Nøkkeltall om kosthold og aktivitet

BALANSERAPPORTEN 2019

33 %
av alle nordmenn synes ikke at de har et sunt nok kosthold.

54 %
av alle nordmenn synes ikke at de er nok fysisk aktive.

86 %
av nordmenn i 30-årene ønsker å ta grep for å bli mer fysisk aktive, få et sunnere kosthold – eller begge deler.

43 %
av de unge voksne sier at mangel på tid er grunnen til at de ikke er nok fysisk aktive.

75 %
av alle over 70 år er fornøyde med egen balanse mellom kosthold og aktivitet.

19 %
oppgir at grunnen til dårlig kosthold er dårlig tid og planlegging.

Innhold

Balanse 6

Aktivitet 8

Kosthold 16

Bærekraft 30

Påvirkning 38

Kontakt 46

Om TINE Balanserapport 2019

Denne rapporten presenterer hovedsakelig funn fra en undersøkelse utarbeidet av TINE. Datainnsamlingen er gjennomført av Norstat i januar 2019. Den ble gjennomført på nett med 1007 respondenter i et representativt utvalg av den norske befolkningen over 15 år. Ved presentasjon av tall fra Balanseundersøkelsen opererer vi uten desimaler. Avrunding til nærmeste hele tall medfører noen unøyaktigheter, slik at enkelte summer ikke går nøyaktig opp i 100 prosent. Der vi har benyttet andre interne eller eksterne kilder, har vi henvist til disse. På Tine.no finnes det en digital versjon av denne rapporten, samt rådata fra 2016-2019 – som viser resultater fordelt på blant annet kjønn, alder, landsdeler og inntektsgrupper.

Bærekraftig kosthold er bra for helsen

Det er ikke uten grunn at Helsedirektoratets kostråd inkluderer et punkt om fysisk aktivitet. Det å ha en god balanse mellom kosthold og fysisk aktivitet er viktig for god helse. Derfor er det hyggelig å se en positiv utvikling der godt over halvparten av alle nordmenn mener at de har funnet denne balansen.

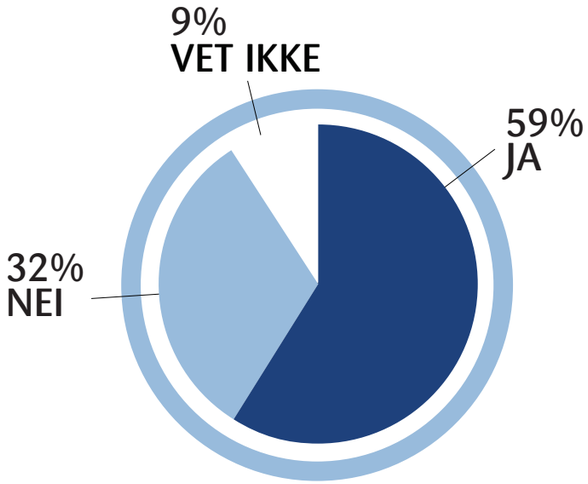
For både selskaper og forbrukere er bærekraft stadig viktigere. De fleste nordmenn oppfatter norsk landbruk som miljøvennlig og bærekraftig, så lenge vi unngår overforbruk. Dette inntrykket forsterkes av at det norske folk har stemt frem TINE som Norges mest bærekraftige selskap i Sustainable Brand Index. Samtidig sier over halvparten av alle nordmenn at de har gjort eller ønsker å gjøre endringer i eget kosthold for å bidra til bedre miljø og bærekraft. Når vi ser at et bærekraftig kosthold samsvarer med de norske kostholdsrådene som skal fremme god helse, er det grunn til optimisme - både for klima og for norsk helse.

Anne Marie Skjølsvik

Anne Marie Skjølsvik
Klinisk ernæringsfysiolog
TINE SA

Eldre mest fornøyde med egen balanse

Den positive utviklingen fortsetter. Nærmere 6 av 10 nordmenn er nå fornøyde med egen balanse mellom kosthold og fysisk aktivitet. Spesielt blant menn og folk over 50 år ser vi en markant økning i positivt syn på egen balanse, og i alderen 70-99 år er nærmere 8 av 10 fornøyde.



Føler du selv at du har god balanse mellom hva du tar inn av energi gjennom det du spiser og drikker, og hva du forbruker gjennom fysisk aktivitet?

		Kjønn		Aldersgrupper				
n = 1007	TOTAL	Mann	Kvinne	15-29 ÅR	30-39 ÅR	40-49 ÅR	50-69 ÅR	70-99 ÅR
Ja	59% (54%)	61% (53%)	58% (55%)	53% (53%)	53% (47%)	51% (51%)	64% (54%)	75% (70%)
Nei	32% (35%)	30% (38%)	33% (32%)	37% (34%)	39% (44%)	40% (41%)	27% (34%)	15% (20%)
Vet ikke	9% (11%)	10% (9%)	9% (12%)	9% (13%)	8% (9%)	9% (8%)	9% (12%)	10% (9%)
TOTAL	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

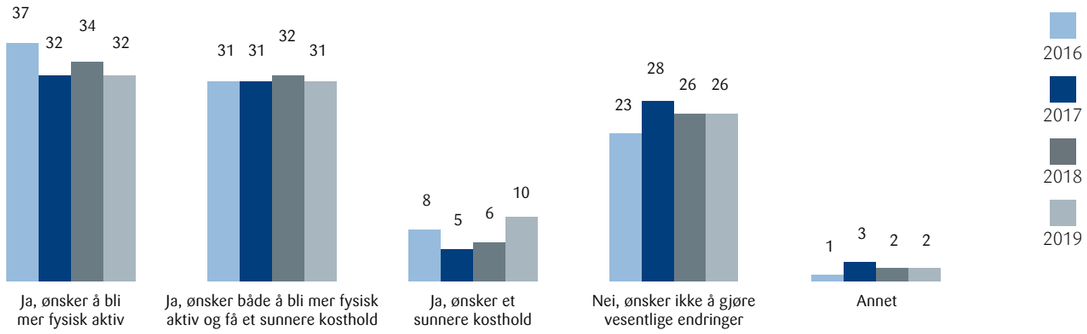
Tall fra TINE Balanseundersøkelse 2018 i parentes.

Kilde: TINE Balanseundersøkelse 2019

Flere ønsker et sunnere kosthold

Fortsatt ønsker over 7 av 10 nordmenn å bli mer fysisk aktive, få et sunnere kosthold – eller begge deler. I alderen 30-39 år er man mest opptatt av endring, med nærmere 9 av 10 endringsvillige. Mens menn er mest opptatt av å bli mer fysisk aktive, er kvinner mest opptatt av å finne en god balanse. Samtidig ser vi at både menn, og samtlige aldersgrupper bortsett fra de eldste, er mer opptatt av kosthold i år enn i fjor.

Tall i prosent



Ønsker du å gjøre endringer i egen fysisk aktivitet og kosthold i det kommende året?

		Kjønn		Aldersgrupper				
n = 1007	TOTAL	Mann	Kvinne	15-29 ÅR	30-39 ÅR	40-49 ÅR	50-69 ÅR	70-99 ÅR
Ja, ønsker å bli mer fysisk aktiv	32%	32%	32%	24%	28%	33%	40%	34%
Ja, ønsker både å bli mer fysisk aktiv og få et sunnere kosthold	31%	27%	35%	40%	42%	33%	24%	16%
Ja, ønsker et sunnere kosthold	10%	11%	8%	15%	16%	12%	5%	1%
Nei, ønsker ikke å gjøre vesentlige endringer	26%	28%	23%	18%	13%	21%	31%	47%
Annet	2%	2%	2%	3%	2%	2%	1%	1%
TOTAL	101%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

Kilde: TINE Balanseundersøkelse 2019

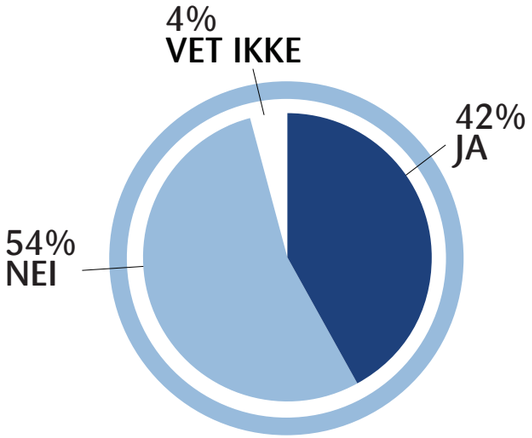
Aktivitet

”Over halvparten av oss synes ikke at vi er nok fysisk aktive. Manglende motivasjon og lite tid oppgis som de viktigste årsakene. Å være fysisk aktiv gir bedre utholdenhet og styrke, men det er også mange andre fordeler. Fysisk aktivitet gir oss mer overskudd i hverdagen, bedre søvnkvalitet, hjelper fordøyelsen, styrker immunforsvaret og gir oss en bedre evne til å takle stress. At du kan oppleve alle disse effektene bare ved å reise deg opp av sofaen og komme deg i bevegelse, bør være motivasjon god nok.

Anne Marie Skjølsvik

Tid største hinder for unge voksne

Over halvparten av alle nordmenn synes at de er for lite fysisk aktive. Halvparten av disse mangler motivasjon til å gjøre noe med det. Mangel på tid oppgis som nest viktigste grunn til lite fysisk aktivitet, spesielt i alderen 30-39 år – der dette oppgis som viktigste årsak. Mens flere menn skylder på mangel på motivasjon, er det betraktelig flere kvinner som viser til helsen som forklaring.

