

Danskernes viden om,  
holdninger til og adfærd  
omkring portionsstørrelser.



## Tekst og redaktion

Pernille Boukaïdi Lundgaard, Sofie Lund, og Susanne Tøttenborg

Undersøgelsen er finansieret af Kræftens Bekæmpelse.

Rapporten er tilgængelig i elektronisk form via:

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

Det er tilladt at gengive uddrag, herunder figurer, tabeller og kortere citater med kildeangivelse:

Kræftens Bekæmpelse, 2022.

ISBN 978-87-7064-000-8

Copyright©

Kræftens Bekæmpelse

April 2022

Alle rettigheder forbeholdes

## Indholdsfortegnelse

Opsamling.....	3
Perspektivering.....	3
Hovedresultater.....	4
1. Indledning.....	5
2. Analyser .....	6
Danskernes viden om sammenhængen mellem livstilsfaktorer og overvægt.....	6
Danskernes holdninger til mindre pakke- og portionsstørrelser.....	7
Betalingsvilje for mindre pakke- og portionsstørrelser .....	9
Danskernes adfærd i forhold til portionsstørrelser .....	10
3. Metode.....	12
4. Referencer.....	15

## Opsamling

Lige under halvdelen af danskerne (47 %) er i høj grad bevidste om, at mad- og drikkevarer i store pakker og portioner øger risikoen for overvægt. Syv ud af 10 synes meget godt eller godt om, at virksomheder gør pakker og portioner mindre, uanset om spørgsmålet eksplicit kædes sammen med risikoen for overvægt eller ej. Fire ud af 10 danskere forventer, at prisen nedsættes med 10 %, hvis varen bliver 10 % mindre, men ligeså mange giver udtryk for en vis betalingsvilje for en mindre pakke eller portion, idet 17 % kan acceptere en prisnedsættelse på 5 %, og 25 % er villige til at betale samme pris for en mindre vare.

## Perspektivering

Danskerne betragter overvægt som et problem både for den enkelte, for samfundet og som et alvorligt sundhedsproblem (1). Danskerne er ligeledes bevidste om portionsstørrelsernes betydning i den sammenhæng og bakker op om tiltaget om at downsize mad- og drikkevarer, dvs. gøre pakke- og portionsstørrelser lidt mindre.

Denne undersøgelse er den første, der afdækker danskernes viden om og holdninger til portionsstørrelser og overvægt, og vil indgå i 'Ja tak, lidt mindres' videre arbejde. Undersøgelsen bekræfter, at der er et forebyggelsespotentialt for at arbejde med portionsstørrelser, men der skal arbejdes videre for at øge forbrugernes betalingsvilje. Det vil i de fleste tilfælde være umuligt at nedsætte prisen proportionalt med mængden, som forbrugeren betaler for. Derfor skal indsatsen med at tillægge mindre pakker og portioner en "værdi" styrkes, fx i forhold til sundhed eller madspild, i lighed med økologi og dyrevelfærd, som mange danske forbrugere er villige til at betale mere for end for konventionelt producerede varer. Det blev også fundet i en mindre kvalitativ forbrugerundersøgelse om portionsstørrelser samt i tilbagemeldinger fra flere fødevarevirksomheder (2-3).

## Hovedresultater

Blandt 5.064 danskere svarer seks ud af ti, at en inaktiv hverdag og et højt skærmbrug og sukkersøde drikkevarer er faktorer, der øger risikoen for overvægt. Lidt færre danskere (47 %) angiver, at mad- og drikkevarer i store pakker og portioner øger risikoen for overvægt. Syv ud af ti (72 %) vurderer, at det er meget godt eller godt, at producenter, supermarkeder, cafeer og restauranter er begyndt at gøre pakke- og portionsstørrelserne på mad og drikkevarer mindre, og 6 % synes meget dårligt eller dårligt om det. Hvis en pakke, flaske eller portion blev gjort 10 % mindre, svarer fire ud af ti (42 %), at de vil betale 10 % mindre for den, 17 % angiver, at vil betale 5 % mindre, mens en fjerdedel stadig vil betale samme pris for produktet.

Når respondenterne bliver spurgt ind til deres adfærd i forhold til portionsstørrelser sammenlignet med, hvad de gjorde for et år siden, angiver 35 %, at de altid/næsten altid/ofte øser lidt mindre mad op. 32 % svarer, at de spiser en lidt mindre madpakke, og 19 % køber mad og drikkevarer i mindre pakninger. Færrest svarer, at de har købt en mindre kop kaffe (8 %), 14 % har spist lidt mindre mad i kantinen, 17 % har købt en mindre portion eller menu, når de køber fastfood, og 17 % svarer, at de har spist lidt mindre mad på en restaurant sammenlignet med for et år siden.

