

MødrehjælpenTEMA

Børn i fattigdom betaler prisen, når maden bliver dyrere

"Jeg prioriterer altid mine børn, så de får mad hver dag og de kan få madpakker med, så undværer jeg hellere selv."

Enlig far til to børn, førtidspensionist

"Jeg siger nej til legeaftaler, fordi jeg simpelthen ikke har råd til en ekstra mund at mætte, og det gør mig så stresset og ked af det at ødelægge mit barns sociale liv, fordi min økonomi er i stykker"

Enlig mor til to børn

"Det er pinligt ikke have råd til masser af nærende og sund mad."

Enlig mor til to børn, i job

"Jeg spiser aldrig frokost, da det går til min datter."

Enlig mor til et barn, i ressourceforløb

"Min børn har ikke kunnet deltage i fælles arrangementer med klassen, fordi jeg ikke havde råd."

Enlig mor til to børn, i fleksjob

"Tror simpelthen ikke folk forstår, at selvom man hælder vand på sine havregryn i stedet for mælk, så hænger det bare ikke sammen økonomisk."

Enlig mor til et barn, sygemeldt

"Nogle dage har de fået toastbrød med marmelade på med, fordi det er billigt."

Enlig mor til tre børn, under uddannelse

"Selvom momsen bliver fjernet fra frugt og grønt (hvilket selvfølgelig ville være rart) er priserne steget så meget på alt, at jeg stadig vil få ondt i maven, hver gang jeg skal handle, og der er gået 14 dage, siden der gik penge ind."

Enlig mor til to børn, ledig

"Jeg afleverer mit barn på bestemt tidspunkt i børnehave, så hun kan få mad dernede."

Enlig mor til et barn, i ressourceforløb

"Jeg er på ledighedsydelse, og mine børn har ikke skullet undvære mad fordi jeg har solgt mine smykker og været på flere loppemarkeder for at sælge ud, men nu er der ikke mere af værdi, og det giver mig så meget angst for fremtiden"

Enlig mor til to børn, ledig

"Den mad jeg vælger er af dårligere kvalitet fordi ting er blevet så dyre - særligt et problem når man er gravid."

Gravid mor til ét barn, i ressourceforløb

Stigende priser på fødevarer skader udsatte børns sundhed og sociale liv

Alle os, der jævnligt står ved køledisken ved det. De seneste år er priserne på fødevarer eksploderet. I dag koster det 30% mere at fylde kurven med de samme varer som for seks år siden. Dertil skal lægges, at prisen på benzin og diesel også er på himmelflugt.

Heldigvis er lønningerne fulgt med for mange. Men en stor gruppe børnefamilier er hårdt ramt, og det gælder især dem på overførselsindkomster.

En rundspørge i Mødrehjælpens familiepanel, der består af familier, som tidligere har gjort brug af et af vores tilbud, viser et akut behov for løsninger her og nu hos de mest økonomisk trængte familier.

Vi har spurgt de børnefamilier, hvordan de oplever konsekvenserne af de stigende fødevarepriser, og deres svar kan du læse om i dette MødrehjælpenTEMA.

De fortæller, hvordan de må gå på kompromis med både deres egen og børnenes sundhed og sociale liv for at få hverdagen til at hænge sammen.

Det skriger til himlen.

For Danmark er et alt for rigt land til, at børn skal vokse op i fattigdom.

Allerhelst så jeg, at regeringen én gang for alle afskaffede børnefattigdom. For det kan vi, hvis vi vil. Det er et politisk valg. Men det ser der desværre ikke ud til at være et politisk flertal for lige nu.

Det er der i stedet for at reducere momsen på mad – og det er en god ting, for det vil hjælpe de allermest økonomisk trængte familier.

Men det er ikke nok - og de kan ikke vente til 2028, hvor regeringens momsmodel er klar. De fortæller os klart og tydeligt, at de har brug for løsninger. Og det skal være her og nu.

Derfor har vi i Mødrehjælpen lavet tre anbefalinger, som vi folder ud på bagsiden. Det er anbefalinger til, hvordan vi kan hjælpe de familier, der hænger i med det alleryderste for at få hverdagen til at hænge sammen. Det skylder vi dem som samfund.

For børnene kan ikke vente.

