snacks</b>							
Slik (bolcher, vingummi, lakrids m.m.)	12	7	17	28	25	43	29
Chokolade	1	4	11	46	32	43	36
Chips	0	1	7	2	12	3	9
Sodavandsis	2	1	13	0	0	2	2
Flødeis	0	0	4	0	2	2	4
Mælkesnitte	0	0	2	3	3	5	3
Myslibar	2	1	1	4	13	8	11
Andet (mest kage eller kiks)	5	4	5	14	3	12	3

Undersøgelsen har videre vist, at det var børnene i alderen 13-14 år, der spiste mest slik og snacks. Endvidere spiste pigerne mere slik og snacks end drengene.

Ser vi på forholdet mellem indtaget af slik og indtaget af frugt viste analysen, at 69 % af børnene ved træning hverken havde spist frugt eller slik. Ved fodboldstævnet var der 32 %, der ikke havde indtaget frugt eller slik hvilket gjaldt for 10 % ved badmintonstævnerne i 2006 og for 7 % ved stævnet i 2007. Størstedelen havde både spist slik og frugt ved stævnerne. Derudover viste resultaterne i forhold til indtaget af frugt og slik, at der var flere af børnene, der alene havde spist frugt frem for kun slik. Eksempelvis ved fodboldstævnerne angav 27 %, at de kun havde spist frugt, hvorimod 9 % angav, at de kun havde spist slik (tabel 9).

Tabel 9. Forholdet mellem indtag af slik og frugt (Pct.)

Hvilken undersøgelse	Forholdet mellem indtag af slik og frugt			
	Kun spist slik	Både spist slik og frugt	Kun spist frugt	Hverken spist frugt eller slik
Træning – 2005 (n=363)	7	10	14	69
Fodboldstævne – 2006 (n=183)	9	32	27	32
Badmintonstævne - 2006 (n=214)	18	54	17	10
Badmintonstævne – 2007(n=307)	19	53	21	7
Total	13	35	19	33

*Havde børnenes idrætslige niveau betydning for indtaget?*

Det blev videre undersøgt, om der var forskel på indtaget imellem de forskellige badmintonrækker. Her viste resultaterne, at der blev indtaget mere fastfood i form af pommes frites og fransk hotdogs blandt børnene i de lavere rangerede rækker (C og D rækken) end i de højere rangerede rækker. Resultaterne viste videre, at jo højere rangeret spillerne var, des større var indtaget af æble og banan. I forhold til indtaget af sodavand var der også en sammenhæng mellem indtag og børnenes spillemæssige niveau. Dette var mest tydeligt ved landsstævnet, hvor børnene fra elite- og mesterrækken indtog mindre sodavand end børnene fra de lavere rangerede rækker.

## 5.0 Opsamling på resultater

I det følgende vurderes det, om de idrætsaktive børn og unges madforbrug til træning og stævne stemmer overens med anbefalingerne. I rapporten: ”Kostanbefalinger til idrætsaktive børn og unge – faglig baggrund” fremgår det, at idrætsaktive børn og unge som udgangspunkt skal spise som andre børn og unge, dvs. sund og varieret mad – og ikke speciel mad, hverken i forhold til mængde eller indhold.<sup>13</sup> Det er på baggrund af disse anbefalinger, at mad- og drikkeforbruget til træning og stævner er vurderet.

### 5.1 Mad og drikke i forbindelse med træning

Børnene har et øget energibehov på de dage, hvor de er idrætsaktive. Men det øgede energibehov giver ikke anledning til en ændring af næringsstoffordelingen, og det øgede energibehov bør derfor dækkes via sunde og varierede hoved- og mellemmåltider. Hovedmåltidet anbefales at følge tallerkenmodellen (1/5 kød/ fisk/ ost/ æg, 2/5 frugt/ grønsager og 2/5 brød/kartofler/ris/ pasta). Mellemmåltiderne kan med fordel bestå af frisk frugt, rugbrød og lignende groft brød med magert pålæg eller fiskepålæg samt ylette med mysli eller havregryn.

Ved træning angav knap to tredjedele af børnene, at de ikke havde indtaget mad i forbindelse med træningen. Over halvdelen havde fået et måltid inden for de sidste to timer før træning, og størstedelen af børnene forventede at indtage deres næste hovedmåltid inden for de efterfølgende 2 timer. Dette er i overensstemmelse med anbefalingerne til idrætsaktive børn og unge, der anbefaler et hovedmåltid 2-4 timer før træning, evt. et mellemmåltid 1 time før træning og et almindeligt sundt hovedmåltid efter træning. Et måltid efter idrætsaktivitet er gavnligt for at opnå mæthed, idet det er lang tid siden, der sidst er blevet spist et større måltid. Kulhydrater kan med fordel være i form af stivelses- og fiberrige fødevarer. Er måltidet mættende kan det sandsynligvis også bedre forhindre impulsive indtag af tomme kalorier<sup>14</sup>.

