



Nøkkeltall om kosthold og aktivitet

BALANSERAPPORTEN 2017





35 %

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

68 %

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

51 %

av alle nordmenn synes det er viktig å være fysisk aktive for helsens skyld.

55 %

synes ikke de er fysisk aktive nok.



29 %

synes ikke de har et sunt nok kosthold.

62 %

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

Innhold

Balanse	4
Aktivitet	8
Kosthold	20
Bærekraft	32
Påvirkning	38
Kontakt	46

Om TINE Balanserapport 2017

Denne rapporten presenterer hovedsakelig funn fra en undersøkelse utarbeidet av TINE. Datainnsamlingen er gjennomført av Norstat i januar 2017. Den ble gjennomført på nett med 1 001 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 beløp 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 både 2016 og 2017.



Det er aldri for sent

Å være i balanse er viktig for helsen. Å ha tid til både plikter og lyster, jobb og fritidsaktiviteter og en god balanse mellom mat og trening er viktig, men kan være utfordrende av og til. Er du fornøyd med balansen i hverdagen? Sjekk om du er som nordmenn flest.

Mange av oss tenker at vi burde bli litt mer aktive, spise litt sunnere eller begge deler. Kun halvparten av oss er fornøyd med balansen mellom hva vi får av energi fra mat og drikke og mengden vi forbruker ved å være i fysisk aktivitet. Nær 7 av 10 av oss ønsker å ta et grep for å bedre balansen. Vi ønsker å spise mer grønnsaker og fisk og mindre sukker, men likevel koser vi oss med usunne fristelser litt for ofte.

Det som overrasker i årets undersøkelse er at de eldste, personer over 70 år, er markant mer fornøyd med balansen enn de yngre. Og i tillegg er det de eldste som er mest motiverte for å bli mer fysisk aktive. På spørsmålet vi stilte om hva du ville gjort dersom du fikk en time ekstra, svarer de over 70 år at de da helst ville brukt den på trening. Betyr det at vi har en gjeng over 70 år i Norge som er meget motiverte og sporty, den såkalte superpensjonisten? Det er altså aldri for sent å finne balansen.

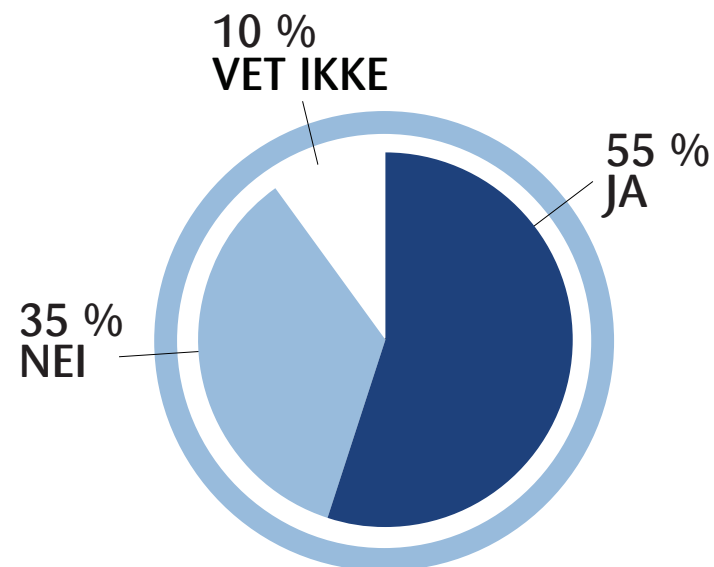
Anne Marie Skjølsvik

Anne Marie Skjølsvik
Klinisk ernæringsfysiolog
TINE SA

Eldre er mer fornøyde med balansen

Over halvparten av alle nordmenn er fornøyde med balansen mellom kosthold og fysisk aktivitet, mens 35 prosent er lite tilfreds. De over 70 år er mye mer fornøyde med egen balanse enn de yngre. Gruppen som er minst fornøyde med egen balanse er de mellom 30-39 år.

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?



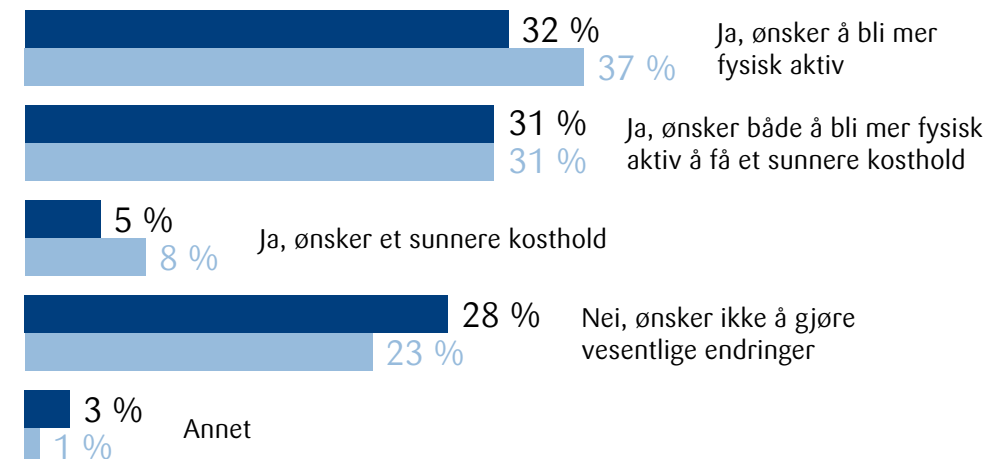
n = 1001	Kjønn		Aldersgrupper					
	TOTAL	Mann	Kvinne	15-29 ÅR	30-39 ÅR	40-49 ÅR	50-69 ÅR	70-99 ÅR
Ja	55%	56%	54%	52%	45%	51%	57%	72%
Nei	35%	33%	37%	36%	46%	43%	33%	14%
Vet ikke	10%	11%	10%	12%	9%	7%	10%	14%

Kilde: TINE Balanseundersøkelse 2017

De eldste er mest motiverte for endring

Nær 7 av 10 nordmenn ønsker å bli mer fysisk aktive og få et sunnere kosthold. 10 prosent færre nordmenn ønsker å ta grep i år enn i fjor. Mens de under 29 år er langt mindre motiverte for å gjøre endringer enn i fjor, ser vi en tilsvarende økning i motivasjon hos de over 70 år.*

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



n = 1001	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	32%	31%	34%	18%	17%	27%	31%	55%
Ja, ønsker både å bli mer fysisk aktiv og få et sunnere kosthold	31%	30%	33%	41%	37%	37%	25%	15%
Ja, ønsker et sunnere kosthold	5%	5%	6%	8%	8%	5%	3%	4%
Nei, ønsker ikke å gjøre vesentlige endringer	28%	32%	25%	28%	34%	29%	40%	25%
Annet	3%	3%	3%	5%	5%	2%	1%	1%

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

Kilde: TINE Balanseundersøkelse 2017



Aktivitet

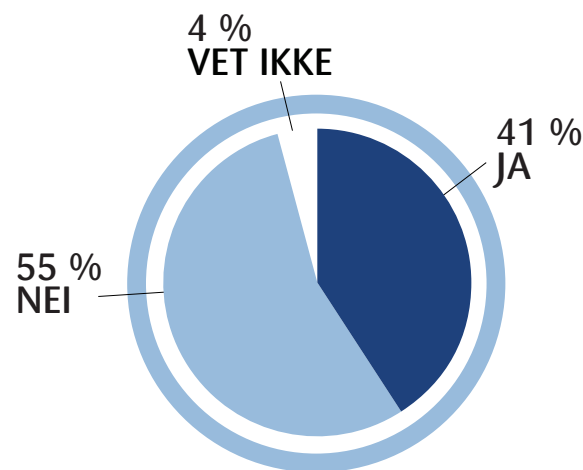
” Å komme seg opp av sofaen og ut av døra oppleves ofte som en stor barriere for mange av oss. Da er det viktig å huske på at all bevegelse teller. Klarer du å komme deg over dørstokken og ut, er du godt i gang. Det er ikke alltid det er så mye som skal til. Hverdagsaktivitet som hus- og hagearbeid, å velge trappa framover heisen eller å gå eller sykle til og fra jobb, kan være små grep som bidrar til bedre balanse.

