



BALANSE- RAPPORTEN 2016

Nøkkeltall om kosthold
og fysisk aktivitet





Er du i balanse?

TINE er en av Norges største leverandører av næringsmidler. Det gir oss et stort ansvar, som vi tar alvorlig. Mange er opptatt av å finne balanse i hverdagen. Balanse mellom jobb og fritid, balanse mellom plikter og lyster, og balanse mellom stress og avslapning. Det har vært mye debatt og sterkt engasjement rundt temaene fysisk aktivitet og kosthold. Samtidig er forbrukerne forvirret, og usikre på hvem som har rett og hva som er riktig.

Vi i TINE ønsker å bidra til at du som forbruker kan få en bedre balanse mellom fysisk aktivitet og inntak av mat og drikke. Derfor har vi samlet faglig innsikt og fersk informasjon i denne Balanserapporten. Her presenterer vi funn fra vår nye, årlige undersøkelse, samt annen innsikt som belyser tematikken aktivitet og kosthold. Ta gjerne kontakt med oss dersom du ønsker mer informasjon eller har andre spørsmål om ernæring.

Anne Marie Skjølsvik

Anne Marie Skjølsvik
Klinisk ernæringsfysiolog
TINE

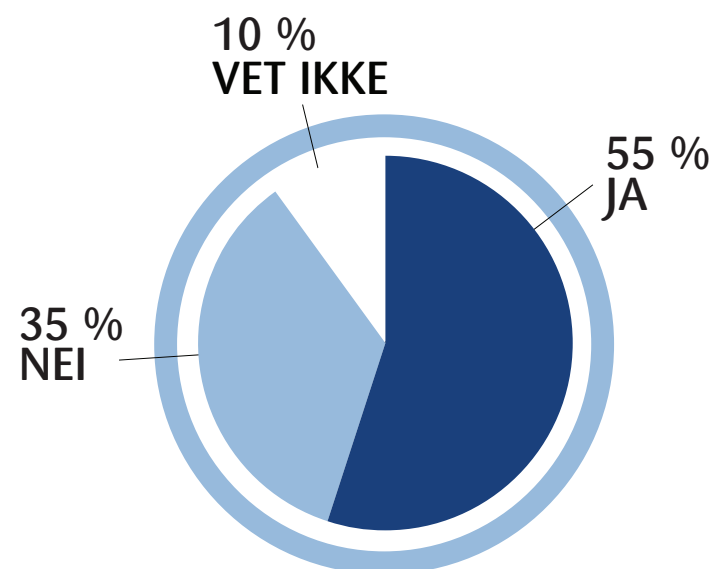
Om TINE Balanserapport 2016

Denne rapporten presenterer hovedsakelig funn fra en undersøkelse utarbeidet av TINE. Datainnsamlingen er gjennomført av Norstat i januar 2016. Den ble gjennomført på nett, med 1 000 respondenter, i et representativt utvalg av den norske befolkningen over 15 år. Der vi har benyttet eksterne kilder, har vi henvist til disse.

Kun halvparten er fornøye med balansen

1 av 3 nordmenn er ikke fornøye med balansen mellom det de tar inn av energi gjennom mat og drikke, og det de forbruker gjennom fysisk aktivitet. De under 30 år og over 50 år er noe mer fornøye med egen balanse.

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



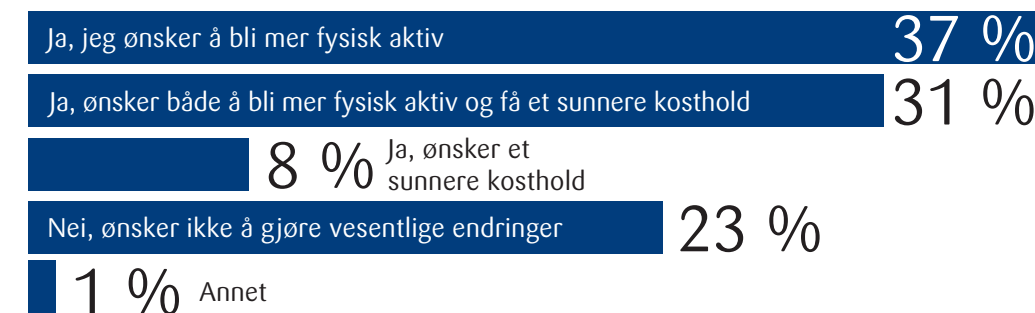
n = 1000	Kjønn			Aldersgrupper				
	TOTAL	Mann	Kvinne	15-29 ÅR	30-39 ÅR	40-49 ÅR	50-69 ÅR	70-99 ÅR
Ja	55%	57%	53%	57%	46%	47%	61%	60%
Nei	35%	33%	37%	33%	44%	43%	30%	26%
Vet ikke	10%	10%	10%	10%	10%	10%	9%	14%

Kilde: TINE Balanseundersøkelse 2016

Ønsker å ta grep for bedre balanse

Nær 8 av 10 nordmenn ønsker å bli mer fysisk aktive, få et sunnere kosthold – eller begge deler. Færre menn enn kvinner ønsker å gjøre endringer i aktivitet eller kosthold, og minst motiverte er de over 70 år.

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



n = 1000	TOTAL	Mann	Kvinne
Ja, ønsker å bli mer fysisk aktiv	37%	33%	41%
Ja, ønsker både å bli mer fysisk aktiv og få et sunnere kosthold	31%	31%	31%
Ja, ønsker et sunnere kosthold	8%	9%	7%
Nei, ønsker ikke å gjøre vesentlige endringer	23%	26%	19%
Annet	1%	1%	1%

n = 1000	Aldersgrupper				
	15-29 ÅR	30-39 ÅR	40-49 ÅR	50-69 ÅR	70-99 ÅR
Ja, ønsker både å bli mer fysisk aktiv og få et sunnere kosthold	37%	34%	43%	26%	15%
Ja, ønsker å bli mer fysisk aktiv	29%	48%	28%	41%	42%
Ja, ønsker et sunnere kosthold	14%	7%	7%	6%	5%
Nei, ønsker ikke å gjøre vesentlige endringer	19%	10%	21%	26%	37%
Annet	2%	2%	1%	1%	

Kilde: TINE Balanseundersøkelse 2016



Fysisk aktivitet

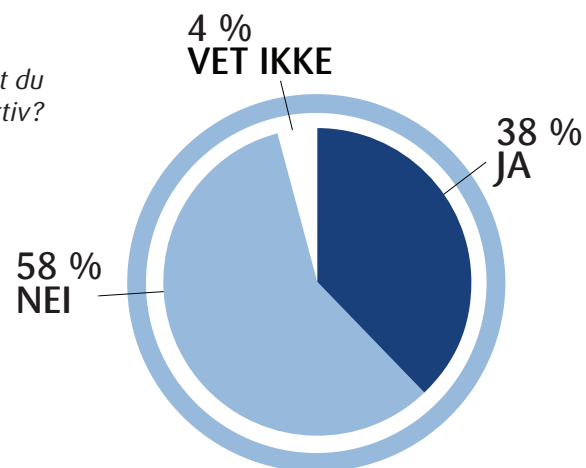
” Å være fysisk aktiv er viktig. Det er en klar sammenheng mellom mengde fysisk aktivitet og helsegevinst. Men du trenger ikke å løpe bakkeintervaller til du får blodsmak i munnen og krampa tar deg. Gjør noe du liker. Gå en rask tur med en venn, sykle en tur i skogen eller gå på dansekurs. Små grep i hverdagen kan ha stor betydning - og all bevegelse bidrar.

Anne Marie Skjølsvik
Klinisk ernæringsfysiolog, TINE

Mangel på motivasjon begrenser fysisk aktivitet

6 av 10 nordmenn synes selv at de er for lite fysisk aktive, og de mellom 30 og 40 år er minst fornøyd med egen innsats. Kunnskap og mulighet for aktivitet er på plass, men motivasjonen for å komme seg opp av sofaen mangler.

Synes du selv at du er nok fysisk aktiv?



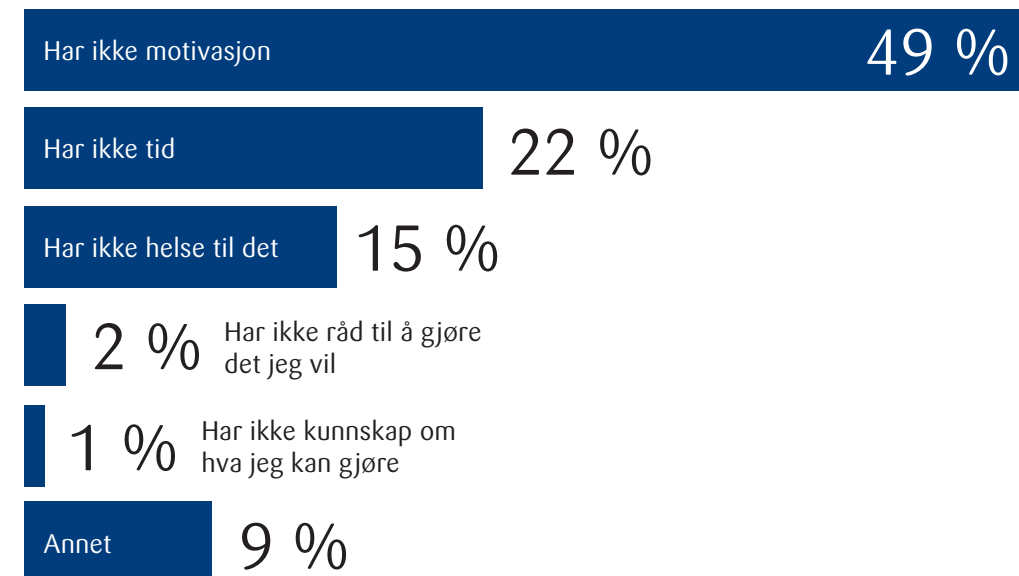
n = 1000	Kjønn			Aldersgrupper				
	TOTAL	Mann	Kvinne	15-29 ÅR	30-39 ÅR	40-49 ÅR	50-69 ÅR	70-99 ÅR
Ja	38%	40%	36%	44%	24%	32%	39%	49%
Nei	58%	56%	61%	53%	73%	67%	56%	45%
Vet ikke	4%	4%	3%	2%	3%	2%	5%	6%

Kilde: TINE Balanseundersøkelse 2016

Fysisk aktivitet for helsens skyld

Å være regelmessig i aktivitet gir bedre fysisk form, bedre helse og redusert risiko for sykdom. Bedre fysisk form gir overskudd, og gjør det lettere å mestre utfordringer i hverdagen. Å være fysisk aktiv gjør det også lettere å opprettholde god balanse mellom energiinntak og energiforbruk, noe som er viktig for å holde normalvekt.

