

Nøkkeltall om kosthold og aktivitet

BALANSERAPPORTEN 2018



72 %

ønsker å ta grep for å bli mer fysisk aktive, få et sunnere kosthold – eller begge deler.

35 %

av alle nordmenn er misfornøyde med egen balanse mellom kosthold og aktivitet.

57 %

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

70 %

oppgir at grunnen til lav fysisk aktivitet er mangel på motivasjon og tid.

60 %

oppgir at grunnen til dårlig kosthold er mangel på motivasjon eller selvdisciplin, samt at det er for mange fristelser tilgjengelig.

30 %

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



Innhold

Balanse	4
Aktivitet	8
Kosthold	18
Bærekraft	32
Påvirkning	38
Kontakt	46

Om TINE Balanserapport 2018

Denne rapporten presenterer hovedsakelig funn fra en undersøkelse utarbeidet av TINE. Datainnsamlingen er gjennomført av Norstat i januar 2018. Den ble gjennomført på nett med 1000 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 eksterne kilder, har vi henvist til disse. På tine.no finnes det en digital versjon av denne rapporten, samt rådata fra 2016, 2017 og 2018 – som viser resultater fordelt på blant annet kjønn, alder, landsdeler og inntektsgrupper.



Et paradoks at nordmenn er fornøyde med kostholdet

Å finne balansen mellom mengde energi vi får fra mat og drikke og hva vi forbruker gjennom fysisk aktivitet, kan av og til føles som en utfordring. Allikevel blir vi mer og mer bevisst vår egen balanse, og over halvparten av oss er faktisk fornøyde. Utfordringen er når vi ser på kostholdet isolert, for der ser det ut til at vi er litt mer selvtilfreds enn vi burde være.

Syv av ti nordmenn svarer at man er fornøyde med kostholdet sitt, og føler at man har nok kunnskap til å vite hva som er sunt. Når vi er i butikken sier over 70 prosent av oss at vi tar hensyn til hva som er sunt. Allikevel vet vi at usunt kosthold er en av de største utfordringene for folkehelsen, samt at overvekt og fedme i den norske befolkningen er økende. Undersøkelsen viser at mangel på motivasjon og selvdisciplin, kombinert med mange fristelser, er det som ødelegger mest for det totale kostholdet vårt.

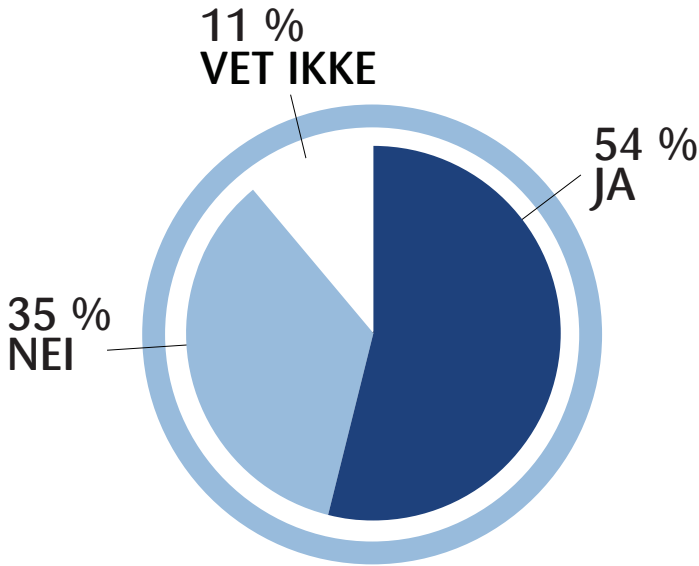
Hva gjelder fysisk aktivitet, er 57 prosent av oss ikke fornøyde med egen aktivitet. Mangel på motivasjon og tid er fortsatt de to viktigste årsakene til at vi beveger oss for lite. De unge oppgir at de ikke har kunnskap om hva de kan gjøre. Å finne en treningsform man synes er gøy kan øke motivasjonen for å være mer fysisk aktiv. Så her har vi tatt utfordringen om å øke kunnskapen og hjelpe til med å inspirere til gøyale aktiviteter, blant annet gjennom Ernæringsbloggen og Ernæringspodden.

Anne Marie Skjølsvik

Anne Marie Skjølsvik
Klinisk ernæringsfysiolog
TINE SA

God balanse - blir menn mer bevisste?

Over halvparten av alle nordmenn oppgir fortsatt at de er fornøyde med balansen mellom kosthold og fysisk aktivitet. Men i årets undersøkelse ser vi en svak tendens til at menn er litt mindre fornøyde, samtidig som færre svarer at de ikke vet. Er menn i ferd med å bli mer bevisste sin egen balanse mellom kosthold og aktivitet?



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?

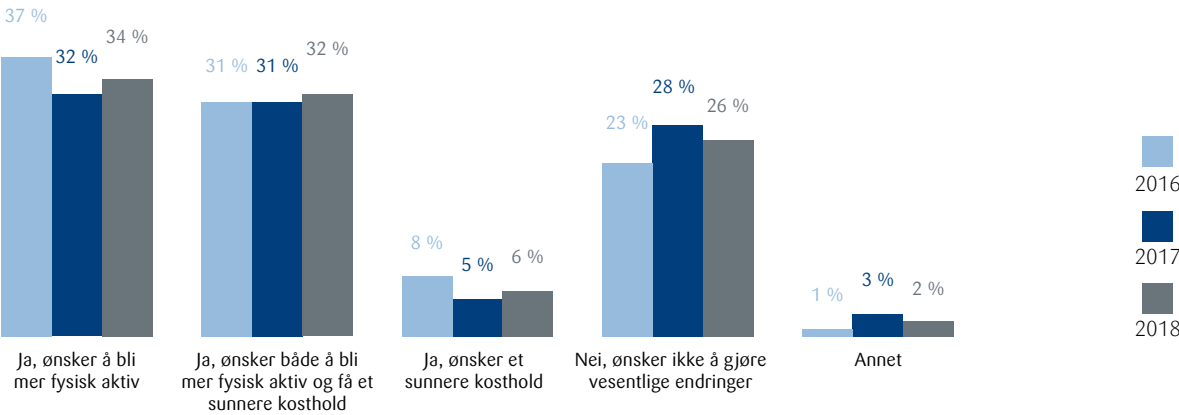
		Kjønn			Aldersgrupper				
n = 1000	TOTAL	Mann	Kvinne	15-29 ÅR	30-39 ÅR	40-49 ÅR	50-69 ÅR	70-99 ÅR	
Ja	54% (55%)	53% (56%)	55% (54%)	53% (52%)	47% (45%)	51% (51%)	54% (57%)	70% (72%)	
Nei	35% (35%)	38% (33%)	32% (33%)	34% (37%)	44% (36%)	41% (43%)	34% (33%)	20% (14%)	
Vet ikke	11% (10%)	9% (11%)	12% (10%)	13% (12%)	9% (9%)	8% (7%)	12% (10%)	9% (14%)	

Tall fra TINE Balanseundersøkelse 2017 i parentes.

Kilde: TINE Balanseundersøkelse 2018

Balanse viktigst før fylte 50?

Over syv av ti nordmenn ønsker å bli mer fysisk aktive, få et sunnere kosthold - eller begge deler. Men prioriteringen av hva som er viktig endrer seg med alderen. I aldersgruppene under 50 år ser vi at de fleste ønsker å få bedre balanse ved å endre både kosthold og aktivitet. Etter fylte 50 ønsker man kun å bli mer fysisk aktiv – eller ikke gjøre endringer i det hele tatt.



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

n = 1000	TOTAL	Kjønn		Aldersgrupper				
		Mann	Kvinne	15-29 ÅR	30-39 ÅR	40-49 ÅR	50-69 ÅR	70-99 ÅR
Ja, ønsker å bli mer fysisk aktiv	34%	36%	33%	29%	31%	28%	41%	40%
Ja, ønsker både å bli mer fysisk aktiv og få et sunnere kosthold	32%	30%	35%	39%	38%	40%	27%	15%
Ja, ønsker et sunnere kosthold	6%	5%	6%	11%	8%	5%	2%	2%
Nei, ønsker ikke å gjøre vesentlige endringer	26%	27%	25%	20%	20%	23%	30%	42%
Annet	2%	2%	1%	2%	2%	4%	0%	1%

*Se digital versjon på tine.no for sammenligning av tall for 2016, 2017 og 2018.