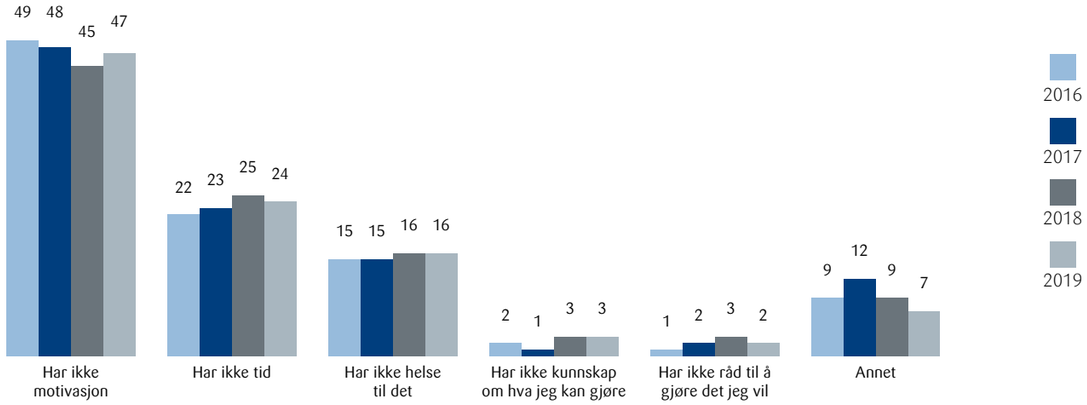


Synes du selv at du er nok fysisk aktiv?

		Kjønn		Aldersgrupper				
n = 1007	TOTAL	Mann	Kvinne	15-29 ÅR	30-39 ÅR	40-49 ÅR	50-69 ÅR	70-99 ÅR
Ja	42%	44%	40%	47%	37%	38%	40%	48%
Nei	54%	52%	57%	49%	59%	61%	57%	45%
Vet ikke	4%	5%	3%	4%	4%	2%	4%	7%
TOTAL	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

Kilde: TINE Balanseundersøkelse 2019

Tall i prosent



Hva er den viktigste grunnen til at du ikke er nok fysisk aktiv?

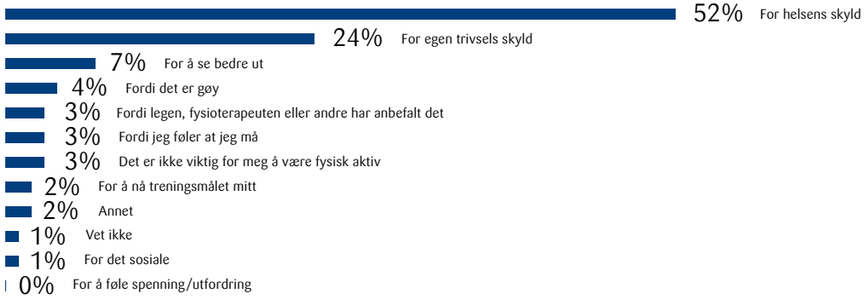
		Kjønn		Aldersgrupper				
n = 547*	TOTAL	Mann	Kvinne	15-29 ÅR	30-39 ÅR	40-49 ÅR	50-69 ÅR	70-99 ÅR
Har ikke motivasjon	47%	51%	43%	55%	37%	52%	43%	48%
Har ikke tid	24%	25%	23%	23%	43%	30%	16%	5%
Har ikke helse til det	16%	9%	23%	5%	8%	12%	26%	34%
Har ikke kunnskap om hva jeg kan gjøre	3%	4%	2%	9%	2%	0%	3%	1%
Har ikke råd til å gjøre det jeg vil	3%	4%	2%	6%	2%	3%	2%	0%
Annet	7%	7%	7%	1%	7%	4%	10%	12%
TOTAL	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

*Oppfølgingsspørsmål til alle som svarte nei eller vet ikke på spørsmål om de er nok fysisk aktive.

Kilde: TINE Balanseundersøkelse 2019

Helse og trivsel viktigere enn utseende

Nordmenn trener mest for helsens og trivselens skyld. Jo eldre vi blir, desto viktigere synes vi disse to argumentene blir. De yngste er opptatt av å trene også for å se bedre ut, for å nå treningsmål og ha det gøy, men dette er faktorer som får mindre betydning med alderen. De yngste er betydelig mindre opptatt av å trene for utseendets skyld i år enn i fjor, med en nedgang på 7 prosentpoeng.



Hva er den viktigste grunnen for deg til å være fysisk aktiv?

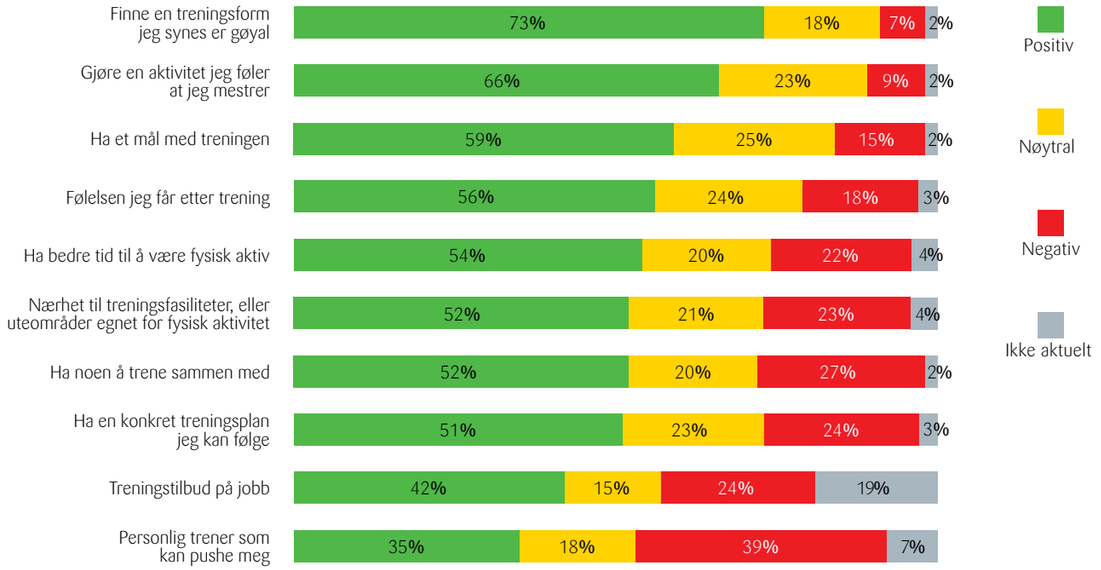
		Kjønn		Aldersgrupper				
n = 1007	TOTAL	Mann	Kvinne	15-29 ÅR	30-39 ÅR	40-49 ÅR	50-69 ÅR	70-99 ÅR
For helsens skyld	52%	49%	54%	44%	50%	49%	58%	55%
For egen trivsels skyld	24%	26%	22%	19%	17%	29%	25%	33%
For å se bedre ut	7%	8%	6%	13%	13%	9%	3%	0%
Fordi det er gøy	4%	4%	3%	8%	3%	3%	2%	1%
Fordi legen, fysioterapeuten eller andre har anbefalt det	3%	2%	4%	2%	3%	4%	4%	3%
Fordi jeg føler at jeg må	3%	2%	3%	3%	3%	1%	2%	4%
Det er ikke viktig for meg å være fysisk aktiv	3%	3%	2%	2%	4%	2%	4%	1%
For å nå treningsmålet mitt	2%	2%	2%	5%	4%	0%	0%	0%
Annet	2%	2%	2%	1%	3%	2%	2%	1%
Vet ikke	1%	0%	1%	1%	0%	1%	1%	1%
For det sosiale	1%	1%	0%	1%	0%	1%	0%	0%
For å føle spenning / utfordring	0%	0%	0%	1%	0%	0%	0%	0%
TOTAL	102%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

Kilde: TINE Balanseundersøkelse 2019

Lysten til aktivitet kan påvirkes

Nordmenn svarer at det er en rekke ting som kan bidra til å gjøre dem mer aktive. Fortsatt er det gøyale treningsformer, å gjøre aktiviteter man mestrer og å ha et mål som er mest motiverende for økt aktivitet i alle aldre, mens praktiske elementer som tid og nærhet er viktigere for de yngre og yrkesaktive enn de eldre.

*Hva ville gjort at du var mer fysisk aktiv?**



*Oppfølgingsspørsmål til alle som svarte nei eller vet ikke på spørsmål om de er nok fysisk aktive.

Kilde: TINE Balanseundersøkelse 2019

Mer fornøyde med egen aktivitet

Mens folk i nord og høytlønnede nordmenn blir stadig mer fornøyd med egen fysiske aktivitet, skylder sørlendingene på helsa for at de ikke er nok aktive.

Totalt sett viser Balanseundersøkelsen at nordmenn blir stadig mer fornøyd med både sin egen fysiske aktivitet og balansen mellom kosthold og aktivitet.

Mest balanserte i Midt-Norge
I samtlige landsdeler med unntak av Sørlandet, er det flere enn året før som svarer at de opplever å være nok fysisk aktive. Stadig flere nordmenn mener også at de har en god balanse mellom hvor mye de spiser og drikker og hva de forbruker gjennom fysisk aktivitet. De som er aller mest balansert i egne øyne, er folk fra Midt-Norge.

