

Innspill Folkehelsemeldingen fra NFGF

Store deler av befolkningen spiser i dag for lite frukt, bær og grønnsaker. Det er trist, for disse matvarene bidrar til å gi både farge og god smak til alle dagens måltider. Som en bonus kommer de store helsegevinstene.

Forbruket av grønnsaker, frukt og bær har økt betydelig over tid, men man har de siste årene sett antydninger til en utflating av veksten. Det er derfor viktig å opprettholde fokuset på inntaket av grønnsaker, frukt og bær slik at veksten kan fortsette. Det er fortsatt mange som ikke spiser i henhold til kostholdsrådet 5omDagen.

Helsemyndighetene har selv publisert en [rapport](#) der de anslår at den årlige samfunnskostnaden relatert til usunt kosthold er på 154 mrd. kr. Eller sagt på en annen måte er dette et anslag på den totale samfunnsøkonomiske gevinsten som kan oppnås dersom hele befolkningen følger kostrådene. Kostrådene er enkle og baserer seg på vanlig sunn norsk mat i passe porsjoner. Ved å følge disse kan vi nyte god mat hele livet og få flere gode leveår som bonus. Bare 3 % av helsebudsjettet går i dag til forebyggende arbeid. Det mener vi er for lite.

I Folkehelsemeldingen "Mestring og muligheter" er mange gode tiltak som bidrar til et sunnere kosthold i tråd med helsemyndighetenes kostråd allerede tatt med.

Fortsette og forsterke arbeidet med intensjonsavtalen for et sunnere kosthold

Som kjent kan ingen gjøre alt, men alle kan gjøre noe. Derfor er det viktig med felles løft for sunt kosthold. For å bidra til å nå de nasjonale mål for folkehelsepolitikken, signerte helsemyndighetene og matbransjen i 2016 en intensjonsavtale om tilrettelegging for sunnere kosthold. Dette forpliktende samarbeidet er spesielt viktig i arbeidet for å øke konsumet av matvarer vi må spise **#MerAv**, det vil si både sjømat, frukt og bær, grønnsaker og grove kornprodukter. Det må bli enklere å ta sunne valg.

NFGF og store deler av grøntnæringen forpliktet seg i 2016 til å bidra til å nå målet om 20% økt konsum av grønnsaker, frukt og bær innen 2021. Det er ikke lett å endre vaner, derfor er det behov for "massive" koordinerte budskap om det en skal spise mer av. Arbeidet og innsatsen med intensjonsavtalen må fortsette og forsterkes. Myndighetenes kommunikasjon om behovet for økt konsum av frukt, bær og grønnsaker og det vi skal spise mer av må styrkes.

Folkehelsemeldingen bør belyse behovet for **FOU** som gir innsikt i forbrukerens preferanser som grunnlag for valg av tiltak. Det er nødvendig kunnskap for mest mulig målrettet arbeid som bidrar til å endre matvaner og et sunnere kosthold.

Hvor trenger vi nye virkemidler?

Gode vaner dannes tidlig i livet

Vi vet at gode vaner dannes tidlig i livet. Gode vaner er også noe av det viktigste i livet. Barn liker det de spiser, og spiser det de får. Foreldrenes vaner påvirker helt tydelig barnas vaner, og dersom det skal være opp til foreldrene vil det være en gruppe barn som får svært liten tilgang til grønnsaker, frukt og bær til vanlig.

Et viktig tiltak kan være å gi skolefrukt til alle. Flere kommuner i Norge har allerede tatt dette virkemiddelet i bruk, og med godt resultat. Det koster 576 kr. pr. barn pr skoleår å få skolefrukt, noe som utvilsomt er en rimelig måte å forebygge på. Hva er det som er viktigere enn å gi skolebarna en god start, og fremtidig god helse?

Erfaringene fra skolene er gode. Lærere opplever at elevene blir mer konsentrerte, det blir et bedre sosialt miljø og skolerultatene blir bedre. Hammerfest kommune er et godt eksempel, der de har uttalt at når ungdommene får sin frukt i magen kan det redde dagen.