Kilde: TINE Balanseundersøkelse 2018



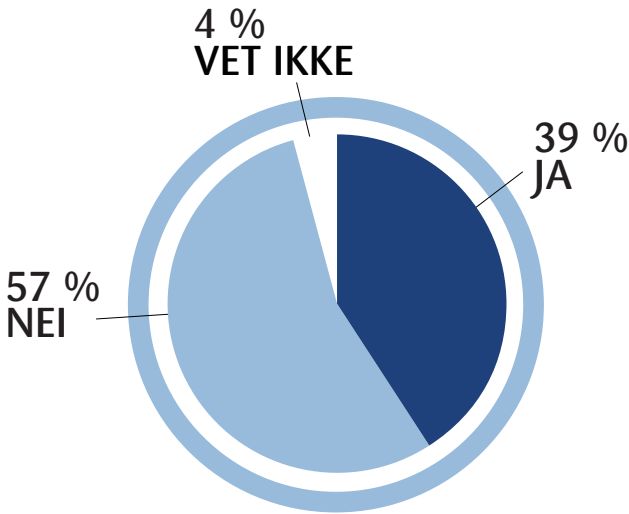
Aktivitet

” Å være fysisk aktiv beskytter oss mot en rekke sykdommer, bidrar til å holde oss friske og sikrer en god helse. Motivasjon og kunnskap er de største barrierene for å overvinne dørstokkmila. Motivasjon må skapes hos hver enkelt, og sjansen for at man fortsetter å være aktiv kommer først når vi finner en aktivitet som er lystbetont og gøy. Uansett form, fasong og helse er den aller viktigste øvelsen å ta på deg treningstøy og sette i gang med ett eller annet. Uavhengig om du gjør noen øvelser foran TV’n, jobber i hagen, går tur rundt i nabolaget, deltar på yoga, gjør styrkeløft eller triathlon, er det viktigste at kroppen din er i bevegelse. Husk dine 30 minutter med aktivitet om dagen.

Anne Marie Skjølsvik

Etterspør informasjon om fysisk aktivitet

Nær seks av ti nordmenn synes selv at de er for lite fysisk aktive. Mangel på motivasjon og tid er fortsatt de to viktigste årsakene til lite fysisk aktivitet. Resultatene er likere mellom kjønnene enn i fjor, men flere kvinner enn menn oppgir at de begrenses av dårlig helse. De yngste skylder oftere på dårlig motivasjon og lite tid, samtidig som vi ser en økning i unge som oppgir at de ikke har kunnskap om hva de kan gjøre.

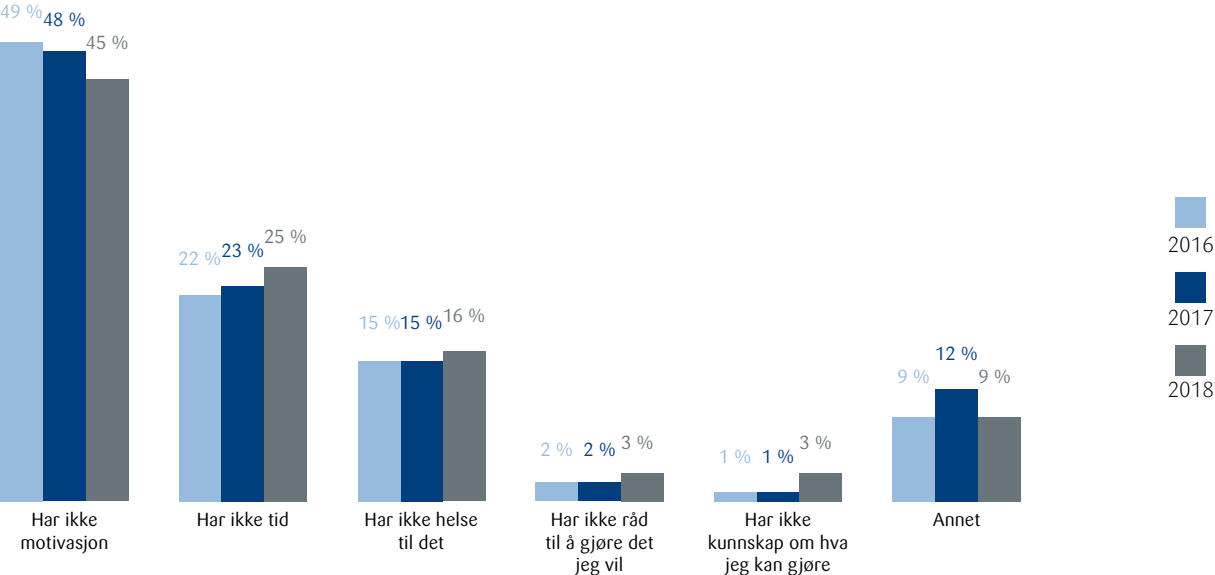


Synes du selv at du er nok fysisk aktiv?

		Kjønn			Aldersgrupper				
n = 1000	TOTAL	Mann	Kvinne	15-29 ÅR	30-39 ÅR	40-49 ÅR	50-69 ÅR	70-99 ÅR	
Ja	39%	39%	39%	45%	31%	31%	40%	45%	
Nei	57%	57%	57%	53%	64%	67%	55%	50%	
Vet ikke	4%	5%	4%	3%	5%	3%	5%	5%	

Kilde: TINE Balanseundersøkelse 2018

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

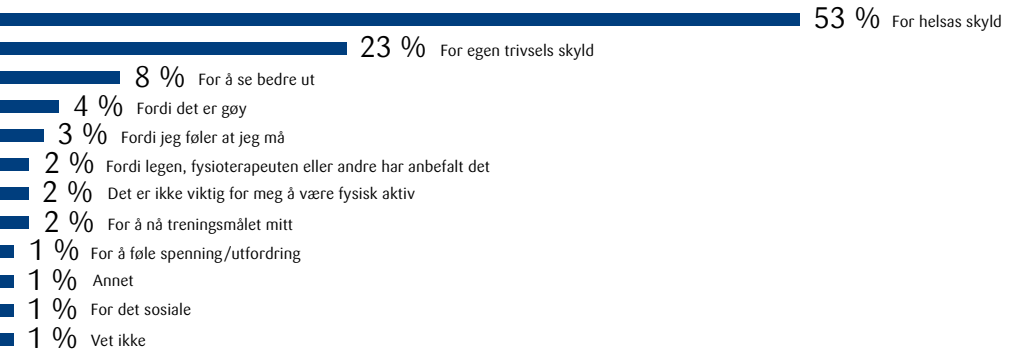


n = 571*	Kjønn			Aldersgrupper				
	TOTAL	Mann	Kvinne	15-29 ÅR	30-39 ÅR	40-49 ÅR	50-69 ÅR	70-99 ÅR
Har ikke motivasjon	45%	46%	44%	51%	40%	46%	46%	39%
Har ikke tid	25%	27%	23%	26%	40%	25%	19%	12%
Har ikke helse til det	16%	11%	21%	4%	14%	17%	23%	25%
Har ikke kunnskap om hva jeg kan gjøre	3%	4%	2%	10%	1%	1%		3%
Har ikke råd til å gjøre det jeg vil	3%	3%	3%	4%	1%	6%	2%	
Annet	9%	10%	7%	7%	4%	6%	9%	22%

* Oppfølgingsspørsmål til alle som svarte nei eller vet ikke på spørsmål om de er nok fysisk aktive.
Kilde: TINE Balanseundersøkelse 2018

De unge trener mer for utseende enn for trivsel

Alle nordmenn, uavhengig av alder, synes at helse er den viktigste grunnen for å være fysisk aktiv. Etter helse er de yngste mest opptatt av å trene for å se bedre ut, deretter for trivselens skyld. Med alderen betyr utseende og trivsel stadig mindre, mens helse blir desto viktigere som motivasjon.



