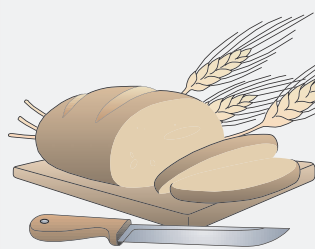
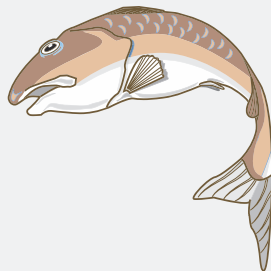
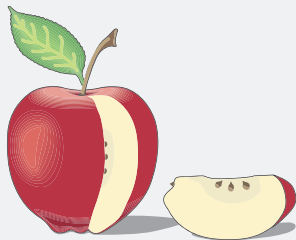


## Mat og helse

- hva er sunn mat?
- hvordan spise sunnere?
- hvem har ansvaret?







# Innhold

|   |            |
|---|------------|
| <b>Forord</b>   | <b>5</b>   |
| <b>Sammendrag</b>   | <b>6</b>   |
| <b>1 Innledning</b>   | <b>12</b>  |
| 1.1 Forbrukerinvolvering på dagsorden                             | 12         |
| 1.2 Forbrukerinvolvering i andre land                             | 12         |
| 1.3 Hvem er med i matpanelene?                                    | 13         |
| 1.4 Gjennomføring og metode                                       | 14         |
| 1.5 Om temaet   | 14         |
| <b>2 Hva er sunn mat?</b>   | <b>16</b>  |
| 2.1 Variasjon   | 16         |
| 2.2 Matglede og nytelse   | 18         |
| 2.3 Naturlig og ren mat   | 20         |
| 2.4 Hjemmelaget mat   | 22         |
| 2.5 Regelmessige måltider   | 24         |
| <b>3 Idealer og realiteter – og hvorfor spise sunt?</b>           | <b>27</b>  |
| 3.1 Vite det – men ville det, gjøre det?                          | 27         |
| 3.2 Hvorfor spise sunt?   | 29         |
| <b>4 Barrierer for et sunnere kosthold</b>                        | <b>37</b>  |
| 4.1 Mer frukt, grønt og fisk                                      | 38         |
| 4.2 Barrierer for et sunt kosthold - hva ville gjort det lettere? | 39         |
| 4.2.1 Tilgjengelighet og pris                                     | 40         |
| 4.2.2 Liker ikke.....eller har ikke lyst på!                      | 47         |
| 4.2.3 Bedre kvalitet!   | 51         |
| 4.2.4 Manglende kunnskap om matlaging                             | 51         |
| 4.2.5 Tid, ork og lyst - eller prioritering?                      | 52         |
| 4.2.6 "Kosekultur"  | 56         |
| <b>5 Enkeltindividets ansvar</b>                                  | <b>58</b>  |
| 5.1 Mat og ernæring - et individuelt ansvar!                      | 58         |
| 5.2 Individuelle "tiltak" – hva kan man selv gjøre?               | 59         |
| <b>6 Myndighetenes ansvar og forslag til bruk av virkemidler</b>  | <b>66</b>  |
| 6.1 Samfunnets ansvar   | 67         |
| 6.2 Praktisk og teoretisk undervisning i skolen                   | 68         |
| 6.3 Offentlig finansiert skolemat?                                | 71         |
| 6.4 Kostholdsinformasjon og bedre produktmerking!                 | 84         |
| 6.5 Forebyggende kampanjer og advarselmerking                     | 88         |
| 6.6 Kostholdsråd og tillit– hvem stoler vi på?                    | 95         |
| 6.7 Sunn mat må bli billigere! Avgifter som virkemiddel           | 105        |
| 6.8 Forbud mot brusautomater i skolen!                            | 107        |
| <b>7 Private aktører – ansvar og virkemidler</b>                  | <b>112</b> |
| 7.1 Matvareprodusenter og handel - har de et ansvar?              | 112        |
| 7.2 Oppfordringer til butikk og restaurant                        | 116        |
| 7.3 Oppfordringer til produsenter og industri                     | 119        |
| 7.4 Arbeidsgivernes ansvar  | 121        |
| <b>INTERVJUGUIDE</b>  | <b>123</b> |





# Forord

Dette er den fjerde rapporten fra de "Matpolitiske forbrukerpaneler" og formidler paneldeltagernes og en gruppe ungdommers tanker og meninger omkring temaet mat og helse – hva skal til for å spise sunnere? Den første rapporten kom i juni 2003 og omhandlet matpanelenes interesse for ulike typer informasjon om kjøtt. Rapport nr 2, "Fremtidens matvaremarked" (februar 2004), tok for seg panelenes synspunkter om utvalg av mat i Norge, matvarekvalitet og distribusjon av mat. Den tredje rapporten (juni, 2004) oppsummerte resultatene fra en dialogkonferanse mellom Mattilsynet på den ene siden og paneldeltagerne på den andre.

Prosjektet er 3-årig prøveprosjekt, initiert av Landbruksdepartementet og finansiert av Mattilsynet. Forbrukerrådet er ansvarlig for utforming og gjennomføring av prosjektet. Prosjektleder er Ellen Bjørkum, mens seniorrådgiver Stine Wohl Sem, er prosjektansvarlig. Ellen Bjørkum har skrevet rapportene.

Vi takker alle paneldeltagerne som har bidratt med synspunkter og innspill og ikke minst til de 22 ungdommene som har bidratt med sine meninger i denne rapporten.

Nydalen, 14. mars 2005

Forbrukerrådet (FR)



# Sammendrag

Diskusjonene både i panelene og blant ungdommene har dreid seg hovedsakelig om 3 spørsmål:

- 1) Hva er sunn mat og et sunt kosthold?
- 2) Hva skal til for å ev. å legge om eller justere kostholdet i en sunnere retning?
- 3) Hvem har ansvar for hva vi spiser og hvilke tiltak bør ev. settes i verk?

Bakgrunn for spørsmålene er myndighetenes bekymring for økt overvekt, fedme, diabetes, kreft og hjerte- og karsykdommer i befolkningen.. Særlig uro vekkende er økning av fedme, inaktivitet og diabetes hos barn og unge.

## • Hva er sunn mat?

### *Variasjon og alt med måte!*

Hva innebærer det å spise sunt? Hva er sunn mat? Det viktigste stikkordet for panelene er variasjon. Et sunt kosthold er et variert sammensatt kosthold bestående blant annet av fisk, kjøtt, frukt, grønt og grove kornprodukter. Det motsatte - et ensidig kosthold er usunt. Panelene definerer i liten grad bestemte matvarer som usunne i seg selv – det er mengden som ev. er usunn. Noen matvarer er imidlertid sunnere enn andre så som frukt, grønt og fisk. Sukker, salt, fett etc er ikke usunt i seg selv, men et høyt inntak er det. I et sunt kosthold er det viktig å begrense inntaket av slike ingredienser, ikke nødvendigvis utelate dem helt. Dette kan innebære en forsakelse og en askese som i seg selv kan være usunn.

### *Sunn mat er mat som smaker godt!*

Å ha et for stort fokus på å spise sunt kan i siste instans gjøre deg psykisk syk. Sunn mat handler ikke bare om å spise ernæringsmessig sunt, men også om at man skal ha det bra med det man spiser. Mat som ”gjør godt” er derfor sunn mat mener flere. Et vesentlig element i definisjonen av sunn mat er knyttet til velvære, trivsel og psykologisk velbefinnende. Nyttelse og glede over maten og måltidet hører med til et sunt kosthold. Men ”alt med måte”. Noen nevner også regelmessige måltider som en del av det å spise sunt.

### *Sunn mat er også trygg!*

Sunn mat er også ”ren” og trygg mat. Deltagerne skiller ikke skarpt mellom mat som er ernæringsmessig sunn og mat som er helsemessig trygg – dette er to sider av samme sak. Sunn mat er ikke bare ernæringsmessig riktig, den er også trygg å spise. Ren mat er ensbetydende med ”naturlig” mat.. Mat som inneholder (mye) tilsetningsstoffer, rester av medisiner, eller er ”tuklet med”, er unaturlig og dermed usunn mat. Enkelte peker på at ernæringsmessig sunn mat, som fet fisk i verste fall kan være farlig, særlig for utsatte grupper. Dette er et dilemma.

### *Hjemmelaget er best!*

Den aller sunneste maten er mat som er hjemmelaget, mat laget fra grunnen av hjemme på eget kjøkken. ”Industrimat”, ”ferdigmat”, ”posemat”, ”lettvinmat” etc beskrives generelt som mindre sunn.

### ***Sunn mat i ungdommenes øyne***

Ungdommene deler i stor grad panelenes oppfatninger om hva som er sunt og usunt. Sunn mat er "grønn" mat. Det er fisk og (hvitt) kjøtt, grove kornprodukter og hjemmelaget mat. Sukker og fett bør begrenses. I likhet med panelene mener også ungdommene at den sunne maten ikke bare må være ernæringsmessig sunn, men de må også være ren. Den viktigste forskjellene mellom paneldeltagerne og ungdommene er at sunn mat i deres øyne også har en negativ konnotasjon – sunn mat er "kjedelig" og "smakløs". Sunn mat er mat ungdommene vet de bør spise – og som flere spiser - men som ikke tilhører favorittmaten.

### **• Matvaner i praksis**

Myndighetenes kampanje 5 om dagen og budskapet om å spise fisk, mager mat, spise variert og unngå "det søte" synes godt integrert i så vel paneldeltagerne som ungdommenes bevissthet. Både paneldeltagere og ungdommer vet i grove trekk hva som er sunt – men spiser de sunt? Paneldeltagerne bedyrer at de har et "nokså" eller "rimelig" sunt kosthold. Blant paneldeltagerne er motivene for å spise sunt først og fremst helse, på kort sikt i form av velvære, overskudd og holde vekten og på lang sikt i form av å forebygge sykdommer. Flere har stort fokus på trivsel og velvære.

Blant ungdommene er det flere som beskriver sitt kosthold som "dårlig" og "lite sunt", andre mener de har et " greit" kosthold. Mat og måltider har imidlertid ikke hovedfokus i ungdommenes liv.

Flere forteller at de ikke har tid til å tenke på mat, noen heller ikke til å spise den. Flere hopper for eksempel over frokosten; enten har de ikke tid, ikke lyst på mat eller prioriterer å sove. Ungdommene spiser for øvrig det som er lett tilgjengelig, det som metter og som de har lyst på! Hvis de først skal bruke penger på mat, kjøper de noe det de liker, om det er sunt har mindre betydning. I den grad ungdommene spiser sunt er det motivert ut i fra en "her og nå" tankegang og betydningen av overskudd og energi i hverdagen, eller ikke å legge på seg. Forebygging av fremtidige sykdommer er lite fokusert.

Ingen av paneldeltagerne gir direkte uttrykk for at de ønsker, eller ser et behov for en total omlegging av kostholdet. De fleste kan imidlertid bli "bedre" eller "flinkere". Et gjennomgående ønske blant paneldeltagerne er å spise mer frukt og grønt, mer fisk, spise mer variert og lage mer av maten fra grunnen av. Noen, særlig ungdommene, ønsker, eller synes de burde, spise/drikke mindre av det som er søtt som brus, godterier, kaker og "junk". Kun få av paneldeltagerne ser "det søte" som et stort problem i eget kosthold.

### **• Hvordan spise sunnere?**

Hvordan spise sunnere? Hva gjør det vanskelig?

De viktigste barrierene for å spise sunnere generelt er pris og tilgjengelighet. Usunn mat er lett tilgjengelig. Sunn mat er mindre tilgjengelig. Usunn mat er billig. Sunn mat er dyrt. Dette er en gjennomgående betraktning blant så vel paneldeltagere som ungdommer. Dersom de selv, og andre skal spise/drikke mer av det sunne,

som for eksempel mer frukt, grønt og fisk - må prisene bli lavere og tilgjengeligheten bedre. Frukt tilgjengelig og gjerne oppskjært i hjemme, på arbeidsplassen og på skolen ville ført til at man spiste mer. Friskt vann tilgjengelig på skolen ville fått ned brusforbruket mener flere. Ungdommene ønsker frukt tilgjengelig og helst gratis på skolen.

Hva man liker og ikke liker har også stor betydning for matvalg. Flere, særlig blant ungdommene forteller at de for eksempel ikke liker fisk. Fisk er "kjedelig" og "smakløs" mat. For å gjøre den mer interessant må smaken "kamoufleres" av smakfulle sauser, marinade osv. I ungdommenes øyne taper fisk i konkurransen med mye annen mat. Laks er det fiskeslaget som faller best i smak. Frukt og grønt beskrives også som kjedelig mat og dersom ungdommene har et valg (særlig hvis de må bruke egne penger), faller valget heller på sjokolade, boller og lignende. Typisk for ungdommene er at de spiser det de har lyst på og det som metter. Det er viktig å få "valuta for pengene".

Tid, eller mangel på sådan oppleves av flere som et hinder for å lage sunn og variert mat. Flere forteller at de ofte ikke har tid, verken til å planlegge innkjøp eller tilberede den maten de oppfatter som sunnest. Den såkalte "tidsklemma" resulterer for mange i "lettevinte" og "kjappe" middagsløsninger, som ikke alltid er forenelig med oppfatningen av hva som er sunt. Noen forteller også at de ikke har lyst til å lage mat. Spesielt er det kjedelig å lage mat, hvis man bor alene og ikke har noen å dele den med. Det å lage mat til noen, eller dele den med noen, er et incentiv til å lage sunn mat. Noen, særlig de eldre, mener det ikke handler om tid, men om prioritering og bevisst

planlegging. Ungdommene lager, i liten grad mat selv og spiser stort sett det de får servert hjemme

Manglende kunnskap om matlaging, for eksempel tilberedning av fisk, dårlig kvalitet og begrenset utvalg, er andre faktorer som kan være til hinder for å spise mer av det sunne. Panelene nevner også utviklingen mot stadig større forpakninger av snacks, brus etc og skrukorken på brus som medvirkende til et høyt forbruk av det usunne. Noen peker også på at vi rett og slett koser oss for mye – hver dag er ikke en fest!

### *Hvem har ansvar for hva du og jeg spiser?*

#### **• Vi har selv hovedansvaret!**

Hovedkonklusjonen både blant paneldeltagerne og ungdommene er at det først og fremst er den enkelte selv som har ansvar for hva han eller hun spiser. Den enkelte har ansvar for sitt eget og for barnas kosthold. Dermed er vi selv i stor utstrekning ansvarlige dersom vekta blir for høy, dersom vi får diabetes 2 eller andre livsstilssykdommer forårsaket av feilaktig kosthold og eller mangel på mosjon.

Den enkelte kan gjøre mye selv for å gjøre det lettere å spise sunt. Forslag til "tiltak" fra panelene er bedre planlegging og organisering av innkjøp og matlaging, bruke handleliste, ikke gå i butikken på "tom mage" og ikke ta med barn i butikken. Man må "legge til rette" for seg selv. Som foreldre må man tørre å si nei både til barna og velmenende besteforeldre. Man må tørre å bli upopulær.



## • Myndighetene må tilrettelegge

Den enkelte har først og fremst selv hovedansvaret for sitt kosthold. Dette er en rød tråd både i paneldiskusjonene og blant ungdommene. Ettersom samfunnet til syvende og sist vil "sitte med regninga" har også samfunnet et ansvar og en interesse av at befolkningen spiser og lever sunt. Særlig har samfunnet et ansvar overfor barn og unge. Paneldeltagerne er imidlertid uenige om hvor mye det offentlige kan eller bør styre og hvilke virkemidler som skal tas i bruk. Det området det er aller minst uenighet om er viktigheten av å satse på kunnskap og informasjon særlig overfor barn og unge.

### *Heimkunnskap og skolemat*

Panelene foreslår flere tiltak som kan bidra til å dreie folks matvaner i en sunnere retning. Aller viktigst er det å starte med barna. Gode vaner etableres tidlig - og som kjent "vond vane er vond å vende". Her er det stor enighet både blant paneldeltagere og ungdommer. Helsestasjoner og barnehager er viktige arenaer for å nå småbarnsforeldre. Men først og fremst er skolen det viktigste stedet å sette inn ressurser. Her vil man nå alle lag i befolkningen, særlig de som trenger det mest. To tiltak er viktige i skolen. Det ene er å styrke opplæringen i og ressursene til "matfaget", det andre er å innføre et felles skolemåltid.

Skolen har et ansvar for at barn og unge lærer og trives – mat hører med i dette bildet. Når man vet at mange barn, særlig de litt større, velger bort matpakka til fordel for andre, kanskje mindre sunne alternativer, eller dropper å spise,

kan det være vel anvendte penger å innføre offentlig skolemat. Et felles måltid på skolen vil ikke bare bedre barn og unges matvaner rent ernæringsmessig, men vil også kunne ha en positiv effekt både på så vel læringsmiljø som det sosiale miljøet. Det sosiale aspektet rundt maten har magre kår i dagens norske skole mener deltagerne. Noen mener problemet med mat i skolen ikke først og fremst er selve maten - men mangel på organisering og struktur. Det mangler både egnede spiserom og tidstrekkelig tid til å spise. Måltidet som sådan finnes ikke i dagens norske skole. Men, ikke alle ønsker at det offentlige skal bruke penger på skolemat. Flere mener vi har andre, viktigere saker å bruke samfunnets penger på.

Ungdommene slutter seg til ideen om skolemat. Matpakka er kjedelig og ofte byttes den ut mot andre mindre sunne alternativer. En betingelse for innføring av skolemat er at den er sunn.

### *Kostholdsinformasjon og merking*

Opplæring og informasjon, herunder merking av matvarer er myndighetenes ansvar understreker panelene. Regelverket for innholdsdeklarasjon av mat må bli strengere og forbrukerne må få vite nøyaktig hvor mye sukker, salt, fett osv. det er i en matvare. Dette vil gjøre det enklere å gjøre sunne valg.

Informasjon om matens innhold og hvorvidt den er sunn, mindre sunn eller usunn kan være både kompleks og vanskelig å forstå. Helst ønsker panelene informasjon om matens innhold oppgitt i prosent. Alternative måter å merke på kan være å visualisere innholdet av sukker i et produkt ved

hjelp av sukkerbiter eller stolpediagram. Såkalt trafikklysmerking hvor man merker produktene som hhv. sunne eller mindre usunne kan være en idé, så lenge det ikke går på bekostning av bedre innholdsmerking. Deltagerne påpeker imidlertid at en slik måte å merke produkter på kan være misvisende.

Ikke bare må myndighetene sørge for bedre merking, de må også sørge for at folk kjenner til konsekvensene av feilaktig kosthold. Panelene tror mange, særlig ungdom, har lite kunnskap - og mener myndighetene må informere bedre om helseproblemer som overvekt, fedme, diabetes 2, kreft, etc. I likhet med røyk kan for eksempel usunn mat advarmerkes. Men først og fremst bør mat og helse vinkles positivt! Fremfor å skremme bør kostholdskampanjer informere ved å ta i bruk humor og ironi. Ungdommene har tro på begge deler – for som en sier; ungdom tåler ”fakta på bordet”.

I den grad paneldeltagerne etterlyser mer kostholdsinformasjon må dette formidles der folk ”er”. Panelene oppfordrer myndighetene til å være mer synlige!

### • **Kostholdsråd og tillit– hvem stoler vi på?**

Hva som er sunt og hva som er usunt er godt mediestoff. Paneldeltagernes tilnærming til kostholdsråd i mediene er i stor grad preget av skepsis, samtidig som ”døren holdes litt på gløtt” for nye tanker og teorier. At man blir møtt med ulike og til dels motstridende råd er en allmenn opplevelse. Dette kan skape usikkerhet, frustrasjon

og irritasjon mener deltagerne. Debatten mellom Fedon Lindberg og Kåre Norum (det er han som nevnes) beskrives som ”dum” og flere mener debatten handler vel så mye om personstrid og ”maktkamp” som ulike faglige syn. Noe av uenigheten har trolig karakter av skinnuenighet mener flere og gir mediene noe av skylden for å blåse opp forskjellene og sette de ulike aktørene opp mot hverandre. Oppfatningen er at media har et ansvar for å informere på en ”vettug” måte, unngå populisme og sørge for at det de informerer om er korrekt. Profitthensyn kommer imidlertid i første rekke mener flere.

Uenigheten ekspertene i mellom og bombardementet av informasjon fører først og fremst til at man stoler på seg selv og sin egen dømmekraft når det gjelder hva man bør og ikke bør spise. Panelene mener det er viktig å tenke sjøl, være kritisk og selv finne ut hva som passer best for en selv. Flere mener det kan være vanskelig å gi allmenne kostholdsråd ettersom folk er forskjellige, har forskjellig livsstil, aktivitetsnivå, helse osv. Mat og helse er på mange måter et individuelt prosjekt mener deltagerne.

Panelene mener det er viktig at offentlige myndigheter er åpne for nye tanker og teorier når det gjelder kosthold og helse. Myndighetenes - etter deltagernes oppfatning, avvisende og steile holdning til Fedon Lindberg og hans teorier, har provosert og kanskje også bidratt til svekket tillit hos forbrukerne. Her ville man ha tjent på å ha en litt mer ydmyk holdning og for eksempel erkjenne at Lindbergs råd kan ha noe for seg, særlig for spesielle grupper. Når det er sagt er det alt i alt de rådene som kommer fra offentlige organer

deltagerne har mest tillit til. Som en av deltagerne sier ”jeg stoler på dem før jeg stoler på Fedon Lindberg”.

En helt avgjørende betingelse for tillit er økonomisk og personlig uavhengighet mener deltagerne. Det er også viktig at rådene er vel dokumentert og at budskapet kommer fra flere hold.

### • Avgifter og fritak fra avgifter

Deler av panelene mener myndighetene kan bidra til å dreie befolkningens forbruk i en sunnere retning ved å øke avgiftene på for eksempel sukker og redusere avgiftene på frukt, grønt og annen sunn mat. En momsøkning på den usunne maten kan på sin side finansiere en momsreduksjon på den sunne. Et slikt virkemiddel vil være på linje med offentlige myndigheters politikk hva angår røyk og alkohol. Flere er imidlertid skeptiske til nytteeffekten av et slikt tiltak.

### • Forbud

Verken paneldeltagere eller ungdommer har tro på at det er mulig å forby seg til et sunnere kosthold. Det må fokuseres positivt på mat, i kraft av virkemidler som å gir folk reelle valgmuligheter, gjør sunn mat billigere, øker kunnskapen og bedrer informasjonen. Forbud er ikke veien å gå mener panelene – med ett, kanskje to unntak. Panelene mener myndighetene bør forby brusautomater i skolen. De har helt enkelt ”ingenting der å gjøre”. Brusautomatene kan i stedet byttes ut med tilgang til friskt og kanskje

også gratis vann! Her er ungdommene på linje med panelene. Flere mener også markedsføring av usunn mat spesielt rettet mot barn bør forby.

### • Private aktørers ansvar

Matvareprodusenter og handel har lite direkte ansvar for hva den enkelte kjøper og spiser – i første rekke er deres målsetning å tjene penger. Panelene mener imidlertid at både produsenter og butikker har et moralsk ansvar, særlig overfor barn og unge. De som lager maten kan vise ansvar ved å produsere flere sunne matvarer og markedsføre disse bedre. De kan også ta ansvar ved å opplyse bedre om innholdet i maten, for eksempel innholdet av sukker i et produkt. Samtidig kan de sunne matvareproduktene gjøres mer fristende for barn ved bruk av morsom design og innpakning.

Butikkene på sin side kan vise ansvar ved å plassere den sunne maten mer tilgjengelig og den usunne mindre tilgjengelig. Godteri, kjeks, brus, usunne melkeprodukter i barnehøyde og ved kassa må vekk! Panelene har imidlertid liten tro på at private aktører vil sette folks helse fremfor egen fortjeneste. Her må det strengere lovverk til. Bransjen må imidlertid få øynene opp for at det er penger å tjene på sunnhet mener panelene. Butikkene kan for eksempel profilere seg på nettopp å ha en sunn profil.

Flere mener frukt tilgjengelig på arbeidsplassen vil føre til at det spises mer. Dette er ikke arbeidsgivers ansvar, men flere mener et slikt tilbud vil lønne seg i form av bedre arbeidsmiljø og lavere sykefravær; gevinsten vil med andre ord være større enn kostnadene.



# 1 Innledning

## 1.1 Forbrukerinvolvering på dagsorden

Bakgrunnen for opprettelsen av Matpolitiske forbrukerpaneler er norske myndigheters målsetting om å øke forbrukerorienteringen av matpolitikken. Myndighetene ønsker å legge større vekt på forbrukernes ønsker, synspunkter og preferanser i matpolitiske spørsmål (jf. Stortingsmelding nr. 19 (1999-2000) og Landbruksdepartementets handlingsplan for forbrukerorientering (2000).

For å øke forbrukerorienteringen i matpolitikken har myndighetene sett et behov for å få mer og bedre kunnskap om hva vanlige forbrukere legger vekt på når han/hun handler og spiser mat. Etableringen av Forbrukerpanelene gjør det mulig å føre en kontinuerlig dialog med en gruppe forbrukere over tid og la dem slippe til med sine synspunkter direkte overfor myndighetene.

Målene med å opprette Matpolitiske Forbrukerpaneler er å:

- øke forbrukerorienteringen i matpolitikken
- øke kunnskapen om forbrukernes meninger og holdninger til mat
- få økt debatt og fokus på forbrukerinteresser på matområdet
- stimulere til aktive, engasjerte og bevisste forbrukere
- skape et fora for meningsutveksling, debatt og økt innflytelse

Målet er ikke bare å få økt kunnskap om hva forbrukerne mener, gjør og tenker, men også å fremskaffe informasjon som direkte har betydning for myndigheter og andre beslutningstagere.

Panelene overleverer sine synspunkter i form av en rapport direkte til ledelsen i ansvarlig departement, som igjen forplikter seg til å gi tilbakemelding på hvilken måte synspunktene skal følges opp, eventuelt ikke følges opp.

## 1.2 Forbrukerinvolvering i andre land

Forbrukerinvolvering er satt på dagsorden i flere andre land, der i blant England.

I kjølvannet av krisene i matvaremarkedet har både myndigheter og forbrukerorganisasjoner i Storbritannia erkjent at forbrukerne i større grad må involveres i matpolitikken. Myndighetsorganet "FSA" (Food Standard Agency) er spesielt opp-tatt av forbrukerinvolvering og har blant annet etablert en egen forbrukerkomité bestående av representanter for ulike forbrukerorganisasjoner og vanlige forbrukere (lekfolk). Komiteen møtes 4 ganger i året og skal komme med innspill på virksomhetens politikk og arbeid. Det er også minst en forbrukerrepresentant eller lekpersion representert i de vitenskapelige komiteene som kommer med råd til FSA.

National Consumer Agency (NCC) som er en interesseorganisasjon for forbrukere har også satt fokus på forbrukerinvolvering. Ett eksempel er "A weekend away for a bigger voice", en workshop som samlet ca.60 forbrukere i ulike deler av landet til å si sin mening om landbrukets fremtid i England. Forbrukernes synspunkter ble brukt som innspill til sentrale myndigheter.

Involvering av lekfolk, eller ikke-eksperter er kanskje særlig tatt i bruk i forbindelse med innføring av ny teknologi. Danmark er et pionerland her, men også i Norge er det blitt arrangert både konsensuskonferanser, fremtidsverksted etc. hvor vanlige folk er blitt spurt til råds. Spørsmål om innføring av genmodifiserte matvarer og holdninger til bruk av moderne teknologi blant eldre er blant temaene som er blitt satt på dagsorden.

### 1.3 Hvem er med i matpanelene?

#### *Rekruttering og utvalg*

Det er i alt 63 personer med i panelene fordelt på 7 fylker, hhv. Oppland, Oslo/Akershus, Telemark, Vest-Agder, Hordaland, Nord-Trøndelag og Troms. Deltagerne ble rekruttert vinteren 2003 gjennom annonser i lokalpressen, samt via Forbrukerrådets internettside. Forbrukerrådet mottok totalt ca. 360 søknader.

Hvem som helst kunne søke om å delta i prosjektet, med mindre de hadde nær tilknytning til matproduksjon, foredling eller distribusjon av mat. Det å drive eget gårdsbruk, oppdrett, inneha en ledende posisjon innenfor foredling eller distribusjon ble i denne sammenheng definert som "nær tilknytning". Personer som hadde lyst til å søke ble bedt om å fortelle litt om seg selv og om motivet for å delta i prosjektet. Interessen for å delta ble i hovedsak begrunnet ut i fra en generell interesse for mat og matvarespørsmål (matlagning, matvaretradisjoner, mat og helse, informasjon om mat, matvarepriser, mat og miljø, dyrevelferd, utvalg og kvalitet, import, kontroll m.m.), og/eller muligheten til å kunne påvirke, si sin mening og

"bli hørt" i spørsmål om mat. Interesse for å diskutere, treffe nye mennesker, delta i noe som ble oppfattet som spennende og nytt var andre argumenter som ble brukt.

Basert på sosiologiske bakgrunnsvariable som kjønn, alder, utdanning og sivilstand ble det plukket ut 9 deltagere til hvert panel, i alt 63 personer fordelt på 31 menn og 32 kvinner (hvert panel er så bredt sammensatt som mulig ut i fra disse faktorene). Utover det ble utvalget satt sammen dels på bakgrunn av kjennskap til deltagerens interesser og engasjement, dels på bakgrunn av alminnelig skjønn. Panelene er således bredt sammensatt med forhåpninger om å speile en del av den variasjon i holdninger og verdier som finnes i befolkningen. Når det er sagt må det understrekes at deltagerne er rekruttert ved selvrekruttering, de vil si at de har selv meldt sin interesse for å delta. Deltagerne er trolig noe over gjennomsnittet interessert både i mat og matpolitikk - og muligens også hva angår samfunnsengasjement generelt. Den viktigste begrunnelsen for bruk av selvrekruttering og ikke tilfeldig utrekning i befolkningen er at prosjektets varighet og karakter krever en viss motivasjon og interesse fra deltagerens side.

Det har vært noe frafall underveis i prosjektet, men de aller fleste deltagerne har vært med fra prosjektets start.

#### *"Ungdomspanel"*

Selv om panelene består av en sammensatt og variert gruppe mennesker med ulik bakgrunn, alder, utdanningsnivå osv., har forbrukerne under 25 år vært i mindretall. Mat, helse og hvordan spise sunnere er et tema som berører alle, ikke

minst barn og unge. Det er derfor viktig å høre hva ungdom selv mener om sitt kosthold og hva som ev. skal til for å legge om matvanene i en sunnere retning. For også å høre ungdoms mening i disse spørsmålene ble det rekruttert en gruppe på i alt 22 ungdommer fra 3 forskjellige videregående skoler i Oslo/Bærum, hhv. Hellerud videregående skole, Bredtvet videregående skole og Rud videregående skole. Ungdommene er i alderen 16-18 år og består av omtrent halvparten jenter og halvparten gutter. Både ungdommer med norsk og utenlandsk opprinnelse er representert. Ungdommene ble rekruttert via lærere på skolen. Ungdommene er ikke representative for alle ungdommer i Norge, men er først og fremst en gruppe ungdommers meninger om mat og helse. Når det er sagt, har vi ikke grunn til å tro at disse skiller seg vesentlig ut fra ungdommer flest i disse spørsmålene.

## 1.4 Gjennomføring og metode

Rapporten formidler synspunkter og innspill fra i alt 7 paneldiskusjoner og diskusjoner i 3 ungdomsgrupper. Diskusjonene ble gjennomført hovedsakelig i september og oktober 2004, ungdomsgruppene i desember og januar. Diskusjonene ble gjennomført i løpet av en kveld á 2-3 timers varighet, noe kortere i ungdomsgruppene. Alle diskusjonene ble tatt opp på bånd og senere transkribert.

Samtalene ble gjennomført som gruppediskusjoner, såkalte fokusgrupper<sup>1</sup>. Rapporten legger vekt på å formidle deltagerens synspunkter og begrunnelse for disse. En sammenligning av de ulike

panelenes synspunkter og prioriteringer ligger utenfor rammen av denne rapporten.

## 1.5 Om temaet

WHO, Verdens Helseorganisasjon, vedtok i mai 2004 en global strategi for kosthold, helse og fysisk aktivitet. Der vises det bl.a. til bekymring for økt overvekt, diabetes, kreft og hjerte og karsykdommer i de fleste land i verden - også U-land. Særlig uro vekkende er økning av fedme, inaktivitet og diabetes hos barn og unge. I september 2004 vedtok Europa regionen av WHO sin strategi for hvordan Europa skal håndtere de store utfordringene som ligger foran oss. Forbrukerbevegelsen i Europa lanserte 15. mars 2005 en kampanje med blant krav om å bringe ernærings spørsmål inn i EU-politikken, gi forbrukerne bedre informasjon om hva som er sunt, bedre merking av produkter og krav til produsentene om å redusere fett, salt og sukkerinnholdet i matvarer samt bedre tilgangen til sunn mat for alle.

Også i Norge er spørsmål om mat og helse aktuelt. De senere år har man sett en økning i forekomsten av overvekt, fedme og diabetes – også blant barn. Årsakene tilskrives for lite fysisk aktivitet og et feilaktig kosthold. Norske tenåringer får i seg nesten dobbelt så mye sukker som WHO og norske helsemyndigheter anbefaler som maksimum. Samtidig som de har et for høyt inntak av sukker får de i seg vesentlig mindre frukt og grønnsaker enn anbefalt. Generelt er frukt- og grønt inntaket i befolkningen for lavt sett i forhold til anbefalingene om 5 om dagen.

<sup>1</sup> Fokusgrupper er en kvalitativ metode som er hyppig brukt i markedsforskning, men som også brukes i såkalt kvalitativ deltagerforskning. Fokusgrupper egner seg godt som et fora for diskusjon og debatt, metoden er fleksibel og åpner for mulighet til å eksprimere med ulike teknikker. Metoden egner seg også godt til å avdekke eventuell konflikt og uenighet deltagerne i mellom.

Utsagnet "spis gulrøtter mens det er sunt" vitner om at det kanskje ikke alltid er så lett å vite hva som er sunn mat, hvem som bør spise hvilke matvarer, og hvordan den enkelte skal forhold seg til ulike ekspertoppfatninger som delvis står mot hverandre.

Tema for paneldiskusjonene er denne gang er valgt i lys av disse problemstillingene, men også på bakgrunn av oppfordringer fra panelene selv om å sette temaet mat og helse på dagsorden.

Diskusjonene både i panelene og blant ungdommene har dreid seg hovedsakelig om 3 spørsmål:

- 1) Hva er sunn mat og et sunt kosthold?
- 2) Hva skal til for å ev. å legge om eller justere kostholdet i en sunnere retning?
- 3) Hvem har ansvar for hva vi spiser og hvilke tiltak bør ev. settes i verk?



## 2 Hva er sunn mat?

Hva innebærer det å spise sunt? Hva er sunn mat? Det viktigste stikkordet for panelene er variasjon. Et sunt kosthold er et variert sammensatt kosthold bestående blant annet av fisk, kjøtt, frukt, grønt og grove kornprodukter. Panelene definerer i liten grad bestemte matvarer som usunne i seg selv – det er mengden som ev. er usunn. Sukker, salt, fett etc er ikke usunt, men et høyt inntak er det. I et sunt kosthold er det viktig å begrense inntaket av slike ingredienser, ikke nødvendigvis utelate dem helt. Dette kan innebære en forsakelse og en askese som i seg selv kan være usunn. Å ha et for stort fokus på å spise sunt kan i siste instans gjøre deg psykisk syk. Sunn mat handler ikke bare om å spise ernæringsmessig sunt, men også om at man skal trives med det man spiser. Noen nevner også regelmessige måltider som en del av det å spise sunt. I tillegg har måten man tilbereder maten på betydning for hvor sunn den er.

Sunn mat er også ”ren” og trygg mat. Deltagerne skiller ikke skarpt mellom mat som er ernæringsmessig sunn og mat som er helsemessig trygg – dette er to sider av samme sak. Mat som inneholder (mye) tilsetningsstoffer, rester av medisiner, eller er ”tuklet med”, er unaturlig og dermed usunn. Enkelte peker på at ernæringsmessig sunn mat, som fet fisk i verste fall kan være farlig, særlig for utsatte grupper. Dette er et dilemma.

Den aller sunneste maten er mat som er hjemmelaget. ”Industrimat”, ”ferdigmat”, ”posemat”, ”lettvinmat” etc beskrives generelt som mindre sunn. Ungdommene deler i stor grad panelenes oppfatninger om hva som er sunt og usunt. Den viktigste forskjellene er at sunn mat i ungdommenes øyne også har en negativ konnotasjon

– sunn mat er ”kjedelig” og ”smakløs”. Sunn mat er mat ungdommene vet de bør spise – og som flere spiser - men som ikke tilhører favorittmaten.

Panelene definerer sunnhet ut i fra et helhetlig syn på mat og matens betydning for den enkelte. Helse og velvære, matvaretrygghet, nytelse, hygge, det sosiale, er aspekter som trekkes inn i sunn mat begrepet. Begreper som variasjon, naturlig, rent, hjemmelaget, naturlig, balansert, avslappet, magert, regelmessighet er noen av begrepene som går igjen i alle panelene. Også ungdommene vi har intervjuet har de samme tankene og bruker de samme ordene i sine beskrivelser av hva som er sunt og hva som er usunt. For noen av ungdommene er sunn mat ensbetydende med kjedelig og smakløs mat.

### 2.1 Variasjon

Variasjon er det begrepet som oftest blir benyttet for å beskrive hva som er sunt. Et ensidig kosthold er ensbetydende med et usunt kosthold. Det er for eksempel ikke sunt å bare spise gulrøtter eller fisk.

”Når jeg tenker sunn mat, tenker jeg variert kosthold, ikke nødvendigvis å unngå matvarer, men variere litt, spise litt av hvert(...).

-At du spiser på en sånn måte at kroppen får i seg det den trenger.

-At du ikke kjøper fiskepudding og har den mandag, tirsdag, onsdag.

-Det jeg tenker på er av vi veksler mellom fisk og kjøtt og at du ikke spiser for lite fisk.

-Hvis du har drevet hardkjør på ribbe og usunt



fett, da kan man ta salat og fiskeboller også  
(Deltagere Trøndelag)

"(...) egentlig bør man ikke spise så mye av noe som helst, at variasjon er det som det må være fokus på.

-Det tror jeg er veldig viktig, du kan spise veldig mange forskjellige ting, men bare spis litt  
(Deltagere Oppland)

"Tradisjonelt kosthold med litt kjøtt og fisk og poteter og pasta og ris og grønnsaker, alt med måte, ikke ekstremt i noen retning – en gyllen middelvei.

-mye av det samme her. Jeg spiser brød og pasta, en gyllen middelvei er jeg for, prøver å etterleve det. Og lite sukker."(Deltagere Oslo/Akershus).

"Det jeg har notert meg er et variert sammensatt kosthold, for selv om gulrøtter er veldig sunt, så er det ikke sunt å spise bare gulrøtter.

-Et godt poeng.

-Eller bare fisk (Deltagere Telemark)

Panelene mener et variert kosthold bør inneholde de næringsstoffene kroppen trenger – dvs. proteiner, karbohydrater, fett og vitaminer – næringsstoffer som finnes i matvarer som kjøtt, fisk, grønnsaker, frukt og kornprodukter.

"(...)Maten må ha tilstrekkelig av de viktige næringsstoffene og alt dette med friske grønnsaker og frisk frukt og minst mulig tilsetningsstoffer, det er naturlig for meg når jeg tenker på sunn mat. Den må være allsidig, paselig blanding av fisk og kjøtt og grøt og pannekaker og supper og sånt (Deltager Oppland).

"Et variert sammensatt kosthold. At du får det du trenger gjennom maten uten å spise for mye piller og næringstilskudd (...)(Deltager Hordaland).

.

"Først tenker jeg variert og jeg tror at det finnes et ideelt tilpasset forhold mellom proteiner, karbohydrater og fett, men jeg har ikke peiling på hva fordelingen egentlig skal være ...man skal ha alle deler liksom (...)(Deltager Oppland).

Noen matvarer er sunnere enn andre. Panelene mener det er viktig å spise mye frukt og grønt og fisk, og begrense sukker, salt og fett.

"(...) og mest mulig frukt og grønnsaker, grovt brød og lite sukker i kostholdet generelt sett  
(Deltager Oppland)

"(...) og det andre i forhold til mengde av for så vidt sunne ting, salt og sukker og fett som vi naturlig trenger, at det ikke er for store mengder av de, for de tåler vi ikke i stor grad  
(Deltager Trøndelag)

"Grovt brød, lite sukker, mye frukt og grønnsaker og ikke fete sauser og ikke brus (...)(Deltager Oslo/Akershus)

"(...) Og ellers mye fisk, frukt, grønnsaker og bær  
(Deltager Troms)

Det er imidlertid forskjell på fett – det umettede er bedre enn det mettede. Kroppen trenger i en viss grad fett mener deltagerne – flere har liten sans for lettprodukter. Samtidig bør man steke maten i olje og ikke i smør:

”Det er fastslått at vi må være forsiktige med det som har med fett å gjøre og søtsaker, da vil jeg si at det som er mest nærliggende å tenke på da, er alt som heter kaker (...). Og det har jo blitt sånn blant ungdommen at når de spiser en kotelett eller noe, så skjærer de av fett, men akkurat det fett de skulle hatt, jeg tror vi trenger litt fett, jeg. Det er jo så mye lettprodukter rundt og de skal ikke ha det og det, men de kjører i seg kaker, må få snudd det at de må få fett seg, kroppen trenger litt fett, det riktige fett.

-Da er fett på koteletten ikke riktig.

-Jeg er enig med deg i det, men hvis du skjærer bort fett og bruker bare lettprodukter, blir det galt for kroppen. Jeg mener at det lille fett som er på den koteletten, det...(Deltagere Oppland)

”(..) når du steker i smør, laget av meierismør, når det blir brunt i panna, det er jo kolesterol rett i blodet. Når jeg steker biffen på lørdag-skvelden, så steker jeg i smør, men til daglig kan man bruke olje som tåler høye temperaturer og som ikke legger seg inne i blodårene

-Jeg tror det svikter der, vi bruker for lite olje(...). (Deltagere Trøndelag)

”Jeg tenker på når jeg lager mat, har gått over til å bruke mer olje i stedet for smør og margarin når jeg steker mat (Deltager Hordaland)

Også sukker, fett, salt – alt som er godt hører med til et sunt kosthold. Men ”alt med måte” mener deltagerne. Det gjelder å finne en gylden middelvei. En gylden middelvei innebærer at også kaker og søtsaker hører med til et sunt kosthold.

Derfor er sukker ikke usunt i seg selv – det er mengden som er avgjørende.

”(...)Det er jo nødvendigvis ikke usunt fordi om det er sukker og litt annet i. Det kommer an på hvor mange forskjellige ting man spiser som inneholder sukker. Selv om man er opptatt av det som inneholder mye sukker, så den kosen og det som følger med, i kombinasjon med noe annet med mindre sukker og fett, er ikke det nødvendigvis så galt(...). det er jo ikke farlig å unne seg en sjokolade av og til. Det er det med variasjon, hvis det blir for mye av det og lite av det andre, finne en balansegang der (...).