Undersøkelser tyder på at elevene som fikk sin frukt på ungdomsskolen også spiser mer frukt og grønt flere år etterpå, enn sine jevnaldrende. Frukt til alle skolebarn vil derfor bidra både til bedre læringsmiljø, mindre forskjeller og en fremtidig bedret folkehelse.

Statsråden burde oppfordre/pålegge alle norske kommuner og ta seg råd til å spandere skolefrukt på alle sine barn. Det er en god investering for læring, trivsel og fremtidig god helse for alle sine innbyggere.

Skolemåltid/Skolefrukt

Det er en klar sammenheng mellom god læring, sunt kosthold og fysisk aktivitet. Mer frukt, bær og grønnsaker i kostholdet er bra for kroppen her og nå og for å opprettholde god helse gjennom hele livet. I Folkehelse rapporten utgitt av Folkehelseinstituttet i 2018 kan vi lese at 1 av 4 ungdommer er overvektige, og at andelen med fedme og overvekt varierer etter landsdel og utdanningsnivå.

En undersøkelse gjennomført av Kantar TNS for Opplysningskontoret for frukt og grønt i oktober 2017 viser at vi i Norge i snitt spiser 3,2 enheter frukt, bær og grønnsaker, mens anbefalingen er 5 om dagen. Forskjellene i befolkningen er store. Kvinner spiser mer grønt enn menn, og høyt utdannede spiser mer enn de med lavere utdanning. Barn spiser mer enn ungdom, og jenter mer enn gutter. Under 24 % av befolkningen oppgir at de spiser minst 5 om dagen hverdag.

En ny undersøkelse på oppdrag av OFG blant ungdomsskoleelever viser at de som ikke spiser frokost sjelden har med seg matpakke, og har dårligere forutsetninger for å følge med i undervisningen.

46 % av ungdomsskoleelevene lager matpakke selv, og 51 % av guttene på ungdomsskolen har ikke med seg frukt eller grønt på skolen. Mange har for lite mat med på skolen til å holde energien oppe gjennom hele dagen. Da er et mellommåltid en god løsning. Det er ulike tilbud i nærmiljøet og på skolen, men svært mange av de som kjøper mat ender med boller og brus. Frukt bidrar til stabilt blodsukker, fiber og vitaminer, og en umiddelbar god effekt er

13. september 2018

bedre humør, bedre konsentrasjon og demping av snackingbehovet som oppstår når magen rumler.

Grunntanken i norsk skole er at alle skal med. Allikevel hører vi stadig oftere at guttene faller igjennom. Forklaringene kan være mange. Gutter er senere utviklet enn jenter, de er ikke like organiserte og har mer «maur i rumpa». Når de i tillegg spiser dårligere mat øker forskjellene ytterligere.

I perioden fra 2007 – 2014 fikk ungdomsskoleelever frukt på skolen. Professor i ernæring Elling Bere ved Universitetet i Agder, var interessert i hvordan gratis skolefrukt påvirket barnas spisevaner. Han fant ut at barna spiste frukten de fikk, og de spiste betydelig mindre usunn snacks enn barn på andre skoler uten skolefrukt. Da forskerne analyserte dataene, så de at barn fra familier der foreldrene hadde et generelt sett lavt utdanningsnivå, var de som spiste mest usunn snacks, og at det var i denne gruppen nedgangen var størst etter at skolene innførte gratis skolefrukt. Tiltak som gjelder alle bidrar til å redusere forskjellene.

Folkehelseloven gir kommuner, fylkeskommuner og statlige myndigheter ansvar for å fremme folkehelse. Folkehelsearbeid handler om å skape gode oppvekstvilkår for barn og unge, forebygge sykdom og skader, og utvikle et samfunn som legger til rette for sunne levevaner.

Staten gir rammetilskudd til kommunene og subsidierer allerede en skolefruktordning. Dersom kommunene tar denne i bruk kan de gi gratis frukt til alle sine elever hele skoleåret for mindre enn 600 kroner pr. år. Verktøyene tas ikke bruk selv om midlene finnes. Bare 33 av landets 426 kommuner sørger for skolefrukt til sine elever pr. i dag.