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

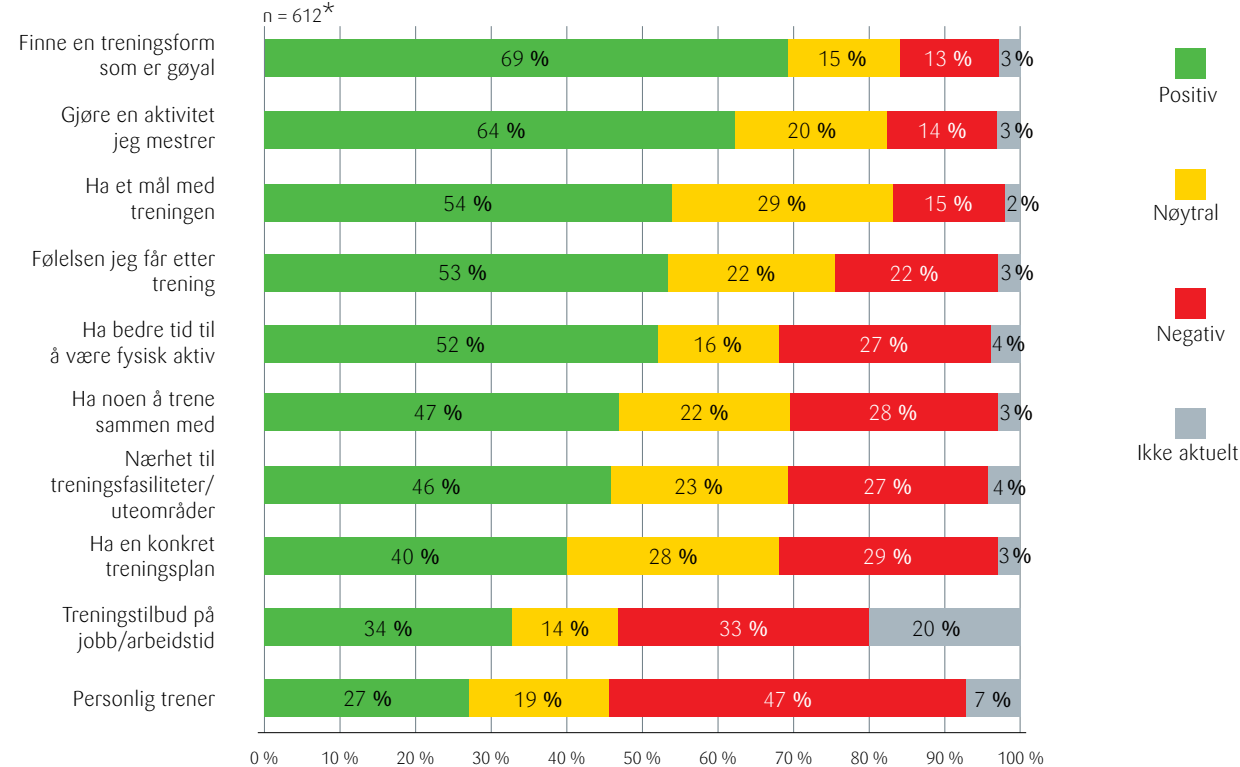
n = 1000	Kjønn			Aldersgrupper				
	TOTAL	Mann	Kvinne	15-29 År	30-39 År	40-49 År	50-69 År	70-99 År
For helse skyld	53%	50%	56%	40%	57%	53%	57%	61%
For egen trivsels skyld	23%	24%	22%	16%	17%	30%	28%	22%
For å se bedre ut	8%	7%	8%	20%	10%	3%	2%	1%
Fordi det er gøy	4%	5%	4%	6%	5%	4%	2%	4%
Fordi jeg føler at jeg må	3%	4%	2%	5%	4%	4%	3%	1%
Fordi legen, fysioterapeuten eller andre har anbefalt det	2%	2%	3%	1%	1%	1%	4%	6%
Det er ikke viktig for meg å være fysisk aktiv	2%	2%	2%	2%	3%	2%	2%	1%
For å nå treningsmålet mitt	2%	2%	1%	4%	1%	1%	1%	1%
For å føle spenning / utfordring	1%	2%	1%	3%	1%	1%	0%	
Annet	1%	1%	1%	1%	1%	2%	1%	2%
For det sosiale	1%	1%	1%	2%				1%
Vet ikke	1%	1%	1%	1%	1%	1%	1%	1%
TOTAL	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

Kilde: TINE Balanseundersøkelse 2018

Viktigst å ha det gøyalt når man trener

Å finne en treningsform man synes er gøy, å gjøre noe man mestrer og å ha et mål, er det som vil gjøre nordmenn mer motiverte for fysisk aktivitet. Å jobbe mot et mål øker som motivasjonsfaktor, sammenliknet med i fjor.

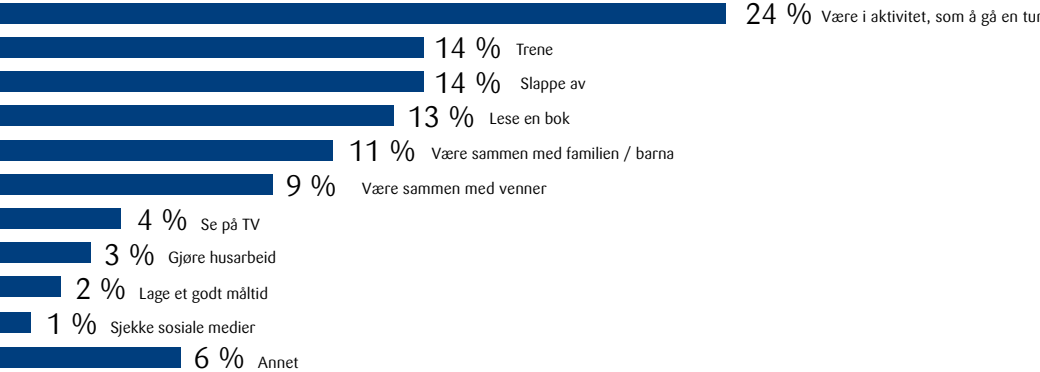
Hva ville gjort at du var mer fysisk aktiv?



*Oppfølgingsspørsmål til alle som svarte nei eller vet ikke på spørsmål om de er nok fysisk aktive.
Kilde: TINE Balanseundersøkelse 2018

Ville prioritert aktivitet framfor avslapping

Turgåing topper fortsatt listen over hva folk flest ville ha brukt tida på, dersom de fikk en time til overs i hverdagen. Men mens avslapping var neste prioritering på listen i fjor, seiler trening i år opp til en delt andreplass.



Hvis du hadde fått én time til overs i hverdagen, hva ville du helst ha brukt den til?

n = 1000	Kjønn			Aldersgrupper				
	TOTAL	Mann	Kvinne	15-29 ÅR	30-39 ÅR	40-49 ÅR	50-69 ÅR	70-99 ÅR
Være i aktivitet, som å gå en tur	24%	24%	25%	11%	17%	21%	38%	32%
Trene	14%	17%	11%	20%	19%	19%	9%	3%
Slappe av	14%	15%	13%	17%	13%	12%	13%	13%
Lese en bok	13%	11%	16%	9%	12%	7%	16%	23%
Være sammen med familien / barna	11%	9%	12%	5%	16%	17%	9%	9%
Være sammen med venner	9%	7%	10%	16%	6%	9%	4%	10%
Se på TV	4%	5%	2%	7%	3%	3%	3%	2%
Gjøre husarbeid	3%	3%	3%	6%	4%	1%	3%	1%
Lage et godt måltid	2%	2%	2%	4%	3%	1%	1%	1%
Sjekke sosiale medier	1%	1%	1%	1%	1%	1%	1%	1%
Annet	6%	7%	5%	5%	7%	9%	4%	7%
TOTAL	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

Kilde: TINE Balanseundersøkelse 2018

Både menn og kvinner ville prioritert turgåing høyest, dersom de fikk litt ekstra tid. Men mens kvinner ville prioritert boklesing, avslapping og tid med familien før trening, ser vi at menn prioriterer trening mye høyere i år.

Spesielt blant menn og de under 40 år, ser vi at trening prioriteres betydelig høyere. Samtidig ser vi at aldersgruppene over 50 år er mindre opptatt av trening – og heller ønsker mer tid til tur, boklesing og avslapping.

Gjennomgående ser vi at interessen for å bruke tid på TV går ned i samtlige aldersgrupper, og at de unge nå er like lite opptatt av å bruke ekstra tid til sosiale medier som de eldre.



TINEstafetten - løpeglede gjennom 25 år!

I 1993 inngikk Norges Friidrettsforbund og TINE et samarbeid om å lage en skolestafett, og TINEstafetten ble etablert.

TINEstafetten er for alle 6.-9. klassinger, og arrangeres på samme dag i hele landet. Lagene består av åtte løpere og to reserver. Hver etappe er 200 meter. TINEstafetten er for alle – og du kan delta uavhengig av eventuelle utfordringer og begrensninger. Hvert år deltar også mange deltakere med funksjonsnedsettelse.

I 2018 er det gjennomført 298 TINEstafett-arrangement med til sammen 110 210 løpere. Med stafetten jobber TINE for å fremme fysisk aktivitet og smart kosthold blant barn og unge, samtidig som vi bidrar til breddeidretten.



Funfacts om TINEstafetten



Til sammen har elevene løpt
362 306 kilometer, som
tilsvarer over ni ganger
rundt jorda ved ekvator.



TINEstafetten arrangeres
ikke bare i Norge. Elever
ved norske skoler i Spania
løper også TINEstafetten.



Norges nordligste TINEstafett
finner sted på Svalbard.

25 år

I 2018 har TINEstafetten
25-årsjubileum. For å
markere milepælen har TINE
sammen med Quick Style
laget en egen dans og låt
til årets TINEstafett.