Anne Marie Skjølsvik
Klinisk ernæringsfysiolog, TINE SA

Nordmenn mangler motivasjon for fysisk aktivitet

Selv om over halvparten av alle nordmenn fortsatt er misfornøyde med egen innsats når det gjelder fysisk aktivitet, ser vi en svak positiv endring sammenliknet med fjoråret. Spesielt menn (40 % i 2016) og aldersgruppen 30-39 år (24 % i 2016) er mer fornøyde med egen fysiske aktivitet. Manglende motivasjon er fortsatt hovedgrunnen til at folk beveger seg for lite – og minst motivert er aldersgruppen 15-29 år. De eldste føler i sterkere grad at de har tid til å trene, men opplever at de ikke lenger har helse til det.

Synes du selv at du er nok fysisk aktiv?



n = 1001	Kjønn		Aldersgrupper					
	TOTAL	Mann	Kvinne	15-29 ÅR	30-39 ÅR	40-49 ÅR	50-69 ÅR	70-99 ÅR
Ja	41%	46%	36%	47%	37%	33%	37%	55%
Nei	55%	51%	59%	49%	59%	63%	61%	37%
Vet ikke	4%	4%	5%	5%	4%	4%	3%	8%

Kilde: TINE Balanseundersøkelse 2017

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



2017
2016

n = 548*	TOTAL	Kjønn		Aldersgrupper				
		Mann	Kvinne	15-29 ÅR	30-39 ÅR	40-49 ÅR	50-69 ÅR	70-99 ÅR
Har ikke motivasjon	48%	49%	47%	58%	41%	52%	43%	40%
Har ikke tid	23%	25%	21%	24%	33%	25%	19%	8%
Har ikke helse til det	15%	12%	18%	3%	9%	13%	22%	33%
Har ikke råd til å gjøre det jeg vil	2%	1%	3%	4%	6%	1%	1%	
Har ikke kunnskap om hva jeg kan gjøre	1%	0%	2%	2%	2%		1%	
Annet	12%	14%	10%	9%	10%	9%	15%	19%

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

Kilde: TINE Balanseundersøkelse 2017

Nordmenn trener for helsens og trivselsens skyld

Nær sagt alle nordmenn mellom 15 og 99 år synes det er viktig å trene. Hvorfor? Først og fremst for helsens skyld – og det oppleves som viktigere og viktigere jo eldre du blir. Derneft for trivselsens skyld. Å se bedre ut er en sterkere drivkraft til å trene for dem under 39 år.

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



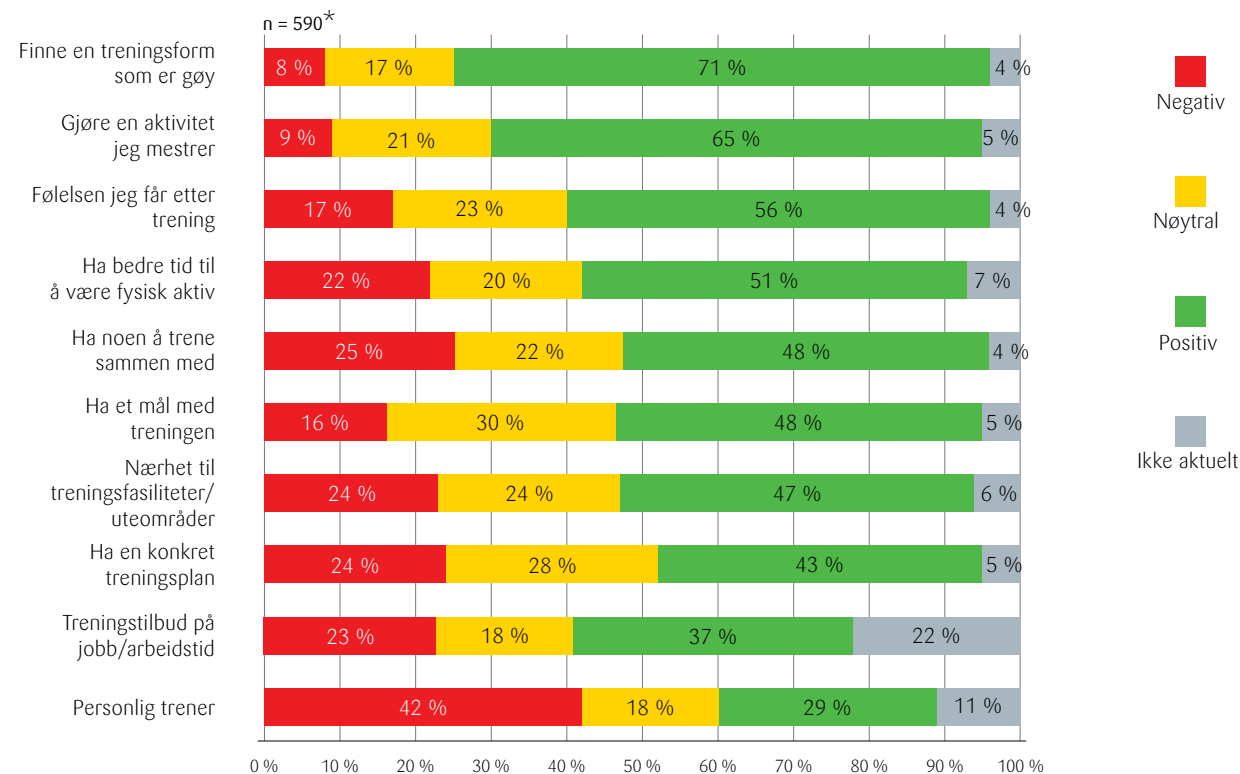
n = 1001	TOTAL	Kjønn		Aldersgrupper				
		Mann	Kvinne	15-29 år	30-39 år	40-49 år	50-69 år	70-99 år
For helsens skyld	51%	50%	53%	39%	48%	52%	57%	63%
For egen trivsels skyld	23%	20%	25%	20%	17%	25%	26%	23%
For å se bedre ut	7%	7%	8%	15%	13%	7%	2%	
Fordi det er gøy	4%	6%	3%	9%	6%	4%	2%	1%
Fordi jeg føler at jeg må	3%	4%	3%	3%	2%	4%	4%	4%
Det er ikke viktig for meg å være fysisk aktiv	3%	5%	1%	3%	2%	2%	3%	6%
Fordi legen, fysioterapeuten eller andre har anbefalt det	2%	2%	3%	3%	3%	2%	3%	2%
For å nå treningsmålet mitt	2%	2%	3%	5%	4%	1%	1%	
Annet	2%	2%	1%	1%	1%	2%	2%	1%
For det sosiale	1%	1%	1%	2%	1%		1%	1%
For å føle spenning / utfordring	1%	2%	0%	1%	2%	1%	1%	
Vet ikke	1%	1%	1%	0%	2%	1%	1%	
TOTAL	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

Kilde: TINE Balanseundersøkelse 2017

Fysisk aktivitet bør være gøy og gi mestring

Få nordmenn tror at en energisk personlig trener er det som skal til for å gjøre dem fysisk aktive. De blir mer motiverte av å finne en treningsform de synes er gøy, og som de føler at de mestrer.

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 2017

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.

Dine30 - 30 minutter hver dag er det som skal til. Helsedirektoratet anbefaler minst 30 minutter aktivitet for voksne og 60 minutter aktivitet for barn om dagen. Dine30 kan høres mye ut, men slapp helt av - du trenger ikke være supermosjonist for å få det til. Alle former for bevegelse er positive, og hverdagsaktivitet er like viktig som trening. Å ta trappa fremfor heisen, gjøre hus- og hagearbeid, eller å gå eller sykle til og fra jobb er eksempler på hvordan du kan komme i mål. Og jo mer aktiv du er, jo bedre er det.

Balanseøvelser og styrketrening er viktig for alle, og spesielt de eldre. Eldre med nedsatt mobilitet eller personer som er ustø, anbefales å gjøre balanseøvelser og styrketrening for å styrke muskler og balansen. Dette kan bidra til å redusere risikoen for fall.

