

Grønnere matvaner for grunnskoleelever – prosjektbeskrivelse

Innholdsfortegnelse

Sammendrag	1
Bakgrunn	1
Bred enighet: Det anbefales å spise mindre rødt kjøtt og mettet fett, og mer plantekost	1
Nordmenn spiser for mye rødt kjøtt og mettet fett.....	2
Lavere kjøttforbruk kan spare 30 milliarder kroner i året.....	3
Omfattende kjøtt- og meierireklame - direkte og gjennom opplysningskontorene.....	3
Det trengs motvekt til kjøttreklamen.....	3
Om HePla.....	3
Opplysningskontoret for plantebasert mat.....	4
Sunne kostholdsvaner hos barn og ungdom.....	4
Ressurser	5
Samarbeid.....	5

Sammendrag

Helsepersonell for plantebasert kosthold søker om midler fra Gjensidigestiftelsen for å stifte Opplysningskontoret for plantebasert mat. Dette opplysningskontoret skal ha til hensikt å redusere inntaket av rødt kjøtt, bearbeidet kjøtt og mettet fett i tråd med anbefalingene fra Helsedirektoratet. Opplysningskontorets første prosjekt vil rette seg mot å introdusere og integrere sunne vegetariske retter i kostholdet til ungdom via faget Mat og helse.

Bakgrunn

Bred enighet: Det anbefales å spise mindre rødt kjøtt og mettet fett, og mer plantekost. Helsedirektoratet råder til begrensede mengder bearbeidet kjøtt og rødt kjøtt, noe det er bred faglig enighet om internasjonalt¹. Videre oppgir de at *"Belgfrukter som bønner, erter og linser er svært næringsrike og kan erstatte fisk eller kjøtt i både kalde og varme retter."*² Det anbefales at skoler varierer med vegetariske måltider og tilbyr vegetariske alternativer til barn og ungdom³.

Dette er i tråd med det første kostrådet fra nasjonalt råd for ernæring utgitt i 2011⁴:

¹ <https://helsedirektoratet.no/folkehelse/kosthold-og-ertering/kostrad-fra-helsedirektoratet#1.-ha-et-varierte-kosthold-med-mye-grønnsaker,-frukt-og-bær,-grove-kornprodukter-og-fisk,-og-begrensede-mengder-bearbeidet-kjøtt,-rødt-kjøtt,-salt-og-sukker>

² <https://helsedirektoratet.no/folkehelse/kosthold-og-ertering/neringsstoffanbefalinger-#fett>

³ <https://helsedirektoratet.no/Retningslinjer/Mat%20og%20m%C3%A5ltider%20i%20skolen.pdf>

⁴ <https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/400/Kostrad-for-a-fremme-folkehelsen-og-forebygge-kroniske-sykdommer-metodologi-og-vitenskapelig-kunnskapsgrunnlag-IS-1881.pdf>

"Det anbefales et kosthold som hovedsakelig er plantebasert og som inneholder mye grønnsaker, frukt, bær, fullkorn og fisk, og begrensede mengder rødt kjøtt, salt, tilsatt sukker og energirike matvarer."

Dette er også i tråd med Nordiske næringsstoffanbefalinger fra 2014⁵ som råder å spise mindre rødt og bearbeidet kjøtt og mer belgvekster, grønnsaker og nøtter, samt å erstatte smør med vegetabiliske oljer.

Også Nasjonal faglig retningslinje for forebygging av hjerte- og karsykdom fra august 2017 råder å spise mindre rødt og bearbeidet kjøtt: *"Økt andel plantebaserte matvarer som inneholder umettet fett, inkludert planteoljer som olivenolje og rapsolje og nøtter, med reduksjon i matvarer med mettet fett fra kjøttvarer."* og *"Begrenset inntak av salt, smør, sukker, mat og drikke med høyt sukkerinnhold, samt bearbeidede kjøttvarer. Et vegetarbasert kosthold kan være gunstig i forhold til hjerte- og karrisiko."*⁶

Helsedirektoratet har skrevet følgende om vegetarkost:

*"Vegetarkost er forbundet med lavere risiko for blant annet overvekt, hjerte- og karsykdommer, diabetes og kreft. En balansert og variert vegetarkost egner seg for folk i alle livsfaser, inkludert under svangerskap, ved amming, i spedbarnsperioden, for barn og unge og for idrettsutøvere."*⁷