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



n = 585*	TOTAL	Mann	Kvinne
Har ikke motivasjon	49%	52%	47%
Har ikke tid	22%	24%	21%
Har ikke helse til det	15%	16%	15%
Har ikke råd til å gjøre det jeg vil	2%	1%	3%
Har ikke kunnskap om hva jeg kan gjøre	1%	1%	1%
Annet	9%	6%	12%

n = 585*	Aldersgrupper				
	15-29 ÅR	30-39 ÅR	40-49 ÅR	50-69 ÅR	70-99 ÅR
Har ikke motivasjon	58%	48%	51%	44%	43%
Har ikke tid	23%	34%	26%	17%	6%
Har ikke helse til det	7%	8%	13%	24%	29%
Har ikke kunnskap om hva jeg kan gjøre	5%		1%	1%	
Har ikke råd til å gjøre det jeg vil	2%	4%	2%	1%	
Annet	6%	5%	7%	13%	21%

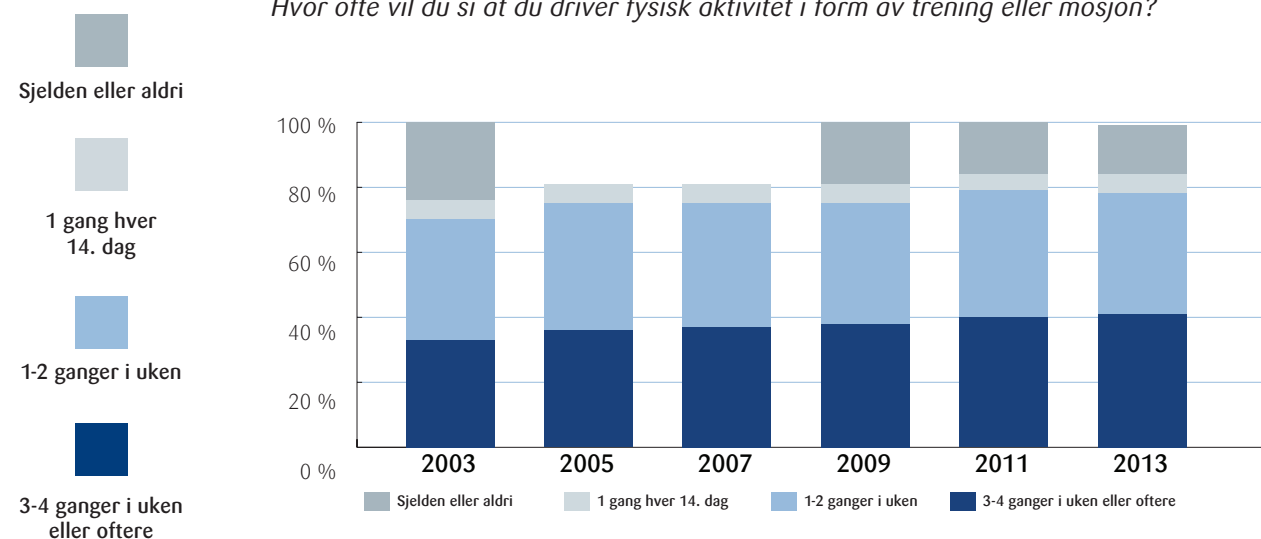
* Oppfølgings spørsmål til alle som svarte nei på om de er nok fysisk aktive.

Kilde: TINE Balanseundersøkelse 2016

Få når Helsedirektoratets mål for fysisk aktivitet

Fra Helsedirektoratet er vi anbefalt å utøve 30 minutter fysisk aktivitet med moderat til høy intensitet hver dag. Stadig flere trener oftere og hardere. Fra 2003 til 2013 økte andelen som trener 3-4 ganger i uken og oftere fra 33 prosent til 41 prosent. Samtidig gikk andelen som ikke trener ned fra 24 prosent til 15 prosent. Andel som trener 1-2 ganger i uken holdt seg stabil.

Hvor ofte vil du si at du driver fysisk aktivitet i form av trening eller mosjon?

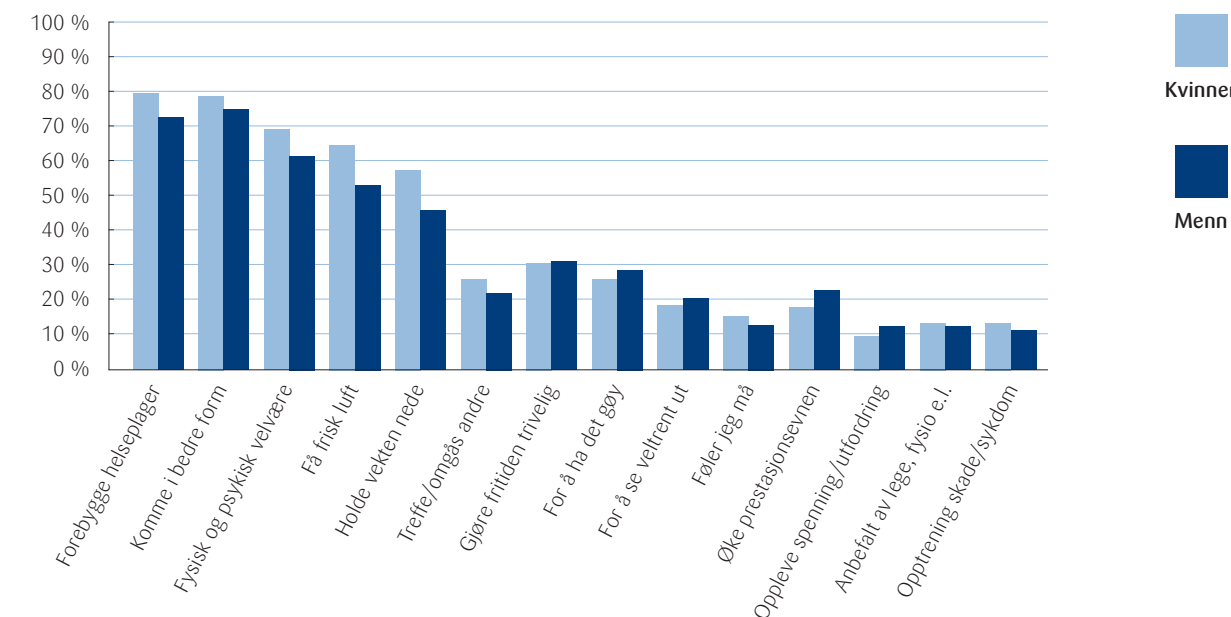


Kilde: Norske Spisefakta 2014/Ipsos MMI

Forebygging av helseplager viktig grunn for aktivitet

Å forebygge helseplager, å komme i bedre form og å kjenne fysisk og psykisk velvære er de viktigste grunnene for å være mer fysisk aktive, ifølge Helsedirektoratets nasjonale kartlegging. Å få frisk luft og å holde vekten nede oppgis også som gode grunner til å komme seg ut av sofaen.

Oppgitte grunner til å drive med fysisk aktivitet, etter kjønn. Verdiene oppgis som prosentandel (%) (n=3020).



Kilde: Helsedirektoratet, Nasjonal kartlegging 2014-2015, IS-2367, Fysisk aktivitet og sedatid blant voksne og eldre i Norge.

Voksne sitter stille i over 9 timer per dag

Ifølge Helsedirektoratet bør alle generelt sitte mindre stille i hverdagen. Voksne sitter i snitt stille i over 9 timer per dag, eller 62 prosent av våken tid. Menn sitter noe mer stille enn kvinner.

Når det gjelder fysisk aktivitet så er voksne i snitt nær 5 timer i lett aktivitet, 35 minutter i moderat intensitet, og nær 3 minutter med høy intensitet hver dag. Kvinner bruker mer tid på lett aktivitet enn menn, mens menn har et høyere nivå av aktivitet med moderat og høy intensitet. De yngre bruker litt mer tid på moderat fysisk aktivitet enn de eldre.

Gjennomsnittlig (SE) antall minutter per dag* med sedat tid (tid i ro) og fysisk aktivitet av ulik intensitet, fordelt på kjønn og aldersgrupper.

n = 3020	TOTAL	Kjønn		Aldersgrupper			
		Mann	Kvinne	20-34 ÅR	35-49 ÅR	50-64 ÅR	65+
Sedat tid (min/dag)	544 (1)	559 (2)	536 (2)	555 (3)	536 (3)	541 (3)	558 (3)
Lett intensitet FA (min/dag)	290 (1)	276 (2)	301 (2)	279 (3)	300 (3)	295 (3)	284 (3)
Moderat intensitet FA (min/dag)**	35 (0.4)	36 (0.6)	34 (0.5)	37 (0.9)	36 (0.8)	36 (0.8)	31 (0.9)
Høy intensitet FA (min/dag)	2.7 (0.1)	3.2 (0.2)	2.3 (0.1)	3.8 (0.2)	3.3 (0.2)	2.6 (0.2)	0.8 (0.2)
Sammenhengende FA med moderat-til-høy Intensitet (min/dag)***	16 (0.3)	14 (0.5)	17 (0.4)	14 (0.7)	15 (0.6)	18 (0.6)	18 (0.7)

FA = fysisk aktivitet

*Samtlige verdier er justert for tid måleren er brukt per dag, og totalverdiene er justert for alder og kjønn

**Akkumulerte minutter med moderat fysisk aktivitet

***Minutter per dag med moderat-til-høy intensitet, hvor minuttene er en del av en sammenhengende bolk av aktivitet som varte i minst 10 minutter

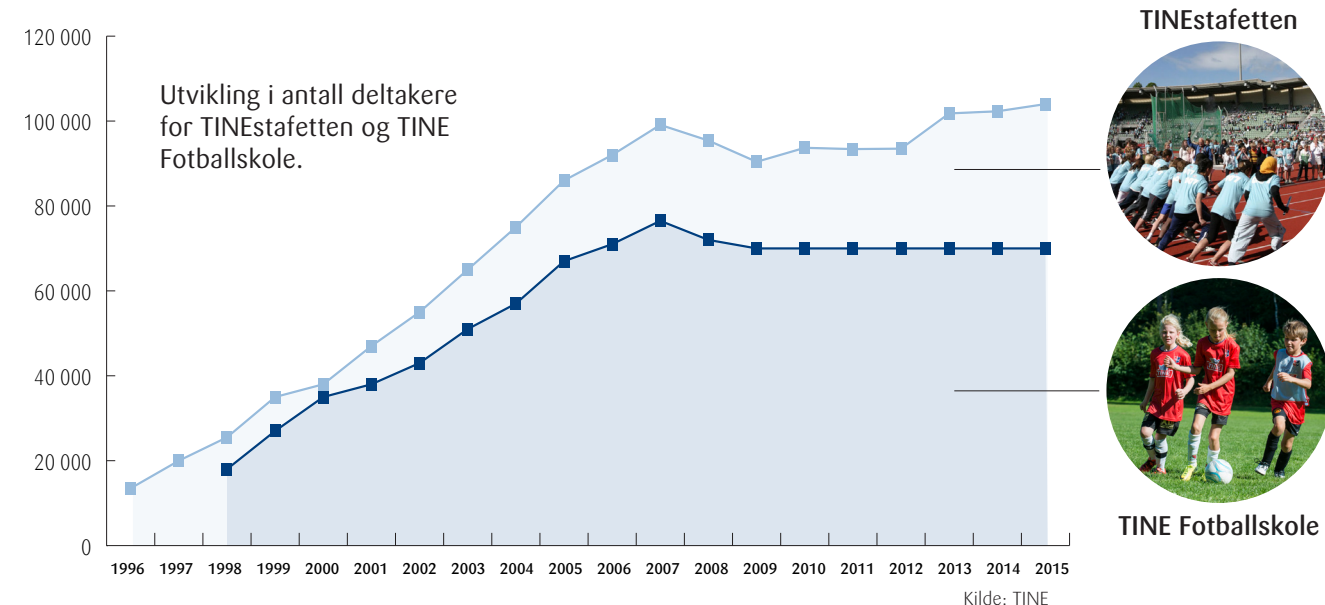
Kilde: Helsedirektoratet, Nasjonal kartlegging 2014-2015, IS-2367, Fysisk aktivitet og sedat tid blant voksne og eldre i Norge.