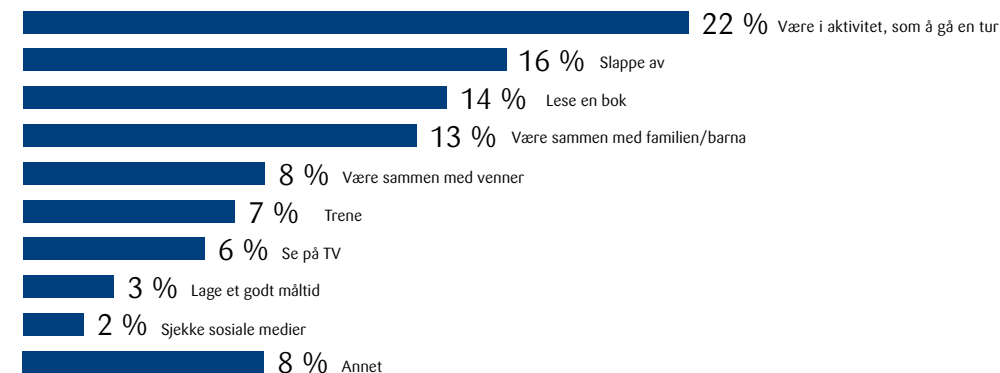


Nordmenn elsker å gå på tur

Turgåing er den aktiviteten flest ville ha brukt tiden på, om de fikk en time til overs.

Alternativt slappe av, lese en bok eller være sammen med familien. Ikke uventet er det variasjoner mellom aldersgruppene, men i en noe uventet retning. For mens de under 29 år helst ville brukt ekstra tid på familien, ville de over 70 år brukt tiden på trening.

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



n = 1001	TOTAL	Kjønn		Aldersgrupper				
		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	22%	23%	21%	13%	17%	21%	33%	23%
Slappe av	16%	19%	14%	12%	8%	10%	4%	3%
Lese en bok	14%	11%	17%	6%	5%	2%	2%	3%
Være sammen med familien/barna	13%	13%	14%	25%	14%	15%	13%	12%
Være sammen med venner	8%	8%	9%	14%	10%	6%	6%	4%
Trene	7%	7%	8%	7%	10%	17%	14%	27%
Se på TV	6%	6%	5%	11%	9%	2%	3%	3%
Lage et godt måltid	3%	2%	5%	3%	2%	1%	1%	4%
Sjekke sosiale medier	2%	2%	2%	7%	8%	11%	7%	8%
Annet	8%	10%	6%	5%	17%	15%	18%	14%
TOTAL	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

Kilde: TINE Balanseundersøkelse 2017

Vil heller gå tur alene enn med en kjendis

Jordnære nordmenn vil helst gå tur alene eller sammen sin nærmeste til tross for oppfordring om å nevne kjente personer de helst ville gått en søndagstur med. Også venner og familie havner på Topp 10-listen, i godt selskap med kongelige, politikere og en og annen kjendis. Lite behov for glamoufaktorer på tur, med andre ord.

Hvis du kunne velge fritt, hvilken kjent norsk person ville du helst gått en søndagstur med?



Topp 10-listen over nordmenns turfavoritter:

1. Alene
2. Kjæreste eller ektefelle
3. Kong Harald
4. Per Fugelli
5. En venn
6. Jens Stoltenberg
7. Erna Solberg
8. Lars Monsen
9. Familien
10. Dronning Sonja

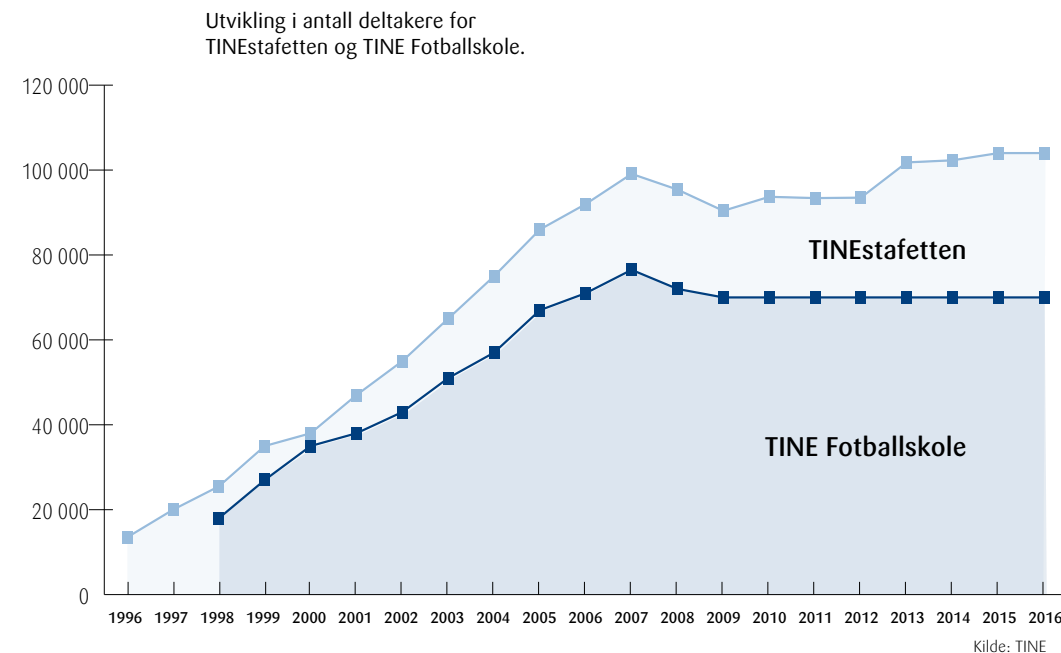


Gode vaner starter tidlig

Gode vaner etableres tidlig, både når det gjelder kosthold og aktivitet. I år er det 20 år siden TINE inngikk et samarbeid med Norges Fotballforbund om å skape idretts glede og aktivitet for barn mellom 6-12 år.

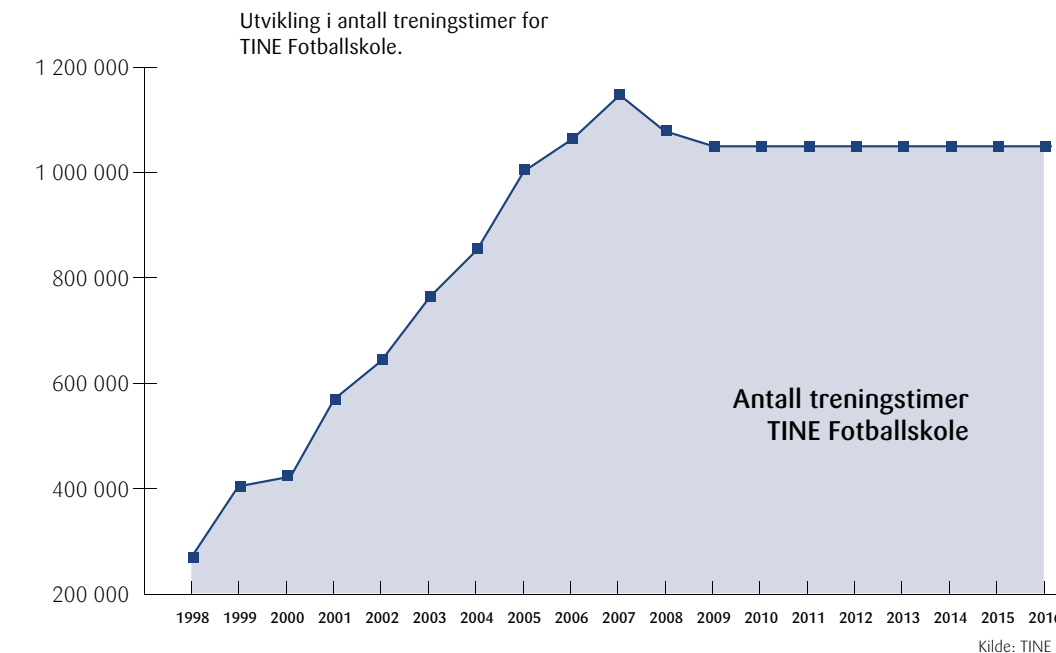
I løpet av disse årene har...

- ...det blitt arrangert nesten 8 000 TINE Fotballskoler.
- ...nesten 1,2 millioner barn deltatt på fotballskolene.
- ...205 000 instruktører bidratt til å gi barna gode opplevelser og minner for livet.
- ...klubbene hentet inn 1 milliard kroner til klubbkassene.



Fotballskolene har gitt over 18 millioner treningstimer

Fotballskolene varer i 3-5 dager, med fem timers aktivitet hver dag. Totalt har TINE Fotballskole gjennomført mer enn 17,7 millioner treningstimer.





