

Fra globalt til nasjonalt arbeid – hva gjøres?

Liv Elin Torheim

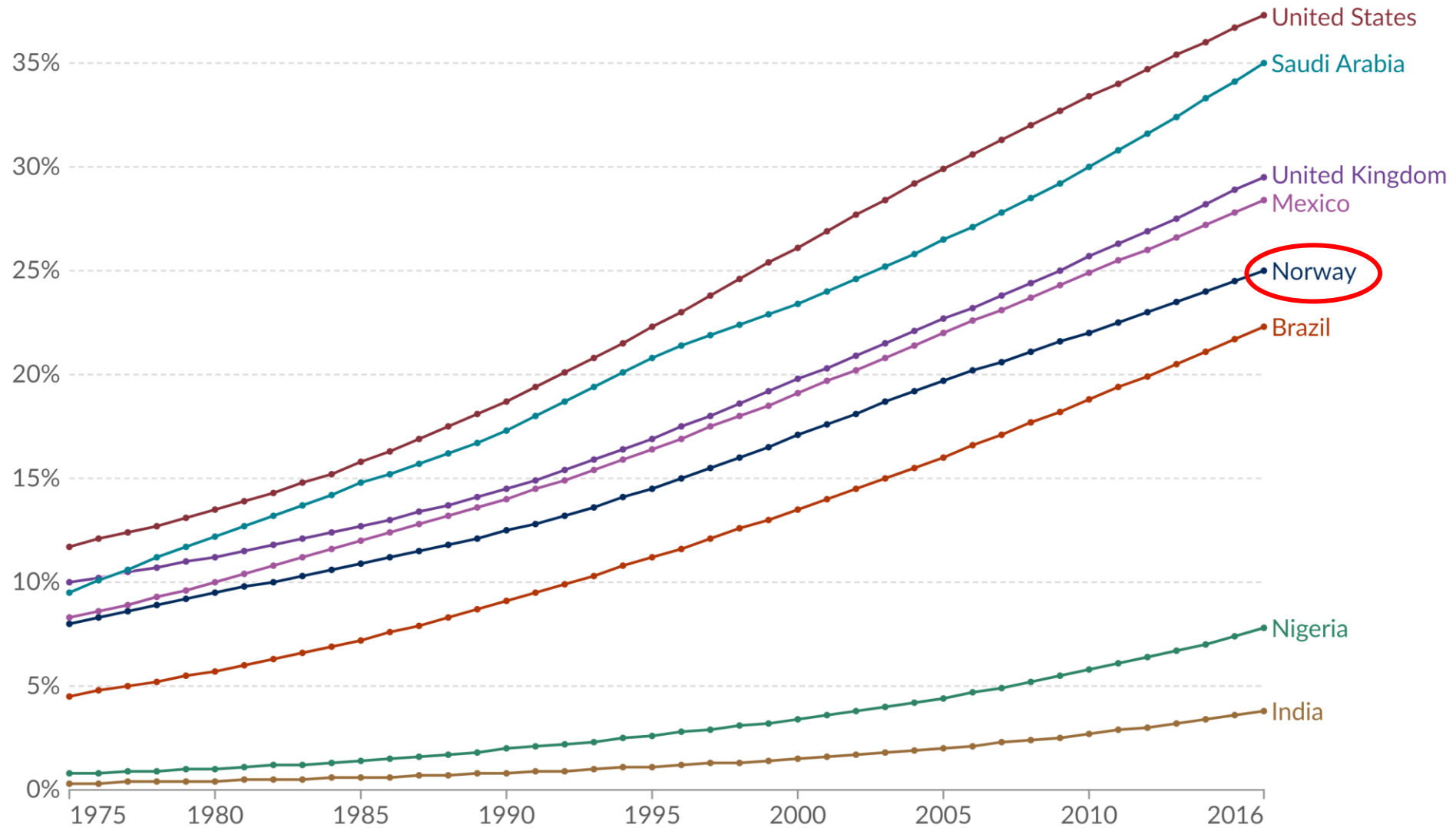
Senter for bærekraftig kosthold, Folkehelseinstituttet