Mødrehjælpen



NINNA THOMSEN, direktør i Mødrehjælpen

Mødrehjælpens anbefalinger

- **Indfør en fattigdomslov**
- **Genindfør børnetilskuddet**
- **Indfør gratis skolemad for børn i fattigdom**

Når der ikke er råd til, at alle kan blive mætte:

Forældres fortællinger om konsekvenserne af de stigende fødevarepriser

De seneste års prisstigninger på mad mærkes især i de familier, som i forvejen kæmper for at få hverdagen til at hænge sammen. I en ny rundspørge i Mødrehjælpens Familiepanel giver forældrene et unikt indblik i, hvordan de høje priser har konsekvenser for familiens sundhed og sociale liv.

I undersøgelsen svarer 96 pct. af forældrene, at de har ændret deres indkøbsvaner pga. de stigende priser de seneste år. 68 pct. svarer, at de i dag køber færre madvarer af den årsag.

Selvom forældrene gør alt, hvad de kan, for, at deres børn ikke mærker konsekvenserne af familiens pressede økonomi, fortæller mange, at det ikke kan undgås.

Går sultne i seng

Mange forældre fortæller, at de prioriterer, at deres børn er mætte. Men det er jævnligt på bekostning af dem selv.

70 pct. har spist mindre, så der var mad nok til deres børn. 54 pct. har undværet at spise tre måltider om dagen, og 35 pct. har været nødt til at gå sultne i seng.

"Jeg spiser aldrig frokost, da det går til min datter."

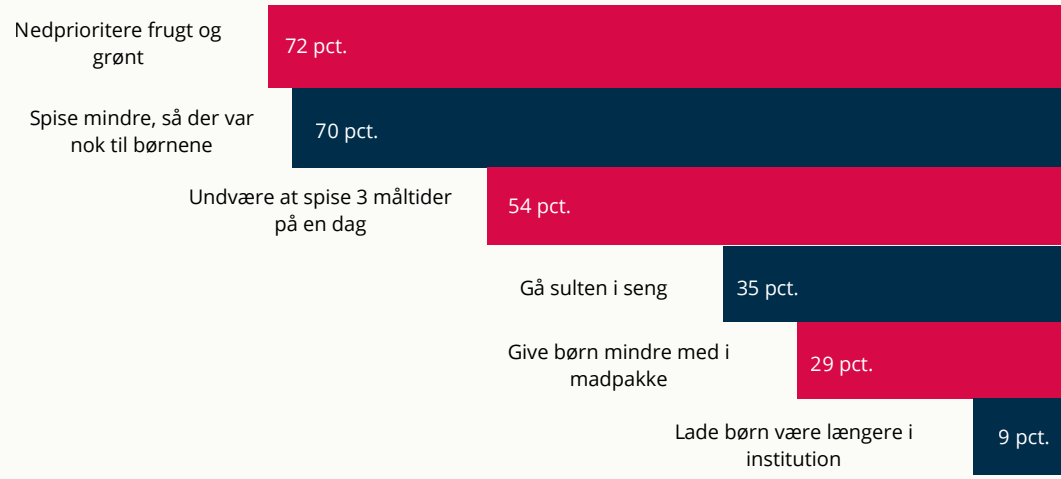
Enlig mor til et barn, i ressourceforløb

29 pct. har været nødt til at give deres børn mindre mad med i madpakken, end de ønskede pga. familiens økonomiske situation. 9 pct. har måttet lade deres børn være længere i institution, så de kunne få mad der.

Mødrehjælpens Familiepanel

Mødrehjælpens Familiepanel består af over 3.200 gravide og børnefamilier, som har gjort brug af Mødrehjælpens tilbud. Forældrene har sagt ja til at dele erfaringer og udfordringer fra deres hverdag. 14 pct. er i ordinær beskæftigelse, mens størstedelen er førtidspensionister, i ressourceforløb, i støttet beskæftigelse eller under uddannelse.

Figur 1: Svar fra Mødrehjælpens Familiepanel på spørgsmålet: *'Har du inden for de seneste 3 måneder oplevet at du måtte (...) , fordi du ikke havde råd?'*



Færre grøntsager og flere datovarer

En af konsekvenserne af de høje priser, som mange af forældrene mærker, er, at de må gå på kompromis med sundheden og kvaliteten af den mad, de spiser.

