



Grøntsager i fokus: Sådan spiser danskerne

August 2026

Denne analyse er udarbejdet af Landbrug & Fødevarer i forbindelse med Den Nationale Grøntuge 2026

Landbrug & Fødevarer



Indhold

Opsummering	3
Undersøgelse om grøntsager: Grøntsagernes rolle i danskernes hverdag	4
Hvad er vigtigt når der købes grøntsager	13
Holdninger, udfordringer og ønsker forbundet med at spise grøntsager	17
Hvor søger forbrugerne inspiration til at bruge grøntsager?	24
Butikkens udvalg af grøntsager	26
Skal grøntsager være emballerede eller i løsvægt?	29
Opbakning til De officielle Kostråd – og kendskab til frugt og grønt anbefalingen?	30
600 gram frugt og grønt i hverdagen: Hvordan efterlever vi anbefalingen?	38
Gør danskerne sig umage for at spise mere eller mindre af bestemte fødevarer?	41
Landbrug & Fødevarers Madtracker: Grøntsagernes plads i morgenmaden, frokosten og aftensmaden	45
Adfærd og ønsker til de danske kantiner med fokus på sundhed og grøntsager	57



Opsummering

Grøntsager i hverdagen

Halvdelen (51 pct.) af danskerne spiser grøntsager dagligt. De, der oftere spiser grøntsager end andre er især:

- Kvinder
- Yngre forbrugere mellem 18-34 år
- Med børn i husstanden
- Højtuddannede
- Bosat i hovedstaden

I forhold til 2024, angiver færre danskere at spise grøntsager dagligt. (55 pct. i 2024 mod 51 pct. i 2026). Grøntsager fylder klart mest i aftensmaden, mindre i frokosten og kun lidt i morgenmaden.

Holdninger og udfordringer

Halvdelen af danskerne vil gerne spise flere grøntsager, og det er især de danskere, der ikke spiser grøntsager dagligt der gerne vil spise flere grøntsager.

Forbrugerne siger, de især gør sig umage for at spise mere grønt, bælgrugter og planteprotein – og mindre ultraforarbejdet mad og mad med tilsat sukker.

De største udfordringer er manglende inspiration, og at grøntsager hurtigt bliver kedelige. Unge oplever generelt flest udfordringer ved at spise grønt.

Indkøb og inspiration

Når der handles grøntsager, er det især vigtigt, at de smager godt, er friske, har god kvalitet og er sunde.

Udvalget i butikkerne opleves generelt som passende, men knap en tredjedel mener, at priserne er for høje, og lidt under hver femte ønsker mere variation.

Forbrugerne vægter også passende mængder og god holdbarhed, når de vælger grøntsager.

Inspirationen til at bruge grøntsager findes især i opskrifter på nettet, men også sociale medier, familie, venner og supermarkedet spiller en rolle.

Kendskab til anbefalinger

Over halvdelen af danskerne finder De officielle Kostråd som både vigtige og troværdige.

Fire ud af ti danskere kender anbefalingen om 600 gram frugt og grønt om dagen, hvilket er lidt flere end sidste år.

Det er i højere grad kvinder samt forbrugere i alderen 35-64 årige, der har styr på anbefalingerne vedrørende frugt og grønt.

Flertallet rammer dog stadig ved siden af.



Undersøgelse om grøntsager: Grøntsagernes rolle i danskernes hverdag

Om undersøgelsen

Denne analyse kigger nærmere på danskernes holdninger og adfærd til grøntsager. Den tager udgangspunkt i data indsamlet af Norstat for Landbrug & Fødevarer blandt 1.005 danskere mellem 18-80 år.

Undersøgelsen er udarbejdet af Landbrug & Fødevarer i forbindelse med Den Nationale Grøntuge 2026.

Gennemført af
norstat
for Landbrug &
Fødevarer



Indsamlet i maj
2026

1.005
deltagere

i aldersgruppen
18-80år

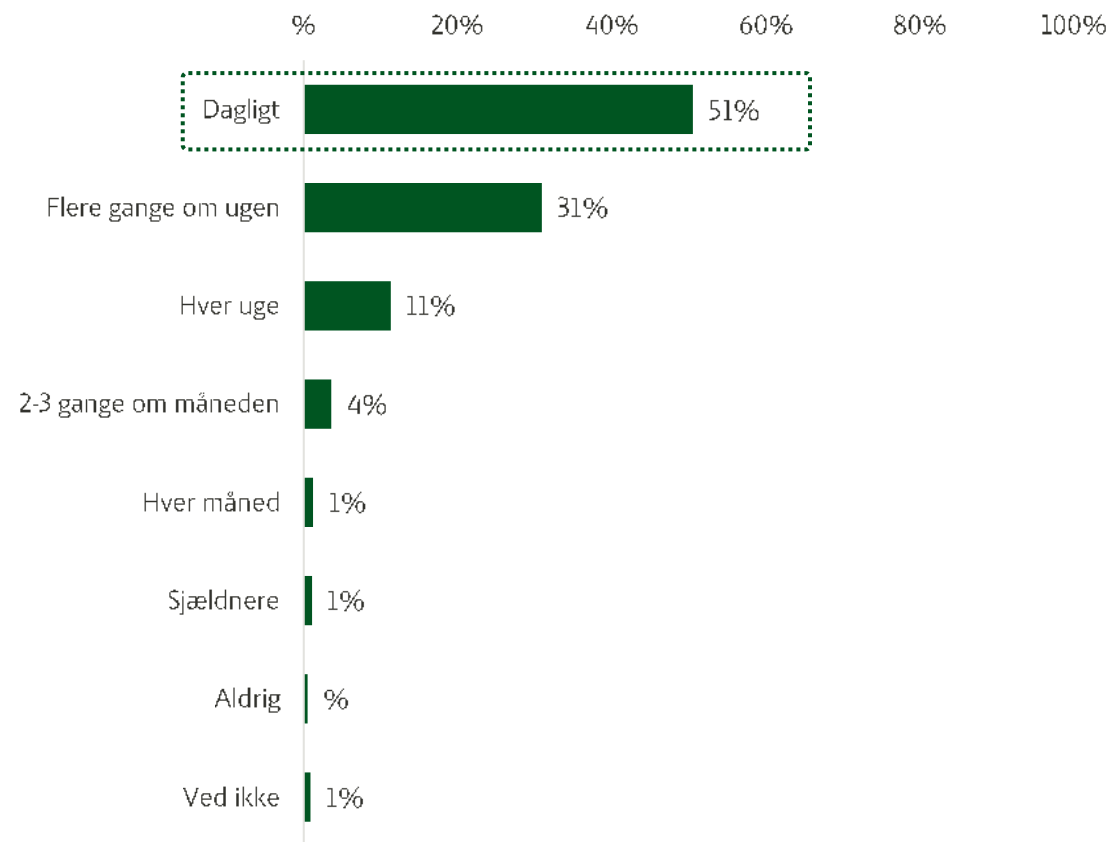


Nationalt repræsentativ
på køn, alder, region og
uddannelse



Halvdelen af danskerne spiser grøntsager hver dag

Spg. Hvor ofte spiser du grøntsager?

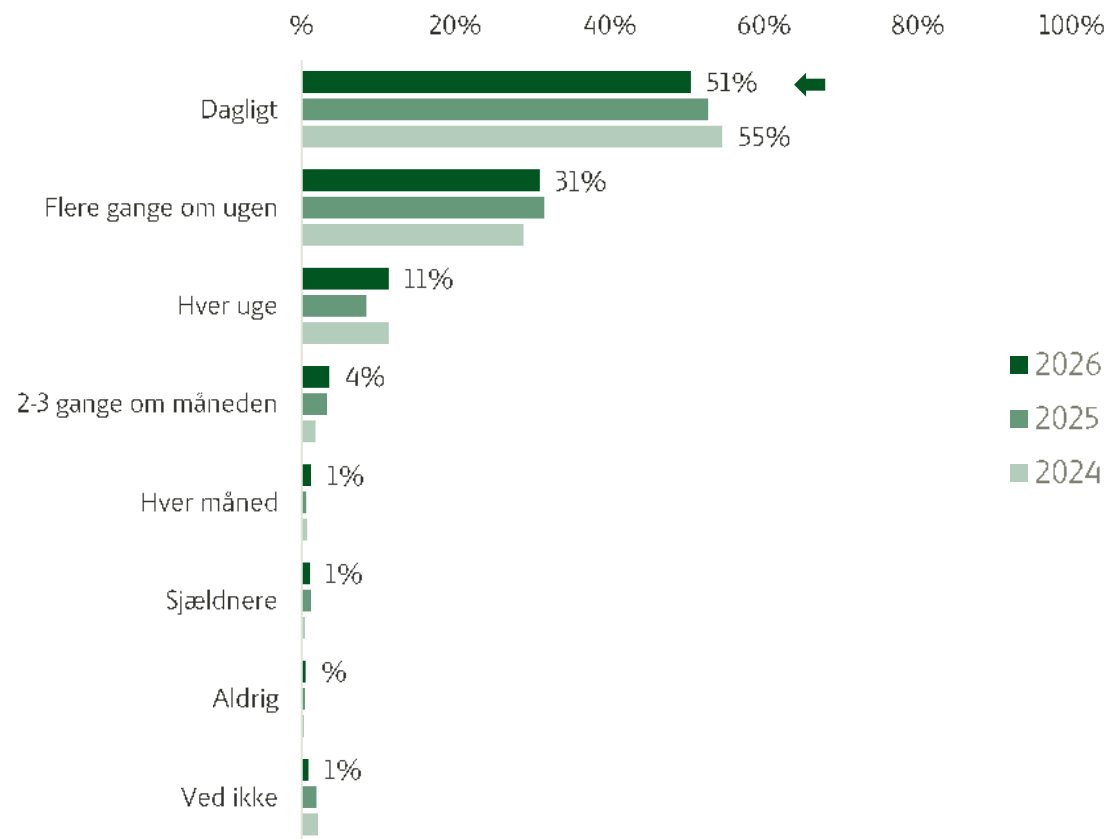


Norstat for Landbrug & Fødevarer, maj 2026, n=1.005. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse.



Færre danskere spiser grøntsager på dagligt basis i forhold til 2024

Spg. Hvor ofte spiser du grøntsager?



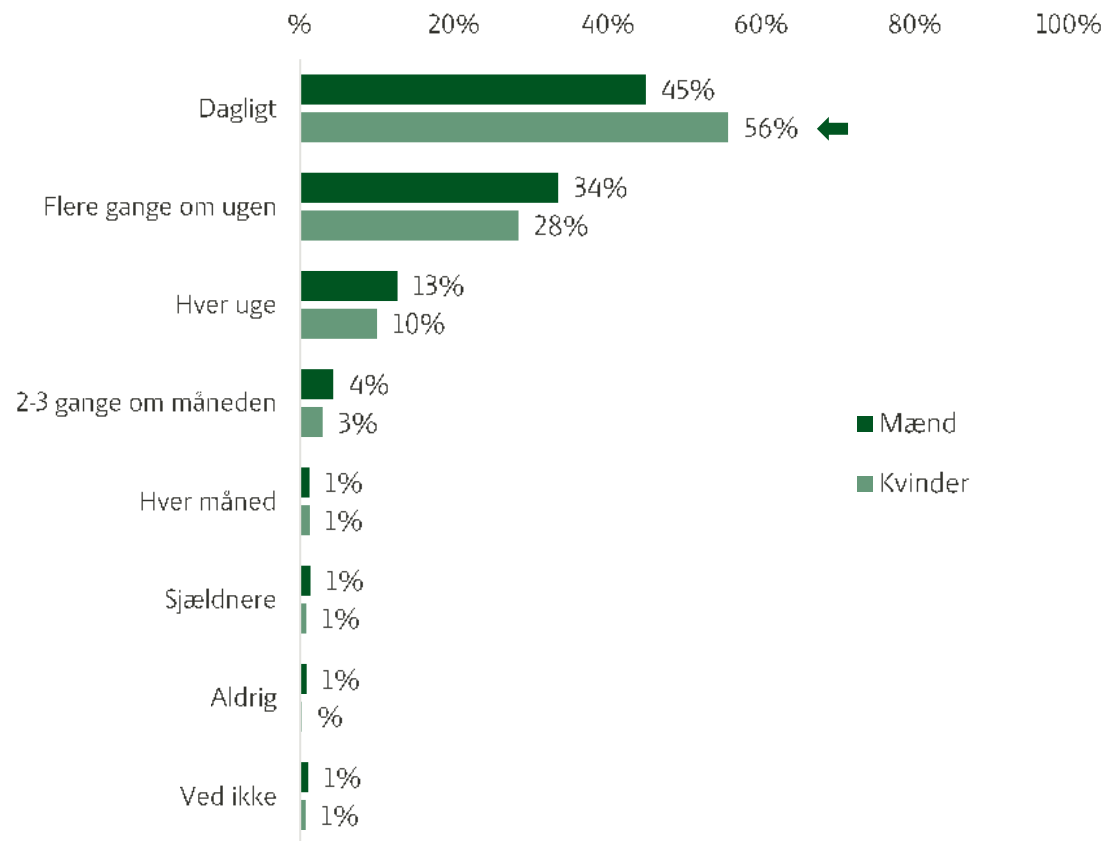
Norstat for Landbrug & Fødevarer, maj 2026, n=1.005, 2025 n=1598, 2024 n=1000 Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse. Pilene angiver en signifikant forskel med mindst 95% sandsynlighed.



**Kvinder spiser
oftere grøntsager
end mænd**

**For kvinder er det
56 pct., der spiser
grøntsager dagligt.
For mænd er det
45 pct.**

Spg. Hvor ofte spiser du grøntsager? Fordelt på køn



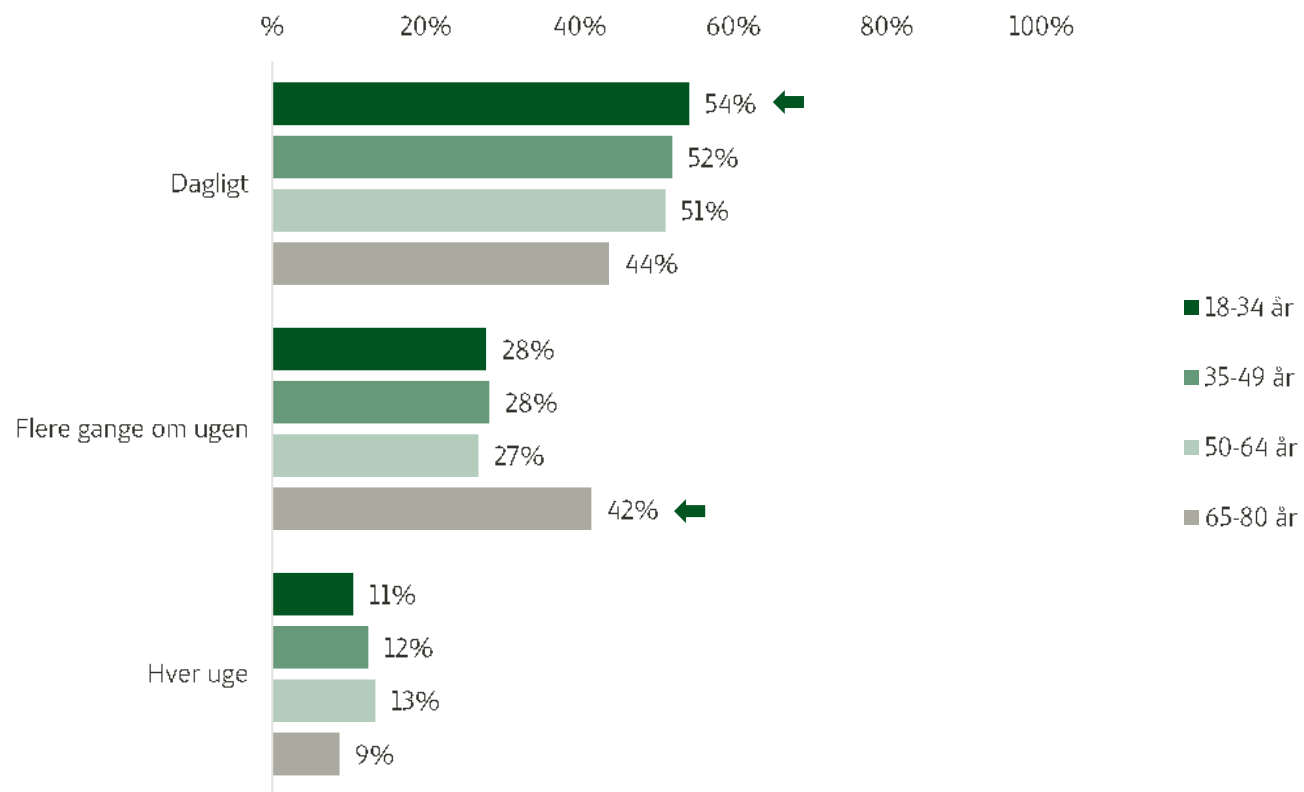
Norstat for Landbrug & Fødevarer, maj 2026, n=1.005. Mænd n=499, kvinder n=501. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse. Pilene angiver en signifikant forskel med mindst 95% sandsynlighed.



**Yngre forbrugere
mellem 18-34 år
spiser i højere
grad grøntsager på
daglig basis**

**De ældre spiser
det i mindre grad
på daglig basis**

Spg. Hvor ofte spiser du grøntsager? Udvalgte svar, fordelt på alder



Norstat for Landbrug & Fødevarer, maj 2026, n=1.005, 18-34 år n=270, 35-49 år n=278, 50-64 år n=220, 65+ år n=237

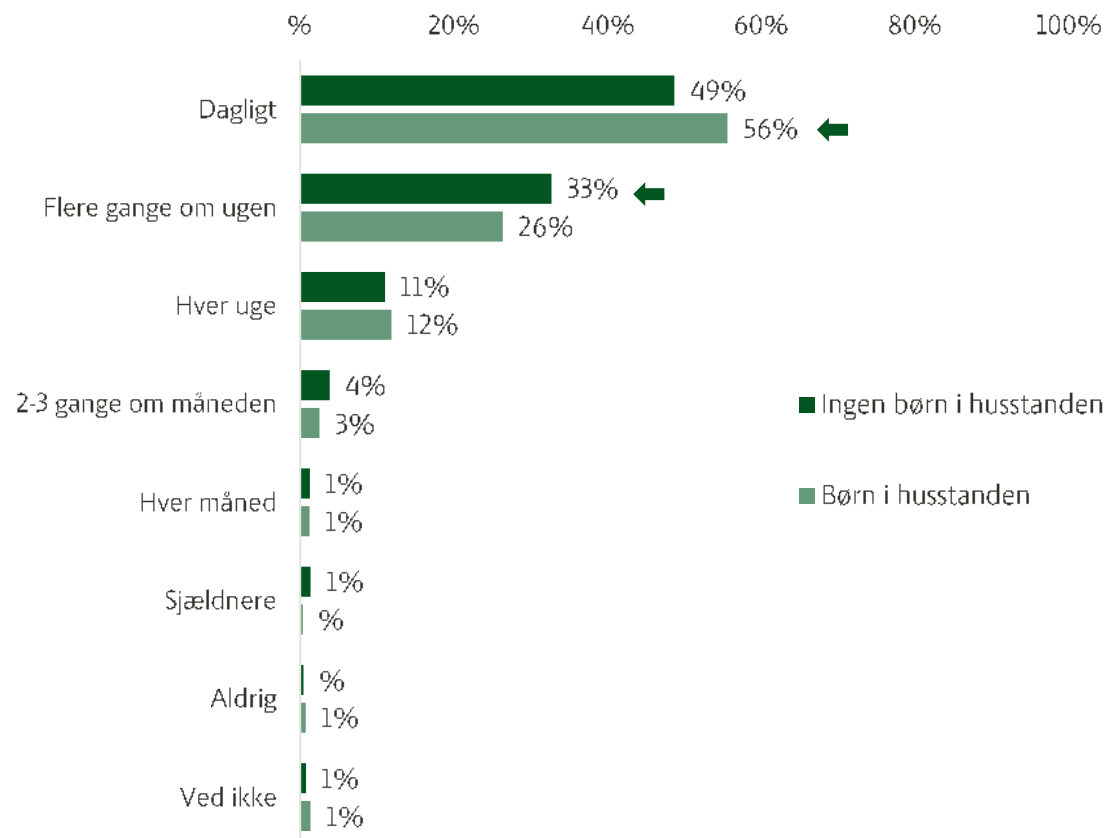
Yderligere svarmuligheder var '2-3 gange om måneden', 'hver måned', 'sjældnere', 'aldrig' og 'ved ikke'.

Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse. Pilene angiver en signifikant forskel med mindst 95% sandsynlighed.