I forbindelse med træning var det især kold mad, som børnene havde spist, og ifølge anbefalingerne er den kolde mad ofte sundere end den varme mad. Den kolde mad kan således medvirke til at forebygge efterfølgende indtag af tomme kalorier. Den varme mad har derimod et højt fedtindhold, hvilket bekræftes af undersøgelsen, som viste, at når

---

13 Matthiessen m. f. 2005.

14 Matthiessen m. f. 2005.

børnene spiste varm mad i forbindelse med træning eller stævne, var det fastfood eller lignende fra cafeteriet, der havde et højt kalorieindhold.

Godt en sjettedel af børnene indtog slik eller snacks i forbindelse med træningen. Børn og unge har ikke behov for ekstra sukker for at klare træningen. Produkter såsom sodavand, slik og lignende anbefales derfor ikke i forbindelse med idrætsaktivitet, da mange børn og unge allerede indtager for meget sukker, hvilket hverken gavner sundheden eller præstationsevnen. Bemærk dog at langt hovedparten af børnene ikke indtog slik og snacks i forbindelse med deres træning.

Knap tre fjerdedele af respondenterne drak vand eller anden væske i forbindelse med træning. Postevand forekom hyppigst, mens få af børnene indtog sukkersødede drikke. Det anbefales, at alle børn og unge drikker vand før, efter og i forbindelse med træning. Indtages alligevel drikke som sportsdrik, sodavand og kakaomælk i forbindelse med idrætsaktivitet, har det indflydelse på, hvor megen plads der er tilbage til indtagelse af produkter med tilsat sukker og mættet fedt i løbet af dagen i øvrigt<sup>15</sup>.

Overordnet kan det konstateres, at mad- og drikkekulturen til træning er fornuftig blandt børnene. Deres indtag er generelt lavt indenfor de enkelte kategorier med undtagelse af postevand og frugt samt grønt.

## 5.2 Mad og drikke i forbindelse med stævner

Ved stævner anbefales det ligesom ved træning at følge tallerkenmodellen. Omfatter stævnet mange præstationer, kan det være vanskeligt at indtage et hovedmåltid, men i så tilfælde kan frokosten f.eks. opdeles i flere mellemmåltider, som kan indtages i pauserne mellem idrætsaktiviteten. Disse små måltider anbefales primært at indeholde kulhydratrige fødevarer med et højt GI (f.eks. i form af frugt, modne bananer og hvidt brød) for at kunne opretholde et højt intensitetsniveau i længere tid<sup>16</sup>.

I forhold til indtaget af mad ved stævnerne viste undersøgelsen, at mange af deltagerne havde spist kold mad bl.a. i form af hvidt brød, som de enten havde medbragt hjemmefra, købt i cafeteriet eller fået udleveret i form af en stævnebolle. Det lader også til, som det konstateres i ”Food in Motion: An Evaluation”<sup>17</sup>, at cafeterierne solgte en del af deres sunde alternativer f.eks. sandwich. Men samtidig var det tydeligt, at de varme kategorier af mad som franske hotdogs og pommes frites blev spist ud over de nærende måltider, og at det var en del af den madkultur, som fandtes ved stævner. Det var især drengene, der valgte at spise hotdogs og pommes frites. Det var også de to varegrupper, som de fleste af

---

15 Matthiessen m. f. 2005.

16 Matthiessen m. f. 2005.

17 Andreassen 2007.

forpagterne/cafeteriapersonalet havde på deres liste over de mest sælgende varegrupper. Ved landsstævnet i badminton havde cafeteriet oplevet et stort fald i forhold til salget af pottes frites, og køkkenchefen var ikke i tvivl om, at dette skyldtes det nye tiltag med den sunde stævnesnack. ”Børnene er glade for de sunde måltider, de bliver ”revet væk”, og derfor er der ikke plads til ”junk”. Det kunne dog ikke spores i børnenes besvarelser.

Uanset stævnetype forekom frugt og grønt hyppigt, og frugt og grønt var altså en etableret del af madkulturen til stævner. Frugt- og grøntindtaget var lavere til fodboldstævnerne end til badmintonstævnerne. Dette kan muligvis forklares ved, at der ikke deltog piger i fodboldstævnerne, da de har en tendens til at spise mere frugt og grønt end drenge. Dette fremgik dog ikke entydigt af resultaterne fra badmintonstævnerne. Men observationerne fra landsstævnet i badminton, hvor der blev uddelt frugt til måltiderne, styrkede antagelsen om, at hvis frugten blev fravalgt, var det i højere grad af drengene.