Flere kilder som råder å redusere mengde animalske produkter og erstatte disse med plantekost er samlet her <https://hepla.no/hjem/kostrad-plantebasert-kosthold/helsedirektoratet-om-vegetarisk-og-vegansk-kosthold/> og her <https://hepla.no/nyheter/>

Nordmenn spiser for mye rødt kjøtt og mettet fett

Handlingsplan for bedre kosthold 2017 - 2021 konstaterer, på bakgrunn av blant annet Norkost kostholdsundersøkelsen fra 2011, at nesten halvparten nordmenn spiser for mye kjøtt og flertallet nordmenn spiser for mye mettet fett, ovenfor øvre trygg grense iht. anbefalingene om inntak av rødt og bearbeidede produkter av rødt kjøtt⁸: *"45 prosent av menn og 67 prosent av kvinner spiser i samsvar med rådet om mengde rødt kjøtt. 25 prosent av menn spiser dobbelt så mye rødt kjøtt som anbefalt" og "85 prosent av 9- og 13-åringer har et høyere inntak av mettet fett enn anbefalt – Nærmere 80 prosent av voksne har et høyere inntak av mettet fett enn anbefalt"*.

I Norge bidrar mettet fett med ca. 15 energiprosent, mens den anbefalte mengden er under 10 energiprosent⁹. American Heart Association anbefaler derimot inntak av mettet fett på så lite som 5-6 energiprosent¹⁰. Mesteparten av de mettede fettsyrene kommer fra meieri- og kjøttprodukter, og vegetarisk kost inneholder i hovedsak mindre mengder mettet fett⁹.

Det er derfor gode holdepunkter for at det å erstatte en del rødt og bearbeidet kjøtt, samt smør og ost med sunn vegetarmat, vil være gunstig for folkehelsen.

⁵ <http://norden.diva-portal.org/smash/get/diva2:704251/FULLTEXT01.pdf>

⁶ <https://helsedirektoratet.no/retningslinjer/forebygging-av-hjerte-og-karsykdom/seksjon?Tittel=kartlegging-av-levevaner-og-9892#kostrad-ved-primær--og-sekundærforebygging-av-hjerte--og-karsykdommer>

⁷ <https://helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/vegetarisk-kosthold/naringsrik-vegetarkost>

⁸ https://www.regjeringen.no/contentassets/fab53cd681b247bfa8c03a3767c75e66/handlingsplan_kosthold_2_017-2021.pdf

⁹ <https://helsedirektoratet.no/folkehelse/kosthold-og-ernaring/neringsstoffanbefalinger-#fett>

¹⁰ http://www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/Diet-and-Lifestyle-Recommendations_UCM_305855_Article.jsp#.WaKYudIU9A

Lavere kjøttforbruk kan spare 30 milliarder kroner i året

Helsedirektoratets rapport Samfunnsgevinster av å følge Helsedirektoratets kostråd fra 2016 har beregnet gevinsten av å følge kostrådet om bearbeidet og rødt kjøtt til omtrent 30 milliarder kroner i året (side 27, tabell 3.1)¹¹.

Omfattende kjøtt- og meierireklame - direkte og gjennom opplysningskontorene

Det brukes i dag store pengesummer for å få forbrukere til å spise (mer) kjøtt – både gjennom direkte reklame og omsetningsavgiften. SIFO-rapporten Kjøtt og reklame fra 2014 viser at det i 2010 ble brukt 147 millioner kroner på kjøttreklame¹², mer enn tre ganger så mye som på frukt og grønt. I tillegg kommer generisk reklame/markedsføring gjennom Opplysningskontoret for egg og kjøtt, i henhold til omsetningsloven/omsetningsforskriften, noe som tilsvarte 79 millioner kroner i kostnader i 2016¹³. Opplysningskontoret for Meieriprodukter bruker omtrent 31 millioner kroner på markedsføring/generisk reklame av sine produkter, og da smør og ost (kilder til mettet fett) inkludert. Direkte reklame for meieriprodukter kommer i tillegg.