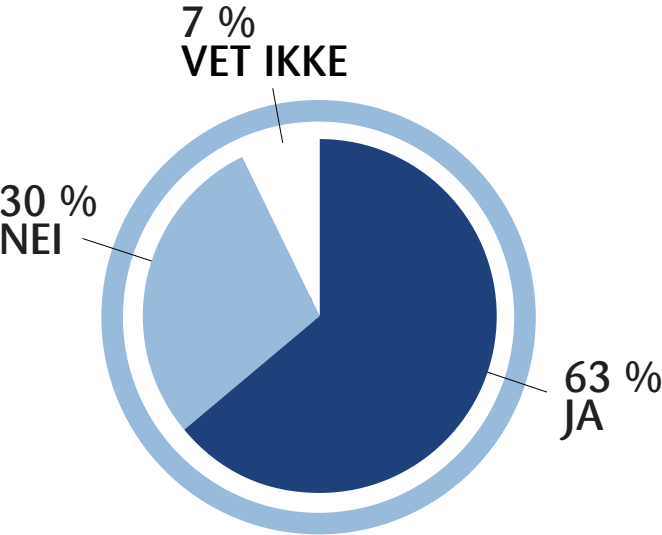
Kosthold

” Over tid har kostholdet i Norge bedret seg, men det er fortsatt et stort potensial for å gjøre endringer som gir store helsegevinster. Mer grønnsaker, frukt, bær og fisk er bra for oss alle. Med små justeringer kan vi alle få et mer balansert kosthold. Å gi kroppen riktig påfyll handler ikke bare om helse, men også om å ha nok energi til alle dagens gjøremål, både for stor og liten. Gode kostholdsvaner bør etableres i tidlig alder, men det er heller aldri for sent å gjøre endringer og endre vaner underveis. Og det skal selvfølgelig være lov å kose seg, men det handler om å ha et balansert forhold til hva som er hverdagsmat og hva som er fest.

Anne Marie Skjølsvik

Et paradoks at nordmenn er fornøye med kostholdet

Usunt kosthold har passert røyking som største utfordring for den norske folkehelsa*. Samtidig er syv av ti nordmenn fornøye med kostholdet sitt – og føler at vi har nok kunnskap om hva som er sunt. De eldste er mye mer fornøye med eget kosthold enn de yngste. Mangel på motivasjon og selvdisciplin, kombinert med mange fristelser, er utfordringen for riktig kosthold i alle aldre. De yngste skylder også på dårlig tid.



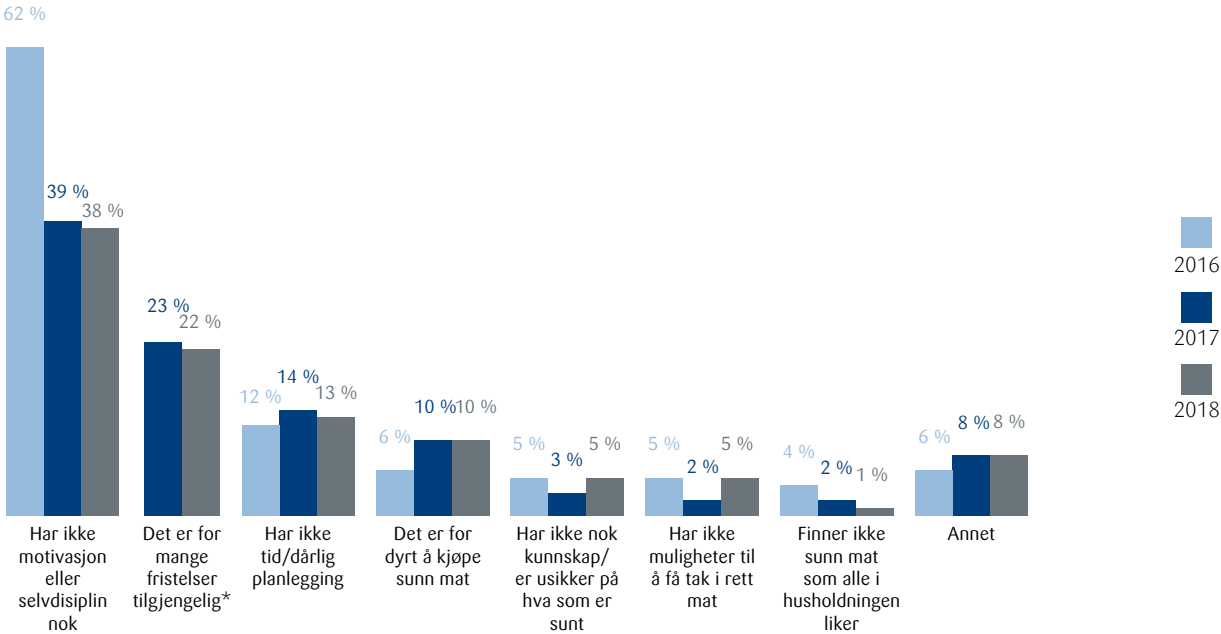
Synes du selv at du har et sunt nok kosthold?

n = 1000	Kjønn			Aldersgrupper				
	TOTAL	Mann	Kvinne	15-29 År	30-39 År	40-49 År	50-69 År	70-99 År
Ja	63%	62%	64%	44%	52%	59%	76%	88%
Nei	30%	31%	30%	45%	44%	36%	18%	7%
Vet ikke	7%	7%	6%	11%	4%	5%	6%	5%

*Kilde: "Sykdomsbyrde i Norge 1990-2013", rapport 1/2016, Folkehelseinstituttet.

Kilde: TINE Balanseundersøkelse 2018

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



N=303**	Kjønn			Aldersgrupper				
	TOTAL	Mann	Kvinne	15-29 År	30-39 År	40-49 År	50-69 År	70-99 År
Har ikke motivasjon eller selvdisciplin nok	38%	35%	41%	30%	37%	40%	47%	73%
Det er for mange fristelser tilgjengelig*	22%	19%	25%	18%	26%	28%	19%	17%
Har ikke tid / dårlig planlegging	13%	11%	14%	19%	11%	8%	11%	
Det er for dyrt å kjøpe sunn mat	10%	12%	8%	9%	12%	8%	10%	11%
Har ikke nok kunnskap / er usikker på hva som er sunt	5%	8%	2%	6%	4%	3%	6%	
Finner ikke sunn mat som alle i husholdningen liker	5%	6%	4%	5%	6%	5%	4%	
Har ikke muligheter til å få tak i rett mat	1%	1%		1%				
Annet	8%	5%	11%	8%	10%	6%	5%	
TOTAL	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

*Nytt svaralternativ i 2017.

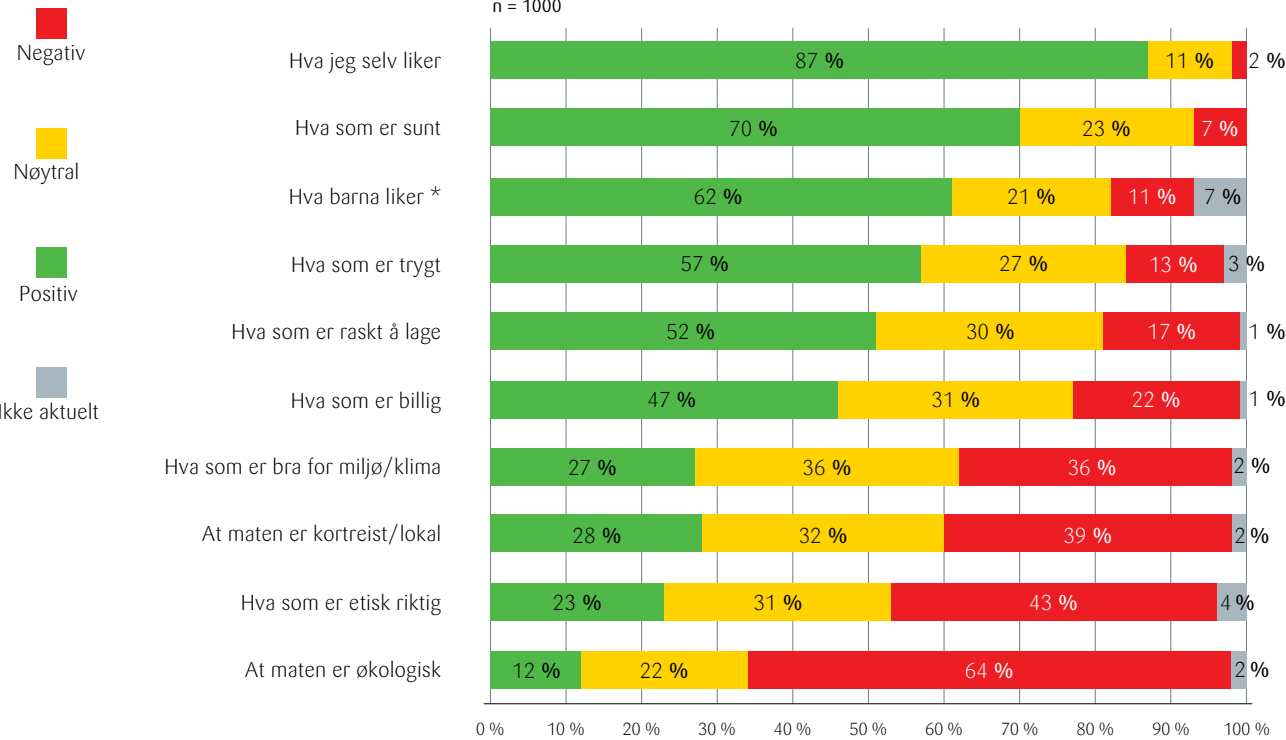
**Oppfølgingsspørsmål til alle som svarte nei eller vet ikke på spørsmål om de har et sunt nok kosthold.