I Mødrehjælpens familiepanels-undersøgelse fortæller 72 pct., at de inden for de seneste 3 måneder har nedprioriteret frugt og grønt som en del af familiens måltid, fordi de ikke havde råd til det.

Flere fortæller også, at de har været nødt til at vælge mad af dårligere kvalitet. 71 pct. svarer, at de har købt flere datovarer på grund af de stigende fødevarepriser.

Når familierne må nedprioritere frugt, grønt og kvalitet, kan det have konsekvenser for børns sundhed. Forskning peger på, at børn, der lever i fattigdom, har dårligere helbred på en lang række områder.[1]

De sover dårligere om natten, har lavere fysisk aktivitet og spiser mindre frugt og grønt. Samtidig har flere børn, der lever i fattigdom, oftere hovedpine og ondt i maven end deres jævnaldrende.[2]

"Nogle dage har de fået toastbrød med, med marmelade på fordi det er billigt."

Enlig mor til tre børn, under uddannelse

Mødrehjælpen

1. Lesner, Rune (2023); Konsekvenser af børnefattigdom, VIVE, i Samfundsøkonomen årg. 2023 Nr. 2 (2023): Som mor så datter: social mobilitet i Danmark;
   Møller et. al., (2025): Børnefattigdom og børns udvikling, trivsel og sundhed. Temarapport fra samarbejdet Databasen Børns Sundhed. København. Samarbejdet Databasen Børns Sundhed og Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet
2. Román et. al., (2025) Børnefattigdom, familieindkomst og sundhed blandt børn i 5.- 9. klasse. Analyse af data fra Skolebørnsundersøgelsen. København. Statens Institut for Folkesundhed, SDU.

Ikke råd til gæster eller børnefødselsdag
Mødrehjælpens undersøgelse blandt familiepanelet sætter også fokus på, hvordan de høje priser påvirker familiernes sociale liv. For selv små udgifter, som at have sit barns ven eller legekammerat til aftensmad er mere, end nogle har råd til.

79 pct. har inden for de sidste tre måneder undladt at invitere gæster på besøg, fordi de ikke havde råd.

Flere forældre fortæller, at de ikke har råd til at holde børnefødselsdage for klassekammerater eller familie. Andre skriver, at de må sige nej, når deres børn vil have venner med hjem.

Dermed risikerer børnene ufrivilligt at stå udenfor vigtige sociale fællesskaber. Det går ud over trivslen.

Forskning viser, at børn, der lever i fattigdom, i højere grad end deres jævnaldrende beskriver, at de er kede af det næsten hver uge eller oftere. De har en markant lavere livstilfredshed, lavere selvværd og er næsten dobbelt så ofte ensomme.[3]

Samtidig trækker en opvækst i fattigdom spor gennem hele livet og øger risikoen for at få et lavere uddannelsesniveau, dårligere tilknytning til arbejdsmarkedet[4] og lavere indkomst senere i livet.

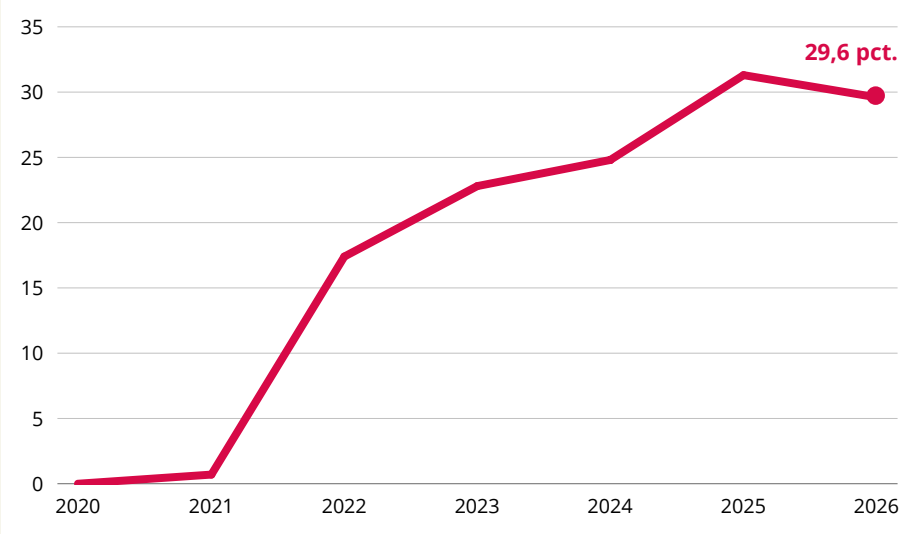
"Jeg siger nej til legeaftaler, fordi jeg simpelthen ikke har råd til en ekstra mund at mætte, og det gør mig så stresset og ked af det at ødelægge mit barns sociale liv, fordi min økonomi er i stykker"