# 1. Indledning

I denne rapport kortlægges danskernes viden, holdninger og adfærd i forhold til overvægt og portionsstørrelser. Rapporten tager udgangspunkt i 5.064 danskeres svar i alderen 18 år eller derover.

## Formål

Formålet med indeværende rapport er at give et indblik i danskernes viden, holdninger og adfærd i forhold til overvægt og portionsstørrelser. Rapportens analyser omhandler danskernes viden om sammenhængen mellem livstilsfaktorer og overvægt, holdninger til mindre pakke- og portionsstørrelser samt danskernes adfærd i forhold til portionsstørrelser. Denne rapport er den første af sin slags og vil fungere som sammenligningsgrundlag for fremtidige dataindsamlinger.

Rapporten er udarbejdet af Livstilsgruppens analyseenhed, som er en gruppe i afdelingen Forebyggelse & Oplysning i Kræftens Bekæmpelse.

## Partnerskabet 'Ja tak, lidt mindre'

'Ja tak, lidt mindre' er en national forebyggelsesindsats mod overvægt og et partnerskab mellem Kræftens Bekæmpelse og en række fødevarevirksomheder, NGO'er, brancheorganisationer, fagforeninger, uddannelses- og forskningsinstitutioner og myndigheder. Partnerskabet blev lanceret i januar 2021 og arbejder for at gøre det lettere for danskerne at holde vægten ved at sætte gang i en forandring, der vil gøre mindre pakker og portioner til det nye normale i butikker, kantiner, restauranter og i de danske hjem. Indsatsen arbejder på tre områder:

- 1) at skabe øget viden om, at store pakker og portioner kan øge risikoen for overvægt og de sygdomme, der er forbundet med overvægt,
- 2) at formidle tips og tricks til at vælge mindre pakker og portioner
- 3) at skabe øget tilgængelighed af lidt mindre pakker og portioner i det danske samfund.

For at læse mere om indsatsen, se her: [www.jataklidtmindre.dk](http://www.jataklidtmindre.dk)

## Datagrundlag

Denne rapport bygger på besvarelser fra 5.064 danskere på 18 år eller derover. Data er indsamlet af analysebureauet ©Kantar Gallup ved brug af et internetbaseret spørgeskema i perioden 4. marts til 26. marts 2021. Data er indsamlet via kvoter, der sikrer en national repræsentativ fordeling i forhold til respondenternes køn, alder, region og uddannelseslængde. Spørgsmålene i denne rapport indgår som del af en større dataindsamling, som blev brugt til rapporten 'Danskernes viden om og holdninger til overvægt 2021'. Rapporten ses her:

<https://www.cancer.dk/fagfolk/rapporter/overvaegt2021/>

For en mere detaljeret beskrivelse af datagrundlag og metode, se kapitel 3.

## 2. Analyser

### Danskernes viden om sammenhængen mellem livstilsfaktorer og overvægt

Når respondenterne bliver spurgt i hvor høj grad, de mener, at de tre faktorer, mad- og drikkevarer i store pakker og portioner; sukkersøde drikkevarer; en inaktiv hver dag og et høj skærmbrug, øger risikoen for overvægt på en skala fra 0-10, vurderes en inaktiv hverdag og et højt skærmbrug i gennemsnit højest (7,8) (Figur 2.1). Både mad- og drikkevarer i store pakker og portioner og sukkersøde drikkevarer vurderes også i høj grad til at øge risikoen for overvægt (hhv. 7.1 og 7.7).