-Jeg synes den gylne regelen sånn som du påpeker, måtte kunne være en god pekepinn (Deltagere Hordaland)

”(...)Hvis man går for langt, det er mer skadelig å gå rundt og ha angst for hva du spiser...balansen i maten, du skal kose deg med en fet kake etter middag, for det er en slags balanse i det totale kostholdet. Så jeg tenker at det med myndighetsframstøt, det skaper en engstelse i befolkningen. Det er litt rabiatt, men formyndertiet gjør at folk blir mer engstelige Det er det varierte kostholdet vi snakker om, vi trenger hjelp, vi er svake sjeler og faller lett for sjokoladen framfor eplet.”(Deltagere Troms)

## 2.2 Matglede og nytelse

Et sunt kosthold handler også om å kose seg, unne seg nytelse. Det å spise sunt handler ikke bare om at det man faktisk spiser er sunt ernæringsmessig sett, men at man også trives og har det bra med

den maten man spiser. Sunn mat må også smake godt.

”Det betyr for meg at jeg ikke skal få hjerteinfarkt og sånn forskjellig. Mat som holder meg frisk. Og hvis den samtidig er god..., jeg spiser ikke blodmat, for det synes jeg smaker emment og ekkelt. Det er visst sunt, men jeg spiser det ikke for det (...) At det smaker godt, det skal det jo gjøre. For meg er det viktigere at det smaker godt enn at det er så forbasket sunt (Deltager Telemark)

Et sunt kosthold innebærer også at man koser seg med maten og trives med seg selv og omgivelsene. Forsakelse er ikke nødvendigvis sunt:

”Et sammensatt og sunt kosthold er ikke bare det du har i deg, men hvordan du har det når du får det i deg. Det er noe med settingen i det at du inntar maten og at det blir noe mer enn bare det å få i seg næring, men at man har det greit sammen. Det er viktig at det er en helhet. (Deltager Hordaland)

”Mat som holder meg frisk, da tror vi på det de lærde sier, at hvis du spiser det som står der, så holder du deg frisk til du er hundre år, kanskje(...) og som skal holde oss levende lengst mulig..., nei takk!! (latter). Jeg kan godt spise det som er sunt og det er godt av og til, men for meg ville det være hundre år i forsakelse hvis jeg ikke skulle få lov til å ha smør på brødkiva. Jeg spiser ikke brødkive uten og ikke med plantemargarin hvis jeg klarer å oppdage at det er det det er (Deltager Telemark).

”Etter å ha hatt ansvar for mat i for familien i førti år, så har man gjort seg opp meninger om hva som er sunn mat. Og da føler jeg at man finner fram til mat som virker gunstig på kroppen. At de som spiser maten trives og har det godt. Da regner jeg med at jeg har valgt riktig mat, at de holder seg noenlunde friske og sånn og liker maten som blir laget (...) (Deltager Oppland)

Et annet vesentlig element i sunnhetsbegrepet er derfor knyttet til den enkeltes sosiale og psykologiske velbefinnende. Det å avstå fra alt som er søtt, fett og godt er ensbetydende med en askese som i seg selv er usunn mener deltagerne. Paneldeltagerne understreker at det er usunt med et ensidig fokus på den fysiske sunnheten og at det er viktig å ha et avslappet forhold til mat. Å ha et for stort fokus på fysisk helse kan i siste instans gjøre deg psykisk syk. Sunnhet kan ikke måles etter om du har vaskebrett eller tre bilringer – psykisk helse er også viktig:

”(....) Og så er det både fysisk og psykisk helse. Hvis man blir for fokusert på den fysiske sunnheten, så kan det kanskje gjøre deg litt psykisk syk i verste fall. Man skal ha et avslappet forhold til det også tenker jeg”. (Deltager Oppland)

”Jeg tenkte jo at jeg skulle komme i form og kanskje gå i bikini til neste sommer, så jeg prøvde et abonnement på I FORM. Som har mye vettugt å si, men når du kommer til kostholdsdelen der, nå er jeg et menneske som setter stor pris på mat i veldig stor grad, kanskje jeg er for oppslukt av mat, kanskje jeg burde snakke med psykolog.... men de kostholdstipsene de har der, det er noe

av det tristeste jeg har vært borti i hele mitt liv. 'Kos deg med en fruktsalat med kiwi og banan'. Nei, jeg har lyst på brownies med krem... det er en så asketisk mattilværelse, det synes jeg blir så feil igjen. For sunnheten skal jo ikke måles etter om du har vaskebrett eller tre bilringer, sunn mat er jo det som dekker næringsstoffene dine. Og så fokuserer man bare på kroppslig helse, men det er jo noe med psykisk helse også (Deltager Troms)

Flere av deltagerne peker på at mat som smaker godt gjør godt. Trivsel og nytelse rundt maten og måltidet er i seg selv sunt. Det å spise sunt handler derfor om å ha et positivt forhold til mat. En av deltagerne har for eksempel hørt at mat man koser seg med legger man ikke på seg av:

"(...) jeg tror at god mat er sunt, det er noe med å ha et forhold til mat som er positivt. Undersøkelse sier at hvis man har det travelt under lunsjen, så legger man på seg. Vet ikke om det stemmer, men det sier noe om at et positivt forhold til maten er viktig (...)"(Deltager Oppland)

"Mange mennesker synes det er veldig godt å spise kaker, i hvert fall når man begynner å bli skikkelig voksen (...). Og mange synes det er veldig godt med is – og det er unødvendig mat, både kaker og is  
-(...) men samtidig er det viktig at vi ikke glemmer kosen oppi alt det her, for vi har det så travelt. Og det vi koser oss med, det legger seg egentlig ikke på, tror jeg, men det vi har vondt av som vi spiser, det legger seg på". (Deltagere Oppland)

"Jeg lever etter mat som smaker meg godt, det er sunn mat.

EB: men hvis jeg skulle spist det jeg synes er godt, ville jeg spist kaker og sjokolade og...  
-men det er ikke godt i lengden, et variert kosthold, det er jo ikke godt med pizza eller napoleonskake her dag heller, da blir man lei det. Som ungdom spiste jeg meg lei på honning, selv om det er sunt, da spiste jeg ikke honning på ett år igjen. Du blir lei av ting du spiser hele tiden" (Deltager Telemark)

Det å spise sunt handler om å ha et positivt og avslappet forhold til mat; spise variert og balansert slik at man trives og har det bra.

## 2.3 Naturlig og ren mat

Like viktig som at kostholdet er variert er det at maten er "ren". Som en sier; "fisk, frukt, grønt og magert kjøtt definerer jeg som sunn mat under forutsetning av at det er ren mat". Deltagerne skiller ikke skarpt mellom mat som er ernæringsmessig sunn på den ene siden og matvaretrygghet på den andre. Sunn mat er ikke bare ernæringsmessig riktig, den er også trygg å spise. Ren mat er mat som er naturlig og som det ikke er "gjort" noe, eller "tuklet" med. Det er mat uten, eller med et minimum av tilsetningsstoffer, mat uten rester av medisiner, sprøytemidler – mat som ikke er genmanipulert:

"(...) det jeg vil sett et stort rødt kryss over, er det jeg kaller kjemimat, det som er laget kunstig. Og naturlig og variert betyr ikke nødvendigvis at man startet med potetåkeren og en

levende gris, med råvarene, men det betyr mat som ikke er utsatt for mye kunstige tilsetninger og kunstig behandling.

-Pizza er en relativ naturlig ting. Det er klart man kan dø av å overspise seg på pizza, men man kan bli ganske syk av å overspise andre sunne ting også, det er balansen i det.

EB: Andre eksempler på ikke naturlig mat?

-Noe av det som er laget på genmanipulerte grønnsaker, de er jeg usikker på og det kan gå begge veier. Unaturlig er det meste du kjøper av dessert, geleer og snop og brus og den kategorien der" (Deltagere Oslo/Akershus)

EB: Hva legger dere i begrepet sunt kosthold?

"Ja, hva er sunn mat? Jeg tenker mange ting, det ene er i forhold til miljøgifter, at det ikke er for mye medisiner og miljøgifter i maten. Og det andre i forhold til mengde av for så vidt sunne ting, salt og sukker og fett som vi naturlig trenger, at det ikke er for store mengder av de, for de tåler vi ikke i stor grad. Og det tredje er tilsetningsstoffer (...)" (Deltager Telemark)

"Med sunn mat tenker jeg på rene råvarer. Det er vi opptatt av hjemme, vi baker brød selv og er opptatt av fiskemat og frukt og grønt". (Deltager Hordaland)

"(...)jeg synes at maten skal være ren, ikke nødvendigvis økologisk, men så lite sprøytet som mulig, jeg må vite at det er ren. Og ellers mye fisk, frukt, grønnsaker og bær".

EB: Hva legger i rent?

-jeg legger rett og slett at du vet at du kjøper mat som ikke er sprøytet tjue ganger i løpet av sommeren. Poteter og frukt fra land

hvor de sprøyter og sprøyter. Norske epler som er sprøytet etteren program" (Deltagere Trøndelag)

Enkelte av deltagerne peker på at mat som i utgangspunktet er ernæringsmessig sunn som fisk, frukt og grønt og som myndighetene anbefaler oss å spise kan være utrygg. Deltagerne trekker særlig fet fisk frem som et eksempel.

"Det var litt uenighet, vi har feit fisk og man anbefaler å ikke spise det for ofte

-På grunn av giftstoffer, ja. Men hvis vi ser bort fra dem, så er jo fisk sunn i seg selv

-Vi har jo sett bort fra alle giftstoffer og sprøytetoffer

-Det er mindre gift i en fisk som er forurenset enn om man tar seg en røyk, f eks

-Fisk er sunn i utgangspunktet, men det kan være giftstoffer i en del feit fisk

-Jeg blir jo kjempeoverrasket når jeg leser i avisen at de skal starte forskning på giftstoffer i oppdrettstorsk, det burde man vite alt om for lenge siden" (Deltagere Troms)

"(...) personlig siste jeg mye torskelever da jeg var barn, men av prinsipp nå så spiser jeg det ikke. Rett og slett fordi en del av forurensingen ligger igjen i fisken, myndighetene har jo sagt at vi skal spise lever i små mengder. Og da blir man liksom skremt, hva ligger i fiskekjøttet?" (Deltager Hordaland)

Her har myndighetene et dilemma; på den ene siden fremheves noe som sunt, mens det på den annen side kan være farlig. Da sitter man igjen med spørsmålet; hva er egentlig sunt?

”(…) det er et av myndighetenes dilemma, de framhever at noe er sunt, og så er det ikke sikkert at det er det fordi man ikke har nok kontroll over hvordan ting er produsert(…). Vi lever på toppen av en næringskjede hvor vi samler opp alt og i tillegg er vi på toppen av en sivilisasjon som i hundre, hundre og femti år har forurenset jord og vann og luft og ingen ting blir borte (…). Jeg tror det er mye mer av miljøgifter enn det som er blitt kjent og som vi spiser uten at vi vet det. Både fisk og frukt og grønt er i seg selv sunt, men det kan være utrygt likevel. Så hva er egentlig sunt? (…)” (Deltager Telemark)

For enkelte er ikke konvensjonelt dyrket mat ren nok – aller helst bør den være økologisk:

”(…)jeg vil gjerne ha økologisk mat så langt det lar seg gjøre(…)

EB: er økologisk mat sunnere enn annen mat?

-Ja, og jeg prøver å bruke en del av det selv og synes at det kvalitetsmessig, sånn smaksopplevelse, det gir en helt annen smak. Det å kjøpe gulrøtter som er økologisk dyrket og det å kjøpe andre gulrøtter, det gir en helt annen smaksopplevelse (…)” (Deltager Oppland)

”At det er variert og inneholder næringsstoffer, ikke alt inneholder det selv om det skal være sunt.

EB: Hva mener du med det?

-Jeg mener ikke det, men det finnes jo både innen frukt og grønnsaker er det noe som kanskje er litt vel overdyrket så det er ikke så mye igjen annet enn vann og litt smak.

-Viktig at man faktisk får i seg vitaminer og

mineraler også da. Litt økologisk kanskje også.

EB: Du tenker på økologisk som sunnere?

-Litt både, og, med tanke på tilsetningsstoffer, så tror jeg det. Men ikke alltid med tanke på næringsstoffer, det spørres på det enkelte produktet (Deltagere Oslo/Akershus)

## 2.4 Hjemmelaget mat

Sunn mat er ikke bare ren og naturlig – aller helst skal den være hjemmelaget, dvs laget fra grunnen av hjemme på eget kjøkken. Det motsatte – mat som ikke er laget hjemme - ”industrimat”, ”ferdigmat”, ”posemat” osv. beskrives generelt som mindre sunn. Enkelte føyer til at den hjemmelagede maten helst bør være basert på lokale eller norske råvarer :

”(…) Hva jeg tenker er sunn mat for meg? Det som er laget av råvarer direkte, at det ikke er halvfabrikata eller helfabrikata, at den er mest mulig laget fra bunnen av. Da opplever jeg at det er sunnere, om det er det, vet jeg ikke”. (Deltager Vest-Agder)

”Men at det lettvinne er mindre sunt og mer sukker og salt i enn det som ikke er så lettvinne, det tror jeg (…)” (Deltager Hordaland)

”(…)ferske og rene råvarer (…).Er skeptisk til hurtigmat, selv om jeg spiser det” (Deltager Trøndelag)

”(…) det første som slo meg var at det skal være mest mulig fersk og naturlig mat. Hvis man kjøper norske varer som er produsert noenlunde i nærheten og du får det ferskest mulig

hjem. Det kan godt være frosset kjøtt eller fisk, men jeg vil helst ikke at det skal være gjort så mye med det, ikke tilsatt så mye og hermetisert og alt mulig rart. Mest mulig hjemmelaget, ikke halvfabrikata eller poser (...). Hvis det er kjøtt, fisk og kylling vil vi tro at det er sunt og vi får håpe at det ikke er så mye rart i det av antibiotika og medisiner ellers.

-Tenker ikke så mye på det i det daglige, men jeg forbinder sunn mat med vanlig norsk mat jeg også , som er mest mulig laget selv” (Deltagere Oppland)

Hjemmelaget mat er sunnere først og fremst fordi innholdet av næringsstoffer er høyere enn i ferdiglageret mat. Når man lager maten selv kan man begrense og kontrollere innholdet av for eksempel salt, sukker og fett. Samtidig beholder man flere av matens næringsstoffer ved å lage maten fra bunnen av:

”(..) og det å lage mat fra bunnen, så du vet hva den inneholder og du styrer selv hvor mye fett og salt og sukker det er oppi det, lite poser og pakker” (Deltager Oppland)

”(...) Hvis du lager mest mulig hjemmelaget, hvis du bruker jerngryte, så får du jernet i maten, koker du suppe, så får du med alle næringsstoffene i grønnsakene, du slår ikke ut vannet. Det er sånne ting vi mister hvis vi ikke har hjemmelaget (Deltager Oppland)

Mye kan tyde på at hjemmelaget mat også har en moralsk dimensjon. Ikke bare er den sunnere rent ernæringsmessig – den synes også å ha en høyere moralsk status enn mat som er mer eller mindre

ferdiglaget. En av deltagerne forteller at hun får dårlig samvittighet når hun spiser og/eller serverer ”ferdigmat”.

”Lite ferdigmat, den er full av mel og tilsetningsstoffer, får dårlig samvittighet når jeg spiser ferdigmat, føler at det er ikke bra mat, rett og slett(..) (Deltager Oslo/Akershus)

Valg av matlagingsmetode har også betydning for matens sunnhetsmessige verdi. Mat som i seg selv er sunn kan forringes ved bruk av ”feil” tilberedningsmetode. Koking, ”baking” og wokking er bra, mens steking generelt er mindre bra. Flere er opptatt av å bruke olje i tilberedningen fremfor margarin.

”(...) for kjøtt er jo ikke kjøtt, det spørres jo hvordan du tilbereder det, blir det stekt svart i panna er det ikke sunt, men kunne vært veldig sunt hvis du hadde tilberedt det på en annen måte (...) (Deltager Oppland)

”Og måten vi produserer maten på hjemme, steking kontra wokking f eks... tilberedning av mat  
EB: Hva er det beste der?

-Litt koking er bedre enn mye koking og olje er bedre enn margarin

-Koking er bedre enn steking

-Koke i stekeovnen godt pakket i folie er bedre enn å la det koke i vann som man tømmer ut  
EB: Tenker dere på det?

-Ja

-Ja

-Det er helt naturlig, derfor nevner jeg det ikke, det er bare sånn.

-Bruke veldig lite vann når man koker grønnsaker, dampkoke er kanskje enda bedre

-Det er så fint å lage gryter med masse godt i, for da får man all smaken, det er også sunt (Deltagere Oppland)

EB: Er dere opptatt av tilberedningsmåter i forhold til det med sunnhet?

-Ja, det er veldig lite jeg steker i margarin, det er olje det går i. Og jeg bruker mye komfyren, putter fisk i folie og legger i grønnsaker og litt forskjellig oppi der. Det blir enten på grill eller jeg steker det i komfyren (...).

-(...) når jeg steker fisken sammen med grønnsakene, får jeg alt med, sjyen og vitaminene forsvinner ikke i kokevannet

Jeg tenker på å koke lite og intenst, at du tar vare på næringsstoffene som er i maten. Men det er så innarbeidet at det bekymrer meg ikke (Deltagere Hordaland)

## 2.5 Regelmessige måltider

Noen nevner også regelmessighet som en del av det å spise sunt. Det å ha et sunt kosthold handler også om hvordan måltidene struktureres i løpet av dagen. Måltidene skal spises til faste tider i en regelmessig rytme – det er for eksempel usunt å ”hoppe over” måltider:

” (...) sunn mat for meg er faste og regelmessige måltider (...)” (Deltager Telemark)

” (...) og at man spiser regelmessig, jeg tror vi er litt innstilt på at vi må ha faste måltider og det er litt tragisk at i Norge har du snart ikke tid til det lenger

-Det er jeg enig i, har vært lærer på ungdomsskolen i to år og jeg opplevde at de ikke

hadde spist da de begynte i fjerde timen eller første timen. Så jeg startet en frokostgruppe til en gjeng gutter og det som skjedde, var at de fikk en rolig dag fram til matfri (...) veldig mange foreldre passer ikke på lenger (Deltager Oppland)

### *Ungdommene om sunn mat*

Oppfatningen i ”ungdomspanelene” om hva det vil si å spise sunt er i all hovedsak den samme som i panelene. De handler om variasjon, mye frukt og grønt og fisk, hvitt kjøtt, lite salt og fett, godterier, kaker og brus etc. Flere er inne på at sunn mat også er ren og naturlig mat – det motsatte av kunstig mat. Heller ikke fast food som kebab og burgere er sunn mat:

” Det eneste jeg tenker på når jeg tenker sunt, er grønn mat.

-Alt som ikke inneholder så mye fett er veldig sunt da.

-Og lite salt og (...) .

EB: Hva er det som er sunn mat?

-Ikke sånn som er kunstig.

-Salat og sånn som er kjedelig.

EB: Alt som er kjedelig er sunt?

-Nei, helt feil.

-Frukt og grønnsaker.

-Kjøtt og fisk er vel sunt

-Hvitt kjøtt i så fall.

EB: Tilbake til det med sunt og usunt, andre ting dere forbinder med sunt?

-Det er ikke bare kjedelige greier som han sa i sted.

-Nei, det er jo ikke det.

-Alt som ikke er kunstig, kan være sunt på en



måte, kjøtt og sånn.

-De kan jo lage kunstig mat som er bra også, så lenge de tar med alle de bra vitaminene i den kunstige maten.

EB: Hva er kunstig mat da?

-Sånn godteri og sånne fargestoffer(...)  
(Deltagere Rud videregående skole)

EB: Usunn mat- typisk for det?

-Kebab og all fast food og sånn og biff med bernaisesaus

EB: hva er galt med biff?

-Bernaisesaus er jo bare smør, så det er jo greit. Biff er...og en burger på Mc`ern er ikke så sunt.

EB: Hva er det som gjør at den ikke er så sunn?

-Det er omtrent bare fett da, pommefrites er omtrent bare fett

(Ungdom, Bredvet videregående skole)

"(..) det usunne - da har vi Grandiosa, mye fett, mye ost og sånn. Og deigen er ikke grov, den er av fint mel, ikke så bra for fordøyelsen. Og forskjellig brus, det er ikke bra for tennene, det mest usunne å drikke, masse sukker. Det er ikke naturlig sukker, det naturlige er frukt, det er jo ikke frukt i det, bare søtstoffer.

-Og sjokolade, masse sukker og fett, men veldig godt da(...).

-Og kjøtt er sunt så lenge det ikke er så fett, og gulrot er full av A vitaminer.

-Melk har D, A, B vitamin og kalsium og er bra for skjellettet og bra for tennene og hjelper barn til å vokse (Ungdom Hellerud videregående skole)

Men sunn mat beskrives også som kjedelig og smakløs, mat man blir "tvunget" til å spise. Sunn

mat er mat ungdommene vet de bør spise, men som ikke tilhører favorittmaten. Det som er sunt frister ikke alltid:

"Det som man ikke er så glad i, er sunn mat.

-Det er sånn der ekkel mat, som ikke smaker noe og som du blir tvunget til spise.

-Straff .

EB: Sunn mat har negative vibber?

-Dette her (peker på et bilde) frister meg: hamburger og Cola, det frister meg når jeg ser det.

Det som er sunt, frister meg ikke (Deltagere Hellerud videregående skole)

Kort oppsummert - sunn mat og et sunt kosthold kan karakteriseres ved hjelp av følgende stikkord:

- variert sammensatt
- mye fisk, frukt og grønt
- lite sukker, salt og fett
- alt med måte – søtt og fett hører også med til et sunt kosthold
- matglede og nytelse
- rent
- hjemmelaget
- regelmessige måltider
- kjedelig, smakløst (ungdommene)

*“En ting er at vi vet hva som er sunt – om vi gjør det er en annen sak...”*

# 3 Idealer og realiteter – og hvorfor spise sunt?

”Jeg er opptatt av det. Tenker ikke helse når jeg kjøper mat, men er opptatt av hva jeg har i meg og har et bevisst forhold til det jeg spiser. Det er viktig” (Deltager Trøndelag)

”Jeg har aldri tenkt det, tror jeg har spist hva jeg vil når jeg vil.

-Jeg tenker ikke fedme og sånn, jeg tenker på hvor usunt det er. Egentlig tenker jeg ikke så mye over hva jeg spiser når jeg spiser det, men... (Ungdom Rud videregående skole)

”Vi har så hektisk hverdag, skole og lekser og prøver og alt så vi tenker ikke så mye på det - må bare ha noe å spise og så spiser vi det” (Ungdom Hellerud videregående skole)

Idealene er tydelige. Både paneldeltagere og ungdommer vet hva som er sunt – men spiser de sunt? Paneldeltagerne bedyrer at de har et ”nokså” eller ”rimelig” sunt kosthold. Blant ungdommene er det flere som beskriver sitt kosthold som ”dårlig” og ”lite sunt”. Mat og måltider har ikke hovedfokus i ungdommenes liv. Flere forteller at de ikke har tid til å tenke på mat – noen heller ikke til å spise den. Typisk for ungdommene er at de spiser det de har lyst på, det som metter, det som er tilgjengelig og det som går raskt.

Blant paneldeltagerne er motivene for å spise sunt først og fremst helse, på kort sikt i form av velvære, energi og overskudd og på lang sikt i form av å forebygge sykdommer. I den grad ungdommene spiser sunt er det motivert ut i fra en ”her og nå” tankegang og betydningen av overskudd og energi i hverdagen, eller ikke å legge på seg. Forebygging av fremtidige sykdommer er lite fokusert.

## 3.1 Vite det – men ville det, gjøre det?

En ting er å vite hva som er sunt en annen ting er å faktisk spise det som er sunt. Idealer og realiteter stemmer ikke alltid overens. Hvordan beskriver panelene selv sitt kosthold? Sunt eller usunt?

Et gjennomgående ideal blant paneldeltagerne er å spise sunt og variert, ikke overdrive – men ha et ”avslappet” og ”balansert” forhold til mat. Paneldeltagerne understreker gjentatte ganger viktigheten av å kose seg med maten og måltidet samt ha et positivt forhold til mat. Et ”hysterisk” og ”ekstremt” forhold til mat er usunt. Inntrykket er at det store flertall av paneldeltagerne selv synes de har nokså sunne matvaner og verken ønsker, eller ser behov for en drastisk omlegging av kostholdet. Deltagerne forteller at de forsøker å spise variert, spiser frukt og grønnsaker, grovt brød, forsøker begrense det fete samt godterier, kaker og annen sukkerholdig mat i hverdagen. Flere forteller at det har blitt en vane å tenke sunt. Men i helgene og av og til ellers, skeies det ut med kaker, godterier, snacks, fete sauser etc.

”Jeg føler jeg spiser nokså sunt, kommer an på hva jeg har hjemme (...)

”(..) jeg er ganske flink til å spise salat, og så woker vi en del med hvitløk og gulrøtter, paprika med olje – og så blir det litt sjokolade (Deltagere Oppland)

”Jeg er opptatt av det. Tenker ikke helse når jeg kjøper mat, men er opptatt av hva jeg har i meg og har et bevisst forhold til det jeg spiser. Det er viktig (...).

-Jeg er også opptatt av hva jeg putter i meg, men noen gange skeier jeg ut med søtt kliss.

Men jeg føler meg uvel, jeg vet jo hva jeg ikke bør spise og hva magen reagerer på og sukkerinnhold i blodet. Jeg vet hva som føles galt for kroppen. Men det hender det blir litt for mye kjøtt og kaker sent på dagen og våkner om morgenen nesten forgiftet. Kjenner meg i bakrus, nærmest...(latter) (Deltagere Trøndelag)

"(...) Og så kjøper jeg sånne små gulrøtter til fredagskosen med dip i tillegg til chips. Og kan kutte opp grønnsaker agurk og andre ting i tillegg, og det går rett ned og er jo kjempegodt. Og prøver å ikke kjøpe så mye bearbejdede produkter – prøver å fikse selv, ikke mye ferdige gryter og sånn. Har en teori om at det er sunnere å lage mat fra bunnen av (..) (Deltager Vest-Agder)

"(...) Vi prøver å bruke olje og ikke så mye fett i sauser, prøver å unngå det verste, men jeg må innrømme at jeg bruker de ferdigsausene mye (..).

EB: Du bruker olivenolje i stedet for å steke maten i smør?

-Ja, faktisk, det må jeg innrømme at det er lettere å ta den flasken enn å hente smør i kjøleskapet. Men i forhold til melk og sånne ting, du har lettromme og kesam og alt det der.

EB: Dere andre?

-Vi bruker lettmaiones og lettromme (...) (Deltagere Troms)

Enkelte forteller at de legger stor vekt på å spise sunt og har et nærmest asketisk forhold til mat. De lager det meste av maten fra "bunnen av" og verken ønsker eller har et behov for å skeie ut.

"Jeg legger stor vekt på å spise sunt.

-det gjør jeg også.

-jeg skriver alltid handleliste og så tenker jeg; hva kan jeg kjøpe som alle kan ha? Og da tenker jeg underforstått sunt og lurt å spise for hele familien (...).

-det blir rutine etter hvert, f.eks har vi alltid et fruktfat stående med frukt som de kan gå og spise av (...) (Deltagere Vest-Agder)

"(...) Jeg tror jeg er altfor programmert, at jeg blir veldig kjedelig.

EB: Fokuserer du for mye på det?

-(...) barna våre har liksom sagt at, å du spiser sunt, ja, det har vi lært hjemme, og det har de tatt med seg også.

-Men jeg lar meg ikke friste av noe annet enn det jeg har på lista og har tenkt skal være middag i løpet av uken. Og tenker fisk, kjøtt, tenker magert og variasjon i kostholdet

-At du klarer det, liksom, av og til så glipper det hos meg.

-Jeg er veldig lite glad i kjøtt og sånn sett er jeg heldig og kanskje kjedelig for andre

-Jeg kjenner meg igjen i det du sier der. Men angående det med å skeie ut, så føler jeg ingen behov, jeg klarer ikke det, jeg har mer enn nok med å kare til meg det som står på lista mi, og jeg kommer oftere hjem med for lite enn for mye. I butikken klarer jeg ikke å kjøpe noe annet enn det jeg pleier å kjøpe eller det vi skal ha.

-Jeg lager maten fra bunnen av, synes ikke det smaker godt av de ferdige suppen og gryterettene, særlig de gryterettene, det blir en helt spesiell smak som jeg ikke kan noe med (Deltagere Vest-Agder)

Flere av deltagerne forteller at de må ha et "strengt" kosthold fordi de selv, eller andre i familien har sykdommer eller matintoleranse som krever det, eller fordi usunt kosthold har gitt dem en "alvorlig lærepenge". Helseproblemer har "tvunget" flere av deltagerne til å legge om kostholdet og være nøye med hva de spiser.

"Jeg har en mann som er diabetiker, så på grunn av ham har vi et greit kosthold, er påpasselig med at han ikke får for mye fristelser til daglig (..) (Deltager Oppland)

"For noen år siden hadde jeg problemer med lavt blodsukker og fikk en diett og ble veldig bevisst på det med blodsukker, at du måtte spise langsomt absorberende karbohydrater, ikke tilfredsstillende sulten min der og da med en loffskive eller en bolle, da går blodsukkeret veldig opp og ned. Så jeg lærte utrolig mye i den perioden, med først saltmat og så søtmat. Jeg endret veldig mye. Jeg fikk en alvorlig lærepenge. (Deltager Hordaland)

"Jeg synes det er fint at de unge som sitter her er opptatt av å spise sunt. Jeg var det ikke da jeg var på deres alder, men så fikk jeg også hjerte problemer da jeg var 42 år. Hadde jeg hatt de tankene som de har i dag, hadde jeg kanskje sluppet det at jeg tenker på mat nå og spiser sunt, kommer av at jeg skal slippe å få flere hjerteroperasjoner  
EB: Du er blitt tvunget til å endre kostholdet?  
-Ja, tvunget og tvunget, jeg har tvunget meg selv til det.  
-Jeg er også opptatt av det av helsemessige årsaker på lang sikt og har hjerte problemer i fam-

ilien, så det er kanskje derfor jeg setter litt fokus på det for min del (Deltagere Oslo/Akershus)

."(...) Vi legger vekt på kostholdet og er oppmerksomme på kolesterolen, mannen har diabetes og vi er nødt til å ha et våkent... Det er ingen ting å forbedre, vi har forbedret oss. Vi er bare to stykker og det sier seg selv at når han ikke kan spise alt, blir det bare sånn (Deltager Trøndelag).

### 3.2 Hvorfor spise sunt?

Motivene for å spise sunt er først og fremst helse, på kort sikt i form av velvære, energi og overskudd og på lang sikt i form av å forebygge sykdommer. Flere er opptatt av å ikke gå opp i vekt og se best mulig ut. Noen eksempler:

"Jeg ønsker å holde meg i god fysisk form og ønsker å spise sunt for å ha overskudd til å drive med alle aktivitetene jeg ønsker. Jeg merker at jeg blir mer slapp og utilpass når jeg i en periode har spist mye usunn "kosemat" – for eksempel når jeg er på ferie. Og så ønsker jeg å holde meg noenlunde slank og jeg ønsker å være sunn og frisk (Deltager Oslo/Akershus)

"Jeg er opptatt av at bilringene ikke skal bli for store, og da må jeg tenke mat i hverdagen. Derfor er det forskjell på hverdag og fest, du kan unne deg litt godt, men ikke hver dag, for da blir bilringene for store  
-Jeg vet hvordan det er, hvis jeg ser en god kake på vei fra jobb, går jeg ikke så lang omvei forbi (Deltagere Hordaland)

”Du merker på deg selv hvis du har hatt en periode da du har spist usunt, da blir du mer slapp og giddelaus, så det er egentlig for å ha det bra.

EB: For å ha det bra her og nå?

-Ja, og på sikt, man har ingen ønske om å få hjerteinfarkt og..

EB: Du tenker på helse samtidig?

-Ja (Deltager Oslo/Akershus)

Enkelte sier også de har bedre samvittighet når de spiser sunt.

”Jeg får bedre samvittighet når jeg spiser det jeg mener er sunt – prøver også å spise sunt fordi jeg tror barna arver matvaner. I det daglige vektlegger jeg sunn og variert kosthold (...)  
(Deltager Telemark)

”(...) Jeg synes det går på samvittighet, etter den oppdragelsen jeg har fått. Jeg får dårlig samvittighet hvis jeg spiser usunt. Jeg er redd for at hvis jeg ikke hadde hatt den oppdragelsen, hadde jeg spist veldig usunt. Det ligger bare baki der at man må passe på hva man putter i seg. Jeg er glad for at den er der, for jeg er fryktelig glad i mat og godterier og alt jeg kan putte i meg. Jeg tror det hadde vært vanskeligere hvis det ikke lå en fast greie der om å pass på, liksom

-Du har med andre ord hatt myndige, ansvarlige foreldre...

-Ja, har nok det (Deltager Oslo/Akershus)

Majoriteten av paneldeltagerne vektlegger og etterstreber et sunt kosthold. Motivasjonen ligger i god helse, velvære, overskudd og utseende. For flere av deltagerne er det en innarbeidet vane å

tenke sunt, de tenker ikke så mye over det i det dagelige – det å spise sunt er en integrert del av matvanene. Andre strever med å ”bake” sunne vaner inn i egne eller familiens matvaner. Svært få av deltagerne gir i klartekst uttrykk for at de ikke bryr seg om å spise sunt. Men noen tenker svært lite på betydningen av det de spiser og spiser det de har lyst på. ”Ungdomspanelene” er et godt eksempel her.

### *Ungdommene om det å spise sunt*

Ungdommene tenker i varierende grad på det å spise sunt. Noen har det ”i bakhodet” og synes de spiser ganske sunt, andre beskriver sitt eget kosthold som ”dårlig” og ”usunt”.

EB: Hva synes dere selv om deres kosthold?

-Det er dårlig

-Ikke sunt

-Egentlig ganske sunt

-Hvis jeg skal bestemme hva jeg skal kjøpe selv, blir det dårlig mat, det er ikke bra (Ungdom Hellerud videregående skole)

”Jeg spiser bare usunn mat, for jeg bor ikke sammen med foreldrene, så det blir ikke så lett å lage sunt. Jeg bare kjøper noe lettvin(...) (Deltager Bredvet videregående skole)

Men noen av ungdommene mener de spiser sunnere i dag enn for noen år siden. De forteller at de har skjerpet seg og at de for eksempel drikker mindre brus og spiser mindre godterier enn før:

”Jeg har skjerpet meg med det, jeg. Jeg drikker egentlig ikke så mye brus

-Før spiste jeg godteri som en liten rakkerunge, nå er det nesten aldri. Jeg drikker mest vann  
-Ja, vann er godt  
-Vann og melk er godt  
-Du skulle spurt oss i tiende klasse, da var det helt andre svar  
Da var det boller og Cola hvert friminutt, og anger hver dag  
EB: Hva har skjedd, hvorfor har dere endret dere?  
-Man har innsett at man må være litt sunn., i tiende klasse så tenkte jeg ikke over hva jeg spiste, spiste tre, fire sjokoladeplater om dagen og det var det samme hva jeg spiste, liksom  
-Da kom kvisene og da var det bare...  
-Ikke noe gøy (Ungdom Rud videregående skole)

En del av ungdommene, kanskje halvparten av de vi snakket med, spiser frokost før de går på skolen. Den andre halvparten sover heller litt lenger og hopper over frokosten – enkelte spiser på vei til skolen. Enten har de ikke tid til å spise, eller så mangler de matlyst. Enkelte spiser ikke før de er hjemme om ettermiddagen – først da har de tid:

EB: Vil dere si at det dere har spist i dag er typisk?  
"Jeg klarer ikke å spise frokost, men i dag hadde jeg tid. Men jeg pleier ikke det, som regel må jeg løpe til banen (...).  
-Når jeg har tid, tar jeg en banan på T-banen på veien (...).  
-Jeg synes jeg spiser mer når jeg er hjemme enn på skoledagene. Da er det hektisk og man spiser fort, når jeg er hjemme, spiser jeg mer (...).  
"EB: er dere hjemme om ettermiddagen og gjør lekser?  
-ja, det er da jeg har tid til å spise, til frokost, da

må jeg løpe for å rekke banen og lunsj får jeg ikke tid til. Det er først når jeg kommer hjem at jeg spiser.  
-det er litt vanskelig å spise så tidlig på morgenen.  
-det er det som er det viktigste, en god frokost (...)(Ungdom Hellerud videregående skole)

"(...) matpakke og frokost er ikke spesielt godt. Men jeg vet at jeg blir i dårlig form på skolen hvis jeg ikke spiser frokost, så jeg tvinger i meg to brødskeer, men det er ikke godt.  
-Nei, du spiser av ren rutine, liksom. Noen ganger spiser du på bussen, har dårlig tid  
-Samme hvor du spiser, egentlig (...).  
-Jeg spiser ikke frokost jeg. Orker ikke så tidlig på morgenen, matlysten kommer ikke før i ti, elleve tiden (...).  
-Jeg spiser to brødskeer til frokost hver dag.  
-Ja, det er mye bedre enn å drasse med seg matpakke, egentlig.  
EB: hva kommer det av at dere ikke spiser frokost?  
-Er stresset og tenker ikke på mat da, har ikke matlyst før i titiden egentlig, har ikke tid.  
(Ungdom Rud videregående skole)

De av ungdommene som ikke hopper over frokosten spiser alt fra brødskeer, havregrøt, frukt, boller, yoghurt, frokostblanding og lignende. Alt i alt synes frokosten rimelig sunn, når man først spiser den:

"Jeg spiste bare frokost, har ikke spist noe mer, frokostblanding og wheetabix.  
-Til frokost spiste jeg en brødskeer med sjokoladepålegg og da jeg gikk hjemmefra tok jeg en

tyggis i munnen og to timer senere spiste jeg en bolle, det var alt.

-Til frokost spiste jeg to trankapsler og så spiste jeg en bolle, for den fikk jeg gratis av en klassekamerat og for ikke så lenge siden spiste jeg en karbonade med rundstykke og drakk en brus.

-Jeg har ikke drukket noe i dag.

-Til frokost spiste jeg en Litago yoghurt og drakk litt Sprite og ....

-Til frokost to brødsiver med gulost og sånn crème fraiche som pålegg og drakk et glass melk (...) (Ungdom Hellerud videregående skole)

"(...) jeg har spist først frokost, en skive med ost og tomat og en med skinke og et glass juice

-Til frokost spiste jeg en tallerken havregryn og drakk en liter melk (...).

-Jeg spiste to brødsiver til frokost og to boller, en bagett og en ... Zero, det er det jeg har spist..

-Jeg har spist to brødsiver med noe søtt pålegg av noe slag, husker ikke helt i dag morges, et glass med vann og ett med melk, og to tranpilller.

-Til frokost spiste jeg en banan og drakk en halv liter melk, til lunsj en bagett med ost og skinke og et glass appelsinjuice og to glass vann, de to glass vann har vart gjennom hele dagen (..) (Ungdom Rud videregående skole)

"Til frokost spiste jeg to skiver med leverpostei og en yoghurt og drakk et glass melk, til lunsj spiste jeg to skiver med leverpostei og to brødsiver med syltetøy og drakk en brus. Ingen smaksprøver på meg

-Til frokost bare kornblanding til lunsj Litago og før jeg kom hit to skiver med leverpostei. (...) (Ungdom Bredvet videregående skole)

Flere drikker brus daglig.

EB: Hva drikker dere til lunsj?

-Brus

-Brus, selvsagt

-Det går mye brus, tror jeg

-En halvannen hver dag

(Ungdom Bredtvet videregående skole)

Andre drikker mest vann og melk og i liten grad brus. Brus er først og fremst helgedrikk;

EB: Hva drikker dere vanligvis i løpet av dagen, vann, juice...?

-Jeg drikker mye i løpet av dagen

-Det er viktigere for meg enn mat, egentlig, med drikke. Jeg drikker så mye, altså

-I hvert fall fem liter vann om dagen.

-Jeg greier meg uten mat lenge, men jeg må drikke ellers blir jeg så sliten i hue og..

-Og melk, i hvert fall en liter om dagen (...).

-Jeg drikker mye kaffe og nesten ikke melk, vann, ja, ganske mye vann

EB: Har dere fontene eller spring, hvordan får dere vann?

-På skolen, det skolevannet er skikkelig vondt, jeg har med.

-Man tar med en flaske vann.

-Jeg drikker vann hjemme og tar gjerne melk eller juice til frokost

-Det er ikke ofte jeg drikker brus hjemme.

EB: Men brus da, drikker dere..?

-Det er sånn skoledrikk på en måte

-Nesten aldri, i helgene kanskje (...).

EB: Men det er ingen som drikker brus til daglig på skolen?

-Nei



-Ikke daglig (...).  
-En om dagen, kanskje hvis du er tørst så stikker du i butikken og kjøper en på vei fra skolen (...)  
(Ungdom Rud vg. skole)

I den grad ungdommene spiser sunt er det motivert ut i fra en "her og nå" tankegang og betydningen av overskudd og energi i hverdagen, eller ikke legge på seg - mens forebygging av fremtidige sykdommer er lite fokusert. Men usunn mat gjør en slapp og flere synes det er viktig å spise sunt for å yte på skolen. Det å føle seg vel – ikke "slapp" eller "ekkel" er også i viss grad en motivasjon. Enkelte peker på at så lenge de ikke legger på seg, bryr de seg ikke om hva de spiser:

EB: Tenker dere noen gang på at det dere spiser påvirker kroppen vår?

-Ja

-I skoletiden tenker jeg på det

-Man må ha næringsstoffer når man har mye teori for da sovner man ikke.

-Det er fare for hjerte og karsykdommer og...

-Du tenker selvfølgelig litt på det.

-Det er ikke det du tenker mest på når du tar deg en pizza

-Nei, eller pølser, og jeg tar alltid en røyk etter maten uansett og da tenker jeg...

EB: Vinninga går opp i spinninga?

-Ja .

-Jeg har aldri tenkt det, tror jeg har spist hva jeg vil når jeg vil.

-Jeg tenker ikke fedme og sånn, jeg tenker på hvor usunt det er. Egentlig tenker jeg ikke så mye over hva jeg spiser når jeg spiser det, men... (...) jeg kan bli veldig slapp jeg – hvis jeg har spist usunt en stund

-Jeg får dårlig kondis.

-Slapp og i dårlig form(..) (Ungdom, Rud videregående skole)

EB Det med helse, å unngå sykdommer i fremtiden, er det noe dere tenker på?

-Tror ikke de fleste ungdommer gjør det.

-Vi har så hektisk hverdag, skole og lekser og prøver og alt så vi tenker ikke så mye på det - må bare ha noe å spise og så spiser vi det.

-Etter jeg har spist, tenker jeg, å, shit...

-Det hender (...).

-Jeg tror jeg kommer til å tenke på kostholdet mitt om ti år kanskje. Og så kommer jeg til å angre på alt det usunne jeg har spist.

-Når man begynner å legge på seg.