Enlig mor til to børn, på tabt arbejdsfortjeneste

Figur 3: Svar fra Mødrehjælpens Familiepanel på spørgsmålet: *'På hvilken måde har dine indkøbsvaner ændret sig pga. de stigende fødevarepriser? "Jeg har..."'*



Figur 2: Prisudviklingen på fødevarer de seneste seks år



Fødevarepriserne er steget markant efter inflationskrisen og ligger i dag knap 30 pct. højere end i 2020.
Kilde: Danmarks Statistik

Trods den viden og trods den generelle økonomiske fremgang i Danmark er antallet af børn i fattigdom i bedste fald gået i stå. I 2015 levede 43.500 børn i fattigdom. I dag er det 48.600 børn.[5]

Priserne er eksploderet
Siden 2020 er fødevarepriserne samlet set steget med næsten 30 pct. Det er væsentligt mere end den generelle prisudvikling.

Ud over de høje priser på mad, presser stigende priser på en række andre faste udgifter også de mest udsatte børnefamilier voldsomt.

For en almindelig børnefamilie er priserne på benzin steget med 58 pct., diesel med 94 pct. naturgas med 71 pct. og tandlæge med 23 pct. siden 2020.[6]

79 pct.
har undladt at invitere gæster, fordi de ikke havde råd inden for de seneste 3 måneder

3. Román et. al., (2025): Børnefattigdom, familieindkomst og sundhed blandt børn i 5.- 9. klasse. Analyse af data fra Skolebørnsundersøgelsen. København. Statens Institut for Folkesundhed, SDU; Egmont Fonden (2025): Et fattigt børneliv, Egmont Indsigt.
4. Kraka (2024): En fremtid i fattigdom – Nye perspektiver på børnefattigdom i Danmark 3.0; Lesner, R. (2017) ; The long-term effect of childhood poverty, i J Popul Econ 31, 969–1004 (2018); Benjaminsen et. al., (2023): Fattigdom i barndommen har konsekvenser langt ind i voksenlivet, VIVE Magasin
5. Danmarks Statistik, Arbejde og indkomst IFOR51; Arbejderbevægelsens Erhvervsråd (2025): Antallet af fattige børn står næsten stille
6. Danmarks Statistik, Forbrugerprisindeks: PRIS01

Positive over for momsreduktion
Langt de fleste af forældrene i Mødrehjælpens rundspørge er positive overfor regeringens planer om at reducere fødevaremomsen.

89 pct. er positive over for momsnedsættelsen. 64 pct. svarer, at de ville købe mere frugt og grønt, hvis priserne på fødevarer blev sænket i overensstemmelse med regeringens forslag om momsnedsættelse.

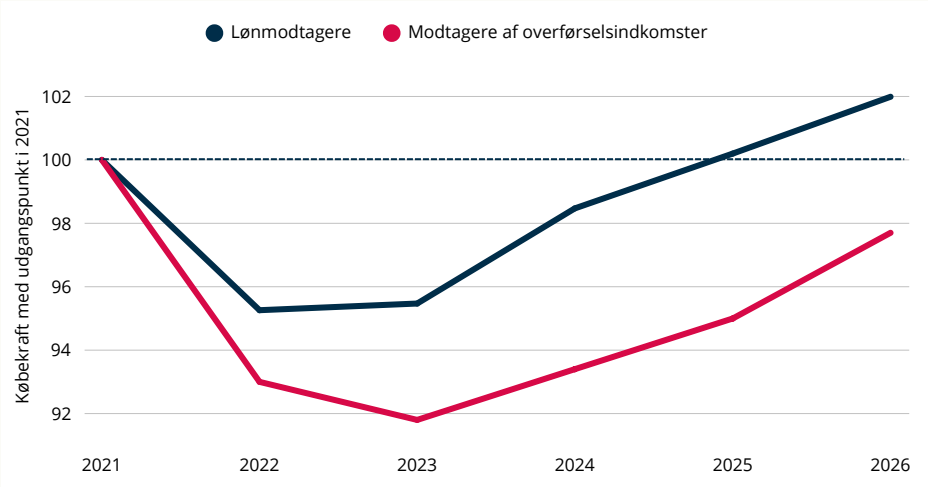
Forældrene fortæller dog også, at de ikke kan vente til 2028, hvor regeringen først forventer, at dens momsmodel kan træde i kraft. Samtidig peger de på, at en momsnedsættelse ikke alene kan løse deres økonomiske udfordringer. Det kalder på politisk handling nu.