Husstande med børn spiser i højere grad grøntsager på daglig basis

Spg. Hvor ofte spiser du grøntsager? Fordelt på med/uden børn

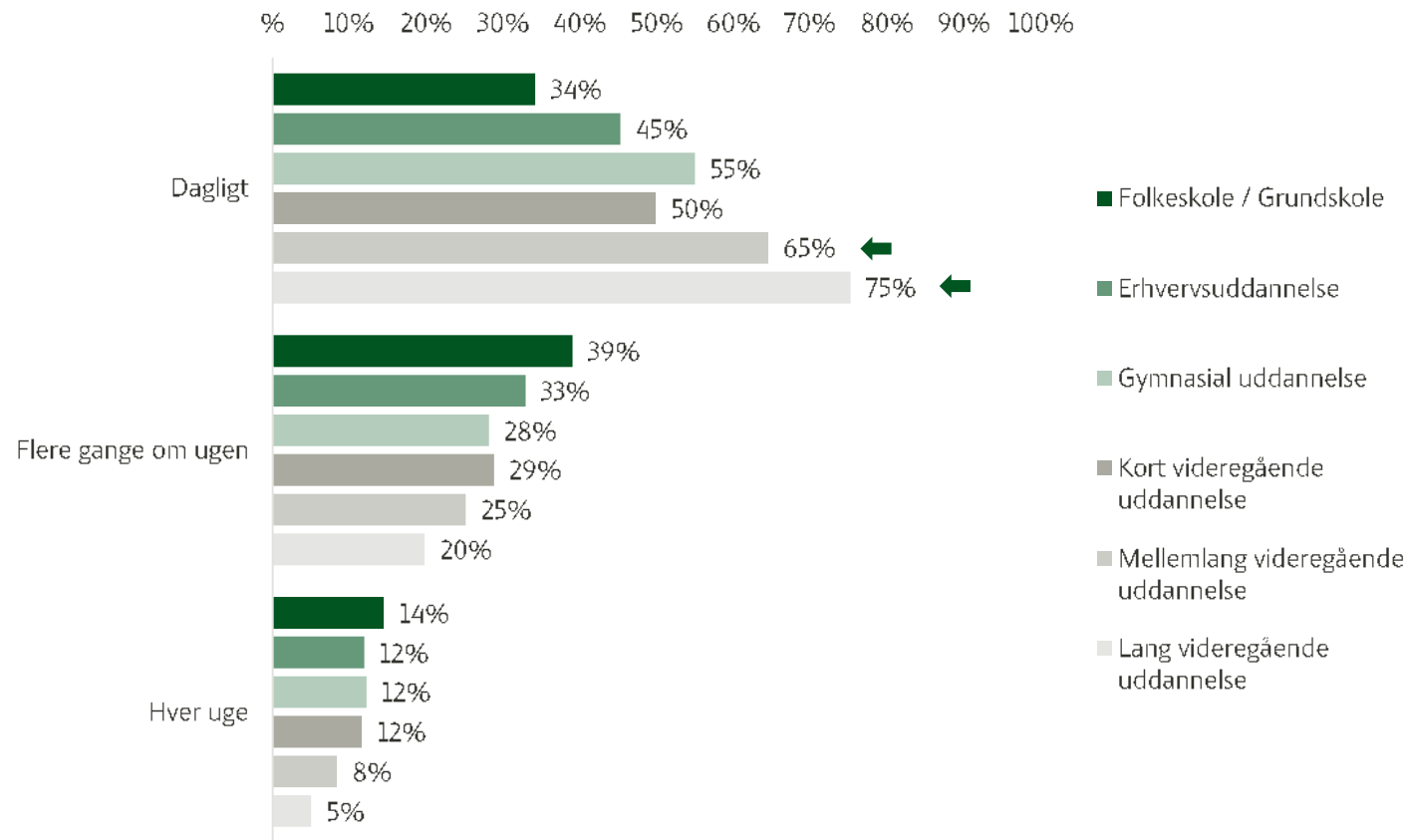


Norstat for Landbrug & Fødevarer, maj 2026, n=1.005. Ingen børn i husstanden n=751, børn i husstanden n=248. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse. Pilene angiver en signifikant forskel med mindst 95% sandsynlighed.



**Et tydeligt billede:
Jo længere
uddannelse man
har, jo oftere
spiser man
grøntsager**

Spg. Hvor ofte spiser du grøntsager? Udvalgte svar, fordelt på uddannelse

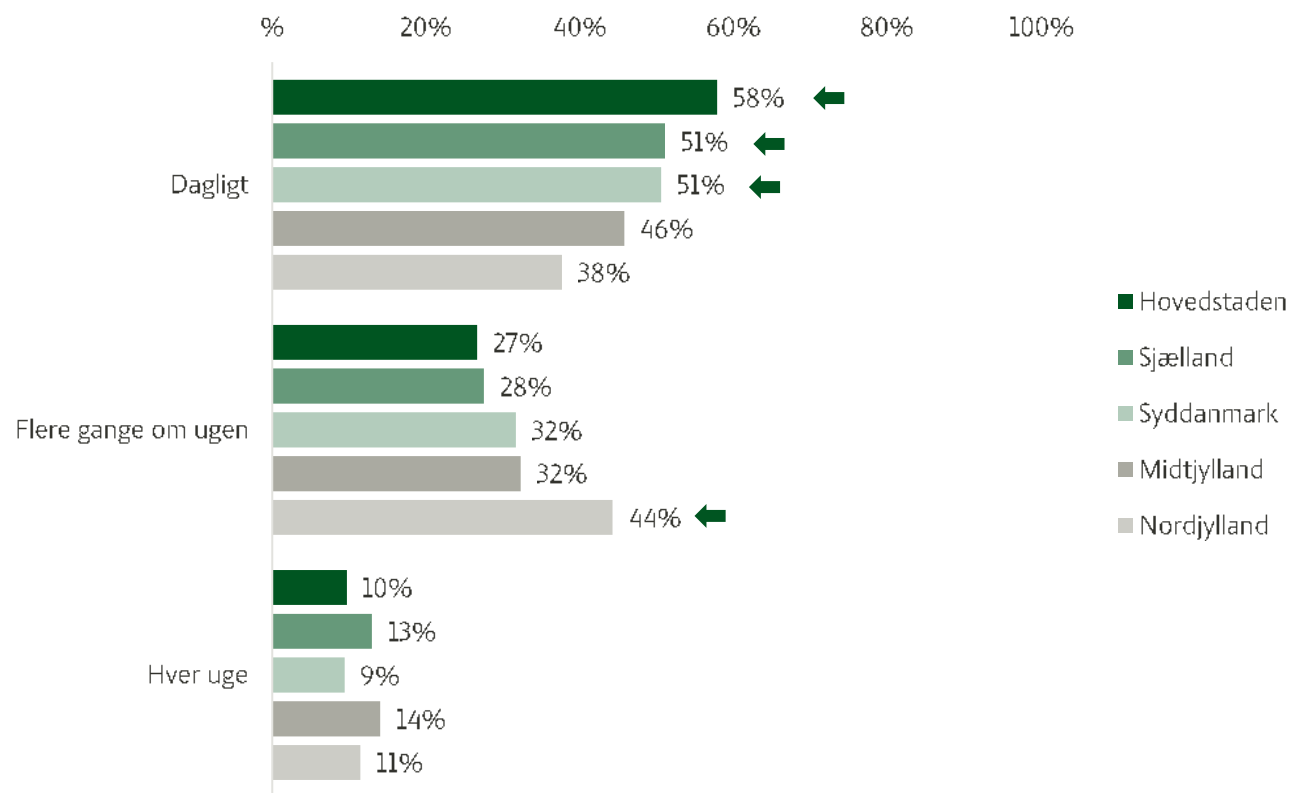


Norstat for Landbrug & Fødevarer, maj 2026, n=1.005. Folkeskole / Grundskole n=242, gymnasial uddannelse n=96, erhvervsuddannelse n=294, kort videregående n=50, mellemlang videregående n=182, lang videregående n=116. Yderligere svarmuligheder var '2-3 gange om måneden', 'hver måned', 'sjældnere', 'aldrig', 'ved ikke'. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse.



I hovedstaden
spiser de oftere
grøntsager, mens
der i Nordjylland
bliver spist
markant
sjældnere
grøntsager

Spg. Hvor ofte spiser du grøntsager? Udvalgte svar, fordelt på region



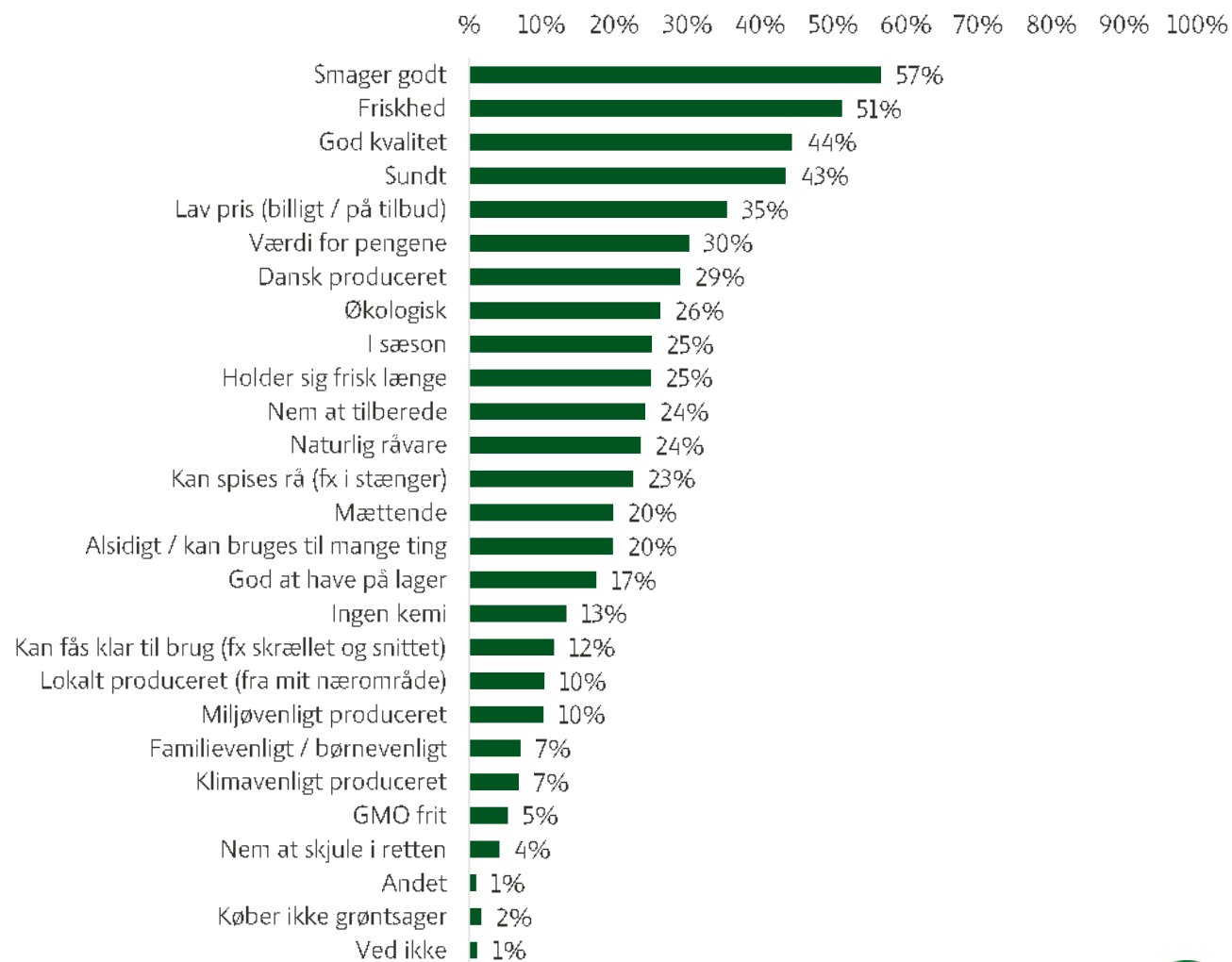
Norstat for Landbrug & Fødevarer, maj 2026, n=1.005. Hovedstaden n=315, Sjælland n=145, Syddanmark n=212, Midtjylland n=230, Nordjylland n=103. Yderligere svarmuligheder var '2-3 gange om måneden', 'hver måned', 'sjældnere', 'aldrig' og 'ved ikke'. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse. Pilene angiver en signifikant forskel med mindst 95% sandsynlighed.



Hvad er vigtigt når der købes grøntsager

Smag, at det er friskt, kvaliteten og at det er sundt er det vigtigste når der bliver handlet grøntsager

Spg. Hvad er vigtigt for dig, når du køber grøntsager? Du kan vælge flere svar.

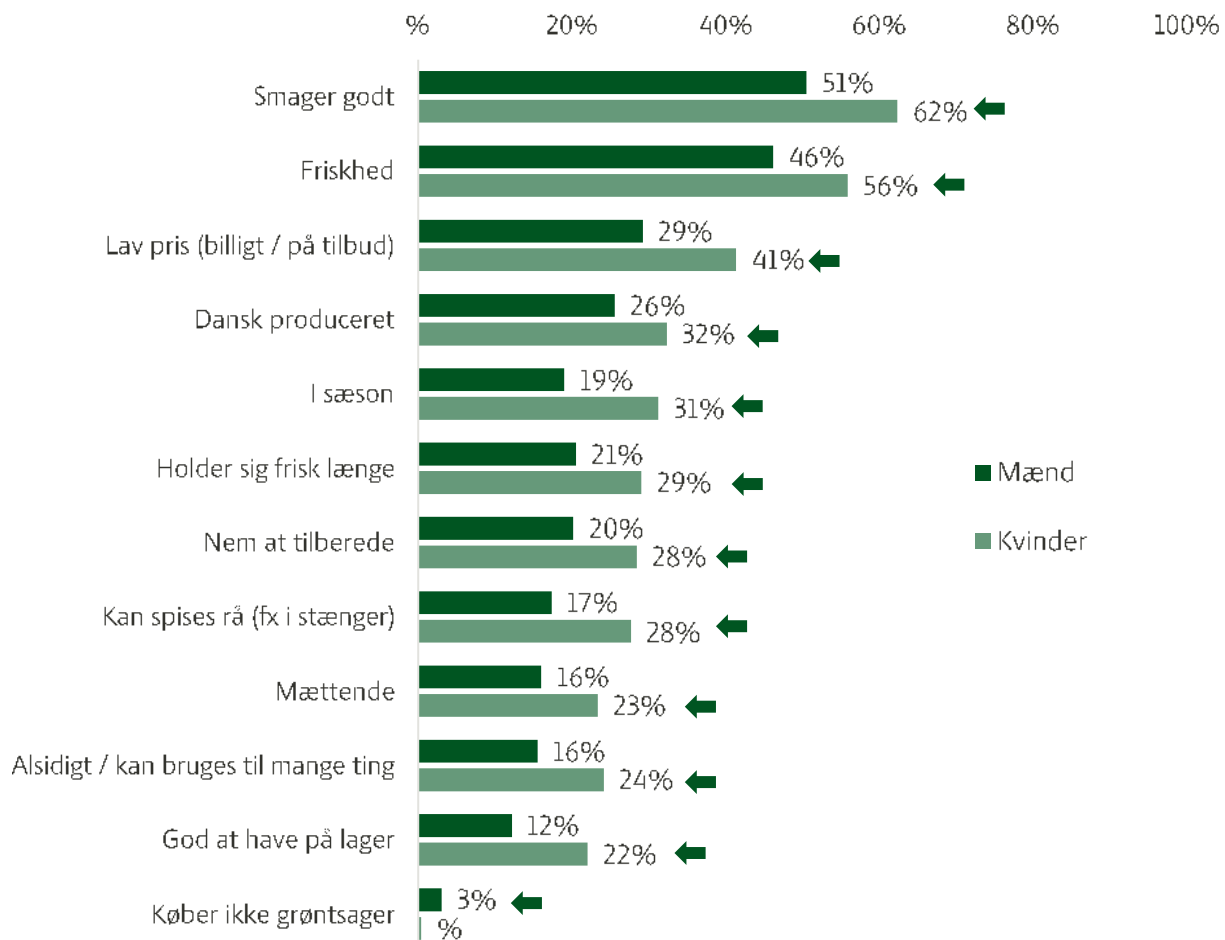


Norstat for Landbrug & Fødevarer, maj 2026, n=1.005. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse.



Især smag, at
grøntsagerne er
friske og at de kan
købes til en lav
pris er vigtigt for
kvinder

Spg. Hvad er vigtigt for dig, når du køber grøntsager? Signifikante svar vist, fordelt på køn

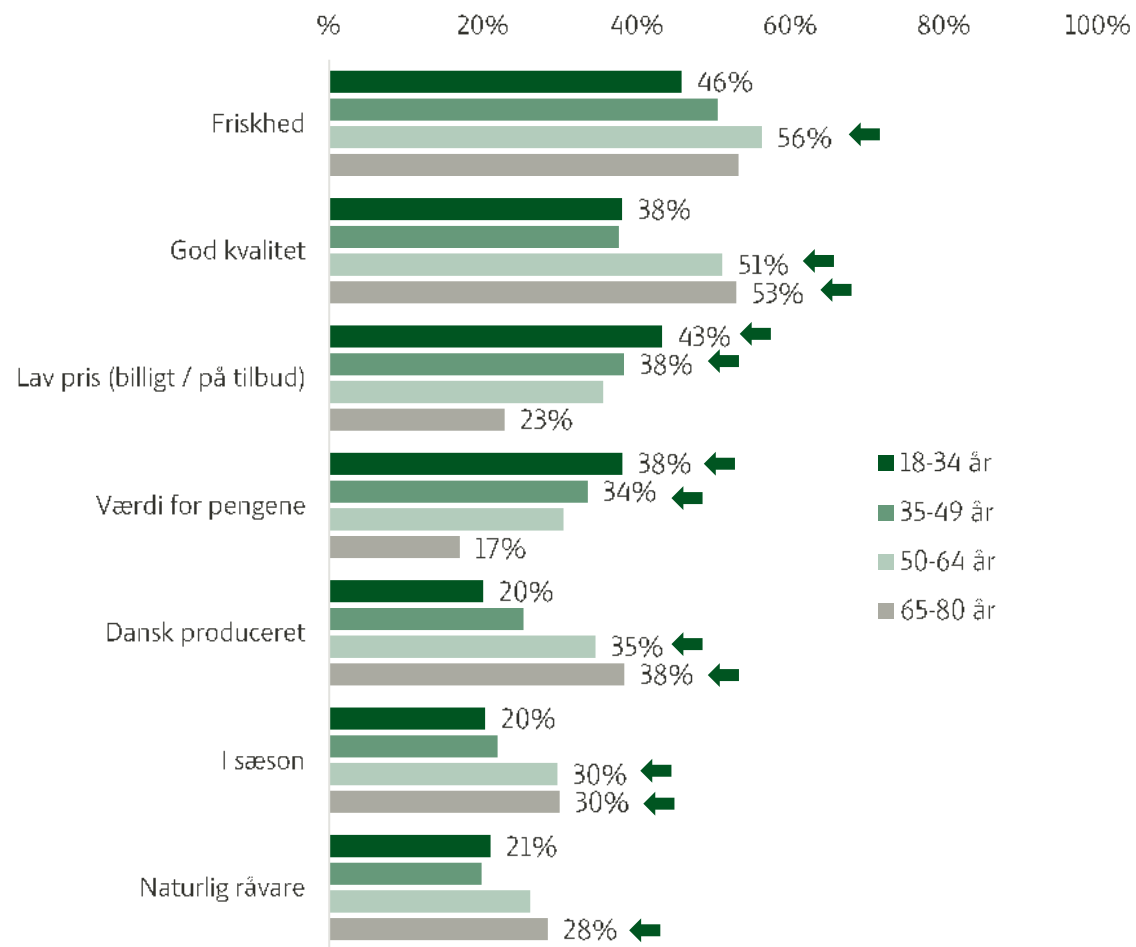


Norstat for Landbrug & Fødevarer, maj 2026, n=1.005. Mænd n=499, kvinder n=501. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse. Udsagn med signifikant forskel med mindst 95% sandsynlighed er vist.



Ældre forbrugere lægger i højere grad vægt på kvalitet, at det er dansk produceret og at det er en naturlig råvare. De yngre forbrugere tænker i højere grad på om det er billigt og om man får meget for pengene

Spg. Hvad er vigtigt for dig, når du køber grøntsager? Udvalgte signifikante svar vist, fordelt på alder



Norstat for Landbrug & Fødevarer, maj 2026 n=1.005, 18-34 n=270, 35-49 n=278, 50-64 n=220, 65+ n=237. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse. Udsagn med signifikant forskel med mindst 95% sandsynlighed er vist.

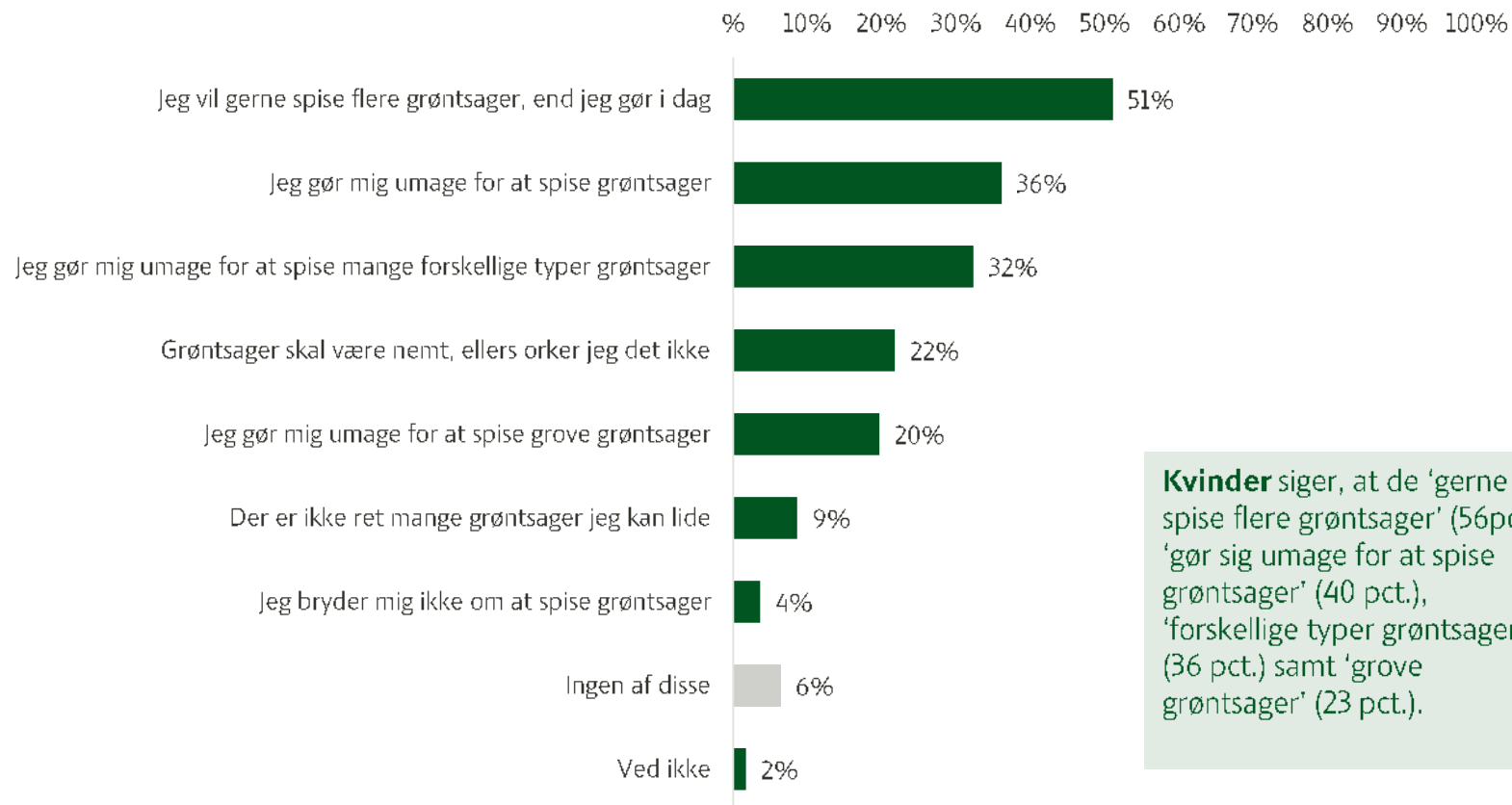


Holdninger, udfordringer og ønsker forbundet med at spise grøntsager

Halvdelen af os vil gerne spise flere grøntsager

31 pct. gør sig umage for at spise grønt, og 29 pct. gør sig desuden umage for at spise mange forskellige typer af grøntsager

Spg. Her ser du nogle udsagn andre har sagt om det at spise grøntsager. Er der nogle af dem, som beskriver dig, eller som du er enig i? Du kan vælge flere svar.