Der blev ikke målt nogen tydelig forskel i frugt- og grøntindtag mellem badmintonstævnerne i 2006 og landsstævnet i 2007. Dette skyldtes, at dataindsamlingen blev foretaget før frugten og grøntsagerne blev uddelt ved landsstævnet i 2007. Det fremstår således ikke af nærværende undersøgelse, om den gratis frugt og grønt kan få alle idrætsaktive børn og unge til at indtage frugt og grønt på stævnedage. Men observationerne viste, at mange af børnene benyttede sig af tilbudet. Efter en times tid var de 30 kg gulrødder og de 40 kg agurker spist.

I rapporten ”Food in Motion: An Evaluation” konkluderes det, at det har været en stor succes med ”Free event snacks” for de klubber, som har prøvet dette<sup>18</sup>. Både børnene og deres forældre var meget positive over for dette tiltag. Ligeledes blev det konkluderet, at der er stor forskel på, om frugten er gratis, eller den skal købes. Der var langt flere, der spiste frugt, når den blev udleveret, frem for når den skulle købes. Denne iagttagelse stemmer fint overens med de udsagn fra cafeteriaforpagterne om, at der ikke var salg i frugt og grønt. I rapporten ’Tredje halvleg – en undersøgelse af børn og unges madkultur i sportshaller’ skriver Sylow, at produkter der kan fås gratis hjemme f.eks. æbler, vil børnene ikke betale for i cafeteriet<sup>19</sup>. Det tyder således på, at frugt og grønt skal være gratis eller billig, hvis man skal undgå, at børnene fravælger den.

Indtaget af slik- og snack var væsentligt højere ved badmintonstævnerne i forhold til fodboldstævnerne. Særligt forbruget af chokolade var betydeligt højere blandt børnene i badmintonstævnerne. Kakaomælk og chokolade har igennem mange år været en klassisk del af madkulturen til badmintonstævner. Det er imidlertid en myte, at idrætsaktive børn og unge skal have megen energi i form af tilsat sukker, og at de har behov for et proteintilskud i form af kakaomælk. Både sukker- og proteinbehov dækkes gennem almindelig sund og varieret kost – gennem f.eks. en stævnebolle, som der blev serveret ved

18 Andreassen 2007.

19 Sylow 2005.

badmintonstævnet i 2007. Resultaterne viste også, at frugt ikke kunne erstatte slikindtaget. Selvom børnene havde indtaget frugt, så faldt indtaget af slik ikke tilsvarende, og størstedelen havde både indtaget slik og frugt ved stævnerne. Denne antagelse stemmer overens med konklusionen i rapporten ”Food in Motion: An Evaluation”<sup>20</sup>. ”They ate fruit as well as candy”.

Postevand var den drikkevare, som blev indtaget af flest børn til stævnerne. Især ved landstævnet i badminton var det en succes med vandkarrene, og arrangørerne fortalte, at de også i fremtiden ville anvende disse. I cafeterierne blev der også solgt meget kildevand, og dette var ikke kun til voksne. Der var mange børn og unge, der i stedet for at hente vand i deres drikkedunk valgte at bruge penge på en flaske kildevand.

Sideløbende med postevand blev der indtaget en del sukkersødede drikke, hvoraf sodavand var den hyppigste. Dette stemte fint overens med forpagternes/cafeteriapersonalets udsagn, da de alle steder angav, at der blev solgt meget sodavand. Der blev især drukket megen sodavand ved stævnet i Grindsted, hvilket skyldtes, at deltagerne fik en gratis sodavand. Ligesom ved udlevering af frugt/grønt og stævnebolle havde det en betydning, at tilbuddet var gratis.

Ved stævnerne blev madpakkerne indtaget i hallerne, da det ikke var tilladt at have sin medbragte mad med i cafeteriet. Mange forældre havde en madkurv med, hvori der var forskellige madvarer til dagens forløb. Det var generelt sund mad som deltagerne indtog i hallen, og de fleste drak vand. På banerne havde deltagerne også vand med, men det blev observeret, at der var flere deltagere, der også havde sodavand med ind på banerne i de lavere rangerede rækker.