Aktive høytlønnede
Ikke bare geografien, men også økonomien kan se ut til å ha en påvirkning på forholdet folk har til sin egne fysiske aktivitet. En stadig større andel av de med inntekt over 900 000 kroner oppgir å være fornøyde med egen fysisk aktivitet. De med høyere inntekt opplever også bedre balanse mellom det de spiser og hvor aktive de er. Alle med inntekt over 600 000 kroner er markant mer fornøyde enn de med lavere inntekt. Og aller best balanse mellom inn- og uttak, rapporteres fra de som tjener over 900 000 kroner.

Viser til helse og motivasjon
Hva er så grunnene til at mange mener de ikke er nok fysisk aktive? To hovedårsaker går igjen: Manglende motivasjon og helse. Dette er faktisk hovedårsakene for samtlige spurte, med ett unntak, nemlig gruppen med inntekt over 900 000 kroner. For høytlønnede er mangel på tid hovedårsaken til at de er for lite fysisk aktive, med manglende motivasjon som en god nummer to. For de høytlønnede ser helse faktisk ikke ut til å være en avgjørende faktor for manglende fysisk aktivitet.

Kosthold

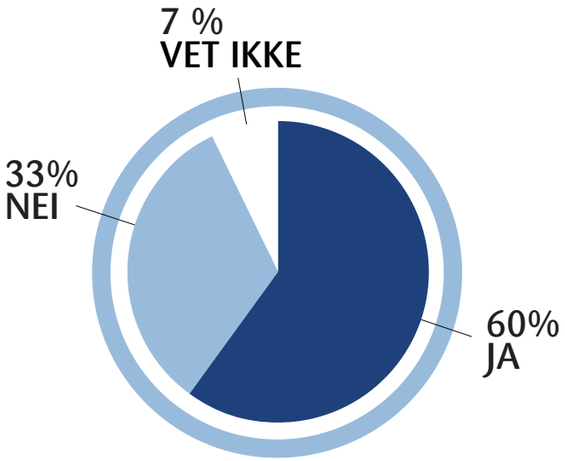
”Det er viktig å kose seg. Men det å spise sunt og balansert trenger ikke å gå på bekostning av kosen. Dersom du finner en god balanse mellom hvor mye du spiser, hva du spiser og hvor aktiv du er, har du et godt utgangspunkt for både å leve sunt og å kose deg.

Anne Marie Skjølsvik

Mindre fornøyde med eget kosthold

Et usunt kosthold er blant de største risikofaktorene for sykdom og for tidlig død*. Samtidig får nordmenn et mer negativt syn på eget kosthold. Mens 7 av 10 var fornøyde med eget kosthold i 2016, er det nå 6 av 10 som har samme oppfatning. Fortsatt oppleves mangel på motivasjon, selvdisiplin og for mange fristelser som de viktigste årsakene til at kostholdet ikke er sunt nok. Men mangel på tid og dårlig planlegging øker som årsaksforklaring.

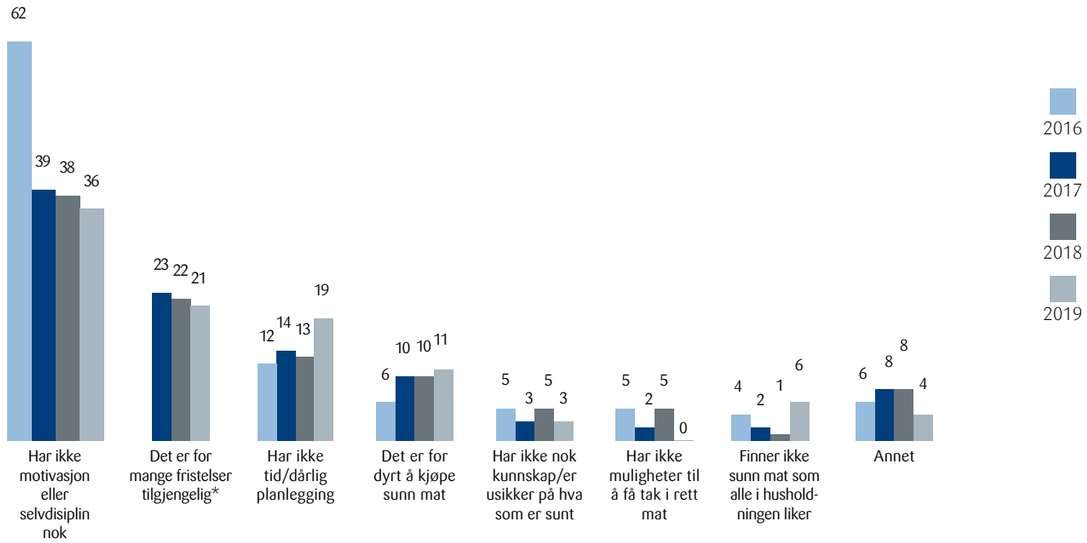
*Kilde: «Utviklingen i norsk kosthold 2018», rapport IS-2759, Helsedirektoratet



Synes du selv at du har et sunt nok kosthold?

		Kjønn		Aldersgrupper				
n = 1007	TOTAL	Mann	Kvinne	15-29 ÅR	30-39 ÅR	40-49 ÅR	50-69 ÅR	70-99 ÅR
Ja	60%	60%	60%	49%	45%	47%	69%	93%
Nei	33%	33%	34%	42%	49%	47%	23%	4%
Vet ikke	7%	8%	6%	9%	6%	6%	7%	3%
TOTAL	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

Kilde: TINE Balanseundersøkelse 2019



Hva er den viktigste årsaken til at du ikke har et sunt nok kosthold?

		Kjønn		Aldersgrupper				
n = 334**	TOTAL	Mann	Kvinne	15-29 ÅR	30-39 ÅR	40-49 ÅR	50-69 ÅR	70-99 ÅR
Har ikke motivasjon eller selvdisiplin nok	36%	32%	40%	31%	35%	42%	37%	77%
Det er for mange fristelser tilgjengelig*	21%	23%	18%	19%	21%	21%	24%	9%
Har ikke tid / dårlig planlegging	19%	19%	19%	19%	21%	23%	11%	14%
Det er for dyrt å kjøpe sunn mat	11%	15%	7%	15%	10%	8%	8%	0%
Har ikke nok kunnskap / er usikker på hva som er sunt	3%	3%	4%	5%	2%	2%	6%	0%
Finner ikke sunn mat som alle i hushold-ningen liker	6%	6%	6%	7%	9%	2%	5%	0%
Har ikke muligheter til å få tak i rett mat	0%	0%	1%	1%	0%	0%	1%	0%
Annet	4%	2%	6%	3%	4%	2%	9%	0%
TOTAL	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

*Nytt svaralternativ i 2017.

**Oppfølgingsspørsmål til alle som svarte nei eller vet ikke på spørsmål om de har et sunt nok kosthold.

Kilde: TINE Balanseundersøkelse 2019

Nøkkelråd for et sunt kosthold

Et viktig premiss for et sunt og balansert kosthold er å tenke helhetlig, og å ikke fokusere for mye på enkeltmatvarer. Det er ikke slik at en enkelt matvare er sunn eller usunn. Det handler om mengde og balanse, og hvordan matvaren bidrar i det totale kostholdet. Dette har Helsedirektoratet tatt hensyn til i sine offisielle kostråd. Et kosthold i tråd med Helsedirektoratets kostråd og anbefalinger kan redusere risikoen for sykdom, og gi bedre helse og flere gode leveår.

Helsedirektoratets kostråd

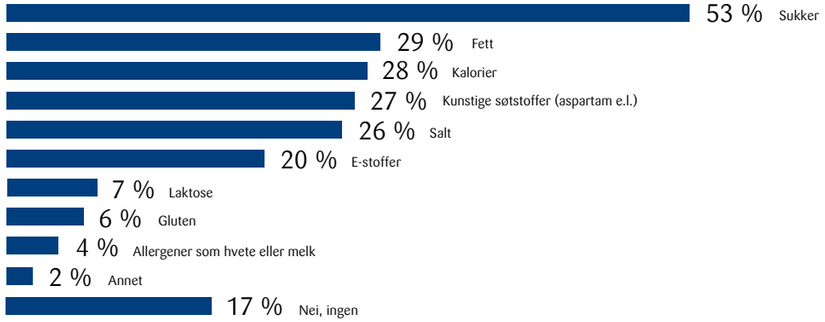
1. **Ha et variert kosthold** med mye grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter og fisk, og begrensede mengder bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt, salt og sukker. Et variert og sunt kosthold bidrar til at du får næringsstoffene du trenger og reduserer risiko for livsstilssykdommer.
2. **Ha en god balanse** mellom hvor mye energi du får i deg gjennom mat og drikke, og hvor mye du forbruker gjennom aktivitet. Å unngå overspising og opprettholde normalvekt er gunstig både for helsa og for miljøet. Begrens inntaket av mat og drikke som har høyt energiinnhold og lite næring, som brus, godteri og snacks. Regelmessig fysisk aktivitet bidrar til å opprettholde kroppens energibalanse.
3. **Spis minst fem** porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag. Halvparten bør være grønnsaker. Én porsjon tilsvarer ca. 100 g frukt/bær/grønnsaker eller 1,5 dl juice. Spis gjerne en liten håndfull usaltede nøtter om dagen.
4. **Spis grove kornprodukter** hver dag. Velg kornprodukter med høyt innhold av fiber og fullkorn, og lavt innhold av fett, sukker og salt. Bruk Nøkkelhullet og Brødskalaen (brodogkorn.no) som hjelpemidler.
5. **Spis fisk til middag** to til tre ganger i uken. Bruk også gjerne fisk som pålegg. Rådet tilsvarer totalt 300-450 gram ren fisk i uken. Minst 200 gram bør være fet fisk som laks, ørret, makrell eller sild.
6. **Velg magert kjøtt** og magre kjøttprodukter. Begrens mengden bearbeidet kjøtt og rødt kjøtt. Begrens mengden rødt kjøtt og bearbeidede produkter av rødt kjøtt til 500 gram per uke. Dette tilsvarer to til tre middager og litt kjøttpålegg. Rødt kjøtt er kjøtt fra svin, storfe, sau og geit.
7. **La magre meieriprodukter** være en del av det daglige kostholdet. Med et daglig inntak av magre meieriprodukter menes tre porsjoner. For å dekke jodinntaket bør minst to av disse være melk, syrnet melk eller yoghurt. Én porsjon tilsvarer et glass melk/syrnet melk (2 dl), et beger yoghurt, 100 g cottage cheese/kesam/skyr eller ost på en skive (20g).
8. **Velg matoljer, flytende margarin og myk margarin,** fremfor hard margarin og smør. Bytt ut mettede fettsyrer med mer gunstige umettede fettsyrer.
9. **Velg matvarer med lite salt** og begrens bruken av salt i matlaging og på maten.
10. **Unngå mat og drikke med mye sukker** til hverdags. Brus, saft og godteri er de største kildene til tilsatt sukker i kosten.
11. **Velg vann** som tørstedrikk.
12. **Vær fysisk aktiv** i minst 30 minutter hver dag.