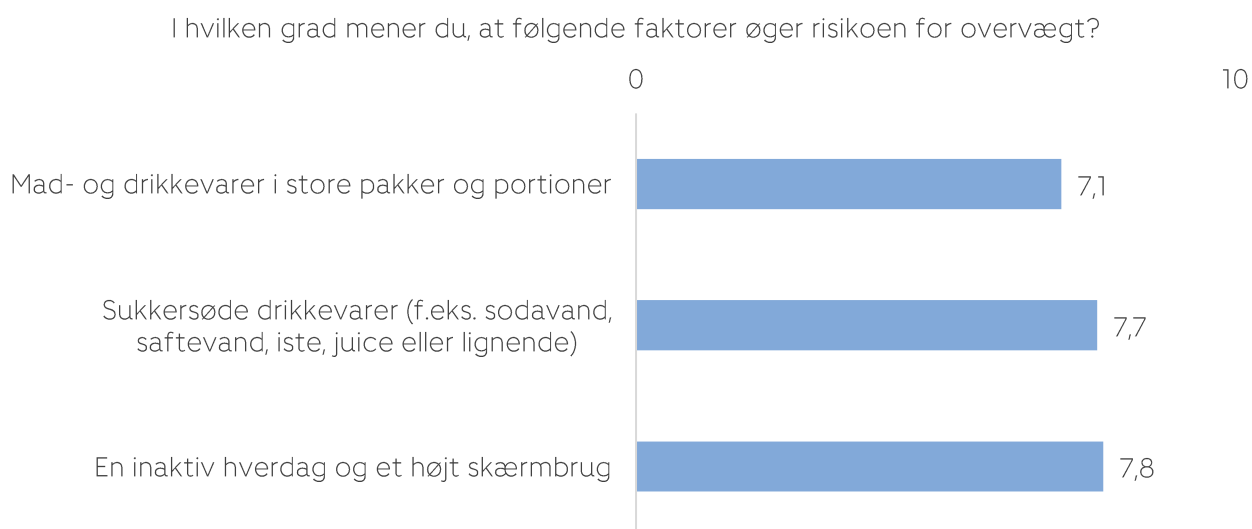


Fig. 2.1 – Gennemsnit af, i hvor høj grad respondenterne mener, at tre faktorer øger risikoen for overvægt (n=5.064). Spørgsmålet besvares på en skala fra 0-10, hvor 0 = slet ikke og 10 = i meget høj grad.

Lige under halvdelen (47 %) vurderer, at mad- og drikkevarer i store pakker og portioner er en faktor, der i høj grad øger risikoen for overvægt, hvor 8 % vurderer, at mad- og drikkevarer i store pakker og portioner er en faktor, de i meget lav grad eller slet ikke er en risikofaktor for overvægt. Flere kvinder end mænd mener, at det øger risikoen for overvægt i høj grad (51 % mod 42 %). Andelen, der mener, at mad- og drikkevarer i store pakker og portioner i høj grad øger risikoen for overvægt, stiger generelt med stigende alder på nær for 70+-årige. Flest 60-69-årige (54 %) mener således, at det i høj grad øger risikoen for overvægt, mens færrest 18-29-årige mener det (37 %).

Seks ud af ti (59 %) svarer, at sukkersøde drikkevarer såsom sodavand, saftvand, iste, juice eller lign. er en faktor, der i høj grad øger risikoen for overvægt. 4 % vurderer, at sukkersøde drikkevarer i meget lav grad eller slet ikke øger risikoen for overvægt. Flere kvinder end mænd mener i høj grad, at det øger risikoen for overvægt (63 % mod 55 %). Andelen, der mener, at sukkersøde drikkevarer i høj grad øger risikoen for overvægt

stiger generelt med stigende alder. Der er flest blandt hhv. 60-69-årige (70 %) og 70+-årige (69 %), som mener, at sukkersøde drikkevarer i høj grad øger risikoen for overvægt, mens færrest 18-29-årige mener det (40 %).

Flest respondenter (62 %) vurderer, at en inaktiv hverdag og et højt skærmforbrug er en (risiko)faktor, der i høj grad øger risikoen for overvægt (vurderet til en score mellem 8 og 10) på en skala fra 0-10. 4 % svarer, at en inaktiv hverdag og et højt skærmforbrug i meget lav grad eller slet ikke er en risikofaktor for overvægt (vurderet til en score mellem 0-3) (Figur 2.2). Flere kvinder end mænd mener i høj grad, at en inaktiv hverdag og et højt skærmforbrug øger risikoen for overvægt (67 % mod 57 %), og flest 40-49-årige (70 %) mener, at en inaktiv hverdag og et højt skærmforbrug i høj grad øger risikoen for overvægt, mens færrest 18-29-årige mener det (47 %).