Sodavand, slik, is og snacks er typiske belønningsformer for en god præstation til stævner. Belønningen gives dels af trænerne i form af f.eks. en sodavand, og af forældrene i form af penge til indkøb. Men da stævner forekommer jævnligt, betyder hyggemaden til stævnerne, at børn og unge let overskrider deres tolerable råderum for tomme kalorier. Herved kan der være en øget risiko for udvikling af overvægt, – og for at børnene og de unge ikke har appetit til at spise sig mætte i de sunde alternativer. Nedenstående billede viser det ugentlige råderum for et barn på 11-15 år forudsat, at de øvrige måltider ellers er sunde. Mængderne gælder for børn og unge, der f.eks. træner 1-3 gange om ugen, spiller kamp i weekenden – og samlet set er fysisk aktive 60 minutter om dagen. Hvis børnene ikke er fysisk aktive, er det ugentlige råderum endnu mindre. Man skal bevæge sig meget for at forbrænde de ekstra kalorier, f.eks. skal man gå en tur på 1 1/2 time eller cykle i 45 minutter for at forbrænde en lille pose chips på 50 gram. Det illustreres tydeligt på nedenstående billede, at der ikke er plads til mange tomme kalorier på en uge.

---

20 Andreassen 2007.





(Fødevarestyrelsen og Kræftens Bekæmpelse 2005).

En sodavandsis 85g, sodavand 1/2 liter, chips 50g, 5 chokoladekiks 70g, blandet slik 85g.

I forhold til madkulturen ved stævner får langt størstedelen en sund og nærende kost, men samtidig indtager mange af børnene mange tomme kalorier. På den ene side indtages der derved en sund og oftest nærende kost, men samtidig tegner der sig en generel holdning af, at det ved stævner er i orden ikke alene at tænke på madens sundhedsværdi.

### **5.3 Forskel i indtag i forhold til køn, alder, idrætsgren og række**

Denne undersøgelse har koncentreret sig om to forskellige idrætsgrene, og her er der ikke de helt store forskelle på indtaget i forhold til fastfood, drikkevarer, slik og snack. Cafeteriebestyrer, forpagtere og lign. fortalte, at der ved idrætsgrene som f.eks. håndbold og hockey bliver solgt langt flere tomme kalorier. Flere angav videre, at der var en tydelig sammenhæng mellem salg og de forskellige aldersgrupper. Resultaterne viste også, at de mindste børn i undersøgelsen spiste færre af de tomme kalorier fra cafeterierne. Det var også lettere at sælge frugt og de sunde madalternativer til denne gruppe ifølge cafeteriaforpagtere/personale. Dette skyldtes primært, at forældrene ofte var med i cafeteriet, og de havde en afgørende rolle i forhold til, hvad der blev købt. Pigerne i alle aldersgrupper spiste generelt mere slik og snack end drengene, der i højere grad valgte fastfood.

Der var også en forskel på indtaget i forhold til de enkelte rækker indenfor badmintonstævnerne. Jo lavere rangerede række jo større indtag af tomme kalorier. Dette blev bekræftet af observationerne, idet børnene fra elite- og mesterrækken i højere grad tænkte over indtaget. Deres forældre var også mere opmærksomme på deres børns indtag. Disse børn spiller stævner mange gange på et år, hvorimod de der er lavere rangeret ofte spiller

færre gange. Det er derfor positivt, at de børn der spiller oftest i højere grad er opmærksomme på, at de skal indtage en sund og nærende kost for at præstere optimalt.

## 5.4 Mad og drikke som fællesskabskonstruerende faktor

I Notatet fra ekspertseminaret afholdt i forbindelse med opstarten af 'Mad i bevægelse' konkluderes det, at mad er noget særligt og mere end blot ernæring. Mad og drikke er fællesskabskonstituerende og en betydningsbærende faktor, hvilket i høj grad ses i tilskuerkulturer, hvor det især er de usunde fødevarer samt drikkevarer, der bliver konsumeret<sup>21</sup>. I rapporten "Tredje halvleg – en undersøgelse af børn og unges madkultur i sportshaller" står der, at overordnet set forgår al spisning i en form for fællesskab, og særligt pigerne gør meget for ikke at komme til at sidde og spise alene<sup>22</sup>.

Observationerne i de forskellige cafeterier styrkede antagelsen om, at det især var usunde fødevarer samt drikkevarer, der blev indtaget i cafeterierne. Det var i høj grad fastfood, sodavand, slik og snack, som blev solgt i de cafeterier, der deltog i denne undersøgelse. Observationerne viste, at mange af deltagerne især ved stævnerne besøgte cafeterierne i fællesskab. Fællesskabet var hermed en bærende faktor både for de deltagende piger og drenge. Drengene og pigerne kom i samlet flok til cafeteriet eller evt. med en forælder. Forskellen kønnene imellem bestod i, at drengene ikke delte f.eks. en bakke pomfrits, som pigerne ofte gjorde. Derimod købte de deres egen bakke, men sad og spiste den i fællesskabet. For pigerne var det i højere grad vigtigt, at indholdet kunne deles. Der var flere piger, der generelt havde indtaget mere slik både ved træning og til stævne, og i forhold til de observationer der blev gjort, delte pigerne i langt højere grad slikket mellem sig end drengene gjorde.