Kilde: TINE Balanseundersøkelse 2018

Lyst styrer innkjøp

Når nordmenn handler inn dagligvarer, velger vi først og fremst ut fra hva vi selv har lyst på – deretter hva som er sunt. Dersom det er barn i husstanden, er neste valgkriterium hva barna liker. Jo eldre man er, desto mer opptatt blir man av å kjøpe det man selv liker, og det som er sunt og trygt. De yngre er noe mer opptatt av at maten som kjøpes inn skal være billig – og rask å lage.

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



* Respondenter som ikke har barn er fjernet fra dette utvalget (n = 332). Kilde: TINE Balanseundersøkelse 2018

Mest kos hjemme, mindre på farten

Mange koser seg med søtsaker i hverdagen, og det er hjemme man helst faller for fristelsen. Nær tre av ti hevder at de aldri koser seg med noe usunt når de er på farten, en økning fra i fjor.



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	1% (1%)	1% (0%)	0% (1%)	2% (1%)
Hver dag	4% (4%)	1% (1%)	1% (1%)	9% (6%)
3-6 ganger i uken	7% (13%)	3% (2%)	3% (3%)	24% (25%)
1-2 ganger i uken	25% (28%)	12% (14%)	10% (10%)	41% (39%)
1-3 ganger i måneden	24% (24%)	27% (24%)	18% (22%)	18% (19%)
Sjeldnere enn 1 gang i måneden	16% (14%)	31% (29%)	28% (32%)	5% (7%)
Aldri	7% (6%)	17% (18%)	28% (21%)	1% (2%)
Vet ikke/Ikke aktuelt	16% (11%)	9% (11%)	11% (11%)	1% (2%)

Tall fra TINE Balanseundersøkelse 2017 i parentes.

Kilde: TINE Balanseundersøkelse 2018

Ønsker mindre sukker, mer grønnsaker

Å spise mindre sukker og søtsaker og mer grønnsaker står øverst på listen for nordmenn som ønsker å endre kostholdet sitt. Kvinner er imidlertid langt mer opptatt av å redusere sukkerinntaket enn menn – som heller vil spise mindre. For de eldste er det å få i seg mer grønnsaker det aller viktigste.

Hva skulle du ønske var annerledes i kostholdet ditt?*

n = 303**	TOTAL	Mann	Kvinne
Spise mindre søtsaker på hverdager	36%	29%	45%
Få i meg mindre sukker	36%	32%	41%
Spise mer grønnsaker	33%	29%	38%
Spise mer fisk	29%	25%	33%
Spise mindre	25%	29%	20%
Spise mer variert	20%	22%	18%
Spise mer regelmessig	15%	18%	12%
Lage mer mat fra bunnen av	13%	13%	14%
Få i meg mindre mettet fett	12%	12%	13%
Drikke mindre sukkerholdig drikke	11%	14%	9%
Få i meg mindre salt	9%	11%	6%
Spise frokost oftere	7%	9%	5%
Spise sunnere mellommåltider	7%	5%	9%
Drikke mindre alkohol	6%	7%	5%
Spise flere mellommåltider	5%	7%	2%
Spise mer grove kornprodukter	4%	3%	4%
Spise mer mat med Nøkkelhull-merket	0%	1%	0%
Annet	4%	5%	3%

*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.

Visste du at...



Kvinner er mer opptatt av at de bør spise mindre søtsaker på hverdager enn menn.

Folk i Nord-Norge er mer opptatt av å lage mer mat fra bunnen av enn landsgjennomsnittet.



Folk i Oslo og på Sørlandet er betydelig mer opptatt av å redusere eget sukkerinntak enn landsgjennomsnittet.



Folk i Midt-Norge er mer opptatt av å spise mer variert enn snittet.



Respondenter som er fornøyde med egen fysisk aktivitet er mer opptatt av å få i seg mindre sukker enn snittet.

Middag er måltidet flest nordmenn spiser sammen

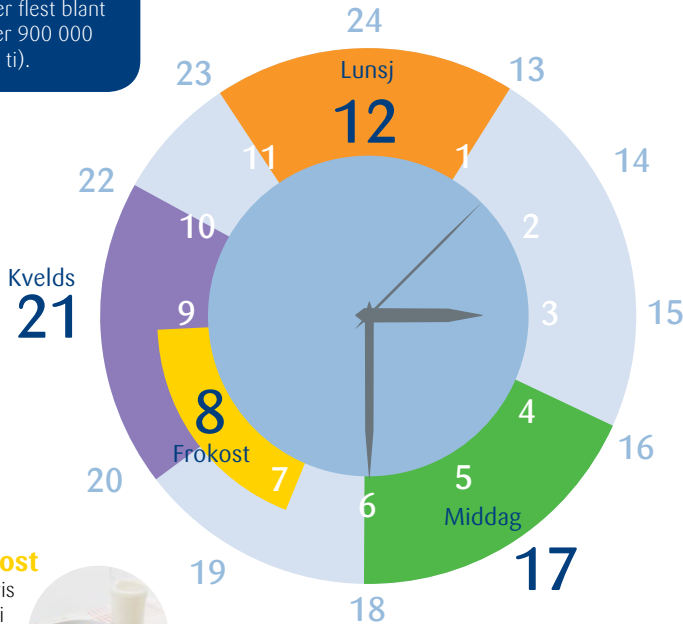
Helgefrokost
Rundt fire av ti nordmenn samler familien til helgefrokost. Det er imidlertid betydelig færre blant dem med inntekt under 300 000 kroner (drøye én av ti), og stiger så med inntekt til aller flest blant dem med inntekt over 900 000 kroner (drøye fire av ti).



Lunsj
Lunsj er det måltidet færrest spiser sammen, kun en av ti sier dette. I den eldste aldersgruppen, som er ferdige med skole og jobb, oppgir halvparten at de spiser lunsj sammen.



Kvelds
Nær tre av ti nordmenn sier at familien samles for kveldsmat, over tre av ti av de under 39 år. Å samles til kveldsmat blir mindre viktig med alderen.



Frokost
Kun tre av ti spiser vanligvis frokost sammen, fire av ti blant de fysisk aktive. Blant de over 70 år spiser nær syv av ti frokost i fellesskap.



Middag
Over ni av ti sier at alle i huset vanligvis spiser middag sammen – den definitive måltidsvinner, uavhengig av kjønn og alder.



Hvilke måltider spiser alle i husstanden vanligvis sammen?

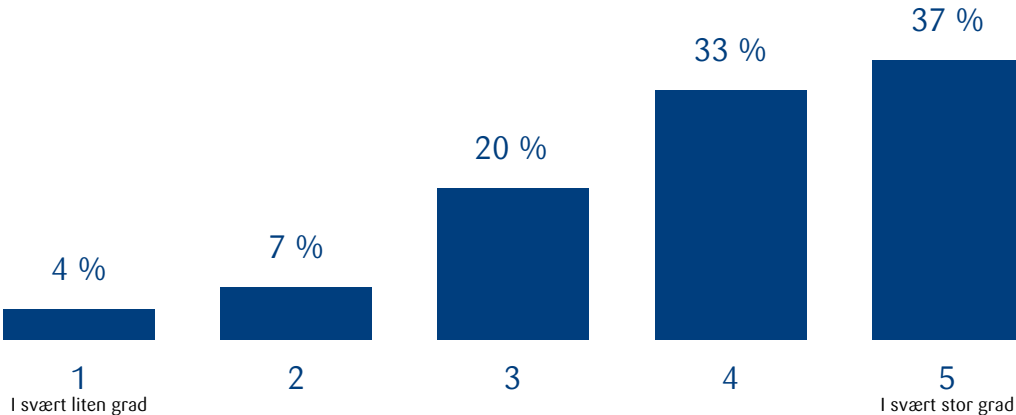
n = 796*	TOTAL	Kjønn		Aldersgrupper				
		Mann	Kvinne	15-29 År	30-39 År	40-49 År	50-69 År	70-99 År
Frokost	28%	28%	29%	17%	24%	19%	32%	65%
Lunsj	13%	13%	12%	6%	4%	4%	13%	50%
Middag	93%	94%	93%	89%	94%	92%	97%	95%
Kveldsmat	26%	25%	27%	31%	31%	23%	22%	26%
Helgefrokost	39%	34%	43%	35%	49%	42%	31%	46%
Ingen	4%	4%	3%	8%	1%	5%	1%	3%

*Respondenter som bor alene har blitt fjernet fra utvalget.

