

NOTAT

Til: Helse- og omsorgsdepartementet v/Kaja Lund-Iversen
Dato: 14.03.2006
Fra: Brødfakta Din Baker v/Tor-Herman Næss

Vedr.: Handlingsplan for bedre kosthold 2007-2011

Bakgrunn

Vi var tilstede på møtet, 16.02. og har med stor interesse studert underlaget i Helse- og omsorgsdepartementets initiativ for å samle og utnytte ressurser for bedre kosthold.

Vi synes tanken om å samle ressurser og utnytte felleskraften er meget fornuftig og vil selvfølgelig være med og gjøre en innsats.

Dette notatet er skrevet med tanke på å vise hvilke deloppgaver vi har kompetanse til og sterk interesse for å være med og bidra til å løse.

Oppgaver og problemstillinger fra bakgrunns materialet

Ernæringsrådet, konkrete mål innen 2009:

Prioriterte innsatsområder er: øke forbruket av grønnsaker, frukt, bær og grove kornvarer.

Samlet inntak for frukt og grønnsaker i befolkningen er minimum 400 g/dag i gjennomsnitt. I tillegg øke forbruket av grove kornvarer, samt matpoteter på bekostning av fete potetprodukter.

Bedre merking av matvarer (les brødprodukter).

Sikre god lærerkompetanse.

Sikre grunnleggende kunnskaper og ferdigheter knyttet til mat og helse i skolen.

Tilbud om enkel brødmat i videregående skoler.

Styrke ernæringsarbeidet i skolehelsetjenesten

WHO, Global Strategy: Diet-related recommendations

Increase the consumption of fruits and vegetables and legumes, whole grains and nuts.

Markedsundersøkelser/utviklingstendenser

Vekt/helse-generelle tendenser

- Økt fedme
- Mindre fysisk aktivitet
- For høyt forbruk av sukker og fett
- For lite forbruk av frukt, grønt, grove kornprodukter
- Økte livsstilssykdommer

Holdning til brød

Voksne blir mer og mer forvirret i forhold til om brød er sunt.

En undersøkelse gjennomført av TNS Gallup, 2004, i avslørte at mange har fått ny informasjon om brød som næringsmiddel i løpet av de siste årene som har gjort at de har endret holdning til om brød er sunt.

Det er informasjonen som direkte har forårsaket en holdningsendring som har gjort at de har skiftet mening om brød.

28 % sier de har fått ny informasjon om brød i det siste. (20 % menn, 35 % kvinner).

10 % (6 % menn, 13 % kvinner) sier at de er i tvil om brød er sunt eller ikke.

Brød kostvaner

I en undersøkelse foretatt av TV2 i 2003/04 om endring i kostvaner sier:

- 90 % at de spiser mer frukt og grønt
- 75 % at de spiser mindre sukker og fett
- 60% at de spiser mer fisk og hvitt kjøtt
- 44 % at de spiser mindre brød

Matpakke på skolen

I en tid med stadig økende levestandard, viser det seg at adferden endres radikalt. Mer mat og mindre bevegelse har gitt seg utslag i stadig økende vekt i befolkningen. Det gjør utslag fra babyer, småbarnsalder, gjennom skolealder, når de blir ungdom til de blir store voksne.

Alle er enige om at det er to viktige måter å endre vektveksten i befolkningen på:

- riktigere kosthold
- økt fysisk aktivitet

I riktigere kosthold ligger først og fremst mindre sukker og fett og mer næringsriktige produkter som f. eks. frukt, grønt, fisk, hvitt kjøtt og grovt brød/kornprodukter.

Det er høy andel av elever som har med seg matpakke på skolen. Opptil 96 % i aldersgruppen 8-11 år, 80 % i 12-15 år. Men ganske mange som ikke spiser den og tar brus og godteri, vafler, kjeks, boller og skolebrød i stedet. Det kommer av at mange har rikelig tilgang til penger slik at de kan handle det som faller dem inn. Skoleelever velger ofte ernæringsmessig dårlige løsninger når de har sjansen.

Det er viktig med ernæringsinformasjon blant elever slik at de lærer seg å ta riktige valg. Over 35 % i aldersgruppen 8-15 år kaster ofte eller av og til matpakken sin. Det er en trend som må stoppes hvis utviklingen av helse og vekt skal bli bedre.