Kosthold

” Mange synes det er utfordrende å spise sunt, og ikke minst vite hva som er sunt. Kroppen vår trenger litt av alle næringsstoffer, så velger du et kosthold som er variert og balansert er du kommet langt på riktig vei. Og husk, spiser du sunt i hverdagen er det lov å skeie ut litt i helgen med god samvittighet. Alt handler om balanse.

Anne Marie Skjølsvik
Klinisk ernæringsfysiolog, TINE SA

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 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.

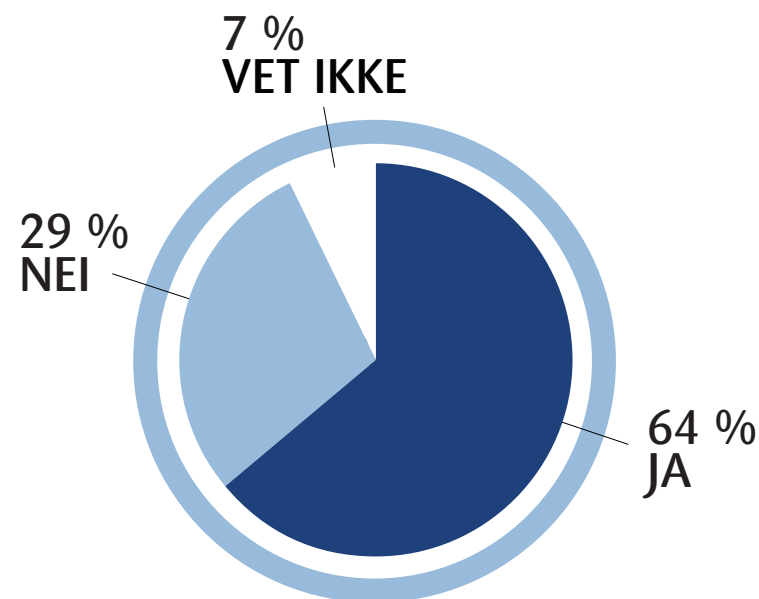
Kilde: Helsedirektoratet



Sliter med lav selvdisciplin og mange fristelser

Tre av ti nordmenn synes ikke de har et sunt nok kosthold. Det er flere enn i fjor (25 % i 2016), og det er spesielt hos de yngste at vi ser en økende misnøye med eget kosthold (32 % i 2016). Alle er enige om at motivasjon, selvdisciplin og fristelser ødelegger for et sunt kosthold. Av disse utfordringene sliter de eldste mer med motivasjon – og de yngste mest med å styre unna fristelser.

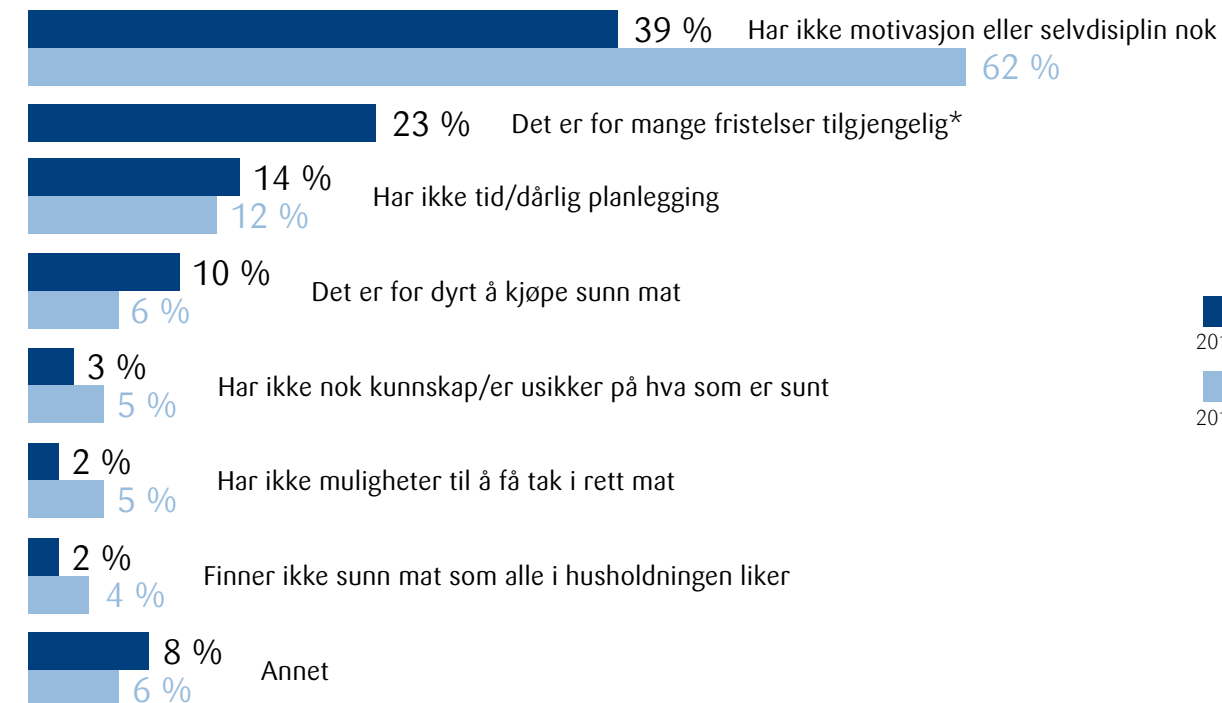
Synes du selv at du har et sunt nok kosthold?



n = 1001	Kjønn		Aldersgrupper					
	TOTAL	Mann	Kvinne	15-29 ÅR	30-39 ÅR	40-49 ÅR	50-69 ÅR	70-99 ÅR
Ja	64%	61%	66%	48%	53%	55%	77%	88%
Nei	29%	31%	28%	44%	41%	38%	16%	5%
Vet ikke	7%	9%	6%	9%	7%	7%	7%	7%

Kilde: TINE Balanseundersøkelse 2017

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



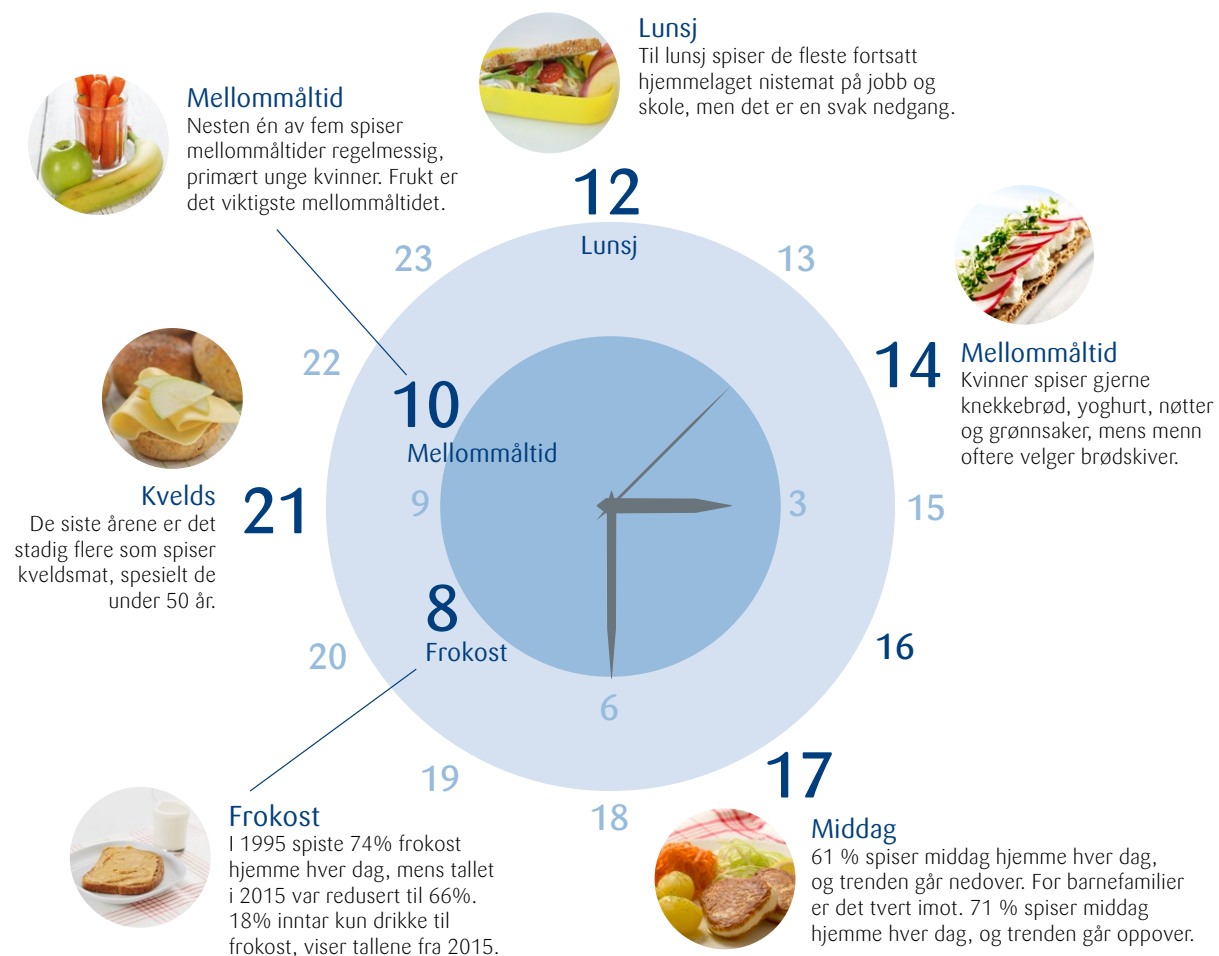
N=291**	TOTAL	Kjønn		Aldersgrupper				
		Mann	Kvinne	15-29 ÅR	30-39 ÅR	40-49 ÅR	50-69 ÅR	70-99 ÅR
Har ikke motivasjon eller selvdisciplin nok	39%	38%	41%	30%	44%	40%	54%	41%
Det er for mange fristelser tilgjengelig	23%	23%	22%	25%	22%	19%	24%	13%
Har ikke tid/dårlig planlegging	14%	18%	9%	18%	12%	17%	4%	
Det er for dyrt å kjøpe sunn mat	10%	9%	12%	10%	10%	11%	6%	34%
Har ikke nok kunnskap/er usikker på hva som er sunt	3%	4%	2%	6%		2%	2%	
Har ikke muligheter til å få tak i rett mat	2%	2%	1%	2%		1%	4%	
Finner ikke sunn mat som alle i husholdningen liker	2%	3%	2%	1%	1%	4%	2%	13%
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 2017