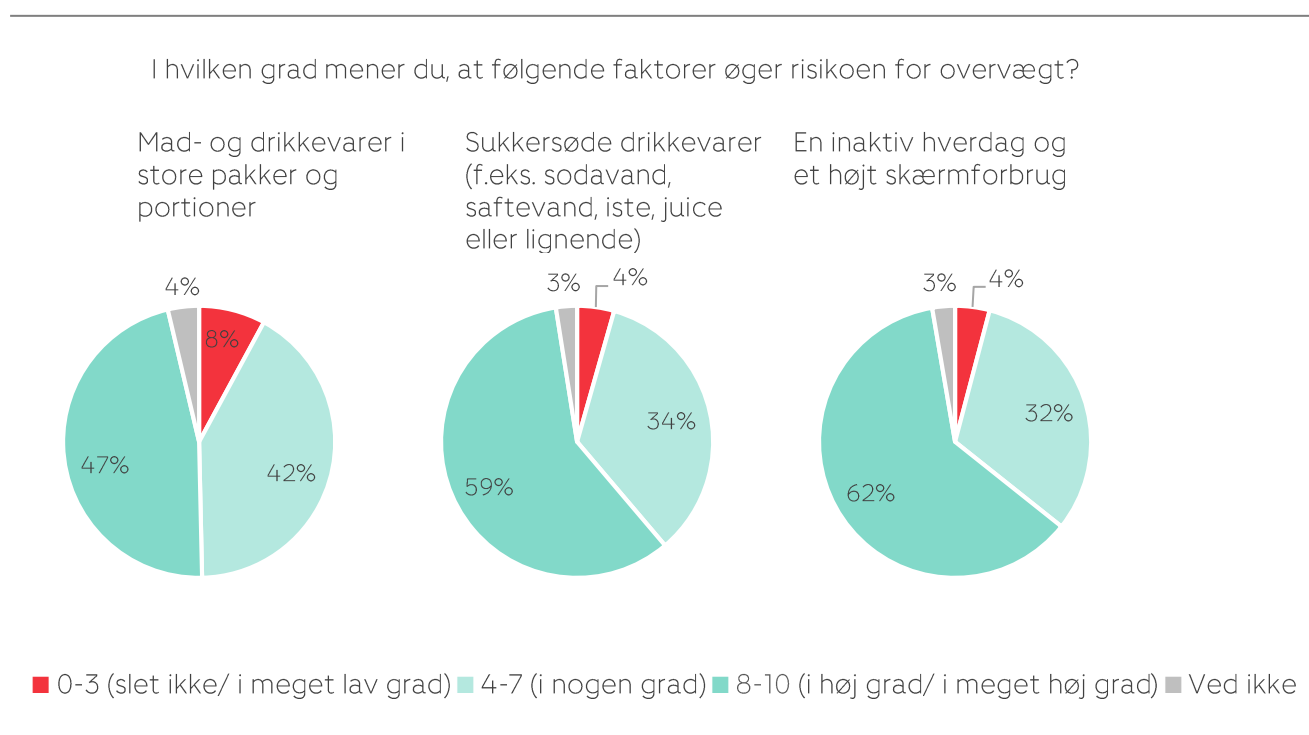


Fig. 2.2 - Fordeling af respondenter, der på en skala fra 0-10 har angivet, hvorvidt tre faktorer øger risikoen for overvægt (n=5.064). Spørgsmålet besvares på en skala fra 0-10, hvor 0 = slet ikke og 10 = i meget høj grad.

## Danskernes holdninger til mindre pakke- og portionsstørrelser

Respondenterne blev spurgt om deres holdning til, at supermarkeder, cafeer og restauranter er begyndt at reducere pakke- og portionsstørrelserne for mad og drikkevarer (Figur 2.3). Respondenterne blev opdelt i to grupper, hvor den ene halvdel (n=2.529) forud for spørgsmålet skulle læse følgende forklarende tekst: *'Forskning viser, at mad- og drikkevarer i store pakker og portioner får os til ubevidst at spise for meget. Det kan på sigt øge risikoen for overvægt og en række forskellige sygdomme. Ca. 2.4 mio. danskere har i dag overvægt. Lidt mindre pakker og portioner og portioner, fx 10 %*



kan bidrage til at forebygge overvægt. Den anden halvdel af respondenterne skulle svare på det samme spørgsmål, men uden den forklarende tekst (n=2.535). Selve spørgsmålet lød: 'Pakke- og portionsstørrelserne for mad og drikkevarer er vokset de seneste årtier. Nu er nogle producenter, supermarkeder, cafeer og restauranter begyndt at gøre dem lidt mindre. Hvad synes du om det?'

Der er ingen forskel på, hvordan svarene fordeler sig for de to udgaver af spørgsmålet. Syv ud af 10 (72 %) respondenter svarer, at de synes meget godt/godt om, at pakke- og portionsstørrelserne bliver gjort lidt mindre. 6 % angiver, at det er meget dårligt/dårligt, mens 19 % hverken synes, at det er godt eller dårligt. 3 % har svaret 'ved ikke'. Uanset om respondenterne fik spørgsmålet med eller uden den forklarende tekst, synes flere kvinder end mænd meget godt/godt om det (76 % mod 68 %). Andelen, der synes meget godt/godt om, at pakke- og portionsstørrelserne bliver gjort lidt mindre, stiger generelt med stigende alder for begge udgaver af spørgsmålet. Blandt dem, der fik spørgsmålet uden den forklarende tekst, mener flest 70+-årige (81 %) således, at det er meget godt/godt, mens færrest 18-29-årige mener det (58 %). Blandt de respondenter, der fik spørgsmålet med den forklarende tekst, mener flest 60-69-årige (79 %) således, at det er meget godt/godt, mens færrest 18-29-årige mener det (62 %). For begge udgaver af spørgsmålet, synes flest fra Region Sjælland (75 %) meget godt/godt om, at pakke- og portionsstørrelserne bliver gjort lidt mindre, mens færrest fra Region Nordjylland synes det (65 %).

Pakke- og portionsstørrelserne for mad og drikkevarer er vokset de seneste årtier. Nu er nogle producenter, supermarkeder, cafeer og restauranter begyndt at gøre dem lidt mindre. Hvad synes du om det?