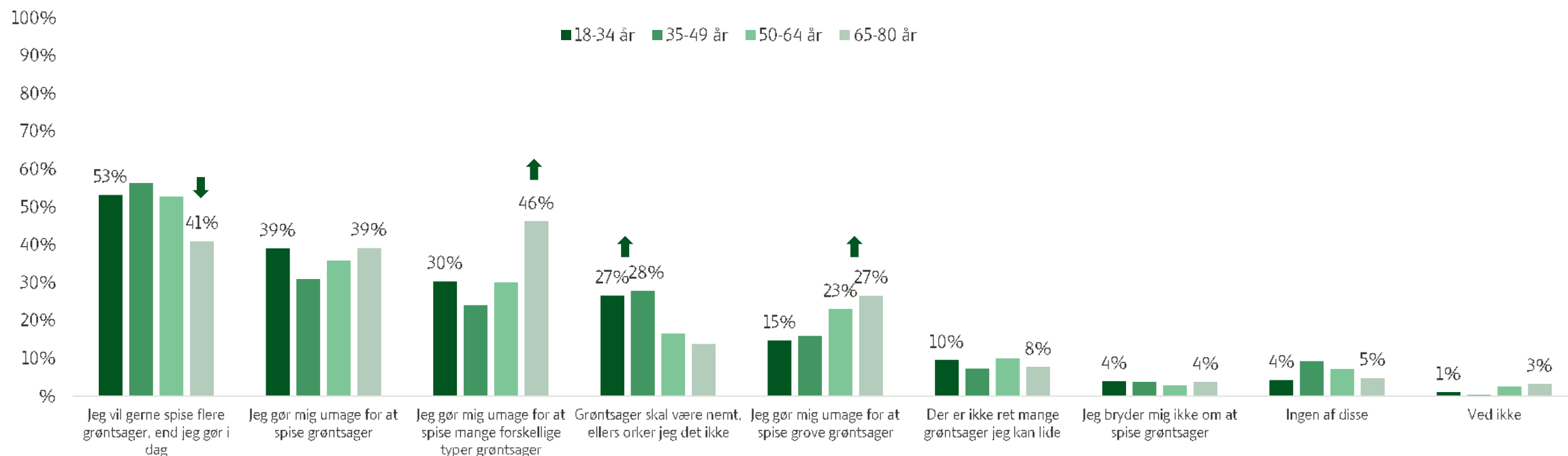


Kvinder siger, at de 'gerne vil spise flere grøntsager' (56pct.), 'gør sig umage for at spise grøntsager' (40 pct.), 'forskellige typer grøntsager' (36 pct.) samt 'groe grøntsager' (23 pct.).

Færre ældre forbrugere siger at de gerne vil spise flere grøntsager end de gør i dag og de mener i højere grad at de gør sig umage for at spise mange forskellige og grove grøntsager. De 18-49-årige siger, at grøntsager skal være nemt.

Spg. Her ser du nogle udsagn andre har sagt om det at spise grøntsager. Er der nogle af dem, som beskriver dig, eller som du er enig i?

Du kan vælge flere svar. Fordelt på aldersgrupper



Norstat for Landbrug & Fødevarer, maj 2025, n=1.598. 18-34 år n=482, 35-49 år n=369, 50-64 år n=370, 65-80 år n=377.

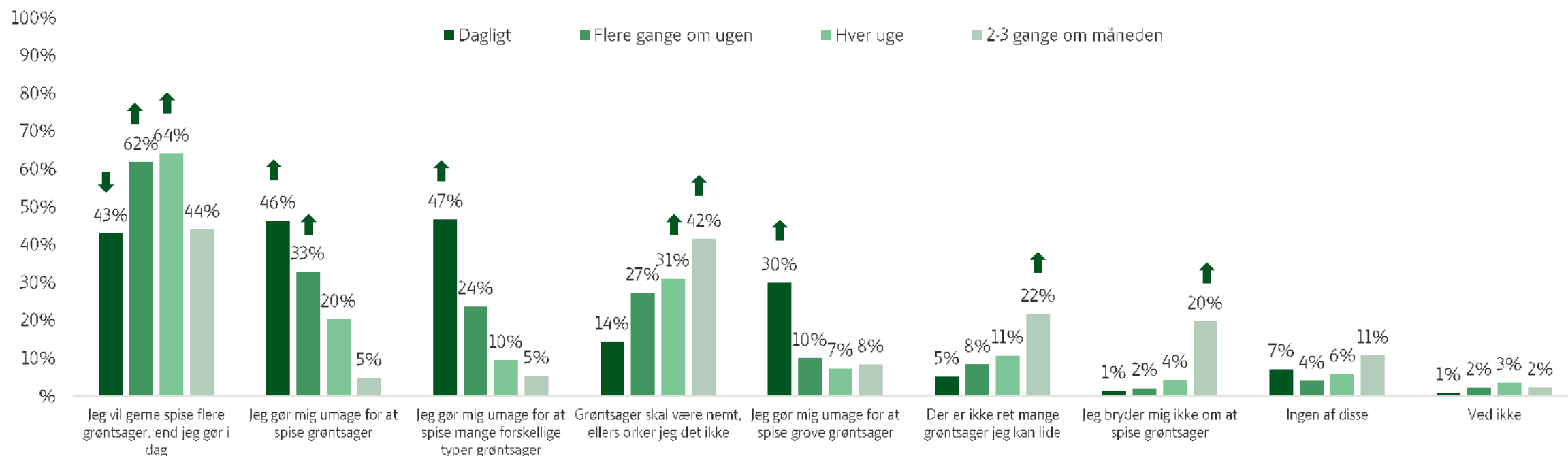
Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse. Pilene angiver en signifikant forskel med mindst 95% sandsynlighed.



De forbrugere, der spiser grøntsager på ugentligt basis, har et større ønske om at spise flere grøntsager, end de gør i dag. Daglige grøntsagsspisere er mere bevidste om at spise grøntsager, spise forskellige typer samt groft grønt

Spg. Her ser du nogle udsagn andre har sagt om det at spise grøntsager. Er der nogle af dem, som beskriver dig, eller som du er enig i?

Du kan vælge flere svar. Fordelt på hvor ofte der bliver spist grøntsager



Norstat for Landbrug & Fødevarer, maj 2025, n=1.598- dagligt n=508, flere gange om ugen n=311, hver uge n=113, 2-3 gange om måneden n=36.

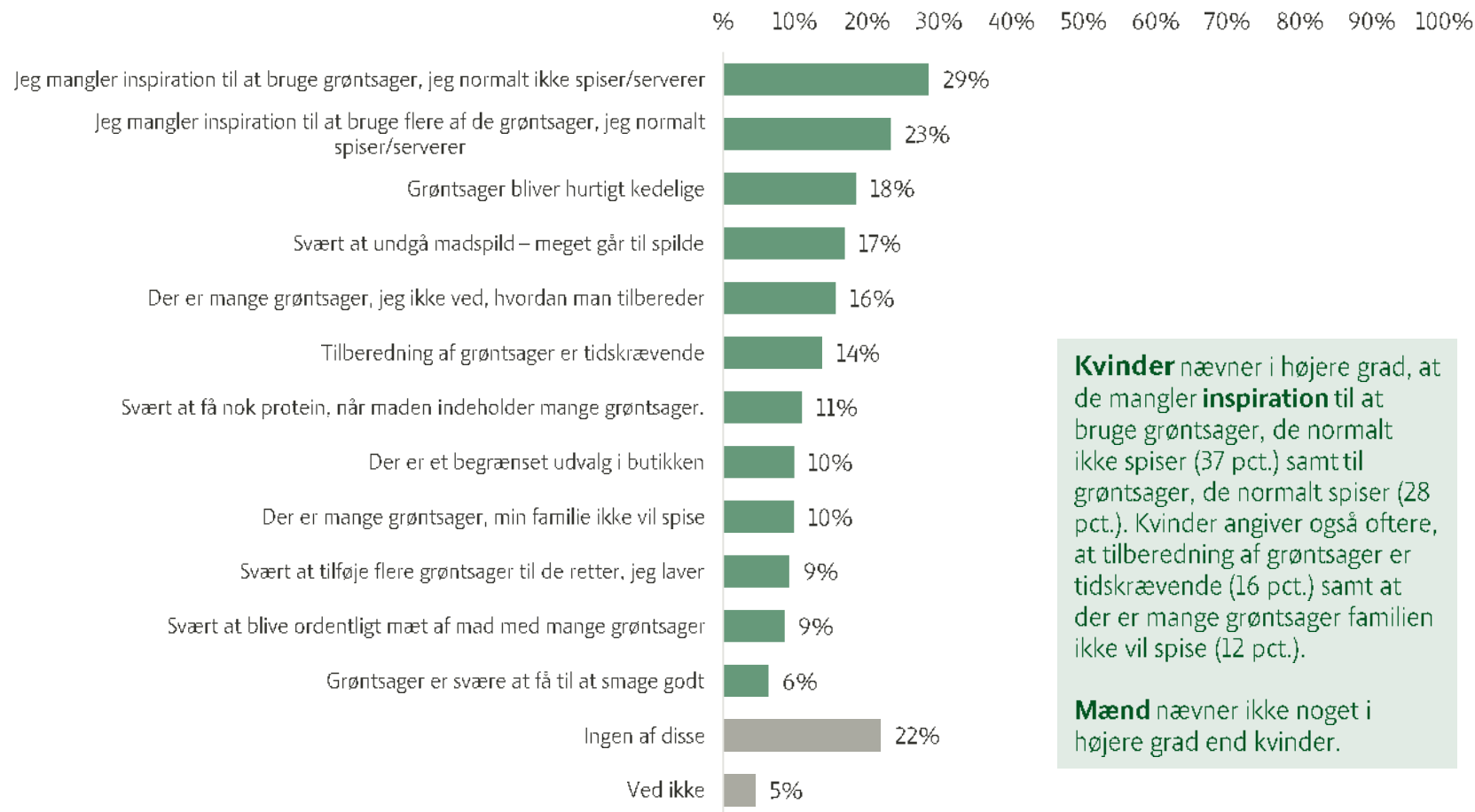
Svarmulighederne: 'sjældnere', 'aldrig' og 'ved ikke' er ikke vist grundet for lille en basestørrelse

Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse. Pilene angiver en signifikant forskel med mindst 95% sandsynlighed.



Manglende inspiration til at bruge både ukendte og kendte grøntsager, samt at grøntsager hurtigt bliver kedelige, er de primære udfordringer forbundet med at købe og spise grøntsager

Spg. Andre har nævnt nedenstående udfordringer i forbindelse med at købe og spise grøntsager. Er der nogle af disse, som du er en enig i, eller som er en udfordring for dig?
Du kan vælge flere svar.

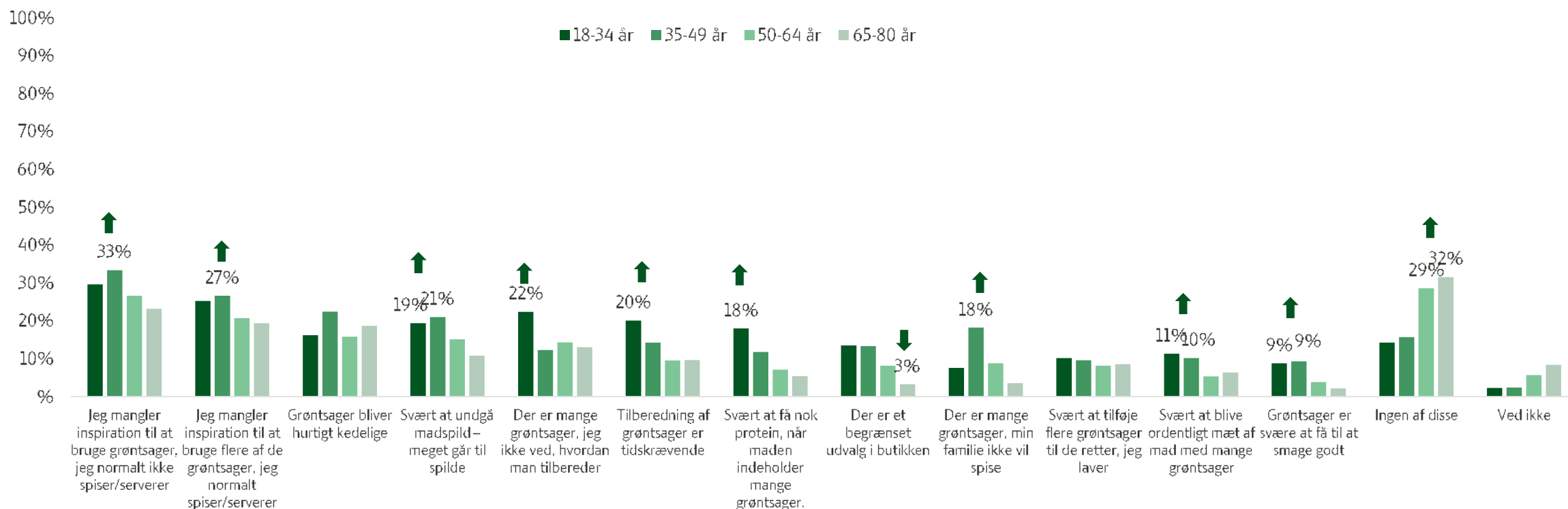


Kvinder nævner i højere grad, at de mangler **inspiration** til at bruge grøntsager, de normalt ikke spiser (37 pct.) samt til grøntsager, de normalt spiser (28 pct.). Kvinder angiver også oftere, at tilberedning af grøntsager er tidskrævende (16 pct.) samt at der er mange grøntsager familien ikke vil spise (12 pct.).

Mænd nævner ikke noget i højere grad end kvinder.

Unge oplever generelt flest udfordringer ved at spise grønt, og især er de udfordret af manglende inspiration

Spg. Andre har nævnt nedenstående udfordringer i forbindelse med at købe og spise grøntsager. Er der nogle af disse, som du er en enig i, eller som er en udfordring for dig? Fordelt på aldersgrupper



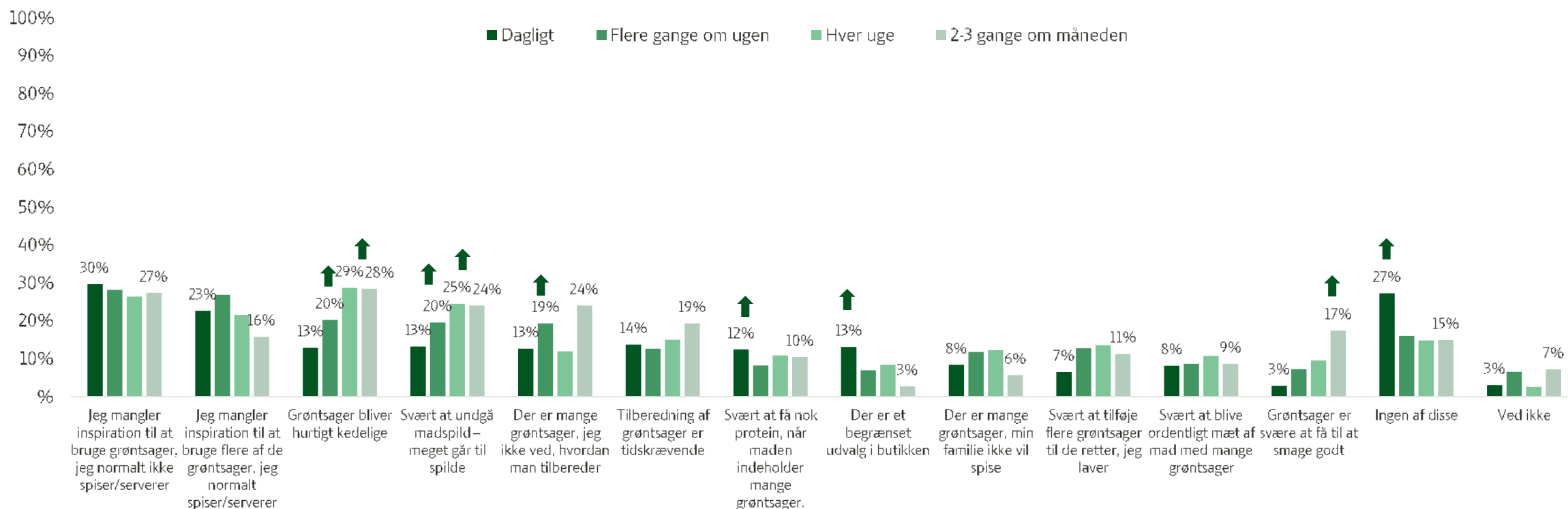
Norstat for Landbrug & Fødevarer, maj 2026, n=1.005. 18-34 år n=270, 35-49 år n=278, 50-64 år n=220, 65+ år n=237
Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse. Pilene angiver en signifikant forskel med mindst 95% sandsynlighed.



Forbrugere der dagligt spiser grøntsager, oplever i højere grad, at det er svært at få nok protein, når maden indeholder mange grøntsager, og at der er et begrænset udvalg af grøntsager i butikkerne

Spg. Andre har nævnt nedenstående udfordringer i forbindelse med at købe og spise grøntsager.

Er der nogle af disse, som du er en enig i, eller som er en udfordring for dig? Fordelt på hvor ofte der bliver spist grøntsager



Norstat for Landbrug & Fødevarer, maj 2025, n=1.598- dagligt n=508, flere gange om ugen n=311, hver uge n=113, 2-3 gange om måneden n=36.

Svarmulighederne: 'sjældnere', 'aldrig' og 'ved ikke' er ikke vist grundet for lille en basestørrelse

Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse. Pilene angiver en signifikant forskel med mindst 95% sandsynlighed.



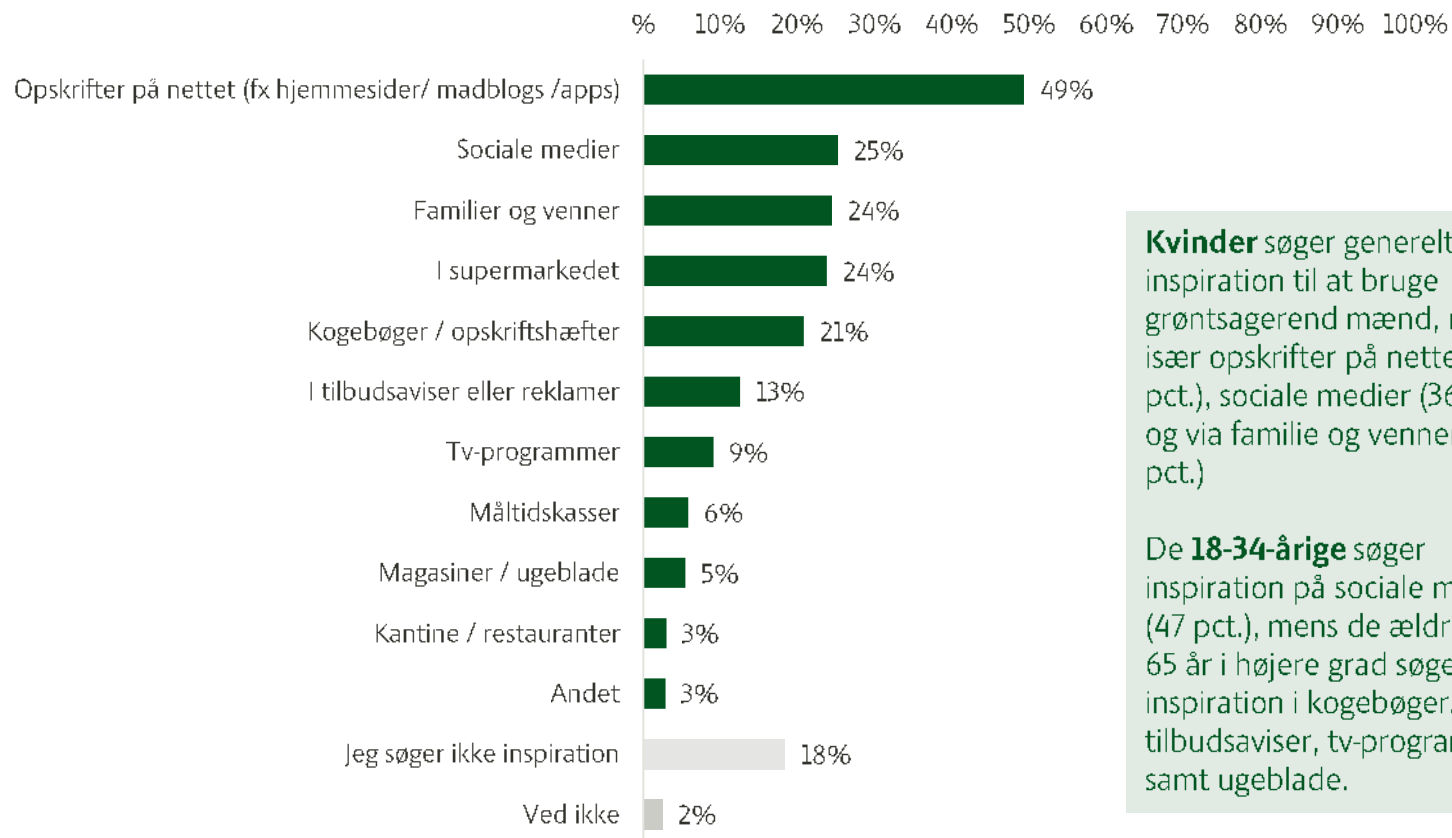
Hvor søger forbrugerne inspiration til at bruge grøntsager?

Halvdelen af os
søger inspiration
til at bruge
grøntsager via
opskrifter på
nettet.