-Du kan jo spise en hel hest uten å legge på deg"! (Ungdom Hellerud videregående skole)

Mat og måltider har ikke hovedfokus i ungdommenes liv, selv om flere synes de spiser ganske sunt. Flere forteller at de ikke har tid til å tenke på mat – noen heller ikke til å spise den. Ungdommene tenker ikke så mye på mat eller hva de spiser - de bare spiser. Typisk for ungdommene er at de spiser det de har lyst på, det som metter og det som går raskt. Men det er også typisk at de spiser det de får servert (hjemme) og det som er lett tilgjengelig:

EB: Det at maten skal være sunn, i hvilken grad har det betydning for hva dere velger?

-Tar det som er lett tilgjengelig.

-Går vi i Meny og er sultne, de fleste tar en bolle eller en skolebolle, for det tar lenger tid å vente på bagetten. Det er det du har rask tilgang til, eller en yoghurt .

-Man tenker ikke, å, jeg må ha frukt!

EB: Da er det det som er enklest og går fortest å få i seg?

-Og det som er godt (...).

EB: Hvis det ikke er så viktig, hva styrer matvaner?

-Det som ikke tar så lang tid å lage

-Slenge en pizza i ovnen og ikke koke poteter og grønnsaker. Men hvis jeg får det ferdig så spiser jeg det (Ungdom Hellerud videregående skole)

EB: Tenker dere noen ganger på sammenhengen mellom det vi spiser og hvordan man har det.

-Ja, jeg velger det sunneste hele tiden, prøver i hvert fall

EB: Hva slags valg gjør du da?

-Hvis jeg kan velge mellom..., kanskje knekkebrød i stedet for brød

EB: Dere andre?

-Det tenker jeg ikke på i det hele tatt, jeg spiser det jeg har lyst på

EB: Du tenker ikke på at det kan påvirke helsa di?

-Ikke akkurat nå.

EB: Du da?

-Jeg spiser det jeg vil, gidder ikke å tenke så mye på det.

EB: Dere jenter da?

-Jeg føler sånn... ha godter i bare til lørdag og ikke drikke brus hver dag, men jeg tenker ikke så mye på helsen, jeg er ikke så mye syk.

EB: Tenker dere på det når dere skal velge hva dere skal spise?

-Jeg gjør det av og til. Jeg tar av og til salat (Ungdom Bredtvet videregående skole)

Noen av ungdommene er opptatt av å trene, holde seg i form og få muskler. Trening synes å bidra til et økt fokus på kosthold. Enkelte ser på trening som kompensasjon for usunn mat. Man kan spise usunt, hvis man trener etterpå. Ingen av ungdommene synes å være opptatt av slanking (kanskje heller ikke så lett å snakke om i en stor gruppe!)

"Jeg tenker ganske mye på det siden jeg trener ganske mye på fritiden. Så tenker jeg omtrent alltid, hvis jeg har tatt dip til potegullet på lørdags kvelden, da har jeg litt dårlig samvittighet dagen etterpå.

-Da tar du ikke dip til potetgull resten av uka! (latter)

-Nei .

"(...) man legger opp til trening da – ok – når trener jeg og kan spise mer, og plutselig la jeg på meg sinnsykt det året.

-jeg, hvis jeg trener så tenker jeg alltid på kostholdet, for da kombinerer du med trening og kosthold (...). (Ungdom, Rud videregående skole)

"(...) jeg trener ikke sånn derre kondisjonstrening. Det eneste jeg trener er styrke, for å pumpe muskler skikkelig. Da spiser jeg bare bananer og proteiner og drikker mye vann

Når du trener, lønner det seg å ta en banen, i hvert fall en banan for den bruker du opp

-Du blir så slapp etter treninga

-Men etter treninga så fyller du opp med proteiner for å ta bort det du har..., du går egentlig bare opp i vekt, jeg tenker ikke på hvordan jeg ser ut, det er bare muskler

EB: Du tenker på at du skal få muskler?

-Ja

-Da tenker man egentlig på hvordan man ser ut da-

-Ja, men jeg tenker ikke på sånne slankegreier, det er ikke derfor jeg trener. Jeg går heller opp i vekt enn å gå ned, liksom (Ungdom Rud videregående skole)

### ***Kort oppsummert om matvaner i praksis og hvorfor spise sunt:***

- Paneldeltagerne har et "nokså" eller "rimelig" sunt kosthold
- Noen har et strengt kosthold pga sykdom
- Motivene for å spise sunt er unngå sykdommer, velvære, overskudd og holde vekta
- Ungdommene spiser i varierende grad sunt
- Sunnhet har liten betydning for valg av mat, de spiser det de har lyst på, det som er lett tilgjengelig og som går raskt
- I den grad ungdommene spiser sunt er det motivene overskudd, energi, velvære og ikke å legge på seg. Forebygging av fremtidige sykdommer er lite fokusert

*”....men ingen ting er så bra at det ikke kan bli bedre, men jeg tror ikke det at vi to har særlig ønske om å bli asketer, det har vi nok ikke”*



## 4 Barrierer for et sunnere kosthold

”Jeg tror den eneste grunnen til at folk har blitt feitere med årene er fordi de har fått mer penger å rutte med og det er blitt mer tilgjengelig med sånne typer matvarer. Det har ingenting med at ikke folk var like gale etter sukker før i tiden (Deltager Troms)

”Hvis jeg skal bruke penger, ville jeg bruke det på noe jeg liker, sjokolade f eks”.  
(Ungdom Hellerud videregående skole)

Ingen av paneldeltagerne gir direkte uttrykk for at de ønsker, eller ser et behov for en total omlegging av kostholdet. De fleste kan imidlertid bli ”bedre” eller ”flinkere”. Myndighetenes kampanje 5 om dagen og budskapet om å spise fisk, mager mat, spise variert og unngå ”det søte” synes godt integrert i så vel paneldeltagernes som ungdommenes bevissthet. Et gjennomgående ønske blant paneldeltagerne er å spise mer frukt og grønt, mer fisk, spise mer variert og lage mer av maten fra grunnen av. Noen, særlig ungdommene, synes de burde spise/drikke mindre av det som er søtt som brus, godterier, kaker og ”junk”. Kun få av paneldeltagerne ser ”det søte” som et stort problem i eget kosthold.

Både paneler og ungdommer mener de i store trekk vet nok til å ha et sunt kosthold. De viktigste barrierene for å spise sunnere er pris og tilgjengelighet. Usunn mat er lett tilgjengelig. Sunn mat er mindre tilgjengelig. Usunn mat er billig. Sunn mat er dyrt. Dersom de selv, og andre skal spise/drikke mer av det sunne, som for eksempel mer frukt, grønt og fisk og mindre av det usunne så som søtsaker, brus, kaker, ferdigmat og hurtigmat - må prisene bli lavere og tilgjengeligheten bedre. Gratis (og friskt) vann tilgjengelig på skolen ville fått ned brus-

forbruket mener flere. Det samme gjelder frukt. Panelene peker også på utviklingen mot stadig større forpakninger av usunn mat, såkalt ”superzize”, samt skrukorken på brus, som en medvirkende faktor til et økt forbruk av snacks, brus etc.

Smakspreferanser er et annet hinder for sunne valg. Flere, både ungdommer og andre forteller at de for eksempel ikke liker fisk. Frukt og grønt oppfattes av noen som kjedelig og smakløs mat og ungdommene velger heller sjokolade, boller og lignende. Hvorfor velge eple når en bolle smaker best?

Tid er et annet hinder for å lage og spise sunt. Flere forteller at de ofte ikke har tid, verken til å planlegge innkjøp eller tilberede den maten de oppfatter som sunnest. Den såkalte ”tidsklemma” resulterer for mange i ”lettvinte” og ”kjappe” middagsløsninger som ikke alltid er forenelig med oppfatningen av hva som er sunt. Noen forteller at de ikke har lyst til å lage mat. Spesielt er det kjedelig å lage mat, dersom man ikke har noen å dele den med. Noen, særlig de eldre mener det handler om prioritering og bevisst planlegging.

Manglende kunnskap om matlaging, for eksempel tilberedning av fisk, dårlig kvalitet og begrenset utvalg er andre faktorer som kan hindre forbruket av det sunne.

Ungdommene lager, med få unntak, mat selv og spiser stort sett det de får servert hjemme. Pris, smak og tilgjengelighet er ellers avgjørende for hva ungdommene spiser, samt tid. Typisk for ungdommene er at de spiser det de har lyst på og det som metter - det er viktig å få ”valuta for pengene”.

”Vi, min kone og jeg er selvfølgelig ikke hundre prosent fornøyd med kostholdet til enhver tid, men vi er bra fornøyd. Men ingen ting er så bra at det ikke kan bli bedre, men jeg tror ikke det at vi to har særlig ønske om å bli asketer, det har vi nok ikke” (Deltager Hordaland)

Ingen av paneldeltagerne har et ønske om å bli ”asketer” - men som deltageren over påpeker; ”ingen ting er så bra at det ikke kan bli bedre”!

Hva kan bli bedre? Og hva skal til for legge om/justere kostholdet?

#### 4.1 Mer frukt, grønt og fisk

Det er først og fremst ønsket om å spise mer av noe og ikke mindre av noe som går igjen blant paneldeltagerne. To ønsker ”går igjen”; det ene er et ønske om å spise mer fisk, det andre er et ønske å spise mer frukt og grønt, særlig frukt. Myndighetenes kostholdsanbefalinger ”5 om dagen” synes godt internalisert både blant paneldeltagerne og ungdommene:

”(…)Vi baker alt brødet selv, grovt, vi spiser bare vilt, ribbe til jul...kanskje mer frukt, men spiser mye grønnsaker. Men mer fisk og kanskje mer frukt.  
(Deltagere Oppland)

”Noe jeg gjerne skulle hatt mer av er frukt og grønt, ulempen med slik mat er at man spiser en halv agurk og så blir det bedrevet etter kort tid, spesielt til salat.

-Det er synd at det ikke tåler å ligge.

-Og det er tiltak også å lage salat(…).

EB: Du skulle gjerne hatt mer av frukt og grønt? (…).

-Ja, jeg tror det er det største potensialet (Deltagere Oslo/Akershus)

”Jeg er glad i alt, ville ikke kvitte meg med noe, men kunne være flinkere til å spise mer av noe kanskje. For eksempel kanskje mer fiskeretter enn ferdige spagettisauser, kanskje. I stedet for en spagettisaus i uka, heller hatt en middag med fersk fisk (Deltager Oslo/Akershus)

EB: Hvis dere skulle justere deres eget kosthold i mer helsemessig retning, hva ville dere tatt tak i da? Eller er dere fornøyd?

-Mer fisk...vi bor på Lillehammer, men har vært såpass mye ved havet at jeg vet hva ordentlig fersk fisk er for noe, men utover det så har familien ingen intensjoner om å ”sunnifisere” kostholdet mer (...) (Deltager Oppland)

Deltagerne har særlig et ønske om å spise mer fersk fisk. Frossen fisk og bearbeidet fisk står allerede på menyen til mange av deltagerne.

Et annet ønske er å spise mer variert :

EB: Noe som er typisk for deres kosthold som dere kunne tenke dere å gjøre noe med? Forbedre i forhold til sunnhet?

-Kunne tenke meg mer variasjon, det er spagetti og det er pølser en dag, fiskekaker

-Spagetti kan du variere.

-Ikke hos meg. Det å få til variasjon i middagsveien er vanskelig, det blir ofte det samme og det skal skje fort da du kommer hjem og er sulten.(Deltagere Oslo/Akershus)

”Jeg skulle vært flinkere til å variere med grønnsaker, lære å bruke det ordentlig, så det ikke bare er kokte grønnsaker, men varierte, rå grønnsaker (...)” (Deltager Vest-Agder).

”Jeg kunne tenkt meg at flere av ungene mine hadde hatt mer variert smak på skolemat og sånne ting. Det kan bli ensidig med frokost, lunsj og kvelds i samme lekse. At man kunne fått kanskje et varmt måltid midt på dagen, prøve å variere litt. Kjedelig med salami på brødskiva til alle måltider (...)” (Deltager Hordaland)

(...) Det eneste jeg ville forandre, var de mannfolka hjemme til å ikke være så forferdelig glade i pølser. Det er ikke noen problem, for jeg kan ta en fiskefilet til meg selv og så får de pølsene sine. Han kan spise pølser til middag fem dager i uka. Ellers er det bra”. (Deltager Telemark)

Majoriteten av deltagerne ser ikke på forbruket søtsaker, kaker, brus etc. som et stort problem. De spiser det av og til, spesielt i helgene, men det hører ikke til det daglige kostholdet. Det er likevel noen som gir uttrykk for at de burde spise mindre søtt. Flere ser det også som en utfordring å kontrollere barnas inntak av søtsaker.

”(...)Har et ønske om å bli flinkere til å spise mer fisk og mindre søtt, men er veldig glad i sjokoladecake...(latter)” (Deltager Trøndelag)

”(...) Jeg kunne tenke meg å fjerne alt som heter sukker og det søtningstoffet som er i Pepsi Max vet jeg er farlig. Men det er som en narkoman som sier, det er bare å slutte og så går du i butikken og så ligger det heroinsprøyter i alle

farger og fasonger og roper på deg..., sånn blir det og jo mer man spiser av sukker, jo mer må man ha. Sånn er det” (Deltager Telemark)

”For meg er det definitivt et problem. Personlig skulle jeg ønske alle slike produkter bare var å få tak i på et slags ”kalorimonopol” – gjøre sukker, lettfordøyelige karbohydrater og herdet fett langt mer utilgjengelig. Fristelsene er ofte for vanskelig å motstå (...)” (Deltager Telemark)

Ungdommene gir i liten grad uttrykk for at de ønsker å endre noe ved eget kosthold annet enn å ”kanskje” spise litt mindre godteri. Et par av ungdommene gir imidlertid uttrykk for at de ønsker å spise mer regelmessig.

”Spise mer regelmessig, tror det har mye å si jeg – føler at jeg spiser nesten hele tiden.

EB: hvorfor er det så vanskelig å spise regelmessig?

-På skolen spiser vi jo ikke så mye og så kommer vi hjem og er så sinnsykt sultne så du spiser sinnsykt mye hjemme (Ungdom Rud videregående skole)

## 4.2 Barrierer for et sunt kosthold - hva ville gjort det lettere?

”Jeg tror de fleste vet at Cola ikke er usunt”.

Hovedkonklusjonen både blant paneldeltagerne og ungdommer, er at de vet nok til å ha et sunt kosthold. Alle vet at det er sunt å spise frukt, grønnsaker og fisk og begrense inntaket av fett og sukker. Det er ikke først og fremst mangel på

kunnskap som er årsaken til at deltagerne ikke spiser så sunt som de kunne ønske. Det er heller ikke det som er årsaken til at stadig flere pådrar seg helseproblemer som overvekt, fedme, hjertekarsykdommer, diabetes osv. mener deltagerne.

”Det er ingen som har stått fram og sagt at feit mat og mye sukker er bra – alle vet at det er dårlig! (Deltager Troms)

”Vi vet at for mye salt og sukker ikke er bra, det har vi hørt ofte.

EB: Det er ikke der skolen trykker?

-Nei.

-Og vi vet at frukt og grønt må vi ha for vitaminer og det må vi ha for å nyttiggjøre oss den andre maten.

”Jeg tror det er prisdumping og de lokkevarene, de ikke ernæringsrike matvarene, de har en stor del av skylden for at det blir økt forbruk av de varene.

EB: er det for tilgjengelig?

-ja, for tilgjengelig(...)”. (Deltager Hordaland)

”(…) men jeg tror at vi vet nok til å ha et variert kosthold og til å leve relativt sunt. Men det er ikke der problemstillingen ligger, på om vi vet nok eller ikke. Problemet ligger på helt andre områder i forhold til markedsføring og hva folk er opptatt av (...).

EB: Er dere andre enige i at vi egentlig vet nok?

-Det spørres hvem vi er, jeg føler litt at det kanskje er litt forskjell mellom generasjonene. Litt interessant for meg som er såpass ung og se på generasjonene foran meg, de gikk jo på husmorskole og sånn og de lærte sikkert noe for de

gikk et helt skoleår (Deltager Oppland)

”Det er jo ikke bra å drikke mye lettbrus, det må jo alle skjønne. Det er jo masse kunstige tilsetningsstoffer. Vi trenger jo ikke å vite det – vi vet jo det! (Deltager Troms)

EB: Synes dere at dere vet nok om mat, hva man bør spise og ikke spise?

-Vi vet en del, men nok? Hvor mye trenger vi å vite?

-Vi vet jo at grønt er sunt og .....(Ungdom Hellerud vg skole)

Problemet er ikke, i første rekke mangel på kunnskap. Hovedproblemet etter panelenes oppfatning er knyttet til spørsmål om tilgjengelighet og pris. Egne, eller barnas smakspreferanser, kvalitet, utvalg, matlagingskunnskap, informasjon, tid og lyst er andre faktorer som påvirker den enkeltes og husholdets valg av mat.

#### 4.2.1 Tilgjengelighet og pris

Usunn mat er lett tilgjengelig. Sunn mat er mindre tilgjengelig. Usunn mat er billig. Sunn mat er dyrt. Dette er en gjennomgående betraktning blant så vel paneldeltagere som ungdommer. Dersom de selv, og andre skal spise/drikke mer av det sunne, som for eksempel mer frukt, grønt, mager mat og fisk og mindre av det usunne så som søtsaker, brus, kaker, ferdigmat og hurtigmat - må prisene bli lavere og tilgjengeligheten bedre. Bare et fåtall av paneldeltagerne opplever eget forbruk av søtsaker som et stort problem. De tror imidlertid at både tilgjengelighet og pris er



med på å styre forbruket for andre, for eksempel ungdom:

“Plasseringen av sukker påvirker oss og gjør av vi kjøper mer sukker, både brus og snop (...).  
-Hvis du går på kvadratmeter med den type varer, er det mye større andel, det er helt sikkert.  
-Og det er lokkevarer og tilbud og kjøper du det ene får du noe annet sukkerholdig ved siden av – gratis. Det skaper behov (...) (Deltagere Troms)

“(…) Jeg gikk en runde rundt i byen på søndag før kinoen begynte, det er jo så mye gatekjøkken, det bugner av dem og det er utrolig masse unge mennesker i byen. Jeg tenkte, det må jo være utrolig lett å gå inn der og kjøpe seg mat” (Deltager Hordaland).

“(…)og tilgjengeligheten, går du i en butikk, så har du det snopstativet og det er billigere å kjøpe tre Colaer enn det er å kjøpe en. Da kjøper de tre enda de bare har lyst på en og så drikker de alt for mye. En eller annen gang må du kjøpe deg noe på Mac Donalds, det er hamburger du skal ha, så får du Cola på kjøpet, så det går på samme prisen, så du får jo den Colaen likevel. Der er det noe som bør gjøres (Deltager Hordaland)

“(…) På videregående spiste jeg bare usunt hver dag, jeg, og det gjør mange, det blir brus og sjokolade og wienerbrød og hvetestang og alt mulig. Men hvis tilbudet var der som var fristende og lett og sunt, så hadde det gjort mye (...)” (Deltager Oppland)

### **“Superzize” og skrukork!**

Panelene peker på utviklingen mot stadig større og rimelige forpakninger av usunn mat, såkalt “superzize”, som en medvirkende faktor til et økt forbruk av snacks, brus etc. I stedet for å spise opp alt på en gang, blir store poser med sjokolade og godterier liggende i skapet. Da er det lett å forsyne seg - særlig for “svake sjeler”:

“Jeg tror dette øker folks forbruk betraktelig, da varene blir lettere tilgjengelig i hjemmet. Småspising og at enkelte ting frister og at man faller for fristelsen, er vel mer vanlig enn uvanlig blant folk flest. At disse varene ofte også fremstår med billigere totalpris for samme mengde kjøpt i mindre forpakninger, gjør varen attraktiv for alle som fokuserer mest på pris (...) (Deltager Oslo/Akershus)

“Forbruket øker når innholdet i forpakningen øker. Det er det samme som at du får mer for pengene ved kjøp av et volumprodukt kontra et lite volumprodukt. For eksempel er prisen for 2 l brus omtrent det samme som for 1 liter brus. En blir i så måte fristet til å kjøpe den store for da får man mest for pengene (...) (Deltager Oppland)

“Det er opplagt at forbruket går opp når pakningene er store – det er selvsagt derfor produsentene lager så store porsjoner. Hvis man er en svak sjel og det er jo de fleste av oss av og til, spiser og drikker man til det er tomt(Deltager Vest-Agder)

Bruskorken har også bidratt til å øke forbruket av brus mener noen.

”Det er tilgjengeligheten, brus er billig og godt og den skrukorken har skapt økt forbruk, for den er så lett å dra meg seg og bare sette på korken igjen. Og det er den som skader tennene også. Og så kjøper man en stor i stedet for en liten for det er billigere med en stor – og så kan man gå og ta en slurk nå og da (...) (Deltager Troms)

Lokkemat og tilbud skaper behov. Det samme gjør plasseringen av brus, godterier og andre usunne matvarer i butikker eller gatekjøkken på ”hvert hjørne” – kanskje særlig har det betydning for ungdommens matvaner. Ungdommene selv peker også på at pris og særlig tilgjengelighet har stor betydning for hva de spiser og drikker. Alle de tre skolenene har brusautomater, kantine som selger brus, boller, kaker, godterier etc., i tillegg til at det finnes butikker som Meny, Rimi, Rema osv i nærheten av skolen. Hellerud videregående skole har for eksempel en Menybutikk vegg i vegg - ”halve skolen” er daglig å finne på Meny forteller ungdommene:

”EB: Hva skal til for at dere skal drikke mindre brus og spise mindre snop?  
-At det ikke er nærme, det må ikke være lett tilgjengelig.  
-Om man fikk gratis vann, tror jeg ingen drakk brus.  
-Litt drøyt å si det da men....  
-Men nesten.  
-Om det er 30 eller 40 kroner, man kjøper det uansett  
EB: man hadde kanskje drukket litt mindre hvis det hadde vært dyrere?

-Kanskje det, men det er forskjell fra person til person. Hvis man er skikkelig fan av cola, blir det som med en som røyker, man må ha det selv om det er dyrt (...) (Ungdom Hellerud videregående skole)

”(...) det hjelper hvis vi ikke får lov til å gå tur utenfor skolens område og at de selger sunn mat på kantina.

-Og bare vann på automaten.

-Og så er du nødt til å kjøpe det (...).

-Det skulle vært vannautomat.

-Det er jo vann der da.

EB Kan dere få vann på automaten gratis?

-Jeg synes man skulle fått det gratis.

-Det burde være sånn som du trykker på

-Vi trenger jo vann gjennom hele dagen.

(Ungdom Hellerud videregående skole)

Brus, boller og sjokolade er lett tilgjengelig. Godt vann kan være vanskelig tilgjengelig og på automaten koster vann like mye som brus. Da velger mange brusen fremfor vannet.

### *Frukt og grønt*

Tilgjengelighet har også en stor betydning for inntaket av frukt. At frukten må være tilgjengelig handler ikke så mye om tilgjengelighet i butikk, men tilgjengelighet der man oppholder seg i løpet av dagen - på jobb, skole og hjemme. Flere, særlig blant de yngre deltagerne, tilbringer lite tid hjemme – de er på jobb, på farta, ute med venner etc. Derfor er det viktig at frukt er tilgjengelig der de er når de ikke er hjemme, på arbeidsplassen og på skolen. Dersom frukt og grønt er synlig tilgjengelig på arbeidsplassen eller hjemme spises det mer - ”ser du det får du lyst på det”:

”Tilgang til frukt på skolen, kanskje, eller på arbeidsplassen og i heimen. Står det en fruktskål hjemme, så tror jeg ungene tar mer frukt hvis det står tilgjengelig (...) (Deltager Troms)

”Man kan bytte ut det møtewienerbrødet med et tillaget fruktfat. På jobben hos oss ble det raskt populært. Det vil folk ha, da spiser de gulrotstenger. Det er ikke godt med wienerbrød klokka ni om morgenen (...) (Deltager Oppland)

”Når man har sjokoladedisken der og fruktdisken der, så er det veldig fristende å gå til sjokoladedisken ...der har jeg oppdaget at det er veldig lurt å ha et fruktfat stående hjemme i stuen. At man hele tiden ser det - og har man lyst på noe - på sjokolade - så ser man, der ligger det jammen et eple, ikke så dumt det heller... (latter) (Deltager Oslo/Akershus)

”(...) for mitt vedkommende er det begrenset hvor mye jeg er hjemme, og på den tida kan jeg ikke hive i meg fem epler og bananer og da går det på tilgjengelighet på dagtid. Tidligere hadde vi fruktabonnement på jobb, det er genialt, kan ta en på formiddagen og en på ettermiddagen. Jeg spiser mer frukt når det er på arbeidsplassen. Det er oppdelt, ferdig til å spise. Får mange varianter og da smaker det bedre, hvis det er oppdelt...(Deltager Trøndelag)

Ikke bare bør frukten være tilgjengelig på arbeidsplassen, hjemme, på skolen osv. men den bør helst, ideelt sett være oppskåret i mindre biter – klar til å spises. Flere har erfart at både for egen og andres del, er dette et effektivt virkemiddel med tanke på å spise mer frukt. Både barn og voksne

spiser mer og mer variert når frukten er oppskåret. Det kan være et ”tiltak” å begynne på et stort eple, mens en ferdig oppskåret eplebit er mer overkommelig. Noen velger sjokolade fremfor frukt nettopp fordi den i større grad er ”spiseklar”:

”Det viser seg at hvis man i en sammenkomst setter fram et fat med opphakkert frukt, delikat anrettet og kanskje noen grønnsaksbiter også, så er folk helt sånn, å, så deilig! Men det er litt jobb å stelle i stand sånt, det er lett å tømme ut en pose med potetgull og peanøtter og en pose Non Stop og forskjellig sånt (...)” (Deltager Oppland) .

”(...) Jeg strever med å få ungene til å spise frukt, så jeg skjærer opp i båter og river druene av fra stilken, vær så god, her har du ... og da blir det spist, det er et tiltak å begynne på et stort eple(...)” (Deltagere Telemark)

”Vi har abonnement på fruktkurv på jobben og den dukker opp på tirsdag..... Druene er borte og knaskegulrøttene og bananer (...).Alle eplene og appelsinene har en tendens til å ligge der. Men av og til er det en som tar tak saken, henter en kniv og deler opp i båter og så forsvinner det. Det er ikke bare tilgjengelighet, men også hvordan det blir servert (...).

-Ja, et helt eple er ofte litt mye. Det tar tid å spise, men hvis du kan ta en eplebåt og en appelsinbåt og et par druer, så får du litt variasjon, mye bedre (...).

-Jeg tror ikke jeg spiser nok frukt og grønt, jeg spiser ikke et helt eple (...) og det er egentlig mye bedre enn sjokolade, men sjokoladen er ferdig til å nytes og det er

ikke frukten, så velger jeg det som er ferdig - det som er kjappest og enklest(...).

-Da må det settes fram og alt være klart, da kan jeg begynne”(Deltagere Telemark)

”(...)Fra barnehagen er de vant til at det er frukt oppdelt i båter og det er de veldig begeistret for (..)

-Der får de servert og det er lettere å spise da, de fruktfatene som står framme. Og det er lettere å ta en halv banan enn en hel banan

-Hadde det stått et sånt fruktfat i et klasserom, så hadde det nok blitt spist opp (...) (Deltagere Hordaland)

For at frukt og grønt i større grad skal konkurrere med det mer usunne, som for eksempel sjokolade – må den være like tilgjengelig som sjokolade og like enkel å spise - oppskåret i passelige biter, uten skall, kjernehus etc. Her er ungdommene skjønt enige. I likhet med paneldeltagerne mener de også tilgjengelighet er viktig for at de skal spise mer frukt. Flere nevner fruktordningen på barneskolen som positiv. Da fikk (dersom foreldrene abonnerte) alle hver sin frukt. I dag må de enten ha med frukt hjemmefra eller kjøpe frukt. Fruktfat i klasserommet og bedre utvalg av frukt i kantina ville bidratt til å høyne forbruket mener ungdommene. Noen er villig til å betale for det – men aller helst bør det være gratis.

EB: (...) hva skal til for at dere skal spise mer frukt og grønt?

-Mer tilgjengelig.

-Eks i kantinen.

-Litt mer utvalg, kanskje.

EB: Utvalg og tilgjengelighet, men er det ikke

bra utvalg med frukt på butikken?

-Jo, jo, og på barneskolen får de ved siden av skolemelken - en pose frukt, eple eller noe sånt noe. Det er genialt synes jeg, hvis jeg hadde fått et eple i lunsjen.

-Jeg kunne betalt en månedlig sum, vær så god, her et eple liksom... da hadde jeg spist det.

EB: Gratis frukt til alle?

-Eller i hvert fall frukt tilgjengelig (...)

-Hadde vi fått en fruktkurv i klasserommet hver dag, hadde det nok blitt spist opp

-I stedet for å gå på Peppes (..) (Ungdom Bredtvet videregående skole)

EB: Hva skal til for å spise mer frukt på skolen...?

-Ja, gratis epler kunne vi hatt(...).

EB: Ikke mulig å kjøpe frukt i kantina?

-Nei, muffin og burger. Man velger ut fra det.

-Jeg tror ingen hadde gidde å kjøpe frukt om de hadde hatt.

-Sjansen er større for at flere gjør det, noen hadde nok gjort det.

-I klasserommet kunne vi fått det servert, fruktfat (...)

-Hvis mamma har skjært det opp, da spiser jeg, det er godt.

-Hvis jeg får det oppskåret i butikken spiser jeg.

-Alt som er lett tilgjengelig spiser vi! (..)

-Kan sett opp gratis tilbud, da hadde vi spist frukt og grønt, hvis det hadde vært gratis (Ungdom Hellerud vg skole)

”(...) på barneskolen var det fruktordning.

-Det var positivt.

Det var annerledes på barneskolen, der måtte vi spise og så fikk vi gå ut – da måtte vi sitte inne et kvarter og spise.

EB: hva skal til for at dere skal spise mer frukt?  
-Billigere og helst gratis.  
-Og helst ikke sånn som har stått...  
-Det går an å variere, det finnes andre ting enn appelsiner liksom.  
-Det kunne vært gratis også egentlig (...)  
(Ungdom, Rud videregående skole)

For at ungdommene skal spise mer frukt, må den ikke bare være tilgjengelig, den bør også være billigere, aller helst gratis.

Flere av paneldeltagerne mener, i likhet med ungdommene, at pris har betydning for hvor mye frukt man spiser. Oppatningen er at lavere pris ville ført til et høyere inntak. For familier med flere barn kan et frukt- og grønnsaksforbruk i tråd med anbefalingene om 5 om dagen bli dyrt. Flere synes spesielt norsk frukt er uforholdsmessig dyrt.

EB: Det er for dyrt, rett og slett?  
-Det er ikke billig  
-Norsk frukt er mye dyrere enn importert frukt, for eksempel  
-I mitt tilfelle kjøper jeg ikke så mye da det er dyrt, jeg har tre barn som kan spise opp en hel fruktdisk hvis de får sjansen til det. Jeg har ikke råd, rett og slett.  
EB: Du hadde handlet inn mer hvis det var lavere pris?  
-Ja, jeg kan kjøpe en bunt med bananer klokka fem og kommer hjem fra jobb og tar med meg en bunt med bananer og noen epler, så er det vekk før kvelden er omme.  
-Sånn sett er det bra, for da får jo ungene i seg det de skal.  
-Ja, men det blir kostbart.

-Bare rosenkål eller blomkål, skal du ha en søndagsmiddag og litt broccoli og rosenkål og sånt til, hvis alle spiser like mye, da blir det dyrt faktisk  
-Det gjør det vanskelig for småbarnsfamilier som har trang økonomi og kjemper for å få det sunt nok for ungene for det er andre alternativer som er billigere og som er dårligere (Deltagere Hordaland)

"Samtidig er det så himla dyrt i forhold til andre usunne matvarer. Knaskegulrøtter... en pose koster seksten kroner, hun minste min kan spise en sånn. De er bedre enn vanlige. Og norske epler, tyve kroner kiloen! Du håper at det er bedre kvalitet, ikke så mye sprøytet som det er fra utlandet (...)" (Deltager Hordaland)

### **Fisk**

Fisk utgjør er en del av kostholdet til de fleste av paneldeltagerne, men flere kunne tenke seg, eller synes du burde spise mer fisk, særlig fersk fisk. En viktig årsak til at flere ikke spiser så mye fersk fisk som de ønsker er dårlig tilgjengelighet (se også rapport nr. 2). Bedre tilgang til fersk fisk ville økt fiskeforbruket mener deltagerne:

"Det som kan gjøre det lettere, er tilgjengeligheten, vanskelig å få tak i fisk jeg har lyst på, det blir sånn Frionor er min beste venn, produsert i Kina og sendt hit. Hvis jeg skal gjøre noe med ordentlig fisk, må jeg kjøre til Trondheim. Da blir det gammel vane er vond å vende, liksom (Deltagere Trøndelag).

"(...) Vi lager mye god mat og er glade i mat, så det å få tak i god fisk er problematisk

-Jeg er helt enig i det, synes det er vanskelig å komme fra kysten og til innlandet, greit nok med fisk som er frosset helt fersk liksom. (Deltagere Oppland)

"Det finnes jo ikke fiskehandlere lenger.  
-Det er tilgjengeligheten, den er ikke god.  
-Jo, nå får du gi deg.  
-Jeg kjøper ikke den på Maxi som har ligget der og vaket i en uke.  
-Den på Meny er god.  
-Det er Norge beste Meny butikk, den på hjørnet der (Deltagere Trøndelag)

"Og tilgjengeligheten på fisk, kanskje de burde få det inn på torget og selge det  
-Jeg synes fiskerne burde komme inn og vi kunne få fersk fisk. Og fisken skifter jo 'status' fra ny til gammel når den er en uke gammel...  
(Deltagere Hordaland)

For andre er det ikke tilgjengeligheten på fersk fisk i sin alminnelighet som er det største problemet, men at selve utvalget er for dårlig. Et større tilbud av ulike fiskeslag vil kunne få opp forbruket mener noen. Dette er stort sett deltagere som allerede spiser mye fisk:

"(...)Her har vi to ferskvaredisker, en på Rimi og en på Mega. På Rimi er jeg skeptisk, så hvis jeg skal handle fisk, går deg på Mega, de har litt utvalg.  
-Jeg synes det å ha fersk seifilet og lettsaltete uer og oppdrettslaks og litt andre ting innimellom. Men det blir litt for snevert, i sommer var jeg "nordafør" og kjøpte fersk småsei med lever til tjue kroner kiloen som var bare helt himmelsk"! (Deltager Trøndelag)

"(...) Slik som jeg bor, kan jeg ikke få tak i så mange forskjellige fiskeslag, jeg kunne mange ganger ha lyst på kveite, som er en feit fisk, men det får vi ikke tak i her i byen". (Deltager Troms)

Fersk fisk er for *dyrt* mener andre og fremholder at lavere pris ville økt forbruket for egen del. Mens fisk før var "fattigmannskost" oppfattes mye fisk i dag som "luksusmat". Ettersom fisk oppfattes som dyrt velger flere heller kjøtt, gryteretter, spagetti eller andre billigere alternativer til middagsmat.

EB: Hva skal til for å spise mer fisk?

"(...)distribusjonen må bli bedre og prisene må komme ned, det er ingen mening i at en fisk som har vokst av seg selv skal koste mer enn kjøtt som er avlet fram" (Deltager Telemark)

"Vi har fiskeforretning i området og det er fiskemat å få i alle butikker, det er ikke problem, men det er veldig dyrt da (...)" (Deltager Oslo/ Akershus)

"Vi bruker mye kjøtt i forhold til fisk og det har nok noe med pris å gjøre. Skal du ha god fisk så er den veldig dyr og den er vanskelig tilgjengelig. Jeg kunne tenke meg å spise mer fisk og sjømat. Men det er prisavhengig. Du kan få koteletter til 40 -50 kroner og så skal du betale 100 kroner kiloen for fisken - da velger du gjerne et billigere alternativ (...)"(Deltager Hordaland)

"(...) det går på pris, men jeg føler at det går litt på kanskje mot det som er billig, det er ikke sikkert at fisken er så dyr i seg selv, men hvis man skal tenke penger når man er ute og handler, så er det dyrt i forhold til f eks å kjøpe en grytepose eller billige

wienerpølser, så for de som har et stramt budsjett, så vil det føles dyrt selv om det kanskje ikke er det hvis man ser på hvor mye penger man bruker til mat. Når ting er billigere og det som er billigere er dårligere, så vil man føle at sunn mat er dyrt og det er luksus og det må vi unne oss innimellom, men ikke hver dag. Men det er forskjell på det som reelt er dyrt og det som man føler er dyrt” (Deltager Oslo/Akershus)

“(…)Fisk er god mat, men det verste er at det er blitt skikkelig dyr mat, at lettsaltet torsk som er fattigmanns vare fra bunnen av, det er blitt svindyrt! Når enkelte fiskeslag er blitt dyrere enn indrefilet, da er det virkelig snålt”(Deltager Troms)

En av deltagerne peker dessuten på at det trengs mer fisk enn kjøtt for å bli mett – og at fisk derfor blir et dyrere middagsmåltid:

“(…) Hvis man kjøper fersk fisk, er det dyrt i forhold til kjøtt.

-Du trenger ofte større mengder med fisk, en kotelett og tilsvarende mengde i gram med fisk, du blir ikke mett på samme vis (...)” (Deltager Oslo/Akershus)

#### 4.2.2 *Liker ikke.....eller har ikke lyst på!*

”Jeg tenker at sunn mat må også være godt. Det er forskjell på...sunn mat kan være så sunn den bare vil, hvis ingen spiser den. Da har det ingen ting å si, det er en balansegang mellom hvor sunn maten må være og hvor god den kan være (...).

EB: Er det et motsetningsforhold mellom det

som er godt og det som er sunt?

-Ja, jeg tror nok det (...)”

Den enkeltes smakspreferanser har stor betydning for muligheten for et sunnere kosthold. Alle er opptatt av at den maten man spiser skal smake godt. Ingen spiser mat de ikke liker bare fordi det er sunt. For eksempel er smak en vesentlig faktor som påvirker hvor mye - og kanskje særlig *hvorvidt* man i det hele tatt spiser fisk. Noen av paneldeltagerne gir uttrykk for at de ikke liker fisk – verken lukten eller smaken. Smaken av fisk må derfor ”kamoufleres”. Helst skal fisk smake noe annet enn fisk:

”(…)jeg sliter litt med den lukta, faktisk, har spist fisk fra jeg var liten, men i det siste har jeg syntes at det er så vondt. og ofte i en fiskebutikk lukter det så mye at det byr meg mot rett og slett, så det blir lite fisk på meg, makrell kanskje. -Stanken av sunnhet...(…) (Deltager Oslo/Akershus)

EB: Inngår fisk i dine matvaner?

”Jeg kunne spise fisk hvis den begynte å smake godt.

-Kom til meg og spis fiskekaker!

-Nei, jeg liker rett og slett ikke smaken av fisk.

Jeg kan spise fiskeboller og fiskegrateng med veldig mye makaroni i, altså det som ikke smaker fisk. Men når den fiskesmaken kommer, da...

-Jeg er litt sånn, jeg forbinder kokt torsk og den lukta...det er min barndoms verste mareritt, da jeg kom hjem og luktet det, da måtte jeg finne på noe annet og reise et annet sted og spise middag, for det likte jeg ikke. Selv om jeg liker det i dag, så er det den lukta, og jeg lager det

ikke hjemme, for den lukta i huset, det er en vond luktt!

EB: Hva skal man gjøre med det?

Barnas holdning til fisk kan også være en hindring for fiskeforbruket i en familie. Enkelte av deltagerne påpeker at det kan være vanskelig å få barna til å spise fisk.

”Vi har en trettenåring hjemme og han begynner å bli i den verste alderen, og da er det ønskelig med pizza og hamburger hver dag. Det er vanskelig stå mot ham altså... han nekter å spise. Vi prøver jo å lage salater og sånn, men fisk, det..... det er en dårlig innstilling der” (Deltager Troms)

Dette inntrykket bekreftes dels av samtalene i ”ungdomspanelene”. Fisk beskrives som kjedelig og smakløst og taper i kampen med mye annen mat. Ungdommene mener en del fisk, som for eksempel sei og makrell, smaker ”for mye fisk”. Står valget mellom biff og fisk, foretrekkes biffen. Det smaker bedre og metter mer.

EB: Hvorfor gjør dere ikke det da (spiser fisk) hvis dere synes fisk er godt?

-Det er så mye annet som er godt..

-Som overviner fisken.

-Skal jeg velge mellom biff og fisk, tar jeg biff, det er mer mat, fisk er så lett

-Det er så lite smak i fisk (...).”

(Ungdom Hellerud videregående skole)

-Og så salt og salt og salt og smør oppå.

-Med rosenkål og sånn.

-Ikke bedre - og det er så synd at det kokes så

fælt (Ungdom, Rud videregående skole)

”(...) Sei liker jeg ikke, det smaker for mye fisk. Torsk er mer naturell smak.

-Makrell er for mye fisk.

-Makrell i tomat, salsa, er kjempegodt, spiser det hver helg

-Tunfisk pasta er godt.

-Tunfisk liker jeg ikke (..) (Ungdom, Rud videregående skole)

EB: Det med fisk, laks går greit, men hva er ikke så greit?

-Andre typer fisk, alt annet av fisk.

EB: Hvorfor det?

-Jeg liker ikke smaken, det er bare det (...)

(Ungdom Bredtvet videregående skole)

Men ungdommene har slett ikke bare negative holdninger til fisk. Flere synes fisk smaker godt og spiser de fleste fiskeslag:

”Jeg spiser alt av fisk, bare ikke lutefisk, det er gammel fisk (...).

-Jeg liker fisk, først og fremst fersk fisk – ikke fiskekaker og sånn”.

EB: Du foretrekker fisk fremfor kjøtt?

-ja, hvis jeg får velge. Jeg liker smaken. Vi pleier å spise fiskehode og sånn (...)

EB: Hvordan spiser dere fisk hjemme hos dere?

-Moren min pleier å marinere laksen, ellers blir det stekt. Jeg er ganske altetende innenfor fisk, flyndre er godt

EB: Spiser dere ofte fisk hjemme hos deg?

-Ja, det blir oftest laks og masse torsk

-Du sa, noen favoritter?

-Fisk og kylling er godt, og sjømat, krabber, er



godt. Og så liker jeg ikke innmatpølse (Ungdom Bredtvet videregående skole)

Inntrykket er imidlertid at noen fiskeslag faller bedre i smak enn andre. Best er laks og ørret. Andre nevner spesielt breiflabb, steinbitt og flyndre. Flere understreker at måten fisken tilberedes på er avgjørende. Det er viktig at fisken ikke "kokes i hjel", den må ha smak, gjerne være marinert eller krydret og bør helst serveres med en god saus til. Flere foretrekker stekt eller grillet fisk.

"Laks er veldig godt.

-Eller torsk med kokte poteter og grønnsaker.

-Vi har ofte fisk, mamma synes et er viktig.

-Man skal spise fisk to ganger i uka vel?

-Gjerne mer.

-En gang i måneden...

EB: Hvordan skal man tilberede fisk for at dere skal like den?

-Med laks - det må ikke være bein i den.

-God saus og med poteter til (Ungdom, Hellerud videregående skole)

"(...) Med det rette tilbehøret, en tykk saus og smør på fisken... det er for å dekke over den fæle smaken.

EB: Skal det smake minst mulig fisk?