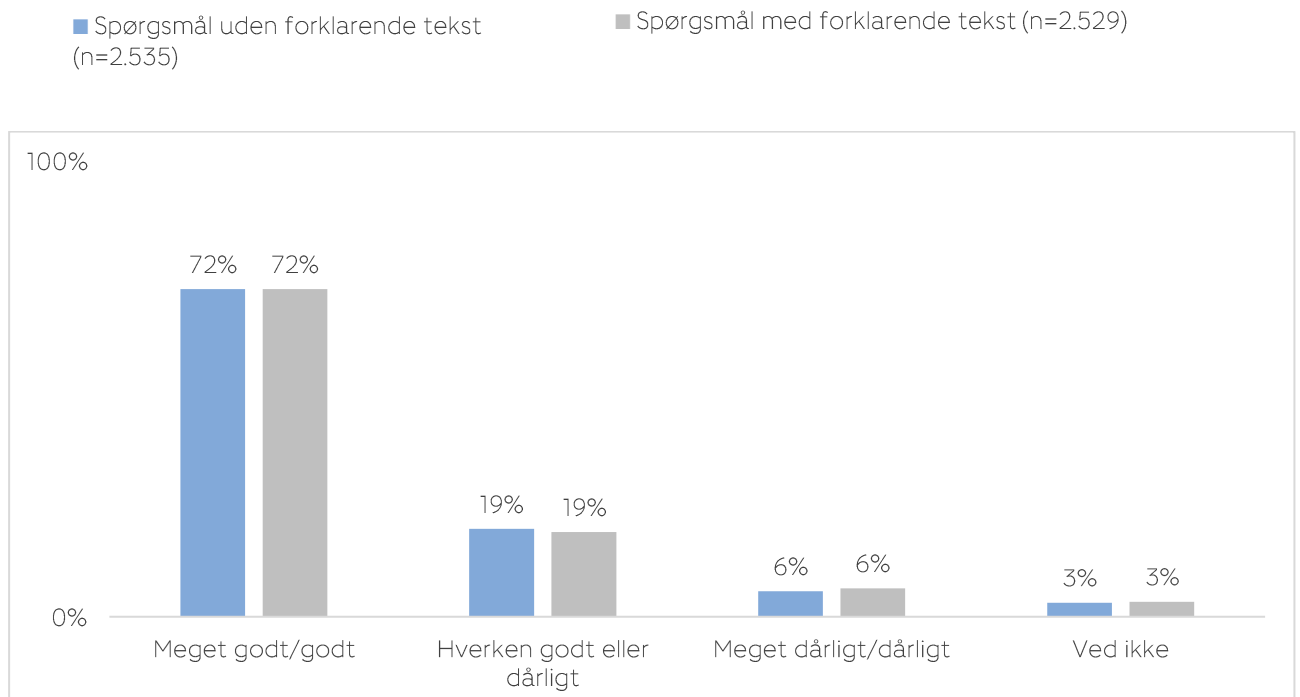


Fig. 2.3 - Fordeling af respondenternes holdning til, at producenter, supermarkeds kæder, cafeer og restauranter er begyndt at gøre pakke- eller portionsstørrelsen på mad- og drikkevarer lidt mindre (n=5.064). Bemærk at respondenterne har fået to forskellige udgaver af spørgsmålet. Den blå søjle er svarene for den halvdel af respondenterne, der kun fik spørgsmålet (n=2.535), og den grå søjle er svarene for den anden halvdel af respondenterne, der fik en forklarende tekst forud for spørgsmålet (n=2.529).

## Betalingsvilje for mindre pakke- og portionsstørrelser

Når respondenterne bliver spurgt om, hvor meget de ville være villige til at betale for en pakke, flaske eller portion, som reduceres med 10 %, svarer fire ud af 10 (42 %), at de ville betale 10 % mindre (Figur 2.4). 17 % angiver, at de er villige til at betale 5 % mindre, mens en fjerdedel (25 %) angiver, at de ville være villige til at betale samme pris som inden downsizingen. 6 % svarer, at de ville købe en anden vare, og 10 % har svaret 'ved ikke'. Flere mænd end kvinder svarer, at de vil betale 10 % mindre (44 % mod 40 %), mens flere kvinder end mænd svarer, at de ville være villige til at betale den oprindelige pris (27 % mod 23 %). Flest 40-49-årige ville betale 10 % mindre, mens færrest 70+-årige svarer, at de vil det (55 % mod 27 %). Omvendt svarer flest 70+-årige, at de ville være villige til at betale en uændret pris, mens færrest 40-49-årige svarer dette (38 % mod 17 %). Flest respondenter fra Region Midtjylland svarer, at de vil betale 10 % mindre, mens færrest fra Region Nordjylland svarer det (45 % mod 39 %). Flest fra Region Nordjylland svarer, at de vil være villige til at betale samme pris, som produktet koster pt., mens færrest fra Region Hovedstaden vil det (28 % mod 24 %).