Bidrar til sunne vaner blant barn og ungdom

Gode vaner etableres tidlig. Idrettslag over hele landet bidrar til å skape idretts glede innenfor trygge rammer, og til at barn og unge spiser sunnere og beveger seg mer.

Siden 1993 har TINE samarbeidet med Norges Friidrettsforbund om TINEstafetten, som skaper løpeglede og idrettsaktiviteter i skolen. Med 100 000 deltakere fra 6.-9. klasse hvert år, er dette verdens største stafett- og Norges største idrettsmønstring. Med stafetten jobber TINE for å fremme fysisk aktivitet og smart kosthold blant barn og unge, samtidig som vi bidrar til rekruttering til breddeidretten.

Siden 1996 har TINE samarbeidet med Norges Fotballforbund om TINE Fotballskole. Hver sommer deltar over 70 000 barn mellom 6 og 12 år, fordelt på 450 fotballskoler og -arrangementer over hele landet. Fotballskolene er også et viktig bidrag til klubbene - både for økonomi og rekruttering. Klubbene får god respons fra nærmiljøet, og rekrutterer flere spillere. Påmeldingsavgifter og salg av utstyr i forbindelse med fotballskolene skaper årlig over 50 millioner kroner i inntekter til videre drift for klubbene.



TINEstafetten



TINE Fotballskole



Kosthold

” Gode måltider er viktige for livskvaliteten, og det er bra å kose seg. Men ikke hele tiden. For helsens skyld bør det være forskjell på festmat og hverdagsmat.

Anne Marie Skjølvik
Klinisk ernæringsfysiolog, TINE

Hva er et sunt kosthold?

Når det gjelder kosthold, er variasjon viktig. Ulike matvarer gir ulike byggesteiner til kroppens vekst og utvikling. På samme måte som når vi bygger eller vedlikeholder et hus, må vi ha alle materialene tilgjengelig når vi skal holde kroppen frisk og klar for å tåle hverdagens utfordringer.

Vi bør spise grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter, magre meieriprodukter og fisk – og begrense hvor mye vi får i oss av fett, salt og sukker. Et viktig premiss for et sunt og balansert kosthold er å tenke helhetlig, og å ikke fokusere for mye på enkeltmatvarer. Det er ikke nødvendigvis slik at en enkelt matvare er sunn eller usunn. Det handler om mengde og balanse, og hvordan matvaren bidrar i det totale kostholdet.

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.
- 2. Ha en god balanse** mellom hvor mye energi du får i deg gjennom mat og drikke, og hvor mye du forbruker gjennom aktivitet.
- 3. Spis minst fem** porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag.
- 4. Spis grove kornprodukter** hver dag.
- 5. Spis fisk til middag** to til tre ganger i uken. Bruk også gjerne fisk som pålegg.
- 6. Velg magert kjøtt** og magre kjøttprodukter. Begrens mengden bearbeidet kjøtt og rødt kjøtt.
- 7. La magre meieriprodukter** være en del av det daglige kostholdet.
- 8. Velg matoljer, flytende margarin og myk margarin**, fremfor hard margarin og smør.
- 9. Velg matvarer med lite salt**, og begrens bruken av salt i matlagning og på maten.
- 10. Unngå mat og drikke med mye sukker** til hverdags.
- 11. Velg vann** som tørstedrikk.
- 12. Vær fysisk aktiv** i minst 30 minutter hver dag.

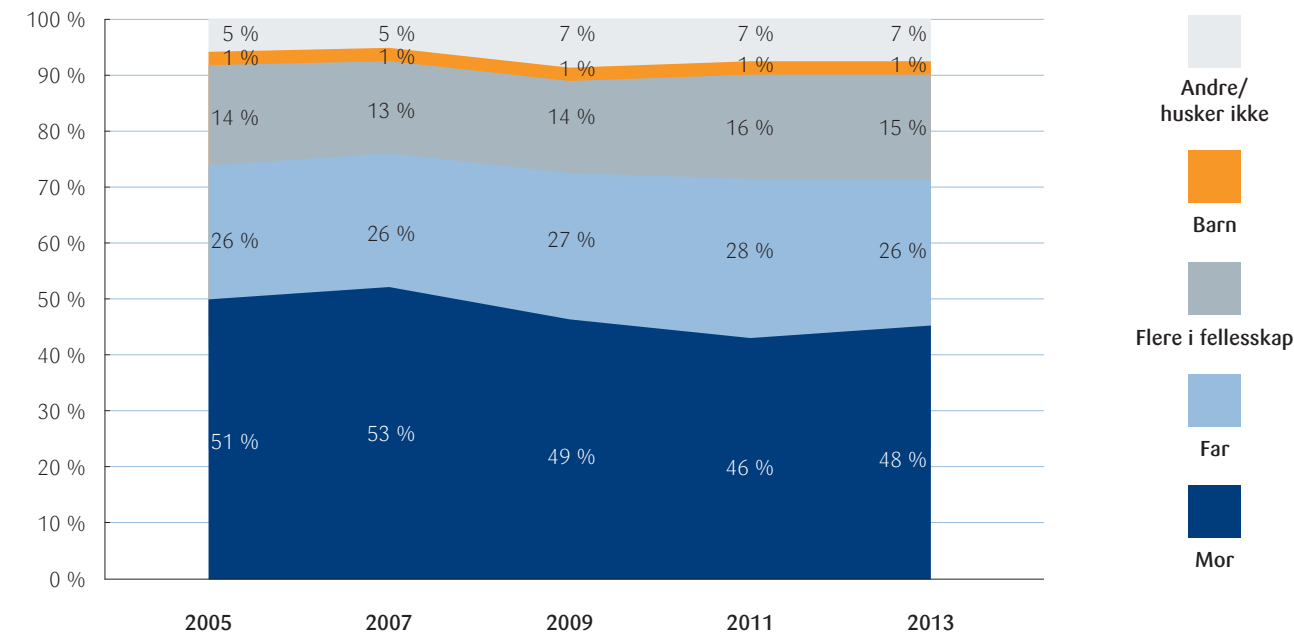
Kilde: Helsedirektoratet

Mor styrer handlekurven

Den som handler inn dagligvarene har stor innvirkning på hva som havner i handlekurven – og på spisebordet. Over halvparten av dagligvarekjøpene er det mor i familien som står for. Som et unntak har det i Oslo vært nesten like mange menn som kvinner som sist handlet inn matvarer, men den siste perioden ser man også her en tendens til at færre menn gjør innkjøpene.

Hvem i husstanden foretok sist innkjøp av dagligvarer?

Totaltall for hele Norge.

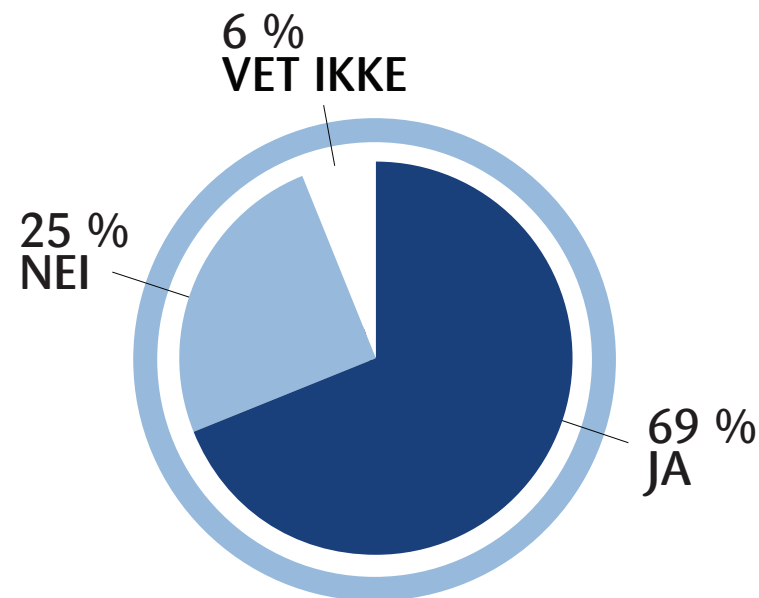


Kilde: Norske Spisefakta 2014/Ipsos MMI

Manglende motivasjon hindrer kostholdsendringer

3 av 10 nordmenn synes ikke at de har et sunt nok kosthold. Unge under 30 år og eldre over 70 år er mest fornøyde. Det er motivasjon og selvdisciplin som er de største barrierene for dem som ønsker å forbedre seg.