-Som de trankapslene, da kjenner du ikke smaken.

-Det er lukten også.

-Masse krydder på

-Og med ris (Deltagere Hellerud videregående skole)

"(...) stekt er best.

-Enten grillet eller stekt.

-Det er ikke sunt.

-Moderen har gått på noe sånn kokkekurs nå, så nå begynner det å ta seg opp, at det er det utelandsk innflytelse, krydder og sånn og da smaker det mye bedre (...".

(Deltagere Rud videregående skole)

At den er uten bein er også viktig. Flere av ungdommene synes det er ubehagelig eller ekkelt med bein i fisken, andre synes det er unødvendig tidkrevende å fjerne bein mens man spiser – det går ikke raskt nok rett og slett:

"Fisk som har mye bein har ikke jeg helt sansen for, det tar så mye tid, du blir sånn avbrutt på en måte synes jeg(...).

EB: Skal det gå raskt å spise?

-F.eks fisk, hvis det er mye bein, jeg liker fortsatt fisk, men man må spytte ut bein og sånn. Jeg har ikke hastverk når jeg spiser, men liker å ete raskt. Jeg foretrekker kyllingbryst i stedet for kyllinglår eller vinger.

EB: Er dere enige i det?

-Jeg spiser ikke fisk for jeg klarer ikke bein, hvis jeg får et bein i munnen så... jeg liker bare ikke bein, jeg stopper å spise da (...) (Ungdom Bredtvet videregående skole)

For å tekkes de som i utgangspunktet ikke liker fisk er det vesentlig at smaken av fisk er minst mulig fremtredende, den må kamufleres av smakfulle sauser og annet tilbehør og det må ikke være ben.

Smakspreferanser betyr også mye for andre matvalg. Flere beskriver for eksempel som frukt som kjedelig og smakløst, mens sjokolade smaker søtt og godt. Samtidig metter sjokolade mer. Står valget mellom en sjokolade og en banan, pizza

og salat, velger flere bollen og pizza'n. Med begrensede økonomiske midler velger ungdommene det som smaker best og som de har mest lyst på. Frukt, salat og andre sunne matvarer synes å stå "nederst på lista":

"(...) det er kanskje ikke så veldig mettende, når vi er på skolen, får vi mer energi av sjokolade.

-Man spiser ikke fire epler for å bli like mett som av en bolle, liksom.

EB: Blir man ikke fort sulten igjen når man spiser sjokolade?

-Jo.

-Man blir slapp av det

-Jeg spiser det ikke så ofte, jeg.

-Hvis jeg skal bruke penger, ville jeg bruke det på noe jeg liker, sjokolade f eks

EB: Hvorfor er sjokolade bedre enn frukt?

-Det smaker bedre, søtt og det er fristende

-Det er godt.

EB: Frukt er også søtt?

-Ikke som sjokolade.

-Man må minne meg på å spise frukt (...).

(Ungdom Hellerud videregående skole)

"(...) jeg spiser mye frukt og grønt.

-jeg spiser veldig lite, vi har masse hjemme, men jeg har ikke så lyst på.

-jeg bruker ikke penger på frukt selv, det er noe som ligger hjemme (...).

-Først går du gjennom alle skapene etter sjokolade eller noe annet som er dugendes, frukt er nederst på lista

(Ungdom Rud skole)

"(.) jeg har ingen problemer med å spise det

- har vi det hjemme, så spiser jeg det. Frokost og

et eple f eks.

-Det er ikke så fristende, hjemme har vi valgmuligheter hva vi kan spise og da velger jeg på en måte noe mer fetende, en pizza f eks i stedet for en salat eller frukt. Man tenker på hva man har mest lyst på.

EB: Ikke fristende, er det noe med frukten i seg selv?

-Det er vel det, smaken, ikke noe jeg liker spesielt, kan spise jordbær og kirsebær

-Men grønnsaker... man kan spise tomater(...)

(Ungdom Hellerud videregående skole)

Flere av ungdommene forteller også at de velger brus fremfor for eksempel vann – fordi brus smaker bedre.

EB: Hvorfor velger dere ikke vann i stedet for brus?

-Jeg pleier å drikke vann

-Du er et unntak...

EB: Brus 18 sukkerbiter, vann o sukkerbiter?

-Tenker aldri på det

-Brus er godt, vann er ikke godt (Ungdom Hellerud videregående skole)

EB: Men dere kan jo velge vann også?

-Ja, men brus er bedre

EB: Men vann er sunnere?

-Men det er bedre med brus

-For oss som liker vann, så må vi kjøpe det, skolens vann kan vi ikke ta fra springen (Ungdom Bredtvet videregående skole)

Hvorfor skal man velge vann fremfor brus når brus er best? For å få ungdommene til å velge vann må det tilrettelegges; friskt vann på automater og

billigere vann enn brus. Dersom ungdommene skal velge vann fremfor brus, bør vann være gratis. Brus, godterier, hurtigmat etc. smaker godt. For å endre vaner må tilgangen til det usunne gjøres vanskelig og omvendt –tilgangen til det sunne gjøres enkelt. Kanskje man kan si at ungdommene på sett og vis må ”beskyttes mot seg selv”?

#### 4.2.3 *Bedre kvalitet !*

Panelene er opptatt av kvalitet og har tidligere (rapport nr 2) vært inne på at kvaliteten både på fersk fisk og frukt og grønt er for dårlig. Flere gav blant annet uttrykk for skepsis til hvorvidt fersk fisk faktisk er fersk. Kvalitet på fisk er i mindre grad tema denne gang, men enkelte er inne på at bedre kvalitet ville ført til at de spiste mer fisk:

”Jeg forsøker meg på fisk...jeg sier forsøker, for jeg kan prøve å kjøpe røkt blåveite og røkt kolje, røkt torsk, lettsaltet torsk og også fersk. Men den røket og lettsaltede er så saltet at ungen ikke ville ha det. og jeg har prøvd meg flere ganger på forskjellige plasser, men det er like salt(...) (Deltagere Telemark)

”Det er forskjell på kvaliteten, får du oppdrett-slaks, så er det ikke noe særlig å snakke om(..) (Deltager Hordaland)

Bedre kvalitet på frukt og grønt vil også bidra til at det spises mer (se også rapport nr. 2) Deltagerne understreker at dersom de selv og andre forbrukere skal spise mer må frukt og grønnsaker se friskt, delikat og appetittvekkende ut. Det gjelder ikke bare i butikk, men også for den maten som for eksempel serveres på sykehus og andre insti-

tusjoner. Rynkete epler og myke appelsiner frister ingen:

”(...) Ikke tvil om at ferske grønnsaker er en forutsetning for at vi skal spise mer(...). -Jeg har en nær slektning på et sykehjem og er ofte til stede når han får sin middag servert. Uansett så er det de småopphakkede, dypfryste grønnsakene, ikke gode gulrotbiter og sånn at man kan se at det har vært en gulrot, men et mylder av grønne erter og litt blomkål og paprika og mais....det er litt stusselig for de gamle og syke som skal få litt appetitt. Det har mye å si det med friske grønnsaker” (Deltagere Oppland)

”I forhold til hva som skal til...veldig ofte da jeg går i butikken, i fruktdisken for å kjøpe noe, så er det begredent det som ligger der. Da får man ikke lyst til å handle med seg mye frukt. Det ser rett og slett ikke appetittvekkende ut. -Da ville jeg har skiftet butikk(..)” (Deltagere Hordaland)

”(...) man får solgt mer frukt hvis den ser delikat ut. Rynkete epler og myke appelsiner er ikke stas, da går jeg bare forbi (Deltager Oppland)

#### 4.2.4 **Manglende kunnskap om matlaging**

For noen er det verken tilgjengelighet, pris, smak eller kvalitet som er den største barrieren for å øke forbruket av mat som fisk og frukt, men kunnskap. Flere, kanskje særlig blant de yngste paneldeltagerne, forteller at den viktigste årsaken til at de spiser lite fisk, er manglende kunnskap om tilberedning og eller rens av fisk.

”Jeg spiser for lite fisk, ikke fordi det er dårlig tilgjengelighet, men det er fordi at det har litt med kunnskap om tilberedning og at jeg ikke har satt meg inn i å lage fiskeretter egentlig. Jeg har en oppfatning om at det ikke er så enkelt å lage, og det å rense bort bein...

-Se på mat.no på Internett, masse oppskrifter (...).  
-Lutefisk, hvordan man skal tilberede det, står bak på pakka.

(Deltagere Trøndelag)

”(...)du må ha den kunnskapen, hvis ikke så står du der med den pakken og tenker, nei, ikke i dag, det må bli neste uke. Men hvis det står på, gjør sånn og sånn, så tenker jeg, dette var ikke så uoverkommelig likevel. Jeg blir i hvert fall glad hvis det står på (...). (Deltagere Vest-Agder)

Manglende kunnskap eller erfaring med tilberedning av fisk fører til at man heller velger noe annet til middag, med mindre butikken tilbyr ferdig filetert fisk i porsjonsstykker, med middagstips på baksiden av pakka. Fisk tilbudt i ferdige porsjonsstykker er ikke bare velegnet for de som ikke vet hvordan fisken skal tilberedes, men det innebærer også at jobben med å rense fisken er gjort. Samtidig unngår man fiskeben og andre rester av fisken liggende i søpla:

”Få det i litt mer serveringsstykker også, man slipper å rense fisken og i stedet for å få det i søpla, bare det synes jeg er helt forferdelig. Men om noen hadde skåret opp den fisken og.... man får det nå i vakuumpakker frosset, men det er ikke det samme som å gå i fiskedisken og si at jeg vil gjerne ha to skiver av den fisken og to skiver av den fisken (...) (Deltagere Telemark)

Manglende kunnskap om hvordan frukt og grønnsaker og særlig ”nye” sorter kan brukes i matlagingen kan også være en barriere for økt inntak. Mer kunnskap vil gjøre det lettere å variere mener noen:

”(...)og så må det opplyses mer om hvordan vi kan bruke frukt og grønt, da, slik at vi ikke bare spiser et eple da og en appelsin da, liksom, men m andre måter å bruke det på.

-Rart at de bøkene som er på Ti på topp i Norge, er kokebøker, og hvor mange er det som praktiserer det som står der? Vi har et stort potensial til å øke bruken av frukt og grønt synes jeg (Deltagere Telemark)

”Man kan jo prøve seg litt fram med forskjellige grønnsaker, med nye ting som kan falle i smak. Hvis du går i en innvandrerbutikk og ser all verdens som er der og jeg ser masse grønnsaker i butikken som ser spennende ut, men så vet jeg ikke hva jeg skal bruke de til!

-Bare bruk dem (Deltagere Troms)

#### 4.2.5 Tid, ork og lyst - eller prioritering?

Et uttalt ideal blant store deler av deltagerne er å spise variert og lage mest mulig av maten fra grunnen av. Flere synes imidlertid dette ofte er vanskelig å få til i en travel hverdag. En rekke av deltagerne opplever at de ikke har tid, verken til å planlegge innkjøp eller tilberede den maten de oppfatter som sunnest. Hverdagen er travel – derfor er det også lettest å lage sunn mat i helgene. Den såkalte ”tidsklemma” resulterer for mange i ”lettvinde” og ”kjappe” middagsløsninger som ikke

alltid er forenelig med oppfatningen av hva som er sunt.

EB: Hva skal til?

"Tid, det tar jo lengre tid å dra i de butikkene der man får ferskt kjøtt eller fisk og hvis man skal koke poteter og tilberede det på forhånd og så skal man lage noe annet til de blir ferdige - kontra å lage en ferdig pizza eller pasta. Men det er jo et ork, det er tiltak. -Klart man kan bli bedre ...og kanskje i praksis så er det ikke den store forskjellen, hvis man planlegger litt. Jeg tror det går mye på det at man blir mer bevisst på hva man kan gjøre for å få det til å gå rundt. Jeg har jo ikke barn en gang, er student, så det er egentlig bare hva...(...)" (Deltager Troms)

"(...) I veldig varierte salater må man ha mange ingredienser som....og det er ikke hver dag man har tid til å lage slikt, så det blir liggende noen dager og så må man hive det  
-Men agurk kan du spise metervis av mens du leser  
-Jeg kjøper en salat ferdig hakket og klar (...)" (Deltager Oslo/Akershus)

EB: I hvilke sammenhenger er det lett å spise sunt og når er det vanskelig å spise sunt?

-I hverdagen er det lettest.  
-Hvis du har det travelt på hverdagene, så vil jeg si i helgene  
-Ja, i helgene kanskje er det absolutt...  
-Det blir forskjellig i forskjellige livsfaser  
-Jeg tror de sunneste middager jeg lager, er helgemiddagene, de bruker jeg mye tid på (...).  
-Jeg tror et generelt sett er lettest å lage sunn mat når man er hjemme og har god tid, at det

er vanskeligst å lage sunn mat når man enten har det travelt eller står på farten".(Deltagere Oppland)

"(...) Det er det som er problemet for foreldre nå, de har det travelt om morgenen og skal på jobb og skole og alt sammen samtidig - og når de kommer hjem igjen, skal ungene på forskjellige aktiviteter og den ene skal hit og den andre dit og egentlig er det et kjørebyrå hver eneste kveld. Jeg vet om mange foreldre som spiser i bilen fra det ene til det andre og den ene skal dit og sånn og sånn, det er tidsklemma (...)" (Deltagere Hordaland)

Opplevelsen av tid har også sammenheng med opplevelsen av overskudd og lyst. Flere gir uttrykk for at man ikke alltid har verken energi eller lyst til å lage mat. Matlaging er et "ork" og et "tiltak" - man gidder ikke. Enten er man sliten etter en dag på jobb, eller så kommer middagen "i skvis" mellom ulike aktiviteter og/eller kjøring av barn "hit og dit". Da tar man en suppepose eller ferdigpizza:

"(...) Det er noe ingen har kommet inn på, av og til har jeg ikke lyst til å lage middag, jeg...(latter)  
-Den er jeg med på.  
-Og da må man finne på noe som smaker bra selv om jeg ikke orker å begynne med poteter og grønnsaker og dill og dall. Så da tar vi en suppepose og en ferdigpizza til mannen min og meg - og han er like glad.  
-En ting er å ordne det, men det er vanskelig å finne ut hva man skal ha, synes jeg.  
-Jeg kan innrømme at jeg hadde sikkert brukt suppepose.  
-Feks en tomatsuppe med et hardkokt egg i og

brødsriver ved siden av.

-Jeg lager tomatsuppe fra bunnen av.

-Det gjør du sikkert...(latter)" (Deltagere Oppland)

"Om jeg har potensial til å gjøre det sunnere...?"

Ja, (latter) men om jeg har så mye ork til å gjøre det er en annen ting, det å lage mat til en, bare å slenge inn en Grandiosa og se om den steker sånn som den skal og så spiser jeg den etterpå (..).

-Er det fordi du ikke orker eller gidder, eller er det fordi du ikke kan?

-Jeg fikk fem i heimkunnskap, så jeg har peiling på å lage mat. Jeg gidder ikke. (Deltagere Telemark)

### ***Kjedelig å spise mat alene!***

Deltagere som bor alene forteller også at det kan være kjedelig å lage mat, når en er alene om å spise den. Det å lage mat til noen, eller dele den med noen er et incentiv til å lage sunn mat. Er man alene er det lettere å ty til lettvinne og kanskje ikke så sunne middagsretter –ev. bytte ut middagsmåltidet med brødsriver:

EB: Ville du endret noe?

"Jeg føler at jeg spiser ganske sunt, kommer an på hva som er hjemme. Hvis jeg er hjemme sammen med jentene der jeg bor, så spiser jeg sunt, men blir det å lage middag for seg selv..... det er dritkjedelig. Hvis jeg er hjemme med kjæresten min, så spiser vi ganske sunt og har en dag i uka hvor vi koser oss på lørdag og da kan vi spise godt. Resten av uka er ganske... men mer fisk og mer frukt og grønt hadde gjort seg det (Deltager Oslo/Akershus)

"(...) når du bor alene er det ikke så spennende å drive og brase hjemme, jeg spiser ikke så mye hjemme, spiser på jobb og sånn og frokost er det sjelden jeg spiser. Da er det middag igjen og ikke ofte jeg gidder å ta meg tid til å lage det  
EB: Prioritere vi ikke å lage mat, hvilke konsekvenser har det for hva du spiser, hva spiser du da du har det travelt?

-Noen ganger lager jeg mye og varmer opp i mikroen til tre dager. Men da går det på samme middagen tre dager på rad og går på variasjon igjen liksom...(latter) Men jeg kan steke en karbonade på et egg eller ta en tomatsuppe. Men det kan gå ut over variasjonen (Deltager Trøndelag)

"(...) jeg synes det er så kjedelig å spise alene så det å lage middag er noe jeg ikke har lyst til.

-Du må finne noen å spise sammen med

-Mat tar mye tid og så skal man spise ofte og det å handle og planlegge å lage og spise det tar så stor del av døgnet.

EB: Ikke så morsomt å lage mat til seg selv?

-Da blir det enkelt og raskt.

EB: Er det hovedgrunnen til at du ikke spiser som du burde?

-Ja, jeg tror nok det er det.

EB: Det tar jo ikke tid å spise litt frukt?

-Jeg vet det, men... det skal jo spises. Jeg har ofte noe frukt i kjøleskapet, men er så sjelden hjemme. Akkurat nå spiser jeg epler, får det hjemmefra, men kjøper det ikke

"(..)Jeg kjenner meg igjen på ham, da jeg var sytten, atten år (...). De dagene jeg ikke spiste på skolen, var det rundstykker med banan og en oppvarmet tomatsuppeboks på plata, det var enkelt og greit, gikk på fem og ti minutter

-Varmet hermetikken rett på plata...?  
-Åpnet opp på forhånd da...(latter)  
-Ikke i en kjele en gang, det kaller jeg latskap, verre enn meg  
-Den perioden er over, nå liker jeg å lage mat (...)  
(Telemark)

Noen forteller også at de lever et uregelmessig liv, og at det er vanskelig å planlegge innkjøp og måltider. Flere, særlig blant de yngre, forteller for eksempel at de kan glemme å kjøpe frukt eller at de ikke husker å spise den.

"Jeg spiser for lite, er glad i frukt, men spiser så lite.  
-Jeg er mye på jobb og det er vanen, å huske på å kjøpe det inn hjemme (...).  
-Det er ofte at de må kastes, det er en vane. Hadde jeg vært et perfekt menneske, hadde jeg handlet inn akkurat passe så jeg hadde hatt hele tiden tilgang på det, men sånn fungerer ikke jeg .

EB: Hva skal til?

-Rent praktisk, at jeg husker å handle inn, det er ikke så regelmessig i livet mitt, så hvis det er tomt for frukt, så orker du ikke å handle akkurat da... planlegging kanskje.

-Du kan få frukt og grønt regelmessig på døra, jeg abonnerer på det - det er mannen min som lager middag og da han ser at vi har så mye grønnsaker så må han bruke det (...)" .(Deltagere Trøndelag)

"Jeg synes frukt er dritgodt jeg, men jeg glemmer å spise det. det er sånn, du kjøper heller en sjokolade enn en banan på Rimi, vet ikke hvorfor jeg" (Ungdom Rud videregående skole)

"Og jeg tror hvis noen minner deg på det, kanskje du kan bli sunnere(...)  
-Man må minne meg på å spise frukt".  
(Ungdom Hellerud videregående skole)

Debatten om tid er ikke bare, men i stor grad, en generasjonsdebatt. De eldre fremholder, noen nærmest indignert, at matlaging ikke er et spørsmål om mangel på tid, men om planlegging og prioritering:

"(...) har du en travel dag, så har du ikke tid til å lage ordentlig mat og da blir det et eller annet i farten og så løper du videre.

-Da går det faktisk an å lage middagen dagen før og varme den opp, det har man tid til

-Hvis man har det travelt den dagen også og dagen før.

-Ja, ja, da blir det ferdigmat og usunn mat, vel, vel.

-Planlegging, det krever planlegging å spise variert og sunt.

-Man kan sette opp ukemenyer og være litt slavisk på det, da sparer men litt tid underveis når du vet hva du skal lage til.

-(...) Det er klart det er mye vaner, har man innstilt seg på at det tar tre kvarter hver dag å lage middag, så gjør man det jo, men jeg er ikke kommet dit ennå i hvert fall

-Man behøver ikke stå og se på at potetene koker, du kan gjøre ferdig resten mens potetene koker (Deltagere Oslo/Akershus)

"(...) når han snakker om å ha tid til å lage frokost, det tar fem minutter å lage havregrøt om morgenen og spise en tallerken. Det å komme seg ned på bakken og si at dette har jeg tid til. (...)" (Deltager Nord-Trøndelag)

”(..) la meg påstå, hvis jeg har ingrediensene hjemme, så kan jeg lage de fleste av de middagene like kjapt som dere bruker på å fly og handle i butikken og hjem og pakke ut og sette det over og varme det.

-Men det skal jo handles, det tar lang tid det også.  
-Jeg fyller opp fryseboksen en gang i året jeg da (...)

Debatten om tid, handler trolig mye om å befinne seg i ulike faser av livet, med ulike betingelser, ulikt fokus og ulike prioriteringer. Flere av de yngre deltagerne er i en fase av livet hvor de tilbringer lite tid hjemme og mye tid på jobb, eller underveis mellom aktiviteter og gjøremål. I det man etablerer familie får imidlertid maten og det ”ordentlige” måltid et annet fokus.

#### 4.2.6 ”Kosekultur”

Koser vi oss i hjel?

Noen av deltagerne mener at vi koser oss for mye og at det også er en medvirkende årsak til ”våre” usunne vaner. Det er blitt hverdagslig å kose seg og det å unne seg er ikke lenger forbeholdt de spesielle anledninger. Det er bursdager i barnehagen, godteposer i barnebursdager, kake på jobben osv. Samlet kan det blir for mye.

”(...) Det er mange unger som har mye feiringer utenom bursdager, de feirer så mye, foreldrene baker kaker, man kan bli sprø, jeg synes det blir for mye, det kan ta veldig av altså.

-Det ligger mye på personalet det der at det ikke kan være trivelig uten kaker  
(...) (Deltagere Vest-Agder)

”(...) når du snakker om å kose seg med mat, man opplever jo at man koser seg så altfor mye, så det blir nesten hverdagslig. Så jeg forsøker å leve litt mer asketisk så jeg kan kose meg innimellom (...) (Deltager Troms)

Kanskje man må lære å assosiere kos og positive situasjoner mindre med sukker og mer for eksempel med frukt og grønnsaker? Hver dag er *ikke* en fest!

#### Oppsummering

Hindringer for å spise sunt:

- usunn mat som godterier, brus, hurtigmat er for tilgjengelig og for billig
- sunn mat som frukt, grønt og fisk er for lite tilgjengelig og for dyr!
- ”Superzize”, lokketilbud og skrukork på brusen
- smakspreferanser: sunn mat som fisk og frukt/ grønt er kjedelig/smakløs mat - usunn mat smaker bedre
- kvaliteten på fisk, frukt og grønt er for dårlig
- tidsklemma – sunn mat tar tid!
- mangel på kunnskap om tilberedning
- vi lever i en ”hyggeklutur”.



*”(...) Når jeg tenker på mat og helse, så mener jeg at den største hindringen er egentlig den enkelte person sitt valg med hensyn til livsstil (...)”.*



## 5 Enkeltindividets ansvar

"Ansvaret – det har vi selv!"

"Vi selvfølgelig – hvem ellers?"

"Det er oss det" !

Hovedkonklusjonen både blant paneldeltagerne og ungdommene er at det først og fremst er hver og en av oss, som har ansvar for hva vi "putter i munnen". Den enkelte har ansvar for sitt eget og for barnas kosthold. Dermed er vi selv i stor utstrekning ansvarlige dersom vekta blir for høy, dersom vi får diabetes 2 eller andre livstilssykdommer forårsaket av feilaktig kosthold og/eller mangel på mosjon. Den enkelte kan gjøre mye selv for å gjøre det lettere å spise sunt. Forslag til "tiltak" fra panelene er bedre planlegging og organisering av innkjøp og matlaging, bruke handleliste, ikke gå i butikken på "tom mage" og ikke ta med barn i butikken. Man må "legge til rette" for seg selv. Som foreldre må man tørre å si nei både til barna og til velmenende besteforeldre. Man må tørre å bli upopulær!

### 5.1 Mat og ernæring - et individuelt ansvar!

Hvem har ansvar for det du og jeg putter i munnen? Hvem har ansvar for de eventuelle helseplager vi måtte pådra oss? Her er paneldeltagerne og ungdommene skjønt enige; dette ansvaret er først og fremst den enkeltes, du, jeg, vi og oss. Det er den enkelte som selv avgjør hva han eller hun velger å spise og hvor mye. Vi kan velge det som er sunt og bra for oss eller vi kan velge det usunne. Dermed er vi selv i stor utstre-

kning ansvarlige dersom vekta blir for høy, man pådrar seg diabetes eller andre livstilssykdommer forårsaket av feilaktig kosthold og/eller mangel på mosjon. Som en av deltagerne sier det; det er ingen som "tvinger deg til å drikke cola eller spise sjokolade" – det velger du i stor grad selv – du kan også ta et eple".

"(..)Jeg tror at hva man putter i munnen er lik som et individuelt ansvar, tross alt, og foreldre har ansvar for sine barn, det er ikke Staten som har ansvaret for mine barn(..). (Deltagere Oslo/ Akershus)

"(..) Hvis jeg ser på mine unger.... det er jo jeg som har ansvar og skal gå foran med et godt eksempel, de har jo vært små alle sammen en gang og det er ikke hver gang vi har vært i butikken at de har fått snop, så det er mitt ansvar at lørdag er lørdag og at det ikke er lørdag hele uken. Det er ikke skolens ansvar og ikke butikkens ansvar at ungene mine ikke skal kjøpe brus (Deltager Hordaland)

"Jeg mener at foreldrene egentlig har alt ansvaret og på skolen er det egentlig allerede for sent. En liten unge som har fått saft helt fra begynnelsen, da er egentlig grunnlaget ødelagt da. Det sukkersuget....(Deltager Vest-Agder)

"Jeg synes foreldrene har et stort ansvar når det gjelder barn, de arver sine uvaner fra foreldrene, det er ingen andre som putter inn de uvanene. Og hvis du lærer en unge opp til å få masse ting i butikken, så lager du deg et problem, da kan

du ikke forvente at han tretten år gammel skal ta ansvar for kroppen sin.

-Ansvaret ligger hos foreldrene, det er vi alle sammen enige i – men at det må tilrettelegges og noen må gå inn og ta en viss styring”.  
(Deltagere Hordaland)

Ungdommene vi har intervjuet er enige. Det er en selv og foreldrene som har det største ansvaret. Verken butikkene eller andre kan skyldes for hva den enkelte kjøper og spiser. Det er opp til en selv om en velger å kjøpe sjokolade eller frukt, om en drikker brus eller vann. Foreldrene har et stort ansvar så lenge barna er små. Ungdommene mener matvanene i hjemmet er vesentlige for vanene senere i livet:

EB: Hvem har ansvar for hva vi putter i oss?

-Det er oss selv, oss...

-Det har mye med oppveksten å gjøre. En kompis av meg trener like mye som meg, men greier ikke å endre kostholdet sitt, han har vokst opp med å spise godteri for femti kroner hver dag. Det har han gjort fra ganske tidlig på barneskolen og det gjør han enda, så han blir bare ti kilo tyngre

-Det kommer helt an på vaner, har du dumsnille foreldre. Jeg er enig i at man skal ha en bra oppdragelse, men hvis man får femti kroner hver dag til godteri, er det litt for ille

-Ja

-Egentlig bør man bare spise det i helgene(...)  
(Ungdom, Rud videregående skole)

”(...) det må jo bare være en selv eller kanskje mor og far som har ansvar for hva vi spiser  
(Deltager Bredtvet videregående skole)

”Kan jo ikke skylde på butikken, hvordan det er lagt opp, det er vårt eget problem hvis vi kjøper mer sjokolade enn frukt.

(...) det er hva de gjør når barna er små, hvis de lager sunn mat og får barn til å spise frukt, da blir man vant til det da de blir eldre. De har et ansvar da....”

(Ungdom Hellerud videregående skole)

Ettersom mat først og fremst er folks eget ansvar - hva kan man selv gjøre? Hvordan gjøre det enklere for seg selv og for sine barn å gjøre sunne valg?

## 5.2 Individuelle ”tiltak” – hva kan man selv gjøre?

Både paneldeltagerne og ungdommene er opp-tatt av at dersom man skal sikre sunne matvaner er det essensielt å innarbeide gode vaner helt fra barna er små – det er i hjemmet grunnlaget legges. Det er viktig hva man vokser opp med ”i kjøleskapet” og på middagsbordet. Kjøleskapet må fylles med det som er sunt, sørge for å ha alternativer til søtsaker på bordet, skjære opp frukt og grønt er blant de tingene man selv kan gjøre. Som foreldre må man gå foran med et godt eksempel – ikke sitte og spise sjokolade i en krok mens barna må spise gulrøtter:

EB: Dere skriver foreldre som rollemodeller, hvordan kan foreldre være gode rollemodeller?

-Det som vi snakket om nå, det at vi kjøper det som er sunt og spise det selv.

-Sitter ikke og spiser sjokolade i en krok, vet du, og sier til ungene at de skal spise gulrøtter, det

ligner ingen ting.

-La ungene sykle til skolen og kjøre etter dem i bil...(latter)

-Det tror jeg nok, dessverre...

-Generelt hva kjøleskapet er fylt med og hva måltidene består av, de vanlige middagene.

-Og mellommåltidene.

-Om det er sjokolade eller yoghurt.

-Det er jo det som avgjør, hva vi har i kjøleskapet, er det fløte og majones og sjokolade og brus og alt mulig (...)"(Deltagere Vest-Agder)

"(...) voksenpersoner må legge til rette for inntak av frukt og grønt i stedet. Barna vil like lett fristes av oppskjært eple og skrellet gulrot som av sukkertøy og snacks. Tilgjengelighet i butikk og bevissthet hos voksne er det viktige(...)" (Deltager Oppland)

"Større bevissthet hjemme på å være restriktive med søtsaker. Ha det bare som lørdagsgodt og her også å forsøke å begrense volumet. En bør ha alternativ "knask" tilgjengelig slik som frukt og grønt – i passe biter, ikke en hel kålrot. Det er i første rekke vi som foreldre som har et arbeid å gjøre her (...) det er vi foreldre som overfører våre forbruksvaner til våre barn. Vi må begynne med oss selv" (Deltager Oppland)

Ungdommene understreker også viktigheten av foreldre som gode rollemodeller. De må variere middagsmaten og ikke bestille for mye ferdigmat. Ungdom som har lært å spise sunt hjemme går ikke ut og spiser hver dag mener en:

EB: Hva med foreldrene, har de ansvar?

-Når vi prater om at de tilbereder middag, da

må de variere, ikke bare kjøtt. Moren min minner meg på å spise frukt og husk å spise om dagen.

-De burde ikke bestille mat utenfra, burde lage hjemme og variere.

-Det kommer an på hva de har lyst på, vi spiser det de kjøper, hvis de har lyst på pizza, spiser vi det.

-For det er jo de som lærer oss hva vi skal spise eller ikke, vi lærer det først hjemme. Hvis man har begynt å spise sunt hjemme, så hvis du flytter alene, er du ikke den som går ut og spiser hver dag. Det er mest det du får fra foreldre eller venner. Det er hvordan det begynte liksom EB: Er det dårlig mat man bestiller?

-Ja, som pizza, Burde ikke bestille det hver dag. Mødre som ikke kan lage skikkelig mat, da blir det vanskelig for dem også da.

-Det er hva de gjør da barna er små, hvis de lager sunn mat og får barn til å spise frukt, da blir man vant til det når de blir eldre. De har et ansvar da.

(Ungdom Hellerud videregående skole)

For å spise sunt og eller sunnere krever det etter panelenes oppfatning bevisst prioritering og planlegging. Man må som en av deltagerne sa, "legge til rette for seg selv". Dette innebærer blant annet at man planlegger på forhånd hva man for eksempel skal ha til middag – gjerne sette opp meny for en uke av gangen, skrive handleliste, handler inn "i stort" og unngå småkjøp.

EB: Det er tid og tilgjengelighet. Hvordan kan man gripe det an?

"Man kan planlegge litt dagen før, legge det litt mer til rette for seg selv. Da jeg var i jobb, prøvde

jeg å planlegge litt på kvelden, så det ikke var så mye å gjøre på dagen da jeg kom hjem. Sultne unger og sånn, da hadde jeg middagen fort ferdig, hadde den halvferdig og sånne ting.

-Vi har noen ganger prøvd å sette opp menyen for uken, sette oss ned på søndag og si at vi skal ha det og det og det og kanskje handle på mandag til resten av uka. Det er vel de roligste ukene vi har i forhold til middag og kanskje de beste middagene også og de sunneste. Så det å planlegge uka si, er meget vesentlig

-Det gjorde jeg da jeg hadde familien å lage mat til, ellers følte jeg at det ble kaos omkring meg. Da forberedte jeg og planla og handlet inn litt i forkant, da ble det fredeligere. Da jeg kom hjem, visste jeg hva jeg skulle gjøre(...).

-Og det er viktig at ungene får lov til å være med å bestemme også”(Deltager Oppland)

”(...) Jeg skriver alltid liste og så handler jeg det og hvis jeg har lyst på noe godt, så tenker jeg, hva kan jeg kjøpe som alle kan ha? Og da tenker jeg vel underforstått sunt og lurt å spise for hele familien (...). (Deltager Vest-Agder)

”Dette med planlegging. Jeg har av og til med meg litt ekstra mat og spiser på jobb rett før jeg går hjem, for jeg er så skrubbsulten og det blir ofte en veldig kjapp løsning (...).”(Deltager Oslo/Akershus)

”Folk må være bevisst sine valg, vi velger å ha felles måltider om søndagen, noen har kanskje frokosten som samlingspunkt og så får vi på annen måte lære opp ungene til å få i seg sunn mat resten av uken. Det er mange måter å gjøre det på, men hvis vi ser over en uke, så bør de ha

fått i seg så mye og unngått så mye og så blir det opp til den (Deltager Hordaland)

”(...) Det er veldig lurt å gå i butikken en gang i uka i stedet for hver dag, det kommer det aldri noe godt ut av (Deltager Oslo/Akershus).

Tid til matlaging og felles måltider handler om planlegging, prioritering og organisering av hverdagen. Men, diskusjonen under mellom 2 mødre viser imidlertid at dette ikke oppleves like lett i praksis, det er blant annet avhengig av hva slags jobb man har:

”-Vi har jo frihet til å velge til en viss grad. Så hvis mine barn skulle rekke noe som medførte at vi aldri kunne spise middag sammen, så hadde ikke de fått velge de aktivitetene fordi at da hadde det varme måltidet sammen vært viktigere enn de aktivitetene.

-Jeg kan til en viss grad være enig, men vi kunne ikke nekte ungene å spille håndball

-Men jeg har fire, tre som er i aktivitet og jeg er i den heldige situasjonen at jeg kommer litt tidligere hjem på grunn av jobb og har en mann som jobber nattevakt, så maten er klar når jeg kommer hjem. Så de aktivitetene vi skal være med klokka halv fem så rekker vi det. Folk flest tror det er umulig å gjøre noe med, men det er ikke det(...).

-Det er enkelt for deg å si at det er prioritering, det er ikke alle som jobber i offentlig og kan slutte klokka tre, vi jobber til fire, halv fem. Det er et privat marked, du må ivareta jobben din, det er det som gjør at ting går. Da er det ikke snakk om prioritering hvis begge foreldre kom-

mer hjem og det er kort tid til at unger skal ut igjen på forskjellig.

-Nei, men man må jo organisere hverdagen sin sånn at den blir overkommelig, må ikke organisere den så man får magesår fordi man spiser brødsnivene sine på vei til og fra aktiviteter, det er jo et valg man har tatt tross alt i og med at man har den jobben man har. Det er valg hele veien uansett hvordan man gjør det  
-Det er ikke alle prioriteringer man kan gjøre” (Deltagere Hordaland)

Man kan også gjøre de enklere for seg selv rett og slett ved å ikke gå i butikken og handle på ”tom mage”. Det kan lett føre til impuls kjøp av det usunne slaget:

”(…) ikke gå i butikken på tom mage, det har en del for seg. Jeg spiser middag først og så går jeg og handler.

-Vi vil vel tilbake til good old days, liksom, man spiste kanskje noe feil mat før i tiden, men man laget mer fra bunnen, hadde bedre tid til å planlegge (Deltager Hordaland)

Noen mener dessuten barn på handletur kan være en hindring for sunne innkjøpsvalg. Det lureste er å handle uten barn:

”Hvis jeg har med ungene blir det litt mer usunt og da finner de på... så det beste er å gå uten dem. Jeg er konservativ, er en elendig forbruker, kjøper det jeg skal ha, har det så travelt at jeg må bare ta med meg noe og da tar jeg det jeg har handlet hundre ganger før. Men barna finner jo noen nye ting som ser gøy ut, sånn hveteting med sjokoladesmak og Oboy

sjokoladepulver og tyggis og så skal de bare ha en liten ting og ender opp med en slikkepinne og sånn.

EB: Det sier du ja til?

-Jeg sier ja til noe, jeg gjør det.

EB: Kan barn i butikken være en hindring for å velge sunt?

-Det er jo det de vet, de lager produkter med bamser på, de vet jo hvor vanskelig det er å være foreldre med barn på handletur og de utnytter jo det” (Deltagere Vest-Agder)

På den annen side er det å ha barna med i butikken også læring, en del av den allmenne sosialiseringen. For å unngå diskusjoner eller konflikter kan man å avtale eller forhandle med barna på forhånd:

”(…) Ja, men samtidig har man lyst til å ha med barn også, har lyst til å prøve å lære dem hva som finnes, hvilket utvalg man har i Norge og hva man velger og hvorfor. Jeg har egentlig lyst til å ha datteren min med på det, tvillingene er ett år, ikke aktuelt med dem. Men jeg vil gjerne ha med henne og lære henne det, selv om det koster meg mer enn å gå alene

-Jeg har en kusine som jeg har hatt med og jeg har sagt, ingen diskusjon, for det kan bli en sånn diskusjon at det blir ikke hyggelig.

-Hvem gir seg hvis det blir diskusjon?

-Foreldrene...

-Men forretningsfolkene som stiller ut, de setter det ut slik at det frister små og store.

-Butikken blir betalt for å ha det der. Men kanskje foreldrene synes det er positivt at ungene finner noe de har lyst på og så gidder de i alle fall å spise noe, for det har de valgt selv.

-Og så kan det bli atspredelse for noen.

EB: i en sånn situasjon, masse mennesker rundt og ungene maser....

-Man må jo snakke med dem på forhånd også, fortelle dem, og det kan man gjøre i butikken også, fortelle hvorfor vi ikke kjøper det og ikke det. Og når vi står i butikken, så får du en slikkepinne, men ikke mer, forhandle med dem på forhånd (Deltagere Vest-Agder)

Samtidig er det viktig at man som foreldre ikke er redd for å bli upopulær - man må tørre og si i fra. Man møter "press, ikke bare i butikken, men også fra barnehagen, besteforeldre og andre voksne. Som foreldre må man tørre å si nei, ikke bare til barna men også til besteforeldre.

"(...) si i fra til familie og kjente at godt ikke bør være noe som er daglig. Besteforeldre bør oppfordres til å ikke ha med godt når de kommer på besøk eller barna kommer på besøk. Lære at det er bedre med en liten god bit eller en stor ikke så god bit. Det er vi foreldre som overfører våre forbruksvaner til våre barn. Vi må begynne med oss selv (...)" (Deltager Oppland)

En av deltagerne forteller at hun kan gjøre seg mektig upopulær:

"(...)Selv om du er flink innen husets fire vegger, har du et enormt press på deg i det du går ut av døra, med 30 bursdager i året og alt mulig.

-Og besteforeldre.

-Ikke minst...

-De er jo vant til å handle godteri.

-Man må ikke være redd for å bli upopulær.

Sånn konkret hos oss, hvis det kommer gamle

folk på besøk, så har de selvfølgelig med seg godteri, da kikker jeg opp i posen, å så fint, det blir gøy på lørdag!! Og jeg bretter sammen posen... det er faktisk veldig upopulært for dem som kommer med det, men jeg gjør det. Det er jo helt ko-ko, jeg forstår jo at folk synes jeg er helt forferdelig.

-Kunne du sendt datteren din på skoleavslutning med en pose med druer?

-Nei, ikke på sånt noe, hvis alle andre på en måte. Da ville jeg ikke gjort det.

-Jeg synes ikke det er dumt, jeg synes det er kjempebra at du gjør det (...).

-Man kunne jo ta en to, tre ting og så putte resten...

-Jeg putter alt vekk jeg (Deltagere Vest-Agder)

Det er viktig å ikke "gi etter" for maset mener deltagerne, men sette grenser og begrense godterier osv. til en dag i uka. Lørdagsgodtet må gjeninnføres mener deltagerne!

Panelene er også inne på at man som forbruker må "bli flinkere" til å stille krav til butikkene. Som forbruker har man makt vel og merke dersom mange "går i takt". Er man misfornøyd med matvareutvalget i "sin" butikk, må man si i fra og eventuelt skifte butikk (se også rapport nr 1). Man har rett til å kreve sunnere mat! Kjedenes bør også bli flinkere til å lage systemer for tilbakemelding fra forbrukerne slik at det blir lettere å klage eller komme med innspill:

"(...) jeg synes vi skal bli bedre til å kreve jeg.

-Det er jeg enig i.

-Si i fra hva vi mener.

-Bli en bevisst forbruker i butikken.

-Det som gjør at vi har sluttet å kreve, i begynnelsen da kjeden kom og vi etterspurte ting sa de at de ikke kunne ta inn ting utover det som var sortimentet i den kjeden

EB: Kreve sunne produkter?

-Ja, si fra hva jeg ønsker og det jeg er uenig i, kreve at sånn og sånn vil jeg ha det, hvis ikke, går jeg til en annen butikk, vi har jo makt.

-På en annen side kan man si at hvis du går inn i en middels stor butikk, får du bedre og sunnere mat.

-De kjedene kunne jo opprette forbruker”ting”...

-Det er vel litt det Coop driver med nå, litt ditt, liksom

-De kunne jo legge ut spørreskjemaer - er det noen varer du savner i vår butikk...

-Vi kan kreve det.

-Vi forbrukere må bli bedre til å kreve av butikkene det vareutvalget vi ønsker. Og vi må planlegge våre innkjøp bedre og holde oss informert og ha tid til å lage mat... da har jeg sagt mye (...).

-Det blir viktig å kreve, jeg er blitt flinkere til å si fra etter at jeg har vært med på det her. Rett til å kreve sunn mat (Deltagere Oppland)

”Jeg tror vi må være mer kresne på maten vi putter i oss. Jeg er blitt mer kresen på brød, baker enten selv eller kjøper brød hos en baker. Bli litt mer kresen og etterspørre mer, kresen i positiv forstand, mer bevisst.

-Og flinkere til å klage

-Ja, kanskje det vi er dårligst til, å si fra når ting ikke er i orden

-Hadde jeg ikke vært med i et matpanel, tror jeg ikke jeg hadde klaget på noe i høst

-Jeg husker du sa at du aldri hadde klaget på

noen ting...