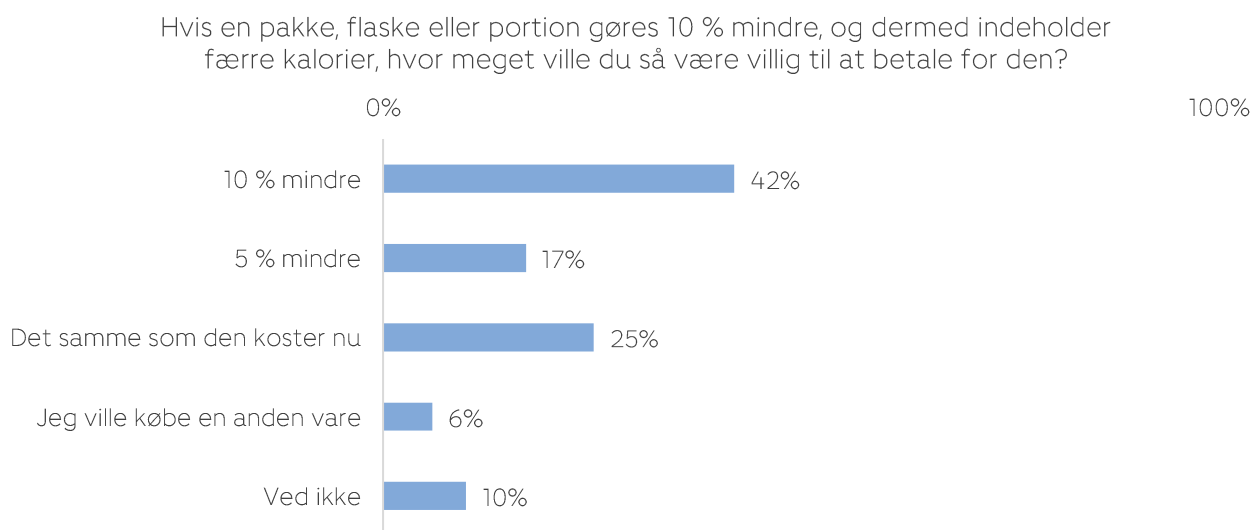


Fig. 2.4 - Fordeling af respondenter, der har angivet deres holdning til, hvor meget de ville være villige til at betale, hvis en pakke, flaske eller portion gøres 10 % mindre og dermed indeholder færre kalorier (n=5.064).

## Danskernes adfærd i forhold til portionsstørrelser

Når respondenterne bliver spurgt om, hvor ofte de har gjort en række handlinger sammenlignet med for et år siden, svarer 11 % at de altid/næsten altid har øset lidt mindre mad op på tallerkenen, 24 % svarer, at de ofte har gjort det, mens 29 % svarer at de har øset lidt mindre op på tallerkenen en gang imellem, og 28 % svarer sjældent/aldrig (Figur 2.5). 9 % svarer, at det ikke er relevant.

7 % af respondenterne svarer, at de altid/næsten altid har spist en lidt mindre madpakke, sammenlignet med for et år siden mens 15 % ofte har gjort det. 17 % svarer en gang imellem, mens 26 % svarer, at de sjældent/aldrig har spist en lidt mindre madpakke. 35 % svarer, at det ikke er relevant.

6 % svarer, at de altid/næsten altid køber en mindre portion eller menu, når de køber fastfood end for et år siden, mens 11 % ofte gør det. 19 % svarer, at de har gjort det en gang imellem, mens 34 % svarer, at de sjældent/aldrig har gjort det. 31% svarer, at det ikke er relevant.

6 % har altid/næsten altid spist lidt mindre mad på en restaurant end for et år siden, mens 11 % svarer, at de ofte har gjort det. 20 % svarer, at de en gang imellem har spist lidt mindre mad på en restaurant end for et år siden, mens 31 % svarer sjældent/aldrig. 32 % svarer, at det ikke er relevant.

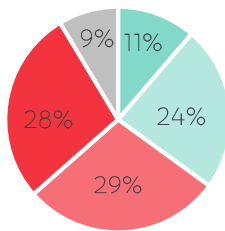
5 % har altid/næsten altid købt mad- og drikkevarer i mindre pakninger i supermarkeder end for et år siden, mens 14 % svarer, at de ofte har gjort det. 26 % har gjort det en gang imellem, mens 39 % svarer, at de sjældent/aldrig har gjort det. 16 % svarer, at det ikke er relevant.

5 % har altid/næsten altid spist lidt mindre i kantinen end for et år siden, mens 9 % ofte har gjort det. 11 % svarer, at de en gang imellem har spist lidt mindre i kantinen, mens 16 % svarer sjældent/aldrig. 60 % svarer, at det ikke er relevant.