Hver fjerde gør
brug af sociale
medier, familier
og venner samt i
supermarkedet

Spg. Hvor søger du typisk inspiration til at bruge grøntsager?

Du kan vælge flere svar.



Kvinder søger generelt mere inspiration til at bruge grøntsager end mænd, men især opskrifter på nettet (60 pct.), sociale medier (36pct.) og via familie og venner (28 pct.)

De **18-34-årige** søger inspiration på sociale medier (47 pct.), mens de ældre over 65 år i højere grad søger inspiration i kogebøger, tilbudsaviser, tv-programmer samt ugeblade.

Butikkens udvalg af grøntsager

Landbrug & Fødevarer

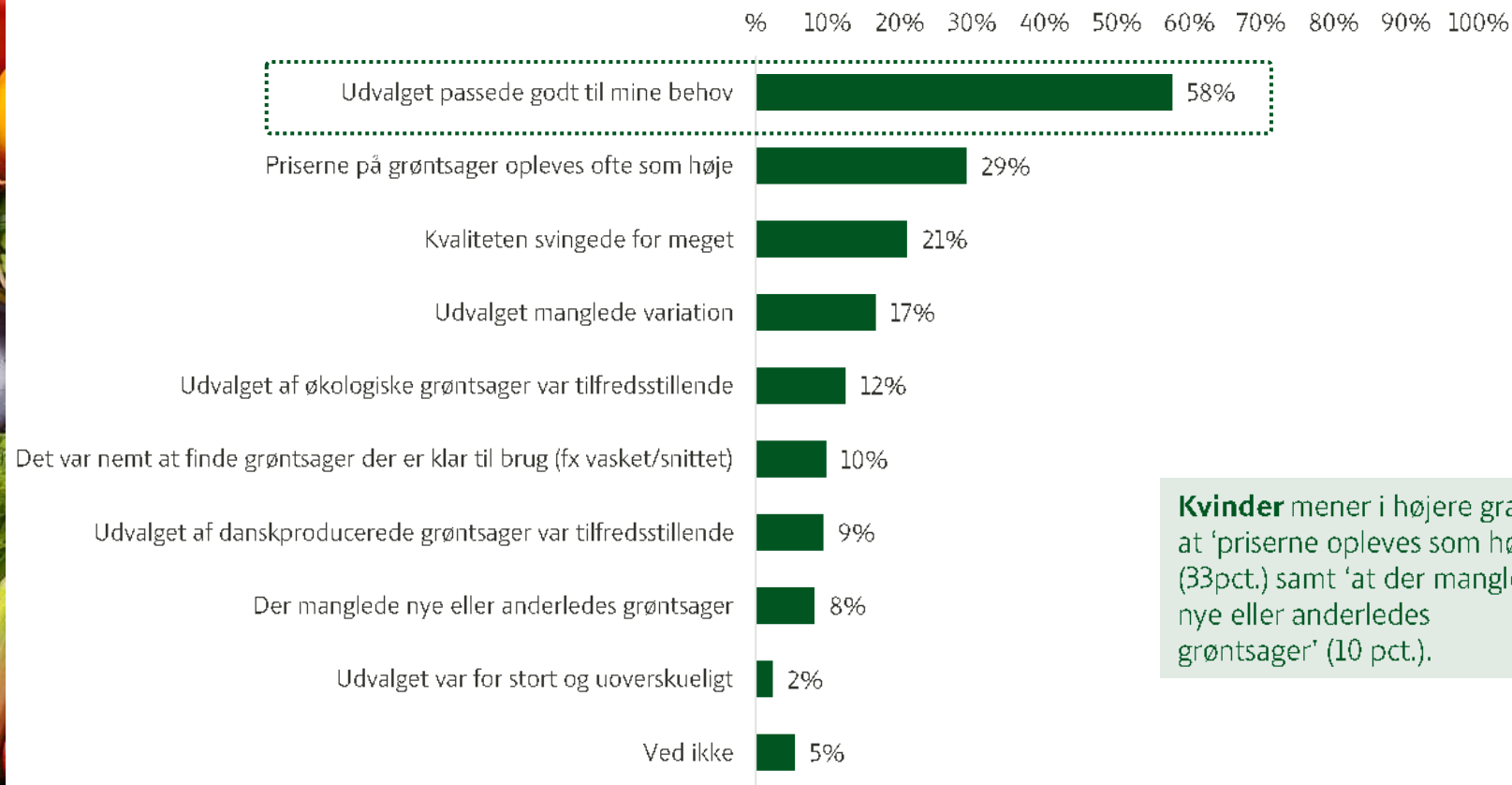


Knap 6 ud af 10 danskere mener, at udvalget af grøntsager i de danske butikker er passende

En tredjedel oplever priserne som værende for høje, mens lidt under hver femte ønsker mere variation

Spg. Sidste gang du handlede grøntsager, hvordan oplevede du det udvalg, der var i butikken?

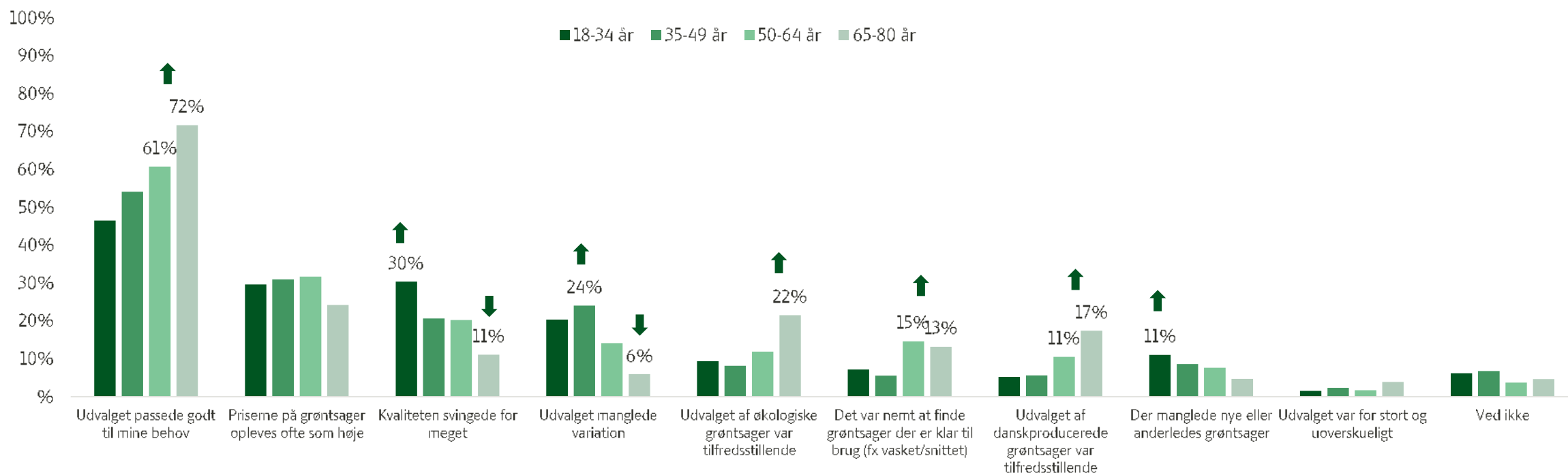
Flere svar muligt



Kvinder mener i højere grad, at 'priserne opleves som høje' (33pct.) samt 'at der mangler nye eller anderledes grøntsager' (10 pct.).

De 65 + årige er mere positivt stemt når det kommer til udvalget i butikkerne. De mener også kvaliteten generelt er bedre

Spg. Sidste gang du handlede grøntsager, hvordan oplevede du det udvalg, der var i butikken? Flere svar muligt
Fordelt på aldersgrupper



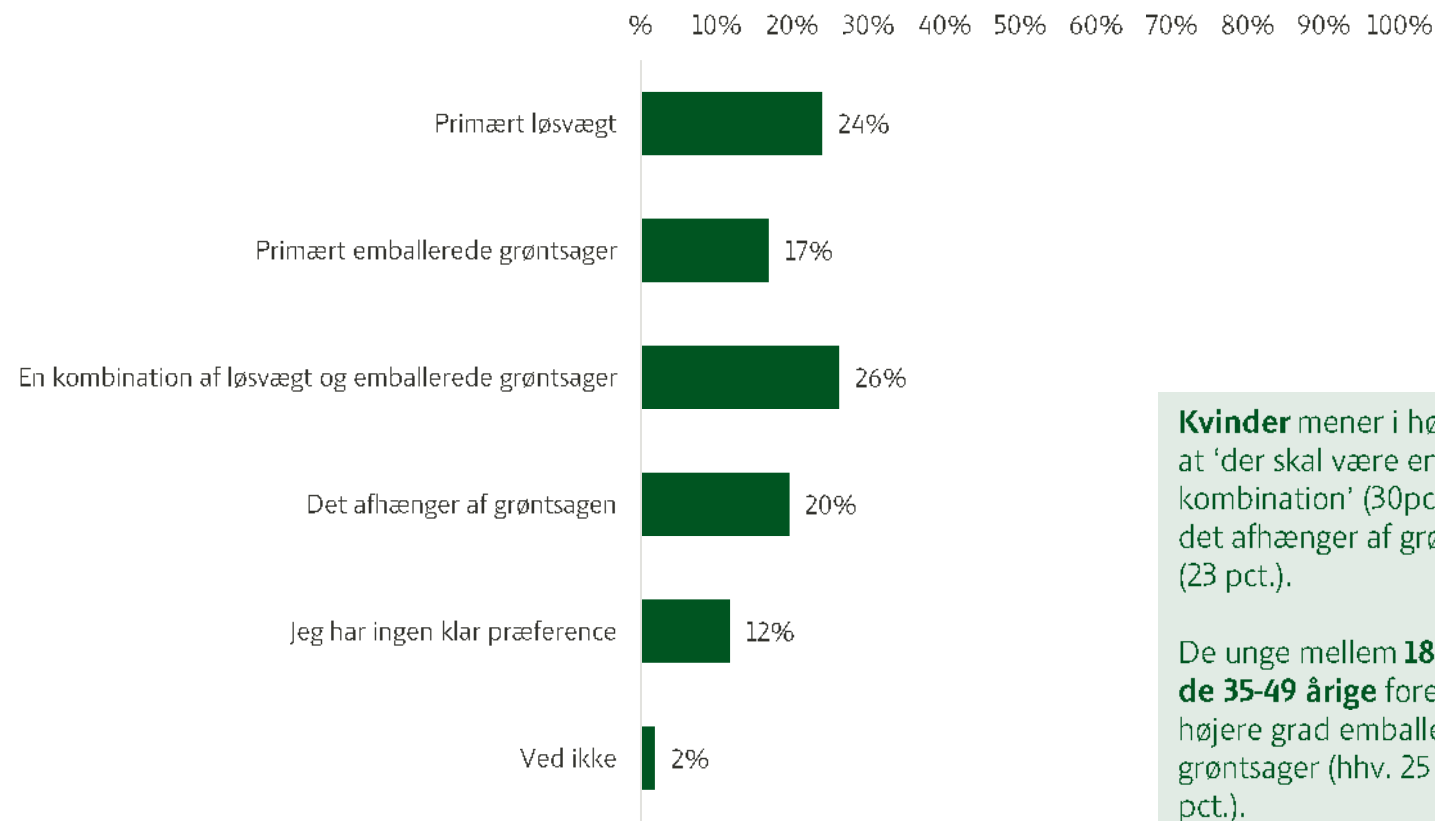
Norstat for Landbrug & Fødevarer, maj 2026, n=1.005. 18-34 år n=270, 35-49 år n=278, 50-64 år n=220, 65+ år n=237
Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse. Pilene angiver en signifikant forskel med mindst 95% sandsynlighed.



Skal grøntsager være emballerede eller i løsvægt?

Forbrugerne er mere splittede i spørgsmålet om de ønsker grøntsagerne som løsvægt eller emballerede. Flest foretrækker en kombination, hvilket i høj grad afhænger af den pågældende grøntsag

Spg. Hvordan foretrækker du typisk at købe dine grøntsager?



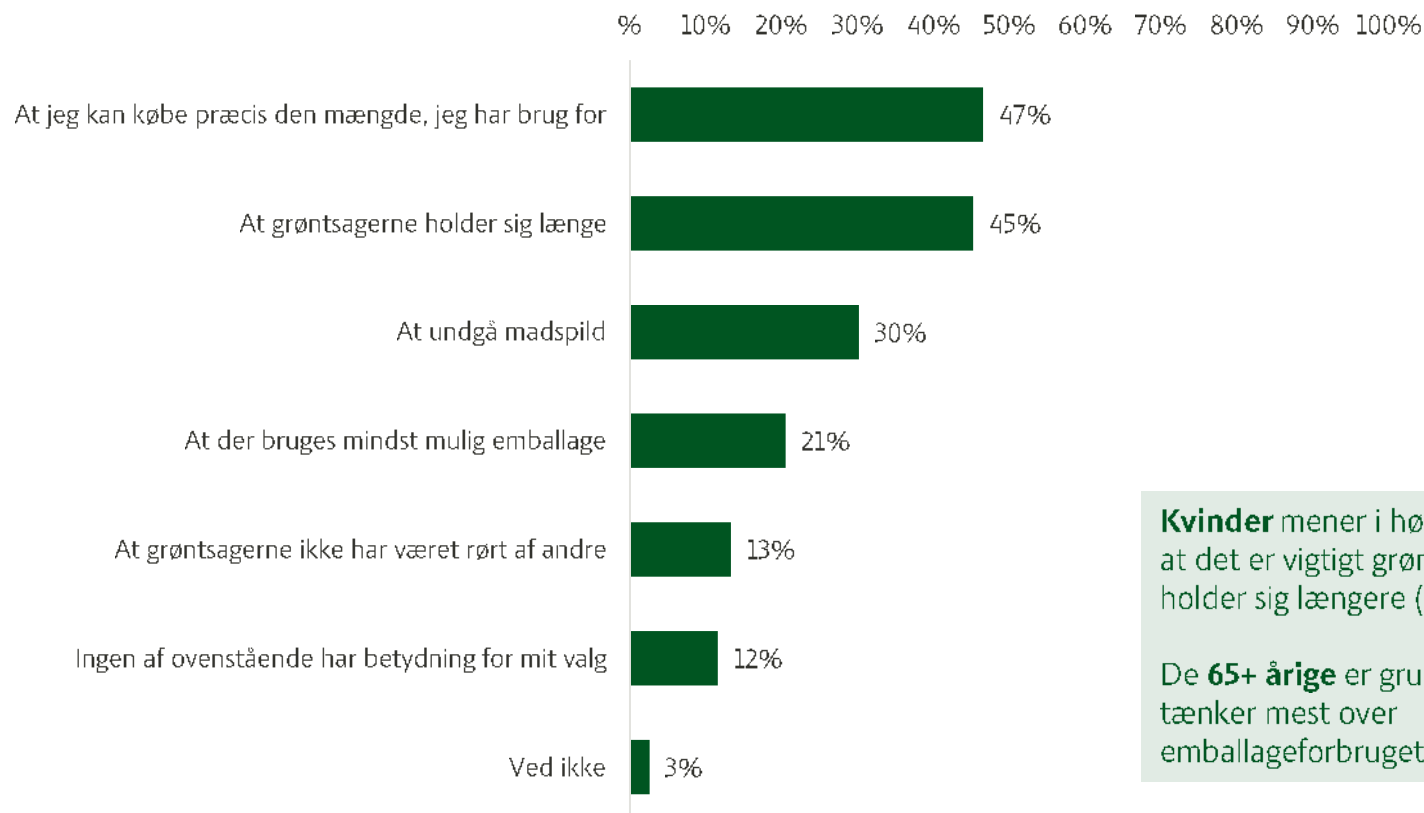
Norstat for Landbrug & Fødevarer, maj 2026, n=1.005. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse.



**En præcis
mængde, samt
holdbarhed på
grøntsagerne er
vigtigst blandt
forbrugerne.
At der bruges
mindst muligt
emballage angives
af hver femte
forbruger**

Info: Grøntsager kan købes både i løsvægt og i emballage. Løsvægt gør det muligt at købe præcist den mængde, man har brug for, men kan også føre til mere madspild i butikkerne, fordi grøntsagerne hurtigere bliver for gamle. Grøntsager der er pakket ind, holder sig ofte længere, men bruger stadig mere emballage.

Spg. Hvad er vigtigt for dig, når du vælger grøntsager i supermarkedet? Flere svar muligt



Kvinder mener i højere grad, at det er vigtigt grøntsagerne holder sig længere (51 pct.).

De **65+ årige** er gruppen der tænker mest over emballageforbruget (27 pct.).

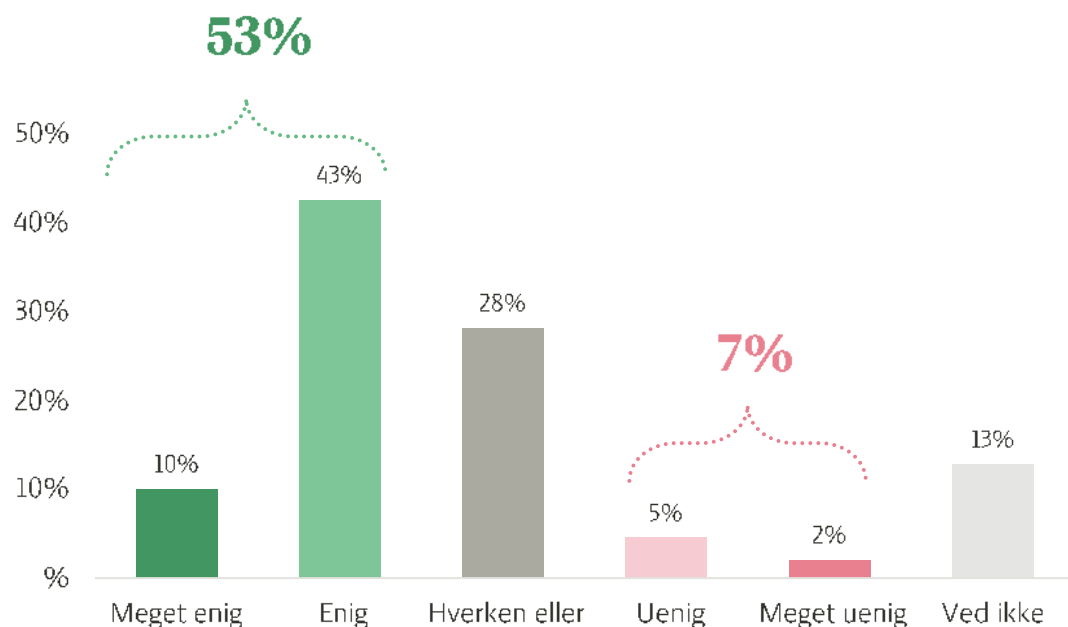
Norstat for Landbrug & Fødevarer, maj 2026, n=1.005. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse.



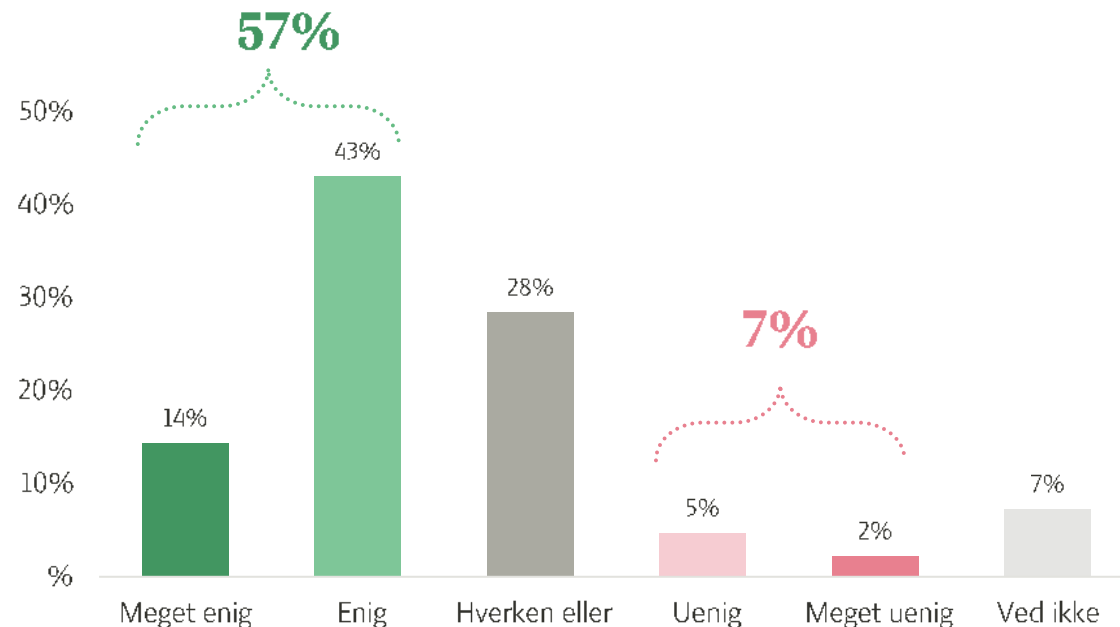
Opbakning til De officielle Kostråd – og kendskab til frugt og grønt anbefalingen?