Folkehelsekonferansen

25.10.2024



Forekomst av fedme (BMI > 30 kg/m²)



Kostrådene oppsummert

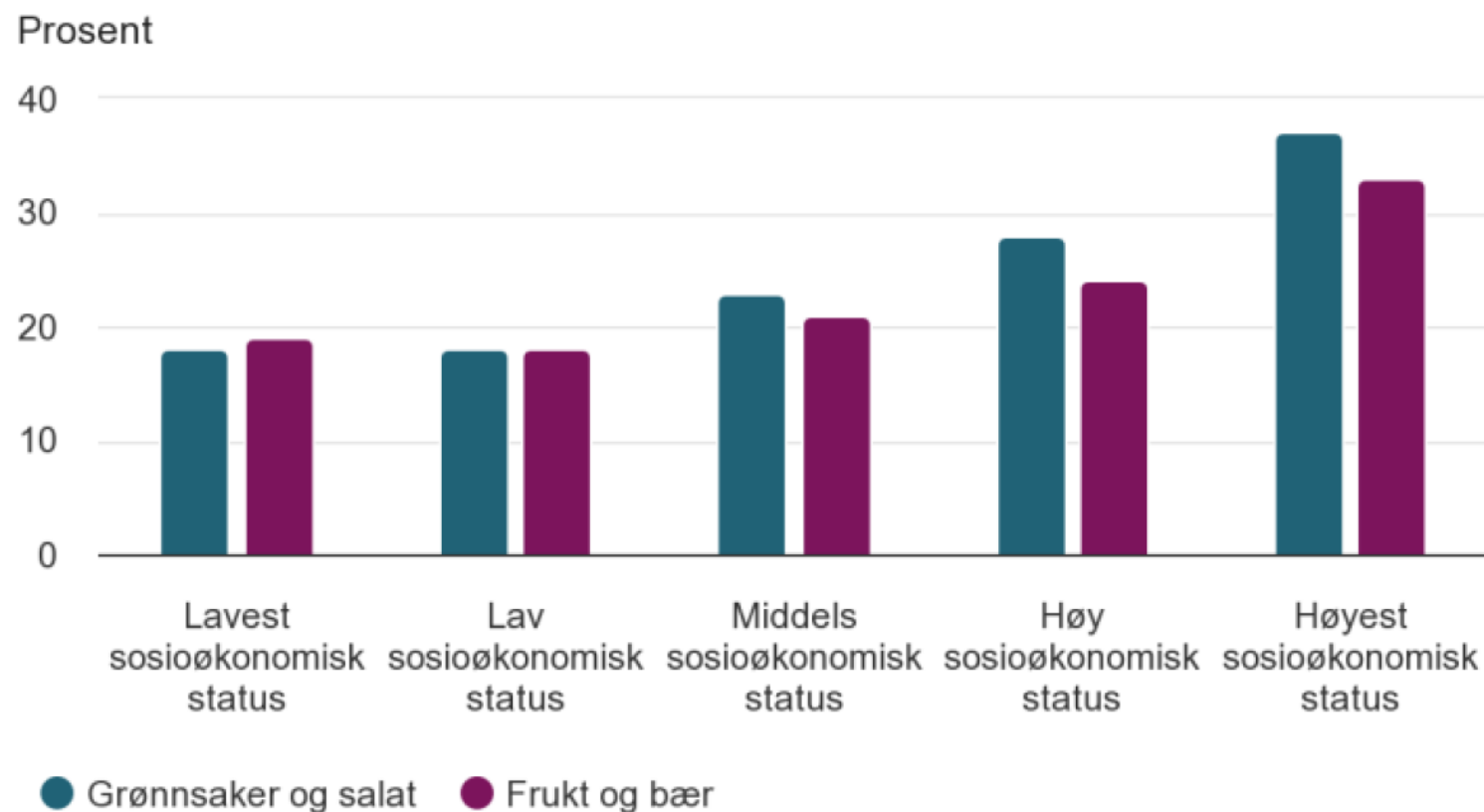
- Variert kosthold, mest mat fra planteriket og spis med glede.
- Mye frukt, bær eller grønnsaker
- Mye grovt brød eller andre fullkornsprodukter
- Velg oftere fisk og sjømat, bønner og linser enn rødt kjøtt. Spis minst mulig bearbeidet kjøtt.
- Daglig inntak av magre melk og meieriprodukter
- Godteri, snacks og søte bakevarer bør begrenses.
- Drikk vann!