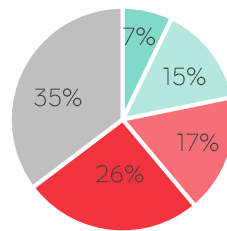
3 % svarer, at de altid/næsten altid har købt en mindre kop kaffe, end for et år siden mens 5 % ofte har gjort det. 9 % har købt en mindre kop kaffe en gang imellem, mens 37 % sjældent/aldrig har gjort det. 46 % svarer, at det ikke er relevant.

Hvor ofte har du gjort følgende ...?

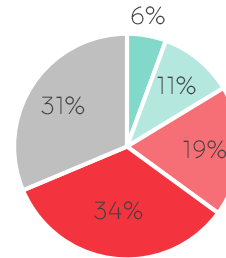
Derhjemme øser jeg lidt mindre mad op på tallerkenen end for et år siden



Jeg spiser en lidt mindre madpakke end for et år siden

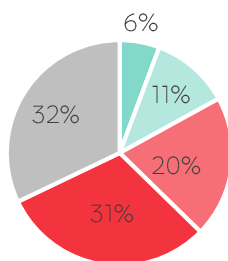


Når jeg køber fastfood, køber jeg en mindre portion eller menu end for et år siden.

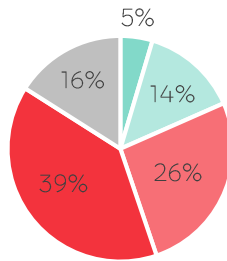


■ Altid/næsten altid ■ Ofte ■ En gang imellem ■ Sjældent/aldrig ■ Ikke relevant

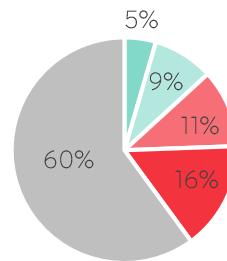
På restaurant spiser jeg lidt mindre mad end for et år siden.



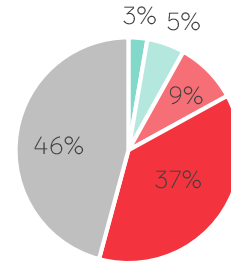
I supermarkeder køber jeg mad- og drikkevarer i mindre pakninger end for et år siden.



I kantinen spiser jeg lidt mindre end for et år siden



Når jeg køber kaffe, køber jeg en mindre kop end for et år siden.



■ Altid/næsten altid ■ Ofte ■ En gang imellem ■ Sjældent/aldrig ■ Ikke relevant

Fig. 2.5 - Fordeling af respondenter, der har angivet hvor ofte, de gør en række handlinger sammenlignet med et år siden (n=5.064).

Da en stor andel (ml. 9-60 %) har svaret 'ikke relevant' til spørgsmålene, er der ikke rapporteret forskelle i forhold til køn, alder og region, da vi ikke ved, om fordelingen af respondenternes svar inden for de andre svarkategorier er repræsentative for den danske befolkning.

### 3. Metode

Indeværende rapport beskriver hovedresultater fra undersøgelsen "Danskernes viden om, holdninger til og adfærd omkring portionsstørrelser". Analyseinstituttet ©Kantar Gallup har foretaget dataindsamlingen via et internetbaseret spørgeskema blandt medlemmer i deres online borgerpanel.

Dataindsamlingen foregik i perioden 4. marts til 26. marts 2021. Spørgeskemaet blev sendt til 18.000 panellister, og der blev i alt indsamlet komplette svar fra 5.064 respondenter på 18 år eller derover. Stikprøven er repræsentativ for Danmarks befolkning i forhold til køn, alder, region og uddannelseslængde.

#### Spørgeskemaet

Spørgsmålene, der indgår i denne rapport, er udarbejdet af Kræftens Bekæmpelse, og indgår som en del af et større spørgeskema. Resultaterne herfra kan læses i rapporten 'Danskernes viden om og holdninger til overvægt 2021' (1).

Til denne rapport har respondenterne besvaret fem spørgsmål samt en række underspørgsmål, der skal bidrage til at belyse danskernes viden om og holdninger til overvægt og portionsstørrelser. Det er første gang, at disse spørgsmål besvares af den danske befolkning, hvorfor denne monitorering fremadrettet også kommer til at fungere som baseline for at følge eventuelle udviklinger på området. For et af spørgsmålene gælder, at halvdelen af respondenterne fik en forklarende tekst forud for selve spørgsmålet (i Fig. 2.3.) med henblik på at undersøge, om svarene varierer alt efter, hvor meget information respondenterne har fået om årsagen til at reducere pakke- og portioner. Respondenterne blev opdelt ved hjælp af en split ballot teknik, hvor halvdelen af respondenterne har modtaget den ene udgave af spørgsmålet, mens den anden halvdel har modtaget spørgsmålet med en forudgående forklarende tekst.

Spørgeskemaet blev udsendt umiddelbart et par måneder efter, at 'Ja tak, lidt mindre' blev lanceret i januar 2021.