De officielle Kostråd: Over halvdelen af danskerne finder dem vigtige og troværdige

Spg. Hvor enig eller uenig er du i nedenstående udsagn:
Man kan regne med rigtigheden af De Officielle Kostråd



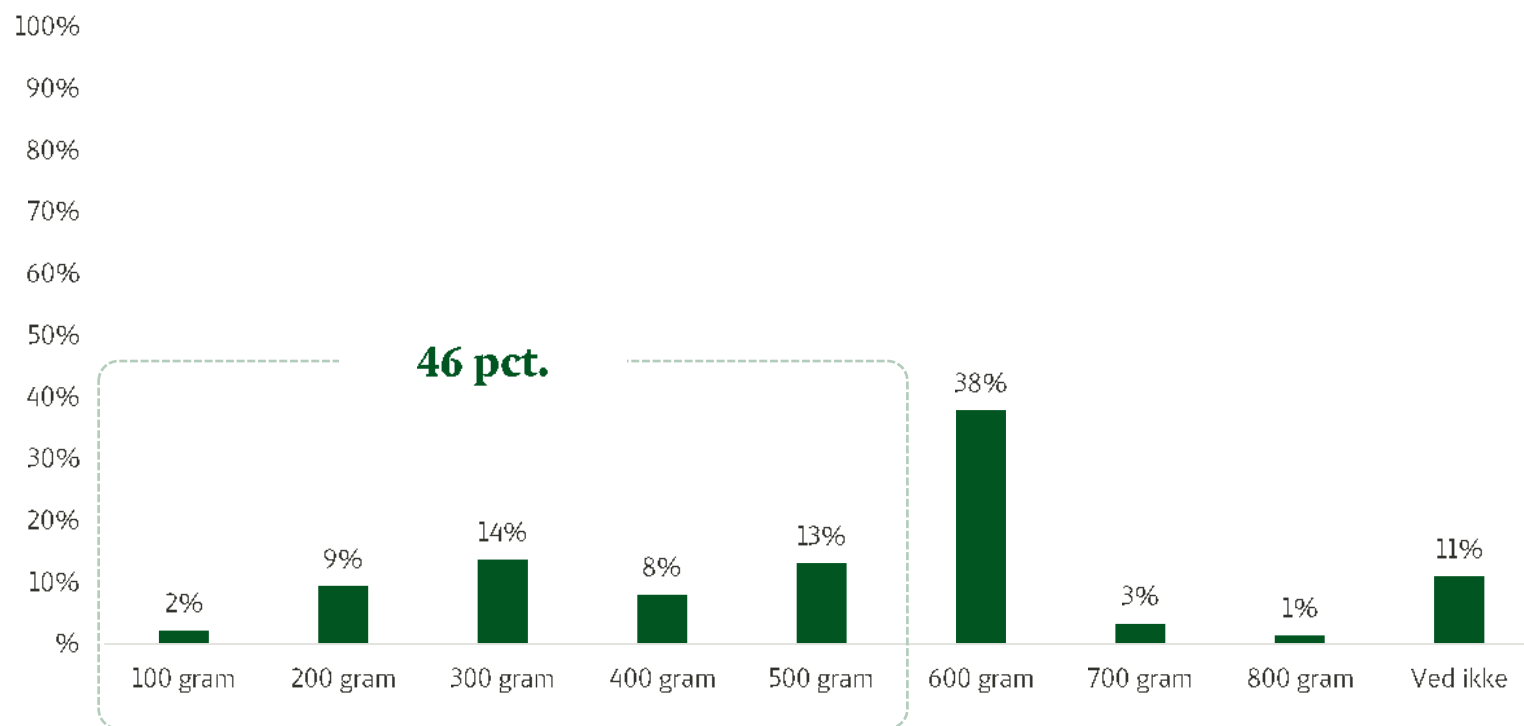
Spg. Hvor enig eller uenig er du i nedenstående udsagn:
Det er vigtigt, at myndighederne har anbefalinger og kostråd



38 pct. mener, at den officielle anbefaling er på 600 gram frugt og grønt om dagen

46 pct. mener det er mindre, yderligere 3 pct. mener det er mere, mens 11 pct. ikke ved det

Spg. Hvor mange gram frugt og grønt tror du, at Fødevarestyrelsen anbefaler alle over 11 år at spise om dagen? Bare svar, så godt du kan ud fra det, du tror. Så kan vi bedre vurdere, hvad danskerne ved om frugt og grønt.

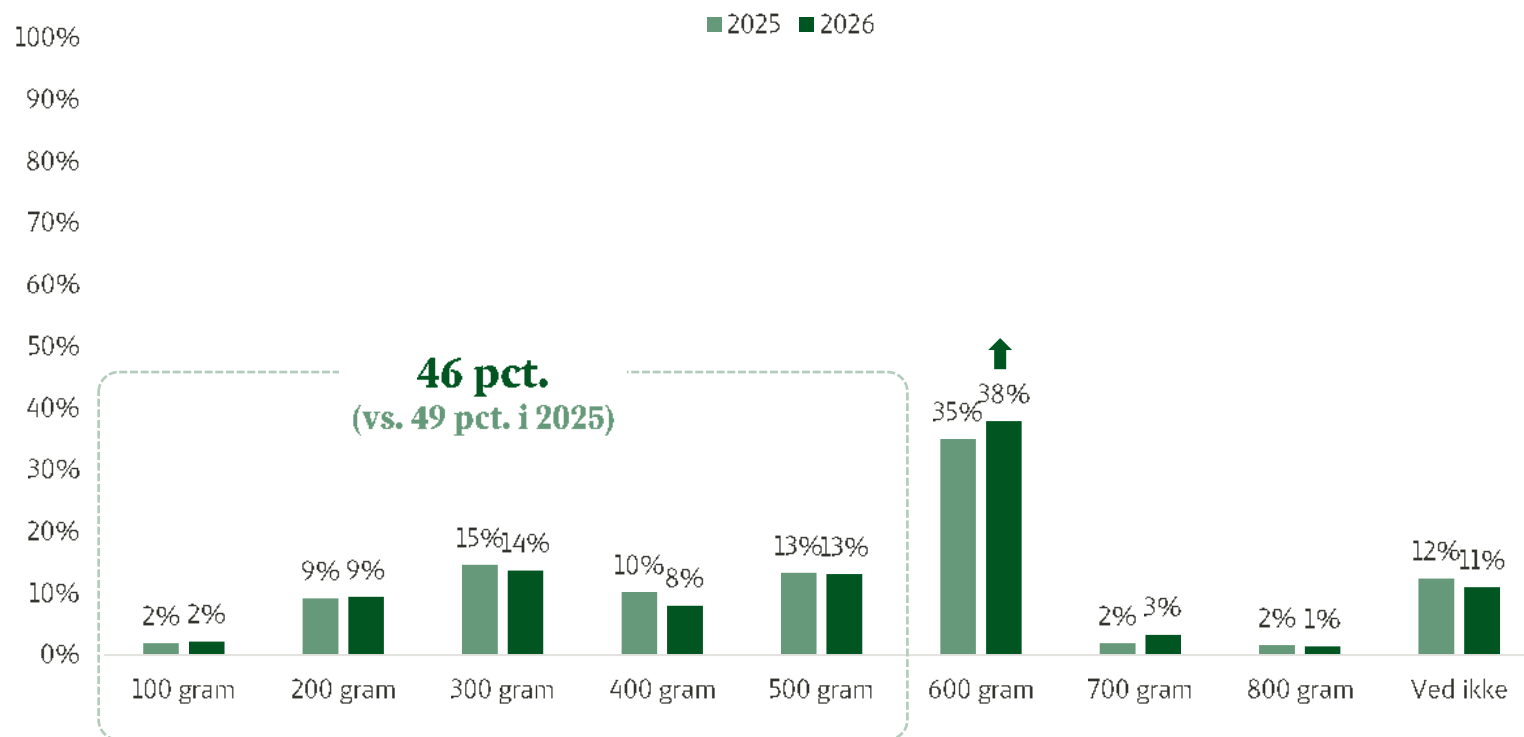


Norstat for Landbrug & Fødevarer, maj 2026, n=1.005. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse.



Signifikant flere end i 2025 kender anbefalingen om 600 gram frugt og grønt om dagen. Alligevel er det stadig kun omkring fire ud af ti danskere, der ved, hvad anbefalingen er

Spg. Hvor mange gram frugt og grønt tror du, at Fødevarestyrelsen anbefaler alle over 11 år at spise om dagen? Bare svar, så godt du kan ud fra det, du tror. Så kan vi bedre vurdere, hvad danskerne ved om frugt og grønt.



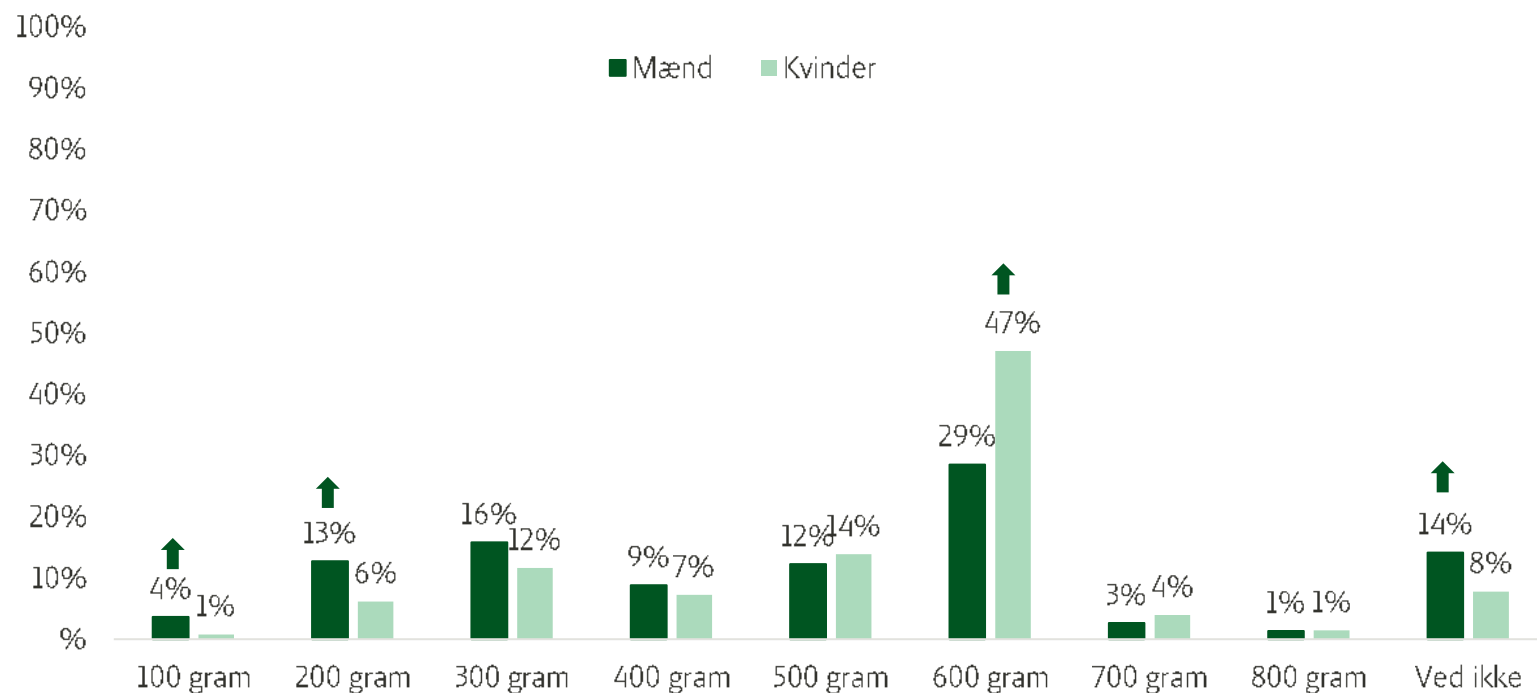
Norstat for Landbrug & Fødevarer, maj 2025, n=1.598, maj 2026 n=1.005 Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse. Pilene angiver en signifikant forskel med mindst 95% sandsynlighed.



Det er i højere grad kvinder, der har styr på anbefalingerne

Mænd svarer i højere grad, at de ikke ved det

Spg. Hvor mange gram frugt og grønt tror du, at Fødevarestyrelsen anbefaler alle over 11 år at spise om dagen? Bare svar, så godt du kan ud fra det, du tror. Så kan vi bedre vurdere, hvad danskerne ved om frugt og grønt. Fordelt på mænd og kvinder

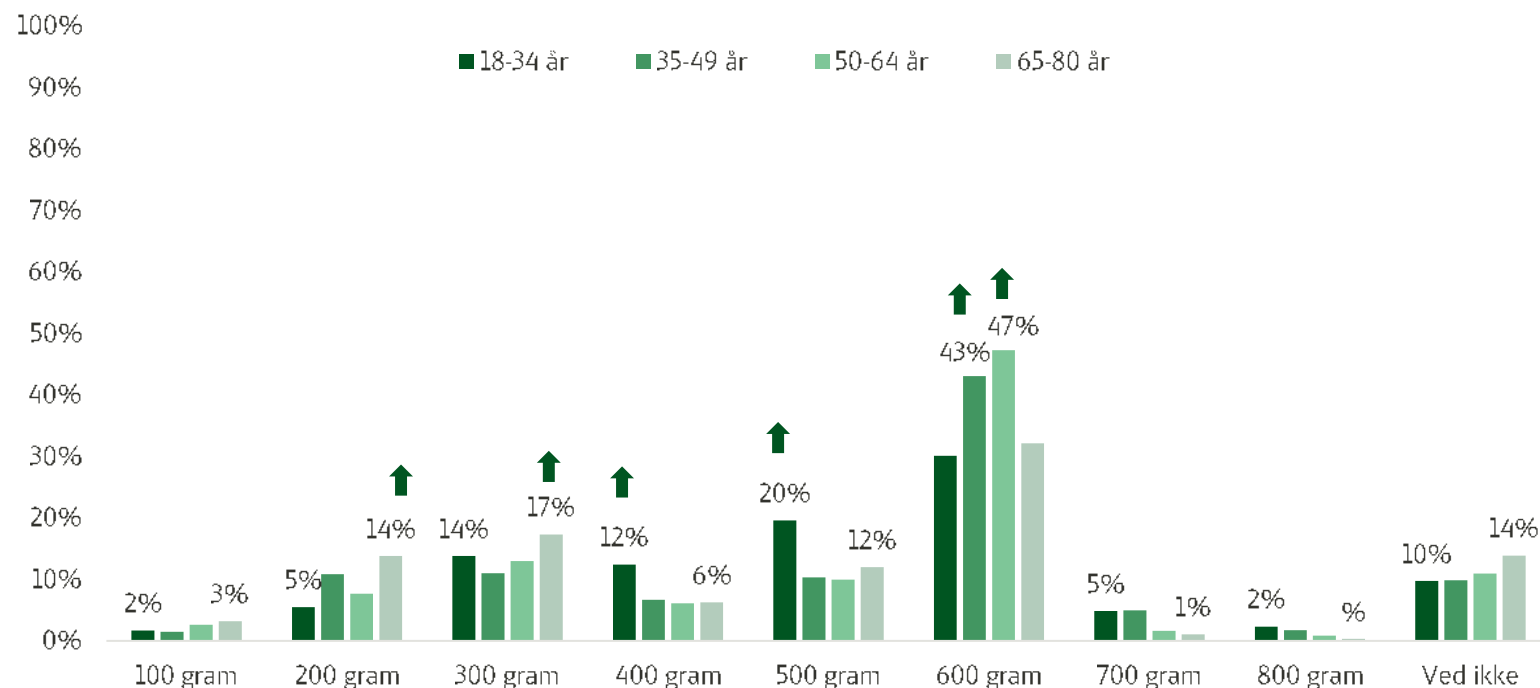


Norstat for Landbrug & Fødevarer, maj 2026, n=1.005. Mænd n=499, kvinder n=501. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse. Udsagn med signifikant forskel med mindst 95% sandsynlighed er vist.



Flere blandt de 35-64-årige har styr på den officielle anbefaling, mens både de yngre samt ældre forbrugere har mindre styr på den korrekte anbefaling

Spg. Hvor mange gram frugt og grønt tror du, at Fødevarestyrelsen anbefaler alle over 11 år at spise om dagen? Bare svar, så godt du kan ud fra det, du tror. Så kan vi bedre vurdere, hvad danskerne ved om frugt og grønt. Fordelt på aldersgrupper



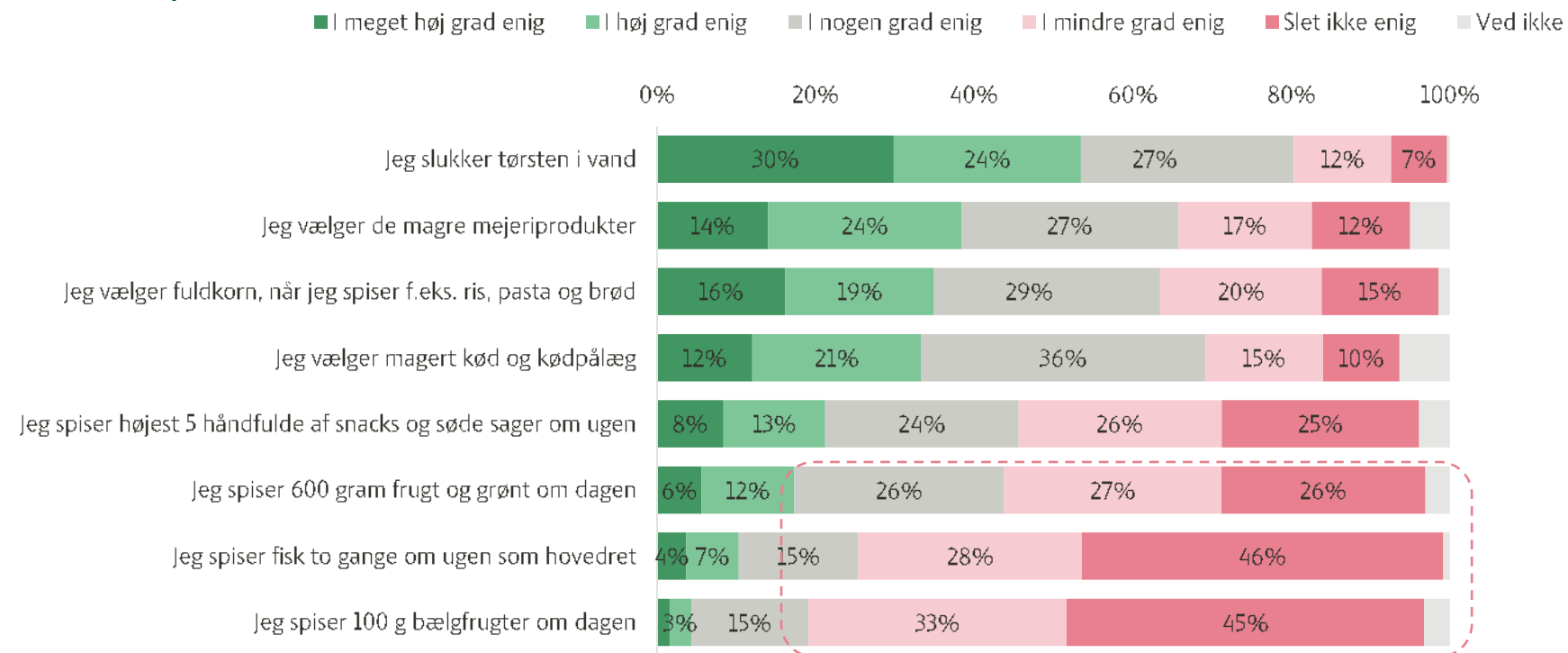
Norstat for Landbrug & Fødevarer, maj 2026, n=1.005. 18-34 år n=270, 35-49 år n=278, 50-64 år n=220, 65-80 år n=237
Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse. Pilene angiver en signifikant forskel med mindst 95% sandsynlighed.



600 gram frugt og grønt i hverdagen: Hvordan efterlever vi anbefalingen?

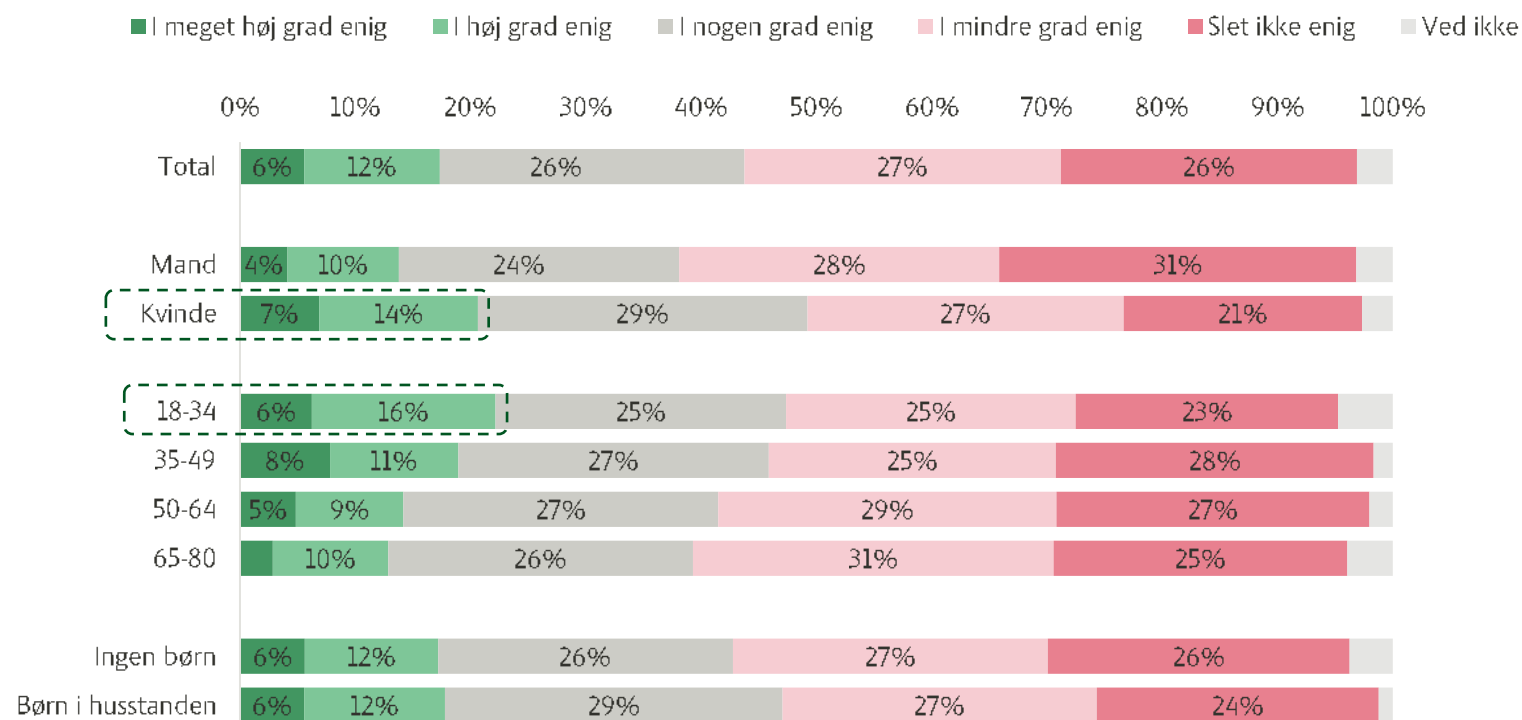
Set på tværs af kostrådene: Danskerne har sværest ved at opfylde anbefalingerne om bælgrugter, fisk samt frugt og grønt

Spg. Hvor enig eller uenig er du i nedenstående udsagn?