Fakta om spisedøgnet



Kilde: Ipsos Marketing Spisefakta 2016

Vi ønsker å spise mindre søtsaker, mer grønt og fisk

Å spise mindre sukker og søtsaker og mer fisk og grønnsaker er de viktigste kostholds-grepene nordmenn helst vil gjøre. Kvinner er mer opptatt av å redusere inntak av sukker og søtsaker enn menn. Menn er mer opptatt av å kutte ned på sukkerholdig drikke, samt å spise mindre og mer variert enn det kvinner er. Det er påfallende få som ønsker å redusere inntak av salt og mettet fett, til tross for at dette er et langt større problem for den norske folkehelsen enn sukkerinntaket.

Hva skulle du ønske var annerledes i kostholdet ditt?*

n = 291**	TOTAL	Mann	Kvinne
Få i meg mindre sukker	38%	32%	45%
Spise mindre søtsaker på hverdager	37%	32%	42%
Spise mer grønnsaker	33%	31%	36%
Spise mer fisk	25%	22%	28%
Spise mer variert	21%	25%	17%
Spise mindre	19%	23%	15%
Spise mer regelmessig	17%	16%	19%
Drikke mindre sukkerholdig drikke	14%	21%	7%
Lage mer mat fra bunnen av	12%	11%	14%
Spise frokost oftere	11%	13%	9%
Få i meg mindre mettet fett	11%	13%	9%
Spise sunnere mellommåltider	11%	10%	12%
Få i meg mindre salt	10%	10%	11%
Spise flere mellommåltider	7%	5%	8%
Drikke mindre alkohol	7%	8%	5%
Spise mer grove kornprodukter	5%	7%	2%
Spise mer mat med Nøkkelhull-merket	0%	1%	0%
Annet	1%	2%	1%

*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 2017

Koser seg litt hver dag

Balanseundersøkelsen viser at mange spiser søtsaker i hverdagen. Det er minimale endringer fra fjoråret, men vi ser at færre oppgir at de aldri koser seg med usunne fristelser - uavhengig av sted og situasjon.



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, saft eller iste med sukker?

n = 1001	På jobben eller skolen	I forbindelse med fritidsaktiviteter	På farten til eller fra jobb, skole, trening o.l.	Hjemme
Flere ganger om dagen	1% (0%)	0% (0%)	1% (0%)	1% (1%)
Hver dag	4% (4%)	1% (1%)	1% (1%)	6% (7%)
3-6 ganger i uken	13% (13%)	2% (4%)	3% (3%)	25% (22%)
1-2 ganger i uken	28% (34%)	14% (17%)	10% (11%)	39% (44%)
1-3 ganger i måneden	24% (21%)	24% (26%)	22% (21%)	19% (17%)
Sjeldnere enn 1 gang i måneden	14% (12%)	29% (24%)	32% (32%)	7% (5%)
Aldri	6% (9%)	18% (21%)	21% (27%)	2% (1%)
Vet ikke/Ikke aktuelt	11% (6%)	11% (8%)	11% (5%)	2% (1%)

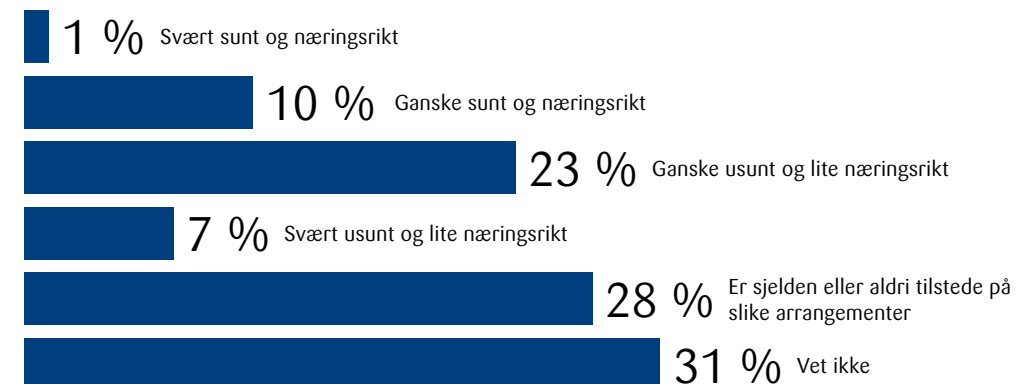
Tall fra TINE Balanseundersøkelse 2016 i parentes.

Kilde: TINE Balanseundersøkelse 2017

Lav bevissthet rundt servering på idrettsarrangementer

Få opplever at tilbudet av mat og drikke på idrettsarrangementer for barn og unge fremstår som spesielt sunt eller næringsrikt. Samtidig er det mange som oppgir at de ikke vet, uavhengig av alder eller sivilstatus. Dette kan skyldes at folk ikke er bevisste, ikke tar stilling - eller rett og slett ikke bryr seg om ernæringen på denne typen arrangementer.

Hvordan opplever du tilbudet av mat og drikke på idrettsarrangementer for barn og unge?



n = 1001	Kjønn			Aldersgrupper				
	TOTAL	Mann	Kvinne	15-29 ÅR	30-39 ÅR	40-49 ÅR	50-69 ÅR	70-99 ÅR
Svært sunt og næringsrikt	1%	1%	1%	2%	1%	1%	1%	
Ganske sunt og næringsrikt	10%	13%	6%	16%	6%	14%	8%	4%
Ganske usunt og lite næringsrikt	23%	23%	23%	21%	31%	32%	21%	11%
Svært usunt og lite næringsrikt	7%	7%	7%	9%	9%	8%	6%	3%
Er sjelden eller aldri tilstede på slike arrangementer	28%	27%	29%	26%	23%	28%	29%	36%
Vet ikke	31%	28%	35%	27%	32%	18%	36%	46%
TOTAL	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