Kilde: Helsedirektoratet.no

Nordmenn mest opptatt av sukkerkutt

Ifølge Helsedirektoratet har sukkerforbruket i Norge gått ned over tid, men er fortsatt høyere enn anbefalt*. Sukker er definitivt det nordmenn er mest opptatt av å begrense eller unngå i kostholdet sitt. Kvinner er generelt mer opptatt av å unngå og begrense ulikt innhold enn menn. Også på landsbasis ser vi noen markante forskjeller. Sørlendinger er generelt mer opptatt av å unngå og begrense enn resten av landet. Folk i nord er betydelig mer opptatt av å begrense kalorier, mens Oslo-beboere er noe mindre opptatt av e-stoffer enn resten av landet.

*Kilde: «Utviklingen i norsk kosthold 2018», rapport IS-2759, Helsedirektoratet



Er det noe innhold i mat eller drikke du prøver å unngå eller begrense? I tilfelle, hva?

		Kjønn		Aldersgrupper				
n = 1007	TOTAL	Mann	Kvinne	15-29 ÅR	30-39 ÅR	40-49 ÅR	50-69 ÅR	70-99 ÅR
Sukker	53%	50%	57%	49%	51%	49%	57%	60%
Fett	29%	28%	30%	25%	24%	20%	34%	45%
Kalorier	28%	25%	30%	25%	31%	25%	28%	33%
Kunstige søtstoffer (aspartam e.l.)	27%	24%	30%	21%	31%	27%	28%	32%
Salt	26%	26%	26%	22%	24%	16%	31%	34%
E-stoffer	20%	17%	24%	16%	18%	16%	22%	32%
Laktose	7%	5%	9%	9%	10%	7%	6%	3%
Gluten	6%	4%	7%	5%	4%	10%	6%	2%
Allergener som hvete eller melk	4%	3%	6%	4%	5%	5%	5%	2%
Annet	2%	1%	3%	2%	3%	1%	3%	1%
Nei, ingen	17%	20%	14%	21%	16%	25%	15%	6%

Kilde: TINE Balanseundersøkelse 2019

Behovet for næringsstoffer endrer seg gjennom livet

En vilter ettåring som nettopp har lært å gå har andre behov for næringsstoffer enn en sengeliggende 80-åring. Livet har mange faser, og hva vi trenger av energi, proteiner, vitaminer og mineraler endrer seg underveis.

Barn skal ikke bare bli større i lengde og vekt, det er også mye som skal læres og utforskes. Hjernen og sentralnervesystemet har en nesten eksplosiv vekst de første årene av livet, og det krever både energi og riktig tilgang på næringsstoffer. Barn spiser gjerne en mindre mengde mat, og det setter større krav til kvalitet på kosten for å få i seg alt man trenger. Det er ikke plass til så mange «tomme kalorier» som tilsatt sukker og rent fett, og det er viktig å spise sunt og variert. Næringsstoffer som det lett blir for lite av i små barns kosthold i Norge er jern og vitamin D. Gode kilder til jern er beriket barnemat (eks. barnegrøt, brunost og prim), grove kornprodukter og kjøtt. Vitamin D finnes i fet fisk, egg og berikede melkeprodukter. Helsedirektoratet anbefaler også at alle barn får tilskudd av vitamin D.

Ungdom har samme anbefalt inntak som voksne for de fleste vitaminer og mineraler. I ungdomstiden endres ofte kostholdet en del, og inntaket av sunne matvarer som fisk, frukt, grønnsaker og magre melkeprodukter er lavere. Selv om kvaliteten på kostholdet kanskje kan være litt dårligere, så spiser ungdommer mer. Dermed er det lettere å få dekket behovet for vitaminer og mineraler. Men, også ungdommer får lett for lite jern og vitamin D, særlig hvis kosten inneholder mye usunn mat og tomme kalorier.

Voksne trenger næring for å ha energi i hverdagen og til å vedlikeholde kroppen. Matinntaket er gjerne ganske høyt, og de fleste som spiser relativt sunt og variert får dekket det meste av behovet for vitaminer og mineraler i kosten med god margin. Unntaket er vitamin D og folat som mange får for lite av. For kvinner kan det også være en utfordring å få nok jern, da de har et større jernbehov enn menn og samtidig spiser litt mindre. Gode kilder til folat er grønnsaker (særlig grønne), frukt/bær og kornvarer. Alle kvinner som planlegger å bli gravide anbefales folattilskudd og tilskudd med jod, hvis inntaket av melk er lavt.

Eldre har gjerne et lavere matinntak da de fleste får mindre muskelmasse, og de ofte er mindre fysisk aktive enn tidligere. Behovet for vitaminer og mineraler er imidlertid stort sett det samme som for voksne. Men, det er likevel et økt behov for vitamin D etter fylte 75 år og protein etter fylte 65 år. Det kan være en utfordring å dekke kroppens behov for næring når man samtidig spiser mindre enn før. Sykdom og medisinbruk kan også påvirke appetitten og behovet for næringsstoffer. Å få i seg næringsrik og sunn mat er derfor ekstra viktig for å få i seg alt man trenger for å bevare en sunn og frisk kropp. Gode kilder til protein er fisk, kjøtt, egg, melkeprodukter, bønner og nøtter.

Et sunt og variert kosthold dekker behovet for de aller fleste næringsstoffer, og det er ikke anbefalt å ta tilskudd med mindre man har et ensidig/annerledes kosthold, spiser svært lite, eller dersom man planlegger å bli gravid eller er gravid.

Nær 9 av 10 nordmenn inntar melkeprodukter daglig

Nær 9 av 10 nordmenn inntar 1-4 porsjoner melkeprodukter daglig. Andelen som svarer 1-2 porsjoner øker med alderen, mens andelen som svarer 3-4 porsjoner synker med alderen. Blant sørlendinger, blant lavtlønnede og blant dem som bor alene er det betydelig flere som oppgir at de ikke inntar melkeprodukter i det hele tatt.

Hvis en porsjon er et glass melk, ost på en brødskive eller en yoghurt:
Hvor mange porsjoner av melkeprodukter vil du anslå at du spiser eller drikker i løpet av en dag?

		Kjønn		Aldersgrupper				
n = 1007	TOTAL	Mann	Kvinne	15-29 ÅR	30-39 ÅR	40-49 ÅR	50-69 ÅR	70-99 ÅR
Ingen porsjoner	8%	6%	10%	9%	11%	5%	10%	5%
1-2 porsjoner	56%	53%	59%	49%	54%	57%	58%	66%
3-4 porsjoner	29%	31%	26%	35%	27%	35%	25%	20%
5-6 porsjoner	6%	7%	5%	8%	7%	2%	7%	7%
Flere enn 6 porsjoner	1%	2%	0%	0%	2%	2%	0%	2%
TOTAL	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

Kilde: TINE Balanseundersøkelse 2019

Vil ha mindre søtt, mer grønt og fisk

Nordmenn er mest opptatt av å få i seg mindre sukker og søtsaker, og å spise mer grønnsaker og fisk. Kvinner er betydelig mer opptatt av å kutte i godteri på hverdager og spise mer grønt enn menn, mens menn er mer opptatt av å kutte i sukkerholdig drikke og alkohol enn kvinner. De eldste er markant mer opptatt av å redusere sukker og spise mer fisk enn de andre aldersgruppene.

Tall fra Helsedirektoratet* viser at sukkerforbruket har gått ned over tid, men fortsatt er høyere enn anbefalt. Vi bør spise mer fisk, men likevel ser vi en nedgang i forbruket over tid. På den positive siden spiser vi stadig mer grønnsaker, frukt og bær, men også her bør vi øke forbruket ytterligere.