17 pct. af danskerne mener i høj eller meget høj grad, at de spiser 600 gram frugt og grønt dagligt. Kvinder og 18-34-årige mener det i højere grad

Spg. I hvilken grad er du enig i nedenstående udsagn?
Jeg spiser 600 gram frugt og grønt om dagen



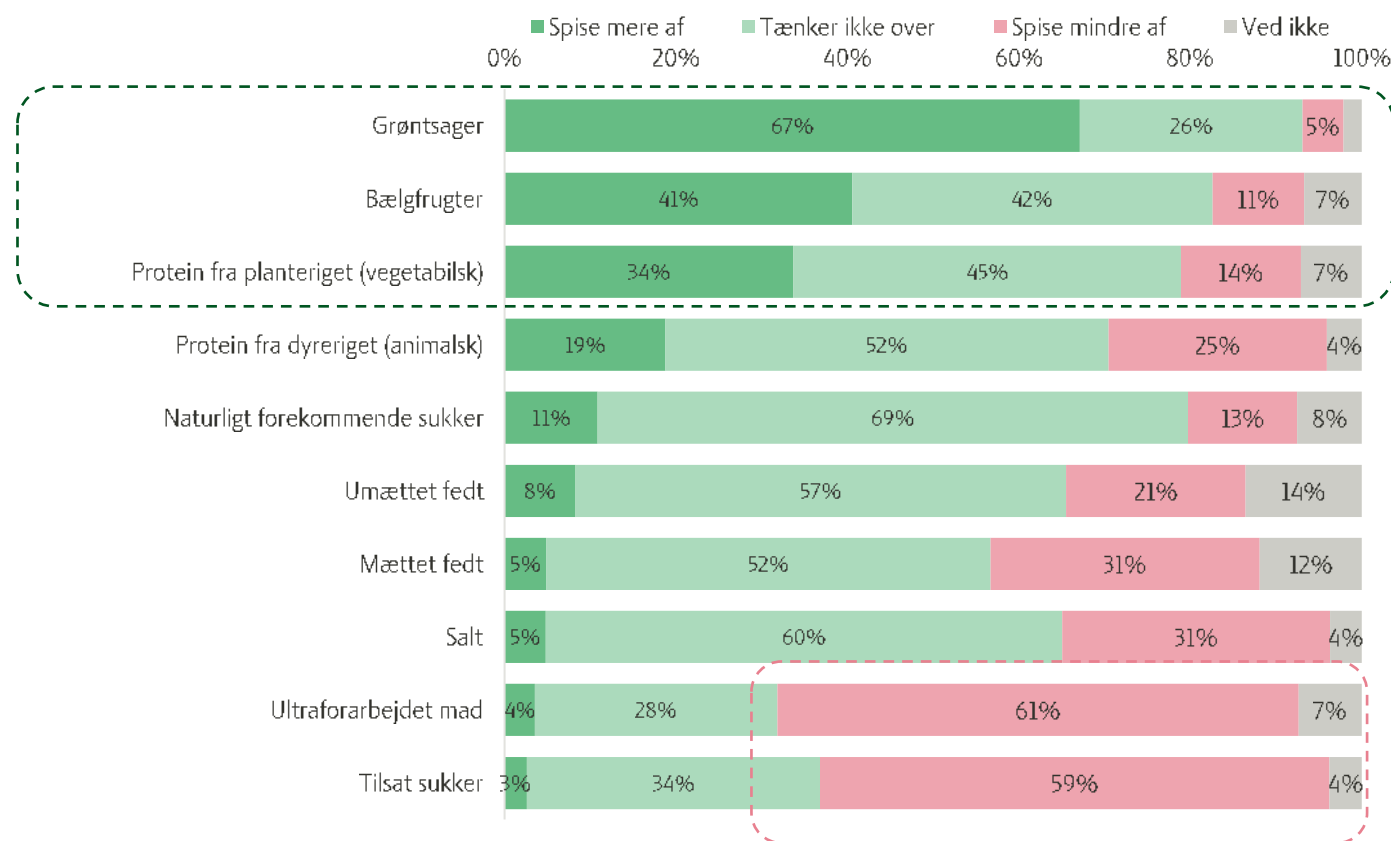
Norstat for Landbrug & Fødevarer, maj 2026, n=1.005. Mænd n=499, kvinder n=501, 18-34 år n=270, 35-49 år n=278, 50-64 år n=220, 65-80 år n=237, ingen børn n= XX, børn i husstanden n=XXX. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse.



Gør danskerne sig umage for at spise mere eller mindre af bestemte fødevarer?

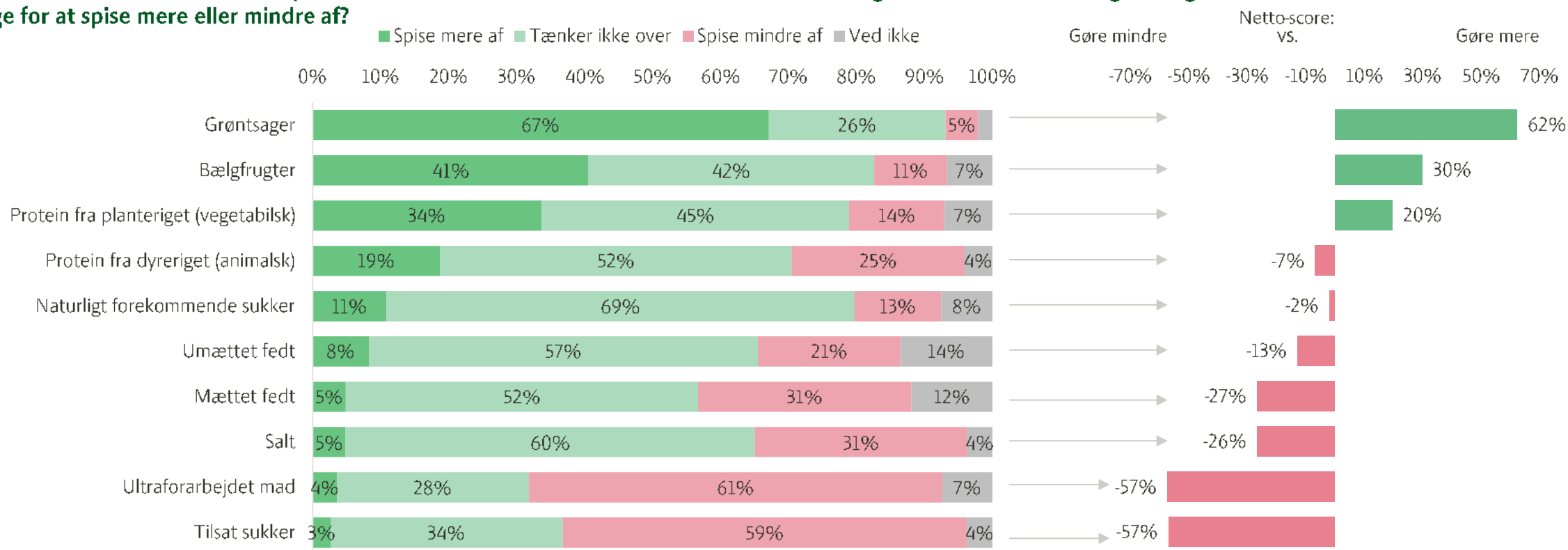
Spise mere/mindre: Forbrugerne gør sig umage for at spise flere grøntsager, bælgrugter og protein fra planteriget, omvendt ønsker mange at spise mindre ultraforarbejdet mad samt mad med tilsat sukker

Spg. Prøv at tænke over, hvordan du spiser for det meste. For hvert af nedenstående beder vi dig fortælle, om det er noget, du gør dig umage for at spise mere eller mindre af?



Spise mere/mindre: Omkring syv ud af ti forsøger at gøre sig umage for at spise mere af grøntsager

Spg. Prøv at tænke over, hvordan du spiser for det meste. For hvert af nedenstående beder vi dig fortælle, om det er noget, du gør dig umage for at spise mere eller mindre af?



Hvad spiser danskerne så?

Landbrug & Fødevarers Madtracker: Grøntsagernes plads i morgenmaden, frokosten og aftensmaden

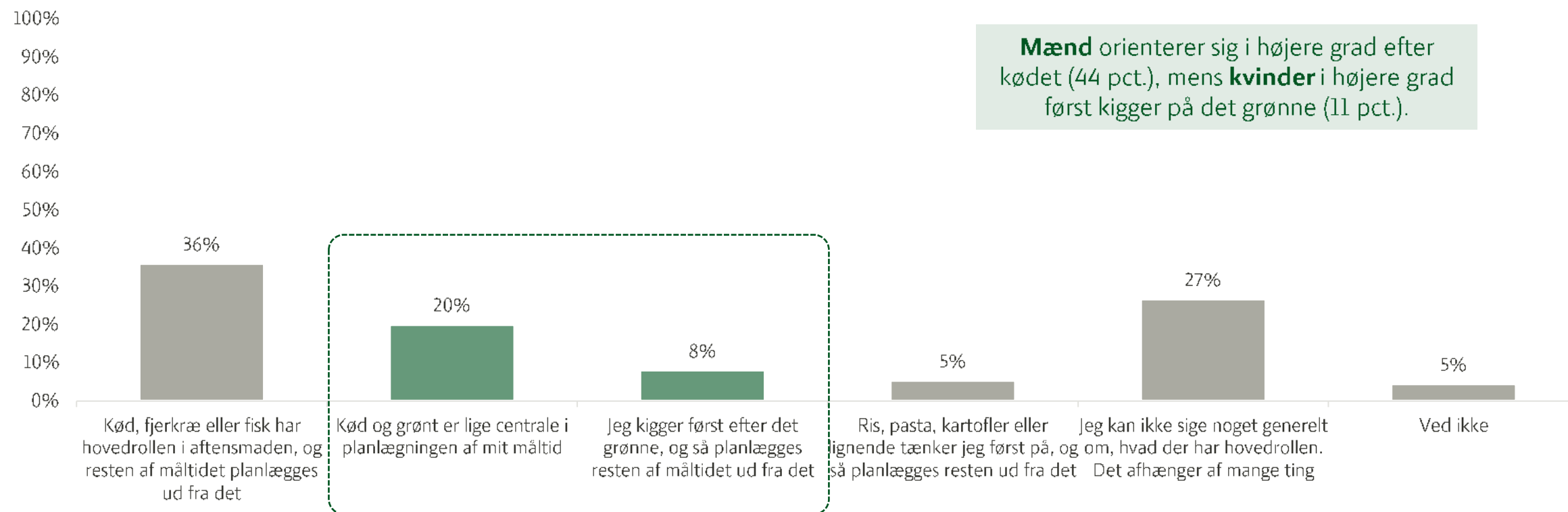
Om undersøgelsen

Denne del af analysen kigger nærmere på danskernes måltidsvaner og tager udgangspunkt i data indsamlet af Voxmeter for Landbrug & Fødevarer. Analysen strækker sig fra Q1 2025 til og med Q4 2025, og i hver bølge er der blevet indsamlet 1.000 besvarelser om aftensmad, måltidsvaner generelt samt holdninger til emner relateret til fødevarer og fødevareproduktionen. Derudover bliver der halvårligt spurgt ind til frokostvaner og ligeledes to gange årligt til morgenmadsvaner.



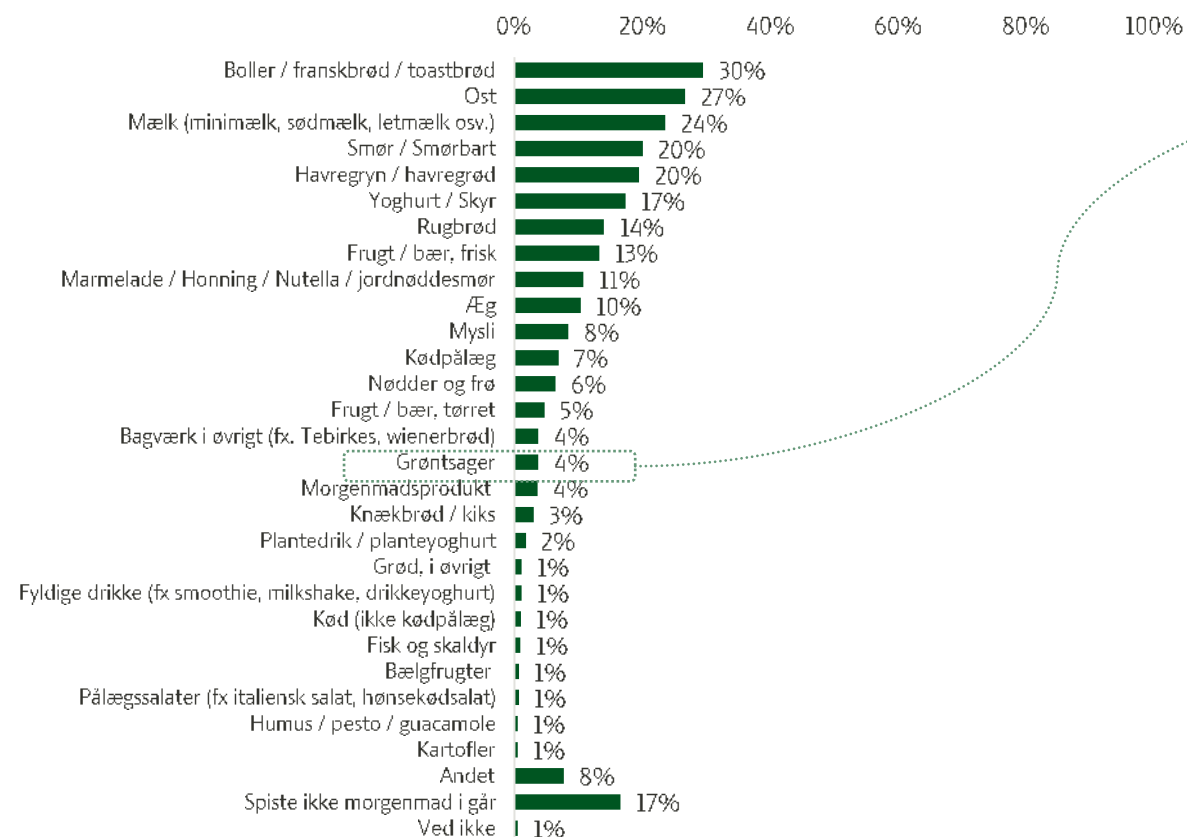
Kødet er oftest, hvad måltidet bliver planlagt efter, mens 28 pct. tænker det grønne ind, enten sammen med kødet eller som hovedrollen i måltidet

Spg. Hvilket af følgende udsagn er du mest enig i? Du kan vælge flere svar.

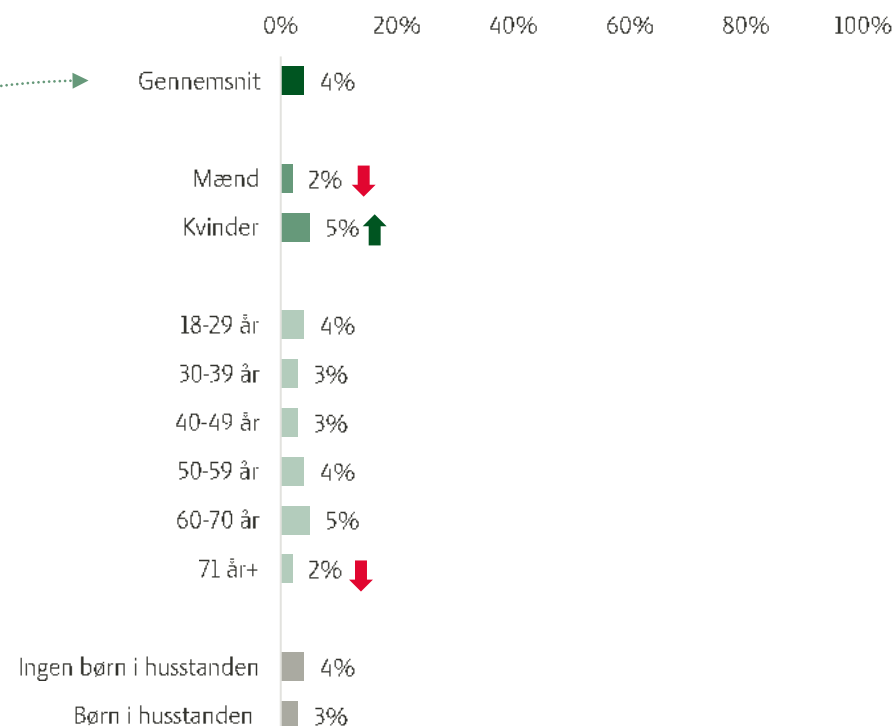


Morgenmaden: 4 pct. af danskerne fik grøntsager til morgenmad. Det er lidt oftere kvinder og mindre ofte dem over 70 år

Spg. Hvilke af disse fødevarer indgik i din morgenmad i går?



Hvem fik grøntsager som en del af morgenmaden dagen før?

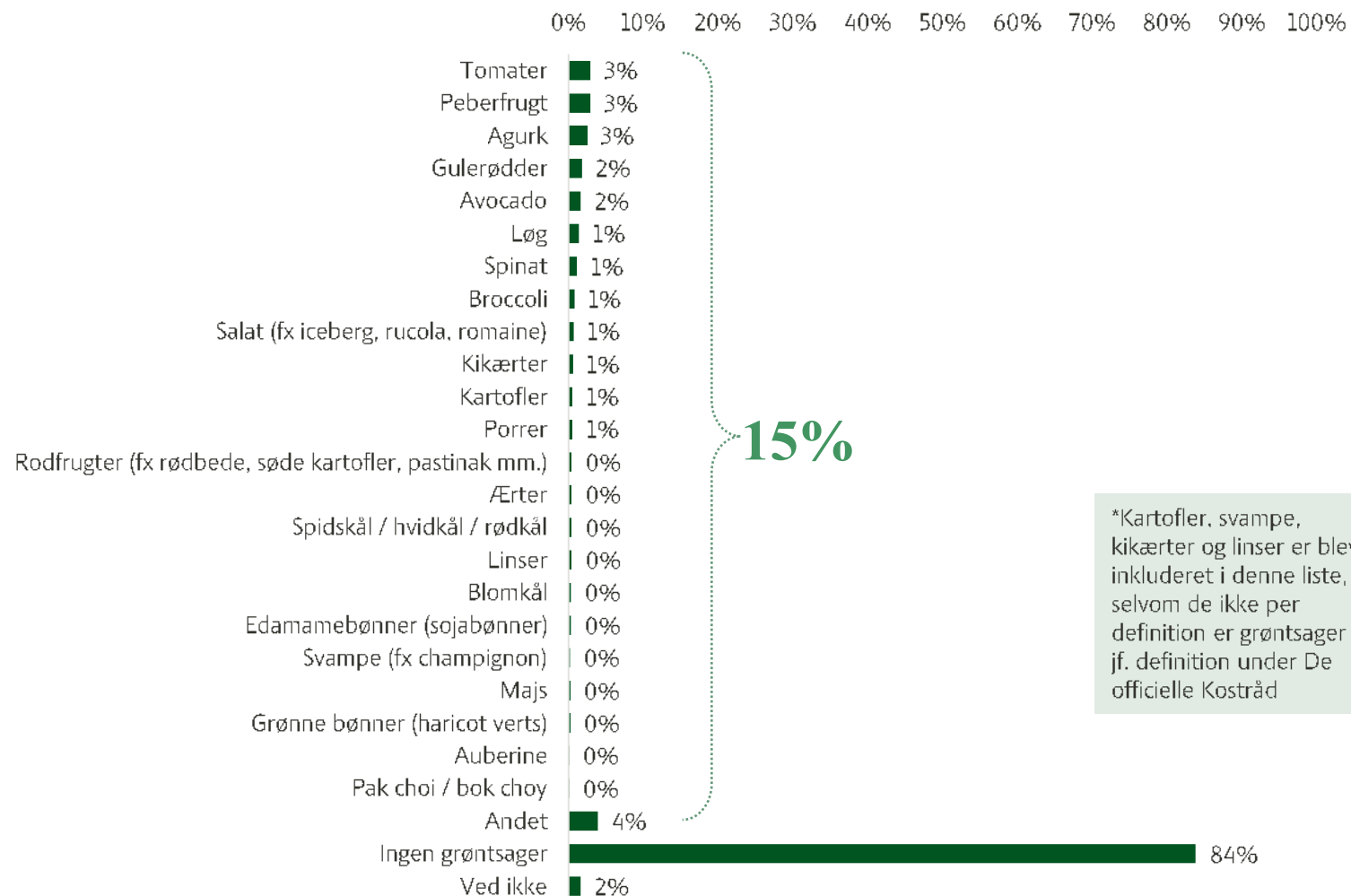


Voxmeter for Landbrug & Fødevarer, Q3 2025 til og med Q2 2026 n=2000, heraf mænd n=988, kvinder n=1012, 18-29 år n=379, 30-39 år n=300, 40-49 år n=321, 50-59 år n=316, 60-70 år n=410, 71+ år n=274, Ingen børn i husstanden n=1454, Børn i husstanden n=546. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse. Pilene indikerer signifikant forskel med 95% sandsynlighed.



**Morgenmaden:
Spørger vi mere
direkte, viser det
sig, at grøntsager
og bælgrugter
indgik i 15 pct. af
danskernes
morgenmad.
Tomat, peberfrugt,
agurk, gulerødder
og avocado er mest
populært**

Spg. Hvilke grøntsager og bælgrugter indgik i din morgenmad i går? Du kan vælge flere svar.