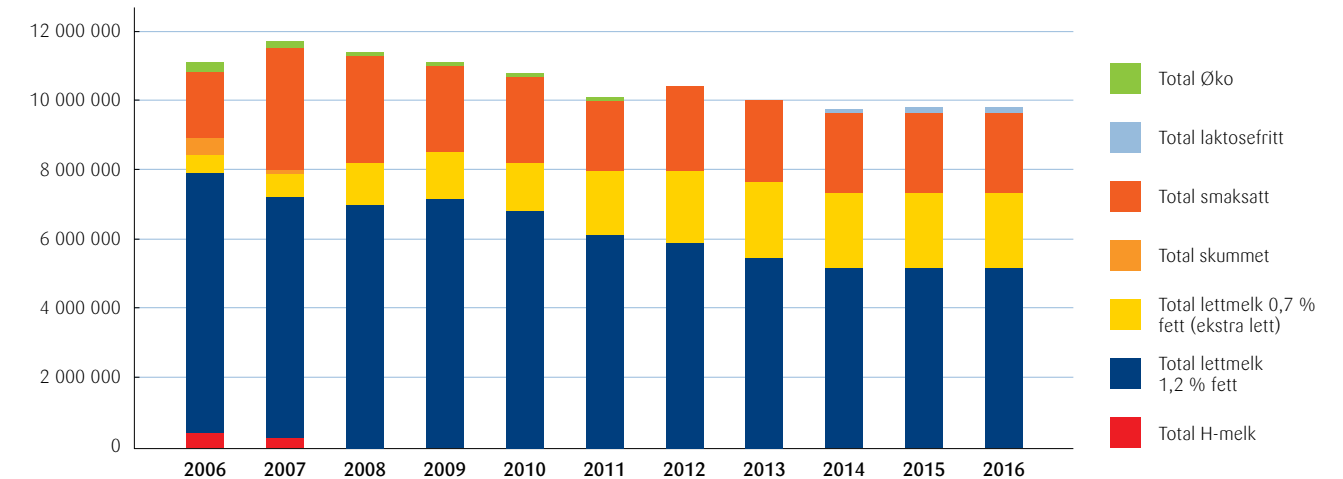
Kilde: TINE Balanseundersøkelse 2017

Stabil utvikling for skolemelkordningen

Etter nedgang i konsumet av melk i skolen i perioden 1997-2014 ser vi nå at konsumet av skolemelk holder seg jevnt i 2015-2016.

Abonnementsordningen for skolemelk gir foreldre mulighet til å bestille melk til sine barn, som utleveres på skolen. Skolen bestemmer hvilke varianter som tilbys. Ordningen er anbefalt av Helsedirektoratet. En 2,5 dl skolemelk dekker 1/3 av et barns behov for kalsium og er en viktig kilde til jod. De siste årene har færre valgt lettmelk 1,2 % fett. Konsumet erstattes av lettmelk 0,7 % fett og den nye varianten lettmelk 0,7 % med kakao som nå er helt uten tilsatt sukker eller søtning. Laktosefri melk er den varianten som har økt mest, mens økologisk melk holder seg stabil.

Historisk variantfordeling 1/4 liter SKOLEMELK



Kilde: TINE



Bærekraft

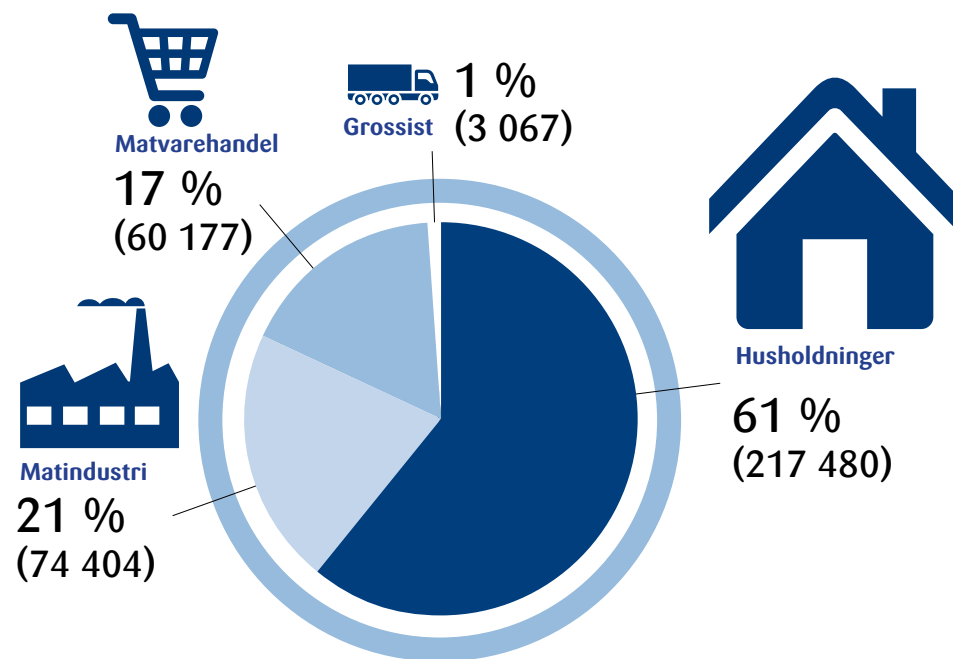
” Miljø og helse henger tett sammen og et bærekraftig kosthold er mer enn bare et balansert inntak av næringsstoffer. Det handler også om hvor mye mat vi kjøper, hva vi spiser og hvor mye mat vi kaster. Å kaste mindre mat og bruke opp rester er en av de viktigste tiltakene vi kan gjøre for å få et mer bærekraftig kosthold.

Anne Marie Skjølvik
Klinisk ernæringsfysiolog, TINE SA

Mest mat kastes i hjemmene

Det ble kastet rundt 355 000 tonn mat i Norge i 2015. Dette tilsvarer omtrent 20 milliarder kroner, og forårsaket et utslipp av klimagasser på cirka 978 000 tonn CO₂-ekvivalenter. Det er hjemme hos hver enkelt av oss at mesteparten av matsvinnet skjer (61 %). Samtidig er det også her det har vært størst reduksjon i matsvinn målt i tonn de siste årene.

Definisjon: «Matsvinn inkluderer all mat som kunne eller burde vært spist av mennesker, men som av en eller annen grunn ikke har blitt omsatt til menneskemat.»



Kilde: Østfoldforskning. «ForMat sluttrapport» september 2016

Kaster hovedsakelig mat fordi den går ut på dato

Det er mange grunner til at mat kastes, men nordmenn er ganske samstemte når de oppgir de viktigste grunnene til dette. For samtlige varegrupper, med unntak av frukt og grønnsaker, er den viktigste årsaken til at maten kastes at den har gått ut på dato. Frukt og grønnsaker kastes hovedsakelig fordi de er skadet eller uspiselige. Andelen som oppgir «utgått på dato» som en viktig eller meget viktig grunn til at de har kastet mat, økte i 2015 sammenliknet med resten av perioden.

Fakta om matsvinn fra 2010 til 2015:

Totalt matsvinn er redusert med cirka 25 500 tonn, eller 7 prosent. Matsvinnet er redusert fra 78,3 til 68,7, målt i kilo per innbygger. Dette tilsvarer en reduksjon på rundt 10 kilo per innbygger, eller 12 prosent – da befolkningen har økt med 300 000 innbyggere.



I matindustrien er matsvinnet **redusert** med 6 700 tonn (-8 %).



I grossistledet er matsvinnet **økt** med 400 tonn (+16 %).



I dagligvarehandelen er matsvinnet **redusert** med 6 600 tonn (-10 %).



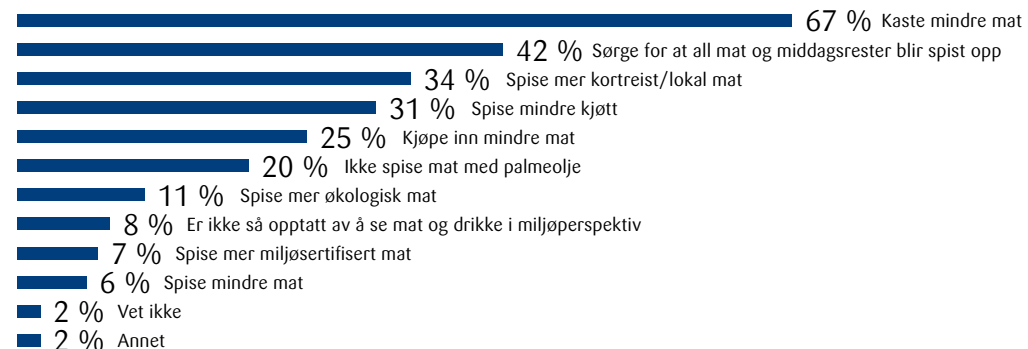
I husholdningene er matsvinnet **redusert** med 12 500 tonn (-5 %).