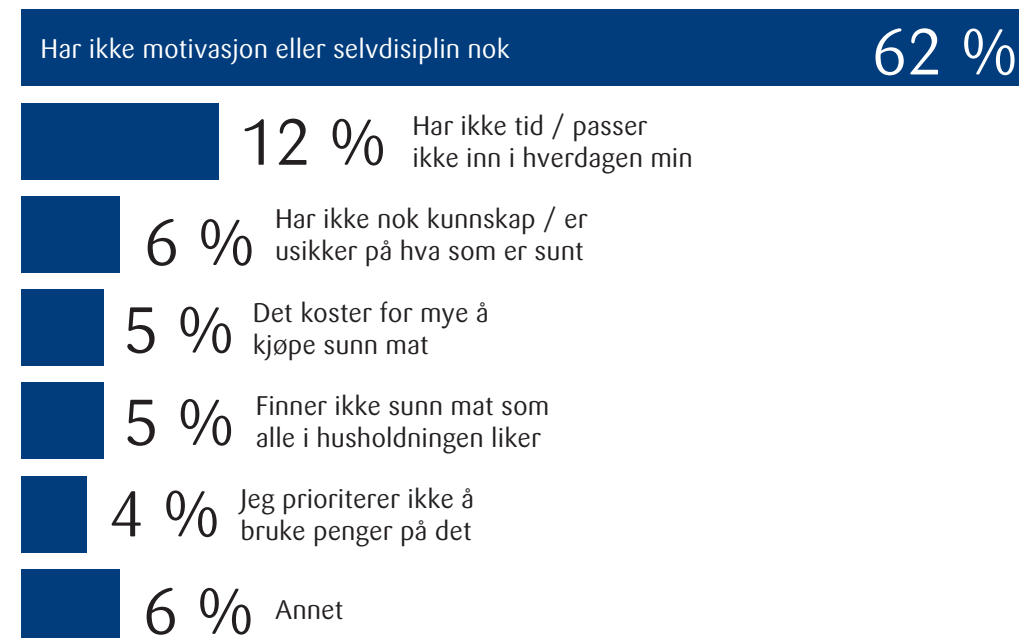
Synes du selv at du har et sunt nok kosthold?



n = 1000	Kjønn			Aldersgrupper				
	TOTAL	Mann	Kvinne	15-29 ÅR	30-39 ÅR	40-49 ÅR	50-69 ÅR	70-99 ÅR
Ja	69%	67%	71%	62%	58%	57%	80%	87%
Nei	25%	27%	23%	32%	37%	38%	14%	1%
Vet ikke	6%	6%	6%	6%	4%	4%	6%	12%

Kilde: TINE Balanseundersøkelse 2016

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



n = 247*	TOTAL	Mann	Kvinne
Har ikke motivasjon eller selvdisciplin nok	62%	60%	65%
Har ikke tid/passer ikke inn i hverdagen min	12%	13%	10%
Har ikke nok kunnskap/er usikker på hva som er sunt	6%	5%	8%
Det koster for mye å kjøpe sunn mat	5%	5%	5%
Finner ikke sunn mat som alle i husholdningen liker	5%	4%	5%
Jeg prioriterer ikke å bruke penger på det	4%	6%	1%
Annet	6%	7%	6%

n = 247*	Aldersgrupper				
	15-29 ÅR	30-39 ÅR	40-49 ÅR	50-69 ÅR	70-99 ÅR
Har ikke motivasjon eller selvdisciplin nok	54%	69%	66%	61%	100%
Har ikke tid/passer ikke inn i hverdagen min	7%	19%	13%	10%	
Har ikke nok kunnskap/usikker på hva som er sunt	10%	1%	2%	15%	
Det koster for mye å kjøpe sunn mat	8%	2%	7%		
Finner ikke sunn mat som alle i husholdningen liker	6%	3%	5%	5%	
Jeg prioriterer ikke å bruke penger på det	10%	2%			
Annet	5%	4%	7%	10%	

* Oppfølgingsspørsmål til alle som svarte nei på om de synes de har et sunt nok kosthold. Kilde: TINE Balanseundersøkelse 2016

Vil ha mindre sukker og mer grønnsaker

Ønsket om å spise mindre søtsaker på hverdager er øverst på listen blant dem som ikke synes at de har et sunt nok kosthold. Her viser det seg at kvinnene har dårligst samvittighet. Men både kvinnene og mennene ønsker å spise mindre sukker og mer grønnsaker.

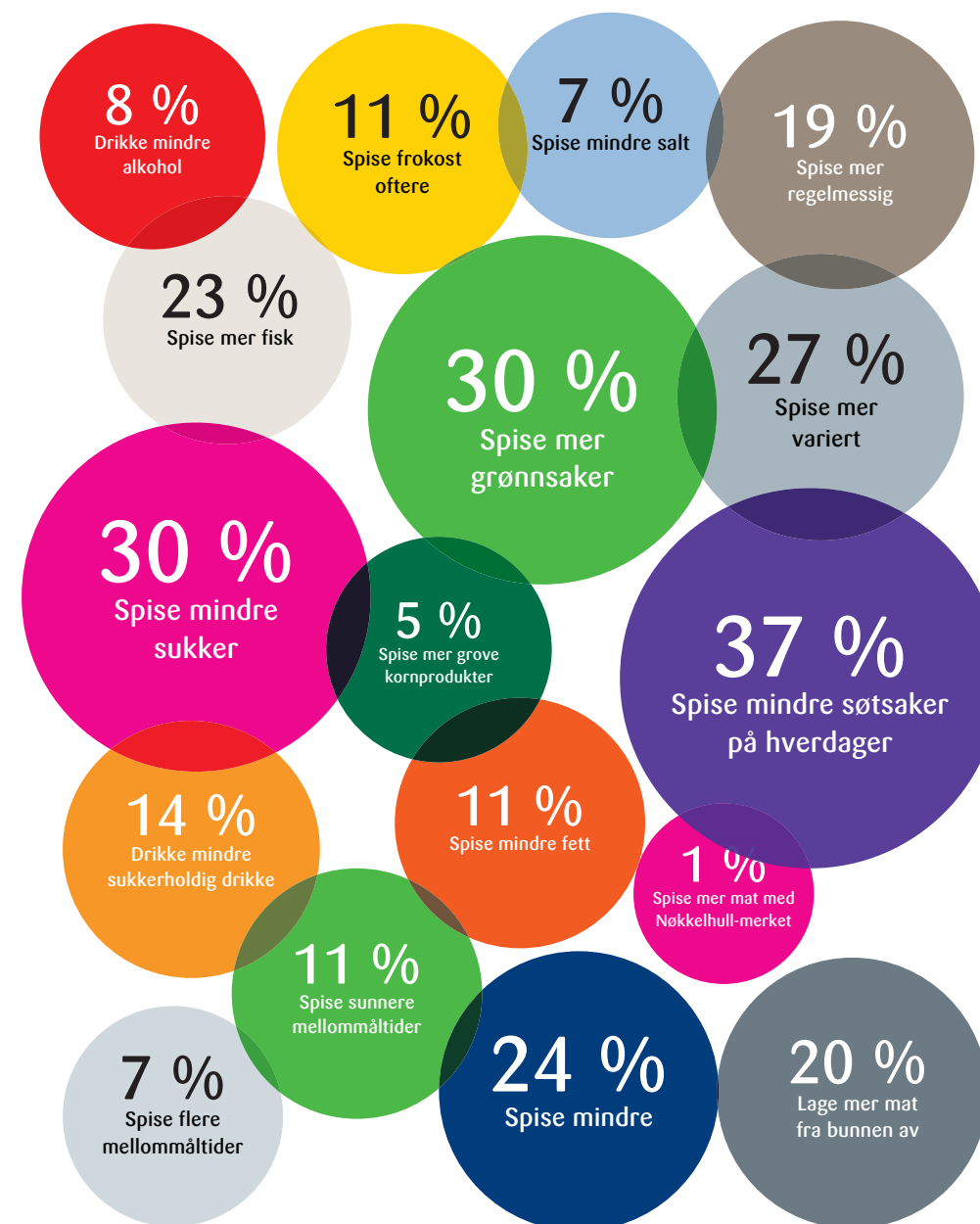
Hva skulle du ønske kunne vært bedre i kostholdet ditt? **

n = 247*	TOTAL	Mann	Kvinne
Spise mindre søtsaker på hverdager	37%	30%	46%
Spise mindre sukker	30%	26%	35%
Spise mer grønnsaker	30%	30%	30%
Spise mer variert	27%	26%	29%
Spise mindre	24%	25%	23%
Spise mer fisk	23%	29%	17%
Lage mer mat fra bunnen av	20%	15%	25%
Spise mer regelmessig	19%	19%	20%
Drikke mindre sukkerholdig drikke	14%	16%	13%
Spise mindre fett	11%	15%	6%
Spise frokost oftere	11%	11%	10%
Spise sunnere mellommåltider	11%	13%	8%
Drikke mindre alkohol	8%	7%	8%
Spise mindre salt	7%	9%	5%
Spise flere mellommåltider	7%	8%	6%
Spise mer grove kornprodukter	5%	7%	4%
Spise mer mat med Nøkkelhull-merket	1%	1%	
Annet	0%		1%

* Oppfølgingsspørsmål til alle som svarte nei på om de synes de har et sunt nok kosthold.

** Respondentene kunne velge opp til tre alternativer.

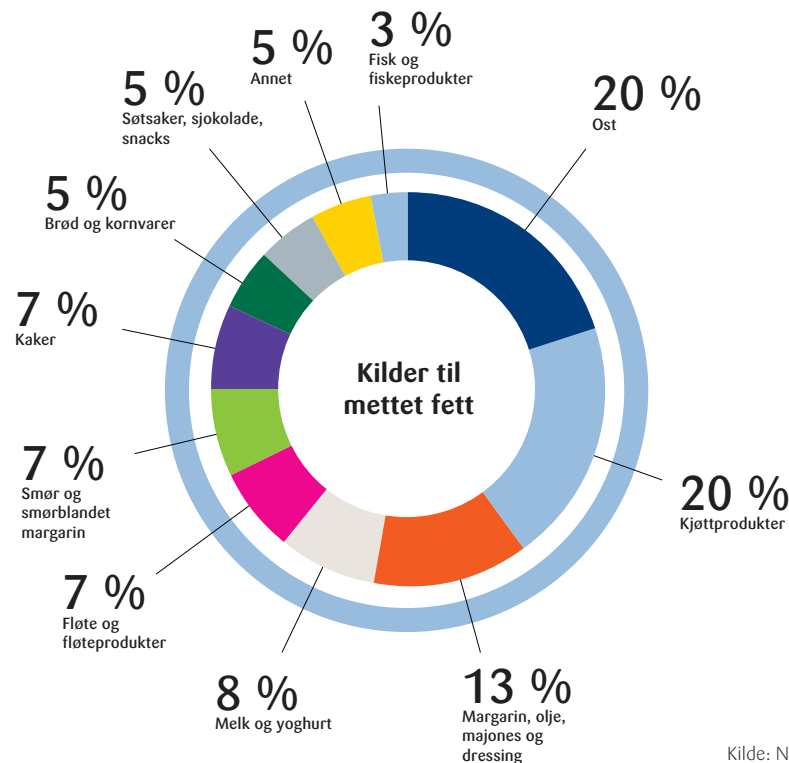
Kilde: TINE Balanseundersøkelse 2016



Vi spiser for mye mettet fett

Nordmenns inntak av mettet fett ligger langt høyere enn det Helsedirektoratet anbefaler. Ifølge matforsyningstall og forbrukerundersøkelser lå kostens innhold av mettede fettsyrer i 2014 på 15 energiprosent (Utviklingen i norsk kosthold 2015, IS-2382). Dette er vesentlig høyere enn anbefalt maksnivå på 10 energiprosent. I den landsomfattende kostholdsundersøkelsen Norkost 3, som ble gjennomført blant kvinner og menn mellom 18 og 70 år i 2010-11, lå inntaket på 13 energiprosent.