*Kilde: «Utviklingen i norsk kosthold 2018», rapport IS-2759, Helsedirektoratet

*Hva skulle du ønske var annerledes i kostholdet ditt?**

n = 334**	TOTAL	Mann	Kvinne
Få i meg mindre sukker	37%	38%	36%
Spise mer grønnsaker	35%	31%	40%
Spise mindre søtsaker på hverdager	34%	21%	47%
Spise mer fisk	27%	25%	28%
Spise mindre	24%	24%	24%
Spise mer regelmessig	18%	16%	20%
Spise mer variert	16%	16%	16%
Drikke mindre sukkerholdig drikke	12%	15%	9%
Lage mer mat fra bunnen av	11%	11%	12%
Få i meg mindre salt	10%	12%	8%
Få i meg mindre mettet fett	10%	12%	8%
Spise frokost oftere	9%	10%	7%
Spise sunnere mellommåltider	8%	9%	7%
Drikke mindre alkohol	8%	11%	5%
Spise flere mellommåltider	5%	7%	2%
Spise mer grove kornprodukter	4%	3%	4%
Spise mer mat med Nøkkelhull-merket	1%	1%	1%
Annet	2%	1%	2%

*Respondentene kunne velge opp til tre alternativer.

**Oppfølgingsspørsmål til alle som svarte nei eller vet ikke på spørsmål om de har et sunt nok kosthold.

Kilde: TINE Balanseundersøkelse 2019

Nær 2 av 10 koser seg litt hver dag

4 av 10 nordmenn oppgir at de spiser eller drikker noe som ikke er av det sunneste 1-2 ganger i uken, som sammenfaller godt med helg. Nær 2 av 10 i alderen 15-49 år, og blant lavtlønnede, oppgir at de gjør det samme hver dag eller flere ganger om dagen. Jo eldre man blir, dess sjeldnere oppgir man at man koser seg med kaker, godteri, kjeks, snacks, eller drikke som brus og saft.

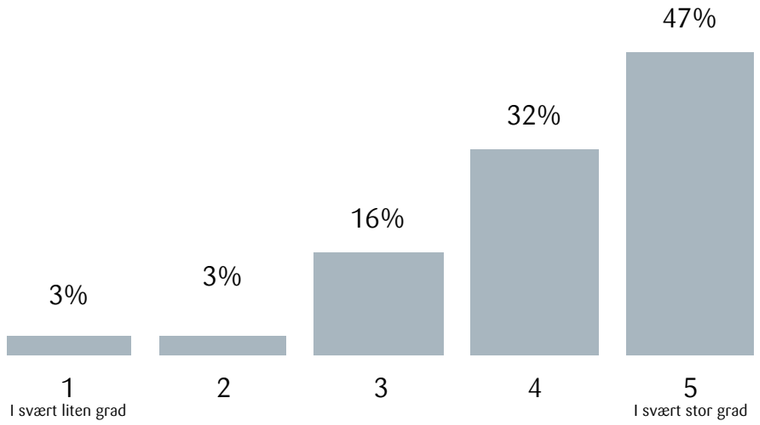
Hvor ofte spiser eller drikker du kaker, godteri, kjeks, snacks, eller brus, saft eller liknende?

		Kjønn		Aldersgrupper				
n = 1007	TOTAL	Mann	Kvinne	15-29 ÅR	30-39 ÅR	40-49 ÅR	50-69 ÅR	70-99 ÅR
1-2 ganger i uken	40%	40%	39%	38%	39%	44%	41%	35%
3-6 ganger i uken	26%	28%	24%	31%	35%	23%	22%	18%
1-3 ganger i måneden	15%	14%	17%	10%	10%	10%	20%	28%
Hver dag	11%	11%	11%	15%	8%	17%	7%	8%
Sjeldnere enn 1 gang i måneden	5%	4%	6%	2%	1%	4%	7%	10%
Flere ganger om dagen	3%	3%	3%	3%	7%	3%	1%	1%
Aldri	0%	1%	0%	0%	0%	0%	1%	1%
Vet ikke	0%	1%	0%	1%	0%	0%	1%	0%
TOTAL	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

Kilde: TINE Balanseundersøkelse 2019

Ønsker sunt kosthold i idretten

8 av 10 nordmenn synes det er viktig for barns helse at mat- og drikketilbudet på idrettsarrangementer er sunt og variert. Dette er noe mindre viktig for de yngste, og noe mer viktig for de eldste enn for folk i alderen 30-69 år.



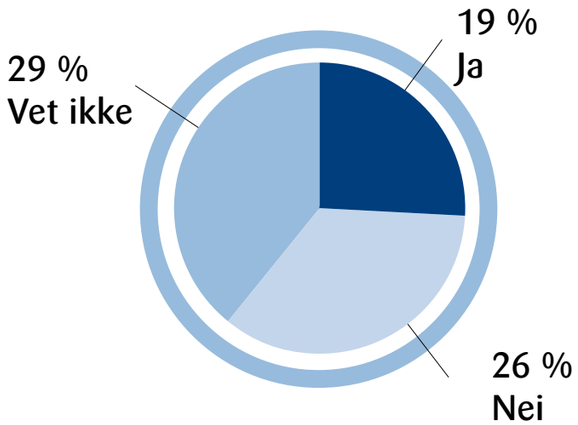
I hvilken grad synes du det er viktig for barns helse at mat- og drikketilbudet på idrettsarrangementer er sunt og variert?

		Kjønn		Aldersgrupper				
n = 1007	TOTAL	Mann	Kvinne	15-29 ÅR	30-39 ÅR	40-49 ÅR	50-69 ÅR	70-99 ÅR
1 I svært liten grad	3%	4%	2%	2%	3%	1%	4%	2%
2	3%	4%	1%	4%	3%	3%	2%	1%
3	16%	19%	13%	24%	13%	15%	15%	7%
4	32%	38%	26%	32%	41%	33%	28%	29%
5 I svært stor grad	47%	36%	59%	39%	40%	48%	51%	61%
TOTAL	101%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

Kilde: TINE Balanseundersøkelse 2019

Få sunne tilbud på idrettsarrangementer

Under 4 av 10 som har deltatt på idrettsarrangementer fikk tilbud om å kjøpe sunn mat. Vet ikke-andelen er høy, og under 3 av 10 oppgir at de har fått tilbud om å kjøpe sunn mat. Færre menn enn kvinner oppgir at de ikke har fått et slikt tilbud.



Fikk du tilbud om å kjøpe sunn mat sist du var til stede på et idrettsarrangement? Med sunn mat menes for eksempel yoghurt, frukt, bær, grønnsaker, grove påsmurte rundstykker, grove vafler, grøt, drikke uten sukker eller liknende.

		Kjønn		Aldersgrupper				
n = 745*	TOTAL	Mann	Kvinne	15-29 ÅR	30-39 ÅR	40-49 ÅR	50-69 ÅR	70-99 ÅR
Ja	26%	22%	32%	29%	24%	38%	24%	10%
Nei	35%	40%	29%	31%	37%	34%	36%	42%
Vet ikke	39%	38%	40%	41%	39%	28%	40%	48%
TOTAL	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

*Respondenter som aldri har vært på idrettsarrangementer er fjernet fra utvalget.

Kilde: TINE Balanseundersøkelse 2019

Store forskjeller mellom nord og sør

Både folk i nord og sørlendinger blir stadig mindre fornøyd med eget kosthold. Likevel er de i nord mye mer opptatt av å kutte kalorier og sukker.

Forskjellene mellom nord og sør kan se ut til å være større enn likhetene når det gjelder forholdet til kosthold. Sammen med Oslo-beboere, er nemlig beboerne i nord mest opptatt av å redusere sukkerinntaket. Folk i nord er også betydelig mer opptatt av å begrense kalorier enn resten av landet.

Begrense allergener, ikke kalorier
Sørlendingene skiller seg ut i motsatt ende og er definitivt minst opptatt av å redusere sukkerforbruket. Å begrense kaloriinntaket ser heller ikke ut til å være spesielt viktig for sørlendingene. Sammenlignet med landssnittet er de lengst sør også mindre opptatt av å spise grønnsaker. De ser imidlertid ut til å være mer opptatt enn resten av landet av å begrense inntak av ulike allergener.

Lavtlønnede vil spise mer variert
Det er ikke bare med utgangspunkt i geografien man kan finne ulikheter. Det ser også ut til å være store variasjoner i forhold til kosthold mellom ulike inntektsgrupper. De lavtlønnede er mest opptatt av å spise mer variert og regelmessig, og de skulle gjerne fått i seg frokost oftere. Sammenlignet med de med høy inntekt, lar også flere lavtlønnede seg lokke av fristelser og oppgir at de spiser eller drikker usunt hver dag. De lavt- og høytlønnede har imidlertid én ting felles: Begge gruppene skiller seg ut ved å være mer opptatt av å drikke mindre alkohol enn andre grupper.

Henter inspirasjon ulike steder
Variasjonen er også stor med tanke på hvor ulike inntektsgrupper søker kostholdsråd og inspirasjon. Lavtlønnede er for eksempel betydelig mindre opptatt av å hente råd og inspirasjon fra artikler i media enn andre inntektsgrupper. Råd fra familie og venner treffer imidlertid de lavtlønnede best: Jo mer du tjener, jo mindre opptatt blir du av å lytte til kostholdsråd fra familie og venner.