Offentlige anbud

Nasjonal handlingsplan for bedre kosthold sier økt forbruk av grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter og sjømat, med et mål om å økte forbruket for hver av disse matvaregruppene med 20 prosent innen 2021. Det har vært fokus på dette gjennom arbeidet med innsatsområde 4, både i felles samarbeid, men også sektorvis.

Offentlige anbud representerer en betydelig del av Horeca-markedet (Storkjøkkenmarkedet).

Kantinedriften i offentlige etater er ofte kjøpte tjenester. Sånn situasjonen er nå bidrar offentlige anbud til et lavere konsum/forbruk av frukt og grønnsaker, vi går altså i motsatt retning av målene som er satt i avtalen. Situasjonen oppleves som svært utfordrende, og for flere aktører er det nå ikke lenger interessant å levere tilbud på de offentlige anbudene som gis.

Dagens situasjon er preget av lite lønnsomhet i leveransene til offentlige anbud, det er lite forutsigbart, og aktørene har ingen interesse i å levere dårlig kvalitet som gir økt matsvinn - og når pris er hovedfokus blir kvaliteten dårlig. Andel priskriterier overskygger ofte variabler som kvalitet, omfang og sesong. Det er for lange prisperioder uten muligheter for endring

(kan gå begge veier) og lav pris gjenspeiles ofte i dårlig kvalitet, og dårlig kvalitet gir større matsvinn.

Regelverket innen offentlige anskaffelser skal ikke være til hindring, men heller gi muligheter. Å målsette økt andel frukt, bær og grønnsaker på tallerken er god kjøkkenøkonomi, samt at dette er med på å sikre et inntak i tråd med myndighetenes kostholdsråd.

Det bør legges til rette for en målrettet økning av konsumet av frukt, grønnsaker og bær på 20 prosent innen 2021 gjennom offentlige anbud, i henhold til målene i Nasjonal handlingsplan for sunnere kosthold.

Statsråden kan gjennom sin direkte eierstyring over helseforetakene og indirekte premissgiver for andre offentlige instanser, kantiner og skoler stille krav til at alle offentlige anbud på servering inneholder det konkrete kostråd nr. 3 «*spis minst fem porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag*». Dette relateres også til kostråd nr. 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*».

Bærekraftig kosthold

Et viktig mål for denne regjeringen er å skape et bærekraftig velferdssamfunn. Bedre folkehelse er en viktig del av det. Bærekraft, miljø og helse er tema som står høyt både på den globale og nasjonale politiske dagsorden. Det er et stadig økende fokus rettet mot kosthold og bærekraft.

I rapporten «Bærekraftig kosthold – vurdering av de norske kostrådene i et bærekraftperspektiv» utgitt av Nasjonalt råd for ernæring, på oppdrag av Helsemyndighetene, oppsummeres det at det er et stort samsvar mellom et kosthold som blir anbefalt for å fremme helse, og kosthold og et kosthold som er mer bærekraftig.

Et slikt kosthold kjennetegnes blant annet av et høyt inntak av frukt, grønnsaker, grove kornprodukter og et lavt inntak av rødt og bearbeidet kjøtt.

I rapporten er det tatt utgangspunkt i kostrådene fra 2011 og introdusert bærekrafts vurderinger for hvert av disse rådene.

Råd 3: Spis minst fem porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag.

Vurdering og konklusjon: 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 norskproduserte frukt, bær og grønnsaker. Syv om dagen vil være enda bedre enn fem om dagen både for helsen og miljøet.

Ved neste revisjon av kostrådene bør dette gjenspeiles i rådene fra Helsemyndighetene. Potet er en av de viktigste matvarene i verden og produksjonen er på ca. 300 millioner tonn. Den dyrkes i nesten hele Norge og er en av våre viktigste ernæringskilder, med høyt innhold av karbohydrater, jern og vitaminer, og bør vurderes å tas inn igjen som 1 av 5 om dagen.