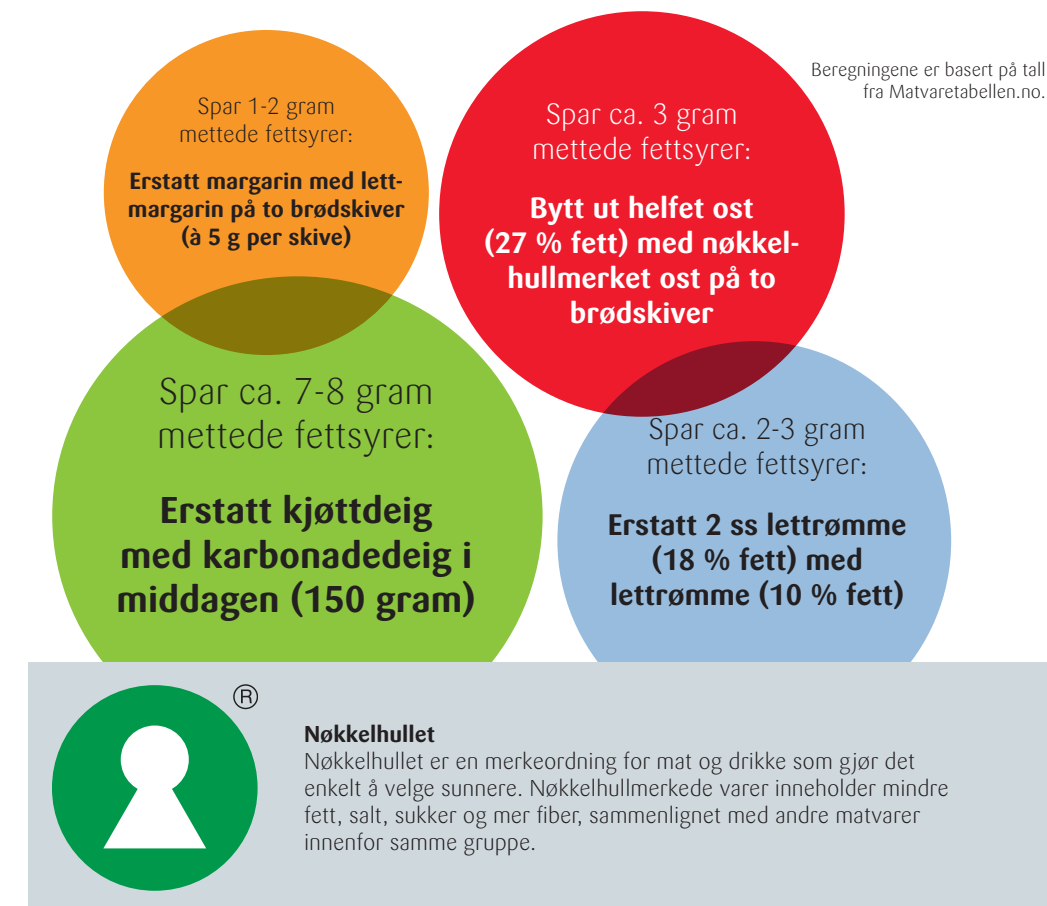
Det er flere matvarer som bidrar med mettet fett i kosten vår. Ost og kjøttprodukter står for den høyeste andelen.



Kilde: Norkost 3 - 2010

Slik kan du spare inn på mettet fett i hverdagskosten

For en person som har et kosthold i tråd med gjennomsnittet, bør det totale inntaket av mettet fett reduseres med om lag 15 gram per dag for å være i tråd med anbefalt inntak (Utviklingen i norsk kosthold 2015). Beregningen er basert på forbruksundersøkelser, og gitt et energiinntak på 2 400 kcal.

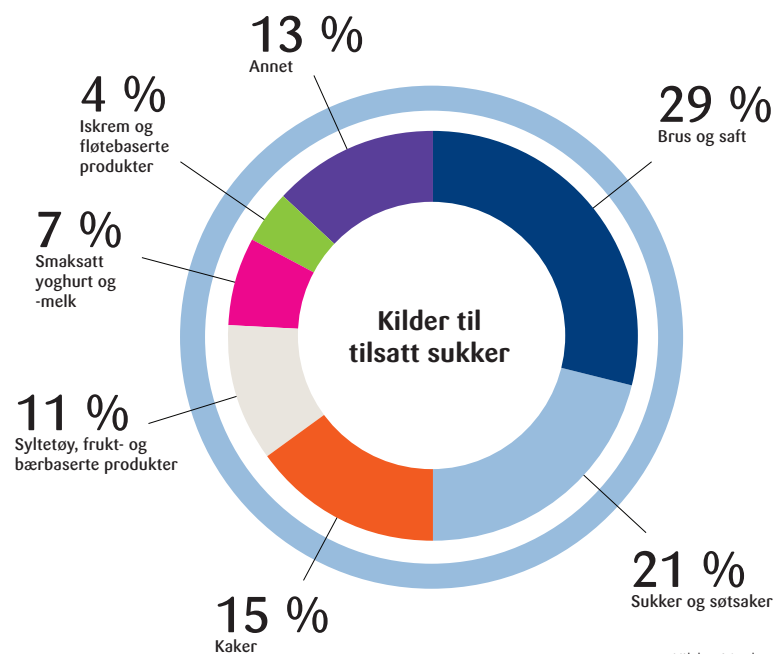


Stor variasjon i sukkerinntak

Hver fjerde nordmann overskrider Helsedirektoratets anbefaling om at inntak av tilsatt sukker ikke skal overskride 10 prosent av kaloriene i kosten, ifølge Norkost 3. I undersøkelsen fikk mellom 2 og 3 prosent i seg mer enn dobbelt så mye tilsatt sukker som anbefalt, mens det gjennomsnittlige inntaket lå på 7 prosent av kaloriene.

Ser man på matforsyningsdata og forbrukerundersøkelser ligger gjennomsnittlig inntak av tilsatt sukker på 13 prosent av kaloriene (Utviklingen i norsk kosthold 2015, IS-2382).

I Norkost 3 sto søte drikker, søtsaker og kaker for hele 65 prosent av inntaket av tilsatt sukker.



Kilde: Norkost 3 - 2010

Hvor mye tilsatt sukker inneholder maten?

Helsedirektoratet anbefaler at maksimalt 10 prosent av kaloriene kommer fra tilsatt sukker. En frisk og normalt aktiv ungdom som trenger 2 000 kalorier om dagen, bør med andre ord maksimalt få 200 av disse fra tilsatt sukker. Det tilsvarer 50 gram sukker per dag.

Eksempler på mat og drikke som gir 50 gram sukker:



Beregningene er basert på tall fra Matvaretabellen.no.

Dette er tilsatt sukker
Begrepet «tilsatt sukker» omfatter både vanlig bordsukker, fruktssukker (fruktose), glukose, siruper, fruktjuicekonsentrater og honning. Naturlig innhold av sukker i hele matvarer som frukt, bær og melk omfattes ikke.

Derfor bør du innta mindre sukker
De viktigste grunnene til at tilsatt sukker i kosten bør begrenses:

- Risikoen for karies øker, dersom tennene ofte utsettes for sukker.
- Mye sukkerholdig drikke øker risikoen for overvekt.
- Tilsatt sukker er «tomme kalorier», og bidrar i liten grad med næringsstoffer. Dersom man får mange kalorier fra tilsatt sukker, blir det lite plass til mat med næringsstoffer kroppen trenger for vekst og utvikling.

Hva får du på kjøpet?
Det er med andre ord god plass til litt sukker i kostholdet. Til hverdags er det lurt å tenke på hvor man får det tilsatte sukkeret fra, og hvilke næringsstoffer man får på kjøpet. Alternativene over bidrar på svært ulik måte til det totale kostholdet, etter som de i ulik grad bidrar med næringsstoffer kroppen trenger til vekst og utvikling.

Litt lørdag hele uken

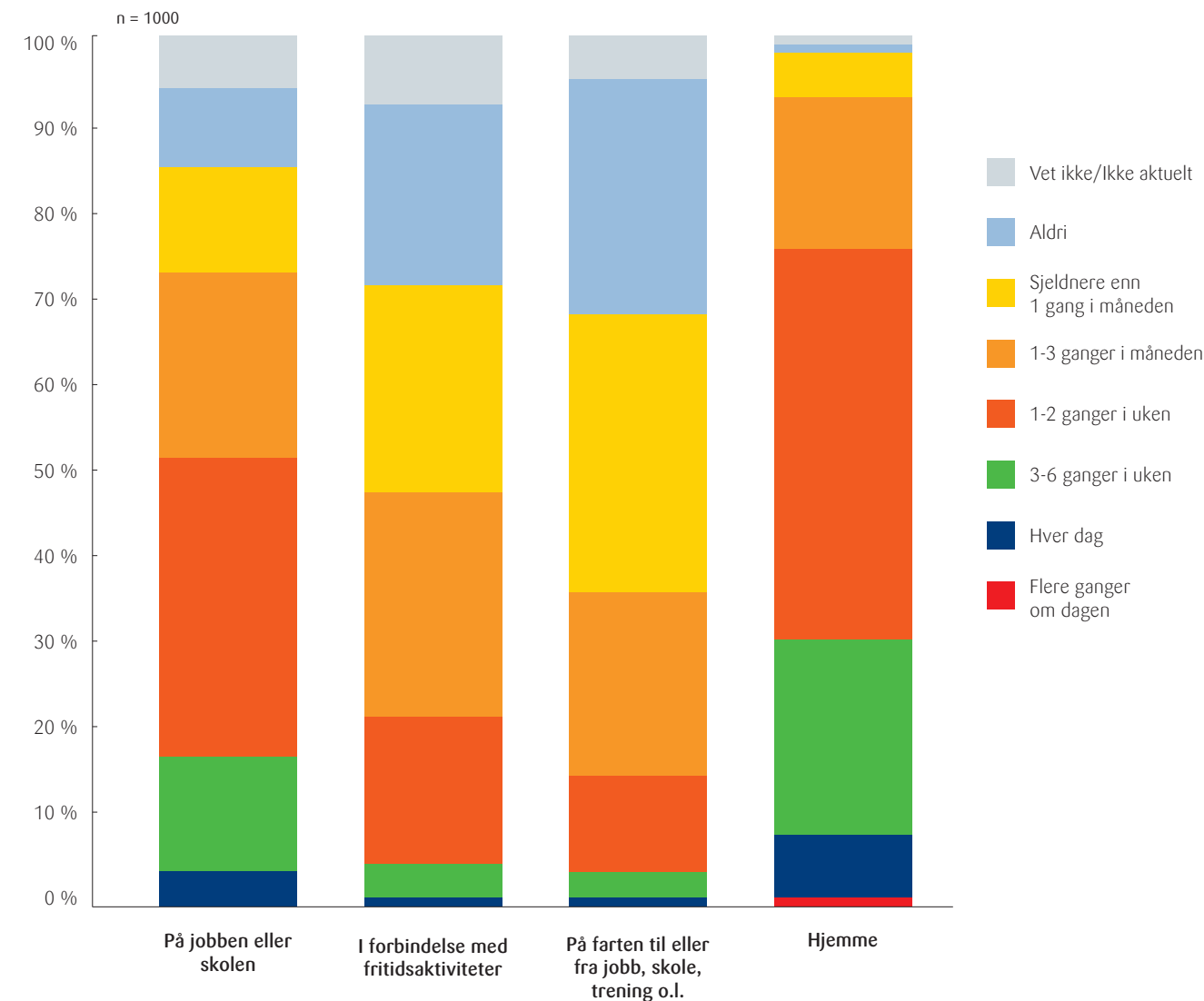
Nordmenn liker å kose seg, men det kan fort bli mye søtsaker i hverdagen. Over halvparten koser seg med søtsaker på jobben flere ganger i uken, mens over 7 av 10 gjør det samme hjemme. For mange er det med andre ord litt lørdag hele uken.