Barns frokostvaner

Ungkost, Sosial- og helsedirektoratets undersøkelse viste i 2000 at det er ca 10 % av gutter på 4. klassetrinn (9 år) som sløyfer frokost av og til. 90 % spiser frokost hver dag.

Blant jenter i 8. trinnet (13 år) er det 27 % som sløyfer frokost en eller flere dager i uken. Det er ikke bra hverken for undervisningssituasjonen eller for ungdommens helseutvikling.

”Barn hjem til tomme kjøleskap”

Brødfakta gjennomførte en undersøkelse på slutten av 90-tallet og fant ut at etterhvert som foreldrenes mattilbud ble bedre og bedre i kantinene hvor de arbeidet, ble tilbudet i kjøleskapene til hjemmeværende barn dårligere og dårligere.

Mange barn i denne undersøkelsen hadde ikke tilgang til sunn og næringsriktig kost etter skoletid. På spørsmål om hva som tilrettelegges av mat til barnet mellom skoleslutt og det tidspunktet en voksen kommer hjem, svarer 2/3 av foreldrene at de ikke setter fram matvarer, tilbereder mat på forhånd eller legger noe i kjøleskapet. 56 % lar barna ordne seg – som best

de kan. Undersøkelsen viser at opptil 185000 elever ikke spiste eller spiste dårlig i form av søtsaker, snacks, potetgull o.l. etter skoletid.

Senere hovedmåltid

Videre er det et problem at middag/dagens hovedmåltid inntas på et senere tidspunkt enn før, noe som gjør at det trengs et måltid etter skoletid for skoleelever. Det blir for mange timer mellom storefri på skolen og middag hjemme. Her må elever ta det de finner og gjøre matvalg selv. De tar ofte de enkleste, raskeste og ernæringsmessig dårligste valgene.

Prioriterte arbeidsoppgaver. Konkrete forslag til tiltak:

Gjennomføre ”Spis med hodet!”

Mål med tiltaket:

Få elever til å spise frokost før skolen, matpakke i storefri og mat etter skoledagen

Målgruppe: 10-13 år

- øke andel frokostspisere fra 90-95 %
- øke andel som spiser matpakke og minske andelen som kaster matpakken
- øke tilgjengeligheten av mat i hjemmene etter skoletid

Gjennomføring/tiltak

- Skolemateriell, elevhefte, plansjer, foreldrehefter, lærerinformasjon
- Aktiviteter på Skolenettet

Viktige problemstillinger/muligheter

Matpakkespising

Brødfakta Din Baker ser det som en viktig arbeidsoppgave å bidra til at matpakker blir smurt og tatt med til skolen. På skolen vil vi bidra til at de blir spist.

Satsing på grove brødtilbud der det er mattilbud

Der det er et brødtilbud vil vi bidra til at det i stor grad satses på grove brødtyper som basismaten på skolen.

Informasjon

Elever, lærere og foreldre skal forstå at grovt brød er sunt og vi skal bidra til at de forstår at de skal fortsette å spise brød.

”Det glemte måltidet”

Brødfakta Din Baker skal bidra til å sørge for å sørge for at det finnes brød og sunn mat i hjemmene slik at elever har et godt mattilbud når de kommer hjem.

Frokost

Brødfakta skal bidra til at foreldre spiser frokost sammen med barna, fordi frokost er dagens viktigste måltid.

Informasjon om Brødfaktas Din Baker – som gjennomfører av aksjonen

Ernæring fra brød og kornprodukter ståsted

Det er viktig for næringsmidlet brød/korn blir markedsført ut fra varegruppens ståsted. Vi har en god tradisjon med sunn brødmatt i Norge. Det er viktig at denne tradisjonen og disse matvanene føres over til kommende generasjoner. Brødfakta har kompetanse i form av samarbeidende ernæringseksperter og et godt støtteapparat til å føre argumentasjonen på et

profesjonelt grunnlag videre og pedagoger/kommunikasjonskompetanse til å formidle budskapet til målgruppene.