Utfordringer med kostholdet i Norge

- Få følger kostrådene
- Vi spiser
 - ...for mye sukker, salt, mettet fett, rødt kjøtt og bearbeidet kjøtt
 - ...for lite frukt og grønnsaker, nøtter, belgvekster, grove kornprodukter og fisk
- Sosial ulikhet i kosthold → sosial ulikhet i helse



Andel elever i ungdomsskolen og videregående skole som daglig spiser grønnsaker og salat, frukt og bær, etter sosioøkonomisk status



Kilde: Ungdata 2020–2022, NOVA.



Hvorfor fristes vi av den «usunne» maten?

Mat vi bør spise mindre av:

- Lett å like (smakfullt, søtt/salt/fett, tekstur)
- Lett tilgjengelig (både fysisk og økonomisk)
- Mer praktisk (lite tilberedning)
- Bred markedsføring (reklame, tilbud)

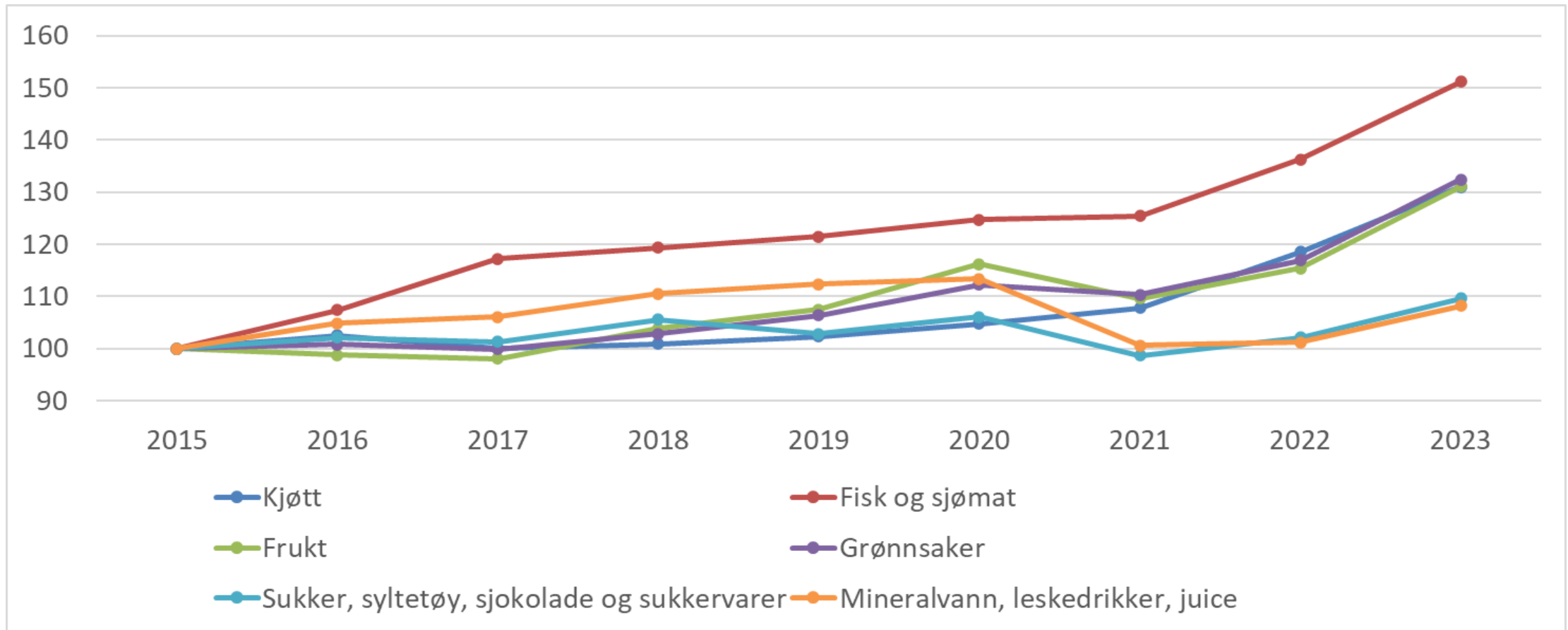


Mat vi bør spise mer av:

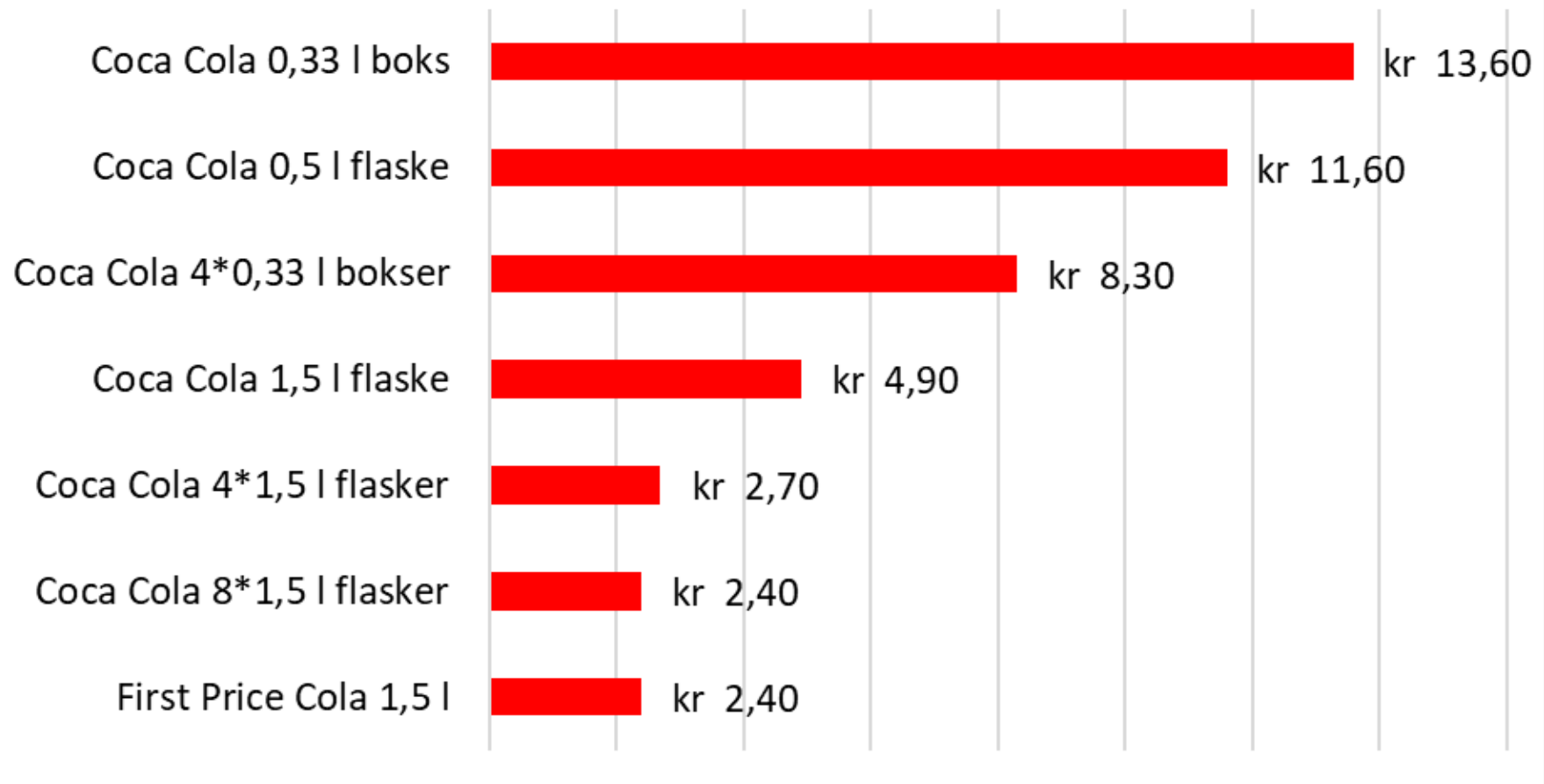
- Mer krevende å like (fiber, mindre salt, sukker, fett, ofte bitter)
- Mindre tilgjengelig (både fysisk og økonomisk)
- Krever ofte mer tilberedning
- Markedsføres lite (oftest ikke merkeprodukter)