-Nei, jeg hadde ikke det, det har rettet seg, jeg fikk mot til å klage.(latter) (Deltagere Telemark)

## Oppsummering

Hovedkonklusjonen i panelene er at mat er den enkeltes ansvar. Det er vesentlig at foreldre og andre voksne går foran som gode rollemodeller. Hver og en kan gjøre det lettere for seg selv og sine barn og velge sunt ved å:

- ha sunn mat i kjøleskapet og på bordet – oppskjært frukt framme
- godterier bare på lørdag
- tørre å si nei både til barn og besteforeldre
- planlegge innkjøp og meny – ikke gå i butikken uten handleliste
- ikke gå i butikken på ”tom” mage
- ikke ta med barn i butikken
- ev .. gjøre avtaler med barna før man går i butikken
- SUNNE MATVANER SKAPES I HJEMMET



*”(...) vi trenger hjelp, vi er svake sjeler og faller lett for sjokoladen framfor eplet....noen grep kan gjøres, man kan ikke stå og mate folk, men man kan tilrettelegge(...) ”*



## 6 Myndighetenes ansvar og forslag til bruk av virkemidler

”De offentlige myndighetene må gjøre to ting: sørge for skikkelige reklamekampanjer som går på hva sunn mat er og gjør med oss – og så må de satse på pris (...).  
(Deltager Telemark)

”Jeg ønsker at barn og skolebarn skal få servert et obligatorisk måltid. Det er jo viktig at barn får påfyll av næring i løpet av skoledagen for å kunne holde seg konsentrert og ha utbytte av det som blir formidlet (Deltager Oppland)

Den enkelte har først og fremst selv hovedansvaret for sitt kosthold. Dette er en rød tråd både i paneldiskusjonene og blant ungdommene. Men, ettersom samfunnet til syvende og sist vil ”sitte med regninga” har også samfunnet et ansvar og en interesse av at befolkningen spiser og lever sunt. Særlig har samfunnet et ansvar overfor barn og unge. Paneldeltagerne er imidlertid uenige om hvor mye staten kan eller bør styre og hvilke virkemidler som skal tas i bruk. Det området det er aller minst uenighet om er viktigheten av å satse på kunnskap og informasjon særlig overfor barn og unge.

### *Tiltak*

Panelene foreslår flere tiltak som kan bidra til å dreie folks matvaner i en sunnere retning. Aller viktigst er det å starte med barna. Gode vaner etableres tidlig - og som kjent ”vond vane er vond å endre”. Her er både paneldeltagere og ungdommer skjønt enige. Helsestasjoner og barnehager er viktige arenaer for å nå småbarnsforeldre. Men først og fremst er skolen det viktigste stedet å sette inn ressurser; her når man alle lag i befolk-

ningen, særlig de som trenger det mest. To tiltak er viktige i skolen. Det ene er å styrke opplæringen i og ressursene til ”matfaget”, det andre er å innføre et felles skolemåltid (vel og merke hvis maten er sunn). Skolemat vil ikke bare bedre barn og unges matvaner rent ernæringsmessig, men vil også kunne ha en positiv effekt både på læringsmiljø og det sosiale miljøet. Måltidet er en viktig arena, både til formidling av verdier og til sosialt fellesskap. Det sosiale aspektet rundt maten har magre kår i dagens norske skole mener flere. Ungdommene slutter seg til ideen om skolemat. Matpakka er kjedelig og ofte byttes den ut mot andre mindre sunne alternativer. Meningene om skolemat er imidlertid delte. Flere mener mat er foreldrenes ansvar og mener samfunnet har andre, viktigere saker å bruke ressurser på.

Avgifter og fritak fra avgifter er et annet virkemiddel det er stor enighet om. Myndighetene kan styre folks matvaner ved å gjøre den sunne maten billigere og den usunne dyrere. Både deltagere og ungdommer har lite tro på at det er mulig å forby seg til et sunnere kosthold. Det må fokuseres positivt på mat, i kraft av virkemidler som å gir folk reelle valgmuligheter, gjør sunn mat billigere, øker kunnskapen og bedrer informasjonen. Forbud er ikke veien å gå mener panelene, med særlig ett unntak; brusautomater i skolen. Bytt ut brusautomatene med tilgang til friskt vann! Flere mener også markedsføring av usunn mat spesielt rettet mot barn bør forbys.

Opplæring og informasjon, herunder merking av matvarer er myndighetenes ansvar mener panelene. Regelverket for innholdsdeklarasjon av mat må bli strengere og forbrukerne må få vite

nøyaktig hvor mye sukker, salt, fett osv. det er i et produkt. På den måten blir det enklere for forbrukerne å velge sunt. Myndighetene bør satse enda mer på kostholdsinformasjon og i større grad opplyse om mulige konsekvenser av et usunt kosthold. I likhet med røyk kan for eksempel usunn mat advarselmerkes. Men først og fremst bør mat og helse vinkles positivt! Fremfor å skremme bør kostholdskampanjer informere ved å ta i bruk humor og ironi. Ungdommene har tro på begge deler – for som en sier; ungdom tåler ”fakta på bordet”. Til slutt - myndighetene må bli mer synlige og ikke la private aktører som Fedon Lindberg råde grunnen alene. Tilliten er generelt større til offisielle kostholdsråd enn til råd fra private aktører. Det er likevel viktig for tilliten at myndighetene er åpne og ydmyke for nye tanker og teorier og at de utad taler med en stemme.

## 6.1 Samfunnets ansvar

Flere av paneldeltagerne er opptatt av at man ikke kan skyve alt over på samfunnet.

”Jeg tror vi har for mye passivisert når vi får alt opp i fanget og tar ikke ansvar for noe i det helt selv. Vi forlanger at samfunnet skal ordne opp for oss og sitter bar og venter (Deltagere Trøndelag)

”For meg er det opplagt at alle mennesker har et ansvar for sitt eget liv. Det offentlige kan ikke ta ansvar for alt....”

Men;

” (...) nå er det nå en gang slik at vi ofte er ”svake sjeler – det offentlige kan på ulike måter hjelpe til slik at vi tar de ”rette valgene. Spesielt viktig overfor barn unge som er utsatt for press fra mange hold” (Deltager Vest-Agder)

Ikke bare den enkelte vil merke konsekvensene av et feilaktig kosthold med mye fett, sukker og salt. Også myndighetene vil til syvende og sist sitte med ”regningen” for befolkningenes helseproblemer. Derfor er det etter paneldeltagernes mening ”lurt” å gjøre det enklere for folk å spise sunnere. Å ta ansvar der enkeltindividet svikter eller mangler kunnskap hører også med til det å være en velferdsstat.

”Blir mat feit nok, så får man betalt en operasjon og hvis man får diabetes 2 så er det staten som betaler medisinene.

EB: man får jo problemene selv først og fremst.  
-Ja, men staten betaler mye for det (...)  
(Deltagere Vest-Agder)

”(...) Ansvar for det, det er ikke et ensidig og enkelt svar på det, men primært er det foreldrene som har ansvaret for ungene sine. Men så viser det seg at det er ikke alle som tar det ansvaret og da må det være noen der i neste ledd som tar ansvar, lærere må kunne plukke opp sunne ting og helsestasjoner. Så det er et delt ansvar både på foreldre og offentlig og hele veien” (Deltagere Troms)

”På lik linje med at vi har ansvar for ungene fra barnehage til skole, så har også det of-

fentlige et ansvar, akkurat som de har ansvar i andre sammenhenger. Så klart at det offentlige har et ansvar, de må sikre, der foreldre eller foresatte svikter, må de ha en sikring. Det har med opplæring å gjøre, skolen er i bildet og barnehagen er i bildet, hele systemet, egentlig. Vi foreldre svikter ganske ofte, de må ha et sikkerhetsnett

EB: Hvordan skal de fange opp det?

-Ha skolering, få det inn i skolen, i opplæringen (Deltagere Trøndelag)

”For det mange er som hevder at folk selv er ansvarlige for hva de spiser og i bunn og grunn er vi alle det. Men staten har et ansvar for å gå ut til folk å fortelle hva som kan skje. Og det påfører jo Staten enorme kostnader hvis halvparten av befolkningen har diabetes 2 og er overvektige (...) (Deltagere Vest-Agder)

”Det er samfunnet som bærer kostnadene ved livsstilsykdommene. Dessuten har samfunnet et helhetlig ansvar for alle menneskene. Også de som ikke har råd til, energi til eller har kunnskap nok til, å sørge for et sunt og variert kosthold til seg og sine. Spesielt barn, gamle og syke har samfunnet et stort ansvar for (Deltager Oppland)

Paneldeltagerne er uenige om hvor mye staten kan eller bør styre når det gjelder hva folk spiser og ikke spiser. Noen mener den enkeltes matvaner er og blir den enkeltes ansvar og er kritiske både til at samfunnet skal bruke penger på skolemat, bruke moms og avgifter som virkemiddel, forby brusautomater i skolen og lignende. Det området det er aller minst uenighet om er viktigheten av

å satse på kunnskap og informasjon om mat og matlaging, i befolkningen som helhet, men særlig hos barn og unge. Opplæring og informasjon, herunder merking av matvarer er myndighetenes ansvar mener panelene.

## 6.2 Praktisk og teoretisk undervisning i skolen

”Det verste er at barna elsker jo heimkunnskap, det var jo det faget som var artigst, ved siden av forming, kanskje. De har ikke råd, det er ikke så viktig, det er jo teit, for det er kjempeviktig å videreformidle den kunnskapen. Og vise også at det er godt med sunn mat. Hvordan kan du vite at en salat er god hvis du må tegne den? Det er faktisk sant” (Deltager Troms)

Myndighetene kan tilrettelegge på flere måter. Et gjentakende tema er viktigheten av å begynne med barna. Dersom myndighetene ønsker å påvirke befolkningens matvaner, må de ”ta tak i” skolen er omkvedet blant deltagerne (se også rapport nr. 1). På samme måte som ungene må lære å lese og regne må befolkningen læres opp i det mest grunnleggende i livet – hvordan tilberede mat og hvordan skille mellom god og dårlig mat. Nedbyggingen av heimkunnskapsfaget er en av flere kjepphester i panelene og temaet har vært diskutert tidligere (se rapport nr. 1). Igjen understreker panelene viktigheten av å styrke opplæringen i ”matfaget” (også av lærerne) - det å gi barn og unge kunnskap om og interesse for matlaging er grunnleggende for utvikling av gode matvaner senere i livet:

"(...) kunnskapen må styrkes, det er helt absurd det med at.... der må Staten gå inn.

Heimkunnskapslære er det faget der flest ufaglærte underviser i grunnskolen. Du kan unngå på lærerskolen å ha praktiske fag i det hele tatt...(Delgaker Troms).

"Om kunnskapen forsvinner fra foreldrene, så må jo noen ta tak i det og da er skolen det beste sted å lære seg".

"(...) de kan legge ernæring inn i undervisningen, den biten må vektlegges mer enn den gjør i dag. -i min barndom lærte vil litt om hva som er sunt og usunt -hva lærer de nå? De lærer minimalt (...)  
(Deltagere Telemark).

"Jeg tror de må begynne på skolen. Jeg tror fortsatt på heimkunnskapstimer og kostsirkelen (...) du må for Guds skyld la unger oppleve gleden ved å lage mat, det er det verste, klart de går og kjøper mat hvis de ikke aner hvordan de skal lage maten, det er jo helt logisk (...). Det at det er blitt så uviktig at det ikke er prioritert, da vet man hvordan det går (Deltagere Troms).

"Jeg tror det er for lite informasjon i skolen. Den måten man best kan nå alle mennesker på, det er at det blir grundig matopplæring før ungene blir sluppet ut av tiende klasse. Husstellundervisning eller skolekjøkken eller heimkunnskap, det faget der er smuldret opp fordi det kommer inn så mange, for meg, uvesentlige ting fordi det er in. Jeg synes det er viktigere å få lært unger om et sunt kosthold og sånn som angår dem selv og hjemmet. Det er nyttigere enn å være så opptatt av at de skal

blir så flinke på PC eller et eller annet sånt.(...) (Deltager Hordaland)

"(...)heimkunnskap er et praktisk/estetisk fag som musikk og kroppsøving. De fagene har vært neglisjert, og det er norsk, engelsk og matte-matikk som er viktig. Heimkunnskapen har blitt den lidende. Det er klart at kosthold og helse er viktig og at det er et lite prioritert område i skolen (...)  
(Deltagere Trøndelag)

Ungdommene beskriver heimkunnskapsfaget som "kult", lærerikt og sosialt. De lærte både om mat og om å vaske kopper. Det fortelles imidlertid om biller i melet og gammel melk – skolens ressurser til heimkunnskapsfaget var begrenset:

"(...) jeg syntes heimkunnskap var kult  
-Vi lærte ganske mye om mat og  
-Vi lærte å vaske kopper og sånn husker jeg  
-Jeg husker skolekjøkken i åttende klasse, jeg pleide av og til å snike til meg seigmenn  
-Det som var litt ekkelt på min ungdomsskole, var at de hadde utgåtte varer som vi måtte bruke fordi økonomien var så dårlig. Det var melbiller i melet. Det var ikke fokus på hygiene (Ungdom Bredvet vg. skole)

EB: Hva synes dere om det da dere hadde heimkunnskap?

-Det var gøy, laget mat og lærte litt.  
-Det ble jo bedre miljø og god mat og...  
-Flørte litt med jenter mens du hakket opp løken  
-Det er en bra måte å lære ungdom å lage mat, så det ikke blir det der slenge en grandis i ovnen

hver gang vi er sultne. Sånn at vi faktisk har evne til å lage noe sunt noe og noe godt noe.

EB: Hva laget dere på heimkunnskapen?

-Brød og sånn

-Vi laget mye fisk

-Løksuppe

-Og så laget vi tomatsuppe, men den var f... ikke godt, det er mye bedre på pose, altså...(latter)

-Jeg synes ikke vi laget noe sunt, ikke i fjor i hvert fall. Mye sånn baking av boller(...).

EB: Men dere likte det?

-Ja, det var hyggeli, det var sosialt og så lærte du litt.

-Det ble litt annet enn bare å lære.

-Maten kommer gjerne an på budsjettet til skolen også. For hver gang fikk vi høre, på, dette er så dyrt, nå må dere være forsiktige!! Åttekroner på hver person hver gang

-Ikke bruke en halv melk og sånn, det skulle være mer -spedde ut med vann (Ungdom Rud videregående skole)

Paneldeltagerne mener det er et paradoks at velstanden i Norge er høyere enn noen gang, samtidig som ressursene til helt grunnleggende skolefag "smuldres bort". Enkelte undrer seg over hvordan man hadde råd til å lære barn og unge om mat før og ikke i dag? Dette henger ikke på greip mener paneldeltagerne. Man kan spørre seg "Grandiosa'n" har gjort kunnskap om mat overflødig?

"(...) Vi hadde heimkunnskap

-Vi hadde to timer i åttende klasse

-Hva lærer de på skolen nå for tiden?

-Hvorfor hadde man mer heimkunnskap før i tiden og ikke nå? Når vi har mer penger?

-Det er mer ferdigmat, tenker jeg, trenger ikke

så mye

-Man hadde ikke Grandiosa da...(latter)

(...).(Deltagere Oppland)

### *Informasjon i barnehager og helsestasjoner*

"(...) Nå er det jo sånn og jeg har liten tro på at det nytter å prøve å påvirke voksne mennesker med mat i dette landet. Hvis vi er interessert i å leve sunt, kan vi gå til de som kan lære oss det (...).

-Jeg er enig i det, men jeg tror at man skal ha et fokus på hva som er sunt for barn. Så økt fokus gjerne *før* barnet er født, tror jeg kan være vel så viktig som skolen.(...) (Deltagere Oppland)

"Gode" og "sunne" holdninger til mat skapes i barndommen, først og fremst i hjemmet, men også i skolen. Derfor er det viktig å gi barn og unge kunnskap om mat og matlaging. Men det er også viktig å gi vordende foreldre kunnskap om mat og betydningen av å spise sunt slik at de kan legge grunnlaget for gode vaner og holdninger fra barna er små. Fokuset på mat og betydningen av å spise sunt får ofte fornyet fokus når man blir stifter familie og blir foreldre. Nybakte foreldre vil derfor være spesielt mottagelige for informasjon om kosthold og helse mener noen. Helsestasjon og barnehager er derfor viktige arenaer for formidling av kunnskap og informasjon. Diskusjonen i Trøndelag panelet under peker på viktigheten av rette fokus mot opplæring av unge foreldre:

"Det er for dårlig oppfølging som jeg har oppdagert etter å ha blitt alene med to små barn .... når jeg kommer på helsesenteret på kontroll, da er det ingen ting som blir lagt fram, ingen brosjyrer... alle ting skal du finne ut selv og du

har ingen plass du kan spørre om ting. Jeg er 46 år og har lært meg ting, men når det kommer to stykker på noen og tjue år og får barn første gangen - de hører på mormor og bestemor men de vet ikke mer enn det.

EB: Helsestasjonen?

-Ja, opplæring av foreldre fra et tidlig stadium, for det nytter ikke å lære opp ungene (...). Hvis de ikke har klart å gi dem godt grunnlag fram til de er tolv så er det for sent

EB: Det koker ned til at foreldrene har et ansvar, men skole og helsestasjon også?

-Det har med opplæring av foreldre å gjøre.

-Alt angående barn koker ned til at det er foreldrenes sitt ansvar.

-Men helsestasjon, det er viktig å kunne gi tilbud om kunnskap om mat, for hvis de ikke vet så mye og har så voldsom interesse, så er det vanskelig å få inn mer kunnskap om det. Det å få innspill utenfra er viktig, men skal ikke komme og bestemme hva ungene skal spise, men skal komme og si at sånn og sånn er bra kosthold, det som er å vite om et godt kosthold(...) (Deltager Trøndelag)

“Det er kanskje slik at enkelte foreldre ikke vet så mye om kosthold, eller at de ikke ser poenget i å fokusere på det. Men da må de nesten ta initiativ til et kurs for foreldre om barn og kosthold. Da vil man oppleve at foreldrene lærer mer og får interesse for kostholdet til barna sine. Jeg kan ikke se for meg at noen (mentalt friske) foreldre ønsker å skade barna sine (...) (Deltager Trøndelag)

I tillegg til å øke ressursene til undervisning om mat og matlaging i skolen, satse på helsestasjoner og barnehager, må myndighetene ”gjøre noe med” selve mattilbudet i skolen mener flere.

### 6.3 Offentlig finansiert skolemat?

”Jeg tror på skolemat og barnehage, hvis man begynner der, blir jo den nye generasjonen bedre til å passe på seg selv(...) (Deltager Troms).

”Når vil det komme? Tiden er overmoden. Helt siden matpakka ble introdusert på 1930-tallet, der ansvaret på barnas kosthold ble lagt på hjemmet, har det vist seg – særlig i dag at det faktisk er få husmødre og husfedre igjen – fellesskapet må ta større ansvar for barns helse (Deltager Telemark)

*.....tja takk!*

På spørsmål om hva som skal til for å endre barn og unges spisevaner og hvilke tiltak som bør settes inn svarer flere kontant; ”skolemat”! Selv om foreldrene har hovedansvaret for barnas matvaner, mener likevel mange at det offentlige har et stort ansvar for barna så lenge de er på skolen. Skolen har et ansvar for at barn og unge lærer og trives. I dette bildet har maten og måltidet en viktig plass mener flere. Når vi vet at mange barn og unge velger bort matpakka til fordel for andre, kanskje mindre sunne alternativer, hopper over frokosten, eller dropper å spise, mener flere det vil være vel anvendte penger å innføre offentlig skolemat. Et gratis skolemåltid ville kommet alle til gode, særlig de som trenger det mest:

”(...) skolevesenet har et veldig stort ansvar for barna, et kjempeansvar for de timene de er der, at de har det bra på alle måter, og mye av det er å få god mat. Og det gjøres ikke på noen som helst måte, de får så vidt en melkekopp liksom.

Jeg synes det er helt uholdbart at vi betaler skatt og det er ønskelig å få noe tilbake, også på den fronten. Og foreldre har ikke kjangs fra de går på jobb klokka halv åtte til de kommer tilbake klokka fem å ha noen som helst styring over hva barna spiser, det går jo ikke (Deltager Oslo/Akershus)

”Tiden vi lever i tilsier at ungene er mye lengre tid på skolen og de voksne er mindre hjemme enn før. Så jeg mener at både barnehagen og skolen har et større ansvar (...) (Deltager Hordaland)

”Selvfølgelig er det viktig å ha tilgang til sunn, rimelig og velsmakende mat, spesielt for barn og ungdom i vekst og som foreldre kunne vi også ha ønsket oss at brus og søtsaker ikke var så lett å få kjøpt på skolen. Dersom det hadde vært et gratis fellesmåltid, hadde det kommet alle til gode, ikke bare de som har råd til å kjøpe kantinemat hver dag. Matpakke er det ikke mange ungdommer som har lyst til å ta med, dessverre (Deltager Vest-Agder)

”(…)Det er nok veldig viktig (skolemåltid), for det er mange som møter på skolen uten å ha spist og heller ikke har med seg matpakke. De går på Rimi oppe i gata og kjøper seg skoleboller. Hvis man fanger opp dem på en måte.

-Da er det bedre med grovbrød og den lille smaken oppå.

-Jeg får aldri tid til å spise frokost. Man tar med et eple, men har ikke tid til å lage niste (...) (Deltagere Telemark)

Men meningene er delte. Uenigheten synes først og fremst å dreie seg om ulike syn på hvem som har ansvar og mindre om nytteverdien av et skolemåltid. Hvor langt strekker statens ansvar seg sett i forhold til individets? Mye av uenigheten blant deltagerne kan illustreres med utgangspunkt i diskusjonen i Oslo/Akershuspanelet under:

”Men så har man det ideologiske ved det, hvor langt skal Staten påta seg det som er foreldrenes ansvar eller individuelt ansvar? (..).

-Er det foreldrenes ansvar at barna får mat da?

-Ja, hvem søren ellers skulle sørge for ungen.

-Men de er jo ikke der, har ingen mulighet til å følge opp.

-Da skal de ikke foreldre hvis de ikke kan følge opp en unge. Man har et løpende ansvar til ungen blir syv år og... når ungen er syv år må man forevente at ungen er i stand til å spise på egen hånd. Det som skjer er at du svekker foreldreansvaret ved å legge ansvaret for foring og oppdragelse og opplæring over på kommunale eller statlige myndigheter. Skolen har ansvaret for opplæring, punktum, og en del fysisk utvikling.. (...)

EB: Men hva er forskjellen på å gi ungene et sunt og godt måltid om dagen og å gi ungene kunnskap om matte og lære ungen å lese? Kan man ikke si at det også burde være foreldrenes ansvar da?

-Nei, ikke uten videre, det er to forskjellige ting. Det er noen kunnskaper som ligger til foreldrene og hjemmet, noen kunnskaper er mer naturbaserte enn andre. Andre kunnskaper er så spesialiserte, man må sortere i hvilken type kunnskap. De færreste av oss behersker høyere inntre... regning..



-Men kanskje det å være en god foreldre i den tida vi lever nå er å påvirke skolen til å gi et godt måltid like fullt å lære dem opp i hjemmet. At de har et liv og en familiesituasjon hvor det ikke går an på samme måte lenger, for å sette det litt på spissen, å følge den tankegangen som du sier. At det er så mye som skjer både i livet til foreldre og barn at man har ikke har tid (Deltagere Oslo/Akershus)

"(...) men det er veldig bekvemt å lene seg tilbake og si at skolen har ansvar for at barna får en sunn og god frokost og da kanskje man ikke følger så godt opp resten av dagen heller. Hvis man først har den overlempingen av ansvaret til skolen  
-Det er rart at de tenker sånn i Norge... da resten av verden... altså har skolelunsj på en eller annen måte, det er ingen andre land i verden som ikke gjør det.  
-Vi er så spesielle her skjønner du.  
-Det vet jeg...(latter). (Deltagere Oslo/Akershus)

Uenigheten dreier seg også om bruk av samfunnets ressurser, tiltakets nytteverdi og den praktiske gjennomførbarheten. Flere av deltagerne mener vi har andre, viktigere saker å bruke samfunnets penger på - og at barnefamilier generelt ikke er noen svak gruppe. Andre mener det ikke er snakk om ressurser men om bruken av disse:

EB: Vil det ikke være verdt at Staten bruker penger på gratis mat i skolen?  
-Jo, selvfølgelig hvis Staten har dem, så er det jo kjempefint det.  
-De har jo det, de har altfor mye, de vet ikke hva de skal gjøre med dem

-Har de det når gamle folk må være alene når de er kjempesyke og vet at de skal dø..., det er mange ting som er helt elementært i Norge som vi burde bruke penger på og som det ikke blir brukt penger på. Alle tenker bare på seg". (Deltagere Oppland)

"(...) jeg synes det blir litt rart i Norge, at vi sier at vi skal ha så mye gratis når vi ser hvordan det går med økonomien

-Det er masse penger der, skjønner du, men det er fordelingen som er biten.

-Men de begynner å legge ned...

-De setter svake grupper opp mot hverandre, eldre og barn...

-Jeg synes ikke barnefamilier generelt sett er en svak gruppe

-Nei, men barn (...).

-Folk har hatt mange flere barn før og har betalt maten deres. Mat har aldri vært noe problem i Norge før, men nå skal vi ha alt mulig annet nå, skjønner du

-I og med at vi ikke har penger til det andre skal i hvert fall ikke unger få gratis mat, sier du. Da tenker jeg at det er to svake grupper som blir satt opp mot hverandre og at det er andre plasser det kan flyttes penger fra, både til eldre og barn (Deltagere Oppland)

Det sås også tvil om gjennomførbarheten av et slikt tiltak. Enkelte beskriver det som urealistisk:

"(...) tror neppe det er realistisk. Heller skolefrukt eller noe sånt – elevdrevet kantine muligens, som valgfag eller lignende (Deltager Troms)

"Det er utmerkede ting det at barn kan få

anledning til å spise på skolen. Jeg er gift med en lærer, og kjenner til en god del lærere, så vi får vite litt. Det er mye positivt i det der, men det å putte for mye ansvar for dette på lærerne, jeg tror man skal tenke litt på det i hvert fall (...) (Deltager Hordaland)

Noen synes det er en god ide å tilby barn i skolen et måltid mat – men det bør ikke være annet enn et tilbud. Skolemat kan være en frivillig ordning betalt helt eller delvis av foreldrene - på lik linje med mat i barnehagen.

”En begynnelse kan være å servere frukt og grønt. En kan også begynne med et tilbud om skolemåltid – å betale for mat i barnehagen er frivillig, foreldrene kan velge å sende med niste, men ingen gjør det. Noe lignende kan praktiseres i skolen (Deltager Vest-Agder)

”Ja, abonnement som er mulig, og frivillig.  
-Mener du det?  
-Ja, når kommunen legger ned aldershjemmene kan man ikke vente at ungene får gratis mat på skolen (Deltager Oppland)

”(…) Jeg er positiv til det, men reagerer på ordet GRATIS skolelunsj, for tross alt må noen betale for det. Og det er kommunen som er ansvarlig for skolen og de sliter veldig økonomisk og er de i stand til å gjennomføre en god skolematorndning? Man må vel ha en viss foreldrebetaling.  
-I Danmark betaler foreldrene en del, ikke hele summen.  
-Jeg tror det er forståelse for det, og nistepakken koster også noe, at man har en viss delbetaling på det (Deltagere Oslo/Akershus)

Andre er negative til innføring av skolemat rett og slett fordi de er skeptiske til hva den kan komme til å bestå av. Skolemat kan raskt bety usunn og dårlig mat og viser til eksempler fra andre land. Disse deltagerne sverger til matpakka – på den måten føler de at de har en viss kontroll med hva barna spiser i løpet av dagen:

”Jeg er veldig betenkt, er blitt utsatt for at barnet vårt fikk varm mat i barnehagen, det er noen år siden nå, han er ti år nå, men da var det hjemme hos oss sånn at når vi hadde fisk til middag, var det med mmm..., kjempedeilig, helt til han lærte i barnehagen hva fisk var for noe, for det var fiskeboller og fiskepinner. Og neste fiskemiddag hjemme, fisk så ikke sånn ut og det skulle han ikke ha. Og for øvrig var varm mat i barnehagen tomatsuppe og spagetti med ketchup på, pølser med ketchup og pizza med ketchup på

EB: Da ville du heller foretrekke matpakka?

-Ja, jeg gjør det.

-Det må jo et kjøkken til, ikke et suppekjøkken

-Det er det at det skal gjøres så billig, og den billigste maten er den dårligste maten. ----

Hadde de hatt karbonadedeig og hjemmebakket grovbrød, ordentlige produkter som koster penger, så har de i hvert fall ikke råd, tror jeg. Budsjettene er så stramme og de ender opp med pasta og poteter og pizza.

-Jeg forbannet hele ordningen og var glad da det var slutt, det ble kutt på stillingene, så det tiden som gikk med til å lage mat, måtte de bruke til å passe på barna

(Deltager Telemark)

## Gratis frukt

Offentlig finansiert skolemat kan både være urealistisk og er vanskelig gjennomførbart mener flere. Som et alternativ foreslår noen at man kan starte med å innføre gratis frukt og grønt til alle skolebarn.

"(...) alternativet er at de innfører tilbud på frukt etter at de har spist nistepakken sin  
-Det har minstejenta mi på skolen, vi betaler for det(...).

-Det er det jeg vil presisere, at de burde se til at de fikk den frukten alle sammen, at det ikke blir foreldrenes økonomi som skulle tilsi om de skulle leve sunt eller ei. Om de får et enkelt måltid og litt frukt(...).

-Hvis man har tre barn på barneskolen, da skal de ha frukt og melkelapper med seg hjem og skal krysse ut både det ene og det andre. Kan ta både melk og yoghurt og frukt og gange det med tre, så har man et skremmende beløp (Deltagere Hordaland)

## Har vi råd til å la være?

Andre, kanskje de fleste av deltagerne spør seg om vi har råd til å la være? En slik reform vil koste mange penger, men det vil spare samfunnet for penger på sikt. "Gratis" skolemat vil være en investering i barn og unges helse og læringsmiljø mener store deler av paneldeltagerne:

"Det som er det viktigste er å gi ungene gratis mat på skolen. Det koster flekk (...).

-kanskje det ikke gjør det til slutt hvis man ser på..... (Deltager Vest-Agder)

(...) Jeg tror at de pengene det koster å gjøre dette skikkelig, kunne man spare inn andre steder. Jeg tror det blir mindre kriminalitet, mindre narkomane, av å spise sunn mat, jeg tror det er veldig viktig, AD HD, sånne ting, feilernæring(...) (Deltager Telemark)

"Jeg er veldig i tvil – hvor mye vil det koste? På den annen side hva vil det koste å la være? Jeg tror at gevinsten ville være ganske stor – sannsynligvis mindre uro, mindre kriminalitet på lang sikt osv" (Deltager Vest-Agder)

"Hvis dette gjøres på en skikkelig måte med kvalitetsprodukter og en hyggelig sosial ramme mener jeg dette vil være en god investering (...). Jeg mener definitivt vi må ta oss råd til å satse på ordentlig mat for den oppvoksende generasjon. Det kan spare samfunnet for mye dårlig helse og ikke minst mange og dyre informasjonskampanjer i fremtiden (Deltager Oppland)

Mange andre land har servering av mat i skolen og flere av deltagerne undrer seg over hvorfor ikke Norge, som er et av de rikeste land i verden, ikke kan tilby norske skolebarn det samme. Flere mener også at det er et paradoks at stadig flere arbeidsplasser har egen kantine og at voksne bytter ut matpakka til fordel for et tilberedt måltid i kantina mens barna fremdeles må spise "tørre brødsiver":

"Det er færre og færre voksne som tar med seg matpakke på jobben

-Det er litt ironisk.

-Hvorfor skal vi ikke tilby barna det samme?

-Tørre brødsiver og.....(...).

-De fleste voksne har jo enten en matpakke eller går og kjøper seg frukt og veldig mange har gode lunsjordninger på jobben i form av de på en måte spiser en middag der og får i seg, men to brødiskiver med brunost går ikke på tolv timer (Deltagere Oslo/Akershus)

”Varm mat i løpet av skoledagen. Det bør rike Norge greie å gi barn og unge. Sverige har greid det i årevis (Deltagere Trøndelag)

”Og det som jeg spør meg, hvorfor hadde de råd til sånn før og ikke nå? Det er jo enda mer penger nå enn det de hadde før (Deltagere Oslo/Akershus)

### **Skolemat og læringsmiljø**

Et felles skolemåltid er viktig av flere grunner. Det vil sikre barn og unge et næringsrikt måltid i løpet av dagen og dermed bidra til å forebygge helseproblemer. Men det vil også ha en positiv effekt for læringsmiljøet. Mangel på mat eller næringsfattig mat, for eksempel mye sukker, fører til urolige og ukonsentrerte elever – så vel den enkeltes læring som det totale læringsmiljøet påvirkes negativt. Et tilbud om skolemat vil bidra til en bedre skole og større ro i klasserommet mener flere:

”(...) Jeg tror en god skole er lettere hvis de vet at alle barna spiser sunt(...).

-At de får mat og spiser det som er sunt, at de ikke blir hyperaktive og er ukonsentrerte (...).

-Foreldrene lager nistepakke til ungene og den går rett i søpla på skolen (...)

-Ja, og det med konsentrasjon og ro i klasserommet. Bare en sånn enkel ting som å få lov

til å spise når de har behov for mat, det hadde de i femte klassen i fjor, det førte til mye bedre læringsmiljø. Mange kom uten å spise på skolen og var sultne og ukonsentrerte (Deltagere Hordaland)

”Tror det ville hatt mye positivt å si både for konsentrasjonen, det sosiale miljøet og selvfølgelig - god og vellaget næringsrik mat gjør ungene godt og de kan få ett godt forhold til mat – rammene rundt er selvsagt vesentlige, at det blir positivt (Deltager Hordaland)

”Det at man får riktig mat i seg er viktig for at skoledagen skal bli lærerik. Å få rett holdning til skolematen er lurt især når vi hører mye om fedme blant barn og unge i dag. Det er lett å ta en pizzabit i stedet for ei tørr brødiskive med svett ost (Deltager Troms)

”(...) i Sverige har vi hatt skolelunsj siden trettitallet og takket være skolelunsjen så kunne man øke skoledagen og få elevene til å være lenger på skolen og kunnskapsnivået på svenske barn økte dramatisk på grunn av det. (Deltager Oslo/Akershus)

### **Skolemåltid og sosialt fellesskap!**

”(...) Jeg hadde en elev i småskolen som hadde med seg matboks og la en serviett foran seg og tok brødiskivene og la de oppå servietten og foldet hendene og begynte å spise, vi hadde sunget bordverset, men det var hans seremoni. Men han brukte fryktelig lang tid da”! (Deltager Oppland)

Det å spise handler ikke bare om å få i kroppen den nødvendige næring, men det har også en viktig sosial side – et måltid er også en sosial anledning og et fast samlingspunkt. Et organisert skolemåltid, hvor det er avsatt god tid til å spise, vil ikke bare sikre barn og unge riktig ernæring, men det vil også kunne bli en viktig kilde til sosialt fellesskap og utvikling av felles verdier. Måltidet som sådan finnes ikke i den norske skolen mener panelene – verst er det kanskje i ungdomsskolen og i videregående skole. Det spises ved pultene, i vestibylen eller stående ute i skolegården. Barn og unge må få slippe å ”hive” i seg maten, men i stedet få tid og ro til å innta et måltid rundt et bord i fellesskap. Flere understreker viktigheten av å skape en positiv kultur rundt maten i skolen:

”Hvis noen hadde greid å lage en positiv matkultur, så er jeg stemt for at ungene skal få mat på skolen. Men hvis de greier å ødelegge den matkulturen, blir det helt snudd på hodet. (...). Hvis man sammenligner med kroppsøving, så mener jeg at den norske barneskolen ødelegger gymkulturen hos barna, de kan like godt sløyfe hele faget. Hvis de gjør det samme med maten, så skal de ikke ha mat(...).

EB: Hva mener du med matkultur?

(...) vi skal ikke lære opp ungene til det tidspresset vi har rundt mat i dag vi skal lære opp ungen til et variert kosthold og at de får et positivt forhold til å lage mat selv. Jeg syns det blir meningsløst hvis det bare blir pøst mat inn i skolen så skal vi forte oss i et skolefri og ete den, da er jeg litt mer skeptisk (...).

-Det vil lønne seg for skolen opp gjennom alle trinn å avsette en del av timen til å sitte inne å spise.

-De gjør det på barneskolen, men læreren går og så har de dem som er litt urolig som ikke har med seg matpakke og som lager kvalm og så bli det ikke koselig (...).

(Deltagere Oppland)

”Vi diskuterte litt det å få brød og pålegg på skolen, og at det å sitte ved et bord å spise er mer sosialt og trivelig, i stedet for å sitte ved pulten. Og det å gå inn i en stor kantine, det er trivelig og sosialt. Og det smaker bedre kanskje, enn matpakka som har ligget fra kvelden i forveien. Vi har ikke rom til det - men hadde man bygget ny skole, hadde det selvfølgelig vært kantine, at det kunne være organisert sånn, for det skal være trivsel også(...) (Deltagere Trøndelag)

”(...) Jeg tror det er viktig med settingen, hvis skolen finner en sosial setting der det er litt trivelig, tror jeg de fleste vil delta på det. Hvis det kan føre til bedre kosthold og helse og gjerne innsparing på helsebudsjettet senere, er det sikkert en investering også.

-(...) det skal være plass. Alle som går i jobb har krav på å ha en spise plass, mens alle som går på skolen skal sitte på hvert sitt...(...) men det å ha kantine eller spiserom, tror jeg hadde gjort seg, om det er matpakke eller statlig mat, tror jeg det ville hjulpet på med måltidene, at de får i seg det de skal (Deltagere Hordaland).

Noen av deltagerne mener problemet med mat i skolen ikke først og fremst er selve maten - men organiseringen av måltidet, eller rettere sagt, mangelen på sådan. Barna har verken egnede spiserom eller tidstrekkelig tid til å spise. Flere av

deltagerne trekker imidlertid frem eksempler på at skolen klarer å skape en hyggelig ramme rundt matpakka, til tross for at det ikke finnes egne spiserom eller kantiner. Eksempelene er fra barneeskolen:

”(...) Sfo har bordsetninger, små bord med 6 barn, og der gjelder normal god bordskikk. Vi ser at barna spiser mer når de må sitte til alle på bordet er ferdige med å spise og det gir oss mulighet ti å ha rolige stunder sammen med barna og gjøre spisesituasjonen hyggelig”. (Deltager Trøndelag)

”Jeg har en positiv opplevelse skolen - for det første møtte de oss med et foreldremøte første uka etter skolestart, og så møtte de oss der og sa at vi vet det er mange som ikke spiser om morgenen, derfor har vi åpnet for at man kan spise i første time på skolen. Jeg tenker at det satt mange der som var vant til å få den der hersens pekefingeren, sett den i ti år før, dere må spise før du kommer på skolen!! (...) og der er en kantine hovedsakelig med sunne ting, det er mulig å få kjøpt yoghurt der, men ikke milkshake eller brus eller noen ting sånn, men det er mulig få kjøpt skolebrød. Og så har de regelen at de spiser i kantina og det eneste du har lov til å ha med deg rundt, er en flaske vann og det står frie vanddispensere hvis du holder flasken selv, de kan bare forsyne seg med vann. Det går kjempefint(...)” (Deltager Oppland)

”(...) i småskolen lager de en ramme rundt det med høytlesing, men jeg tenker at ungdomsskolen er en større utfordring, der er det jo lite trivelig i klasserommene, det er bare å kom-

me seg ut av dem fortest mulig(...) (Deltager Hordaland).

Også barnehagene trekkes frem som positivt. Barnehagene har faste måltider, som oftest med brødmatt, av og til varm mat, samt frukt om ettermiddagen. Her er måltidene satt inn i en sosial og rituell ramme på en helt annen måte enn i skolen. Måltidet tar den tiden det tar:

“(...) Men barnehagene er flinkere enn skolen der, der har de frukt hver dag og baker mye og lager mat, de får være med på det (...). Da sønnen min gikk i barnehagen, der var det kokk, de hadde middag i barnehagen. Den gangen fikk man det til og så riktigheten av det og så har det bare gått nedover siden (...) (Deltager Hordaland)

”Det er viktig å ha felles måltider med barn, at barn ser at andre barn spiser. Jeg jobbet to år i barnehage, vi hadde felles måltid og felles frokost. Da fikk vi tilbakemelding om at de spiste aldri hjemme. Ungene hadde bestemt seg for at de skulle ikke spise hjemme, det var ikke godt, de spiste i barnehagen. Da så barna at andre barn spiste (Deltager Hordaland)

”(...) det spises frokost i barnehagen som er felles, men de som har spist hjemme leker eller sitter og snakker med de som spiser. Som regel sitter alle ved bordet. Formiddagsmat er det enten matpakke eller mat de lager i barnehagen – det kan være alt fra suppe til hjemme bakt brød. Så har de et fruktmåltid på ettermiddagen.....og de bruker den tiden det tar for å spise, det er fordelen med en liten

barnegruppe. Måltidene er felles og tilpasses mine barn med cøliaki og melkeallergi uten problemer” (Deltager Trøndelag)

Barnehagebarn og skolebarn kan kanskje ikke sammenlignes. Barn i barnehagen må ha praktisk hjelp og assistanse av voksne ved måltidet. Barn i skolealder klarer kan hende å spise selv, men klarer de alltid å passe på å få spist? Spiser de riktig mat? Får de nok *tid* til å spise? Og hva med fellesskapet rundt bordet? I skolen, kanskje særlig i ungdomsskolen og i videregående skole forsvinner måltidet som sådan og spising blir i stadig større grad overlatt til barn og unge selv.

### ***Ungdommenes tanker om skolemat***

Hva mener ungdommene selv om ideen om gratis skolemat? Hva spiser de til lunsj?

Hvorvidt og hva ungdommene spiser til lunsj varierer veldig. Flere av ungdommene har med og spiser matpakke på skolen. De fleste smører den selv, enkelte får den smurt av mor. En del av ungdommene har imidlertid ikke med matpakke, men kjøper mat i butikken eller i skolens kantine. Det går i boller, kaker, kylling, pølser, baguetter og brus. Også de som har med matpakke kjøper ofte noe i tillegg, for eksempel boller eller kaker. Enkelte spiser ikke på skolen i det hele tatt. Flere hopper over frokosten.

EB: (...) har dere med mat på skolen?

”Ja, har med frukt.

-Mamma smører alltid matpakke.

-Min også.

EB: noen som ikke har med?

-Jeg, kjøper i kantina (...).

”(...) til lunsj i dag spiste jeg et wienerbrød og en lunsjkake og et rundstykke og drakk en halv liter Cola.

-(...) og til lunsj en brødskive med leverpostei, en med skinke og ost og en med nøkkelost og drakk en halvliter vann (Ungdom Rud videregående skole)

”(...) til lunsj spiste jeg to rundstykker og to smultringer og drakk vann. Innimellom spiste jeg en pølse, ostepølse.

-Jeg pleier ikke å spise frokost, etter første time spiste jeg en stor sjokoladekjeks og til lunsj var det gulrotkake med kaffemelk og etter det grillpølser og vann (Ungdom Hellerud videregående skole)

”(...) jeg drakk litt Sprite og til lunsj spiste jeg to rundstykker og to smultringer og drakk vann og innimellom spiste jeg en pølse, ostepølse.