Langsiktighet i tiltakene

Brødfakta har alltid arbeidet med et langt perspektiv ut fra tanken om at ... ”Rom ikke ble bygget på én dag”. Det må legges sten på sten ved innarbeidelse av tiltak for bearbeidelse av holdninger.

Holdningsendring og handlingsendring

Matvaner formes tidlig og har betydning for helse og trivsel hele livet. Det gjelder å arbeide med holdninger til riktig kosthold og vanebygging ut fra den gamle tesen – vond vane, vond å vende.

Det er viktig at barn og ungdom prioriteres i informasjons- og tiltaksarbeidet. De må få kunnskap som er nødvendig for å kunne sette sammen et sunt kosthold/foreta riktige valg. Minst like viktig er tilgjengeligheten av sunn mat. Det må tilrettelegges for at frukt, grønnsaker og brødfaktas primære produktgruppe, grove brødprodukter, blir tilgjengelig. Enten i form av mat på skolen eller medbrakt matpakke.

For at vi skal få adferdsendring er det viktig at holdninger får rot i en virkelighet. Dvs at det unge får erfaring og opplevelser ved å spise sunt. Det er ofte vanskelig å se noen direkte sammenheng mellom holdningsendring og adferdsendring. Det er adferdsendring vi ønsker. Adferd må endres i praksis. Det må være positive sunn mat opplevelser i skole og hjemme. Derfor er det viktig at barna får riktig påvirkning hjemme og på skolen.

Erfaring i gjennomføring av skoleaksjoner

Når det skal gjøres en jobb i skolen, er det skoleledelse og lærere som bestemmer innholdet og omfanget. Man kommer ingen vei uten å ha lærere som hovedmålgruppe for tiltakene. Skoleledelse og lærere styrer undervisningen og bestemmer hva som kommer på dagsorden. Alle tiltak må forankres i skolen oppgaver, pensum og mål.

Skoleaksjoner må også rettes mot foreldre

Foreldre har stor innflytelse for elevers utvikling av kosthold. Både som rollemodeller og som ”matsuppliers”. Det er av avgjørende betydning at vi får med oss foreldre i vår påvirkning av elever og i vår streben etter et best mulig kosthold for barna i Norge. Brødfakta Din Baker har mulighet til å nå foreldre både gjennom skoletiltak og i bakerier/dagligvareforretninger.

Gjennomføringsevne

Brødfakta har opparbeidet gjennom mer enn 10 år kompetanse i å gjennomføre tiltak mot skolen og har erfaring i å koordinere og bruke trykte media og elektroniske media.

Brødfaktas fortrinn

Skoleaksjonen ”Spis med hodet!”

Ut fra målet om å etablere gode spisevaner tidlig, har Brødfakta satset på aldersgruppen 10-13 år, 5. – 7. trinnet, siden 1993. I 12 år har ”Spis med hodet!”-aksjonen blitt gjennomført. Skolene har bestilt materiell fra Brødfakta til 750.000 elever. I gjennomsnitt har 50.000 elever årlig deltatt i ”Spis med hodet!”-aksjonen.

Ser sammenhengen mellom kosthold og fysisk aktivitet for bedre helse

Brødfakta vil samarbeide med organisasjoner og institusjoner som fremmer fysisk aktivitet overfor barn/ungdom for også å sette fokus på de to viktigste basiselementene i god helse; ernæring og fysisk aktivitet.

"Spis med hodet!" – en innarbeidet merkevare

Det er i gjennomsnitt investert ca 1.200.000 kr i "Spis med hodet!"-aksjonen årlig. Kjennskap til tiltaket er bygget opp fra år til år. Aksjonen har hele tiden blitt fornyet med nye temaer, nye tiltak og ny formgivning. I merkevaren som er godt innarbeidet, har det totalt vært investert kr 15.000.000 kroner. Det kan oppnås gode effekter ved å bygge videre på denne investeringen. Det synes ikke klokt å legge "Spis med hodet!" ned når vi trenger aksjonen mest.

Tett samarbeid med Skolenettet.