Ifølge Sylows undersøgelse foretrak de børn, som spiste alene, at tage maden med fra cafeteriet til hallen<sup>23</sup>. Observationerne fra denne undersøgelse støttede dette, idet langt størstedelen af de børn, der kom alene, ikke opholdt sig efterfølgende i cafeteriet. Det var oftest de sunde alternativer, der blev taget med fra cafeteriet.

Cafeteriets indretning havde stor betydning for det sociale liv og for madkulturen, idet det var centralt, om cafeteriet var indbydende og lagde op til socialt samvær. I de cafeterier, som blev observeret i undersøgelsen, var det tydeligt, at cafeteriet i højere grad blev anvendt, hvis der var hyggeligt, og hvis deltagerne følte sig velkomne. Det cafeteria, som blev benyttet af flest deltagere, var hyggeligt, og deltagerne fornøjede sig med bl.a. kortspil. Ved det cafeteria, som mest mindede om en cafe, var der ikke ligeså mange

---

21 Havelund og Ibsen 2006.

22 Sylow 2005.

23 Sylow 2005.

børn, som hyggede sig i pauserne mellem kampene. Ifølge flere af cafeteriaforpagterne/personalet bruger spillere fra holdaktiviteter i højere grad cafeteriaerne, da der er en større fællesskabsfølelse ved holdaktiviteter frem for de individuelle sportsgrene. De bruger ofte mere tid på at hygge sig efterfølgende, og her spiller cafeteriaet en central rolle. Ifølge "Food in Motion: An Evaluation" er der en lille tendens til, at de børn, der deltager i holdaktiviteter, drikker mere sodavand, spiser mere slik og mindre grønt og frugt end børn, der udøver individuelle aktiviteter<sup>24</sup>.

## 5.5 Træning kontra stævne

Maden skal danne grundlag for den gode præsentation, men undersøgelsen har vist, at både forældrene og deltagerne synes, det er i orden, at der også indtages tomme kalorier til stævner. Evalueringen af 'Mad i bevægelse' viser, at 'al ting med måde' princippet også gør sig gældende her. Det lader ikke til at være manglende viden om sund mad eller manglende handlekompetence, der gør, at der indtages mange tomme kalorier.

Ved stævnerne var det tydeligt, at der var to parallelle madkulturer. Madpakkekulturen, hvor deltagerne spiste den mad, de havde med hjemmefra, og derudover cafeteriakulturen hvor madpakkerne blev suppleret med "ekstra mad" i cafeteriaerne, hvilket oftest bestod af fastfood. Det var tydeligt, at der gjaldt andre regler til stævner end til hverdag. Mange forældre gav deres børn penge med til stævnerne og fortalte, at det var i orden, at de købte lidt slik, sodavand osv. Flere af de forældre, der blev interviewet, fortalte at de syntes, at der var forskel på hverdag og stævne. Den samme holdning kom til udtryk blandt nogle af projektgruppemedlemmerne - omtalt i "Food in Motion: An Evaluation" - at der ved specielle lejligheder skulle være plads til usund snack som hjemmelavet kage eller slik. "Healthy food is for everyday life, while unhealthy food is fine on special occasions"<sup>25</sup>. I Sylows rapport beskrives det meget fint: "Der bliver ved disse begivenheder ikke skelnet til tidspunktet på dagen. Har man lyst til slik, chips, is eller pomfritter, så køber man det, og gerne i mængder der understreger, at hverdagens normer er sat ud af kraft"<sup>26</sup>. Det synes som om, det er en indgroet vane, at det til stævne er i orden, at der spises flere tomme kalorier end i hverdagen.

Cafeteriestyrelserne/personalet blev spurgt, om ikke de følte, de havde et ansvar over for deres brugere til i højere grad at være et støttende miljø for sundhedsfremme. Men de fortalte alle, at de meget gerne ville udbyde et sundere vareudvalg, hvis der var salg i dette. Økonomien er central, og derfor udbyder de det, der er størst efterspørgsel på.