Det trengs motvekt til kjøttreklamen

Det finnes i dag opplysningskontor for korn og for frukt og grønnsaker. Disse opplysningskontorene jobber for å øke inntaket av sunne matvarer, men jobber ikke for å redusere inntaket av rødt og bearbeidet kjøtt, samt mettet fett.

Staten bruker sparsomt med midler på å fremme sine råd for sunt kosthold, noe som foregår via Helsedirektoratet. Tildelingsbrevet til Helsedirektoratet for 2017 viser blant annet tildeling av 9,7 millioner til tiltak på kostholdsområdet¹⁴.

Det er heller ikke stor politisk vilje til å legge ned opplysningskontorene for kjøtt og meieriprodukter. Dette har blant annet ikke støtte hos Bondelaget. Regjeringen foreslo i 2016 - 2017, i jordbruksmeldingen, å avslutte finansiering av opplysningskontorene gjennom omsetningsavgiften¹⁵. Men dette forslaget fikk ikke flertall i Stortinget¹⁶.

Vi i Helsepersonell for plantebasert kosthold (HePla) mener derfor at det er mangel på motvekt til opplysningskontorene for egg og kjøtt (indirekte reklame) og direkte kjøttreklame, en motvekt som vil kunne bidra til sunn kost hos befolkningen i tråd med Helsedirektoratets råd. Vi har den relevante kompetansen og har allerede utført en del arbeid, og oppnådd målbare resultater.

Om HePla

HePla består av helsepersonell som leger, ernæringsfysiologer og andre utdannet innen helse, medisin eller ernæring, samt forskere i disse fagene som på frivillig basis bidrar til å opplyse publikum, medier, etater, organisasjoner og andre interessenter om plantebaserte kosthold, det vil si kosthold som hovedsakelig består av belgfrukter, fullkorn, grønnsaker og frukt. HePla har per i dag

¹¹<https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/1216/Samfunnsgevinster%20av%20å%20følge%20Helsedirektoratets%20kostråd%20IS-2451.pdf>

¹²http://www.hioa.no/extension/hioa/design/hioa/images/sifo/files/file79841_oppdragsrapport_4-2014_web.pdf

¹³<https://www.landbruksdirektoratet.no/no/styrer-rad-utvalg/omsetningsradet/armmeldinger>

¹⁴<https://helsedirektoratet.no/Documents/Om%20oss/Organisasjon/Tildelingsbrev-fra-HOD-2017.pdf>

¹⁵https://www.regjeringen.no/contentassets/37566c89c95f410e9bbec04265a7145f/no/pdfs/stm20162017001_1000dddpdfs.pdf

¹⁶<https://www.stortinget.no/no/Saker-og-publikasjoner/Saker/Sak/Voteringsoversikt/?p=66692&dnid=1>

ikke hatt noen form for ekstern økonomisk støtte. Gjennom frivillig innsats fra fagmedlemmer i HePla har vi oppnådd blant annet følgende milepæler:

- Fått gjennomslag for flere innspill til Helsedirektoratets Handlingsplan for bedre kosthold 2017 - 2021
- Fått gjennomslag for våre innspill til noen av Helsedirektoratets retningslinjer
- Delt ut flere tusen brosjyrer
- Utviklet nettsiden HePla.no
- Holdt en rekke foredrag for å formidle kunnskap om et sunt plantebasert kosthold
- Hatt en rekke oppslag og leserbrev i massemedier og fagmedier

Fagmedlemmene i HePla har høy kompetanse innen kosthold og helse, med særlig fokus på helsegevinstene ved vegetariske kosthold.

Opplysningskontoret for plantebasert mat

HePla ønsker å stifte Opplysningskontoret for plantebasert mat for å øke inntaket av plantebasert mat (belgvekster, grønnsaker og kilder til flerumettet fett) blant befolkningen på bekostning av en reduksjon i inntaket av mettet fett, rødt kjøtt og bearbeidet kjøtt.

Begrepet plantebasert kosthold omfatter et spektrum fra fullstendig vegetarisk (altså uten kjøtt, fisk, egg og meieriprodukter) til mer fleksible varianter som inkluderer mindre mengder animalske produkter.