Brødfakta har tilstrebet et tett samarbeid med skolemyndighetene. Brødfakta har bidratt til å få ernæringsstoff inn på Skolenettet.no Både med egne spismedhodet-sider www.skolenettet.no/spismedhodet og fellesområder for mat og ernæring for andre opplysningskontor og organisasjoner www.skolenettet.no/matstart

Tett samarbeid med andre opplysningskontor og organisasjoner

Med samme tankegang som SHdir har Brødfakta tilstrebet å utnytte egne ressurser best mulig ved å samarbeide tett med organisasjoner med tilvarende ideelt formål. Ressursene rekker lenger når man samarbeider om problemstillinger og tiltak.

Brødfakta Din Baker er eneste organisasjon som arbeider med generiske informasjonstiltak for grovt brød/grove kornprodukter

Det er ingen andre som ivaretar brød og kornvarer og gjør en innsats av betydning for brød, matpakke, grove kornprodukter overfor yngre barn og ungdom. Etter at det ikke lenger investeres i aksjonene "Spis med hodet!" og "Matpakkeuka", er det ingen som taler brødet og kornets sak i skolen. Det skjer dermed for tiden liten eller ingen informasjonsvirksomhet i skolen for en av Norges viktigste matvarer.

Brød er den eneste basismatvaren som ikke har en satsing i form av skoleaksjon med lærere og elever som målgruppe. (Melk, kjøtt, fisk, egg/hvitt kjøtt og frukt/grønt har aksjoner og tiltak i skolen og barn/ungdom som viktig målgruppe).

Viktige informasjonsoppgaver for korn/brød

Brød som næringsmiddel

Informasjon om og for brød er viktigere enn noen gang før. Det har vært mye debatt i befolkningen som har gjort at det er oppstått forvirring om brød som næringsmiddel. Det trengs balansert informasjon via lærere til elever. Det trengs informasjon til foreldre, slik at de blir trygge på at grove brødprodukter hører hjemme i et sunt kosthold. Ikke minst er fiberinnholdet verdifullt. Det er vanskelig å nå målet om 30-35 g fiber i kosten uten et høyt inntak av grove kornprodukter.

Merkeordningen for brødprodukter i skolen .

Bransjen har sammen med myndigheten, (Mattilsynet, Sosial- og helsedirektoratet, Forbrukerrådet) gått inn for en merkeordning for brødprodukter. Merkeordningen for grovhetsmerking trenger underbyggelse, forklaring og argumentasjon overfor unge mennesker. På den måte kan de få bedre grunnlag for å foreta riktige valg. Barn og ungdom har også innflytelse overfor voksne. Merkeordningen vil bli raskere innarbeidet i hele befolkningen når vi innarbeider den i skolen.

Brød er turmat

Brød er mat som nytes i forbindelse med uteliv og friluftliv, som gir 2 gevinster; riktig ernæring og fysisk aktivitet. Brødfakta fremmer uteskole under begrepet "utogspisdag". Begrepet "utogspisdag" ble "lånt ut"/fremmet av Landbruks- og matdepartementet i forbindelse med deres hundreårsmarkeringsprosjekt, Kortreist mat. Brødfakta har tidligere

samarbeidet med positive organisasjoner som Den Norske Turistforening ved utarbeidelse av tiltak som f. eks. natursti til bruk i skolen.

Brød er kortreist mat

En av hovedprosjektene til LMD i forbindelse med 100-års jubileet for Norge som selvstendig nasjon i det internasjonale samfunnet, var å lansere begrepet kortreist mat i skolen. Det er et begrep vi kan benytte i sammenheng med kornproduksjon og baking.

Barnas skiklubb

Som et tiltak for å fremme fysisk aktivitet har Brødfakta etablert kontakt med Barnas skiklubb. Hensikten er sammen med Norges Skiforbund å bidra til fysisk aktivitet blant skolebarn.

Forslag/utspill

Brødfakta ønsker bistand til å etablere kontakt med en eller flere samarbeidspartnere for fortsatt tung satsing på skoleaksjonen "Spis med hodet!" for å fremme brød/kornprodukter mot skoleelever.

Vi ber om et møte med Sosial- og helsedirektoratet for å se på videre muligheter for våre deloppgaver av dette store prosjektet.

Med vennlig hilsen

Tor-Herman Næss

Torherman.nass@din-baker.no

Tlf. 918 15 302