Hvor ofte og i hvilke situasjoner koser du deg med noe du vet ikke er av det sunneste, som kaker, godteri, kjeks, snacks, eller brus, soft eller iste med sukker?

n = 1000	På jobben eller skolen	I forbindelse med fritidsaktiviteter	På farten til eller fra jobb, skole, trening o.l.	Hjemme
Flere ganger om dagen	0%	0%	0%	1%
Hver dag	4%	1%	1%	7%
3-6 ganger i uken	13%	4%	3%	22%
1-2 ganger i uken	34%	17%	11%	44%
1-3 ganger i måneden	21%	26%	21%	17%
Sjeldnere enn 1 gang i måneden	12%	24%	32%	5%
Aldri	9%	21%	27%	1%
Vet ikke/ikke aktuelt	6%	8%	5%	1%

Kilde: TINE Balanseundersøkelse 2016

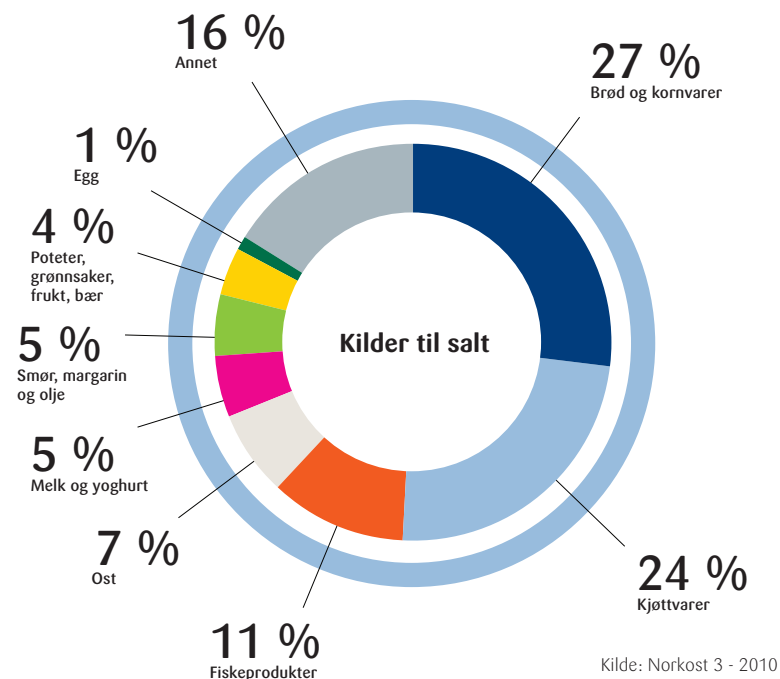
Hvor ofte og i hvilke situasjoner koser du deg med noe du vet ikke er av det sunneste, som kaker, godteri, kjeks, snacks, eller brus, soft eller iste med sukker?



Kilde: TINE Balanseundersøkelse 2016

Vi spiser dobbelt så mye salt som anbefalt

Nordmenn spiser omtrent dobbelt så mye salt som anbefalt. Man regner med at rundt tre fjerdedeler kommer fra industriebearbeidet mat.



SAMMEN OM MINDRE SALT

FOR FOLKEHELSEN

Saltinntaket i den norske befolkningen er høyt, og en reduksjon av inntaket vil være et viktig bidrag til bedret folkehelse.

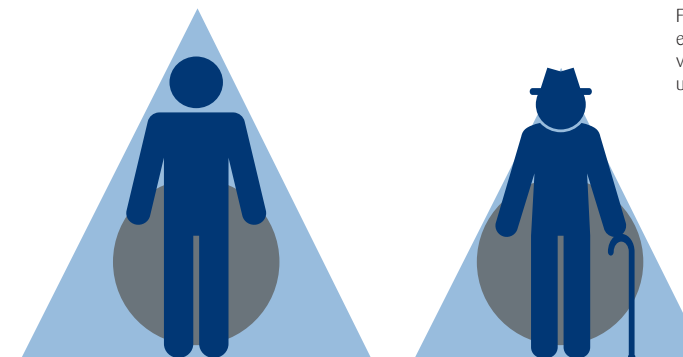
Saltpartnerskapets overordnede mål er å iverksette arbeidet med saltreduksjon i matvarer og servert mat - for at målet om

15 prosent reduksjon av saltinntaket i befolkningen nås innen 2018 og en 30 prosent reduksjon oppnås innen 2025. For å nå målet må mange aktører samarbeide. Saltpartnerskapet består av virksomheter i matvareindustri, serveringsbransje, bransje- og næringsorganisasjoner, forskningsmiljøer, interesseorganisasjoner og myndigheter.

Eldre har lavere energibehov enn yngre

Underernæring er utbredt - også i Norge. Ifølge Helsedirektoratet er hver tredje beboer på norske sykehjem underernært - eller i fare for å bli det. Underernæring oppstår når man ikke får i seg nok til å dekke behovet for energi- og næringsstoffer. Energiforbruket er knyttet til muskelmasse og aktivitetsnivå, og reduseres vanligvis med økende alder. Å opprettholde moderat fysisk aktivitet kan bremse eller forsinke tap av muskelmasse.

Eldre har gjennomsnittlig et lavere energibehov enn yngre. Energiforbruket synker, mens behovet for vitaminer og mineraler er det samme - eller økt. Dette betyr at eldres kosthold bør være variert og næringsstett, altså rik på vitaminer og mineraler.



Figuren illustrerer forskjellen mellom energibehov (lyseblå trekant) og behov for vitaminer og mineraler (grå sirkel) for en ung person og en eldre person.

Kilde: Kosthåndboken, Helsedirektoratet, IS-1972, 2012.

Behov for proteiner

Under 65 år: 0,8 gram per kilo kroppsvekt - eller 60 gram per dag for en person på 75 kilo.
Over 65 år: 1,2 gram protein per kilo kroppsvekt - eller 90 gram for en person på 75 kilo.

Behov for vitamin D

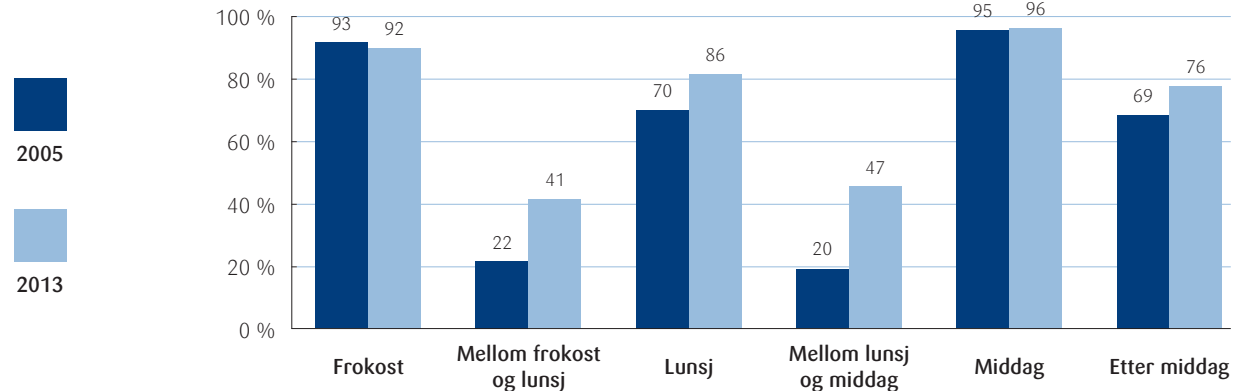
2- 75 år: 10 µg vitamin D per dag
Over 75 år: 20 µg vitamin D per dag

Kilde: Anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet, Helsedirektoratet, 2014

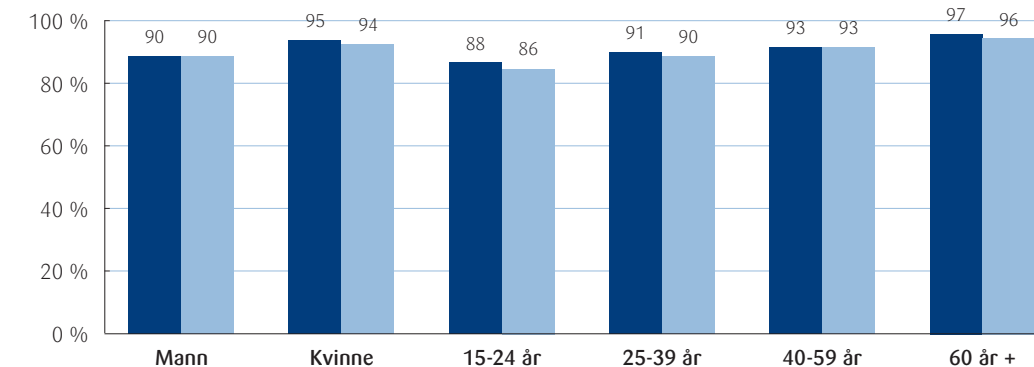
Vi spiser mer mellom måltidene

Nordmenn er like glade i å spise frokost og middag som tidligere, men de siste årene er det stadig flere som også spiser lunsj - og mellommåltider. Selv om mange spiser frokost, ser vi at færre nå spiser frokost hjemme. Spesielt kvinner og aldersgruppen 25-39 år spiser oftere frokost på jobb.