---

24 Andreassen 2007.

25 Andreassen 2007.

26 Sylow 2005.

Cafeteriaforpagterne var meget ærlige i forhold til deres vareudvalg. De var godt klar over, at deres varesortiment generelt var usundt, og de lagde ikke skjul på, at de tænkte økonomi frem for sundhed. De ville dog gerne sælge sundere varer, men hver gang de havde forsøgt, havde de ikke været til at sælge. Kunderne vil gerne have, der er mulighed for at vælge sunde alternativer, men langt hovedparten vælger alligevel at købe den form for mad, der har et højt indhold af tomme kalorier.

Undersøgelsen har vist, at det tager tid at ændre sortimentet af mad- og drikkevarer i cafeterierne. Dette beror på, at det sortiment, der sælges, er så indgroet og er blevet en vane for både cafeterieforgpagtere/ personale og for brugerne. Derudover spiller det ind, at mange foreninger er præget af en modstand mod, at andre skal fortælle dem, hvad de skal gøre. Observationerne og interviewene som blev foretaget viste imidlertid, at hvis alternativerne eksisterede, kunne man ændre på madkulturen. Dette kunne dog ikke spores i børnenes besvarelse af, hvad de havde spist og drukket.

## 6.0 Konklusion

Når børn og unges kostindtag generelt vækker bekymring, er det naturligt at undersøge deres kostindtag de steder, hvor en stor andel har deres daglige færden. Cafeteriaerne i landets idrætshaller har generelt et sortiment, der af flere omgange har været til debat. Denne undersøgelse har givet et billede af, hvad børn indtager af mad og drikke på hverdage i forbindelse med træning og til fodbold- og badmintonstævner.

Til træning var indtaget af mad og drikke generelt lavt indenfor de forskellige kategorier med undtagelse af postevand og frugt. Det kunne derfor konkluderes, at mad- og drikkekulturen til træning levede op til de officielle anbefalinger. Undersøgelsen af indtaget under stævnerne viste et meget større forbrug af mad og drikke. En stor andel af børnene havde mad med hjemmefra. Drengene havde typisk medbragt rugbrød med pålæg. Derudover blev hvidt brød (sandwich, bolle eller flute med fyld) hyppigt indtaget af både pigerne og drengene. Ved landsstævnet i badminton i 2007 var indtaget af hvidt brød størst, hvilket skyldtes, at der her var mulighed for at få en gratis stævnebolle. I forhold til varm mad havde de kategorier, der især blev indtaget, et højt indhold af tomme kalorier. Disse kategorier blev indtaget ud over de nærende måltider, som typisk var medbragt, og det var en del af den madkultur, som fandt sted ved stævner.

Hvad angår frugt og grønt viste undersøgelsen, at frugt og grønt allerede var en etableret del af madkulturen til stævner. Det har ikke været muligt at undersøge, om der blev spist mere frugt eller grønt, når dette blev tilbudt gratis, idet spørgeskemaerne blev besvaret, inden uddelingen fandt sted. Men undersøgelsen viste, at der ikke blev brugt mange penge på køb af frugt og grønt i cafeteriaerne. Man fravalgte at købe frugten, ikke mindst fordi frugt ofte var tilgængeligt i hjemmet

Postevand blev drukket oftest, men der blev også drukket en del sukkersødede drikke ved stævnerne. Det fremgik tydeligt, at der hvor der var mulighed for at få en gratis sodavand, benyttede mange sig af tilbudet.

I forhold til indtaget af slik og snack var indtaget højere ved badmintonstævnerne, særligt blev der indtaget meget chokolade. Slik, is, sodavand og snacks var typiske belønningformer for en god præstation til stævne. Derfor blev det tolerable råderum for tomme kalorier let overskredet ved stævnerne. Generelt indtog langt størstedelen af respondenterne en sund og nærende kost ved stævnerne, men samtidig indtog de også mange tomme kalorier enten fra fastfood, slik, snacks eller sukkersødede drikkevarer.

Endelig viste undersøgelsen, at der var en sammenhæng mellem indtag og de forskellige aldersgrupper. De yngre børn spiste færre tomme kalorier, end de ældre børn gjorde.

Videre spiste pigerne generelt mere slik og snacks, mens drengene spiste mere fastfood fra cafeterierne.

Undersøgelsen bekræftede, at mad og drikke er fællesskabskonstruerende. Stævnedeltagerne kom oftest til cafeteriet i flok, og for pigerne var det centralt at købe noget, der kunne deles. Observationerne i cafeterierne viste tydeligt, at der var meget socialt samvær forbundet med at gå i cafeteriet.

Forældrene var generelt meget begejstrede for tiltaget (Mad i bevægelses initiativer), og de lagde vægt på, at deres børn indtog en sund og solid stævnekost. Men samtidig understregede flere, at det jo også var en stævnedag, så det var i orden, at der også blev indtaget tomme kalorier. De ville gerne have, at deres børn spiste sundt, men alt med måde.