Kilde: TINE Balanseundersøkelse 2018

Opptatt av sunt kosthold på idrettsarrangementer

Nær tre av ti foreldre* er til stede på barnas idrettsaktiviteter eller -arrangementer i opptil fem timer per uke. Hele syv av ti mener at et sunt og variert kosthold på idrettsarrangementer er viktig for barns helse.



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

Kjønn				Aldersgrupper				
n = 236	TOTAL	Mann	Kvinne	15-29 År	30-39 År	40-49 År	50-69 År	70-99 År
1 I svært liten grad	4%	4%	4%		4%	3%	5%	14%
2	7%	7%	7%	6%	7%	8%	5%	
3	20%	20%	20%	34%	23%	14%	19%	
4	33%	34%	31%	36%	31%	34%	33%	11%
5 I svært stor grad	37%	36%	39%	24%	36%	40%	39%	75%

*Respondenter som ikke har barn eller ikke har deltatt på idrettsarrangementer er fjernet fra utvalget.
Kilde: TINE Balanseundersøkelse 2018

Spiser vafler og pølser på idrettsarrangementer

Det er ikke sunne alternativer som topper listen over hva folk spiste sist de var til stede på et idrettsarrangement. Selv om mange mener at et sunt og variert kosthold på idrettsarrangementer er viktig for barns helse, ser det ikke ut som om de selv gjør kostholdsgrep på samme arena.

Hva spiste du sist du var til stede på et idrettsarrangement?*



*Ordsky basert på åpne svar.

Smart mat på idrettsarenaen

I Norge har vi 12 000 idrettslag, og hvert år deltar 900 000 barn og unge på tre til seks idrettsarrangementer. TINE har gått sammen med idretts-Norge, for å gjøre det enklere å servere et mer variert utvalg på idrettsarenaen.

Serveringstilbudet på idrettsarrangementer har bestått mest av pølser, kake, vafler, brus, is, sjokolade og potetgull, og så langt ikke matchet TINEs ambisjon om å bidra positivt til barn og unges helse. Grunnlaget for et variert kosthold legges tidlig, og både TINE og idretts-Norge mener det er på høy tid å ta ansvar for hva som serveres på idrettsarenaen.

Derfor har TINE sammen med Norges Idrettsforbund, Norges Friidrettsforbund, Norges Håndballforbund og Norges Fotballforbund, lansert konseptet Smart Idrettsmat®. Med TINE Smart Idrettsmat® kan utvalget i kioskene bli større og mer variert, og det er enklere å ta smartere valg. Salg av mat og drikke er dessuten en viktig inntektskilde for den daglige driften av idrettslaget. Omtrent 50 prosent av inntektene fra cuper og arrangementer kommer fra nettopp salg av mat og drikke.



Hva er Smart Idrettsmat®

Smart Idrettsmat® er et konsept som gjør det enklere å drive idrettskiosk og bestille inn mat til arrangementer.

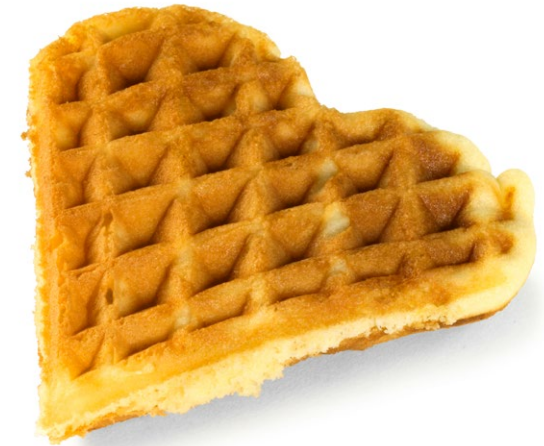
Vi tilbyr et bredt utvalg av produkter, smarte verktøy og inspirerende oppskrifter som kan gi god inntjening!

Små grep gjør stor forskjell

Hvert år deltar 900 000 barn på idrettsarrangementer. Hvis alle disse barna spiser en vaffelplate, hver utgjør det 3,6 gram tilsatt sukker og 0,8 gram fiber per plate, og et totalkonsum på 3240 kilo sukker og 720 kilo fiber.

Bytter vi denne vaffelen med en grov vaffel fra Smart Idrettsmat® som inneholder 2,5 gram tilsatt sukker og 2,5 gram fiber per plate, tilsvarer det å bytte ut denne ene vaffelplaten en reduksjon på 990 kilo sukker (nesten ett tonn), og en økning i fiber innholdet på 1530 kilo.

De små grepene utgjør en stor forskjell for folkehelsen.



«Norges Volleyballforbund har gjort klare valg der sjokolade, kaker og brus er ut, mens fisk, frukt og sunn idrettsmat er inne i varmen. Du vil ikke finne hverken sjokolade eller brus på våre arrangementer.»

Volleyballpresident Eirik Sør Dahl



Bærekraft

” Mange har ulike tanker om hvordan vi skal spise i framtiden. Men hva du og jeg putter på tallerkenen i dag, vil påvirke verden i en eller annen retning i framtiden. Et bærekraftig kosthold bidrar til god helse både for den enkelte og for kloden. Hver gang du handler, bestiller eller lager mat har du et valg om hvor bærekraftig måltidet ditt skal være.

Anne Marie Skjølsvik

Helsedirektoratets kostråd i et bærekraftperspektiv

Vi må spise og drikke for å leve, men for helse og miljøet er det ikke likegyldig hva vi putter i oss, skriver Nasjonalt råd for ernæring i sin rapport «Bærekraftig kosthold». Rapporten tar for seg Helsedirektoratets offisielle norske kostråd fra 2011, og vurderer disse i et bærekraftperspektiv. Det mest slående funnet er at det er et stort samsvar mellom det å spise sunt og det å spise bærekraftig. Her følger en kort oppsummering.

- 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 slikt variert kosthold vil gi et mindre karbonfotavtrykk. Graden av forbedring er vanskelig å fastslå, da anbefalte mengder kjøtt, meieriprodukter og egg ikke er spesifisert. Fra et selvforsyningsperspektiv er det best å velge norske produkter når mulig.
- 2. Ha en god balanse mellom hvor mye energi du får i deg gjennom mat og drikke, og hvor mye du forbruker gjennom aktivitet.**
En god balanse mellom mat, drikke og aktivitet, er et bærekraftig råd.
- 3. Spis minst fem porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag.**
Større andel belgvekster, frukt, bær og grønnsaker i kostholdet gir et lavere karbonfotavtrykk. Fra et selvforsyningsperspektiv bør det vurderes å oppmuntre til større vekt på at dette bør være norskprodusert. «7 om dagen» vil være enda bedre enn «5 om dagen», både for helse og klima.
- 4. Spis grove kornprodukter hver dag.**
Høyt inntak av fullkornsprodukter vil gi bedre helse, og er mer bærekraftig enn konsum av mer siktete produkter.
- 5. Spis fisk til middag to til tre ganger i uken. Bruk også gjerne fisk som pålegg.**
Fisk og sjømat har lavere miljøbelastning enn kjøtt, men høyere enn vegetabilske varer. Rådet om at fisk og sjømat er bra for helsen, og er i tillegg bærekraftig - dersom fisken er fra bærekraftige fiskestammer eller oppdrettsanlegg med bærekraftig drift.