Opplysningskontoret skal øke kunnskapen om hvordan man kan spise mer plantebasert og samtidig sikre inntak av næringsstoffer, med evidensbasert kunnskap og godt faglig skjønnsom grunnlag. Opplysningskontoret skal ha til hensikt å få folk til å spise sunnere, i tråd med Helsedirektoratets retningslinjer og vil bidra til informasjon og inspirasjon om hvordan man praktisk kan øke inntaket av f.eks. bønner og linser som erstatning for kjøttprodukter, samt plantebaserte fettkilder som erstatning for smør.

Vegetarisk kosthold er fortsatt ukjent for mange og det kan virke utfordrende å lage vegetarisk mat som smaker godt og dekker behovet for de essensielle næringsstoffene. Opplysningskontoret for plantebasert mat skal opplyse om nettopp fordelene med vegetarisk kosthold og hvordan man sikrer adekvat næringsinntak.

Sunne kostholdsvaner hos barn og ungdom

Opplysningskontorets første målgruppe vil være barn og ungdom. Vi ønsker at ungdom skal bli introdusert for, få kunnskaper om og lære å lage sunne og smakfulle vegetariske retter med belgvekster og annen mat fra planteriket for å nå Helsedirektoratets anbefalinger om å redusere inntaket av rødt og bearbeidet kjøtt, samt mettet fett. Dette vil kunne skape vedvarende gode kostvaner blant barn og ungdom og øke kunnskap om kosthold og helse.

Vi mener at det er viktig for barn og unge å lære å lage og spise vegetariske retter på skolen i tillegg til "vanlig kost" slik at de kan redusere inntaket av mettet fett, rødt kjøtt og bearbeidet kjøtt i tråd med Helsedirektoratets anbefalinger. Vegetariske retter kan dessuten ofte koste mindre enn "vanlig kost", vi tror dette kan bidra til at også de sosioøkonomisk vanskeligstilte kan spise sunnere.

Opplysningskontorets første prosjekt sikter mot opplæring av grunnskoleelever i hvordan de kan redusere inntaket av rødt og bearbeidet kjøtt og mettet fett. Opplæringen vil foregå gjennom elektroniske og konvensjonelle undervisningsmateriell. Målet er å utarbeide undervisningsmateriell rettet mot både elever i og faglærere i faget Mat og helse. Vi ønsker å øke kunnskapen om kosthold

og helse blant barn og ungdom og å lære dem enkle, smakfulle og sunne vegetariske retter. Ved å inkorporere sunne vegetariske retter på skolen får grunnskoleelevene etablert sunne kostholdsvaner og får et større repertoar i kosten.

Undervisningsmaterialet vil være elektronisk i hovedsak slik at alle grunnskoleelever og –lærere i Norge i teorien skal ha tilgang. Markedsføringen vil i første omgang rette seg mot tre egnede fylker.

Ressurser

For å kunne nå frem til publikum, skoler og lærere, med spesielt fokus på barn og ungdom, ønsker HePla å utvikle publikumsvennlige materiell, opplæringspakker og opplysningskampanjer. Dette krever, i tillegg til frivillig innsats, økonomisk støtte.

HePlas ressurser:

- Kompetanse og materiell om kosthold og helse, særlig vegetarisk kosthold i forebygging av livsstilssykdommer
- Erfaring med foredrag, brosjyrer og nettside
- Motiverte fagmedlemmer som ønsker å bidra til bedre helse hos befolkningen

HePla trenger støtte til:

- Utvikling av egnede nettsider, brosjyrer, undervisningsmateriell og opplæringspakker, samt annet relevant materiell spesielt rettet mot grunnskolen og publikum ellers
- Markedsføring og kommunikasjon for å nå til målgruppen - blant annet Facebook-annonser, Google-annonser, direkte eposter, assistanse fra markedsføring- og kommunikasjonsrådgivere
- Hjelp fra kokker og lærere i Mat og helse til å utvikle egnede oppskrifter til grunnskolen
- Kurskostnader og reisekostnader
- Ansette en prosjektleder som tar ansvar for at dette prosjektet kommer i mål

Samarbeid

Vi er i kontakt med potensielle samarbeidspartnere for å kunne sette dette prosjektet ut i praksis. For å nå frem til grunnskoleelever på best mulig måte er vi nå i kontakt med Utdanningsetaten ved Oslo kommune og Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet. Det vil også kunne bli aktuelt å samarbeide med andre frivillige organisasjoner med relevante erfaringer og liknende mål, som f.eks. Framtiden i våre hender.