Konsumprisindeksen for utvalgte matvarer (2015=100)



Pris per glass (2 dl)





24 x 75 g
2 SNICKERS
24 x 75 g
SNICKERS

Freia
RUGGE

MEGA FIRE BOMB spray

MAARUD POTETGULL
PAPRIKA

MAARUD POTETGULL
SALT & PEPPER

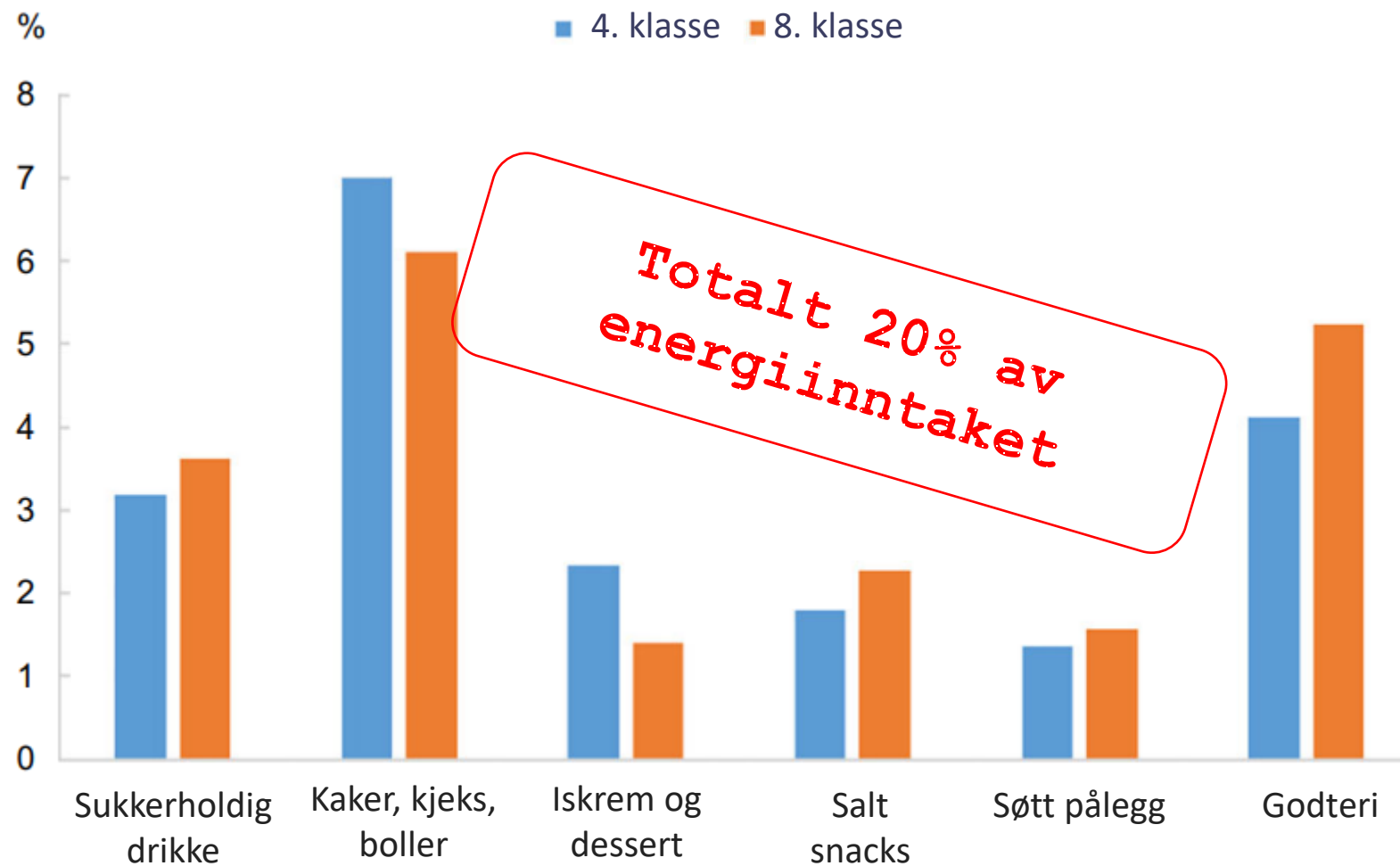
MAARUD POTETGULL
CLASSIC SALT

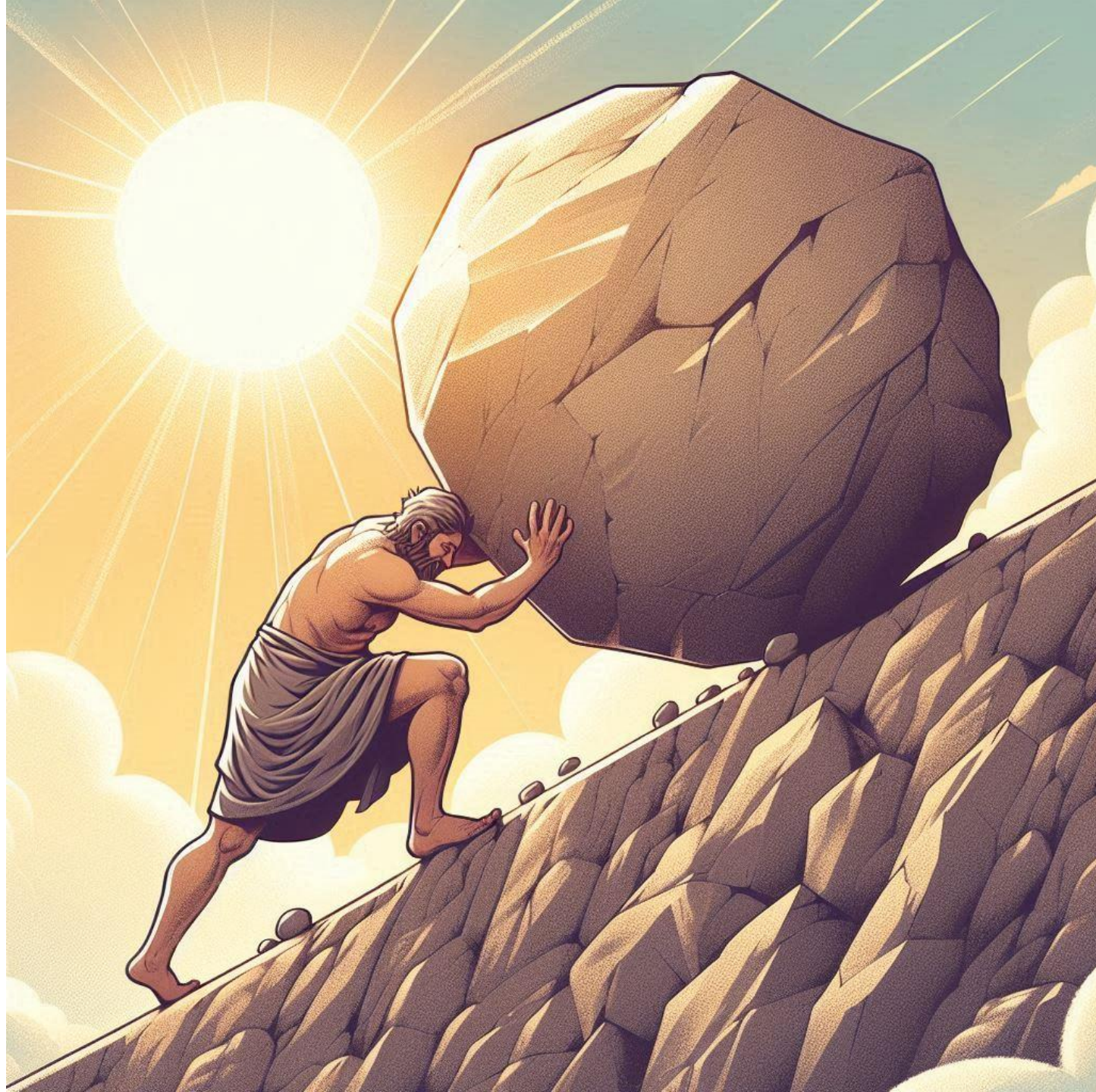
Fruit Squeez BALLS
NEW FLAVORS

MY SQUEEZ POP PAINT
FRUIT GEL

MAARUD MAARUD

Prosent bidrag til energiinntaket fra «unødvendige matvarer»







World Health Organization

Tackling NCDs

Best buys and other recommended interventions for the prevention and control of noncommunicable diseases

Second edition



Policy tools for sustainable and healthy eating

Enabling a food transition in the Nordic countries