- 6. Velg magert kjøtt og magre kjøttprodukter. Begrens mengden bearbeidet kjøtt og rødt kjøtt.**
Kjøttproduksjon basert på drøvtyggere er gunstig for bevaring av biologisk mangfold og andre økosystemtjenester og viktig for å utnytte norske arealressurser. Det er arealmessig og økonomisk den største produksjonen i dagens jordbruk, og har stor betydning for bosettingsmønster, ressursutnytting og sosioøkonomiske forhold utenfor urbane strøk. Men kjøttproduksjon scorer dårlig på flere miljøindikatorer, spesielt karbonfotavtrykk. Redusert inntak av kjøtt vil derfor være bærekraftig. Rådet om å redusere inntak av bearbeidet kjøtt som pølser og farseprodukter for helseas skyld, strider mot bærekraftanbefalingen. Bearbeidede animalske produkter er bærekraftig, da de bidrar til å utnytte dyreskrotten bedre ved at de inneholder deler av dyret som ikke kan selges ubearbeidet. Helseargumentet bør imidlertid veie tyngre.
- 7. La magre meieriprodukter være en del av det daglige kostholdet.**
Både fra helse- og bærekraftperspektiv er det hensiktsmessig å produsere og konsumere magre meieriprodukter. Miljøbelastningen knyttet til prosessering av melk er liten sammenlignet med den fra selve melkeproduksjonen. Fra et bærekraftperspektiv er det derfor gunstig at melka som produseres har normalt fettinnhold, da separert fett fra melk åpner for produksjon av flere produkter, og dermed mindre utslipp per produsert enhet.
- 8. Velg matoljer, flytende margarin og myk margarin, framfor hard margarin og smør.**
I et bærekraftperspektiv er det ønskelig med lavere forbruk av smør sammenlignet med oljer og margarin. Videre er det ønskelig å redusere forbruk av palmeolje til fordel for olivenolje og rapsolje. I dette rådet er det samsvar mellom bærekraft- og helseperspektivet.
- 9. Velg matvarer med lite salt, og begrens bruken av salt i matlagning og på maten.**
Saltinntaket har liten direkte virkning på bærekraftsaspektet av kostholdet. Dette rådet er viktigst av helsemessige grunner.
- 10. Unngå mat og drikke med mye sukker til hverdags.**
Å redusere inntaket og produksjonen av sukker vil være gunstig for bærekraften. Men ikke alle sukkerprodukter er like problematiske i et bærekraftperspektiv, og problemstillingene ved dette er komplekse. Samlet for både bærekraft- og helseperspektivet er rådet godt.
- 11. Velg vann som tørstedrikk.**
Vann som tørstedrikk er gunstig ut fra en bærekraftvurdering.
- 12. Vær fysisk aktiv i minst 30 minutter hver dag.**
Aktivitetsrådet er bærekraftmessig godt.

Kilde: «Bærekraftig kosthold», 11/2017, Nasjonalt råd for ernæring

Mindre klimagassutslipp per liter melk

En vesentlig del av klimagassutslippet knyttet til 1 liter melk er relatert til primærproduksjonen som skjer på gårdene. Her er det klimagassene metan fra kua og lystgass fra gjødselen som er de største utslippskildene.

Et globalt søk i eksisterende forskningsrapporter og artikler viser et gjennomsnittlig utslipp på 1,15 kilo CO₂-ekvivalenter per kilo melk produsert i Norge. Dette omfatter da utslipp i hele verdikjeden fra gård til forbruker. Siden 2011 har TINE redusert svinnet ved anleggene som produserer drikkemelk og yoghurt med 1,32 prosentpoeng. Det betyr at vi i 2017 brukte cirka 5,5 millioner liter mindre melk enn i 2011 for å produsere den samme mengde produkter. Dette tilsvarer en årlig besparelse i utslipp av klimagasser på 6300 tonn CO₂.

En optimal og effektiv bruk av produksjonsanleggene vil bidra positivt, både økonomisk og miljømessige.



Mindre matkasting fortsatt beste miljøgrep

Å kaste mindre mat og å spise opp maten er det nordmenn flest tror er det viktigste de kan gjøre med kostholdet for å redusere klima- og miljøbelastningen.

Å spise mer kortreist mat og mindre kjøtt kommer også høyt på lista. Spesielt unge kvinner i Oslo-området er opptatt av at det er miljøvennlig å spise mindre kjøtt. Nordlendinger er mest opptatt av kortreist mat, mens de eldste har mest troen på å spise opp all maten sin. Palmeolje og økologisk mat oppleves som noe mindre viktig enn i fjor.

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

		Kjønn		Aldersgrupper				
n = 1000	TOTAL	Mann	Kvinne	15-29 ÅR	30-39 ÅR	40-49 ÅR	50-69 ÅR	70-99 ÅR
Kaste mindre mat	70%	68%	73%	70%	69%	71%	72%	65%
Sørge for at all mat og middagsrester blir spist opp	45%	44%	45%	43%	43%	40%	43%	58%
Spise mer kortreist / lokal mat	34%	32%	35%	32%	30%	40%	35%	31%
Spise mindre kjøtt	33%	29%	36%	43%	36%	31%	26%	26%
Kjøpe inn mindre mat	22%	21%	23%	21%	15%	24%	25%	22%
Ikke spise mat med palmeolje	17%	15%	19%	13%	18%	13%	22%	19%
Spise mer økologisk mat	9%	7%	11%	12%	9%	10%	6%	8%
Spise mer miljøsertifisert mat	8%	7%	8%	8%	10%	3%	9%	7%
Spise mindre mat	6%	10%	2%	3%	9%	6%	5%	9%
Er ikke så opptatt av å se mat og drikke i miljøperspektiv	7%	8%	6%	7%	10%	7%	5%	8%
Annet	2%	2%	1%	2%	3%	6%	0%	1%
Vet ikke	1%	1%	2%	3%	1%	2%	1%	0%
TOTAL	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

*Se digital versjon på tine.no for regionale forskjeller.

Kilde: TINE Balanseundersøkelse 2018



Påvirkning

” Mange av oss ønsker å bli inspirerte og søker derfor råd om kosthold og helse i media, blant familie, venner og på internett. Hvis man googler ordet sunt, får man opp 250 000 000 resultater på 0,45 sekunder, og dermed kanskje like mange meninger og holdninger om hva vi bør spise. For å kunne orientere seg i jungelen av all informasjon, er det viktig med kritisk tenkning og å kunne vurdere hvilke budskap som er vitenskapelige - og derfor til å stole på.

Anne Marie Skjølsvik



Blir mest inspirert av media, familie og venner

Nordmenn henter fortsatt mest inspirasjon og råd om kosthold fra media, familie og venner. Unge og lavtlønnede stoler mer på familie og venner, mens høytlønnede stoler mer på artikler i media og informasjon fra myndighetene. Sammenliknet med i fjor er det færre som oppgir at de ikke er opptatt av kosthold. Alle data ligger tilgjengelig på tine.no.

Hvor henter du inspirasjon og råd om kosthold?*

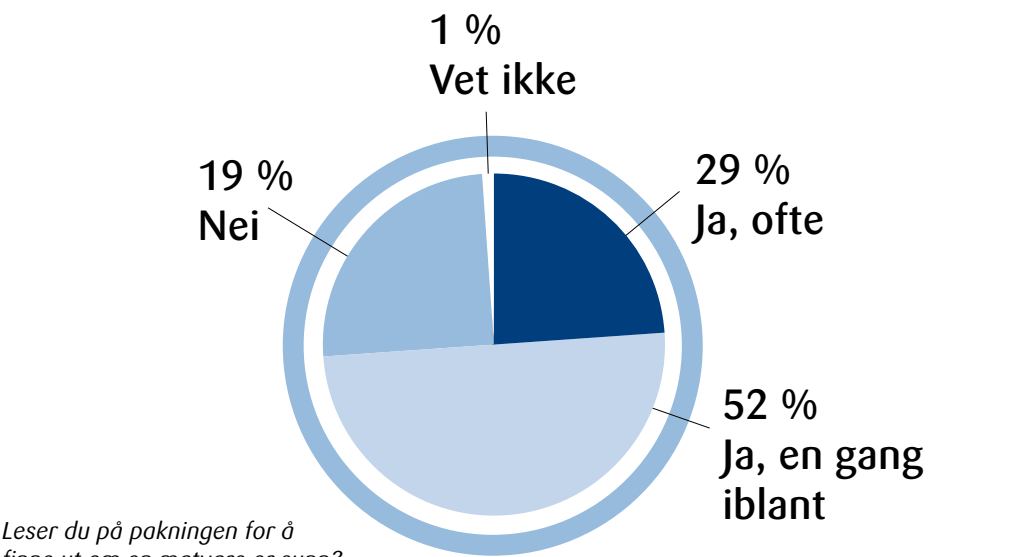
n = 1000	Kjønn			Aldersgrupper				
	TOTAL	Mann	Kvinne	15-29 år	30-39 år	40-49 år	50-69 år	70-99 år
Artikler i media	31%	30%	33%	25%	25%	35%	36%	37%
Familie og venner	30%	32%	29%	39%	34%	23%	27%	28%
Informasjon fra myndighetene, som Helsedirektoratet eller Mattilsynet	26%	25%	28%	24%	25%	25%	28%	30%
Informasjon på produktene	26%	27%	25%	21%	26%	22%	30%	36%
Informasjonstjenester som matprat.no, godfisk.no og melk.no	26%	22%	29%	26%	33%	26%	27%	14%
Leger, helsepersonell, klinisk ernæringsfysiolog	17%	14%	21%	16%	22%	18%	16%	17%
Innlegg i sosiale medier	12%	7%	17%	20%	14%	11%	7%	8%
Informasjon fra butikkjedene	10%	13%	8%	7%	6%	11%	13%	13%
Reklame	8%	7%	10%	8%	6%	7%	11%	9%
Informasjon fra mat- og drikkeprodusentene	8%	9%	6%	6%	7%	8%	8%	10%
Jeg er ikke opptatt av kosthold	8%	10%	5%	7%	10%	10%	5%	8%
Bloggere	5%	2%	8%	10%	9%	5%	1%	1%
Trenere	3%	5%	2%	8%	4%	2%	1%	1%
Informasjon jeg får på skolen	2%	2%	2%	9%		1%		1%
Podcast**	1%	0%	2%	2%	4%	1%		
Alternative behandlere, som homeopater eller tilsvarende	1%	0%	1%			1%	2%	1%
Annet / Andre	13%	12%	13%	12%	15%	14%	11%	10%

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

Kilde: TINE Balanseundersøkelse 2018

Stadig flere leser på produktene

Over åtte av ti nordmenn oppgir nå at de leser på produktene for å finne ut om en vare er sunn eller ikke, en økning på syv prosent fra i fjor. Særlig hos unge, menn og Oslo-beboere er det økt interesse for å sjekke produktinformasjonen nærmere, mens sørlendinger er mindre interesserte enn landsgjennomsnittet. Det er fortsatt de over 70 år som synes det er vanskelig å forstå om en vare er sunn eller ikke ut fra informasjon på emballasjen, som vist på neste side.