#### Repræsentativitet

For at sikre en repræsentativ udvælgelse af respondenterne i forhold til køn, alder, region og uddannelseslængde, er der anvendt kvoter i dataindsamlingen. Det betyder, at der er et begrænset antal respondenter for hver gruppe af data, f.eks. for antal af respondenter, der både er kvinder, i aldersgruppen 18-29 år, fra Region Hovedstaden og med en gymnasial uddannelse. Når kvoten er nået, lukkes der for nye besvarelser, der falder inden for samme kvote.

Alle minimumskvoter var opfyldt, hvilket er meget tilfredsstillende. I tabel 3.1 præsenteres det samlede antal respondenter fordelt på køn, alder og region (n=5.064).

Tabel 3.1 Det samlede antal respondenter fordelt på køn, alder og region (n= 5.064).

		Region Hovedstaden	Region Sjælland	Region Syddanmark	Region Midtjylland	Region Nordjylland
Mænd	18-29 år (n=517)	165	61	104	123	64
(n=2.498)	30-39 år (n=376)	118	48	85	95	30
	40-49 år (n=416)	115	65	87	97	52
	50-59 år (n=435)	139	64	87	103	42
	60-69 år (n=354)	107	56	74	78	39
	70+ (n=400)	122	61	95	79	43
	Total	766	355	532	575	270
Kvinder	18-29 år (n=493)	156	60	115	114	48
(n=2.569)	30-39 år (n=365)	108	56	77	87	37
	40-49 år (n=416)	143	54	98	76	45
	50-59 år (n=432)	159	61	82	93	37
	60-69 år (n=370)	95	72	80	87	36
	70+ (n=493)	174	78	86	112	43
	Total	835	381	538	569	246

## Statistiske analyser

I rapporten præsenteres frekvenser for, hvordan andelen af respondenter fordeler sig inden for hvert spørgsmåls svarmuligheder. Hvis der er signifikante forskelle i forhold til en række baggrundsvariable som køn, alder og region, er det rapporteret i analyseafsnittet.

Analyserne er foretaget i SPSS. Signifikante forskelle mellem svar er testet ved en  $\chi^2$ -test i Excel. Signifikansniveauet er sat til  $p < 0,05$ , og kun statistiske signifikante forskelle er rapporteret.

Ved alle spørgsmål er der testet for signifikante forskelle i forhold til køn, alder, uddannelse, beskæftigelse, samlivsstatus og region. Disse resultater er tilgængelige i bilagstabellerne, som ikke er med i denne rapport.

## Spørgsmål til undersøgelsen

Eventuelle spørgsmål til undersøgelsen, data, resultater og metode mv. rettes til

Sofie Lund, analyse- og dokumentationskonsulent i Forebyggelse & Oplysning, Kræftens  
Bekæmpelse, på [soflund@cancer.dk](mailto:soflund@cancer.dk)

## 4. Referencer

1. Kræftens Bekæmpelse, Sundhedsstyrelsen, Diabetesforeningen og Hjerteforeningen (2021). Danskernes viden om og holdninger til overvægt og sundhed 2021.  
[https://www.cancer.dk/dyn/resources/File/file/9/9369/1629960501/danskerne-s-viden-om-og-holdninger-til-overvaegt-og-sundhed-2021\\_final.pdf](https://www.cancer.dk/dyn/resources/File/file/9/9369/1629960501/danskerne-s-viden-om-og-holdninger-til-overvaegt-og-sundhed-2021_final.pdf)
2. Sell, Morten Gram (2021). Consumers' perception of downsizing.  
[https://curis.ku.dk/ws/files/279628997/Speciale\\_Morten\\_Gram\\_Sell\\_rlx199\\_31.0\\_5.2021.pdf](https://curis.ku.dk/ws/files/279628997/Speciale_Morten_Gram_Sell_rlx199_31.0_5.2021.pdf)
3. Tilbagemeldinger fra flere fødevarer virksomheder (2021). Personlige korrespondancer.



I denne rapport beskrives danskernes viden, holdninger og adfærd i forhold til overvægt og portionsstørrelser i 2021. Rapporten er baseret på data fra en spørgeskemaundersøgelse fra marts 2021 blandt 5.064 voksne danskere. Undersøgelsen er repræsentativ for Danmarks befolkning omkring køn, alder, region og uddannelseslængde.

Rapporten belyser danskernes viden om sammenhængen mellem livsstilsfaktorer og overvægt, holdninger til mindre pakke- og portionsstørrelser samt danskernes adfærd i forhold til portionsstørrelser.

Rapporten indgår som en del af vidensgrundlaget for partnerskabet 'Ja tak, lidt mindre'. For at læse mere om indsatsen, se her: [www.jataklidtmindre.dk](http://www.jataklidtmindre.dk)

Rapporten er udarbejdet af Kræftens Bekæmpelse.