Det blev således konkluderet, at der ved stævnerne forekom to sideløbende kulturer. Madpakkekulturen hvor børnene spiste deres medbragte mad, samt cafeteriakulturen, hvor børnene hyggede sig i fællesskab i cafeteriet i forbindelse med stævnet. Madpakkerne var forholdsvis sunde, mens indtaget i cafeterierne ofte var fastfood, slik, snacks og sukkerholdige drikke. Men det var sjældent muligt for børnene at købe et sundt og nærrende måltid i cafeteriet. Observationerne og interviewene viste imidlertid, at hvis alternativerne eksisterede, kunne man ændre på mad- og drikkevaner.

## 7.0 Litteratur

Andreassen P (2007). *Food in Motion: An Evaluation*. Kræftens Bekæmpelse.

Fødevarestyrelsen og Kræftens Bekæmpelse (2005). *Hvad skal idrætsaktive børn og unge spise og drikke?*

Havelund J, Ibsen B (2006). *Mad- og foreningskultur – mellem træghed og rummelighed*. Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund SDU.

Havelund J (2006). *Børns kostindtag i idrætssammenhænge på hverdage. Devaluering af "Mad i bevægelse"*. [www.mad-i-bevaegelse.dk](http://www.mad-i-bevaegelse.dk)

Holm L (red.) (2003). *Mad, mennesker og måltider – samfundsvidenskabelige perspektiver*. Munksgaard Danmark, København.

Matthiessen J. m. f. (2005). *Kostanbefalinger til idrætsaktive børn og unge – faglig baggrund*. Danmarks Fødevarerforskning.

Terkelsen K (2003). *Forundersøgelse af mad og måltider i sportshaller og – klubber, resume. 6 om dagen*.

Sylov M (2005). *Tredje halvleg – en undersøgelse af børn og unges madkultur i sportshaller*". Kræftens bekæmpelse.

Dines A, Højlund O (2007). *Interview med 11-årige børn. Erfaringer fra et web-baseret pilotprojekt*. SFI





# SPØRGESKEMA

**Hvad har du spist og  
drukket til stævnet?**



**Hvordan besvares spørgeskemaet?**

I samarbejde med Kræftens Bekæmpelse undersøger Syddansk Universitet, Center for forskning i Idræt, Sundhed og Civilsamfund, børn og unges kostindtag i forbindelse med forskellige idrætsstævner.

Inden spørgsmålene besvares, bedes du læse både spørgsmål og svarmuligheder igennem. De fleste af spørgsmålene besvares ved at sætte kryds i den rubrik, hvor du synes, svaret passer bedst. Vigtigt er det at være opmærksom på, at der i flere af spørgsmålene spørges, om det indtagede er medbragt hjemmefra eller købt i hallens cafeteria herunder en opstillet bod i hallen. Der skal, når dette er angivet sættes kryds i enten medbragt hjemmefra eller fra cafeteriaet. Endvidere skal du angive hvor stor en mængde, du har spist eller drukket.

Tak for hjælpen

Simon Rask  
Projektleder/Mad i bevægelse  
Kræftens Bekæmpelse

Pernille Vibe Rasmussen  
Forskningsassistent  
Syddansk Universitet

INDLEDENDE SPØRGSMÅL									
1. Er du dreng eller pige?									
Pige			<input type="checkbox"/>		Dreng			<input type="checkbox"/>	
2. Hvor gammel er du?									
12	<input type="checkbox"/>	13	<input type="checkbox"/>	14	<input type="checkbox"/>	15	<input type="checkbox"/>	16	<input type="checkbox"/>
3. Hvor mange kampe har du spillet i dag?									
4. Hvornår ankom du til stævnet (ca. tid)?									
5. Hvornår forlader du stævnet (ca. tid)?									
6. Hvor mange timer om ugen går du til idræt?									
Mellem 0 og 2 timer	<input type="checkbox"/>	Mellem 2 og 4 timer	<input type="checkbox"/>	Mellem 4 og 6 timer	<input type="checkbox"/>	Mellem 6 og 8 timer	<input type="checkbox"/>	Mere end 8 timer	<input type="checkbox"/>