Folk i nord skeptiske til råd fra myndighetene
Det er også flere eksempler på variasjoner mellom de ulike landsdelene når det gjelder inspirasjonskilder for kostholdet. Sørlendingene er minst og Oslo-beboere mest opptatt av råd og inspirasjon fra venner. Oslo-beboere og folk i nord er mest opptatt av informasjon på pakningene, og de i nord er også mer opptatt av reklame enn landssnittet. De lengst i nord er imidlertid de aller mest skeptiske når det gjelder å stole på myndighetenes råd om kosthold.

Bærekraft

”Hvis du ønsker å følge det kostholdet som er best for kloden vår, velger du samtidig det kostholdet som er best for deg og din helse. Et bærekraftig kosthold samsvarer med de norske kostholdsrådene som skal fremme god helse. Her er det fokus på et høyt inntak av frukt, grønnsaker, grove kornprodukter og magre meieriprodukter, og et lavt inntak av rødt og bearbeidet kjøtt.

Anne Marie Skjølsvik

TINEs bidrag til bærekraftig kosthold

Et bærekraftig kosthold er et kosthold som har lav innvirkning på miljøet, og som bidrar til et sunt kosthold for dagens generasjon, uten å redusere fremtidige generasjoners muligheter til å få dekket sine behov. – TINE skal bidra til at nordmenn får et sunt, bærekraftig kosthold. Vi jobber hardt for å redusere utslipp ute hos bonden og i industrien, sier Lars Galtung, Direktør kommunikasjon og samfunnsansvar.

– Vi jobber med hele verdikjeden for å bidra til et bærekraftig kosthold. Men bærekraft i matproduksjonen har flere dimensjoner enn klimautslipp. Dette må også bli en del av debatten, sier Galtung.

Må ivareta ulike hensyn
Et bærekraftig kosthold skal både være sunt og ivareta ulike hensyn, som å bevare biologisk mangfold og gi lave klimautslipp.

– Selv om animalske matvarer stort sett gir høyere klimagassutslipp per kalori, bidrar husdyra til at man kan utnytte areal kun egnet for grasproduksjon. Dessuten bidrar melk og kjøtt med viktige næringsstoffer i et sunt og variert kosthold, sier Galtung.

Melk og kjøtt er viktige kilder til protein og flere andre næringsstoffer, som kalsium og jod for melk. Mesteparten av Norges landbruksareal er kun egnet til å dyrke gress, som drøvtyggere som kyr, sauer og geiter omdanner til mat for mennesker.

Sikrer levedyktig matproduksjon
Galtung viser til at det i Norge kun er tre prosent av landarealet som er jordbruksareal. Rundt 2/3 av dette er kun egnet til grasproduksjon da det ligger bratt, ulendt eller spredt, eller det er for kort vekstsesong for å dyrke korn eller annen mat.

– Dette handler også om verdiskaping og levedyktig matproduksjon i hele Norge. Vi har friske dyr som omdanner beiteressurser til proteiner for mennesker, og det er bra for både samfunn og mennesker, sier Galtung.

Norsk melk mer bærekraftig
Norsk melk regnes for å være betydelig mer bærekraftig enn melk fra mange andre deler av verden. Dette er fordi den norske melkekua Norsk Rødt Fe gir både melk og kjøtt, og over 80 prosent av fôret kommer fra Norge. Vi har heller ikke utfordringer med tilgang på ferskvann.

– Men vi kan bli enda bedre. I dag importeres en del protein til dyrefôr, som soya og raps. Det forskes nå på muligheter for å få frem andre proteinrike ingredienser til fôr i Norge, sier Galtung, som også kan fortelle at TINE bruker store ressurser på prosjekter der målet er å redusere utslippet av metan fra kua ved å klimaoptimalisere fôret.

Bærekraftig kosthold «på norsk»
I 2017 vurderte Nasjonalt råd for ernæring de norske kostrådene fra Helsedirektoratet (gjengitt på side 20) i et bærekraftperspektiv (1). De har vurdert at kostrådene ikke bare er bra for helsa, men også er bærekraftige. En begrensning i deres vurdering er at det er lagt mest vekt på klimabelastning og mindre på de andre faktorene som påvirker bærekraft.

(1) Nasjonalt råd for ernæring (Rapport 2017). Bærekraftig kosthold – vurdering av de norske kostrådene i et bærekraftperspektiv

Kaste mindre mat er beste miljøgrep

Å kaste mindre mat oppgis oftest som det viktigste hver enkelt kan gjøre for at kostholdet skal belaste miljø og klima minst mulig, etterfulgt av å sørge for at all mat og middagsrester blir spist opp. Å spise mindre kjøtt og mer kortreist mat oppleves som viktigere for kvinner, mens unge har blitt noe mer opptatt av miljøsertifisert mat enn tidligere.

Hva mener du er det viktigste hver enkelt kan gjøre for at kostholdet skal belaste klima og miljø minst mulig?

		Kjønn		Aldersgrupper				
n = 1007	TOTAL	Mann	Kvinne	15-29 ÅR	30-39 ÅR	40-49 ÅR	50-69 ÅR	70-99 ÅR
Kaste mindre mat	64%	59%	69%	62%	67%	65%	66%	61%
Sørge for at all mat og middagsrester blir spist opp	46%	46%	46%	36%	41%	51%	47%	60%
Spise mer kortreist / lokal mat	35%	33%	38%	37%	36%	29%	39%	33%
Spise mindre kjøtt	34%	27%	42%	45%	39%	32%	28%	28%
Kjøpe inn mindre mat	23%	23%	22%	21%	24%	20%	25%	21%
Ikke spise mat med palmeolje	16%	14%	18%	20%	13%	17%	15%	13%
Spise mer miljøsertifisert mat	7%	7%	8%	13%	7%	4%	5%	5%
Spise mer økologisk mat	7%	5%	9%	10%	6%	8%	6%	5%
Spise mindre mat	6%	10%	3%	4%	2%	11%	5%	10%
Er ikke så opptatt av å se mat og drikke i miljøperspektiv	6%	9%	3%	5%	6%	7%	6%	8%
Vet ikke	2%	2%	3%	3%	4%	1%	2%	2%
Annet	1%	1%	1%	1%	1%	3%	1%	0%
TOTAL	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

Kilde: TINE Balanseundersøkelse 2019

Mindre klimagassutslipp per liter melk

TINE lever av å foredle melk til meieriprodukter, og store endringer i naturen og klimaet vil ramme oss hardt. Vi har derfor en sterk interesse i å bidra til en bærekraftig bruk av jordas ressurser og begrense klimaendringene.

Endret kosthold
Hensynet til klima og miljø blir i økende grad en del av kostholds- og ernæringsanbefalingene. Det handler ikke lenger bare om den enkeltes behov, men også om hva som er bærekraftig for planeten.

Klimagassutslippet i Norge
Landbruket står for 8 prosent av Norges samlede utslipp av klimagasser. Siden 1990 har melkeproduksjonen per ku økt samtidig som antall kyr er redusert. Resultatet er at klimagassutslippet per liter melk er noe redusert.

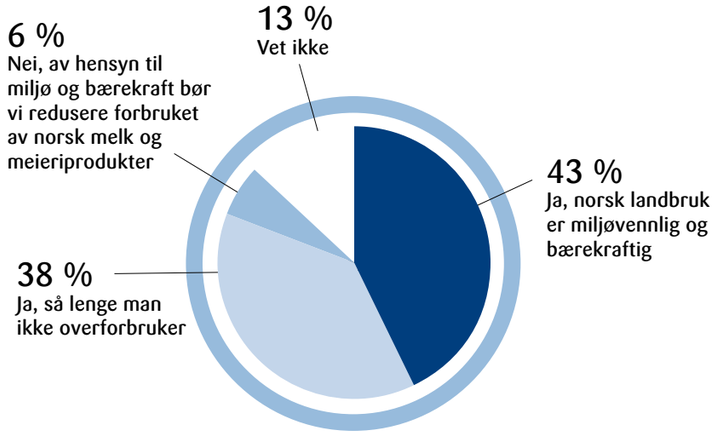
Mest fra kua
Et gjennomsnitt fra ulike forskningsrapporter viser et beregnet utslipp på 1,2 kilo CO_2-ekvivalenter per kilo melk produsert i Norge. Dette omfatter da utslipp i hele verdikjeden fra gård til forbruker. Nærmere 80 prosent av dette utslippet kan knyttes melkegården. Metangass fra fordøyelse av fôr i vommen til drøvtyggere og fra lagring av husdyrgjødsel står for den største delen av utslippet.

Klimasmart landbruk
Kunder, forbrukere, myndigheter og eiere er i økende grad opptatt av klimaendringer og hvilken effekt ulike matvarer har på klimaet. TINEs tiltak for å redusere utslippene omfatter blant annet biogass fra husdyrgjødsel, fôr- og gjødslingstiltak samt effektiv produksjon av gress og grovfôr.

TINE har som mål å bidra til at landbruket kan kutte 20 prosent av klimagassutslippene innen år 2030.

Miljøvennlig og bærekraftig landbruk

Nordmenn har en sterk oppfatning av at norsk landbruk er miljøvennlig og bærekraftig. Over 8 av 10 sier at de oppfatter norsk landbruk som miljøvennlig og bærekraftig, så lenge man ikke overforbruker. Kun seks prosent mener vi bør redusere forbruket av norsk melk og meieriprodukter av hensyn til miljø og bærekraft.