Kilde: Østfoldforskning. «ForMat sluttrapport» september 2016

Tror mindre matkasting er det viktigste for miljøet

De fleste nordmenn tror at det viktigste hver enkelt kan gjøre for at kostholdet skal belaste miljø og klima minst mulig er å kaste mindre mat, og sørge for at all mat og middagsrester blir spist opp. De yngste, og folk som bor i Oslo* (45 %), mener i sterkere grad at å spise mindre kjøtt vil bidra.

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



n = 1001	Kjønn		Aldersgrupper					
	TOTAL	Mann	Kvinne	15-29 ÅR	30-39 ÅR	40-49 ÅR	50-69 ÅR	70-99 ÅR
Kaste mindre mat	67%	63%	71%	66%	69%	68%	66%	68%
Sørge for at all mat og middagsrester blir spist opp	42%	43%	40%	33%	39%	41%	43%	57%
Spise mer kortreist/lokal mat	34%	29%	39%	31%	31%	35%	35%	38%
Spise mindre kjøtt	31%	28%	34%	43%	34%	29%	23%	24%
Kjøpe inn mindre mat	25%	23%	26%	25%	24%	26%	22%	29%
Ikke spise mat med palmeolje	20%	18%	23%	21%	16%	14%	23%	27%
Spise mer økologisk mat	11%	9%	14%	13%	13%	9%	11%	9%
Er ikke så opptatt av å se mat og drikke i miljøperspektiv	8%	12%	4%	9%	10%	7%	10%	3%
Spise mer miljøsertifisert mat	7%	7%	8%	12%	5%	5%	7%	5%
Spise mindre mat	6%	8%	5%	4%	6%	6%	9%	6%
Vet ikke	2%	3%	2%	3%	1%	4%	2%	1%
Annet	2%	3%	1%	3%	5%	1%	1%	
TOTAL	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

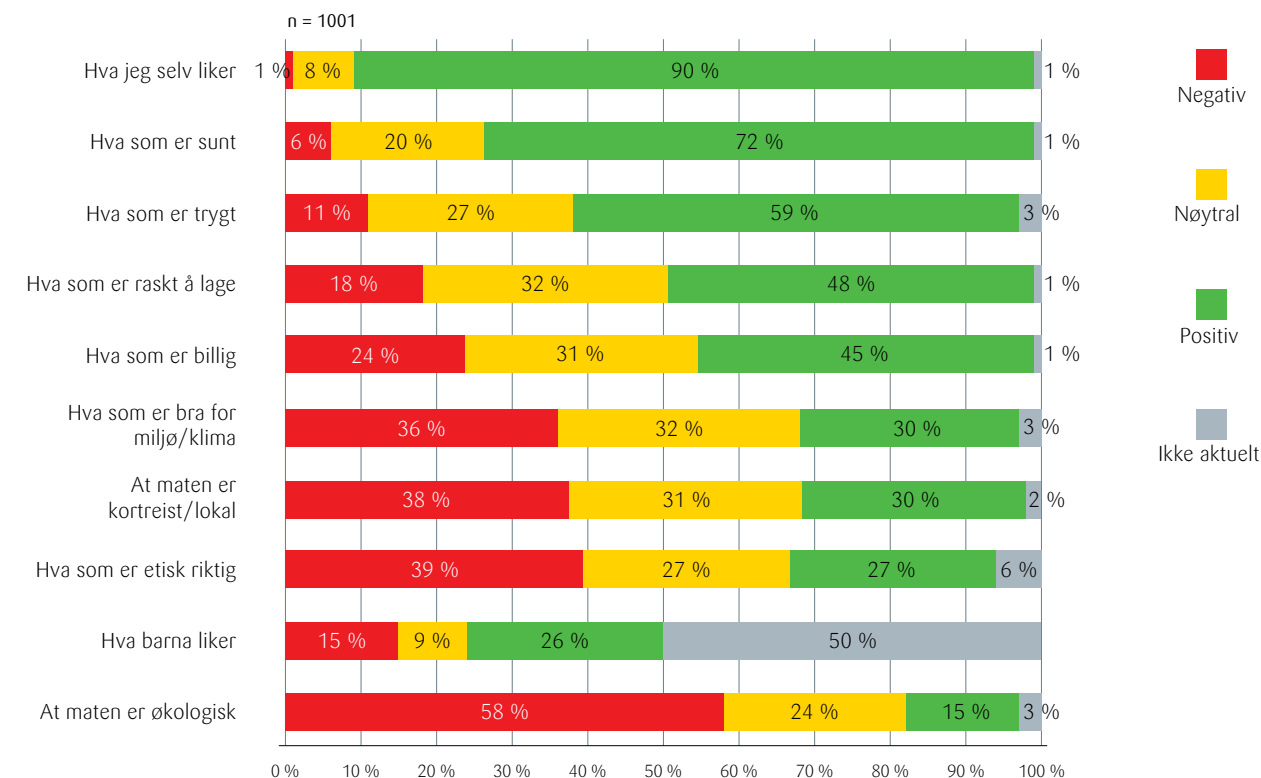
*Se digital versjon på tine.no for regionale forskjeller.

Kilde: TINE Balanseundersøkelse 2017

Handler inn det vi selv liker best

Når nordmenn skal handle inn dagligvarer er de mest opptatt av å kjøpe det de selv liker best, etterfulgt av hva som er sunt. Hva som er økologisk, etisk, miljøvennlig eller kortreist påvirker innkjøpene i mindre grad.

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



Kilde: TINE Balanseundersøkelse 2017



Påvirkning

” Det er mye snakk om «fake news» og alternative fakta. Vær oppmerksom på hvem du hører på og sjekk om informasjonen kommer fra en troverdig kilde.

Anne Marie Skjølvik
Klinisk ernæringsfysiolog, TINE SA

Inspireres mest av media og våre nærmeste

Når nordmenn søker inspirasjon og råd om kosthold er det media, familie og venner som oppgis som de viktigste kildene. De under 40 år inspireres mest av familie og venner, mens de over 50 år blir mer inspirerte av artikler i media. De eldste er også mer opptatt av informasjon på produktene og fra myndighetene enn de yngre.

Hvor henter du inspirasjon og råd om kosthold?*

n = 1001	Kjønn			Aldersgrupper				
	TOTAL	Mann	Kvinne	15-29 år	30-39 år	40-49 år	50-69 år	70-99 år
Artikler i media	34%	31%	37%	29%	27%	31%	40%	43%
Familie og venner	32%	31%	33%	36%	41%	33%	26%	26%
Informasjon fra myndighetene, som Helsedirektoratet eller Mattilsynet	27%	26%	29%	26%	24%	25%	25%	42%
Informasjon på produktene	25%	24%	26%	18%	18%	26%	29%	37%
Informasjonstjenester som matprat.no, godfisk.no og melk.no	25%	21%	29%	27%	27%	27%	24%	17%
Leger, helsepersonell, klinisk ernæringsfysiolog	16%	13%	19%	13%	15%	14%	17%	23%
Innlegg i sosiale medier	13%	8%	18%	18%	15%	16%	10%	8%
Jeg er ikke opptatt av kosthold	11%	17%	5%	14%	12%	11%	12%	4%
Informasjon fra butikkjedene	10%	10%	10%	9%	7%	12%	10%	14%
Reklame	8%	9%	8%	8%	8%	6%	9%	11%
Bloggere	6%	2%	9%	7%	12%	5%	3%	1%
Informasjon fra mat- og drikkeprodusentene	5%	4%	5%	3%	5%	5%	6%	5%
Trenere	4%	5%	2%	10%	3%	1%	1%	1%
Informasjon jeg får på skolen	3%	4%	2%	11%		1%	0%	
Alternative behandlere, som homeopater eller tilsvarende	2%	1%	3%	2%	1%	1%	3%	4%
Annet / Andre	14%	14%	15%	15%	18%	14%	13%	13%

*Respondentene kunne velge opp til tre alternativer.