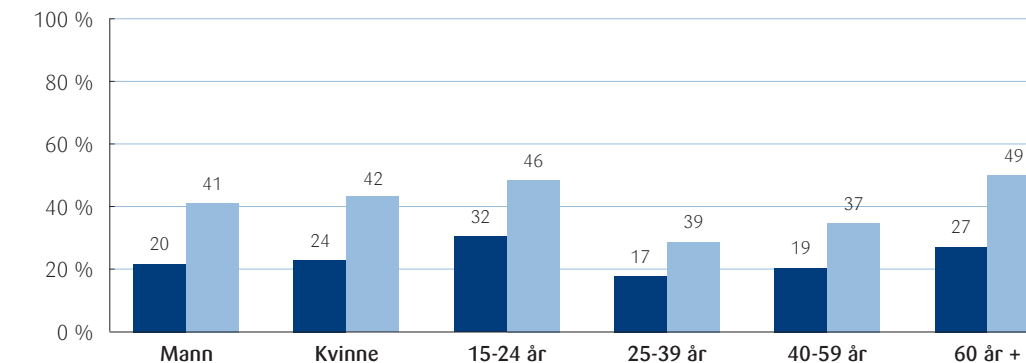
Spisedøgnet. Måltider spist totalt



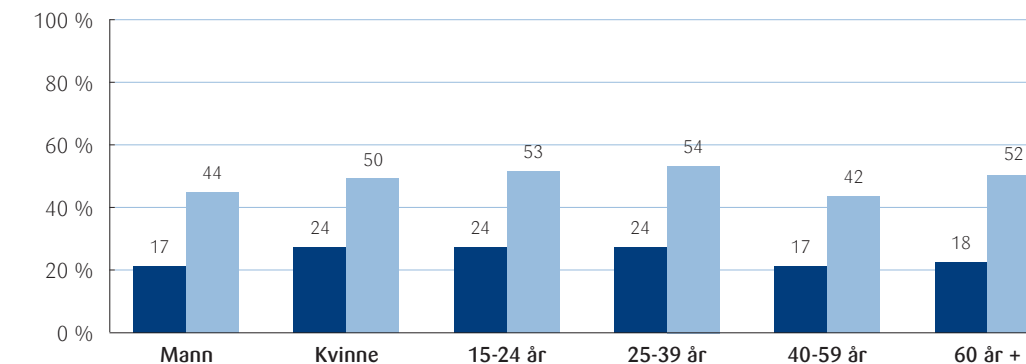
Spisedøgnet. Måltider spist frokost



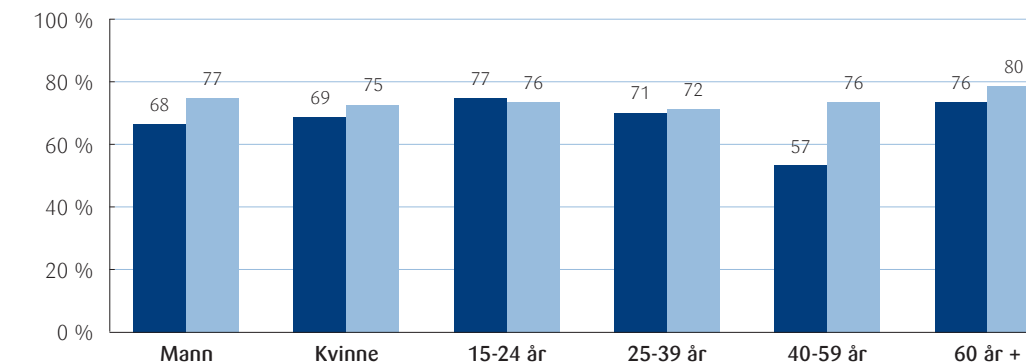
Spisedøgnet. Måltider spist mellom frokost og lunsj



Spisedøgnet. Måltider spist mellom lunsj og middag



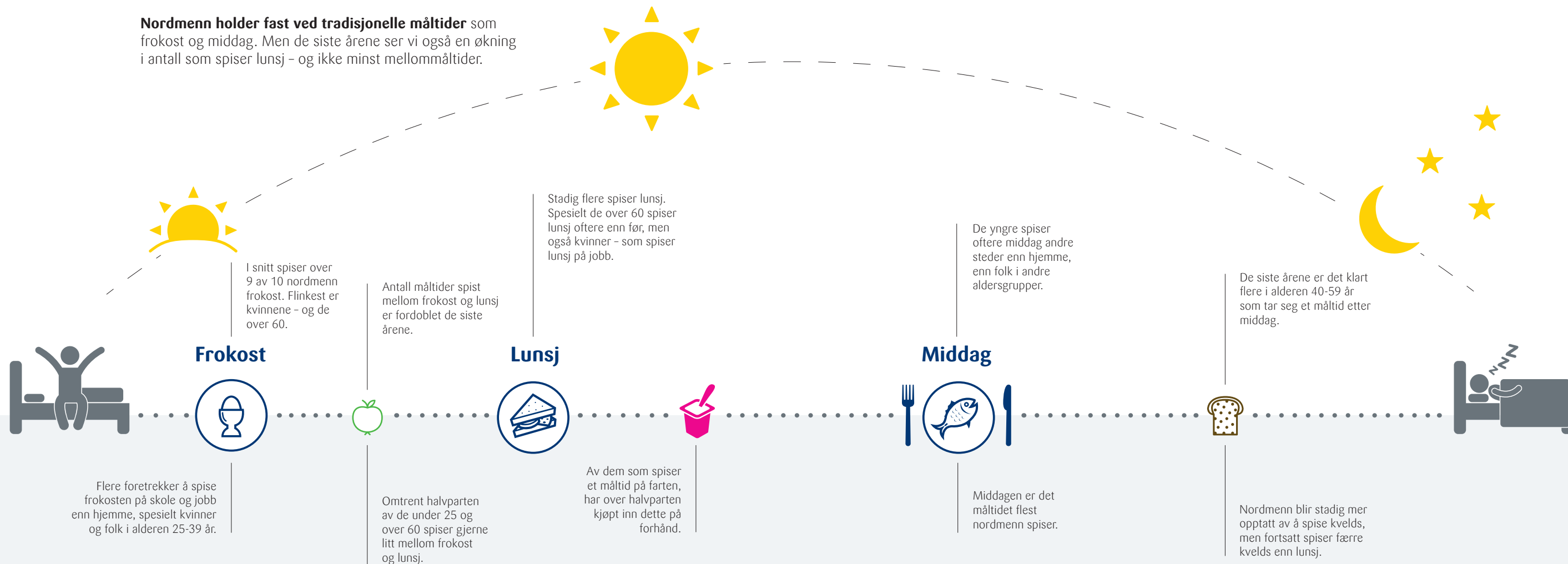
Spisedøgnet. Måltider spist etter middag



Kilde: TINE spisedøgnet 2013

Spisedøgnet

Nordmenn holder fast ved tradisjonelle måltider som frokost og middag. Men de siste årene ser vi også en økning i antall som spiser lunsj – og ikke minst mellommåltider.

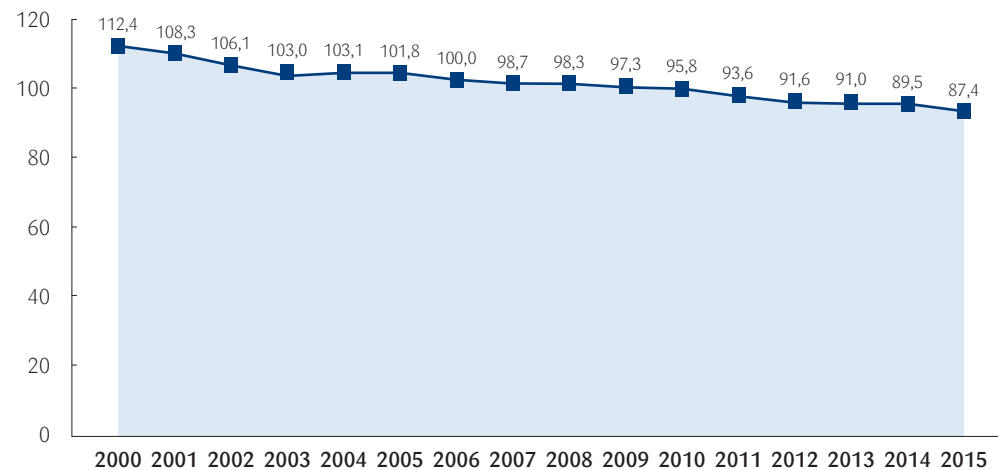


Fortsatt nedgang i melkekonsum

Nedgangen i det totale melkekonsumet fortsatte i 2015. Gjennomsnittsnordmannen konsumerte da 2,4 dl melk hver dag, en nedgang på 0,1 dl fra året før. Til sammenlikning inntok hver nordmann gjennomsnittlig 3,1 dl melk hver dag i år 2000.

Det er først og fremst nedgang i lettmelk og skummet melk som bidrar til det reduserte melkeforbruket, mens ekstra lettmelk har en god økning. Hver nordmann consumerer nå i overkant av 87 liter melk i året, inkludert både søt- og syrnet melk og smaksatt melk.

Melkekonsum per capita 2000 – 2015



Antall liter per innbygger.

Inkluderer dagligvare og storhusholdning (ikke industri).

Inkluderer søtmelk med og uten smak, syrnet melk med og uten smak.

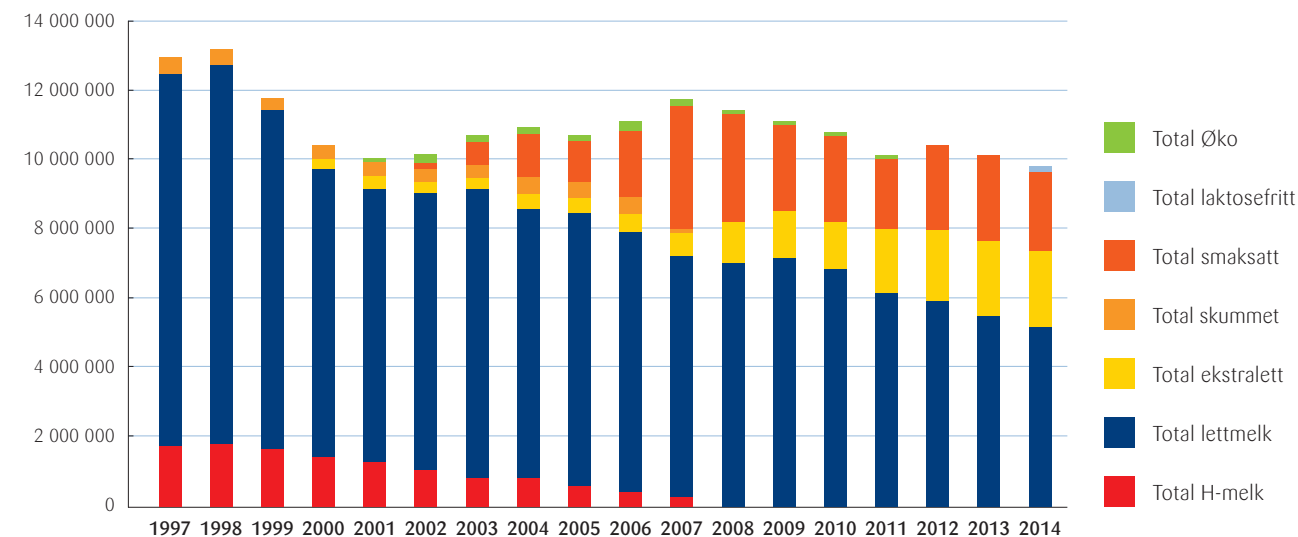
Kilde: Opplysningskontoret for Meieriprodukter (Melk.no)

Driker mindre skolemelk

Melk er en viktig kilde til kalsium, og er derfor spesielt viktig for barn og ungdom når skjelettet utvikles. En kartong skolemelk dekker 1/3 av barnets daglige kalsiumbehov.