48.600
børn lever i fattigdom i Danmark

Børnefattigdom i Danmark
Danmark har i 2015 forpligtet sig til at halvere fattigdom. Alligevel vokser flere børn op i fattigdom i dag. I 2025 havde 29,5 pct. af enlige med børn og 9,4 pct. af par med børn ifølge Danmarks Statistiks levevilkårsundersøgelse svært eller meget svært ved at få pengene til at slå til.

Børn, der vokser op i fattigdom, har fire gange så ofte højt skole fravær, som børn, der ikke lever i fattigdom. Efter ét år i fattigdom som barn, stiger risikoen for stofmisbrug, psykiske lidelser og et lavere uddannelses- og indkomstniveau.[7]

Figur 4: Stor forskel på købekraft hos lønmodtagere og modtagere af overførselsindkomster



Prisstigningerne i særligt 2022 og 2023 reducerede købekraften markant for alle danskere. Mens lønmodtagerne siden har genvundet den tabte købekraft, ligger modtagere af overførselsindkomster fortsat under niveauet fra før inflationskrisen. Grafen viser overførselsindkomster omfattet af Obligatorisk Pensionsordning, dvs. ikke folkepensionister og SU-modtagere. Kilde: Danmarks Statistik, Skatte- og Vækstministeriet og Fagbevægelsens Hovedorganisations beregninger

Ydelserne er ikke fulgt med prisstigningerne
Allerhårdest ramt af de høje priser er de børnefamilier, der er afhængige af offentlige ydelser.

Mens mange lønmodtagere har fået lønstigninger og genvundet deres købekraft, er situationen en anden for modtagere af overførselsindkomst, hvor ydelserne reguleres med forsinkelse og i flere år ikke har fulgt udviklingen i lønninger og priser.

Det betyder, at familier på overførselsindkomst fortsat ikke har genvundet den købekraft, som de mistede under inflationskrisen i 2022.

Og de ser ud til at halte efter i noget tid endnu. Fagbevægelsens Hovedorganisation, FH, har beregnet, at købekraften for modtagere af offentlige ydelser fortsat i 2027 vil være lavere end før prisstigningerne.

Metode for MødrehjælpenTEMA
MødrehjælpenTEMA bygger på en spørgeskemaundersøgelse blandt Mødrehjælpens Familiepanel.

Familiepanelet består af over 3.200 gravide og børnefamilier, som har gjort brug af Mødrehjælpens tilbud. I perioden 7. til 20. september 2026 besvarede 789 paneldeltagere spørgeskemaet. Det svarer til en svarprocent på 25 pct.

I Mødrehjælpens Familiepanel er 14 pct. af paneldeltagerne i ordinær beskæftigelse. Størstedelen befinder sig uden for arbejdsmarkedet, er under uddannelse eller modtager en offentlig forsørgelsesydelse.

Yderligere er MødrehjælpenTEMA suppleret med data fra Danmarks Statistik

Mødrehjælpen

7. Danmarks Statistik, Sociale forhold, SILC10; Kraka (2024): En fremtid i fattigdom – Nye perspektiver på børnefattigdom i Danmark 3.0; Lesner, R. (2017) ; The long-term effect of childhood poverty, i J Popul Econ 31, 969–1004 (2018); Benjaminsen et. al., (2023): Fattigdom i barndommen har konsekvenser langt ind i voksenlivet, VIVE Magasin;

"Så bliver han den lille voksne, der siger: 'Det er okay, mor'"

Susan Fisker Nielsen kender priserne på mad bedre end de fleste.

I sit fleksjob i Netto har hun set almindelige fødevarer blive dyrere og dyrere de seneste år, og det er noget, hun hver dag mærker på sin egen pengepung.