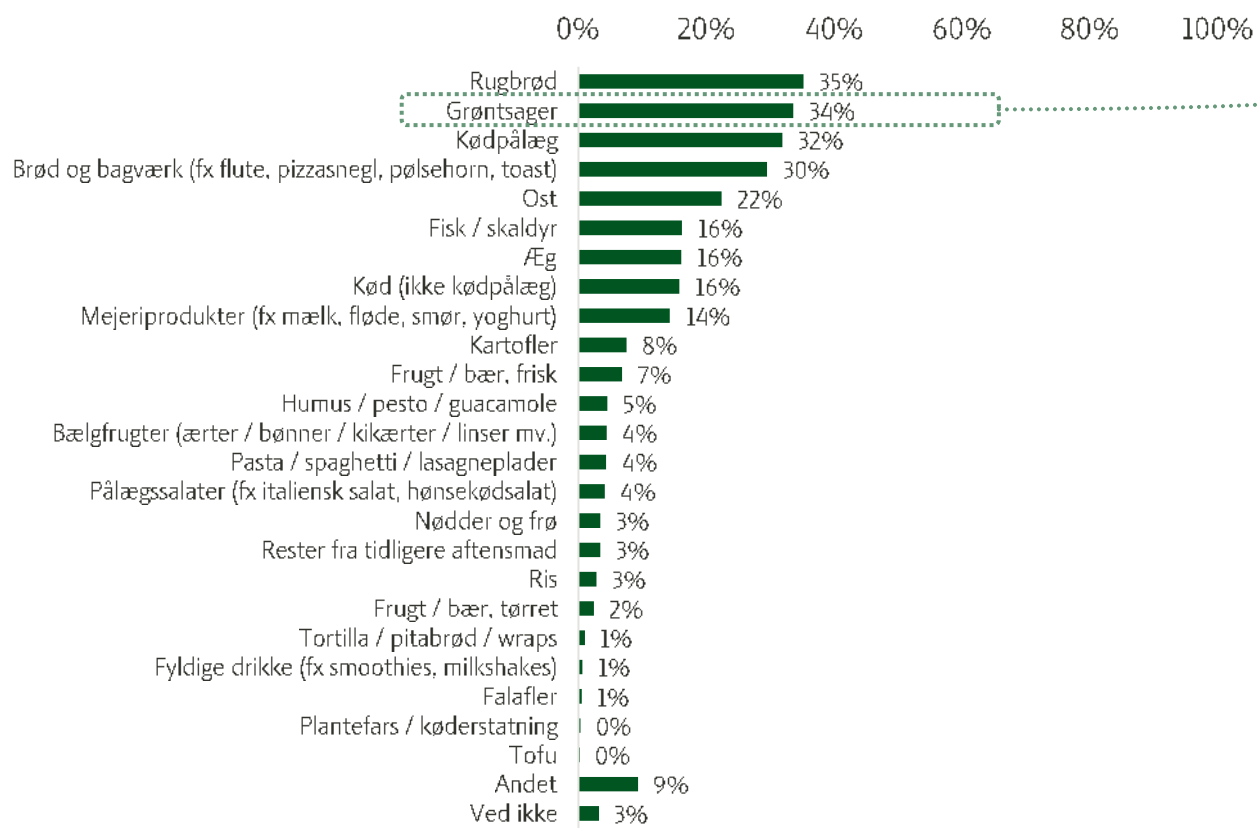


Voxmeter for Landbrug & Fødevarer. Q3 2025 til og med Q2 2026 (fik morgenmad i går, n=1667. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse.

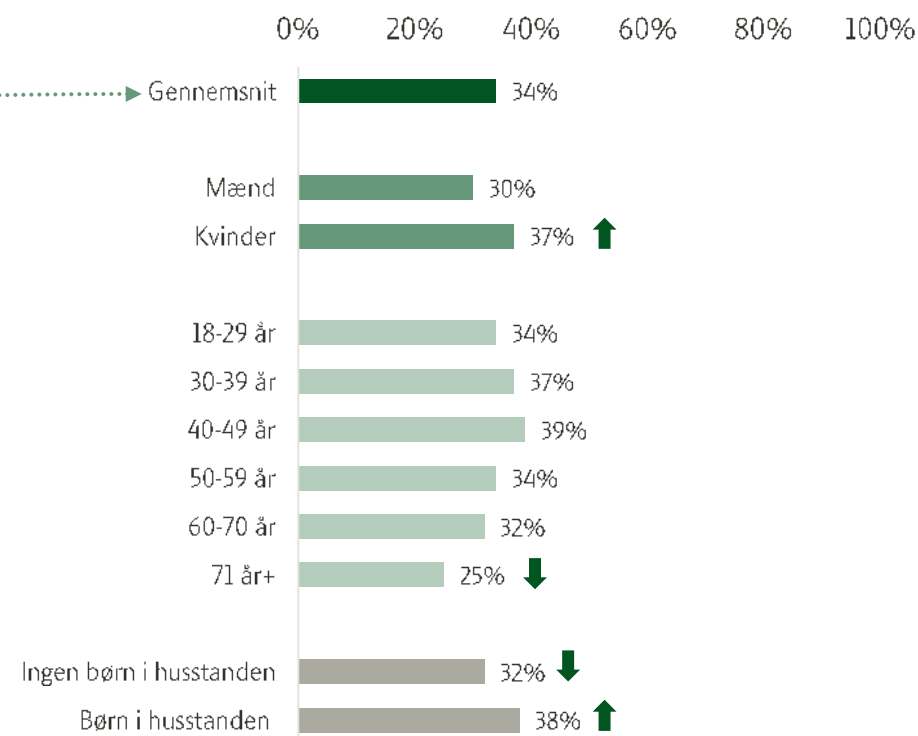


Frokosten: 34 pct. af danskerne fik grøntsager til frokost. Det er oftere kvinder og husstande med børn, der spiser grøntsager til frokost

Spg. Hvilke af disse fødevarer indgik i din frokost i går?



Hvem fik grøntsager som en del af frokosten dagen før?

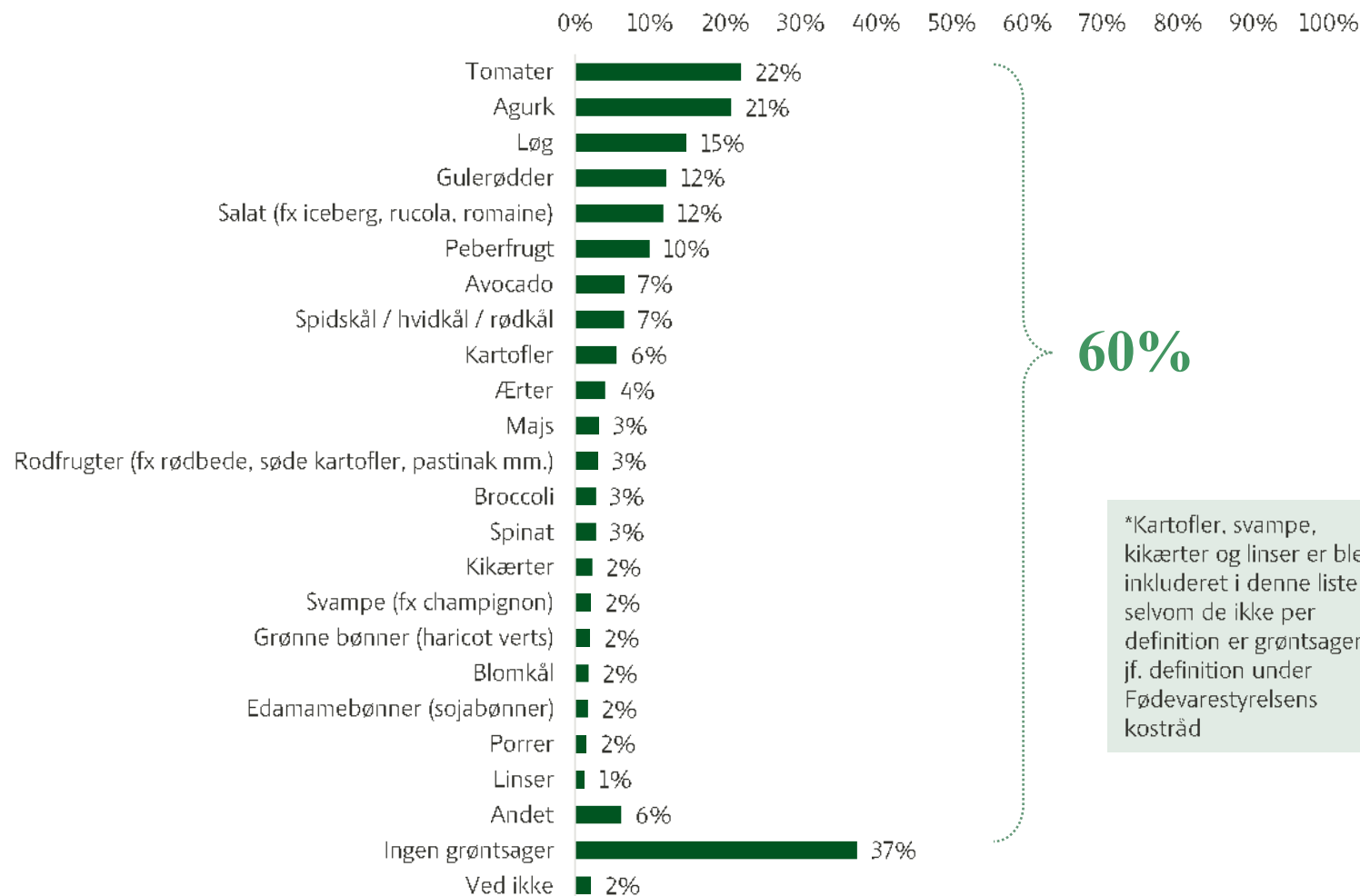


Voxmeter for Landbrug & Fødevarer, Q3 2025 til og med Q2 2026 n=1621 (fik frokost i går), heraf mænd n=796, kvinder n=825, 18-29 år n=303, 30-39 år n=256, 40-49 år n=242, 50-59 år n=257, 60-70 år n=346, 71+ år n=217, Ingen børn i husstanden n=1172, Børn i husstanden n=450. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse. Pilene indikerer signifikant forskel med 95% sandsynlighed.



**Frokosten:
Spørger vi mere
direkte, viser det
sig, at grøntsager
og bælgrugter
indgik i 60 pct. af
danskernes
frokoster. Især
tomat og agurk er
populært**

Spg. Hvilke grøntsager og bælgrugter indgik i din frokost i går? Du kan vælge flere svar.

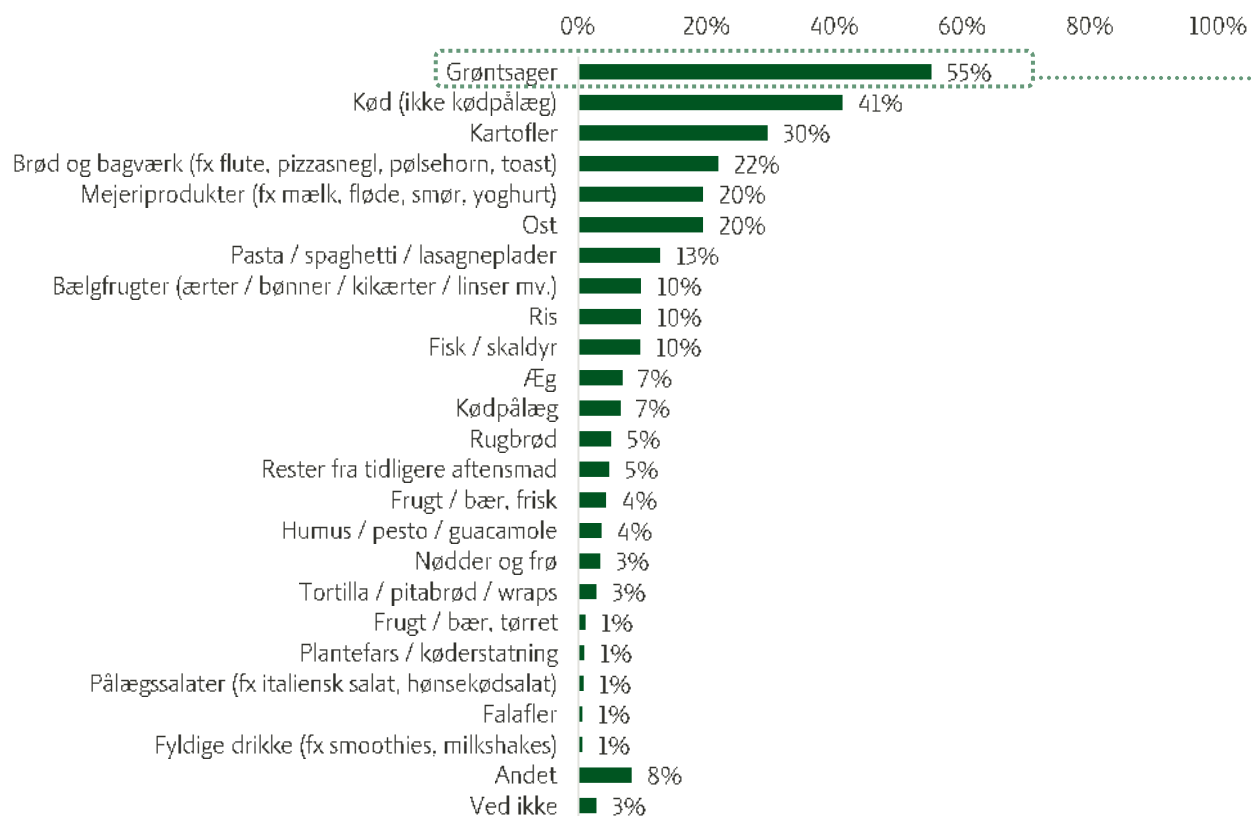


Voxmeter for Landbrug & Fødevarer. Q3 2025 til og med Q2 2026 n=1621 (fik frokost i går). Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse.

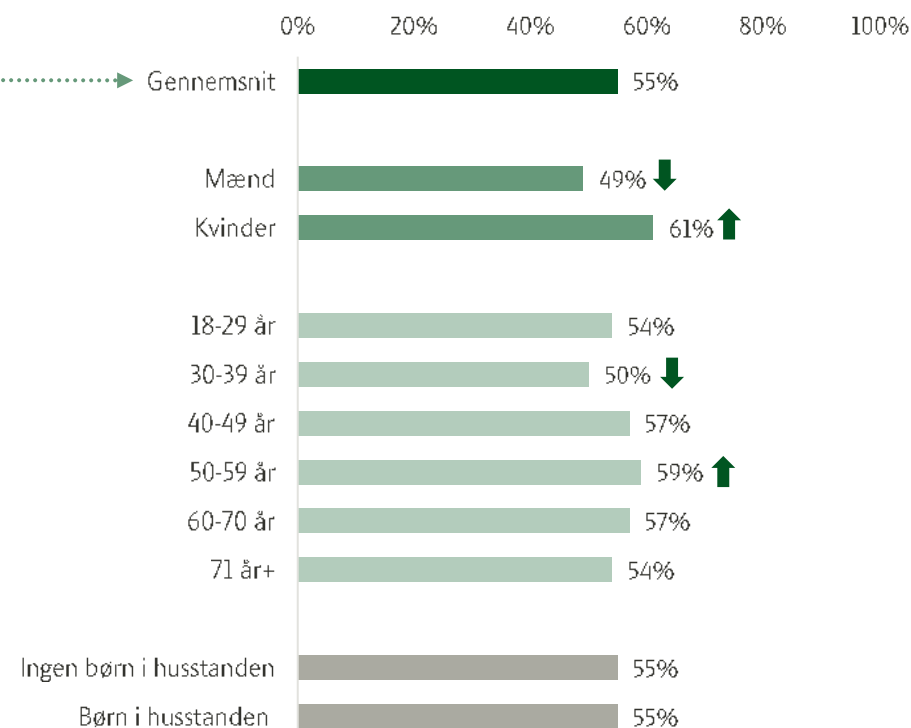


Aftensmaden: 55 pct. fik grøntsager til aftensmaden og måltidet står dermed for langt den største andel af det daglige grøntsagsindtag. Det er oftere kvinder, der spiser grøntsager til aftensmad

Spg. Hvilke af disse fødevarer indgik i din aftensmad i går?



Hvem fik grøntsager som en del af aftensmaden dagen før?

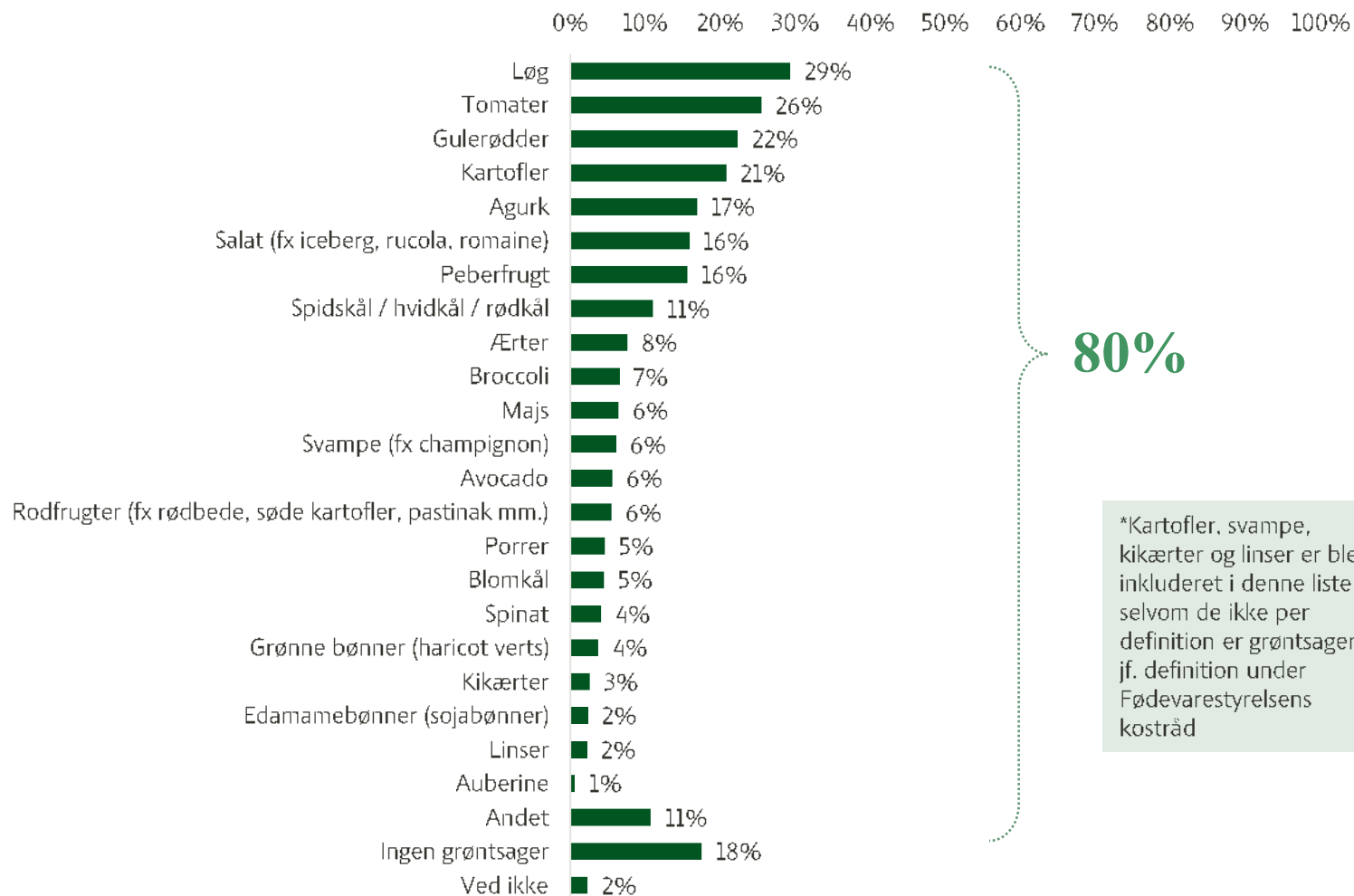


Voxmeter for Landbrug & Fødevarer, Q3 2025 til og med Q2 2026 n= 3805 (fik aftensmad i går) , heraf mænd n=1865, kvinder n=1940, 18-29 år n=733, 30-39 år n=580, 40-49 år n=602, 50-59 år n=597, 60-70 år n=787, 71+ år n=507, Ingen børn i husstanden n=2758, Børn i husstanden n=1047. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse. Pilene indikerer signifikant forskel med 95% sandsynlighed.



**Aftensmaden:
Spørger vi mere
direkte, indgik
grøntsager og
bælgfrugter i 80
pct. af danskernes
aftensmad i går.
Løg, tomater,
gulerødder og
kartofler er mest
populært**

Spg. Hvilke grøntsager og bælgfrugter indgik i din aftensmad i går? Du kan vælge flere svar.



Voxmeter for Landbrug & Fødevarer. Q3 2025 til og med Q2 2026 n=3805 (fik aftensmad i går). Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse.



Aftensmaden: Kvinder har generelt fået lidt flere forskellige grøntsager end mænd. Tomater, gulerødder, agurk, salat, peberfrugt, kål, avocado, og spinat spises oftere blandt kvinder end mænd

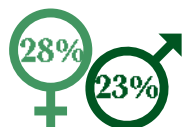


I gennemsnit har kvinder fået 2,5 forskellige grøntsager til aftensmad dagen før, mens mænd har fået 2,1 forskellige grøntsager

Grøntsager med signifikante forskelle på køn:



Tomater



Gulerødder



Agurk



Salat



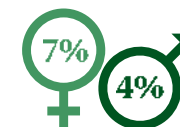
Peberfrugt



Kål



Avocado



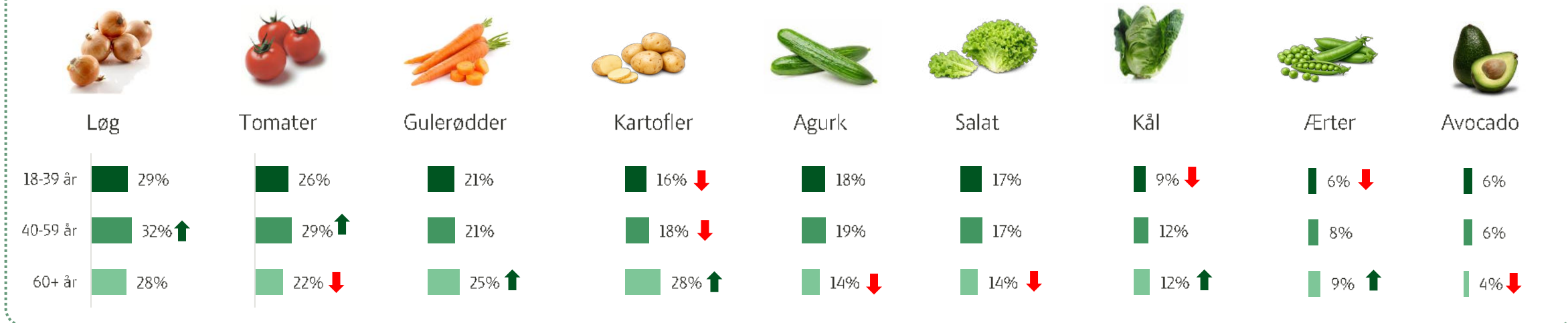
Spinat



Aftensmaden: De 40-59 årige spiser lidt oftere løg og tomater, mens de 60+ årige i lidt højere grad spiser gulerødder, kartofler, kål og ærter til aftensmad

I gennemsnit har danskere under 40 år fået 2,2 forskellige grøntsager til aftensmad dagen før, mens 40-59-årige har fået 2,4 forskellige grøntsager og 60+ årige har fået 2,3.