<b>HVAD HAR DU SPIST OG DRUKKET, MENS DU HAR VÆRET TIL STÆVNET?</b>				
<b>7. Har du købt noget, der kan spises eller drikkes på stedet?</b>				
Ja	<input type="checkbox"/>	Nej	<input type="checkbox"/>	
<b>8. Hvor mange penge har du brugt på at købe mad, mens du har været til stævnet?</b>				
0 kr.	<input type="checkbox"/>	mindre end 10 kr.	<input type="checkbox"/>	10-20 kr.
				<input type="checkbox"/>
				20-30 kr.
				<input type="checkbox"/>
				Mere end 30 kr.
				<input type="checkbox"/>
<b>9. Hvor mange penge har du brugt på at købe drikkevarer, mens du har været til stævnet?</b>				
0 kr.	<input type="checkbox"/>	mindre end 10 kr.	<input type="checkbox"/>	10-20 kr.
				<input type="checkbox"/>
				20-30 kr.
				<input type="checkbox"/>
				Mere end 30 kr.
				<input type="checkbox"/>
<b>10. Hvor mange penge har du brugt på at købe slik, is eller chips, mens du har været til stævnet?</b>				
0 kr.	<input type="checkbox"/>	mindre end 10 kr.	<input type="checkbox"/>	10-20 kr.
				<input type="checkbox"/>
				20-30 kr.
				<input type="checkbox"/>
				Mere end 30 kr.
				<input type="checkbox"/>
<b>11. Hvad har du spist, mens du har været til stævnet? (sæt et kryds i »Medbragt«, hvis du har haft det med hjemmefra eller sæt kryds i »Fra cafeteriet«, hvis du har købt det på stedet).</b>				
<i>Kold mad</i>		<i>Medbragt hjemmefra</i>	<i>Fra cafeteriet/ opstillet bod</i>	<i>Antal / portioner</i>
Rugbrød med pålæg		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk.
Franskrød med pålæg		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk.
Pitabrød, bolle, sandwich, flute med fyld		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk.
Salat		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Portion
Andet (notér):	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk./portion
<i>Varm mad</i>				
Burger		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk.
Forårsrulle		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk.
Toast med fyld		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk.
Pizza (1 skive = 1/6 pizza)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Skiver
Pølser (1 alm. pølse = 6 cocktailpølser)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk.
Hotdog / Fransk hotdog		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk.
Kyllingespyd med salat eller brød		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk.
Pølsehorn		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk.
Suppe		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Portion(er)
Pastaret (f.eks. lasagne, spaghetti med kødsovs)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Portion(er)
Kød med kartofler		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Portion(er)
Kød med ris		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Portion(er)
Pommes frites (lille bakke= 1, stor bakke=2 port.)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Portion(er)
Fiske-pommes frites eller fiskepinde med tilbehør		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Portion(er)
Andet (notér):	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk./portion(er)

Frugt og grønt	Medbragt hjemmefra	Fra cafeteriaet/ opstillet bod	Antal/ portioner
Æbler	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk.
Banener	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk.
Pærer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk.
Ferskener, Nektariner, Blommer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk.
Melon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk.
Vindruer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Håndfuld
Gulerødder	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk.
Agurk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk.
Tomater	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk.
Andet (notér): _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk.

**12. Hvad har du drukket, mens du har været til stævnet? (sæt et kryds i »Medbragt«, hvis du har haft det med hjemmefra eller sæt kryds i »Fra cafeteriaet«, hvis du har købt det på stedet).**

	Medbragt hjemmefra	Fra cafeteriaet/ bod	Antal liter
Kakao-, chokolademælk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Liter
Juice (f.eks. appelsin-, æble-)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Liter
Saftevand, limonade, læskedrik (med sukker)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Liter
Saftevand, limonade, læskedrik (light, sukkerfri)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Liter
Mælk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Liter
Drikkeyoghurt, drikkecultura	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Liter
Sodavand (med sukker)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Liter
Sodavand (light, sukkerfri)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Liter
Iste	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Liter
Vand fra vandhanen (postevand)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Liter
Danskvand, mineralvand eller lign.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Liter
Andet (notér): _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Liter

**13. Har du spist nogle af disse ting, mens du har været her i dag? (sæt et kryds i »Medbragt«, hvis du har haft det med hjemmefra eller sæt kryds i »Fra cafeteriaet«, hvis du har købt det på stedet).**

	Medbragt hjemmefra	Fra cafeteriaet/ bod	Gram/ stk.
Slik (bolcher, vingummi, lakrids, lakridskonfekt m.m.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Gram
Chokolade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk.
Flødeboller	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk.
Chips m.m.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Gram
Sodavandsis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk.
Flødeis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk.
Mælkesnitte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk.
Myslibar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk.
Andet (notér): _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	stk./gram

**Kræftens Bekæmpelse**  
Strandboulevarden 49  
2100 København Ø

[www.cancer.dk](http://www.cancer.dk)