-(...) Til lunsj spiste jeg to, tre brødskiver med pålegg og drakk juice og spiste en yoghurt og så drakk jeg vann og en skive etterpå (Ungdom Hellerud videregående skole)

”(...) til frokost spiste jeg cornflakes og til lunsj spise jeg boller og sånn og kyllingvinger og en cooly, appelsindrikk (Ungdom Bredtvet videregående skole)

### ***Hva med matpakka?***

Matpakka har generelt lav status blant ungdommene – også blant de som har den med. Matpakka er med i sekken, enten fordi mor har smurt den eller for å spare penger. Flere sier de ikke råd, el-

ler ikke prioriterer å bruke penger på å kjøpe mat. Enkelte spiser matpakka nærmest pliktskyldigst, fordi mor har laget den - spiser de den ikke får de dårlig samvittighet. De av ungdommene som kjøper lunsj, gjør det enten fordi de ikke har tid til å smøre matpakke, eller fordi medbrakte brødskiver ikke frister. Matpakka beskrives generelt som kjedelig, tørr og svett.

”(...) Gidder ikke ta med den dorske matpakka heller da.

-Du skal ha tid til å gjøre det også.

-Ja, og selv om jeg gjør det kvelden før, så skal jeg ha tid til å legge den i sekken og se at jeg har fått den med meg. Det tar jo noen minutter når du egentlig ikke har tid til det og må løpe til toget, da er det ikke like gøy

-Du har ikke lyst til spise det, hvis du lager matpakke, blir det bare kjedelige brødskiver.

-Uten noe sånn derre ost (...).

EB: Men kjedelig matpakke, hva har du i matpakka da?

-Tørre brødskiver.

-Ja, tørre og det er jeg så lei av.

-Har hatt det siden vi begynte på skolen det er jeg grådig lei

-Og er for gjerrig til å bruke penger på mat

EB: Men går det ikke an å variere med pålegg, gjør det ikke matpakka litt mer...?

-Det er de samme brødskivene.

-Ja, mor lager matpakka og du bestemmer ikke, kan alltid engasjere meg litt mer.

-Gidder ikke bruke tid på det om morgenen.

EB: Hvis matpakka er tørr og kjip når dere kommer på skolen - spiser dere den likevel?

-Ja (...).

EB: Du får dårlig samvittighet hvis du ikke spiser

matpakka som mor har laget?

-Ja, hun har slitt og..

-Det er et eller annet med det.

-Noen spiser ikke, bare kaster den.

-Det er det første jeg får høre når jeg kommer inn av døra, har du spist maten din i dag? Og da vil jeg ikke lyve. Seriøst - mamma har stått opp jækla tidlig for å smøre mat til hele familien, og så spiser ikke jeg (Ungdom Rud vg. skole)

”(...) det smaker ikke noe godt.

-Det blir smak av det andre pålegget.

-Ja, det blander seg.

-Du må ikke ha skinke under en skive ost, da blir det...

EB: Kan dere ikke gjøre noe med det, da, legge..?

-Har mellomleggspapir og sånn, men...

-Da skal du drive og lage den tidlig om morgenen, da er det liksom bare, brød, pålegg, brød pålegg... pakke sammen og du gjør det halvveis i søvne da.

-Jeg gidder ikke lage matpakke dagen før

-Nei, da blir den allerede en dag gammel på skolen. Jeg har ekstra tørre brødskiver til lunsj og tørre brødskiver til frokost...(..). (Ungdom Rud vg. skole)

Noen av ungdommene trekker sammenligninger med lunsjen i andre land, for eksempel i Tyskland og Italia og beskriver den norske matpakketradisjonen både er absurd og "gjerrig" - særlig tatt i betraktning at Norge er et riktig land:

”(...) De er så opphengt i de brødskivene med pålegg til lunsj, det er sinnsykt opphengt i det.

-I utlandet.... har de brødskiver på skolen der? Er du dum eller?



-Ta Italia, f eks., der sitter de ikke med skivemat, der sitter de og har alle råvarene og det er lik-som så mye mer delikat.  
-Sånn som i Tyskland reiser de hjem for å spise lunsj og så kommer de tilbake til skolen igjen .  
-Ja, det er mye bedre enn å drasse med seg matpakke, egentlig.  
EB: Har dere erfaring fra andre land?  
-Jeg har familie i utlandet og når vi snakker om matpakka - at jeg tar med matpakke på skolen. Det høres så idiotisk ut at jeg faktisk gidder å lage det og ta det med. Og så tenke på at Norge skal være et rikt land - så sinnsykt gjerrig!  
(Ungdom Rud videregående skole)

Ungdommene synes tanken om gratis skolemat er god. Det kommer i liten grad som uoppfordret forslag fra ungdommene selv, men de stiller seg positive til et slik idé når de får spørsmålet direkte. Fordelen med skolemat slik ungdommene ser det er blant annet at de selv slipper å bruke penger på mat og at de som ellers ikke spiser noe i løpet av dagen "får i seg noe" som er sunt.

EB: Barneombudet har foreslått at det skal innføres et gratis måltid i norske skoler, hva synes dere om det?  
-Flott  
-Å  
-Veldig bra  
-Forskjell fra det her, så lenge det er grove rundstykker. Det må være noe som man får styrke av og som er sunt og godt.  
-Og noe som ikke går på magen, det er aldri gøy å gå ordentlig på do på skoler.  
-Ikke så mye fiber, kanskje (...). (Ungdom Rud videregående. skole)

EB: I Sverige har man gratis skolemat, hva synes dere om det?

-Skulle vært sånn i Norge  
-Jeg synes det er bra, for mange får ikke tid til å lage matpakke og hvis de ikke har råd til å kjøpe hver dag. Jeg synes det skulle bli tilbud. Det kan hende noen ikke liker det som blir servert den dagen, men det er et tilbud (Ungdom, Hellerud videregående skole)

"(..) Hva slags mat da? Vi har så stramt budsjett.

EB Hva slags mat burde det vært?

-Ost eller noe sånt, ost og skinke

-Ost er ikke så veldig sunt da (Ungdom Bredvet videregående skole)

### ***Maten må være sunn !***

Forutsetningen for offentlig finansiert skolemat er at maten er sunn. Her er både paneldeltagere og ungdommer skjønt enige. Hele poenget med skolemat vil falle bort dersom den maten som serveres er usunn – da "går vinning opp i spinninga". For å unngå at skolematen blir "dårlig" og usunn, må det settes av tilstrekkelig ressurser. Egne kokker, assistenter og lignende må stå for maten – og ikke elevene, eller lærerne.

"Det som kan være litt skummelt med mat på skolen.... man må da være sikker på at det er bra det som fås der (...) hvis de ikke klarer å lage god nok mat eller at de har for lite penger, da går vinninga litt opp i spinninga. Hvis det er pommes frites og saft så hjelper det på en måte ikke. Det må være de rette personene som lager maten og styrer det som serveres (...). (Deltagere Oslo/Akershus)

”(…) men hva er sunn mat? For det har med kostnader å gjøre, for meg er brødskiva noe å bære pålegget på, men på et sånt måltid ville det vært omvendt, brød med bittelite grann smak på. Og masse melk, og hvis man skal ha pasta og poteter og pølser... hvis det er det som skal være måltidet...nei, det må være sunn mat(Deltager Telemark)

”Det spørs hvem som skal bestemme da, for at jeg irritere meg stadig over at det er elevrådet som bestemmer hva som skal selges på skolen, de ter de som tjener penger og da selger de heller milkshake enn frukt. Og det er jo tull å kjøpe milkshake når du har kjøpt melk. Skal du kaste melka og drikke milkshake i stedet? Da burde de hatt grove rundstykker, frukt og gulrøtter f eks. Dette er barneskolen, på ungdomsskolen er det sikkert verre (...) (Deltager Oppland)

Den praktiske tilretteleggingen er viktig. I Hordaland panelet foreslås det at det opprettes en helt ny yrkesgruppe som både underviser i heimkunnskap og lager skolemat

”Det er forskjell på å gi hele oppgaven til skolen, foreldrene kan være med å påvirke og ha ansvar selv om det blir praktisk tilrettelagt på skolen. Og det behøver ikke være læreren..., det kan være en ny yrkesgruppe, og kanskje vi kunne få en yrkesgruppe som kunne ta seg av heimkunnskapen delvis kombinert med skolemat -I dag pensjoneres de da de er seksti, så det er unge pensjonister  
-Men i alle fall, det kan ordnes.  
-Det er mange som er i arbeidsfør alder som ikke kommer i arbeid (Deltagere Hordaland)

Mat som pølser, pizza og pommefrites er ikke sunn skolemat. Så lenge skolematen er sunn, må ikke nødvendigvis måltidet være varmt. Skolemat kan også være et kaldt brødmåltid. Ungdommene ser for seg at et slikt måltid kan bestå av påsmurte baguetter, brødskiver, noe sunt å drikke, frukt etc. Det er også viktig at maten metter, at den smaker godt og at det er flere valgmuligheter. Folk er forskjellige og liker ikke det samme. Enkelte påpeker at det viktig å få litt bedre tid til å spise:

EB: Helt avslutningsvis, hvordan burde skolemåltidet sett ut?

-Noe sunt å drikke, at man kunne velge mellom melk og juice eller sjokolademelk

-Noen valg, alle liker ikke alt

-Det skulle ikke vært det samme, overraskelse hver dag, at man ikke visste hva man fikk

-Lapskaus f eks

-Og usunt en gang i blant, det behøver ikke være så sunt hele tiden

-Alle liker og velge og på skolen er det viktig at du får sunn mat, ellers så greier du ikke å følge med i timen

-Herregud, en gang i uka å ha noe usunt.

-F eks ett varmt måltid i uka med god mat, litt usunn mat.

-Og frukt som dessert.

EB: Den er usunn den maten de får der?

-Ja.

EB: Hvordan skulle settingen vært da?

-Farge på maten, det frister mer.

-Lukt.

-Helst ikke servere fisk på skolen, takk.

-Ikke fisk og ikke ertesuppe (Ungdom Rud videregående skole)

"(...) valgfritt, varm eller kald mat.  
-Og fruktsalat.  
-Brødskiver med forskjellig pålegg.  
-Litt bedre tid, en time for eksempel. Og hvis det er epler der, så spiser man det. man sitter der en time og da kan man spise, da ser man at alle spiser (Ungdom Hellerud videregående. skole)

EB: Hva slags mat burde det vært?

-Ost eller noe sånt, ost og skinke.  
-Ost er ikke så veldig sunt da.

EB: Hvis det skulle vært gratis matservering i lunsjen her, hva slags mat ville dere hatt her?

-Varm mat  
-Koldtbord  
-(latter)  
-Ikke sånn dyrt..  
-Roastbiff og sjømat og..  
-Det hadde vært kult da.  
-Bare ferdigsmurte bagetter i massevis.  
-De burde ikke vært ferdigsmurte, hvis man ikke ville ha smør på (...) (Ungdom Bredtvet videregående skole)

Skolemateren må være sunn, men ikke nødvendigvis varm – selv om flere gjerne kunne tenke seg dette. Noen av paneldeltagerne peker på at et skolemåltid bestående av kald mat trolig vil være lettere gjennomførbart, et varmt måltid på sin side vil kreve et større "apparat".

"(...) Hvis man gikk tilbake til skolemåltidet, så tror jeg at kald mat er mer realistisk enn et varmt måltid i grunnskolen. Skal vi oppnå noe, må vi gå veien om kald mat, det er lettere å administrere, det kan gjennomføres.  
(...) å ha et langbord og ha pålegget lenger opp

og så har de rutiner for å gå og smøre på og ta med seg og sette seg igjen. Sånn kunne det vært; masse leverpostei og ost og syltetøy og (...).  
-De kan sikkert finne løsninger hvis ressursene er der (Deltagere Hordaland).

"Jeg tror det med varme måltider kan være vanskelig å gjennomføre, det krever et større apparat. Men man bør passe på ... og med litt ost og annet pålegg er det ikke så mye som skal til. Og en sosial ramme så alle ønsker å delta og spiser det. Da blir søt trangen borte (...) (Deltager Oppland).

For å sikre at den maten som eventuelt serveres i skolen faktisk er sunn er det viktig at det øremerkes midler til formålet. Flere er bekymret for at en stramm kommuneøkonomi vil resultere i "dårlig mat". Verken en ev. ordning med skolemat, eller innholdet i et slikt tilbud bør være avhengig av den enkelte kommunes økonomi. Ordningen må være det samme over hele landet.

"(...) Jeg tror at skal vi fange opp alle, så må det være gratis. At de får et tilbud om mat på skolen, ev. i barnehagen og at det er likt for alle og at alle spiser den samme maten. Da slipper de å dra med seg masse hasteinnkjøp i vesken.  
-Egentlig burde det ikke være kommunenes budsjett som skal styre hvem som har råd til å ha mat på skolen og hvem som ikke har det. Det er det som skjer nå, det er så stor forskjell på skolene på grunn av kommunenes økonomi (...).  
-Ressurser og økonomi og sette av tid til det.  
-Jeg synes det burde være statlig - AS Norge, det koster. Det vil være likt for alle. Det er ikke kommuneøkonomien som skal styre (...).

- Kan det ikke bli overføringer til kommunene? At det er innen i rammebetingelsene eller inni det du får fra Staten
- Nei, da er det plutselig en ostehøvel framme og da blir det forskjell fra skole til skole
- Gjett om det blir, her må pengene øremerkes og gå rett inn der den skal!  
(Deltagere Hordaland)

#### 6.4 Kostholdsinformasjon og bedre produktmerking!

”Ansvar fra samfunnets side kan være informasjon”.

Informasjon og folkeopplysning er andre viktige myndighetsoppgaver. Både paneldeltagere og ungdommer mener at de i all hovedsak vet nok til å spise sunt. De vet at det er viktig å spise mye frukt og grønt, fisk, lite sukker, lite fett, salt osv. Usikkerheten dreier seg blant annet om anbefalt daglig inntak av for eksempel salt og sukker. Alle vet at sukker skal begrenses – men hvor mye sukker er for mye? Og hva er egentlig forskjellen på ulike sukertyper eller fettyper? Hvor sunt er det som tilsettes i stedet for sukker?

”Der kommer Statens Ernæringsråd inn, hvor mye salt er normalt å få i seg på en dag - og hva er regnet som over grensen?  
-Og når det står så og så mange gram på en pakke med et eller annet du spiser så vet du at du har gått skikkelig over kvoten i dag – og i morgen bør du ikke spise noe salt faktisk. Litt sånn da!  
”Man kan jo gi noen bra og dårlig eksempler sånn at man skjønner det (..) spiser man salami

på brødskiva, så ikke salt potetene til middagen omtrent (...). (Deltager Oslo/Akershus)

”Både fett og sukker føler jeg at jeg vet for lite om, hva som er sunt og hva som ikke er det og hvis man skal spise sukker, hvilket man burde velge, det er vanskelig(...)  
- Hvis man drikker en lettbrus, så fjerner man sukkeret, men hva tilfører man til kroppen sin i stedet for? (...). (Deltagere Oslo/Akershus)

(...) Jeg skjønner ikke - farin er det mer raffinert? Er det mer komplett enn druesukker? Da skulle man jo tro at man bare skulle spise raskt sukker men man anbefales jo å spise trege karbohydrater, som grovbrød, sånne ting som virkelig tar lang tid å forbrenne(...).

EB: Sukker versus fruktsukker, noe dere er usikre på?

-Og så har vi råsuksker og brunt sukker. Det har jeg lært er sunnere enn hvitt sukker.

-Men når vi får sukker gjennom frukten vi spiser, så får vi jo noe mer enn bare sukker, vi får jo vitaminer og mineraler. Så det må jo være bedre å få sukkeret gjennom frukten enn gjennom det hvite sukkeret... (...) (Deltagere Troms)

EB: Animalsk fett er ikke bra?

-Nei, mettede fettsyrer er animalsk. Umettet, er det ikke det som er bra?

-Flerumettet er best, er det ikke det a?

-Umettet fett er best!

-Nei, flerumettet!

-Nei, umettet, da får du ikke noe ut av det da. du skal ha flerumettet, ikke det da?

-Du har to, det er mettet og umettet, så det er umettet (Ungdom, Rud videregående skole)

Flere etterlyser mer informasjon om hva som er anbefalt mengde av ulike ingredienser og mer informasjon om så vel sukker som fett. Mangelfull merking på produktene gjør det imidlertid vanskelig å vurdere hvor mye sukker eller salt man totalt forbruker i løpet av en dag. Det gjør også sammenligninger mellom produkter vanskelig. Hvor mye salt eller sukker er det i de forskjellige produktene?

"(...) man har de grove linjene om hva som er sunt og ikke sunt i den store helheten, men når du kommer på detaljnivå – om det ene epleslaget eller det ene potetgullslaget er sunnest...kanskje det er dobbel så stor helserisiko for meg....jeg har ikke en sjanse til å finne det ut hvis jeg ikke oppsøker en ekspert (...).

-Alle vet at salami er salt, for det smaker salt, men det er produkter som inneholder både salt og fett og sukker som man kanskje ikke tenker på en gang (Deltager Oslo/Akershus)

"Snakker vi om produkter som er lagt av fisk og kjøtt, vet vi jo hva det inneholder. Men hvis du kjøper en boks med ditt og datt vet vi ikke hva den inneholder hvis den ikke har deklarasjon. -Nå kommer du inn på det med informasjon, det er ikke så lett å vite hvor mye sukker det er i brus(...)". (Deltager Telemark)

Panelene mener myndighetene må skjerpe regelverket og innføre obligatorisk varedeklarasjon. Dette vil gjøre det enklere for forbrukerne å gjøre sunne valg:

"En av mine kjepphester er varedeklarasjonen, som jeg synes er mangelfull her i landet. Det

står aldri oppgitt hvor stor andel av pølsen som er ditt og datt, det er for dårlig.

-Kan det være noen andre enn myndighetene som er ansvarlig for sunn mat egentlig? (...) Og det at det pøses ut produkter som er usunne, 95 % av butikkens innhold er jo det. Hvis myndighetene hadde pålagt produsentene å faktisk fortelle oss hva det inneholdt, kunne vi valgt ut fra et riktigere...

EB: Hvordan ville dere hatt den informasjonen?

-I prosent, det står det i andre land, det har vi ikke her i landet.

-På noen varer står det tror jeg (...).

EB: Hvis man fikk mer informasjon, ble det lettere å velge sunnere produkter?

-Hvis det er deklarerert slik at foreldrene har en rimelig sjanse til å styre dette her.

(..) Deltager Telemark)

"Det har irritert meg at det for eksempel i babygrøt ikke oppgis hvor mye sukker det er i produktet. Småfolk fra Tine har det ikke og følgelig er det vanskelig å sammenligne det produktet med Nesle. Nesle er virkelig søtt, for eksempel er deres mais og risgrøt -som er de typene de anbefaler å begynne med til spebarn -tilsatt inntil 9% sukker (Deltager Oppland)

"Jeg vil tro at det er alminnelig enighet om at dette bør det bli orden på, sammen med en skikkelig varedeklarasjon som forteller prosentandeler av alle vesentlige ingredienser og brus må ikke unntas ! (Deltager Telemark)

EB: Er det myndighetenes oppgave, bør det være obligatorisk med slik merking, eller er det opp til produsentene ?

-Det burde være obligatorisk (Deltager Hordaland)

Ungdommene har i liten grad tenkt over spørsmål om merking. De ser i liten grad på merkingen, men mener i likhet med panelene at det er nødvendig at myndighetene stiller strenge krav til produsentene.

EB: Burde det vært påbudt å gi informasjon om hvor mye sukker og fett det er i et produkt?

-Det er jo bare da de gjør det, hvis det er påbudt  
-Mennesker i USA har saksøkt den store fastfood-kjeden. De vet det, men ikke hvor mye. Det er på en måte de som må gi opplysninger om det.

EB: Noe dere tenker på, hvor mye sukker er det i denne kaka?

-Ser på karbohydrater

-Har aldri sett på det med usunn mat.

-Man vet som regel hva som er i (...).

EB Ser dere på innholdsfortegnelsen?

-Av og til (...).

EB: Synes dere det er greit å forstå det som står der?

-Familien min passer på sukkerinnhold, men spiser godteri i helgene da

EB: Ansvar, først og fremst vi som har ansvar sier dere - men hva med myndighetene?

-De kunne pålagt kjeden til å gi oss informasjon.

-Det er de som har ansvaret liksom (Ungdom Hellerud videregående skole)

### **Hvordan deklare?**

Panelene ønsker obligatorisk innholdsmarkering, fortrinnsvis oppgitt i prosent (se også rapport nr.

1). Men flere mener man også kan tenke seg andre måter å deklare for eksempel sukker. Både gram, prosent og kalorier kan være vanskelig å forstå.

Et forslag er å visualisere innholdet av sukker i et produkt ved hjelp av sukkerbiter. Et annen måte å gjøre det på er å illustrere med et stolpediagram – for eksempel på brus:

”(...) man leser noen ganger om hvor mange sukkerbiter det er i en halv liter brus. Det er enkelt å måle, da får man en idé om det. Man kan jo regne med at det er forskjell på brusen, en eller annen måleenhet, trenger ikke være sukkerbiter, men noe som folk assosierte noe med, jeg tror at både gram og kalorier og sånn fort kan føles litt vanskelig (...)(Deltagere Oslo/Akershus)

”Jeg vet ikke om det er sant, men i en vanlig cola er det 18 sukkerbiter, det kunne det stått, akkurat som på røyk (...).

-Det kunne godt stått hvor mye sukker det er, akkurat hvor mange gram, både på yoghurt og frokostblandinger og...

-Her går streken (snakker om stolpediagram), alt som er over streken her er sukker, fra der til der er sukker... (...) (Deltagere Hordaland)

”(...) jeg tror ikke den deklareringsen er god nok, som på de frokostproduktene. Jeg så på Tjukholmen i går...med de forskjellige frokostproduktene med antall sukkerbiter og smør ved siden av for å visualisere - det var ikke så lett å ta riktig valg. For det å se de tallene - de blir litt fjerne (Deltager Telemark)

”(...) og kilojoule har vi dårlig bevissthet om, kalorier, det er vanskelig å forstå.

-Det angir jo energi og det er vi ikke bevisste nok på å tyde.  
-De har et cirka dagsbehov for voksne menn, ca dagsbehov for voksne damer og sånn.  
-Jeg gikk på Grethe Roedekurs for mange år siden og de hadde en historie om en trailer-sjåfør som holdt vekten, kjørte i ett år og holdt vekten og så tok han ett wienerbrød hver dag ekstra og gjorde de samme tingene neste år. Han la på seg fem kilo på grunn av det ekstra wienerbrødet året etter. Det er et tankekors (Deltagere Hordaland)

Informasjon om matens innhold og hvorvidt den er sunn, mindre sunn eller usunn kan være både kompleks og vanskelig å forstå. For å gjøre det enklere for forbrukerne å velge sunne matvarer har for eksempel danske myndigheter tatt til orde for å merke varene som hhv. sunne og usunne. Forbrukerne skal advares mot fete, sukkerrike og svært salte matvarer ved at maten utstyres med et rødt merke. Det sunne får et grønt merke.

Paneldeltagerne har blandede oppfatninger om en slik eller lignende måte å merke mat på.. Flere er positive, så lenge det ikke går på bekostning av bedre innholdsmerking. Deltagerne påpeker imidlertid at en slik måte å merke produkter på kan være problematisk: Hvem skal definere hva som er usunt? Hvilke kriterier skal ligge til grunn? Noen peker på at matvarer ikke er sunne eller usunne i seg selv, men at det er mengden inntak som avgjør. Advarselsmerking kan derfor være misvisende:

”Jeg vil tro at en trafikklysmarkering i kombinasjon med en varedeklarasjon er det ideelle, da

har man selv mulighet til å vurdere, hva ligger det her? Og hvordan virker det på meg? Jeg vil ha begge deler eller en tillempet kombinasjon (...).

EB: Viktig å utarbeide kriterier som fanger opp mett og umett fett osv?

-Ja, er veldig enig, merk gjerne med farger og sånt, men ikke ta bort den merkingsordningen vi har med innholdet av karbohydrater, herav sukker som det heter og fett, herav flerumettet (...).

-(...) Og så kommer det en som Fedon Lindberg og sier at de lysene er helt feil

-Og så blir det en diskusjon.

-Det kan bli vanskelig å måle bare en dimensjon, man må ha innfløkte kriterier som sier fett er ikke fett, vi har både flerumettet og alt det der, tran vil jo framstå rødt som bare det... man må ha forståelige kriterier (Deltagere Oslo/ Akershus)

EB: I Danmark er det et forslag om å merke maten med grønt, gult og rødt.

-Jeg tror ikke noe på det, det blir for grov klassifisering. Jeg vil heller ha den der det står prosentvis andel av...

-Det har de allerede, i Danmark har de det.

-Og samtidig ha advarselsmerking.

-Mye bedre å ha fargekoder (Deltagere Hordaland)

”Sektorisering av produktene, i butikken – det er litt av det samme.

-Og vi har snakket om Smileymerker på maten.

-En slags guide i butikken (...).

-Det hadde vært fornuftig å ha det – enklere (Deltagere Vest-Agder)

”Stigmatisering” av produkter som usunne kan bidra til at produsenten bytter ut det usunne for eksempel sukker, med noe som kanskje er enda mer usunt:

”Det som er litt skummelt med lettbrus og sånn, hvis man fokuserer på at ting er veldig skadelig, så vil alltid produsentene finne en mulighet for å komme unna det. OK, hvis vi har mye sukker i produktet vårt, så få vi et rødt lys, det vil vi ikke ha for det selger ikke. Da finner man løsninger, men ikke sikkert at de løsningene er bra. Kanskje det er bedre da å innta litt av det med rødt lys, enn masse av det med grønt lys (...). Jeg regner med at man ikke så veldig lenge vil finne varer i butikken med rødt lys, det er ingen produsenter som har lyst til å ha det (...) (Deltagere Oslo/Akershus)

## 6.5 Forebyggende kampanjer og advarselmerking

”Vi hører, spis sunt! Men hva vil det si”?

”(...) kanskje vi må vi få det litt sånn i trynet”?  
(Ungdom, Rud videregående skole)

Ikke bare må myndighetene sørge for bedre merking, de må også sørge for at folk kjenner til konsekvensene av feilaktig kosthold. Panelene tror mange, særlig ungdom, har lite kunnskap - og mener myndighetene må informere bedre om helseproblemer som overvekt, fedme, diabetes 2, kreft, etc. Vanlige folk må få vite hva det faktisk innebærer å få diabetes 2:

”(...) Jeg tror kanskje en del norske ikke vet at diabetes 2 faktisk er den fæle typen, at det er ikke noe å fnyse av. Det går på at man har for høyt blodsukker og det er en rekke komplikasjoner man kan få. Hvis folk hadde visst om det, så hadde de kanskje tatt barnas kosthold litt mer seriøst. Det er faktisk mange som får nyreskade og folk kan bli blinde og de kan måtte amputere, det er et ille scenario, ikke det de får når de er ti år men (...)

EB: Er det for lite kunnskap om konsekvensen av feil kosthold?

-I forhold til diabetes 2 så tror jeg det. Hvis ikke noen forteller deg om det så har du ikke sjanse til å vite det (...) (Deltagere Oslo/Akershus)

”(...)Hvis man tenker på det med kosthold og helse som perspektiv, sånn som Staten, da de vet hvor mye galt som kommer til å skje hvis folk ikke bryr seg ordentlig, hvis det fortsetter en sånn trend. For det er mange som hevder at folk er selv ansvarlige for hva de spiser og i bunn og grunn er vi alle det, men Staten har et ansvar for å gå ut til folk og fortelle hva som kan skje. (...) (Deltagere Vest-Agder)

Ett forslag er å informere om farene ved for eksempel høyt forbruk av sukker på lik linje med farene ved røyking, både i form av advarselmerking på selve produktet, men også i form av opplysningskampanjer. En kan gjerne ta i bruk kraftige virkemidler:

EB: Hva kan man gjøre?

”Man kan gjør det samme som med røyk, vise hvordan en Colaflaske virker fra de tar det in-



nenfor leppene og til de tar den ut igjen, som de har gjort med lungene, vise fram de tennene til skrekk og advarsel, hvilke giftstoffer det er i Cola og hvordan sukkeret virker på kroppen.

EB: Er det myndighetene som skal gjøre det her?

-Det er myndighetene som forteller om sigarettene. Hvis myndigheten skal få meg til å leve lengst mulig og slippe utgifter for meg på sykehuset ; gjør det mest mulig ubehagelig å røyke. De gjøre akkurat det samme med sukkeret, det er min mening. Og man vil spare mer - det er mer helse å hente i å kjøre de kampanjene der etter min mening.

EB: Hva mener dere andre?

-NRK s barneprogrammer og ungdomsprogrammer bør ha med opplysning om den slags ting (Deltagere Telemark)

"Som med sigaretter. Der er det ennå lov å kjøpe, men det skal det informeres om – det skal ikke gå noen hus forbi. Men det står jo ikke noe på brusen, på colaen, produkter som er skadelige i det lange løp (Deltagere Telemark)

"(...) Jeg tror at skal man ha noe reklamegreier, må man så tvil om at det som man spiser i dag, hvor sunt det er. Ikke bare satse på det gode, at det er sunt med frukt og grønt. Du må så tvil om at det du spiser i dag - vise bilder av det å spise Grandiosa og Mc Donalds. Sånn som den Mc Donaldsfilmen som har gått nå i flere dager, han har jo gjort mer for folkehelse og mer mot Mac Donalds enn hundre reklamekampanjer. Og alle som har sett filmen, jeg har ikke sett den, men de ble overrasket over hvor fortere kroppen hans ble brutt ned enn han trodde. Han ble dårligere, han hadde leger og

team som fulgte ham  
(Deltagere Telemark)

Noen, også blant ungdommene, mener man bør skremme, som med røykekampanjer. Som en sier; ungdom tåler "fakta på bordet". Vis ungdommen hva et usunt kosthold kan føre til; for hud, hår, kropp, potens og helse. Hva vil det for eksempel i praksis si å få Diabetes 2?

"(...) skremselspropaganda, som med røyk.

-Det har påvirket meg i alle fall.

-Vise obduserte mennesker med masse fettlag.

-Det skremte meg litt.

-Det er skremmende (Ungdom Bredtvet videregående skole)

"Ungdom tåler fakta på bordet – ikke så mye gimmick rundt det(...).

-Ta sånne ting som vi tenker på....hud, potenes, vekt, sykdom – at de ikke hele tiden tar og sukker det med ned med at det er usunt – hva vil det si. Vi hører, spis sunt, men hva vil det si?

EB: Er det for lite informasjon om hva det faktisk vil si?

-Prøv å vise hva som skjer, hvor kjipt det er måtte ta sprøyter hver dag og sånn.

-Ha en kampanje som viser det ungdom faktisk vil selv.

-Vær litt radikal, ta litt av .

-Som på de røykpakkene

-Jeg har aldri sett på det ordentlig, det blir kjedelig.

-Det går på designet liksom (...)" (Ungdom Rud videregående skole)

Andre, kanskje de fleste, har mer tro på bruk av humor, ironi eller på andre måte fokusere på at sunn mat er bra og avgjørende for den enkeltes helse og velvære. Det å fokusere for mye på det som er skadelig kan virke mot sin hensikt mener flere. Mat og informasjon om mat må vinkles positivt – hva er bra?:

”Det med den skremselspropagandaen som har vært brukt veldig mye i folkeopplysning, det har jeg veldig lite lyst på. Det tror jeg gjør at vi blir sykere enn vi trenger å være. Folkeopplysning eller opplysning mot barn og unge om at sukker er skadelig, da kan man heller ta det andre veien, hva er bra? For ellers får vi den sykeliggjøringen, det er en farlig tendens vi har nå, alt er så farlig og alt er så skadelig. -Det går ut over at vi ikke gjør det riktige”. (Deltagere Hordaland)

”Det er bra og fortelle om hva som er bra, de er alltid viktig. Men man skal ikke snakke om at man skal spise det og det og ikke spise det og det – for det bryr ikke folk seg om (...)(Deltager Oslo/Akershus)

”De offentlige myndighetene må gjøre to ting, sørge for skikkelige reklamekampanjer som går på hva sunn mat er og hva det gjør med oss. Og så må de satse på pris.  
-Fokusere på det positive, mer fokusering på det enn på hva som er farlig kanskje.  
EB: Gjør de ikke det i dag?  
-Jo, det er fem om dagen, men alt det andre som vi ikke kan spise, da.  
-De brukte 25 mill på antialkoholreklame, hvis noen av de pengene kunne puttes inn i det her (...)! (Deltagere Telemark)

”(...) husker dere den kampanjen for mange år siden, en mann i badebukse som holder armene sånn over brystet og har en enorm, rund mage, sånn som bare mannfolk får når de blir feite. Og tynne, tynne bein og så den kula... det var Opplysningskontoret for grønnsaker og da sto det: Ekte mannfolk spiser ikke grønnsaker... (latter) Det er en vei å gå, og så får de som har sykelige problemer med maten, få opplysning på andre måter(...). (Deltagere Troms)

### ***Tenk nytt og kreativt for å nå barn og unge!***

Overfor barn og unge må man tenke nytt og kreativt og formidle budskapet på en måte som når frem der ungdom ”er” - TV, dataspill, spill, film, eventyr, ungdomsklubber og skole. Trond Viggo’s programmer om kroppen på 80- tallet trekkes av enkelte frem som et godt eksempel på hvordan man traff barn og unge den gang. Og Karius og Baktus er et eksempel på hvordan en hel (kanskje flere) generasjoner har lært viktigheten av å pussetenner:

”(..)Filmreklame

-Aviser og..., bruke media for det det er verdt.

Representere et sted med sunn mat, det er enkelt å få med hvis man spiller kortene riktig

-Lage dataspill med sunt kosthold. Ungdom leser ikke aviser lenger, eller er i ferd med å slutte med det

-Ja, dataspill og andre spill (...).

EB: Har dere gode, kreative ideer overfor barn og unge, hvordan få dem til å spise sunnere?

-Dataspill (...)

-I min barndom lærte vi litt om hva som er sunt og ikke sunt

-Hva lærer de nå? De lærer minimalt  
-Der mener jeg at fjernsynet kunne gjøre veldig mye.  
-Ja, gå ut med kampanjer.  
-Og smugle inn litt som Trond Viggo i sin tid, puss, puss, så får du en suss og det programmet om kroppen var fantastisk. De bruker det fortsatt i skolen når de skal undervise om kroppen. De filmene han lagde for tyve år siden, om hjerte og lunger og blodet osv. (...)  
-Jeg hadde sjettede klasse for fem år siden, og da hadde vi en oppgave hvor de valgte seg en mat hver, enten frukt eller hva som helst og fulgte den fra munnen og for å se hva som skjer med det videre nedover (...) sånn "Jakten på nyresteinene aktig", følge det innvendig i kroppen og hva skjer der og der (...) (Deltagere Telemark)

"Man må få overtalt næringslivet, de produsentorganisasjonene som er inne på frukt og grønt siden på kostholdssiden, at de begynner bevisst å gå på kampanjer som går rett inn i barene og ungdomsmiljøet. "Fem om dagen" - det er ikke uten grunn at Bama bruker fotball-landslaget, det går rett inn i segmentet med de unge og aktive. Hvis flere gikk inn der og lignende steder. Man skal jo ikke ha reklame for barn, men da får man bruke de midler man har til å gå inn på de yngre gruppene med det som tross alt er positivt (Deltagere Oslo/Akershus)

"(...) Ungdom har forbilder, så hvis forbildene, idealene, de som de ser opp til, kunne være talsmenn for sunn mat (...) (Deltager Hordaland)

Ungdommene mener også det er viktig å bruke eventyr, dataspill osv. overfor barn og unge -

særlig for å nå de minste. Men Torbjørn Egners Karius og Baktus er muligens en saga blott – i dag er det actionhelter som Pokemon og Digemon som gjelder.

"Til barn kan man fortelle eventyr som Rødhette og lar den stygge figuren være et godteripapir, for barn liker eventyr.

EB: Du har jo Karius og Baktus....

-Ikke så vanlig nå tror jeg

-Nå er det Pokemon og Digemon og action.

-La skurken i Pokemon være noe sånn ... godte-papir eller noe sånt noe

EB: Andre spreke ideer? Det r noe med å treffe barn der de er i dag?

-Man kunne brukt kjendiser i reklamer.

-Ikke bare Ingrid Espelid.

-Egentlig tror jeg det er mor og far som må fortelle om Karius og Baktus, lillesøsteren min vet ikke hvem det er omtrent (Ungdom Bredvet videregående skole)

Ungdommene mener det er viktig å bruke humor og ironi og rette kampanjer direkte mot ungdom. Det må være morsomt på den "riktige måten" – og ikke virke "teit". Da faller budskapet gjennom. Verken Ingrid Espelid eller Britney Spears ville hatt slagkraft - Kristoffer Schou der i mot, ville vært mer seriøst:

"Kristoffer Schou er ganske usunn. Hvis han hadde hatt reklame for sunn mat, hadde et enn med Britney for eksempel.

-Det hadde vært litt morsomt også.

-En seriøs reklame (Ungdom, Bredvet videregående skole)

EB: Har myndighetene noe ansvar?

-Det synes jeg ikke

-De kan informere litt synes jeg.

-Det gjør de jo.

-Men ikke til ungdom, det burde kanskje vært mer direkte rettet (...).

EB: Hvordan skulle en kampanje være for å nå ungdom med informasjon?

-Komme og holde foredrag på skolen

-Ja, men ikke bare stå der og lese

-Og så ikke ..., jeg synes mange ting... når man skal ha kampanjer på TV og alt sånt, så skal det være så kult og ungdommelig og så blir det så teit at alle sitter og ler av det

-Ja, Tore røykte tjuve sigaretter om dagen.... han er kanskje ikke så fresh som han var for ti år siden... sånne teite ting ikke sant.

EB: Hva er det som ikke er teit da?

-Når voksne folk skal prøve å gjøre ungdommelige ting.....de må prøve å behandle oss mer voksent.

-Mer voksent, ikke sånn ungdommelig stil, da sitter jeg og ler meg i hjel jeg, når jeg ser noe slikt på TV

-Jeg blir flau jeg

-Sikkert kult for barna deres også

-Være voksne i budskapet, ikke bruke sånne der hippe, kule ord og sånn, være litt mer...

(Ungdom, Rud videregående skole)

Ansikt til ansikt informasjon er også viktig. Det nytter ikke med en plakat i kantina. Det må være noe som "smeller litt". Samtidig må det følges opp. Satt på spissen foreslås det at Statsminister Bondevik driver oppsøkende påvirkningsarbeid:

"Ikke på TV, avis eller radio. Det skulle kommet personlig liksom 'face to face' (...)

-Ja, ikke være altfor... så er det alltid en flyer eller en plakat som kommer ut eller noe, de må gjøre noe som smeller skikkelig. For eksempel se Gunnar Bondevik gå rundt og gi frukt for den sakens skyld - at han skal løpe rundt og sette frukten i kjeften på deg liksom.

-Hvem er Gunnar Bondevik?

-Jeg sa Bondevik jeg (...)!

EB: Hvordan skal de gjøre det?

-Forandre litt.

-Få tingene litt ... ikke sitte på kontoret og skrive plakater. En plakat som sto der i to år i fjor. Og så slutten av året - å - er den ny? Da hadde det gått ett år.

-Komme på skolen og henvende seg direkte til ungdom og selge det de skal(...).

-Og ikke bare en gang, for da har du det den dagen og så går det i glemmeboka, det må stadig oppfølges.

-Det må bevilges penger til det (Ungdom, Rud videregående skole)

TV programmer med fokus på mat og helse kan også ha effekt. Flere av ungdommene fulgte med på reality serien "Tjukkholmen". Her var det "rene ord for penga"; hard trening, felles mål og gjensidig motivasjon og personlig vilje:

"Fulgte dere med på Tjukkholmen, det var ganske bra altså

-Ja, det er kanskje det eneste programmet jeg vet om som ikke har brukt skitne virkemidler, det var trening der.

-Det var bra program.

EB: Hva var det som fikk dem til å lykkes i

forhold til å gå ned i vekt?

-Vilje.

-Vilje og diett.

-Kondistrening.

-At det er flere som er med, at du ikke gjør noe bare selv.

-Personlige trener.

-Alle vet hvordan de andre føler, mange av dem kan jo utvikle diabetes og andre farlige sykdommer, så de måtte jo gå ned.

-Og så var det på et sted hvor du ikke har tilgang til noe usunt, hvor alle har ett mål

-Og kanskje holde dem opptatt hele tiden, sånn at ikke det med å sitte hjemme og... hva gjør jeg nå? Jeg spiser! (Ungdom Rud videregående skole)

Venner er også viktig for ungdommene. De påvirkes av hva venner gjør, hva de spiser og om de trener.

-”Jeg har blitt inspirert generelt av kompiser som er ganske bra sånn med utseende og sånn, da ser man at det virker da

EB: Du blir inspirert av venner?

-Ja, sånne som man kjenner, vet hvem er så man liksom kan se det. I stedet for en ukjent person som har gått ned åtti, nitti kilo på et halvt år, liksom, det virker jo helt usannsynlig (...)

-Jeg tror ikke på en slankekur i verden som ikke krever litt slit

-Det stemmer det

-Du kan ikke sitte på ræva med en sånn skål på magen og bli sterk liksom

-Man må gjøre noe selv (Ungdom Rud videregående skole)

”Jeg blir påvirket av venner også.

-Kan jo ikke skylde på butikken, hvordan det er lagt opp, det er vårt eget problem hvis vi kjøper mer sjokolade enn frukt.

-Det er vi som bestemmer om vi skal kjøpe det eller det, viljen tar over

-Venner har mye å si.

-Hvis flere her hadde hatt med eple og banan og gått med det i hånden, ville flere gjøre det (Ungdom Hellerud videregående skole)

### ***Myndighetene må bli mer synlige!***

Flere av paneldeltagerne mener myndighetene må bli mer synlige og mer offensive når det gjelder informasjon om mat og helse. Mens Fedon Lindberg er ”over alt”, vet man så vidt at norske kostholdsmyndigheter eksisterer hevdes det. Norske myndigheter må i større grad komme ”på banen”:

”Men hvem er det som skal gi de rådene? Vi har jo noe som heter Statens Ernæringsråd, har vi ikke det?

-Er det ikke Statens kosthold og ernæring?

-De har skiftet navn...(latter).

-Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet heter det nå.

-Men det er så vidt at vi vet at de eksisterer.

Før, da vi var i skolen, kunne vi få lister med:

Ernæringsrådet anbefaler hva en gravid og hva et barn skal spise, forskjellige grupper.

Men for meg virker det nå som om kravene er snudd. Det som vi ser, er jo Lindberg, han er jo overalt, særlig i ukeblader og veldig

mange leser det - og i tidsskrifter også. Burde ikke Staten med Ernæringsrådet og Helse-

og Sosialdepartementet bli mer synlige?

(Deltagere Troms)

"Jeg mener det er bra med Folkehelsa og den kan være kjempeaktiv for min del, jeg synes de i mye større grad kunne ha bidratt med... du har jo Opplysningskontorer, kanskje de kunne virkelig gått ut og frontet grønnsaker og kommet med gode oppskrifter på noe annet enn kokte gulrøtter til potetene.