Skolemelkordningen sikrer at elevene får tilgang til kald melk på skolen hver dag. Ordningen baserer seg på råd fra Helsedirektoratet om at melk bør være en del av skolemåltidet. Melken er subsidiert, og det er skolene som velger hvilke varianter de ønsker å tilby elevene. Færre elever drikker skolemelk i dag enn i 1997. Spesielt lettmelken er kraftig redusert, men erstattes til dels av smaksatt og ekstra lett melk.

Historisk variantfordeling ¼ liter SKOLEMELK



Kilde: TINE



Påvirkning

” Internett er fullt av råd om mat og helse, men en stor del av påstandene mangler faglig forankring. Skal du ha råd du kan stole på, bør du lytte til Helsedirektoratet eller liknende fagmiljøer.

Anne Marie Skjølsvik
Klinisk ernæringsfysiolog, TINE

Påvirkes mest av myndigheter, minst av bloggere

Når det gjelder hva som er sunt, stoler vi mest på informasjon fra myndigheter og helsepersonell – og minst på bloggere og alternative behandlere. De over 40 år har også stor tillit til artikler i media og informasjon på produktene, mens de yngre heller setter sin lit til det de har lært på skolen eller av sine foreldre.

Hvem og hva påvirker i størst grad din oppfatning av hva som er sunt? *

n = 1000	TOTAL	Kjønn		Aldersgrupper				
		Mann	Kvinne	15-29 år	30-39 år	40-49 år	50-69 år	70-99 år
Informasjon fra myndighetene, som Helsedirektoratet eller Mattilsynet	45%	40%	50%	36%	44%	47%	49%	50%
Leger, helsepersonell, klinisk ernæringsfysiolog	38%	35%	40%	36%	39%	37%	40%	37%
Artikler i media	28%	30%	25%	19%	26%	35%	29%	33%
Det som står på produktene	24%	24%	25%	17%	19%	30%	25%	34%
Familie og venner	22%	24%	20%	31%	22%	20%	18%	17%
Det jeg har lært av mine foreldre	20%	20%	19%	32%	15%	17%	17%	12%
Det jeg har lært på skolen	20%	22%	18%	32%	21%	17%	14%	11%
Informasjonstjenester som matprat.no, godfisk.no og melk.no	15%	11%	20%	14%	19%	14%	15%	15%
Annet / Andre	11%	12%	9%	10%	14%	10%	11%	10%
Trenere	8%	8%	8%	16%	12%	5%	3%	1%
Informasjon fra mat- og drikkeprodusenter	7%	7%	6%	6%	9%	8%	6%	5%
Reklame	5%	5%	5%	5%	3%	2%	8%	4%
Informasjon fra butikkjedene	4%	4%	4%	4%	7%	2%	4%	4%
Innlegg i sosiale medier	4%	4%	4%	5%	4%	3%	4%	2%
Alternative behandlere, som homeopater eller tilsvarende	2%	1%	3%	1%	1%	2%	3%	1%
Bloggere	1%	1%	1%	1%	1%	1%		

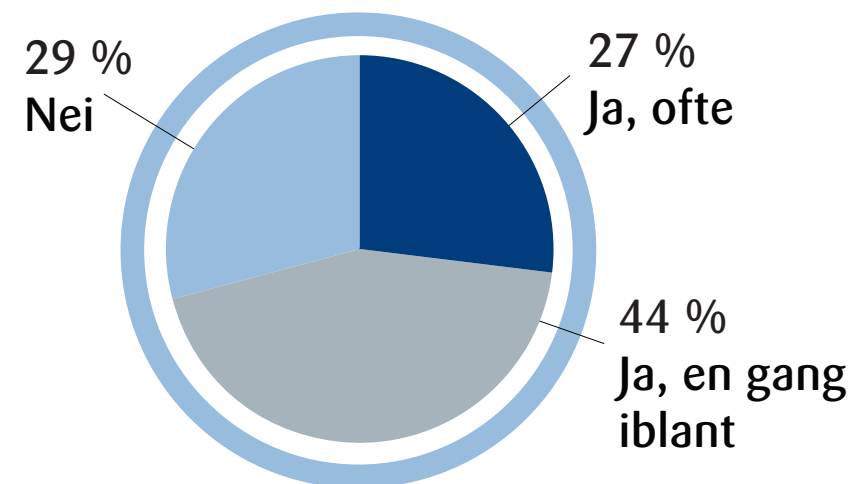
* Respondentene kunne velge opp til tre alternativer.

Kilde: TINE Balanseundersøkelse 2016

Enkelt i teorien...

71 prosent leser ofte eller en gang iblant på pakningen for å finne ut om produkter er sunne, men 33 prosent synes informasjonen er vanskelig å forstå.

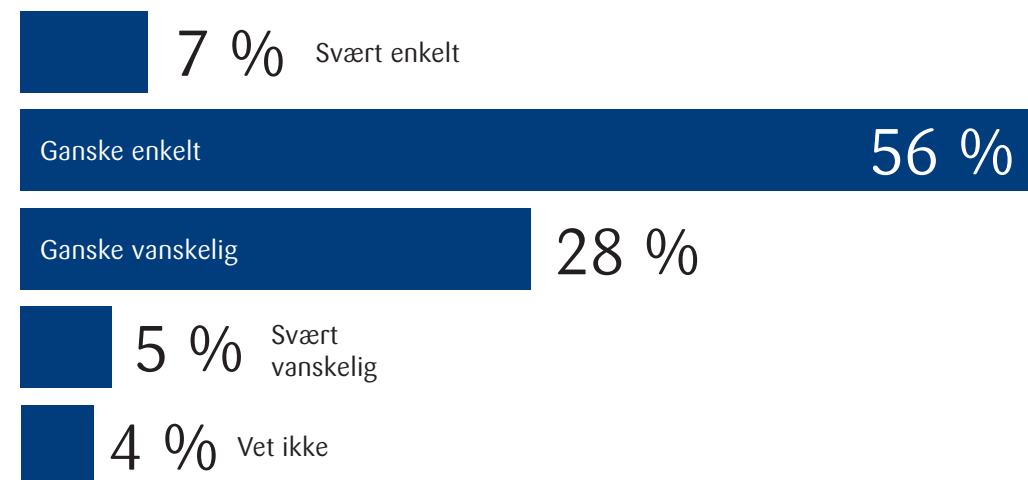
Leser du på pakningen for å finne ut om en matvare er sunn?



n = 1000	TOTAL	Mann	Kvinne
Ja, ofte	27%	21%	33%
Ja, en gang iblant	44%	45%	43%
Nei	29%	34%	24%
Vet ikke	0%	0%	0%

Kilde: TINE Balanseundersøkelse 2016

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



n = 711*	TOTAL	Mann	Kvinne
Svært enkelt	7%	8%	6%
Ganske enkelt	56%	55%	58%
Ganske vanskelig	28%	29%	27%
Svært vanskelig	5%	4%	5%
Vet ikke	4%	4%	4%

n = 711*	Aldersgrupper				
	15-29 ÅR	30-39 ÅR	40-49 ÅR	50-69 ÅR	70-99 ÅR
Svært enkelt	10%	9%	6%	6%	3%
Ganske enkelt	57%	63%	65%	51%	51%
Ganske vanskelig	24%	21%	26%	33%	35%
Svært vanskelig	4%	5%	3%	6%	5%
Vet ikke	5%	3%	1%	4%	6%

* Oppfølgingsspørsmål til alle som svarte ja på om de ofte eller en gang i blant leser på pakningen.

Kilde: TINE Balanseundersøkelse 2016

... utfordrende i praksis

For når forbrukerne titter nærmere på ingrediensliste og næringsinnhold, virker det meste forvirrende og vanskelig å forstå.

Her ser du et tilfeldig eksempel på en innholdsdeklarasjon og en ingrediensliste.

Næringsinnhold per 100 g		Ingredienser
energi	583 kJ (138 kcal)	Yoghurt: hmelk , sukker*, skummetmelkpulver ,
fett	4,6 g	modifisert tapiokastivelse, vaniljeekstrakt, aroma, vaniljefrø,
-hvorav mettede fettsyrer	2,1 g	yoghurtkultur , konserveringsmiddel (kaliumsorbat). Müsli
karbohydrat	20 g	(13%): havregryn , hveteflak , solsikkeolje, sukker*, rismel,
-hvorav sukkerarter	13 g	kokos, honning*, salt, hvetemel *Totalt 9 % tilsatt sukker
protein	4,5 g	
salt	0,1 g	
kalsium	120 mg (15 %)	
	* av referanseverdien	

Hva er mest utfordrende for deg i vurderingen av hva som er sunt? **

n = 711*	Kjønn		
	TOTAL	Mann	Kvinne
Vanskelig å forstå hva som er tilsetningsstoffer	35%	35%	35%
Vanskelig å forstå hva "hvorav sukkerarter" betyr	33%	32%	34%
Ingredienslisten er komplisert	29%	30%	28%
Vanskelig å vurdere hva som er mye og lite karbohydrater for meg	27%	24%	29%
Vanskelig å sammenligne opp mot andre matvarer	26%	26%	27%
Vanskelig å vurdere hva som er mye og lite protein for meg	26%	24%	27%
Vanskelig å vurdere hva som er mye og lite salt for meg	26%	26%	26%
Vanskelig å vite hva som er sunt	23%	27%	19%
Ikke noe av dette	19%	20%	18%
Vanskelig å vite hvor mye 100 gram av matvaren er	18%	17%	20%
Vet ikke hvor mange kalorier jeg trenger	17%	19%	15%
Forstår ikke forskjellen på fett og mettede fettsyrer	17%	19%	16%
Vanskelig å finne allergener	15%	15%	15%

* Oppfølgingsspørsmål til alle som svarte ja på om de ofte eller en gang i blant leser på pakningen.

** Respondentene kunne velge så mange alternativer de ønsket.

Kilde: TINE Balanseundersøkelse 2016

Kontaktinformasjon

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

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





TINE SA

Lakkegt. 23, 0187 Oslo

Postboks 25, 0051 Oslo

www.tine.no