Rapport

Effektive kostholdstiltak

Rapport frå ekspertgruppa om kostnadseffektive tiltak som kan føre til eit betre kosthald og jamne ut sosiale forskjellar i kosthaldet

2024

- Regulere markedsføring av usunn mat og drikke
- Endre produktene → mindre mettet fett, sukker og salt
- Matmerking for sunn og bærekraftig mat
- Ernærings- (og bærekraft)standarder i offentlige innkjøp
- Informasjonskampanjer
- Avgifter (og subsidier)

- Følge retningslinjer for mat og måltider i skolen
- Følge standarder for offentlige innkjøp
- Løfte mat og måltidet som en viktig inngang for helse og bærekraft i kommunene
- bidra til «sunne matomgivelser» og matglede i alle offentlige settinger
- Bidra til økt matkunnskap og matglede blant barn og unge

Makro-nivå:
Nasjonal politikk og retningslinjer

System-nivå:
Kommune, barnehage,
skole

Individ-nivå:
Familie/venner

- Smak, vaner
- Ferdigheter/kunnskap
- Kjøpekraft

Norge har verdens oppmerksomhet rettet mot seg...



Høring om forslag til ny forskrift om forbud mot markedsføring av visse næringsmidler rettet mot barn og forslag til ny hjemmel i matloven § 26 a for å kunne ilegge overtredelsesgebyr ved brudd på forskriften

Høring | Dato: 22.08.2024

- ✓ Forbud mot markedsføring av mat og drikke som man bør redusere inntak av, rettet mot alle under 18 år
 - ✓ Forbud mot plassering av slike produkter i forbindelse med leker o.l. som kan appellere til barn
- Barns rettigheter står sentralt