-Du har jo de brosjyrene i butikkene (...).

-Jeg synes de er ganske kreative.

-De er kjempefine

-Ernæringsrådet kunne hatt noe sånt, gå inn på adressen og få middagstips (Deltagere Troms)

"Jeg vil gjerne ha dem på banen, skal ikke si at de ikke er det, men gjerne mer av det. En gang i tida var det et program som het Fem minutter, Staten informerer om alskens rart.

-Da var det et enklere samfunn også da, og de Fem minuttene var sannheten, nå er det ikke sånn lenger.

-Nå er det ingen absolutt sannhet (Deltagere Oppland)

Kostholdsinformasjon må formidles der folk "er". Skolen er en, kanskje den aller viktigste arenaen. Barnehager og helsestasjoner er andre. Flere skryter av opplysningskontorene som formidler opplysninger både om ernæring og matoppskrifter for eksempel i brosjyrer i butikkene. I tillegg til kostholds- og helsekampanjer bør myndighetene i større grad ta i bruk TV og internett i sitt opplysningsarbeid. Eller hva med å sende brosjyrer rett hjem i posten til folk? Innspillene fra deltagerne i Vest-Agder og Troms panelet er typiske også for de andre panelene.

EB: Men du sa at de er knapt synlige. Hvordan skulle de være mer synlige?

-Kampanjer

-Brosjyrer rett hjem. Vi ser jo mye på TV, burde hatt et fast program til faste tider, en fast dag på TV der de gir faktainformasjon. Det var jo en gang sånn Fulle Fem fra Staten..., noe sånt  
-Jeg var inne og sjekket i går og ble positivt overrasket over hvor mye positivt de drev med, som vi ikke har hørt om.

EB: Du tenker på Helsedirektoratet?

-Ja, de har en kampanje i skoleverket, det er rette plassen å ha kampanjer (Deltagere Troms)

EB: Hvis de av dere som er interessert i å lese om sånne råd, hvordan ville dere foretrekke å få den type råd?

-På Internett.

-Det er vel ikke å komme unna TV hvis man skal nå fram til forbrukere

-Og avisa, dagsavisene - men der kommer det mye forskjellig opp da...

-Ja, jeg vet ikke hvordan Ernæringsrådet gjør det, om de sender pressemelding og sånn.... men for å nå ut til folket, mange leser avisen og mange ser debattprogrammer på TV.

-På nettet leser du avisen nå, det er greit.

-Mannen i gata går ikke inn på Internett og begynner å søke etter helseopplysninger.

-Jo, veldig mange gjør det nå .

-Små drypp i de kraftigste media, TV, radio og den kulørte pressen.

-Sånn små ti sekunders innslag på TV, eller ser- iøse program?

-Jeg tror på de små dryppene, de små tingene som er nesten umulig å oppdage i farta, det fester seg i hjernen (...) det er reklamens makt. (Deltagere Vest-Agder)

## 6.6 Kostholdsråd og tillit– hvem stoler vi på?

Hva som er sunt og hva som er usunt er godt mediestoff. De siste par årene har legen Fedon Lindberg og hans kostholdsteorier vært godt stoff, likeledes debatten mellom Lindberg på den ene siden og Kåre Norum og det etablerte ernæringsmiljøet på den andre. Debatten har vært preget av kontroverser og uenighet blant annet om potetens og brødets ernæringsmessige plass i det norske kostholdet, samt Lindbergs såkalte glykemisk indeks.

Kostholdsstoff i mediene er godt stoff også i panelene. Majoriteten av deltagerne gir uttrykk for at de leser og interesserer seg for slikt stoff. Paneldeltagernes tilnærming til kostholdsråd i mediene er i stor grad preget av skepsis, samtidig som ”døren holdes litt på gløtt” for nye tanker og teorier. Parallelt med en generell skepsis til det som oppleves som stadig nye råd og synspunkter om kosthold, synes panelene det er viktig med åpenhet og debatt på området. Det finnes ikke lenger én sannhet eller én autoritet, verken når det gjelder mat eller andre på andre områder. Utfordringen for den enkelte blir å sortere og velge blant et mangfold av informasjon - hva og hvem skal vi tro på?

### *Motstridende råd*

At man blir møtt med ulike og til dels motstridende råd i mediene er en allmenn opplevelse blant paneldeltagerne. Flere av deltagerne gir uttrykk for at dette er med på skape usikkerhet, frustrasjon og irritasjon, både for egen del og blant forbrukere flest. Debatten de siste par årene

mellom Fedon Lindberg på den ene siden og Kåre Norum med flere på den andre, har ikke bidratt til å gjøre frustrasjonen mindre.

”Det blir så mye forskjellig informasjon at man blir forvirret – nå kommer det og det og liksom tar man seg sammen og tenker at man må finne ut hva som er fellesnevneren for det sunne kostholdet – noe man kan leve med ikke bare et halv år. Å spise grovbrød til frokost og i matpakka og alminnelig middag, hvis man kutter ut alle disse fantastiske ideene, enten det står at man kan minke fem kilo på en måned, hvis det er det som er problemet, eller du kan bygge opp muskler slik og slik. Det er ganske typisk at utenpå ukeblader kan det stå: Gå ned tre kilo på en uke...verdens beste sjokoladekaker...det slår hverandre i hjel”! (Deltager Oppland)

”Lindberg kritiserte jo den norske brunosten, at det var et karamellprodukt, og da husker jeg at Sponheim gikk ut og forsvarte den og da blir man jo forvirret. Det er jo masse sukker i brunosten.....

-Men det bruker man når man er på tur og når man går på tur så bruker man jo kroppen sin.

-Men spiser man 100 gr brunost på skiva? Nei, man spiser en skive, eller to, det er ikke all verden altså.

-Hvem spiser en hel ost? (Deltagere Troms)

EB: Får vi forskjellige råd når det gjelder kosthold?

-Ja, det forekommer meg at ettersom årtiene har gått, så har ting forandret seg underveis. Men for min del fungerer det rimelig greit og selv om jeg blir litt irritert av og til, det gjelder poteter og melk og brød og en del av det er det

vi normalt betrakter som basisvarer her. Jeg mener at hvis man har et fornuftig forhold til det som man inntar så skulle det gå fint med de tingene vi kan få i forretningene her i dag. Selvfølgelig er ikke alt like godt, men jeg sitter igjen med et visst inntrykk av at over tid så kommer det fra myndighetene ut ting som de anbefaler og som de ikke lenger anbefaler.(...)  
(Deltager Hordaland).

### ***Dum debatt!***

Sprikende kostholdsråd skaper ikke bare frustrasjon – debatten mellom Fedon Lindberg og Kåre Norum (det er han som nevnes) oppfattes også som dum. Flere mener at det vel så mye handler om personstrid og ”maktkamp” som ulike faglige syn.

”Jeg synes at debatten er blitt dum. Man har grepet fatt i enkelte ting, kan hende han (Fedon) er ernæringslege, men han er ingen psykolog, når han sier at man like gjerne kan spise sjokolade som å spise brunost, så er det klart han hisser på seg noen folk (...).” (Deltager Oppland)

”Jeg er ikke noen ernæringsfreak, men jeg vil si, jeg så de diskusjonsprogrammene med han Fedon og han gubben Norum, han datt jo gjennom, han ble jo altfor sur, og satte seg ned og surmulte over at det kom en nykomling som skulle mene noe om det han hadde monopol på å mene noe om. Det var da jeg...

EB: Kåre Norum ble sur og furten?

-Ja

-(...) det er jo ingen eksperter som mener at

poteter er usunt, det er bare at de mener at det ikke er helsemessig å blande det med andre ting. Potet alene er fremdeles kjempesunt. -Du kan spise masse av det, du blir ikke feit av potet, men du må ikke blande det med andre ting. Det er stor, stor forskjell”. (Deltagere Vest-Agder)

”(...)Kare Norum gikk så mot ham (Fedon), derfor blir det en reaksjon, en trassreaksjon. Når du går så hardt ut mot noen som har kommet fram til et resultat, stikk motsatt til hva det burde være, så bør man jo tenke, kanskje vi har feil? Kanskje er det en liten nyanse, hvis begge hadde tenkt litt mot hverandre, så kanskje de hadde blitt mer enige. Mange mennesker reagerer på det at to motpoler står mot hverandre, OK, da prøver jeg det fordi han sier mot det (...)  
(Deltager Oslo/Akershus)

Kåre Norum og det etablerte ernæringsmiljøet beskrives av flere som konservative og i liten grad åpne for nye tanker. Det provoserer og kan gå på tilliten løs:

”Ja, men jeg synes også at de som har påtatt seg ansvaret for å gi kostholdsråd er veldig konservative, de er ikke åpne for at noen teorier også kan ha noe for seg (...).

EB: Myndighetene er for konservative, tenker du på noe spesielt?

-Nå har man sagt i førti år at det er helt sikkert sunt med masse brød og masse melk og så videre, holder på den pyramiden. Ikke at jeg er Fedonfan, men han har kommet med motforestillinger. De er ikke villige til å være med på diskusjonen en gang, det er bare tull, sier



de. Men er fem milliarder mennesker..... hvis man tenker at kroppen er en liten kjemisk fabrikk, er vi så naive og tenker at fem milliarder mennesker er helt like. Det er matintoleranse og vi lever forskjellig liv og vi har forskjellig genetisk utgangspunkt. Og så skal den gruppen med mat være sunt for alle mennesker, jeg kan ikke tro på sånt.

EB: Er dere skeptiske til rådene som kommer i dag?

-Nei, jeg lever i grunnene etter de rådene, bortsett fra fisken som jeg ikke kan spise, har fiskeallergi. Men jeg synes de kunne være mer åpne for å se om det kan være noe i de andre teoriene også (Deltagere Telemark)

"En viss konsensus synes jeg, mellom Staten Ernæringsråd og Fedon....at Statens Ernæringsråd, hvis det er Kåre Norum - at de kunne godt innrømme litt også. At noe av det Fedon kommer med er interessant og at det kan være nyttig å ta med seg for personer med diabetes og hjerte-karsykdommer. Si at, ja, dette er riktig, der kan du gjøre det. Men at man ikke skal spise brød eller poteter og bare proteiner, er å gå litt for langt og skaper litt hysteri blant noen.

-De som har vektproblem og som har gått ned mange kilo, jeg ser også det som en viktig gruppe (Deltagere Vest-Agder)

"(...) Det er noe der, men det er betenkelig at Lindberg skal bli millionær på å ha spalter og produkter og bøker, så hvis myndighetene kunne modernisert seg litt og ikke vært så avvisende til så mye (Deltagere Oslo/Akershus)

Det etablerte ernæringsmiljøet hadde tjent på å vise litt mer åpenhet overfor Fedon Lindbergs teorier mener noen, dette til tross for at de selv sverger til myndighetenes kostholdsråd. Flere mener også noe av uenigheten kan beskrives som en skinnuenighet og gir mediene noe av skylden for å blåse opp forskjellene og sette de ulike aktørene opp mot hverandre. Det er også viktig å "ha i mente" at Lindberg "først og fremst" er forretningsmann. Som en sier det: han er avhengig av å si noe annet enn myndighetene for å selge:

"Grunnprisnippene er jo de samme, faktisk, veldig ofte. Selv Norum og Lindberg er jo enige om en del ting, frukt og grønt og grovt korn og mer mosjon og mindre sukker. Og så er det de andre tingene som pasta og poteter, det er der striden ligger, og brød og om det brødet hans er bra eller ikke. Grete Roede er også sånn på frukt og grønt, men det er veldig diett, da.

-Den debatten står så fryktelig mot hverandre, og jeg tenker, hva er det de debatterer egentlig?  
-Det er jo to mennesker som bare ikke går sammen, de gjør jo ikke det. det er det som er hele greia og det er veldig festlig for media og lage en stor ting ut av det (Deltagere Oslo/Akershus)

"Avisene pisker det opp, de kjører de ekstreme eksempler mot hverandre.

-De kan skryte av den sunne maten, men må først definere hva som er sunn mat, for nå spriker det jo i alle vindretninger, de strides jo innenfor Ernæringsrådet og de er ikke enige (Deltagere Troms)

EB: Opplever dere at Fedons råd er rettet mot alle (...)?

”Som mediene ofte framstiller det, så virker det sånn, det står på første side av VG at du kan ikke spise brunost. De tar bare tak i en liten ting og blåser det stort opp og det virker som, oi, det er galt!!

-Fokuser mer på sukker og salt som egentlig er den største trusselen!

-Lindberg er først og fremst forretningsmann.

-Han har fanget opp det som var naturlig en gang i tiden...(Deltagere Oslo/Akershus)

### **Avisenes ansvar**

Avisene ”pisker opp forskjeller” og ”lager store overskrifter” mens forskjellene i bunn og grunn kanskje ikke er så store. Flere mener media har et ansvar for å informere på en ”vettug” måte, unngå populisme og sørge for at det de informerer om er korrekt. De har imidlertid ikke noe ansvar for folkeopplysning. Få har tror på at de tar det ansvaret, ettersom de også er avhengige av å tjene penger:

”Media har en tendens til å hause ting opp og skrive med krigstyper slik at man kan få inntrykk av at å spise brunost og gulrøtter fører til dødelige sykdommer og all verdens ulykke om ikke i morgen, så i nærmeste fremtid. Media bør tenke på å informere på en vettug måte og ikke bare på å selge aviser (Deltager Oslo/Akershus)

”Generelt sett bør mediene prøve å unngå populisme. Det er ofte overforenklede og fordummende. I Fedons tilfelle har media for eksempel vært for opphengt i detaljer – de ”farlige” karbohydratene (Deltager Hordaland)

”Media har et ansvar for at det de presenterer

er korrekt. Men de har ikke noe ansvar for å presentere alt – de har ikke et folkeopplysningssansvar. Men media kan utfordres på at publikum ønsker bred og nyansert informasjon og kunnskap også på mat og kosthold. Men prisen kan da være at man nettopp får motstridende råd (...) (Deltager Oslo/Akershus)

”(...) vi lever i et samfunn styrt av penger. Jeg kunne ønskt at media og matvareprodusenter tok mer ansvar, men ser ikke det som reelt (Deltager Vest-Agder)

”(...) Media, man kan liksom ikke stole på dem, de har så mye virkemidler. Når man ser i Se og Hør, jeg har endret kostholdet mitt... du må ha litt kildekritikk (Ungdom Rud videregående. skole)

### **Vi stoler på oss sjøl!**

”(...) men må si at jeg har blitt mer skeptisk i det siste, for det er den problemstillingen at det ene rådet slår det andre i hjel og det har gjort litt sånn at man bare gjør så godt man kan (...).(Deltagere Vest-Agder)

Tilsynelatende ulike og dels motstridene kostholdsråd i mediene kan føre til forvirring og frustrasjon blant forbrukerne. Resultatet etter deltagernes mening er at man først og fremst gjør så godt man kan. Hva annet kan man gjøre? Uenigheten ekspertene i mellom og bombardementet av informasjon, fører først og fremst til at man følger sin egen overbevisning – man stoler på seg selv og sin egen dømmekraft. Som forbruker må man tenke sjøl, være kritisk og selv finne ut hva som er best for en selv:

”Det var et debattprogram tidligere med Lindberg og han professoren i ernæring. Så det er klart det er forskjellig syn, jeg tror ikke at den ene er bedre enn den andre, jeg tror at man må finne sin måte å gjøre det på. Lindberg kommer vel fra Italia og har vært vant til et annet kosthold. Vi er oppvokst på poteter og har hatt tungt kroppsarbeid de fleste, så ting må gå seg til, det blir vel et mangfoldig samfunn etter hvert. Jeg tror man må bruke sunn fornuft og finne ut hva som passer for meg.  
-Du får klart signaler fra kroppen hvis det er noe som ikke er bra (...) (Deltagere Hordaland)

EB: Det at dere får forskjellige typer råd, at det er greit den ene dagen å drikke lettbrus og den andre dagen er det ikke det? Hvordan reagerer man?

-Man blir jo frustrert

-Folk tar ikke hensyn til det til slutt, de overser det.

-Jeg ser på det der som en ...

-Alle vet jo det uansett om vi får det som råd eller ikke, vi vet hva som er bra og ikke bra. -Det er jo ikke bra å drikke mye lettbrus, det må jo alle skjønne, det er jo masse kunstige tilsetningsstoffer. Vi trenger jo ikke å få vite det, vi vet jo det  
EB: Sluttes å tro på ting?

-Ja, egentlig

EB: gjør man da i stedet?

-Da gjør man som man selv vil. Man lytter litt mer til seg selv og tenker litt

-Kjenner på kroppen, har du lyst på sjokolade den dagen, så tar du det...(latter) (Deltagere Troms)

”(...) mitt forhold der er blitt mer avsløpet med

årene, jeg sitter stort sett igjen med det at nå er man blitt såpass voksen etter hvert og jeg har så god peiling at det som jeg inntar for det meste er rimelig bra. Jeg stoler på meg selv (..) (Deltager Hordaland)

”(...) det er dilemmaet med informasjonssamfunnet, det er så mye informasjon som velter inn over oss, så vi må stole litt på oss selv i forhold til hva vi velger ut og bruke vår sunne fornuft (...).

-(...) man må ta utgangspunkt i seg selv, vi er forskjellige og reagerer forskjellig ting (...) (Deltager Oppland)

Ulike råd virke kan virke mot sin hensikt; fremfor å lytte til rådene som gis, blir de heller oversett. I stedet må man stole på seg selv. Men, å stole på seg selv er ikke bare et resultat av ulike eller sprikende råd, men også en følge av en oppfatning om at mat og helse er et individuelt prosjekt.

### ***Mat og helse - et individuelt prosjekt***

Flere peker på at det kan være vanskelig å gi allmenne kostholdsråd, fordi folk er forskjellige, har forskjellig livsstil, aktivitetsnivå, helse osv. Det som er bra for deg er ikke nødvendigvis bra for meg. Da er ikke førstesiden på Dagbladet ”stedet” for formidling av kostholdsråd som en sier det:

”Jeg vet ikke hvem jeg skal stole på, i prinsippet kan jeg egentlig stole på hvem som helst, men poenget må være at den som skal forkynne meg kostholdsråd, må ta hensyn til flere ting. For det første min personlige situasjon, si at du trenger så og så mange kalorier i døgnet, og du trenger

bare så og så mye, så du kan spise atskillig mer poteter enn du gjør, og så må du holde deg unna rulletrappen og heisen etc., se tingene i sammenheng. En fyr på hundre kilo som sitter på stille skal ikke ha så fryktelig mye mat i det hele tatt, mens en på åtti kilo som stadig spar i hagen og driver kulestøt må ha en god del proteiner som førstnevnte ikke skal ha. Det er om å gjøre å få disse kvalifiserte rådene satt inn i en total livssituasjon og da er ikke første siden på Dagbladet det riktige sted (Deltagere Oslo/Akershus)

"(...) man må se på hva kroppen trenger og hva slags aktiviteter man gjør, hva trenger man? Sitter man i ro, sier det seg selv at man trenger ikke så mye energi og man trenger kanskje en annen type energi enn den man trenger hvis man er en veldig aktiv person, da må man fylle opp kroppen med ny energi raskt for at man skal bli restituert(...).

-noen kan sikkert spise på seg enorme mengder med overvekt, men det er gjerne kombinert med at folk sitter på ræva. Det største problemet til folk i dag, er at de ikke beveger seg (...).  
-Hvis man bruker kroppen og lytter til den, så merker man hva slags mat som er bra(...)" (Deltager Troms)

"(...) Men hvem skal definere hva som er et godt kosthold? Vi har i alle år blitt fortalt at vi skal drikke så og så mye melk, og det er jo ikke heldig med mye melk om dagen  
-Den gylne regel, finne ut hva som er godt for deg (...)" (Deltagere Hordaland)

"Jeg vil tro at forskjellige mennesker trenger

forskjellig mat, så det som er sunt for meg er ikke nødvendigvis sunt for deg og vise versa (..) og balanse er viktig, man kan ikke spise mye av det beste man kan tenke seg, det er ikke bra for noen" (Deltager Telemark)

"Det er vanskelig å forstå hva man skal spise og hva man ikke skal spise, det er varierende fra person til person også. En del mennesker bør ikke spise en del varer og en del bør spise mye av det. I stedet for å snakke om hele gruppen, så kan man snakke om hvordan man skal spise. Folk kommer aldri til å gjøre det i alle fall" (Deltagere Oslo/Akershus)

Et gjennomgående trekk i panelene er en oppfatning om at det som er sunt for en person, ikke nødvendigvis er det for en annen. Det er den enkeltes individuelle helse og totale livssituasjon som avgjør. Dette kan gjøre det problematisk å lytte til allmenne kostholdsråd mener flere.

### *Lytter til Lindberg*

Noen få av deltagerne har imidlertid lyttet til Fedon Lindbergs kostholdsråd og for eksempel kuttet ut poteten. Andre spiser mindre brød og mindre pasta.

"Akkurat nå i dag får vi mye informasjon og reklame om å ikke spise poteter, og det merker jeg påvirker meg, jeg prøver å ikke spise så mye poteter som før

-Poteter er sunt.

EB: Poteter er et godt eksempel på noe man er uenig om nå?

-Det er en varm potet...

-Potet i seg selv, det er mye stivelse som gir et relativt høyt sukkerinnhold i blodet nokså fort. Og det strides det om er lurt eller ikke lurt og hvor langsomt det skal gå (...).

-Jeg har vært vant til å spise poteter til hver middag, det siste året har vi ikke spist potet. Vi savner det ikke i det hele tatt. Det er på grunn av Fedon Lindberg. Jeg synes han har en god begrunnelse for det.

EB: Hva spiser dere i stedet da?

-Grønnsaker (...)" (Deltagere Vest-Agder)

"(...) jeg har i all hovedsak kuttet ut poteter, og spiser i stedet andre kokte grønnsaker. Hvetemel har for meg blitt enda mer fy-fy enn sukker, men jeg prøver å kutte ut også det fra kosten min. Det er imidlertid også forskjell på sukker, og alternativet for meg er fruktose eller brunt sukker (Deltager Telemark).

Andre holder "døra litt på gløtt" for Lindbergs teorier. Det kan jo være at det er noe i det han sier? Kanskje er det slik at vår stillesittende livsstil bør få konsekvenser for eksempel for vårt tradisjonelt høye forbruk av potet?

"Vi hadde noen på besøk, de voksne hadde sluttet med poteter og de spiste seg mette på blomkål og kål og gulrøtter, kuttet ut potetene og hadde saus og kjøtt eller fisk. Og de hadde gått ned mange kilo og fått ned fedmeproblemene sine. Når man både ser og hører det, må man tenke litt på det (Deltagere Vest-Agder)

"(...) Men han prøver å sette fokus på den glykemiske indeksen som jeg vet for lite om, men som jeg har skjønnet det kanskje kunne vært

greit å ha ...,da begynner jeg å tenke - så kanskje jeg må forandre litt av synet mitt på mat (...)  
(Deltager Oppland)

" (...) det å vite hvem man skal følge... jeg må følge Ernæringsrådets og departementets krav til kosthold. Men det vil ikke si at jeg ikke synes Fedon Lindberg er interessant, for det synes jeg, i forhold til glykemisk indeks og det der. Men det er helst for syke personer det er viktig (...)  
(Deltager Vest-Agder).

EB: Mener du man er så uenig om hva som er sunn mat?

-Ja, fortsatt mener jeg at pasta og brød har altfor stor plass når det gjelder kostholdet. For mange er det sikkert sunt, men for mange er det direkte skadelig, dødelig, tror jeg (Deltager Telemark)

Enkelte peker på at Fedon Lindbergs kostholdsråd ikke er ment som allmenn folkeopplysning, men først og fremst er rettet mot bestemte grupper av befolkningen. Det blir feil når Fedons teorier om potet og glykemisk indeks blir fremstilt som allmenn folkeopplysning.

"(...) At man skal redusere inntaket av potet har kommet i forbindelse med de som er diabetikere og har hjerte- og karsykdommer, sånn at den som har en normal, god helse kan spise potet, men det er mange som har redusert det og det er jo ikke farlig. Det er et viktig tilskudd og den er med på å gi oss C-vitaminer sammen med frukt og grønnsaker ellers, så det er en jevn tilførsel som er viktig (Deltager Vest-Agder)

”(...) Fedon er livsfarlig for noen mennesker, en god del diabetikere vil jo gå nedennom og hjem hvis de fulgte Fedon blindt  
 -Njaa...  
 -Det er sant, hans teori om den glykemiske indeks, den er omstridt. Men det er bare det at hvis du skal putte en diett på en diabetiker, så vil det føre til voldsomme reguleringsproblemer for vedkommendes blodsukker, paradoksal nok  
 -Dersom man har diabetes1 ja  
 -Ja, diabetes 1.  
 -Ikke diabetes 2, for det er det han tar utgangspunkt i.  
 -Ja, men det viser hvor feilslått det blir som folkeopplysning  
 -Ja, det er jeg enig i.  
 -Han må presisere at det gjelder kun friske mennesker og det gjelder diabetes 2. Og en del andre grupper bør sky ham som pesten.  
 -Og det er litt ensidig, du kan ikke dekke opp et balansert kosthold med det han anbefaler (Deltagere Oslo/Akershus)

### ***Hva skal til ....betingelser for tillit***

Panelene mener det er viktig at offentlige myndigheter er åpne for nye tanker og teorier når det gjelder kosthold og helse. Flere mener debatten mellom Fedon Lindberg på den ene siden og Kåre Norum og det etablerte ernæringsmiljøet på den andre, er et eksempel på det motsatte. Myndighetenes, etter fleres oppfatning, avvisende og steile holdning til Fedon Lindberg og hans teorier, har provosert og kanskje også bidratt til svekket tillit hos forbrukerne. Myndighetene ville ha tjent på å være litt mer ydmyke, samtidig som de erkjenner at Fedon Lindbergs råd kan ha noe

for seg, særlig for spesielle grupper. Når det er sagt er det alt i alt de rådene som kommer fra offentlige organer deltagerne har mest tillit til. Som en av deltagerne sier ”*jeg stoler på dem før jeg stoler på Fedon Lindberg*”.

En helt avgjørende betingelse for tillit er økonomisk og personlig uavhengighet. Den eller de som skal gi råd må ikke ha kommersielle eller på annen måte personlige egeninteresser knyttet til virksomheten. De må være uhildet. En sammenblanding av interesser kan gå på bekostning av den enkeltes eller instansens troverdighet mener flere. Fedon Lindberg er lege, noe som inngir tillit. Men han er også, eller kanskje først og fremst forretningsmann. Han selger bøker, kurs samt et utall av matvareprodukter. Fedon Lindberg er i seg selv ”et produkt”. Dette gir grunn til skepsis etter fleres oppfatning:

”(...) Fedon Lindberg er den første som virkelig utfordrer de offentlige myndighetene som en folkeopplyser. Og vi får sikkert flere og flere slike tilfeller og da kan det bli forvirrende, hvem skal man høre på? Han er doktor og greier, så da må det være riktig, liksom. Jeg vil tro man fort vil se at det er myndighetene som ikke har særinteresser i forhold til hva man skal spise. Om man skal spise Dr. Lindbergs brød eller om man skal spise en annen type brød. Jeg vil tro at man vil stole på myndighetene (...)

-Med økonomiske særinteresser mener jeg at de ikke har noen skjult agenda ved det. jeg føler at f eks Lindberg har skjult agenda” (Deltagere Oslo/Akershus)

”Man må velge å stole på myndighetene,

selvfølgelig vil de det som er best for oss.  
-Ikke høre så mye på Fedon Lindberg i hvert fall.  
-For mennesker som ikke har problemer som de andre har som hører på Lindberg, så klarer de seg utmerket på andre vis igjen  
-Det må være en uavhengig instans som kommer med råd og ikke de som har forretningsmessige interesser(...).  
EB: Hva er viktige kriterier for å stole på noen som skal gi sånne råd, hva gjør oss skeptiske?  
-Jeg stoler mer på myndighetene enn en som Fedon, der er det økonomisk gevinst.  
-Det må vi ikke glemme, det er nok riktig  
-Selvfølgelig har han det, men det er fordi det er blitt stor butikk for ham (...)" (Deltagere Hordaland)

"Jeg tror han mer enn noe annet er forretningsmann – når man kjøper melblandinger til 50 kroner kg (...)" (Deltagere Oppland)

En annen betingelse for tillit er at rådene er vel dokumentert og at budskapet kommer fra flere hold. Resultatene av for eksempel en diett må kunne dokumenteres. For som flere påpeker; uansett hvilken "diett" man følger, vil man gå ned i vekt.

EB: Hva skal til for at dere stoler på et råd?  
"Det må være mange som sier det samme.  
-Ja, dokumentasjon.  
-En ting jeg glemte i sted, de som har noe å selge, de legger det alltid gunstig fram, så det må rett og slett et offentlig organ til, eller noen som ikke har næringsinteresser i det.  
EB: Er det et kriterium når dere skal velge hvem dere skal stole på?  
-Dokumentasjon er viktig for meg.

-Jeg har tiltro til Staten, men det har tapt seg litt, dessverre (Deltagere Vest-Agder)

"Men alle dietterer virker jo, bare du holder den over evig tid. Jeg har ikke sett noe bevis på de Fedon diettene at folk holder seg noe mer på den nye vekta si, etter f.eks to år - i forhold til Libra og Roede (...). Hvis du kutter ut potetene og går ned i vekt, er det fordi du ikke gidder å spise så mye fordi det ikke er så godt da? (...).

EB: andre ting som gjør dere skeptiske? Er det kun råd fra det offentlige man kan stole på?  
-Jeg vil være åpen for andre ting, men det er viktig med oppfølging - du må høre hvordan det går med folk. Man kan ikke uttale seg før man har fulgt med en del folk  
(Deltagere Vest-Agder)

Selv om panelene stoler mer på offentlige myndigheter enn kommersielle aktører er ikke tilliten blind. Det er flere grunner til å være skeptisk. For det første har offisielle kostholdsråd vært gjenstand for forandring gjennom tid. Norske myndigheter har også sine interesser å ivareta. Norske bønder har både korn og melk som skal selges og sysselsettingen skal ivaretas:

"(...) Du kan i prinsippet heller ikke stole på myndighetene, for hvis du ser på norsk historie gjennom de siste hundre årene, så har det funnet sted avgiftslegging også av mat. I kjølevannet av det, myndighetenes kostholdsråd har ikke hele tiden vært basert utelukkende på rene, medisinske betraktninger, men det har likevel vært basert på litt sideblikk på Statens inntjeningssevne og hvordan ønsker vi at folket skal spise? Vi har kornprodukter her i landet som vi

må selge mer av for å øke sysselsettingsgraden osv., det er for Staten som folkeopplyser en rekke elementer inne hvis man begynner å titte nøye etter (Deltagere Oslo/Akershus)

”Det kan også bli katastrofalt for hvis en ser historisk på det - det Statens ernæringsråd sa i forgårs er ikke sikkert at de kommer til å si i morgen. Spis gulrøtter mens det er sunt... (Deltagere Oslo/Akershus)

”Myndighetene har jo andre agendaer som de tar hensyn til også – norske bønder skal jo selge melkeproduktene sine – ergo så anbefaler de det. Jeg stoler ikke 100 prosent på myndighetene (...) (Deltagere Hordaland)

Det pekes også på eksempler på at myndighetene har sagt noe en dag og noe annet den neste. Dette rammer tilliten. ”Lettbrus” saken fra sommeren 2005 er et eksempel:

”(…) spesielt når de offentlige organene, den ene dagen sier Sosial og helsedirektoratet en ting og dagen etterpå kommer Ernæringsrådet og sier noe annet, om lettbrus, f.eks. Så da mister men litt av troen om at kostholdsråd som kommer derfra er helt å stole på (...)” (Deltager Vest-Agder)

”(…) problemet er at noen ernæringsledere går ut med det og så gjør en annen myndighetsperson noe annet og så forvinner troverdigheten for begge to”.  
(Deltager Oslo/Akershus)

Mangel på helhetlig tenking rammer også trover-

digheten påpeker noen. Fokus på riktig kosthold på den ene siden, samtidig som det bevilges mindre penger både til heimkunnskap og gym i skolen kan bidra til å svekke tilliten:

”I Staten er det også en del.....man går ut og snakker om at barn skal mosjonere mer og så går man inn og drar inn skolegymnastikken. Jeg mener, det forsvinner noe samtidig, ikke lett å leve sunt da! (...) .

EB: Man må tenke mer helhetlig?

-Ja

-Derfor er det et problem med bare å høre på Staten kanskje .....for det er stort og omfattende og man blir lei av at de aldri holder det de lover... for å sette det litt på spissen, da. Det blir til at man shopper litt her og litt der på en måte, at man hører litt på den og litt på den og kanskje til sammen så blir det en mening.  
(...) (Deltager Oslo/Akershus)

Enkelte av deltagerne mener det finnes få som er helt uhildet. Satt på spissen kan man ikke stole på andre en ens egen ”livlege”. Deltageren under mener den enkeltes fastlege bør være i stand til gi råd om kosthold:

EB: Er det ingen som er helt uhildet i forhold til å gi råd?

”Nei, hvis jeg var sikker på at min livlege hadde sin lønn kun fra Universitetet og ingen andre steder, så tror jeg at jeg ville stole litt på ham  
EB: Du mener hver og en må ha sin personlige kostholdsrådgiver, coach?

-De fleste av oss har en fastlege, stille legen litt til veggs så han kan fortelle meg hvordan jeg skal leve.



- Det kan han ikke, det er altfor lite ernæring.
- En lege vet litt om din totale situasjon og kan gi en totalvurdering (Deltagere Oslo/Akershus)

## 6.7 Sunn mat må bli billigere! Avgifter som virkemiddel

"(...) selv om prisen på frukt og grønnsaker er gått ned i forhold til hva det var før er problemet det at den usunne ferdigmaten er så mye billigere (...) du kan få kjøpt en hamburger til nitten kroner og du får ikke laget en så billig hamburger hjemme (Deltager Troms)

Ettersom pris er et hinder for å kjøpe mer av de sunne som frukt, grønt og fisk vil en prisreduksjon kunne øke forbruket. Panelene mener myndighetene kan bidra til å dreie forbruket i en sunnere retning ved å øke avgiftene på for eksempel sukker og redusere avgiftene på frukt, grønt og annen sunn mat. En momsøkning på den usunne maten kan på sin side finansiere en momsreduksjon på den sunne maten. Et slikt virkemiddel vil være på linje med offentlige myndigheters politikk hva angår røyk og alkohol. En av deltagerne trekker paralleller til El-biler som for eksempel slipper bompenger. Dersom det er vilje til det, lar det seg gjennomføre mener deltagerne:

" (...) jeg er enig med deg i at man må appellere til fornuften, men jeg tror ikke det er det eneste virkemidlet man må bruke (...) nå å har Sirius akkurat gjennomført en evaluering av ulike tiltak og det eneste som har målbar effekt, er pris, avgiftsnivået.

-Jeg tror at pris har mye å bety og hvis Staten

har lyst til å styre, så er det et godt virkemiddel for Staten, å bruke avgifter på brus og seigmenner og sånne ting. Og ha billigere, kanskje fjerne momsen helt på gulrøtter og... (Deltagere Vest-Agder)

"(...) Jeg synes det er en kjempegod idé å fjerne momsen, jeg har ikke tenkt tanken før. På samme måte som det er bestemt at alkohol skal ha avgift, så kunne de over tid og hvis det var vilje til det i befolkningen, tatt vekk momsen på frukt og grønt, hvis vi virkelig ville noe med det. På samme måte som vi har giftadvarsel på tobakk, kunne vi ut fra et sunnhetsaspekt gjort frukt og grønt billigere. Hvis det var vilje til det, må det kunne la seg gjennomføre og det ville være en vei å gå. Så totalt høres det forlokkende ut(...).  
-Hvis det blir avgiftsøkning på usunn mat, så må den avgiftsøkningen radikalt gå tilbake til sunn mat og senke prisen på den. Ellers er det helt urettferdig  
-Da måtte man subsidiere den sunne maten (Deltagere Troms)

"Og vi har vært inne på pris, hvis vi kunne ta vekk momsen på frukt og grønt, der kan vi sammenligne det med elbiler, de slipper veiavgift og bompenger, de har forskjellige ting fordi de ikke forurenser. Det er ikke helt sammenlignbart, men hvis myndighetene ønsker en ting, så kan de legge opp til det" (...).

-Alt som er sunt, kan få grønt merke og være momsfritt (Deltagere Hordaland)

Men det er flere skeptiske røster. Noen er udelt negative til bruk av avgifter og mener det "er det verste du kan komme med" og at det "irriterer" folk. Skeptikerne mener også at dersom mom-

sen for eksempel fjernes på frukt og grønt vil butikkene "svare" med å sette opp prisen. Dette skjedde etter fleres mening da matmomsen ble halvert. Andre argumenterer med at staten vil sette opp momsens på noe annet og da "er man like langt".

EB: Noen har foreslått at man fjerner momsens på frukt og grønt...

-Da vil kjøpmennene bare legge på prisen igjen. Det så vi da vi hadde gradert moms, det gikk ikke lang tid før prisen var oppe på det samme igjen. Så det er jo noen som bare tjener mer hvis momsens forsvinner. Jeg har ikke tiltro til det. Kanskje en kort stund og så er den oppe igjen. For mange år siden forsvant kosmetikkavgiften, men ikke så lang tid før kosmetikken var like dyr som den hadde vært. Og det samme med matvarer som har fått halv moms (...).

-Det er jo sikkert veien å gå hvis de fjerner den, men så er spørsmålet hva de legger på igjen.

-Ja, det er sant.

-De vil nemlig ikke gå glipp av den inntekten.

-Er det Staten du snakker om?

-Ja.

-Det bør jo være en instans som kontrollerte at frukt og grønt fikk den momsletten, at ikke grossisten eller butikkene bare økte prisen og fikk større fortjeneste. Hvordan skulle vi få det til? Må først tenke, vil vi det? (Deltager Troms)

"(...) Det tror jeg ofte blir fanget opp av leverandørene sånn at dette markedet er likevel villig til å betale for det, så legger de på prisene igjen, for de konkurrerer likevel med det som da kanskje er mindre sunt. Så øker de heller sin avanse på det..." (Deltager Hordaland)

EB: Øke momsens på sukker og andre usunne produkter?

-Nå er jeg litt mistenksom...det med at momsens ble redusert, det hadde jeg liten tro på.... Det er bare det at prisen går opp på noe annet så det er opp i opp. Vi skal være obs på det (Deltager Vest-Agder)

Ungdommene har også ulike oppfatninger om et slikt tiltak. Noen synes det høres ut som en god idé, mens andre er negative. Det er en utidig innblanding fra myndighetenes side mener noen – det er "teit" og "dumt" - dessuten vil det ikke hjelpe. Diskusjonen blant ungdommene på Rud videregående skole illustrerer:

EB: Dere har tidligere vært inne på at sunn mat er dyrt, hva synes dere om å bruke pris som et virkemiddel fra myndighetenes side?

-Myndighetene kunne satt ned prisene.

-Jeg synes det blir feil hvis usunn mat skal bli dyrere, da må de heller gå andre veien, da må det bli billigere.

-Evt å subsidiere det, det funker ikke å gi straffeskatt og ekstra moms.

-Da blir jeg bar sur, da føler jeg at Staten vokter over deg liksom, de skal bare sjefe.

-Sukkeravgift (...).

-Fettskatt er det dummeste jeg har hørt.

-Ja, helt enig.

EB: Hvis det bidrar til å dreie forbruket?

-Ja, det er helt klart et poeng med det, men det blir liksom litt feil da(...).

-Det er sukker avgift til og med på sukkerfri tyggegummi, jeg skjønner ikke...

EB: Dere jenter, hva synes dere om at momsens på frukt og grønt blir fjernet og en ekstra

sukkerskatt?

-Det er ingen som tvinger deg til å spise sukker og ingen som tvinger deg til å spise frukt og grønt, du velger det selv, så jeg synes ikke at de på en måte skal tvinge oss til å gjøre det. Jeg synes ikke de skal gå inn og kontrollere på mine vegne, å henge seg opp i ting hele tida

-Hadde det blitt momsfristak på de varene, det hadde kanskje vært et poeng (...). Men da må de ikke sett opp fettskatten, heller bare sett ned momsens på sånn sunn mat."

(Ungdom Rud videregående. skole)

Både blant paneldeltagere og ungdommer finnes de som ikke tror ikke på effekten av et slikt tiltak i det hele tatt og som mener at de som vil ha brus, kjøper det uavhengig av hva det koster – i likhet med røyk og alkohol:

"(...) Ja, hvis man får til den effekten, så skal jeg være med på det. men i utgangspunktet tror jeg ikke fasiten er riktig, egentlig. For en som skal ha brus, kjøper brus uansett pris, akkurat som en røyker kjøper røyken uansett hva det koster

- ja, det blir med det som med tobakk og sprit, de som bruker det, de får kjøpt det likevel

-Ja, men prisen kan forhindre ungdom i å begynne å røyke, det er mot ungdommer avgiften virker, for de har ikke så mye penger(..)(Deltagere Oslo/Akershus)

EB: Man hadde kanskje drukket litt mindre hvis det hadde vært dyrere?

-Kanskje det, men det er forskjell fra person til person, hvis man er skikkelig fan av Cola, det blir som en som røyker, man må ha det om det

er dyrt eller billig. Man kan ikke slutte, akkurat som en som røyker, man kan ikke slutte, om det er dyrt eller billig. Ingen kan gjøre noe, du kan gi tips, men det er du som bestemmer" (Ungdom Hellerud videregående skole)

Det er uenighet både blant paneldeltagere og ungdommer om bruk av avgifter og fritak for avgifter som virkemiddel for å endre folks kosthold. Noen synes det er formynderi, andre tror ikke på effekten av et slikt tiltak.

## 6.8 Forbud mot brusautomater i skolen!

Generelt sett nytter det ikke å forby seg til et sunnere kosthold mener deltagerne. Det må fokuseres positivt på mat, i kraft av virkemidler som å gi folk reelle valgmuligheter, gjøre sunn mat billigere, øke kunnskapen og bedre informasjonen. Panelene gjør imidlertid et par unntak. Det ene er brusautomater i skolen. Det er "hører ikke noe sted hjemme" mener panelene at brus skal være så lett tilgjengelig der ungdom skal lære, skape og trives. Særlig sett i lys av at et høyt sukkerforbruk er et problem blant mange. Brusautomater i skolen bør derfor forbys mener flere! Enkelte er imidlertid uenige; når noe er forbudt, blir det desto artigere å bryte reglene (enkelte mener også at brus og snop bør forbys på sportsarenaer).

"(...) brusautomater er en forferdelig uting, det har ikke vært mulig å kjøpe Farris på de noensinne, men nå begynner det vel å løsne litt da det er blitt dokumentert drikkevaner og sånn. Men det løsnet vel ikke helt før Cola fikk sitt eget vann, Bon Aqua, da først er det

introdusert. Og på Mac Donalds, hvis du vil ha vann til maten der, så koster det det samme som brusen, det går ikke an å ha det sånn! Tilgjengeligheten må bli stillet, ungdommen må få lov å skeie ut litt, men ikke hver dag i ti år (...)"(Deltager Oppland)

"Men spørsmålet er, kan myndighetene ha et forhold til mat på samme måten? Er det så opplest og vedtatt at ting er skadelig? Kan man forby Cola f eks?