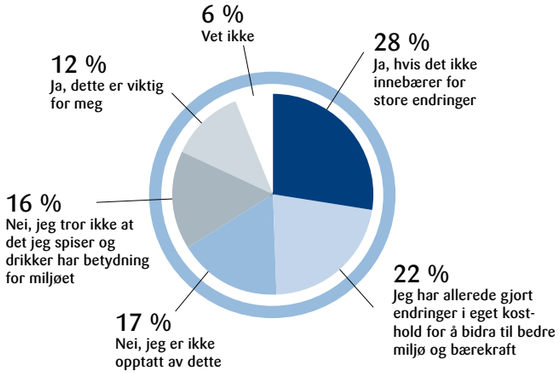
Mener du at man kan drikke og spise norsk melk og meieriprodukter i et miljøvennlig og bærekraftig perspektiv?

		Kjønn		Aldersgrupper				
n = 1007	TOTAL	Mann	Kvinne	15-29 ÅR	30-39 ÅR	40-49 ÅR	50-69 ÅR	70-99 ÅR
Ja, norsk landbruk er miljøvennlig og bærekraftig	43%	44%	42%	33%	41%	47%	49%	45%
Ja, så lenge man ikke overforbruker	38%	38%	38%	46%	40%	33%	31%	43%
Nei, av hensyn til miljø og bærekraft bør vi redusere forbruket av norsk melk og meieriprodukter	6%	7%	6%	10%	5%	6%	8%	2%
Vet ikke	13%	11%	14%	11%	15%	15%	12%	10%
TOTAL	100%	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %

Kilde: TINE Balanseundersøkelse 2019

Vil endre kostholdet for miljøet

Over 6 av 10 nordmenn sier at de har gjort endringer eller ønsker å gjøre endringer i eget kosthold for å bidra til bedre miljø og bærekraft. Men snaut halvparten av disse tar forbehold og vil ikke gjøre endringer dersom det krever for mye av dem. 3 av 10 ønsker ikke å gjøre endringer, enten fordi de ikke er opptatt av det eller ikke tror at det har betydning for miljø og klima.



Ønsker du å gjøre endringer i eget kosthold for å bidra til bedre miljø og bærekraft?

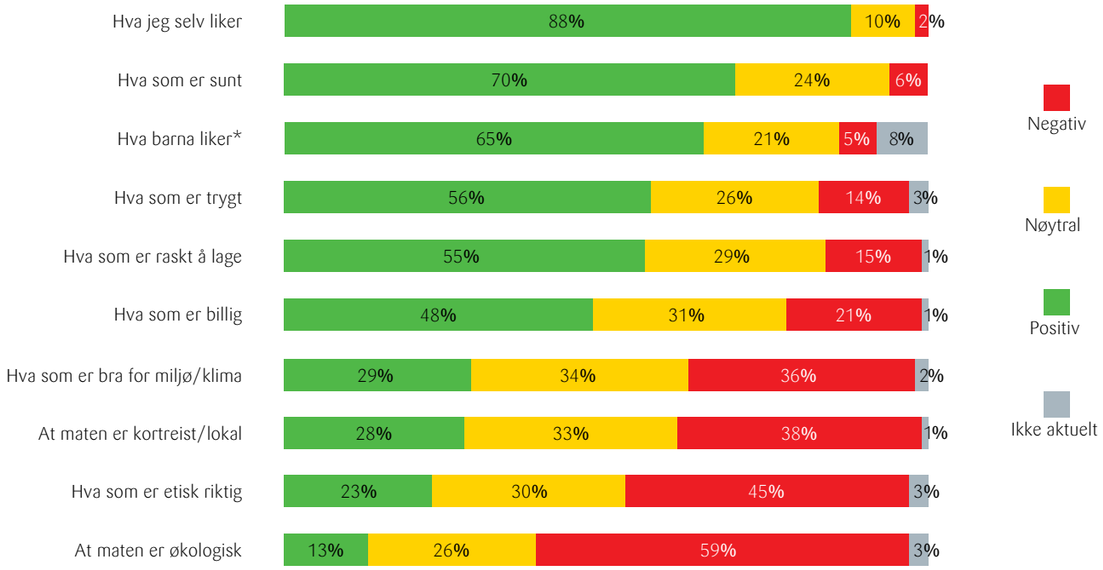
		Kjønn		Aldersgrupper				
n = 1007	TOTAL	Mann	Kvinne	15-29 ÅR	30-39 ÅR	40-49 ÅR	50-69 ÅR	70-99 ÅR
Ja, hvis det ikke innebærer for store endringer	28%	27%	29%	36%	35%	30%	23%	16%
Jeg har allerede gjort endringer i eget kosthold for å bidra til bedre miljø og bærekraft	22%	20%	24%	19%	13%	23%	23%	32%
Nei, jeg er ikke opptatt av dette	17%	21%	12%	13%	15%	22%	16%	19%
Nei, jeg tror ikke at det jeg spiser og drikker har betydning for miljøet	16%	19%	13%	10%	14%	10%	21%	26%
Ja, dette er viktig for meg	12%	9%	15%	18%	16%	8%	9%	7%
Vet ikke	6%	4%	8%	11%	15%	15%	12%	10%
TOTAL	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

Kilde: TINE Balanseundersøkelse 2019

Lyst viktigere enn miljø

Nordmenn velger først og fremst dagligvarer ut fra hva de selv liker og hva som er sunt. Hvis det er barn i husstanden er hva de liker også viktig. Hva som er bra for miljøet, kortreist og etisk riktig spiller mindre rolle, men er noe viktigere for kvinner - og får økt betydning med alderen. Prisen er viktigst for de unge.

I hvilken grad påvirker følgende hva som handles inn av dagligvarer i din husstand?



* Respondenter som ikke har barn er fjernet fra dette utvalget (n = 336).

Kilde: TINE Balanseundersøkelse 2019

Påvirkning

„Dagens mediehverdag byr på inspirasjon, tips, kjappe løsninger, erfaringer og råd fra både fagpersoner og andre. I sosiale medier må vi selv kunne ta stilling til hvilken informasjon som presenteres og hva vi ønsker å stole på. Utfordringen er å være kildekritisk og sjekke om rådene som gis har vitenskapelig empiri, eller er «synsing». Hvis et råd høres for godt ut til å være sant, så er det som regel det.

Anne Marie Skjølsvik

Unge lytter til venner og familie

Inspirasjon og råd om kosthold henter flest nordmenn fra artikler i media, informasjon fra myndighetene eller familie og venner. For de unge er familie og venner den definitivt viktigste kilden til råd og inspirasjon. Kvinner er mer opptatt av informasjonstjenester, helsepersonell og sosiale medier enn menn, mens menn oftere oppgir at de ikke henter råd eller inspirasjon fra noen.

*Hvor henter du inspirasjon og råd om kosthold?**

		Kjønn		Aldersgrupper				
n = 1007	TOTAL	Mann	Kvinne	15-29 år	30-39 år	40-49 år	50-69 år	70-99 år
Artikler i media	32%	32%	33%	24%	37%	33%	34%	39%
Informasjon fra myndighetene, som Helsedirektoratet eller Mattilsynet	28%	26%	30%	28%	23%	21%	28%	40%
Familie og venner	27%	26%	27%	37%	26%	27%	20%	24%
Informasjonstjenester som matprat.no, godfisk.no og melk.no	25%	22%	29%	23%	28%	26%	25%	26%
Leger, helsepersonell, klinisk ernæringsfysiolog	18%	15%	21%	19%	13%	18%	19%	21%
Informasjon på produktene	17%	18%	17%	17%	12%	15%	20%	23%
Ingen steder	17%	22%	13%	12%	18%	17%	22%	15%
Innlegg i sosiale medier	12%	6%	18%	17%	12%	16%	9%	5%
Informasjon fra butikkjedene	8%	7%	8%	6%	10%	9%	8%	6%
Reklame	7%	8%	6%	10%	3%	6%	6%	10%
Informasjon fra mat- og drikkeprodusentene	6%	5%	6%	5%	7%	7%	5%	5%
Trenere	5%	5%	4%	12%	4%	2%	2%	3%
Bloggere	4%	1%	7%	7%	6%	4%	3%	0%
Informasjon jeg får på skolen	2%	3%	1%	8%	0%	0%	1%	0%
Podcast**	2%	2%	1%	3%	2%	2%	0%	0%
Alternative behandlere, som homeopater eller liknende	1%	1%	1%	0%	0%	0%	2%	1%
Annet/andre	8%	8%	7%	6%	11%	12%	8%	3%

*Respondentene kunne velge opp til tre alternativer.
**Podcast inne som nytt svaralternativ fra 2018.

Kilde: TINE Balanseundersøkelse 2019

Forstår ikke produktinformasjon

Under halvparten av alle nordmenn synes det er svært enkelt eller ganske enkelt å forstå om matvarene er sunne eller ikke ut fra det som står på pakningen. De over 70 år oppgir oftere at de synes det er ganske vanskelig. Flere menn enn kvinner sier at de ikke leser på pakningen i det hele tatt.

Synes du det som står på pakningen gjør det enkelt å forstå om matvarene er sunne eller ikke?