Matmerking



Eksempler på lokale tiltak

System-nivå:
Kommune, barnehage,
skole

Liv og røre



HOPP - HELSEFREMMEDE OPPVEKST



Tjenester som støtter lokale tiltak

System-nivå:
Kommune, barnehage,
skole

MATJUNGELEN

SMAKSVERKSTEDET



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet

Matvalget

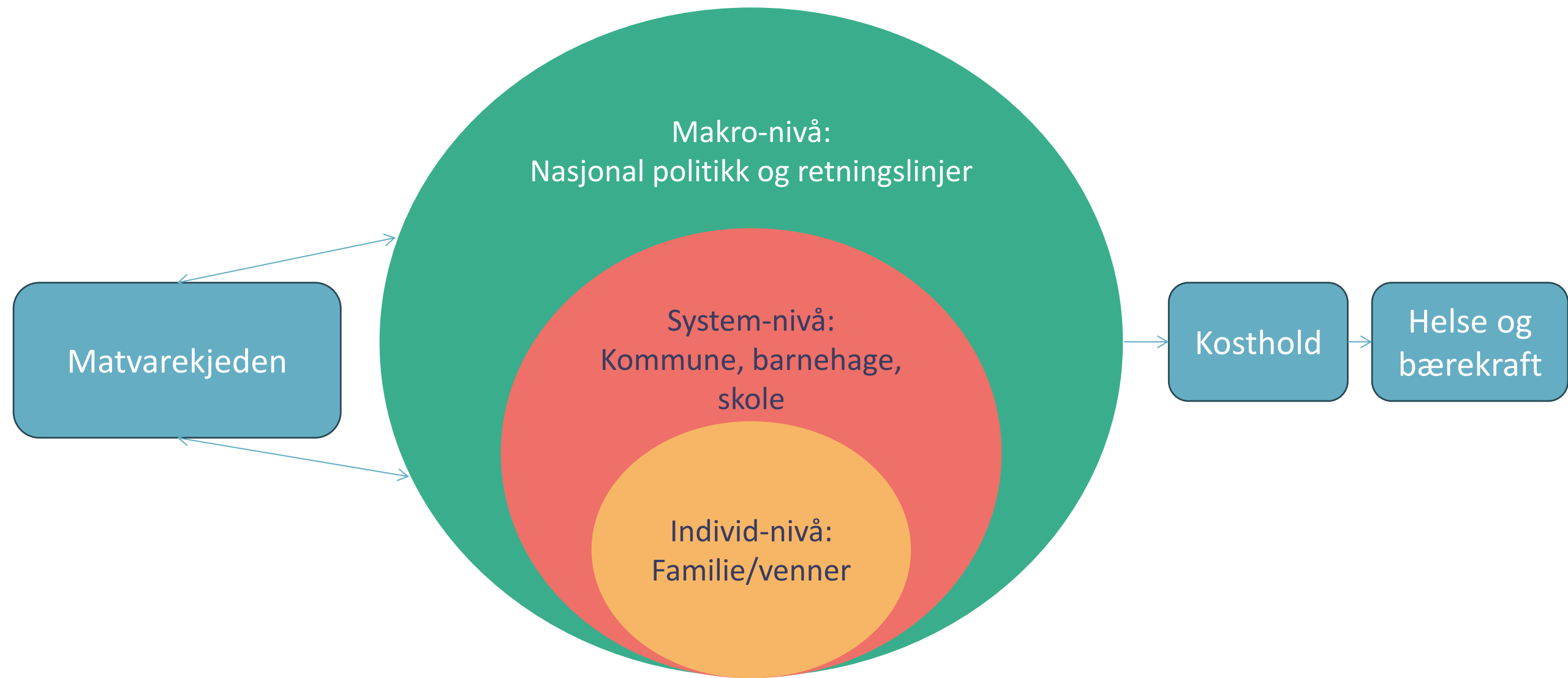
Fiskesprell

RAPPORT

2023

Kartlegging av hvordan fylker og kommuner arbeider for å fremme et sunt, bærekraftig og klimavennlig kosthold





Takk for oppmerksomheten