Grøntsager med signifikante forskelle på aldersgrupper, Top 9-signifikante forskelle:

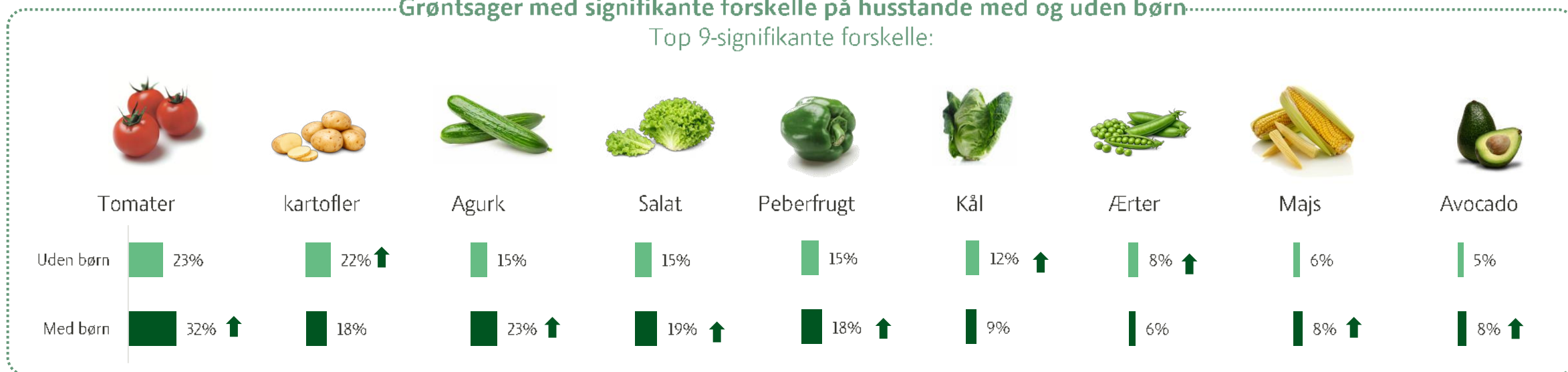


Aftensmaden: Husstande med børn spiser oftere tomater, agurk, salat, peberfrugt, majs og avocado til aftensmaden, mens husstande uden børn oftere spiser kartofler, kål og ærter

I gennemsnit har husstande med børn fået 2,4 forskellige grøntsager til aftensmad dagen før, mens husstande uden børn har fået 2,3 forskellige grøntsager.

Grøntsager med signifikante forskelle på husstande med og uden børn

Top 9-signifikante forskelle:





Adfærd og ønsker til de danske kantiner med fokus på sundhed og grøntsager

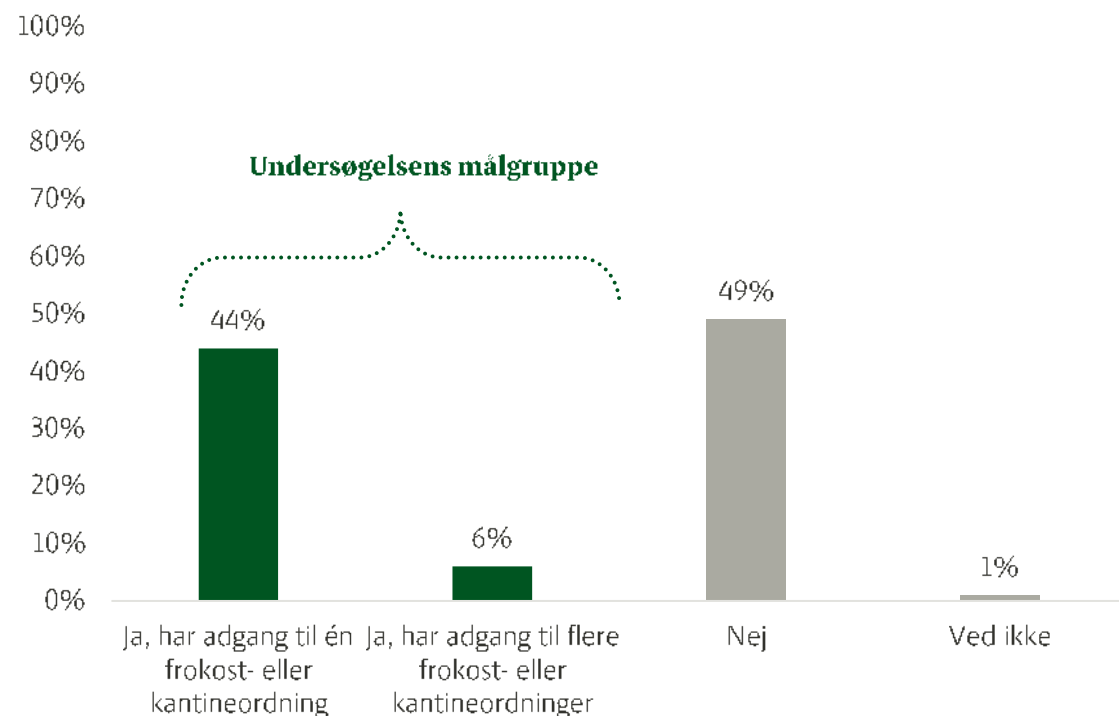
Om undersøgelsen



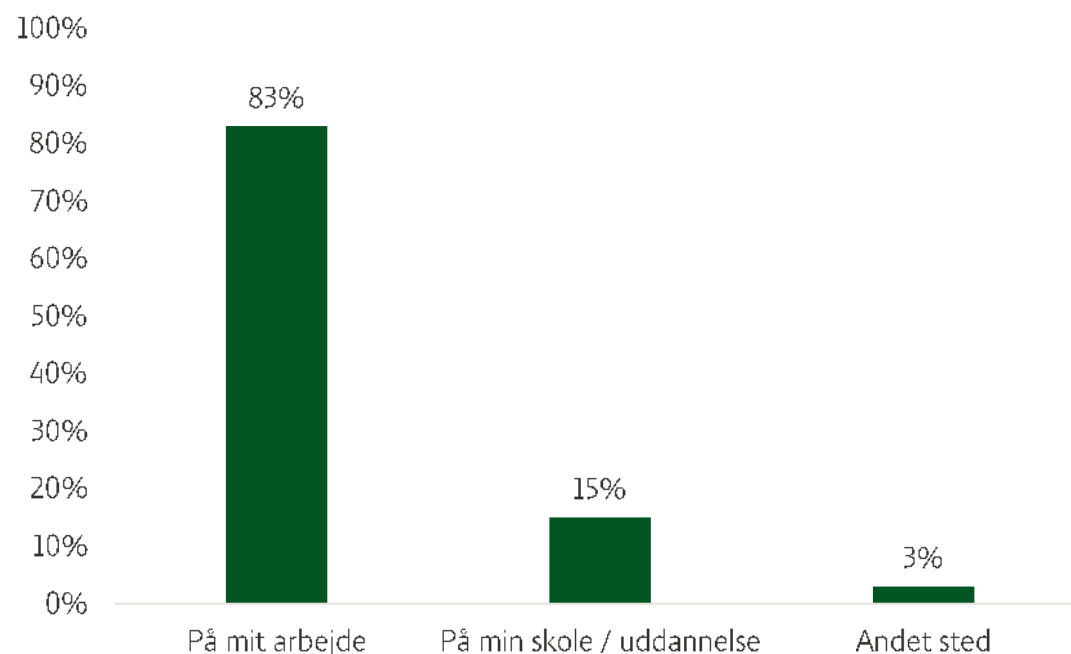
Denne del af analysen kigger nærmere på kantinegæster med fokus på sundhed og grøntsager. Kantinegæster betyder i analysen de danskere, der er i beskæftigelse eller er studerende, og som har adgang til en kantineordning via deres job eller studie. Halvdelen af danskerne i beskæftigelse eller under uddannelse har adgang til en kantineordning.

Halvdelen af danskerne i beskæftigelse eller under uddannelse har adgang til en kantineordning. Flest af disse har adgang til en kantineordning på deres arbejde

Spg. Har du adgang til en frokost- eller kantineordning i forbindelse med dit arbejde eller din skole/uddannelse?

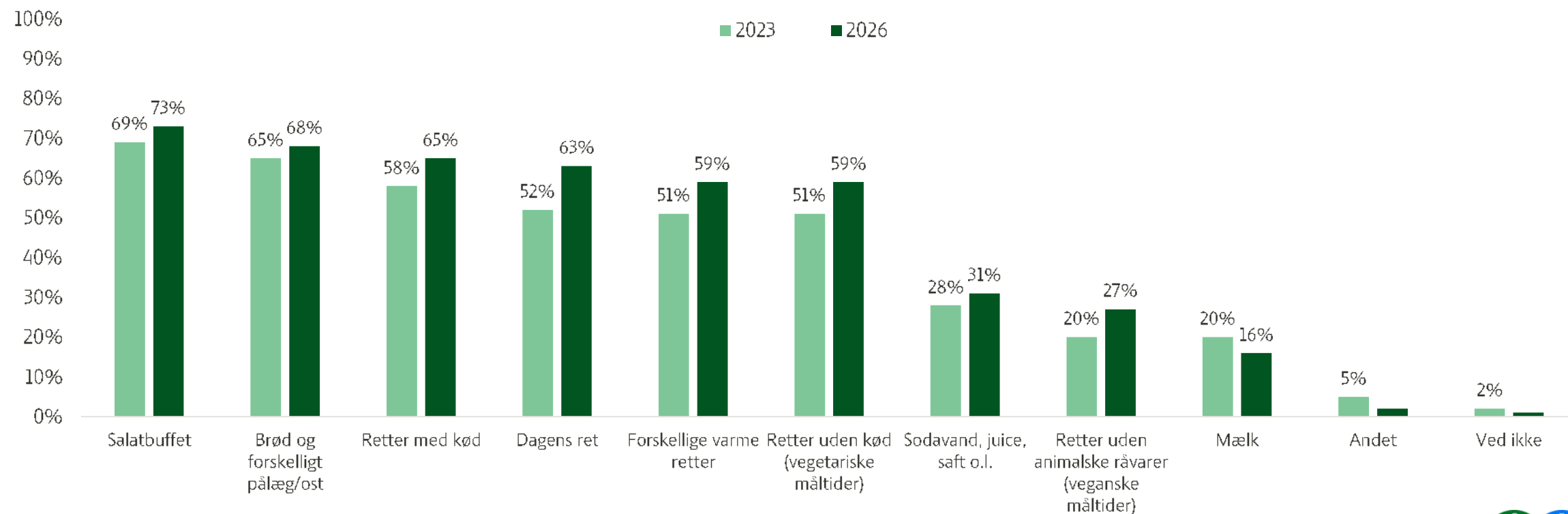


Spg. Hvor er den kantine, du oftest benytter?



I kantinen mødes flest kantinegæster af en salatbuffet, brød med pålæg, en ret med kød og/eller dagens ret. Knap seks ud af ti kantinegæster har også mulighed for en vegetarisk ret

Spg. Hvad serveres der typisk i kantinen? Mulighed for flere svar



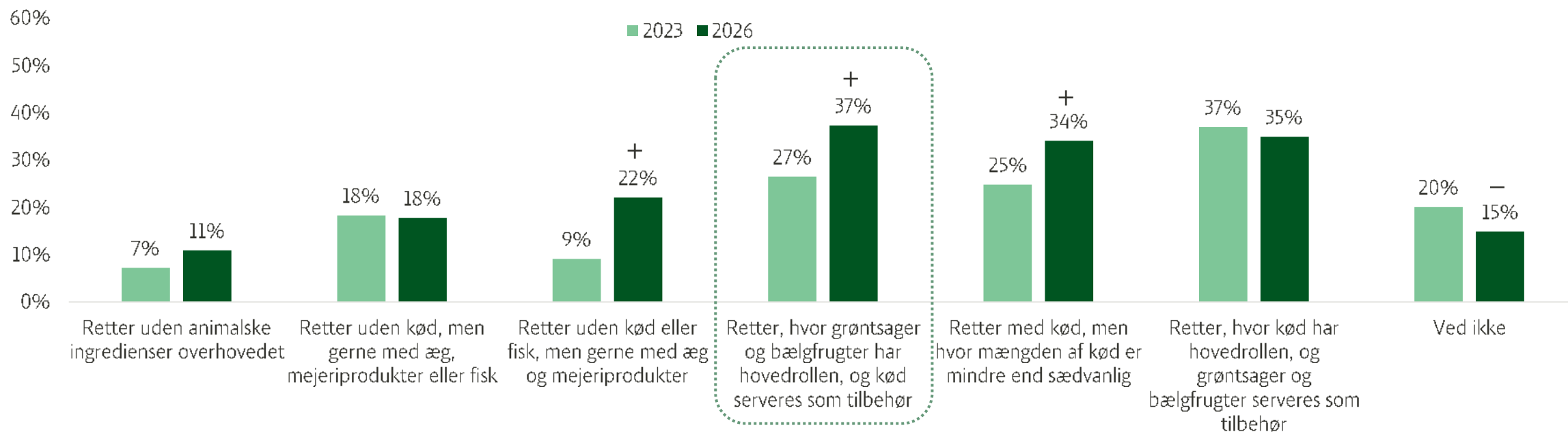
Voxmeter for Landbrug & Fødevarer, Kantinegæstens Stemme 2023 n=1500, 2026 n=1500 (der er i beskæftigelse eller er studerende og har adgang til en kantine/frokostordning).



I forhold til for tre år siden ønsker markant flere kantinegæster sig nu retter, hvor kødet spiller en mindre rolle, mens der er mere fokus på planteråvarer som grøntsager og bælgrugter

Spg. Hvilken af nedenstående typer retter kunne du godt tænke dig, at din kantine har fokus på?

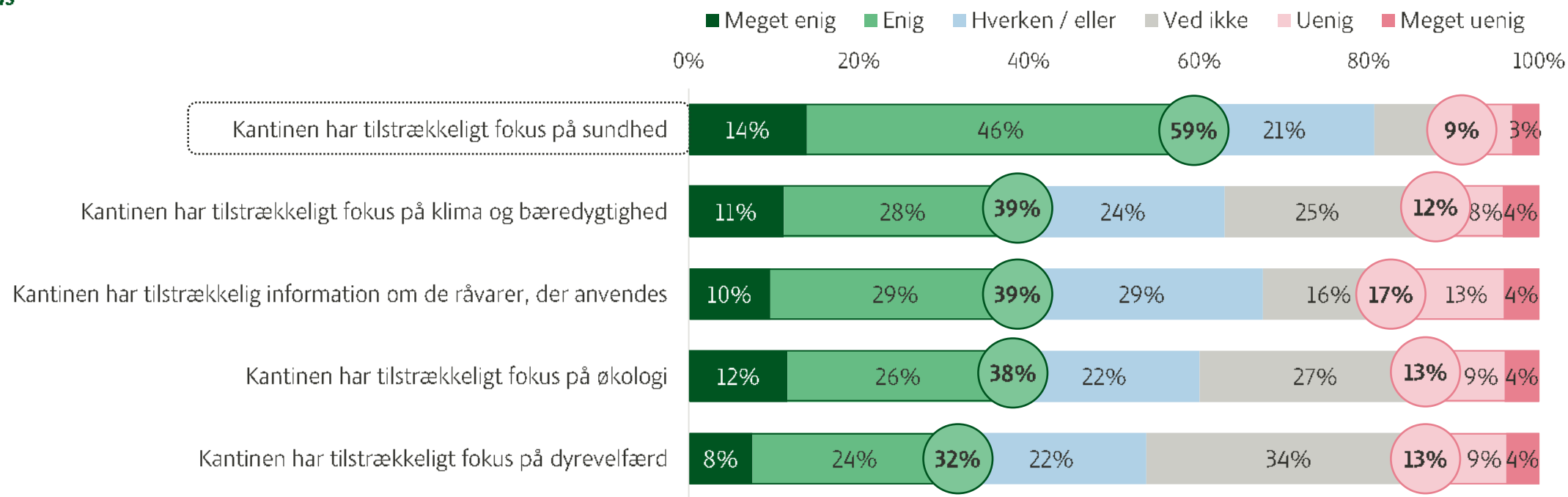
Mulighed for flere svar



Kantinegæsters vurdering af deres kantiner: Seks ud af ti kantinegæster mener, at deres kantine har tilstrækkeligt fokus på sundhed

Spg. Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn om den kantine, du bruger?

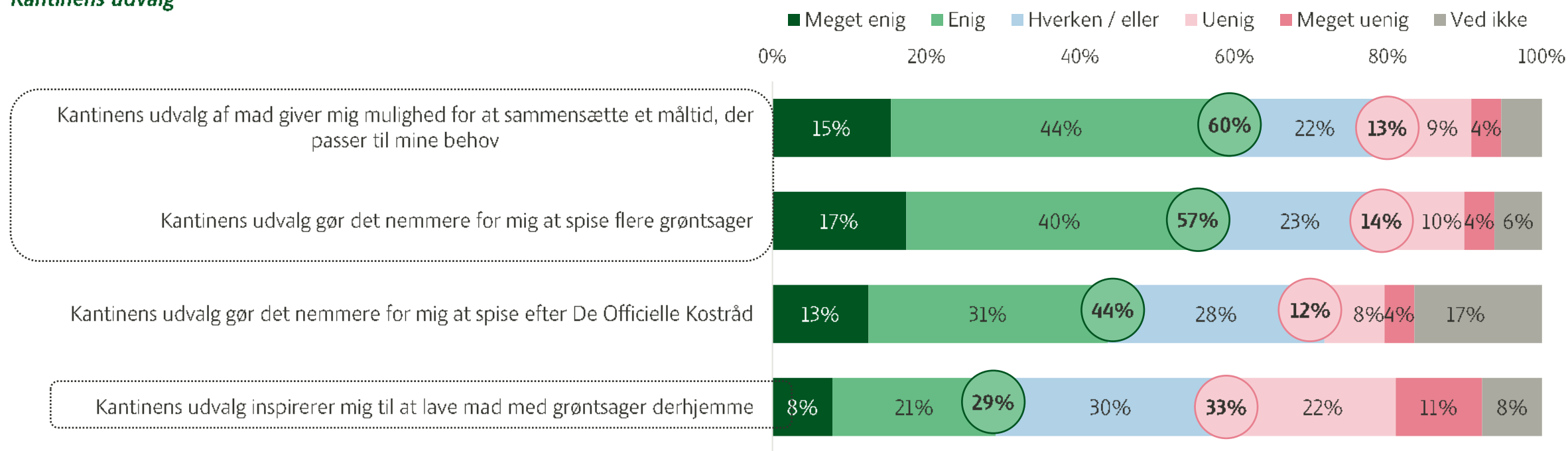
Kantinens fokus



Kantinegæsters vurdering af deres kantiner: Kantinen gør det lettere at vælge grønt og sammensætte et godt måltid, men inspirerer sjældnere til madlavningen med grøntsager derhjemme

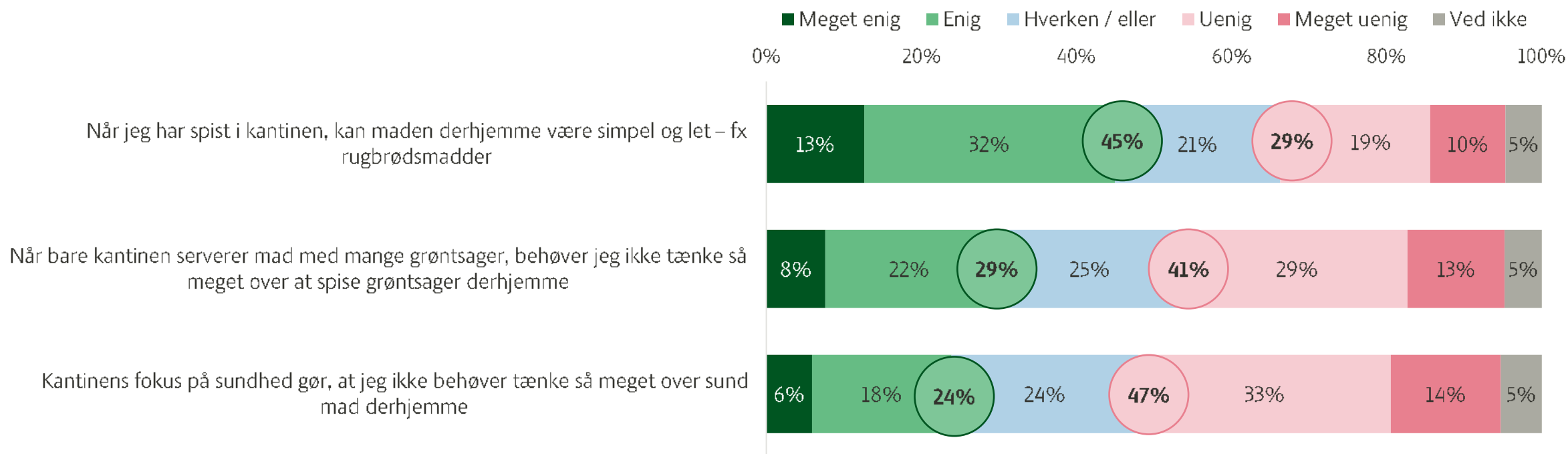
Spg. Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn om den kantine, du bruger?

Kantinens udvalg



Kantinegæsters vurdering af deres kantiner: Kantinen gør i høj grad maden derhjemme mere simpel, men de fleste tænker stadig på grønt og sundhed derhjemme

Spg. Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn om den kantine, du bruger?



Ernæring & Forbrugeranalyse

Line Munk Damsgaard | Afdelingsleder

Nina Preus | Chefkonsulent, forbrugersociolog

Monika Maria May | Seniorkonsulent, forbrugeranalyser

Mette Duerlund Heinz | Seniorkonsulent, forbrugeranalyser

Se analyser af forbrugere på www.lf.dk/tal-og-analyser/forbrugere-og-trends

Billeder anvendt i analysen er alle hentet fra www.pexels.com

Landbrug & Fødevarer