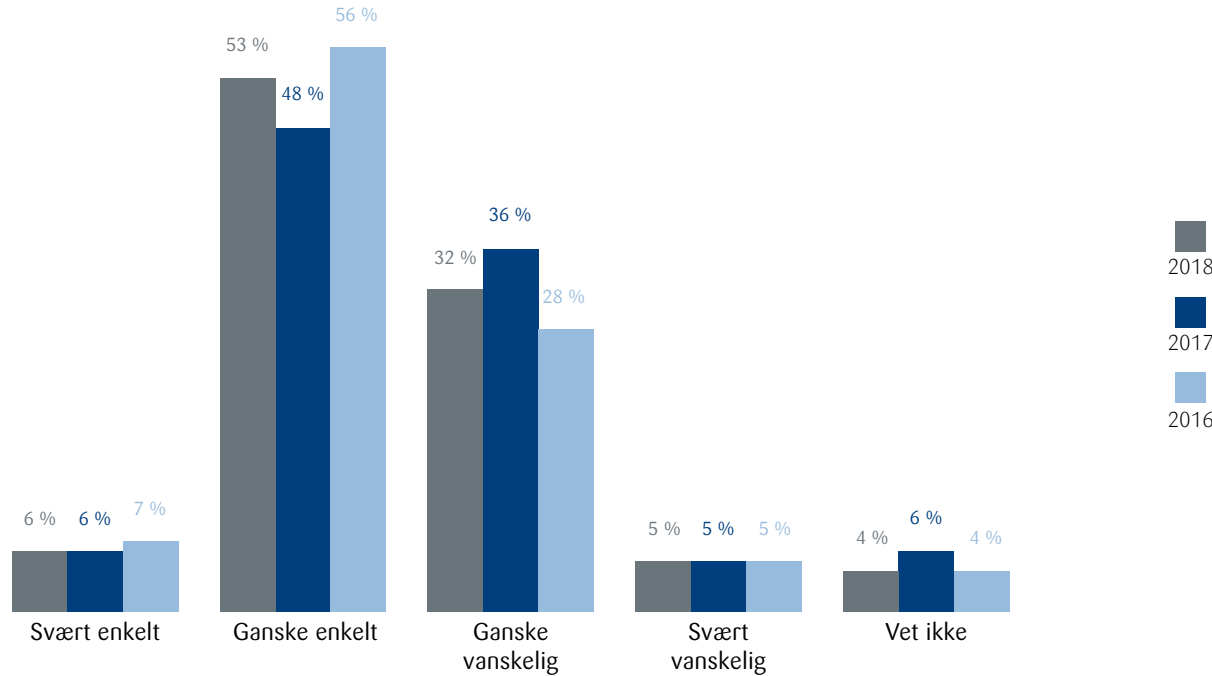
Leser du på pakningen for å finne ut om en matvare er sunn?

n = 1000	Kjønn			Aldersgrupper				
	TOTAL	Mann	Kvinne	15-29 ÅR	30-39 ÅR	40-49 ÅR	50-69 ÅR	70-99 ÅR
Ja, ofte	29%	24%	34%	17%	31%	28%	34%	37%
Ja, en gang iblant	52%	52%	51%	62%	50%	48%	48%	46%
Nei	19%	23%	14%	19%	18%	24%	17%	18%
Vet ikke	1%	1%	1%	2%	1%	1%	1%	

*Se digital versjon på tine.no for regionale forskjeller.

Kilde: TINE Balanseundersøkelse 2018

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



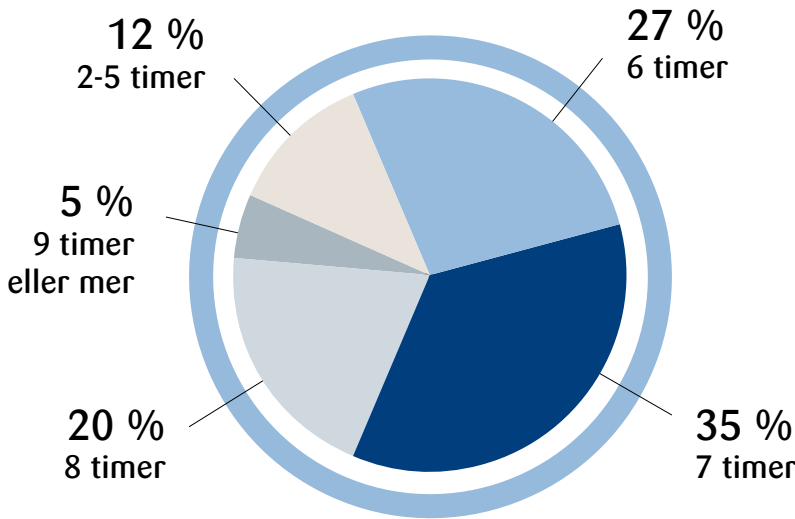
n = 812*	Kjønn			Aldersgrupper				
	TOTAL	Mann	Kvinne	15-29 ÅR	30-39 ÅR	40-49 ÅR	50-69 ÅR	70-99 ÅR
Svært enkelt	6%	6%	5%	8%	7%	3%	6%	3%
Ganske enkelt	53%	48%	59%	46%	60%	61%	54%	50%
Ganske vanskelig	32%	35%	30%	35%	22%	30%	33%	38%
Svært vanskelig	5%	7%	3%	4%	7%	4%	5%	6%
Vet ikke	4%	5%	3%	7%	4%	2%	3%	3%

*Oppfølgingsspørsmål til alle som ikke svarte nei på spørsmål om de leser på pakningen for å finne ut om en matvare er sunn.

Kilde: TINE Balanseundersøkelse 2018

Nordmenn opplever å få nok søvn

Over åtte av ti nordmenn sover 6-8 timer hver natt. Unge under 29 år er de som oftest oppgir å sove åtte timer eller mer, mens aldersgruppen 30-39 år oftest oppgir å sove seks timer.



Hvor mange timer sov du i natt?

n = 1000*	TOTAL	Kjønn		Aldersgrupper				
		Mann	Kvinne	15-29 År	30-39 År	40-49 År	50-69 År	70-99 År
1 time eller mindre	0%	0%	0%	0%	1%			
2-5 timer	12%	14%	10%	12%	13%	11%	13%	11%
6 timer	27%	28%	26%	24%	32%	28%	30%	22%
7 timer	35%	35%	35%	25%	34%	38%	37%	43%
8 timer	20%	19%	22%	27%	15%	16%	17%	24%
9 timer eller mer	5%	4%	6%	10%	6%	6%	2%	1%

Kilde: TINE Balanseundersøkelse 2018

Nei til mobil og nettbrett ved middagsbordet

Under én av ti nordmenn synes det er greit å bruke mobil eller nettbrett ved middagsbordet. Blant de over 70 år har nærmere ni av ti skjermforbud ved middagsbordet, mens det i den yngste aldersgruppen kun er drøye fire av ti som sier at de må legge fra seg mobil og nettbrett.



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

n = 735*	TOTAL	Kjønn		Aldersgrupper				
		Mann	Kvinne	15-29 År	30-39 År	40-49 År	50-69 År	70-99 År
Ja	12%	10%	13%	23%	12%	11%	8%	2%
Nei	63%	63%	63%	42%	48%	71%	72%	87%
Kun i helt spesielle tilfeller	23%	24%	21%	29%	37%	18%	19%	11%
Vet ikke	3%	2%	3%	6%	3%	1%	1%	1%

*Respondenter som bor alene har blitt fjernet fra utvalget.

Kilde: TINE Balanseundersøkelse 2018

Kontaktinformasjon

 ernæringsbloggen.no

 Ernæringspodden

 [/ernaeringsfysiologentine](https://www.facebook.com/ernaeringsfysiologentine)

 [@ernaeringsfysiologen_tine](https://www.instagram.com/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



TINE SA

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