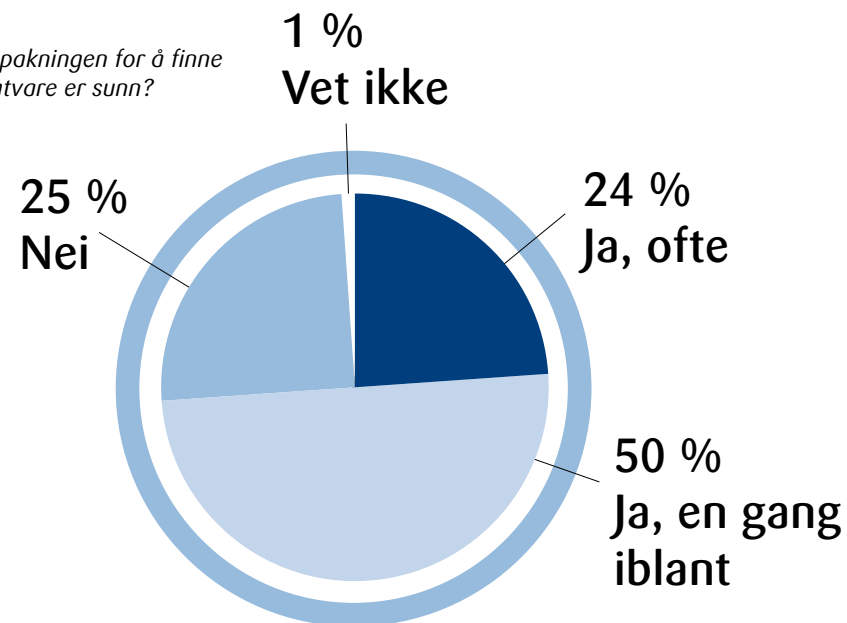
Kilde: TINE Balanseundersøkelse 2017



Mange leser på produktene

Hele 74 prosent leser på produktene for å finne ut om en vare er sunn eller ikke, en svak økning fra i fjor. Det er betydelig flere kvinner enn menn som sjekker produktinformasjonen. Blant de over 70 år leser hele 85 prosent på pakningen ofte eller en gang iblant. Samtidig er det denne aldersgruppen som synes informasjonen er vanskeligst å forstå.

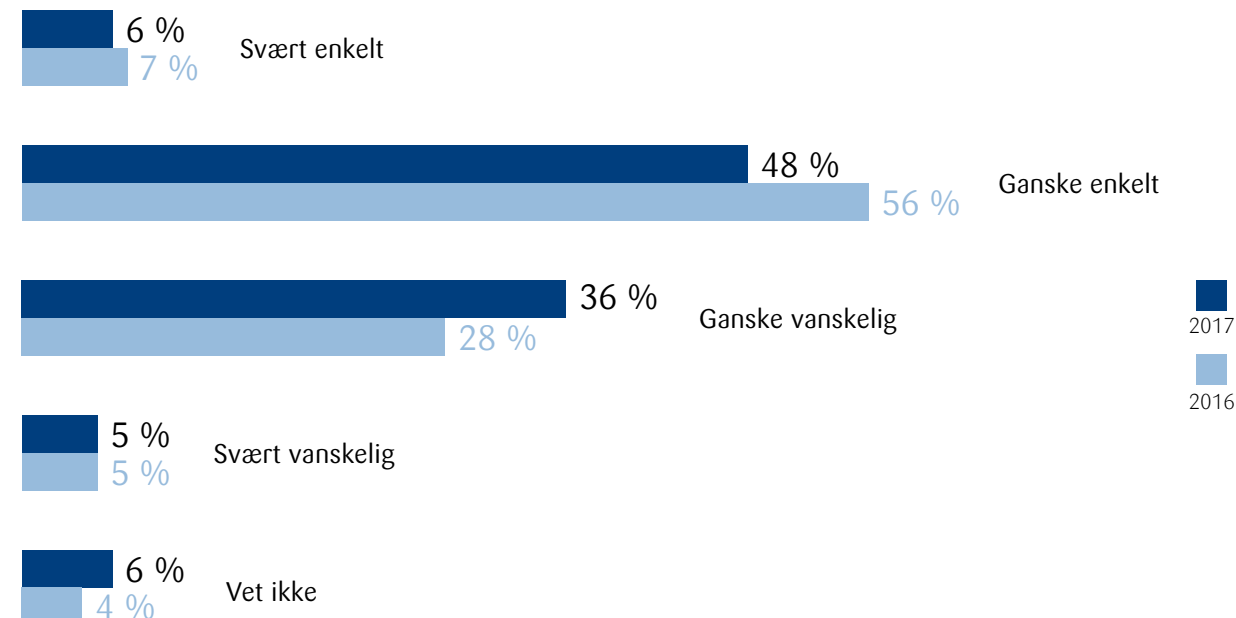
Leser du på pakningen for å finne ut om en matvare er sunn?



n = 1001	Kjønn			Aldersgrupper				
	TOTAL	Mann	Kvinne	15-29 ÅR	30-39 ÅR	40-49 ÅR	50-69 ÅR	70-99 ÅR
Ja, ofte	24%	16%	32%	18%	21%	16%	29%	37%
Ja, en gang iblant	50%	49%	51%	53%	49%	59%	43%	48%
Nei	25%	33%	17%	27%	28%	24%	27%	15%
Vet ikke	1%	2%	1%	2%	3%	2%	0%	

Kilde: TINE Balanseundersøkelse 2017

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



n = 752*	Kjønn			Aldersgrupper				
	TOTAL	Mann	Kvinne	15-29 ÅR	30-39 ÅR	40-49 ÅR	50-69 ÅR	70-99 ÅR
Svært enkelt	6%	5%	6%	7%	9%	6%	3%	4%
Ganske enkelt	48%	43%	51%	51%	48%	50%	50%	35%
Ganske vanskelig	36%	38%	35%	30%	33%	35%	36%	52%
Svært vanskelig	5%	6%	5%	3%	4%	3%	8%	6%
Vet ikke	6%	8%	4%	9%	7%	6%	3%	4%

*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 2017

Mange spiser middag foran TV-en flere ganger i uken

Over 4 av 10 nordmenn spiser middag foran TV-en eller flere ganger i uken – og da er ikke aleneboere inkludert. Nærmere 3 av 10 oppgir at de aldri spiser middag foran TV. De under 30 år ser oftere på TV mens de spiser. I Oslo er det over 10 prosent flere som spiser middag foran TV hver dag eller flere ganger i uken enn i resten av landet, uten at vi vet hva dette skyldes.



Hender det at du eller din familie spiser middag foran TV?

n = 691*	Kjønn			Aldersgrupper				
	TOTAL	Mann	Kvinne	15-29 ÅR	30-39 ÅR	40-49 ÅR	50-69 ÅR	70-99 ÅR
Ja, hver dag	6%	4%	9%	14%	6%	3%	4%	7%
3-6 ganger i uken	14%	13%	14%	26%	19%	16%	7%	5%
1-2 ganger i uken	19%	18%	20%	25%	23%	22%	16%	11%
1-3 ganger i måneden	15%	17%	14%	11%	9%	21%	20%	8%
Sjeldnere enn 1 gang i måneden	13%	12%	14%	6%	16%	11%	16%	19%
Kun i helgene	6%	5%	7%	4%	8%	7%	5%	8%
Nei, aldri	26%	29%	22%	12%	18%	19%	34%	42%
Vet ikke	1%	2%	0%	2%	2%	2%		

*Respondenter som bor alene har blitt fjernet fra utvalget.

Kilde: TINE Balanseundersøkelse 2017

Mobilforbud ved middagsbordet

Over 6 av 10 nordmenn har mobilforbud ved middagsbordet, over 8 av 10 dersom de som kun tillater mobil i helt spesielle tilfeller telles med. Og selv her trekker de under 30 år ned snittet. Oslo-folket skiller seg ut ved at påfallende mange flere er åpne for mobil i spesielle tilfeller. Hvor grensene for spesielle tilfeller går er uvisst.



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

n = 691*	Kjønn			Aldersgrupper				
	TOTAL	Mann	Kvinne	15-29 ÅR	30-39 ÅR	40-49 ÅR	50-69 ÅR	70-99 ÅR
Ja	8%	7%	8%	18%	9%	6%	4%	3%
Nei	64%	64%	65%	43%	70%	68%	71%	71%
Kun i helt spesielle tilfeller	25%	26%	24%	34%	19%	23%	24%	25%
Vet ikke	3%	3%	3%	6%	2%	3%	2%	1%

*Respondenter som bor alene har blitt fjernet fra utvalget.

Kilde: TINE Balanseundersøkelse 2017

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