-Ja, i skolen i hvert fall.

-Ja, jeg mener at man kan gjøre det, helt klart. Og det burde være forbudt å selge Cola og sånn snop på sportsarenaer. Det de tjener mest på der, er godterier".

(Deltagere Oppland)

"(...) Det er tull å ha brusautomater på skolen.

-Ja, det er det, helt høyl i hodet, de kan drikke vann hvis de er tørste"(Deltager Telemark)

"Og i Snåsa har det blitt totalforbud mot brus i skolen, ungene skal ha med seg vanlig niste og den skal de spise. Foreldreutvalget på skolen har gått inn for det.

EB: Hva synes dere om det?

-Kjempebra

-Ingen god ide i utgangspunktet, når noe er forbudt, så blir det mye artigere å bryte de reglene (...)"(Deltager Trøndelag)

Blant ungdommene er det delte meninger om brusautomater på skolen. Enkelte påpeker at det er frivillig å bruke den, andre mener ungdommene får tak i den brusen de har lyst på uansett. Men langt på vei deler ungdommene oppfatningen om at brusautomater i skolen bør forbys. Et

slikt forbud vil bidra til å gjøre brus litt mindre tilgjengelig og det er, som er sier; "kanskje litt bra".

EB: Er det brusautomat på skolen?

-Ja, det er så dyrt. Det koster 20 kroner for en brus. Det er kanskje litt bra.

-Sytten for Cola og femten for Ringnes, for det er sponset.

EB: Det koster femten kroner for en brus? Hva synes dere om at det er brusautomat her på skolen?

-Jeg synes det er bra.

-Det er likegyldig, for jeg bruker den ikke uansett.

-Hadde vi ikke hatt det, så hadde vi sikkert klaget oss til å få det.

-Vi trenger jo ikke å bruke den.

-Jeg ble sjokkert da jeg kom hit på skolen første dagen, så at det sto tre brusautomater her, det har jeg aldri vært borti før, på en skole.

-Det jeg fant ut da, på ungdomsskolen, da hadde vi ikke brusautomat, da kjøpte vi så jæklig mye, en og en halv liter brus bare for å ha mye brus på skolen, det var ekstremt nesten (Deltagere Rud videregående skole)

EB: Er det bare tilgjengelighet? Bedre tilgjengelighet av frukt og dårligere tilgjengelighet til brus? Hva slags råd ville dere gi til myndigheten?

-Fjern brusautomater!

-Det vil fortsatt være folk som vil drikke brus selv om den blir fjernet(...).

EB: Forbud mot brus da?

-Forbud?

-Da gjør man det mindre tilgjengelig.

-Sånn at det straffbart å ta med brus på skolen?

EB: Nei, ikke ta med men selge brus på skolen, f  
eks ha brusautomater og har brus i kantina?(...)  
-Skolen er jo et offentlig bygg, de må være mer  
bevisst på hva som skjer, de brusautomatene  
-når de har den politikken at folk skal spise sun-  
nere så..  
(Ungdom Bredvet videregående skole)

EB: Noen har foreslått at det skal være forbudt  
med brusautomater?  
-Hadde ikke gjort noe liksom  
-Da taper de penger på det  
-Det hadde redusert antallet da  
-Når man har ti minutters pause, rekker men  
ikke å gå i butikken  
EB: Hva skal til for at dere skal drikke mindre  
brus og spise mindre snop?  
-At det ikke er nærme, det må ikke være lett  
tilgjengelig.  
-Og hvis det var dyrere (Ungdom Hellerud vide-  
regående skole)

Enkelte av deltagerne foreslår å forby markeds-  
føring av usunn mat på lik linje med tobakkrek-  
lame – først og fremst av produkter som er særlig  
rettet mot barn. Slik markedsføring er kynisk men-  
er deltagerne. En annen idé er å ha høye avgifter  
på markedsføring av usunn mat, særlig den som  
er rettet mot barn:

”Myndighetene kunne få bort litt av den ag-  
gressive markedsføringen. Ta brus og godis (...) .  
-Stoppe reklame på lik linje som med tobakk  
reklame, for sånn usunn mat og mye sukkermat  
i barnepogram (...).  
EB: I Sverige har de sett nærmere på muligheten  
til å forby reklame for usunn mat spesielt rettet

mot barn...  
-en god idé  
-når de kom med den McDonalds reklamen,  
til slutt endte du opp med Cola og en cheese-  
burger nede på minus ti kroner, det så ut som  
du fikk det gratis (...)(Deltagere Trøndelag)

”Her er jeg helt enig med ekspertisen. Brus bør  
det ikke reklameres for i forbindelse med barne-  
programmer eller i andre sammenhenger hvor  
barn eksponeres for reklame” (Deltager Telemark)

”Det kunne være sinnsykt mye dyrere å  
markedsføre ting som er totalt usunt.  
EB: En avgift til staten for å markedsføre.....?  
-Ja jeg synes det knytter seg et større ansvar  
til å produsere sånne ting som er rettet mot  
barn. Det moralske ansvaret er større når man  
snakker om barn (Deltagere Vest-Agder)

Noen av ungdommene mener de blir påvirket av  
reklame for godteri. Reklame forsterker en ”godter-  
ilyst” som allerede er der. Andre er lei reklame og  
forteller at de nekter å gjøre som ”reklamen sier”.

EB: Hva ville gjort det lettere å spise mindre  
godterier og snacks? Men dere spiser ikke så  
mye av det heller, eller...?  
-Jeg ser mye reklame på TV og det er så lett og  
blir fristet. Ligger i senga og så kommer den  
sjokoladereklamen, som i går, TV- Norge testet  
masse godteri, da måtte jeg bort å kjøpe godteri  
-Jeg gidder ikke, om jeg ser det på TV - må reise  
meg opp.  
-Når det gjelder reklame, så nekter jeg å gjøre  
som reklamen sier bare på trass, for jeg er så lei  
av reklame på TV at jeg har det helt opp i halsen.

-Hvis du har litt godterikick og ser en sånn reklame, da må jeg bort å ha altså. (Ungdommer Bredtvet videregående skole)

### ***Kort oppsummert:***

Myndighetene har et ansvar og en interesse av at befolkningen spiser og lever sunt.

Paneldeltagere og ungdommer har følgende forslag til tiltak:

- Styrke heimkunnskapsundervisningen i skolen
- Innføre gratis skolemat
- Obligatorisk ingrediensmerking av alle matvarer
- Flere kostholdskampanjer
- Myndighetene må være mer synlige
- Bruke flere kanaler til formidling av kostholdsinformasjon; skole, helsestasjoner, barnehager, TV, internett, brosjyrer i butikk,
- Vinkle mat og helse må vinkles positivt, bruke virkemidler som humor og ironi
- Bruk skremselspropaganda - ungdom ønsker "fakta på bordet"
- Bruk avgifter og fritak fra avgifter til å styre matvaner
- Forby brusautomater i skolen, tilby vann i stedet
- Forby markedsføring av usunn mat spesielt rettet mot barn

*”Så lenge sukker er så billig og folk liker det så godt, kan vi kanskje ikke” forvente at disse aktørene tar ansvar*



## 7 Private aktører – ansvar og virkemidler

”Det er vårt ansvar. De driver butikk, bokstavelig talt”.

”Det er et moralsk ansvar, men de skal selge og tjene penger”

Matvareprodusenter og handel har lite direkte ansvar for hva den enkelte kjøper og spiser – i første rekke er deres målsetning å tjene penger. Panelene mener imidlertid at både produsenter og butikker har et *moralsk* ansvar, særlig overfor barn og unge. De som lager maten kan vise ansvar ved å produsere flere sunne matvarer og markedsføre disse bedre. De kan også ta ansvar ved å opplyse bedre om innholdet i maten, for eksempel innholdet av sukker i et produkt. Samtidig kan de sunne matvareproduktene gjøres mer fristende for barn ved bruk av morsom design og innpakning. Hvorfor skal bare de usunne matvarene se morsomme ut? Butikkene på sin side kan vise ansvar ved å plassere den sunne maten mer tilgjengelig og den usunne mindre tilgjengelig. Godteri, kjeks, brus, usunne melkeprodukter i barnehøyde og ved kassa må vekk! Panelene har imidlertid liten tro på at private aktører vil sette folks helse fremfor egen fortjeneste. Her må det strengere lovverk til. Bransjen må imidlertid få øynene opp for at det er penger å tjene på sunnhet konkluderer panelene. Butikkene kan for eksempel profilere seg på nettopp å ha en sunn profil.

Flere mener frukt tilgjengelig på arbeidsplassen vil føre til at det spises mer. Dette er ikke arbeidsgivers ansvar, men flere mener et slikt tilbud vil lønne seg i form av bedre arbeidsmiljø og lavere sykefravær; gevinsten vil være større enn kostnadene.

Tilgjengelighet er en av de viktigste barrierene for å spise sunt. Både paneldeltagere og ungdommer deler denne oppfatningen. Selv om den enkelte selv har det meste av ansvaret for eget og barnas kosthold er det forhold som den enkelte i liten grad kan selv påvirke – i alle fall oppleves det sånn. Panelene opplever at den usunne maten er langt mer tilgjengelig enn den sunne og at utvalget av sunn mat er for dårlig. Dette bidrar til å gjøre det vanskeligere å spise sunt.

Har matvareprodusenter og butikker et ansvar for det?

### 7.1 Matvareprodusenter og handel - har de et ansvar?

Oppfatningen blant paneldeltagerne er at verken matvareprodusenter eller handel direkte kan lastes for folks matvaner og følgene av disse. Produsenter og butikker er kommersielle aktører og har i første rekke som mål å tjene penger – de skal ”drive butikk”. Så lenge de holder seg til lover og regler så kan de i utgangspunktet ikke lastes mener deltagerne.

”Det er vanskelig å si hvilket ansvar en leverandør har. Hvor er grensen? Hvilket ansvar har bilfabrikkene for dødsfall i trafikken. Her må ansvar ses i større sammenheng. Hvis det er et lovlig produkt er det vel vanskelig å gi produsentene noe ansvar. Det er vi som forbrukere som velger produktene. Det ansvaret som bør tillegges produsentene er klarere informasjon om skadevirkningene som på røyk (Deltager Oppland)



”Butikkene har ansvar for hvordan de plasserer disse tingene og grossistene er de som bestemmer og har ansvar for at det blir stående der det står; ved kassa, så du ser det mens du står og venter (...).

-Hvis jeg ser på mine unger, det er jo jeg som har ansvar og skal gå foran med et godt eksempel. De har jo vært små alle sammen en gang og det er ikke hver gang vi har vært i butikken at de har fått snop, så det er mitt ansvar at lørdag er lørdag og at det ikke er lørdag hele uken.

-Det er ikke skolens ansvar og ikke butikkens ansvar at ungene mine ikke skal kjøpe brus

-Hva med det moralske ansvaret når vi ser alt godteriet ved kassa? Og all barneyoghurten, Tom & Jerry og alt det der, i barnehøyde?

-Det er et moralsk ansvar, men de skal selge også tjene penger...(Deltagere Hordaland)

Det er forbrukerne som velger hva de kjøper og som må ta den største delen av ansvaret, både for egne og barnas matvaner. Men når det er sagt – både produsenter og handel har et klart *moralsk* ansvar, særlig overfor barn og unge. Det oppfattes for eksempel som spekulativt og umoralsk å plassere kjeks, godteri, kaker, brus og annet som appellerer til barn i barnehøyde eller ved kassa:

”Har de ikke egne folk til å innrede butikken, plassere de aktuelle varene helt bevisst. -Dette er noe som barna skal få øye på og som mor skal kjøpe... Butikkkjeden engasjerer vel de som har psykologisk utdannelse i hvordan få kundene til å kjøpe mine varer. De som er ansatt i butikken må bare fylle på der konsulenten har bestemt at de skal være.

EB: Er det greit at de varene er der?

-Det er veldig spekulativt (...) (Deltagere Oppland)

EB: Har butikkene noe ansvar?

-Ja, selvfølgelig.

-Ikke ha godteri ved siden av kassa.

-Nettopp, hvis man får overtalt dem til å skjønne at de må fjerne alt det der, at ikke de bestemmer hvor godteriet skal stå.

-Jeg synes alle butikker har et etisk ansvar, men de skal jo selge da.

EB: Har de et ansvar for hvor det mest usunne skal plasseres i butikken? (...)

-Det er klart de har ansvar, men konfronterer man dem med det, så, nei, de lever av det de selger, og folk vil ha det. Det er som å ha sexblader og nakne pupper og sånn midt i glaninga på unger, de skal selge, det er krav fra leverandøren sånn og sånn, og hva gjør en da, kampanjer? (Deltagere Trøndelag)

”(...) det er ikke bare snopen, det er blitt sånn sukkersamfunn det her, det er kynisk markedsføring rettet mot unger egentlig, det er frokostblandinger og yoghurt, det er det altså.

EB: Er det kynisk

-klart det er kynisk, alle vet jo at unger er glade i søtsaker (Deltager Trøndelag)

Det er også umoralsk å ”putte” mye sukker i typiske barneprodukter uten å opplyse om mengden eller ev. skadevirkninger. Jo mer hemmelighet jo mer ansvar mener en:

”De (produsentene) har et stort ansvar. Er det noen som har tilgang til deres oppskrifter og fremgangsmåter? Jo mer offentliggjøring, desto

mindre ansvar. Jo mer hemmelighold, desto mer ansvar. (Deltager Oppland)

EB: Hva slags ansvar har de som produserer maten? F.eks cola, Ringnes, Tine, Toro?  
-I høyeste grad – særlig nå som vi vet hvor usunt det er . At disse varene fortsatt produseres med samme høye sukkerinnhold kan bare skyldes ønsket om høyere fortjeneste på bekostning av særlig unge menneskene som får ødelagt helsa si (Deltager Oslo/Akershus)

Produsentene har naturligvis et ansvar i forhold til å følge lovverket når det gjelder merking. Flere mener imidlertid de har et moralsk ansvar til å opplyse utover det lovverket krever:

”De har et moralsk ansvar, jeg tror i mange tilfeller at det er smart i forhold til kundetilfredshet å ta på seg et moralsk ansvar. Det gir kundene en trygghet og dette påvirker måten man ser på produsenten – han er ærlig, samfunnsbevisst osv.

De bør informere om innhold av tilsatt sukker og herdet fett i produktene sine (Deltager Oslo/Akershus)

”Produktene må innholdsmerkes og i tillegg bør de hele tida jobbe for å utvikle nye produkter som ikke er for fete, søte og salte.

EB Har de noe ansvar ut over å følge det loven sier om merking?

-kanskje ikke per definisjon. Men de har et moralsk ansvar fordi de er premissleverandører i markedet (Deltager Trøndelag)

Men først og fremst er merking myndighetenes ansvar. Myndighetene må skjerpe kravet til merk-

ing mener deltagerne (se også rapport nr. 1).

Noen mener enkelte produsenter har større ansvar enn andre, som for eksempel Tine og Nestlé. Panelene har tidligere gitt uttrykk for at det er uetisk av Tine over år å profilere for eksempel yoghurt som sunt, når innholdet av sukker er for så vidt høyt (jf. rapport nr 2). Her fokuseres det på at disse aktørenes nærmest monopollignende posisjon i det norske matmarkedet medfører et ekstra stort ansvar.

”(…)Jeg synes de (Tine) har litt ansvar likevel, de er enerådende på markedet. Men Tine har kommet seg litt, har kommet med de Sans produktene, lite fett og lite sukker, så det holder jo på å skje noe (..) (Deltagere Vest-Agder)

”(…) Spesielt har Nestlé et voldsomt stort ansvar, som har overtatt nesten hele ernæringsbiten hos hele generasjoner av babyer og småbarn. Helt oppgående unge mødre tror barnas kosthold er best ivaretatt av ferdigmat på boks og i poser hver dag i flere år (...) Hvem andre i samfunnet spiser posemat og boksmat hver dag? (Deltager Oppland)

Flere av ungdommene er enige med panelene. Selv om butikker og produsenter ikke direkte kan lastes for hva den enkelte spiser og ikke spiser, har de et moralsk ansvar; det gjelder blant annet hva de reklamerer for, og hvordan de plasserer produktene. Sjokolade plassert nærmest kassa er en utfordring for ”svake sjeler”:

EB: De som selger maten, har de noe ansvar?  
-De burde hatt et moralsk ansvar egentlig.

-Hva de reklamerer for.  
-Det er flaut å komme med flere tonn med godteri i kassa, helt klart.  
-Det kommer an på hva de reklamerer for, det er gjerne firmaene som velger hva det skal reklameres for i butikkene.  
-Siden da flest kjøper det usunne, er det en ond sirkel der.  
EB: Det er noe med tilgjengelighet i butikkene, sjokoladen og...  
-Du kan bare se på hylleplasseringen, hva som står midt på og til venstre.  
-Og hva som står i køen ved kassa, der er det sjokolade helt nærmest kassa  
-Og den var ny, da prøver vi den! (Ungdom Rud videregående skole)

Andre fraskriver butikkene alt ansvar. Ansvaret er først og fremst ens eget – ”min kropp, min helse”. Hver og en står fritt til å velge enten sjokoladen - eller eplet, det nytter ikke å skylde på butikken:

EB: Hva med butikkene? Sjokoladen...?  
”De skal bare tjene penger da.  
-De har tilbud på Cola.  
-De skal ha solgt mest mulig, men det er vårt valg om vi vil spise sunt eller usunt, det er vår kropp .  
EB: Synes dere det er greit at de skal tjene penger, fritar det dem for ansvar?  
-De har ansvar for butikken og skal selge, ikke noe mer.  
-Vi har ansvar for hva vi putter i munnen.  
-Hvis jeg ser en person som går med en sjokolade eller en kake, kan ikke kaste meg over henne (...).  
”Kan jo ikke skylde på butikken, hvordan det er lagt opp. Det er vårt eget problem hvis vi kjøper

sjokolade mer enn frukt.  
-det er vi som bestemmer om vi skal kjøpe det eller ikke, viljen tar over (...)...(Ungdom Hellerud videregående skole)

Verken paneler eller ungdommer tror butikker eller andre som selger mat er villige til å sette folks helse først. De skal først og fremst tjene penger; ”det er penga som rår og da kommer ofte de andre tingene i bakhånd” og ” så lenge sukker er så billig og folk liker det så godt, kan vi kanskje ikke forvente at disse aktørene tar ansvar”! Panelene har liten tiltro til at de private aktørene tar ansvar – men som flere påpeker; det er ikke nødvendigvis noen motsetning mellom å tjene penger og profilere helse. Stadig flere forbrukere er opptatt av sunnhet og helse - her burde det være idé å ”spille på lag” med forbrukerne mener paneldeltagerne. Butikkene kan for eksempel profilere seg på nettopp å ha en sunn profil:

”(...) Hvis butikken kommer og sier at hos oss kan du handle med barn uten å bli møtt med sjokolade når du kommer til kassa. Vi har det, men må oppsøke den avdelingen i vår butikk, da ville jeg velge å handle der, ville støttet opp under det (Deltager Oppland)

”(...) Men jeg tror at hvis butikken hadde hatt større variasjon, at de som skar opp de frukt-skivene, så kjøpte jeg det i stedet for å la være, de ville tjent på det også. Så hvis målet er å tjene mest mulig penger, så kan det hende de tjener like mye, eller mer selv om de endrer folks spisemønster. Vi kan jo ikke frata dem målet om å tjene mest mulig, men at de kan tjene på en annen måte. Men kjedene, hva tar de inn?

Og ikke minst produsentene, hva de putter i maten? (Deltagere Oslo/Akershus)

"(...) ved å vise ansvar tror jeg de vil oppfattes som seriøse aktører og de vil kunne tjene på det på sikt (...)" (Deltager Trøndelag)

## 7.2 Oppfordringer til butikk og restaurant

Produktplassering og presentasjon av varene er en het potet i panelene. Mange forbrukere trenger hjelp til å velge sunt blant annet ved å skjermes for søte fristelser og fristes til å velge det sunne. Panelene foreslår f.eks. at butikkene kan plassere gulrøtter og frukt ved kassa og sjokolade og bakervarer litt mer "bortgjemt" i butikken. Dette ville være å vise ansvar i praksis og ville uten tvil bidratt til en dreining mot sunnere vaner blant forbrukerne mener er oppfatningen.

"(...) Hvis de legger om i butikken og har gulrøtter og sånt ved kassa i stedet for sjokolade, kanskje det fikk butikken til å tenke litt annerledes, spille på lag med oss forbrukerne.

-De tjener jo mest på frukt og grønt da. Ja, da blir det ikke den sjokoladen.

-Det var kjempelurt (Deltagere Oppland)

"(...) i butikken, når du står i køen og skal betale, hva er det som står på siden der? Det er godterier og den usunne yoghurten, det er litt butikkens innstilling også, tror jeg..

-Vi burde fordre at de setter godteriet bakerst.

-Jeg synes ikke det er noen problemer, jeg har ingen problemer med å si nei til mine unger (...)" (Deltagere Troms)

"(...) Putte fruktdisken der sjokoladen står, når man står i kø, så blir man fristet

-Ja, faktisk, hvorfor ikke ha frukten der.

-Eller kanskje begge deler

"(...) Du kan bare se på hylleplasseringen, hva som står midt på og til venstre

-Og hva som står i køen ved kassa, der er det sjokolade helt nærmest kassa

-Og den var ny, da prøver vi den!

-Og det er tilgjengelighet, har du tilgjengelig sunn mat, du gidder ikke gå og lete etter det. du kjøper det på Rimi og der har de bare dårlig mat (Ungdom Rud videregående skole)

"Få det mer fram, på Meny står det langt bak.

Først er det brus og så godteri, alt det er framover. De må få det fram og plakater rundt det, mer sånn stemning.

-Det burde være reklamere og dele ut smaksprøver (Ungdom Hellerud videregående skole)

Noen av jentene i ungdomsgruppa mener utenlandske butikker har en sunnere profil enn norske; der settes ofte den sunne maten som frukt og grønt fremst i butikken, mens ferdigmaten er mindre profilert. Er det kanskje fordi "de utenlandske" lager mer mat og bruker mindre "ferdigmat" spør en av jentene seg:

EB: Produsentene da? Det er mange som sier at det er dårlig utvalg av sunn mat?

-Ja, det er viktig at de har gode frukter og sunn mat å vise fram

-Den sunne maten må kanskje bli bedre

-Hvis du går i en norsk butikk, er det det usunne. Men er det en utenlandsk butikk, er det det sunne som blir satt først og så det usunne

lengre bak.

-Kanskje litt mindre ferdiglaget mat også

-Ja

-Ja

-Det går mer bort fra ferdigprodusert. Og ikke bare det, du har masse ferdiglaget mat i utenlandske butikker også, men det bli ikke lagt foran, det blir lagt bakerst i butikken. Det blir ikke profilert så fælt. De utenlandske lager mer mat.

-Det har med kultur og tid og sånn (...) (Ungdom Rud videregående skole)

Noen av paneldeltagerne påpeker at det ikke først og fremst er butikkene som "har makta" over produktplasseringen, men leverandørene. Enkelte peker på at det pågår en maktkamp mellom de ulike produsentene for å få innpass i de store kjedene – de med mest penger får den beste plasseringen. De mindre produsentene får ikke tilgang til hylleplass for sine varer i butikkene. Konsekvensen for forbrukerne er at de ikke alltid får tak i de varene de ønsker (se også rapport nr. 1 og 2):

"(...)Det er gjerne ikke butikkene som bestemmer hvor ting skal stå. Det er leverandørene, hvis Cola kommer og sier at vi gjør den og den dealen så gjør de jo det og hvis aldri de som selger frukt og grønt gjør det så... De er veldig kjøpt og betalt. (...) (Deltager Oslo/Akershus)

"(...)Det er ikke bare konsulenter, men firmaer som kommer og selger ting. Det skal liksom være fri konkurranse, men det betyr da at Colaen står midt i glaningen, du snubler i Cola samme hvor du går inn hen.

-De har kjøpt opp.

-Det har ingen ting med fri konkurranse å gjøre.

-Og skal du ha melk, må du gå helt til bunnen av butikken, helt innerst.

-Men der er det til gjengjeld en hel vegg, da, Tine er ikke den store taperen her. Det er de samme store som bestemmer. Det er mange som går i butikken og spør etter varer som de ikke får lov til å ta inn i butikken, for det er styrt sentralt liksom. Og sentrale kjeder konkurrerer på å ha lavest mulig pris og hva gjør de da?

-Er det virkelig sant at de ikke får lov til å ta inn visse ting?

-Det er betenkelig at fire kjeder vil ha den billigste pizzaen og den billigste pølsa og den billigste kjøttdeigen.

-Jeg vet at en lokal butikk i Valdres ikke kunne selge kvek, som er lokalt produsert øl. Da sa Ringnes at tar dere inn det, så fjerner vi alle våre varer. Det er en maktkamp, men gjelder det på alt mulig? (...)

-Men hva gjør vi når produsenter får så stor makt som Ringnes og Coca Cola har? Det er ikke tilfeldig at du på automater for kjøpt Coca Cola, Fanta, Sprite og Bon Aqua, for alt er Coca Cola produkter. Du får ikke kjøpt Solo, Mozell eller Farris.

(...) det finnes muligheter for butikkene. Coop skal begynne en prisvariasjon, det billigste nederst og da blir det tre, fire forskjellige typer spagetti, da har du den dårlige og billigste nederst og så har du den beste og dyreste øverst (...) (Deltagere Oppland)

Uansett hvem som har makten over produktplasseringen og hylleplass i butikkene – deltagerne er skjønt enige om at det ikke tjener forbrukerne (jf rapport nr 1 og 2).

Et annen oppfordring til butikkene er å tilby et større utvalg av sunnere ferdigmat i ferskvareidiskene:

”Og i butikkene bør man kanskje lage alternative og sette sammen maten litt sunnere. Det man får i varmdisken i butikken er ofte litt sånne gryter med alt mulig rart.  
-Pytt i panne er veldig godt.  
-Kanskje man kunne hatt karbonader og tre forskjellige sauser, poteter og ulike grønnsaker. Og så sier kunden, jeg vil ha to kjøttkaker og litt gulrøtter og litt av den sausen og sånn og så veier man det og får en pris. Få flere valgmuligheter, der har man friskere og sunnere alternativer (Deltagere Telemark)

Restauranter, kafeer etc kan også ”gjøre sitt”. De kan ha flere sunne alternativer på menyen og de kan ha barneporsjoner av all mat – ikke bare pølser og hamburgere. Særlig kan de som selger ”hurtigmat” tilby mer av det sunne slaget. Det er en allmenn oppfatning om at såkalt hurtigmat er usunt – men som flere påpeker – det trenger jo ikke å være det! Panelene ønsker valgmuligheter og oppfordrer bransjen til å tilby mer sunn hurtigmat. Et annet forslag er at restaurantene innfører ”sunnhetsmerking” på menyen slik at gjesten enkelt kan velge sunn mat dersom det er ønskelig.

”(…) Det som gjør det vanskelig å spise sunt, er at han kan ha det travelt eller er lat eller for lite kreativ, går på autopilot.

-Et godt grep er at man kunne fått tak i sunn hurtigmat

EB: Tilgjengeligheten på sunn hurtigmat er for dårlig?

-Ja, det er vanskelig å finne (...) (Deltagere Trøndelag)

”Barneporsjoner på all slags mat. Skal lære barna å spise variert, da må de få lov til det på restaurant når man virkelig har god tid og unne seg luksus...

-Ha flere sunne alternativer, mer enn den salatbollen med ost og skinke, stort sett det de har på kafeer og rundt omkring. At de har mer å velge i.

-Og at du på restaurant kan velge mellom glutenfrie og melkefrie retter i hvert fall. Det er mange mennesker som reagerer på de to produktene.

-Hvorfor er det ingen restaurant som har:” Du kan ha god samvittighet når du går til oss”, som slagord? (Deltagere Oppland)

EB: Hva kan restaurantene gjøre i forhold til folks helse?

-De kan ha bare sunn mat.

-Men hva er sunn mat? En greker går på gresk restaurant, det er sunn mat for ham og en meksikaner...

-Det er verre med kafeteriaer, hurtigmat.

Restaurantene har ofte satset mye på råvarer, i hvert fall i det siste. Ungdommen er heller ikke på restaurant, de kjøper en ferdigpizza, men det er ikke det du blir feit av

EB: Bør de merke menyene i forhold til fett og salt og sukker...?

-Det er et tilleggsgode på en restaurant

-I Danmark er det innført det systemet for noen år siden

-På Mac Donalds har de merket salatene sine med antall kalorier og sånt på dem. (Deltagere Trøndelag)

### 7.3 Oppfordringer til produsenter og industri

Produsentene har også et moralsk ansvar, kanskje i større grad enn butikkene siden de har kontroll over innholdet i produktene, samtidig som de ikke trenger å opplyse om det. Bedre merking ville gitt signaler til forbrukerne om at de tar folks helse på alvor – og at de også bryr seg om å ta samfunnsansvar.

#### *Større utvalg av sunne produkter!*

De som produserer og tilvirker maten kan også vise ansvar ved å utvikle og tilby et større mangfold av sunnere produkter, slik at forbrukerne har et reelt valg. De bør satse mer på produktutvikling, produsere flere sunne produkter med mindre sukker og viderefedle frukt. Samtidig må de også bruke mer penger til å profilere de sunne produktene bedre (se også rapport nr. 2). Flere tror imidlertid at det er det søte og fete som selger, og har liten tro på at det er vilje i bransjen til å utvikle sunnere produkter.

”Hvis de lager flere alternativer... de har blitt flinkere og vi har fått sjokolade med høyt kakao-innhold som faktisk er sunt og de kan lage sukkervarer med fruktose. Det har kommet en sunnhetsbølge, det er in å være sunn, man kan tjene mer penger på å ha flere alternativer.

-De kan produsere mat som er sunn (...) det kan være en oppfordring til dem å satse mer på de sunne produktene sine, både reklame og bedre pris (...).

-Har du Frionor eller Findus eller Gilde, de kan ha produkter som er sunnere enn andre og så fronte de (...)” (Deltager Telemark)

”Det er litt rart at de usunne produsentene er fryktelig flinke til å finne nye varianter og nye salgsmåter og hele tiden være der og det må du prøve, det er kjempemorsomt! Når man klarer å foredle sjokoladen i millioner av varianter, hvorfor kan man ikke foredle...Det beste er å spise et helt eple som er friskt, men det går an å lage sunne produkter av selve råvaren også (...). Det er veldig lite kreativitet i den bransjen der.

-Jeg tipper de ikke har produktutviklet seg så mye som sjokolade har det.

-Nei, har sikkert ikke de mulighetene, men de kunne laget et godteri basert på nøtter og frukt i stedet for nøtter og sjokolade for eksempel (Deltagere Oslo/Akershus)

”(...) det kan jo slå tilbake på dem selv også da – når man tenker på Tine og yoghurt, hvis de har kommet med en yoghurt som er 1 prosent sukker i og er så sunn, da sier de samtidig at alle andre er det altfor mye sukker i, eller?

-Det er mangfold her, variasjon og som forbruker har du en valgmulighet.

-Står det fettprosenten kan man velge selv (...) jeg vil ha ingredienslister i prosent, det sier meg mye mer.

-Bruk sunnhet som markedsførende element (Deltagere Oppland)

Vest-Agder panelet oppfordrer Tine til å lytte mer til forbrukerpanelene og mindre til smakspanelene:

”(...) Og så har vi jo disse smakspanelene som sitter for Tine og finner ut om det skal være så salt eller så søtt og så videre og så er de en representant for oss (...). Jeg tror vi som et panel går ut og sier at panelet ønsker mindre sukker,

jeg tror det ville virke inn. At vi kommer som en masse og sier at nå må det reduseres på sukker. Men så har vi sukkerindustrien igjen som sponser og du har markedets makt (...) (Deltagere Vest-Agder)

Tine høster imidlertid lovord for sin nye produktserie "Sans" – med blant annet melk og yoghurt med lite fett og et lavere sukkerinnhold. Slike produkter er etter deltagernes smak:

"Jeg synes det er bra at Tine har kommet med Sans, som skal være magert, mens Piano er sånn nytelse, det er ikke sunt (...).

-Bruke ren, fersk mat. Både til produsenten i landbruket og at de bruker gode råvarer. Coca Cola kan vanskelig markedsføre sunnhet, men jeg mener både produsenten og butikken skal tørre å si at vi er sunne og hvorfor. Jeg oppfatter at Tine gjør det med Sans-serien sin. De sier på kartongen at det er lite fett og lite sukker og da er det et produkt jeg responderer på fordi de markedsfører det (...) (Deltagere Oppland)

### ***Sunn ferdigmat etterlyses!***

Flere, særlig blant de unge, etterlyser mer sunn "ferdigmat" i butikkene. De har ikke tid til å lage mat, men vil likevel at den maten de spiser skal være sunn (se også rapport nr 2). De etterlyser også sunn mat i porsjoner og forpakninger som er tilpasset folk som bor alene. Forpakninger av grønnsaker og salat må gjøres mindre slik at man slipper å kaste halvparten.

"Det er en kjempeutfordring å kunne tilby sunn ferdigmat. Vi ser de salatblandingene som

du kan kjøpe, de er sikkert prima hvis du har penger til å betale for dem og ikke har tid til å lage det selv. Og hvis de på samme måte kunne tilby skikkelig kvalitetsvare på ferdigmat, så vil de ha et konkurransefortrinn.

-Et firma i Norge som heter Fjordland...

-Det er mange eldre som kun spiser Fjordland, lett å varme opp, også det er litt næringsinnhold i det (...) (Deltagere Hordaland)

"(...)for meg som er en enpersonshusholdning, så skal jeg liksom bare ha litt salat, men det blir dårlig veldig fort. Så har de laget en quattrovariant, med fire forskjellige salater i en boks, og da er det aktuelt for meg å kjøpe en boks. Jeg kjøper ikke fire forskjellige salater og må hive halvparten. Så det å blande og gjøre det fristende og tilgjengelig, er alfa og omega for meg (...)" (Deltager Telemark)

Produsentene kan også, som flere allerede gjør i dag, formidle middagstips og oppskrifter bak på forpakningene. Dette bidrar til at også de som er usikre på hvordan de skal tilberede fisk å velge fisk til middag fremfor noe annet:

"Det som er lurt, for min egen del, i forhold til fisk, er at det står tilberedning på pakken, det er et kjempetriks, hvordan det kan gjøres på femten minutter, det holder ikke stikk da, men hvis jeg skulle kommet til å kjøpe noe jeg ikke pleier, så trenger jeg hjelp. Så den pakken som har et lite serveringstips eller en stekeovn på så og så mye eller så og så lenge i panna (...)" (Deltager Hordaland)

EB: Er det produsentene og de som selger mat-



en som har ansvar for å gi tips om hvordan dere skal lage maten?

"(...)Det er klart det er markedsføring.

-Og Mega som har middagstips.

-Det har Meny også

-De har jo opplysningskontoret for ditt og datt, de har jo en del sånne de også

-Det må være lett tilgjengelig så folk ser det"

(Deltagere Vest-Agder)

### ***Sunne produkter og "gøyal" emballasje!***

Panelene er ikke bare opptatt av produktplassering og utvalg. De er også opptatt av emballasje og design. Flere undrer seg over hvorfor det først og fremst er den sukkerholdige maten eksempelvis frokostblandinger, enkelte yoghurtvarianter, kjeks etc. som pakkes inn i "morsom" emballasje. Hvorfor kan ikke også de sunnere produktene få en "fancy" innpakning? Hvorfor skal matvarer uten sukker pakkes inn i "kjedelige gjennomslittige plastposer"? Dette ville bidratt til å fjerne noe av presset på foreldrene i butikkene tror noen.

"Den merkingen av usunne barneprodukter som gjør at når ungene går i hyllene, så er det den de vil ha, i stedet for den sunne varianten av for eksempel kornblanding og yoghurt. Jeg vet ikke om det er noe man kan gjøre med det (...).

"Men hvorfor skal det uten sukker være i kjedelige gjennomslittige plastposer

-Det er veldig rart altså.

-Jeg synes ikke det betyr noen ting, jeg.

-Men barna... hvorfor skal det være så kult med sukker?

-Det er det de selger mest av og et er det de bruker mest penger på å få til å se gøyest ut å kjøpe. Hvis de hadde brukt penger på å lage den Go´dag frokostblandingen med en elefant eller et eller annet på....Deltagere Vest-Agder)

"(...)Men trenger de å plaske så mye sukker inn i de greiene der, kan de ikke lage i hvert fall en med et fancy bilde som er uten sukker, men med frukt? Hvorfor trenger det å være sukker i alle? Hvorfor ikke en fin pakke med noe sunt? -Så lenge det ikke er etterspørsel etter det, så lager ikke de det, sier de (...)" (Deltagere Vest-Agder)

## **7.4 Arbeidsgivernes ansvar**

Flere av paneldeltagerne mener frukt på jobben vil bidra til at den enkelte spiser mer frukt og grønt. Spørsmålet er; hvem skal betale? I utgangspunktet er dette ikke den enkelte arbeidsgivers ansvar:

"Med mindre det gjøres til et frynsegode er det selvfølgelig arbeidstaker som skal betale. Arbeidsgiver har ikke ansvar for arbeidstagerens spisevaner, at noen arbeidsgivere mener det er i deres egen interesse at dere ansatte spiser sunt og er friske – og at de derfor sponser frukt, trimrom osv er en annen sak. (Deltager Oslo/Akershus)

Flere er imidlertid overbevist om at et slikt tilbud vil lønne seg; det vil føre til bedre arbeidsmiljø, bedre helse og mindre sykdom blant de ansatte. Gevinsten vil være større enn kostnaden:

"(..) det vil føre til fornøyde medarbeidere som

holder ut lenger pga tilførsel av energi. Man er mer effektiv på slutten av dagen når man kan fylle på med litt energi av sunn sort. I tillegg kan muligens sykefraværet gå ned pga mer vitaminer – men den største effekten tror jeg er at man blir mer effektiv”.(Deltager Oslo/Akershus)

”Private rike bedrifter bør være interessert i sunne og friske medarbeidere....de bør betale. I det offentlig er det jo verre med økonomien, men samfunnet som sådan bør jo sørge for at alt henger sammen det når det gjelder innbyggernes helse, sånn sett vi det jo være i alles interesse at en får frukt og sunne alternativer i arbeidstiden (...)” (Deltager Trøndelag)

En annen mulighet er å gå sammen om å spleise; et spleiselag mellom myndigheter, arbeidsgiver og den enkelte arbeidstager:

”Det burde være et spleiselag, mellom myndigheter og arbeidsgiver og ansatte. Myndighetene kan bidra med subsidiering, arbeidsgiver kan sponse litt og arbeidstaker betale litt selv. Gevinsten er sunnere kosthold og dermed sunnere arbeidere (Deltager Telemark)

Andre mener de ansette selv bør betale dette gjennom abonnementsavtaler og lignende. Mange små og mellom store bedrifter har nok med å drive lønnsomt, om de ikke også skal sponse de ansattes mat. Folk bør selv ha interesse av å holde seg friske og kjøpe inn frukt og annen sunn mat mener andre.

”Voksne må ordne dette selv, ev ta av kaffepengene eller hva folk har. Niste får man jo som regel ikke av arbeidsgiver” (Deltager Troms)

### **Oppsummering**

Kort oppsummert; butikker og produsenter har et moralsk ansvar for folks helse. Ansvarer kan de ta ved å:

- plassere sunn mat lett tilgjengelig i butikk, omvendt med usunn mat
- tilby mer sunn ferdigmat i ferskvarediskene
- restauranter kan tilby mer sunn mat og utvidet barnemeny – ikke bare pølser
- produsentene kan opplyse bedre om *innholdet* i produktene
- produsentene kan utvikle flere sunne produkter og profilere disse bedre
- produsentene kan tilby mer ”ferdigmat” tilpasset enpersonhusholdninger
- Sunne produkter må få en mer ”fancy” innpakning
- arbeidsgiverne kan tilby de ansatte frukt og grønt på jobb.



# INTERVJUGUIDE

## **A Hva er sunn mat og et sunt kosthold?**

- o Hva kjennetegner hhv. sunn og usunn mat/kosthold?

*Det kan være veldig ulike oppfatninger om hva som er sunn/usunn mat – her er poenget å få fatt i deltageres egne definisjoner.*

Lag en liste over hva dere oppfatter som sunn mat og hva dere oppfatter som usunn mat. Hva skal man velge hvis man skal velge sunt? Gule lapper/bilder

- o Spiser dere etter egen oppfatning sunt? Velger dere bevisst et sunt kosthold?
- o I hvilke situasjoner er det enkelt å spise sunt – i hvilke er det ikke det?
- o I hvilken sammenheng/situasjon legger dere vekt på å spise sunt? Beskrivelse av ulike situasjoner/sammenhenger
- o Beskriv hva det vil si å "skeie ut"
- o Hvis dere kunne tenke dere å endre på kostholdet – hva ville dere i så fall gjort noe med?

## **B Opplevde barrierer/hindringer for å spise ernæringsmessig sunt**

- o Hva vil gjøre det enklere å spise sunt/sunnere? (med utg punkt i deltageres definisjoner, men også ift å spise mer frukt og grønnsaker, fisk, mindre fet mat, mindre sukker osv)
- o Hva er det som gjør det vanskelig å spise sunt?
- o Når/i hvilken sammenheng/hvor er det lett å velge sunt – når er det ikke det?
- o Hva skal til for at dere skal spise mer av det som

anbefales som sunt?

- o Hva skal til for at dere skal spise mer frukt og grønt?
- o Hva skal til for at dere skal spise mer fisk?
- o Hva skal til for at dere skal spise mat med lavt fettinnhold (mettet fett) (mager mat)?
- o Hva skal til for at dere i større grad skal unngå mat med høyt innhold av sukker?

Hva tror dere skal til for at folk flest skal spise mer av:

- o Frukt og grønt
- o Fisk
- o Mindre sukker
- o Mindre mettet fett

De som selv synes de spiser sunt nok:

- o Kjennetegn ved deres forbruk. Hva spiser de?
- o Hvordan tenker de omkring kosthold og helse?
- o Hva gjør de?

## **C Hvem har ansvar for at vi skal ha et sunt kosthold?**

- o Hvem har ansvar for at du og jeg skal spise sunt?
- o Hvilket ansvar har den enkelte – for seg selv og for sine nærmeste?
- o Hvilket ansvar har myndighetene? Hva har de ansvar for?
- o Hvilket ansvar har private aktører? Hvilket ansvar har dagligvarebransjen? Restaurantene? Produsentene? Mediene, Arbeidsgiverne etc. Hvordan kan de gjøre det enklere å spise sunt?
- o Hvilke virkemidler bør tas i bruk for å få til et sunnere kosthold?

*D Betydningen av kostholdsråd for egne spisevaner*

- o I hvilken grad søker/leser dere råd om kosthold?
- o Hvor/i hvilken sammenheng leser dere slike råd?
- o Hvorfor leser dere ev ikke slike råd?
- o Hvilke "avsendere" av kostholdsråd stoler dere mest på?
- o Kjenner dere til konkrete kostholdsråd?
- o Betydning av ulike/dels motstridende kostholdsråd Hvem skal vi tro på?