Hun bor i Svendborg med sine drenge på 10 og 11 år. Den ene er multihandicappet og Susan har derfor ekstra udgifter til særlig mad og udstyr. Hun har fået tildelt fleksjob, fordi hun har PTSD. Familien bruger ca. 2.000 kr./mdr. på mad.

"Når jeg handler, skriver jeg en indkøbsseddel og deler den op i det, jeg skal have, som mælk, havregryn og rugbrød, og så nogle 'måskere'. Det er ikke altid, der er råd til, at drengene får frugt."

Familien køber mindre kød og fisk og vælger ofte datovarer. De er kreative og laver mad fra kogebøger fra efterkrigstiden, hvor opskrifterne tager højde for, at ikke alle havde adgang til alle typer af fødevarer.

Alligevel betyder de høje priser, at Susan sidst på måneden ofte selv må springe måltider over eller gå sulten i seng.

"Det vigtigste er, at drengene får mad."

Frugt og grønt kommer kun på bordet en til to gange om ugen, og familien spiser mindre sundt og varieret, end Susan gerne ville.

"Jeg er bekymret for, om drengene får en usund livsstil, når de vokser op. De bevæger sig meget nu, men hvad når de bliver større?"

"Det er jo paradoksalt, at hvid pasta er billigere end fuldkornspasta, og at det næsten er billigere at købe to liter cola end en liter mælk. Jeg ved udmærket, hvad der er sundest, men det er ikke det billigste."

Susan har fået fritidspas, så begge drenge kan gå til fodbold. Der var ikke et hold i byen for handicappede, så det startede hun selv.

Hun forsøger at skærme børnene fra bekymringerne, men ved, at de mærker dem.



SUSAN FISKER NIELSEN, enlig mor til 2 drenge, i fleksjob

For den pressede økonomi påvirker også deres sociale liv.

"Den ældste ved godt, at jeg ikke har råd til at holde fødselsdag for hans klasse. Han kan godt se, at jeg bliver ked af det, for jeg vil så gerne kunne give ham det. Så bliver han den lille voksne, der siger: 'Det er okay, mor'."

Susan må jævnligt undlade at invitere gæster, og legeaftaler kan være en udfordring, for børnene trænger typisk til eftermiddagsmad, når de kommer hjem, og der er ikke altid råd til også at mætte vennerne. Klassearrangementer med egenbetaling deltager de sjældent i.

Den ældste kunne fx ikke være med til en diskofest, som forældrerådet arrangerede, fordi der var egenbetaling på 50 kr.

"Skal jeg så bruge 50 kr. på mælk og pålæg til madpakker eller på, at han kan deltage?"

Derfor glæder det Susan, at regeringen er på vej med tiltag, der kan gøre maden billigere.

"Men det hjælper ikke, at det først kommer om to år, for ufattelig mange familier er ramt lige nu, hvor både fødevarepriser, el og dieselpriserne er så høje."

Mødrehjælpen anbefaler:
Ingen børn skal vokse op i fattigdom i Danmark

Vi kan afskaffe børnefattigdom, hvis vi vil. Det er et politisk valg.

Derfor har Mødrehjælpen tre politiske anbefalinger til, hvordan vi - på både kort og længere bane - kan sikre et Danmark uden børn, der lever i fattigdom.

Indfør en fattigdomslov

Mødrehjælpen foreslår, at der indføres en fattigdomslov, som forpligter regeringen til at afskaffe børnefattigdom i Danmark inden 2035. Desuden skal fattigdomsgrænsen genindføres, så der årligt følges op på, om antallet af børn i fattigdom reduceres.

Genindfør børnetilskuddet

Mødrehjælpen foreslår at genindføre det børnetilskud, som i en midlertidig periode fra 2020 til 2022 blev uddelt til børnefamilier på offentlige ydelser. Erfaringerne viste, at tilskuddet forbedrede vilkårene og mindskede afsavnene hos nogle af de mest udsatte børnefamilier.

Indfør gratis skolemad for børn i fattigdom

Mødrehjælpen foreslår, at der bliver indført skolemadsordninger på alle landets folkeskoler, fordi ingen børn kan lære på tom mave. Ordningen skal som minimum være gratis for børn fra familier med de laveste indkomster.