

Oslo 17.08.06

Innspill til bedre kosthold i befolkningen

Vi viser til brev av 15.6.2006 fra departementet der det innbys til nok en runde med innspill til Handlingsplan for bedre kosthold i befolkningen 2007-2011.

Med utgangspunkt i det tilsendte utkastet til disposisjon, innsatsområder og delmål, ønsker vi å sette fokus på følgende:

1. Gratis skolemelk til barn i grunnskolen

Flere kostholdsundersøkelser, deriblant UNGKOST 2000, viser at inntaket av sukker blant barn og ungdommer ligger langt over anbefalt mengde. Samme undersøkelse viser også at inntaket av kalsium ligger under anbefalt mengde – særlig gjelder dette hos ungdommene. Det kan nevnes at hele 15 % av ungdommene får i seg *under halvparten* av anbefalt mengde kalsium. Dette er alarmerende tall.

Det eksisterer en klar sammenheng mellom et høyt sukkerinntak og lav næringsstofftetthet i kosten.

Gratis skolemelk vil være et godt virkemiddel for å få ned det høye konsumet av saft og brus blant barn og ungdommer samtidig som det vil være med på å sikre kalsiuminntaket.

Barne- og ungdomsundersøkelsen til MMI 2005 viser at blant barn som er med i skolemelkordningen er det 81 % som drikker melk daglig mens det kun er 50 % som drikker melk daglig blant barn og ungdommer som ikke er med i ordningen.

Det er viktig å etablere gode kostvaner så tidlig som mulig i livet, og det bør derfor settes inn tiltak som er spesielt rettet mot barn og unge. Skolemåltidet er i så måte av stor betydning. I tillegg til gratis skolemelk bør også dagens abonnementsordning for frukt- og grønnsaker bli gratis for grunnskoleelever. I tillegg ser vi det som minst like viktig at måltidene i barnehagene kvalitetssikres. Vår mening er at så vel retningslinjene for skolemåltidet som for barnehagene lovforankres slik at det ikke blir opp til den enkelte skole eller barnehage å følge dem.

2. Kvantifisering av anbefalinger

Myndighetene hjelper befolkningen til å forstå hvor mye frukt og grønnsaker de bør innta gjennom sin støtte til kampanjen ”5 om dagen”. Vi kunne ønske oss en tilsvarende anbefaling også for andre matvaregrupper. Forbruker har i liten grad evne til å forstå hvor store mengder han eller hun må innta av ulike matvarer for å dekke behovet for ulike næringsstoffer. Vi har kjørt en 1-2-3-kampanje som går ut på at man sikrer kalsiuminntaket ved å innta 3 porsjoner med meieriprodukter daglig hvis man ellers har et variert kosthold. Vi mener det er mye lettere for forbruker å forholde seg til 3 porsjoner om dagen istedenfor for eksempel 800 mg kalsium per dag. Vi ønsker derfor at myndighetene skal bli mer tydelige i sine anbefalinger når det gjelder mengde som bør inntas av ulike matvarer. En kvantitativ angivelse av anbefalte mengder for matvarer som utgjør basis i det norske kostholdet ville være et godt pedagogisk virkemiddel for å sikre et mer variert og næringsrikt kosthold for gjennomsnittsnordmannen. Vi ser at det er vanskelig å komme med anbefalinger som antas å være optimalt for alle grupper i befolkningen,



Opplysningskontoret for Meieriprodukter

men man bør i likhet med anbefalingen for frukt og grønnsaker ta utgangspunkt i voksne, friske personer.

I tillegg kan man tenke seg at myndighetene også gir klare kvantitative anbefalinger for inntak av ulike matvaregrupper til grupper som har spesielle næringsmessige behov slik som gravide, ammende og barn. Disse rådene bør først og fremst kanaliseres gjennom helsetjenesten.

3. Tiltak for å redusere forekomsten av osteoporose bør inkluderes i handlingsplanen.

Norge ligger på verdenstoppen i bruddskader forårsaket av osteoporose. Dette er en multifaktoriell lidelse der heller ikke alle risikofaktorer er kjent. Man vet imidlertid en god del om hvordan kostholdet skal kunne optimaliseres for å redusere risikoen for lidelsen. Dette punktet henger derfor sammen med vårt foregående punkt om kvantifisering av inntak av nøkkelmatvarer. Nasjonalt Råd for Ernæring har definert osteoporose som en av hovedutfordringene, og vi synes derfor at dette området bør omtales i handlingsplanen for bedre kosthold i befolkningen.

4. Melk som måltidsdrikk – vann som tørstedrikk

Vi er bekymret for at det skal bli en ”anbefaling” om vann som fortrukket drikk ved alle anledninger. Dette kan føre til at melk forsvinner som måltidsdrikk ved flere viktige måltider. Det er viktig og riktig å anbefale vann som tørstedrikk og som erstatning for saft og brus, men på grunn av sin unike næringsstoffsammensetning mener vi at melk bør trekkes frem som det beste alternativet til alle *brødmåltider*. Vi ser at det i den senere tid har vært satt fokus på brusautomater og vannautomater i norske skoler. Vi synes selvsagt at det er utmerket at man fjerner brusautomater og tilbyr elevene friskt vann, men vi er litt bekymret for en vridning over til kun vann. Da mister man mange viktige næringsstoffer. Hvis barn og ungdommer drikker seg mette på vann, vil det være mindre plass til melk sammen med matpakken.

5. Samarbeid med helsemyndighetene

Når det gjelder *undervisningsopplegg* rettet mot skoler og barnehager, så har flere av opplysningskontorene utviklet slike. Her kunne vi ønske oss et tettere samarbeid med myndighetene både av økonomiske og ressursmessige hensyn. Det ideelle ville være om det ble utarbeidet et enhetlig undervisningsverktøy tilpasset det ulike klassetrinn som alle opplysningskontor og myndigheter sto bak sammen. På samme måte kunne man ta frem et felles opplæringsprogram for heimkunnskapslærere. Det er svært viktig å få styrket kompetansen til lærere som underviser den oppvoksende slekt om ernæring og helse.

6. Kostinformatorer

Opplysningskontoret for Meieriprodukter har startet et program med kostinformatorer. Dette er personer med ernæringsfaglig bakgrunn som besøker skoler og barnehager og holder et foredrag om riktig kosthold på foreldremøter. Dette fyller et udekket behov, da det ellers ikke finnes noe systematisert tilbud om gratis foredragsvirksomhet om kosthold og ernæring rettet mot skoler og barnehager. Dette er en ordning som vi etter hvert håper skal kunne utvikle seg til et landsdekkende tilbud.

Våre kostinformatorer gir informasjon om hvordan kosten bør settes sammen med utgangspunkt i retningslinjene fra Sosial- og helsedirektoratet. Vi ser gjerne for oss et samarbeid rundt denne ordningen.

Med vennlig hilsen

(sign)

Marianne E. Mathiassen

Ernæringskonsulent