		Kjønn		Aldersgrupper				
n = 1007	TOTAL	Mann	Kvinne	15-29 ÅR	30-39 ÅR	40-49 ÅR	50-69 ÅR	70-99 ÅR
Svært enkelt	4%	3%	5%	6%	2%	6%	4%	1%
Ganske enkelt	41%	40%	42%	45%	46%	45%	39%	25%
Ganske vanskelig	31%	30%	33%	27%	28%	28%	33%	43%
Svært vanskelig	5%	6%	5%	3%	3%	4%	6%	9%
Leser ikke på pakningen for å finne ut om en matvare er sunn eller ikke	15%	18%	12%	15%	16%	12%	13%	19%
Vet ikke	4%	4%	5%	3%	6%	5%	5%	5%
TOTAL	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

Kilde: TINE Balanseundersøkelse 2019

Slik tolker du produktinformasjon

Hva betyr de ulike ordene i ingrediensliste og næringsinnhold på emballasjene? Og hvordan kan du bruke informasjonen til å velge smartere?

Forskjellen på kilojoule (kJ) og kilokalorier (kcal)
Totalt energiinnhold oppgis som kilojoule (kJ) og kilokalorier (kcal). Det vi er mest vant til å forholde oss til er kilokalorier. Grunnen til at begge oppgis er at kilojoule er den internasjonale enheten man regner energiinnhold med, mens de fleste er vant med å forholde seg til kilokalorier (kcal).

Næringsinnhold per 100 gram kan gjøre det enklere å sammenligne to tilsvarende produkter. På produkter som selges som en porsjon, er det viktig å se næringsinnholdet opp mot produktets størrelse for å vurdere hva det totale inntaket av energi blir.

Sjekk ingredienslisten
Lurer du på hva et produkt inneholder, er det alltid lurt å gå gjennom ingredienslisten. Her oppgis innhold i synkende rekkefølge. Hvis du er opptatt av å velge produkter som er best for deg, velger du produkter der sukker og fett står lengst mulig nede på listen.

Ingredienser

lett**melk**, 4 % sukker, 4 % pasjonsfruktjuice*, aroma, sitron- og safrantistel*, yoghurtkultur *fra konsentrat

Næringsinnhold pr. 100g

energi	347 kJ (82 kcal)
fett	1,8 g
-hvorav mettede fettsyrer	1,2 g
karbohydrat	7,2 g
-hvorav sukkerarter	7,0 g
protein	9,2 g
salt	0,09 g

Antall kalorier betyr ikke alt
Det er ikke bare innhold av kalorier, sukker eller fett du bør være opptatt av. Du bør også se etter om matvaren gir deg noen vitaminer og mineraler. Det er frivillig å merke dette på produkter, men mange leverandører gjør det. Jo flere vitaminer og mineraler du får med, jo bedre er det for næringsinntaket ditt.

Karbohydrater og «hvorav sukkerarter»
Mange er opptatt av å få i seg mindre sukker, men det er ikke alltid lett å vite hvor mye sukker det er i et produkt. I ingredienslisten står det ofte oppgitt i prosent hvor mye sukker som er tilsatt produktet. I deklarasjonen oppgis «hvorav sukkerarter». Dette er et samlebegrep for både sukkeret som kommer naturlig med matvaren, for eksempel melkesukker i en yoghurt, og det tilsatte sukkeret. Det er det tilsatte sukkeret det anbefales å redusere i kostholdet, og det er derfor dette du bør se etter på produktene.

Allergener
Ingredienslisten viser deg hvilke allergener produkter kan inneholde. Disse er uthevet i teksten.

Nøkkelhullet hjelper deg
Nøkkelhullet skal gjøre det enkelt å velge sunnere matvarer som inneholder mer fiber og fullkorn og mindre mettet fett, sukker og salt. Innenfor hver matvaregruppe er det satt ulike kriterier for innholdet av disse næringsstoffene.

Nøkkelhullmerkede frokostblandinger har mer fiber og fullkorn og mindre sukker. For kjøttprodukter er det andel mettet fett og salt som vektlegges, mens et nøkkelhullsmerket brød må oppfylle kriterier til fiber og fullkorn, mettet fett, sukker og salt. I noen matvaregrupper, for eksempel brus, godteri, kaker og kjeks, kan ingen produkter få Nøkkelhullet.

– Ta vare på måltidsstundene

Jo tidligere gode matvaner etableres, jo bedre. Det fastslår Helsedirektoratet, og anbefaler også å legge vekk mobilen og snakke med barna under måltidet.

– Vi vet at gode matvaner etableres tidlig. Matvaner som etableres i barne- og ungdomsårene varer gjerne livet ut, sier seniorrådgiver Eva Rustad de Brisis i avdeling for barne- og ungdomshelse i Helsedirektoratet.

Foreldre viktigste rollemodeller
Som foreldre har man med andre ord en særdeles viktig rolle å spille for å gi de små et sunt forhold til kosthold og måltider.

– Foreldrene er barnas viktigste rollemodeller. Vårt råd er å ta vare på måltidsstundene man har sammen med barna. Server variert mat i hverdagen og ha gode rammer rundt måltidet med vekt på trivsel og matglede, sier de Brisis.

Sett av nok tid til måltidene
I en travel hverdag, har de Brisis stor forståelse for at det kan være utfordrende for foreldre å legge til rette for gode matvaner. Hun sender gjerne noen gode råd med på veien.

– Forsøk å sett av nok tid til å spise sammen i ro og til alle er mette, gjerne en halvtime til de viktigste måltidene. Introduser grønnsaker og frukt og bær tidlig til hovedmåltidene frokost, lunsj og middag. Bruk grove kornprodukter, ha fisk et par ganger i uken og bruk magre meieriprodukter, sier seniorrådgiveren.

Legg vekk mobil og iPad
Helsedirektoratet fremhever også at det har en verdi i seg selv å samles til et måltid og at det er viktig at foreldre formidler dette til barna.

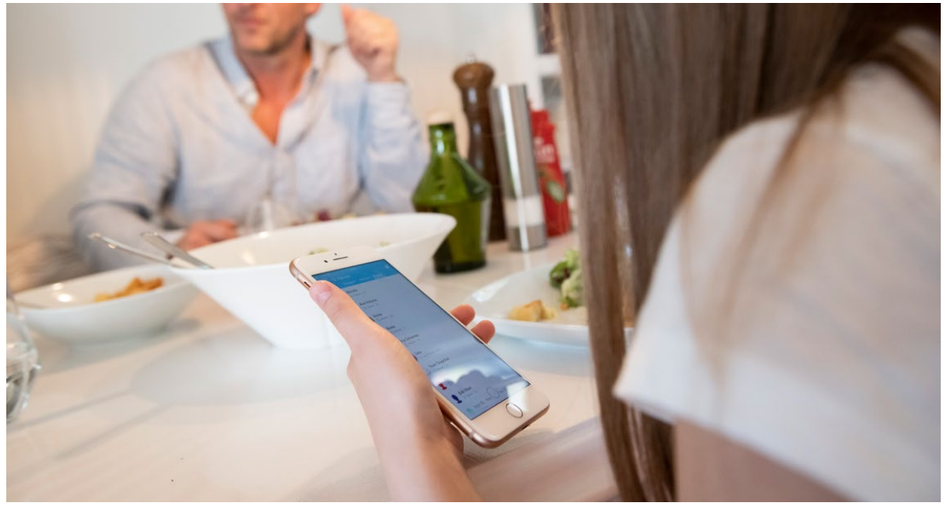
– Måltidene kan være et sted for hygge og fellesskap der man snakker sammen om andre ting enn man vanligvis gjør, sier de Brisis.

Den sosiale dimensjonen ved måltidet er bare én av grunnene til at Helsedirektoratet anbefaler å slå av tv-en og legge vekk mobilen.

– Unngå å spise foran skjerm, og sitt heller ned og snakk sammen. Vi vet at når man spiser foran skjerm, så er det ikke sikkert man registrerer at man blir mett. Og barna kan også bli distrahert og glemme og spise, forklarer de Brisis.

Skjermforbud ved middagsbordet

Under 1 av 10 nordmenn synes det er greit å bruke mobil eller nettbrett ved middagsbordet. Jo eldre man blir, jo tydeligere er standpunktet om å legge fra seg skjermer når man spiser. Lavtlønnede er mer positive til å kombinere skjerm og måltider.



Er det i din familie greit å bruke mobilen eller nettbrett når dere spiser middag?

		Kjønn		Aldersgrupper				
n = 775*	TOTAL	Mann	Kvinne	15-29 ÅR	30-39 ÅR	40-49 ÅR	50-69 ÅR	70-99 ÅR
Ja	9%	9%	10%	15%	14%	7%	7%	3%
Nei	69%	68%	70%	51%	66%	70%	77%	84%
Kun i spesielle tilfeller	20%	22%	19%	31%	20%	22%	15%	13%
Vet ikke	2%	1%	2%	3%	1%	2%	1%	1%
TOTAL	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

*Respondenter som bor alene har blitt fjernet fra utvalget.

Kilde: TINE Balanseundersøkelse 2019

Kontaktinformasjon

ernæringsbloggen.no

Ernæringspodden

/ernaeringsfysiologenitine

@ernaeringsfysiologen_tine

Pressevakt
Telefon: 482 30 994 (ikke SMS)
E-post: presse@tine.no

Kl. 08 – 21
Lørdag/søndag/helligdag kl. 11 – 19

Anne Marie Skjølsvik
Klinisk ernæringsfysiolog, TINE SA

E-post:
anne.marie.skjolsvik@tine.no

APELAND

TINE SA
Lakkegt. 23, 0187 Oslo
Postboks 25, 0051 Oslo
www.tine.no