

Helse- og omsorgsdepartementet

Eldre- og folkehelseminister

Åse Michaelsen

Dato: 16.9.2018

Innspill til Folkehelsemelding 2019

Sjømat Norge takker for muligheten til å gi muntlige innspill til ny stortingsmelding om folkehelse på møtene i Tromsø, Bergen og Oslo og sender herved vårt skriftlige innspill.

Som kjent er de store fremtidige folkehelseutfordringene knyttet til livsstilssykdommer (NCD) som i stor grad kan forebygges, blant annet ved et kosthold i tråd med helsemyndighetenes anbefalinger. Den totale samfunnskostnaden knyttet til usunt kosthold alene er beregnet til 154 mrd. kroner årlig i Norge.

Folkehelse rapporten oppsummerer status for kosthold i den norske befolkningen slik: *"Generelt har både barn og voksne eit variert kosthold med grønnsaker, grove kornprodukt og fisk, men det er for få som et nok av desse matvarene. Nokre har mangel på D-vitamin, jod og jarn. Blant barn og voksne er det også mange som et for mykje metta feitt, sukker og salt"*. (oppdatert 14.5.2018)

#mergrovtgrøntogblått

Folkehelsemelding 2019 må derfor være tydelig på betydningen av sunt kosthold for folkehelsen. Det er behov for forsterket innsats for å øke konsumet av det vi alle bør spise mer av. Det vil si økt konsum av grove kornprodukter, frukt, bær og grønnsaker og sjømat. Det er særlig behov for å legge til rette for, og å stimulere til målrettet innsats rettet mot barn og unge.

Helsemyndighetene har lenge hatt et mål om å øke konsumet av grove kornprodukter, frukt, bær og grønnsaker og sjømat, slik at det blir i tråd med egne kunnskapsbaserte kostholdsanbefalinger. Til tross for mange ulike tiltak lar resultatene vente på seg. Det er en viss bedring for grove kornprodukter, frukt, bær og grønnsaker, men det er fremdeles et stykke unna måloppnåelsen. Spesielt nedslående er det for sjømatkonsumet, fakta er at forbruket går i feil retning for sjømat. Det er en ekstra stor utfordring for alle aktører og myndighetene å snu den negative utviklingen.

Sjømat er en viktig del av sunt kosthold

Målet for sjømatkonsumet er fisk til middag 3 ganger i uken. Vi spiser langt mindre sjømat enn bare for få år siden, og konsumet hos yngre stuper. Siden 2012 har konsumet falt med hele 24 %. Blant de under 34 år er sjømatkonsumet halvert på 5 år. I dagens samfunn spiser en 4-åring daglig mer fisk (30 gram) enn en 9-åring (25 gram). En 13-åring spiser mer sjokolade (200g) enn fisk (160 g) i uken.

En ny studie fra SIFO viser at i familier som ikke spiser fisk er hovedbegrunnelsen at barna ikke liker fisk. Praksis viser at det ikke stemmer når barna selv får lage maten og får smake, da liker de fisk. Helsedirektoratets undersøkelser viser også at 99% av barn faktisk liker sjømat.

Sjømat er en viktig del av kostholdet, spesielt med tanke på innholdet av de marine flerumettede fettsyrene EPA og DHA, Jod, selen, vitamin D, m.m. Næringsstoffer som er særdeles viktige for gravide og ammende, da de bidrar til normal utvikling av fosteret. WHO og FAO slår fast at det er forbundet med økt helserisiko å spise for lite sjømat. Sjømat i kostholdet bidrar også til god psykisk helse. Et sjømatkonsum i tråd med anbefalingene vil bidra til bedre folkehelse.

Folkehelsemelding 2019

Folkehelsemeldingen "Mestring og muligheter" har allerede mange gode tiltak som bidrar til et sunnere kosthold i tråd med helsemyndighetenes kostråd. I Folkehelsemelding 2019 er det behov for å styrke tiltak som bidrar til økt sjømatinntak i den norske befolkningen, i alle aldergrupper fra og med fostre i mors liv til og med den aldrende del av befolkningen. Men spesielt hos barn og unge der nedgangen i sjømatkonsumet er dramatisk. Det må bli enklere å ta sunne valg. Sjømat Norge mener at for å få en betydelig og varig endring i spisevanene, bør tiltak som viser seg å ha effekt videreføres og styrkes. I tillegg trengs det nye virkemidler rettet mot barn og unge i barnehage og skole, samt ungdommer, da smakspreferanser og matvaner dannes tidlig.

Hvilke områder trenger en forsterket innsats?

Fortsette og forsterke arbeidet med intensjonsavtalen for et sunnere kosthold

Erfaring viser at for å få gjennomslag i dagens samfunn, der informasjon og påvirkning skjer i alle kanaler, og der en må kjempe om oppmerksomhet, tillit og troverdighet, trengs det tverrsektorielt samarbeid om sektortiltak. Som kjent kan ingen gjøre alt, men alle kan gjøre noe. Dersom tiltakene samordnes og prioriteres på en slik måte at felles innsats rettes utvalgte tiltak samtidig, og en ser på andre sektorer som viktige medspillere og ikke konkurrenter, viser erfaringen at det øker mulighetene for å nå målene betydelig. Det gjelder å spille hverandre god.

Derfor er det viktig å fortsette, og betydelig styrke, arbeidet med å legge til rette for et sunnere 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. Juni 2018 sluttet også serveringsbransjen seg til avtalen, i tillegg til næringsorganisasjonene, mat- og drikkeprodusentene og dagligvarehandelen.

Dette forpliktende samarbeidet har vist seg å være spesielt viktig og fruktbart i arbeidet for å øke konsumet av matvarer vi bør spise #MerAv, det vil si både sjømat, frukt og bær, grønnsaker og grove kornprodukter. Fra å være tre sektorer som før intensjonsavtalen i liten grad samarbeidet på kostholdsområdet og gjennomførte til dels konkurrerende tiltak, er det nå blitt en fruktbar, felles innsats for å bidra til å nå målene om 20% økning av konsumet av grove kornprodukter, frukt, bær og grønnsaker og sjømat innen 2021. Samarbeidet koordineres av Sjømat Norge, Norges Frukt- og Grønnsaksgrossisters Forening og Baker- og Konditorbransjens Landsforening. Det startet med planlegging og gjennomføring av første felles workshop den 16.5.2017, og samarbeidet utvikler seg stadig.

Det er ikke lett å endre vaner, erfaringen så langt at denne "massive" koordinerte innsatsen for det en skal spise #MerAv, er et veldig godt eksempel på hvilke muligheter som ligger i tiltak satt i system på tvers av alle sektorer, det vil si departement og underliggende myndigheter, næringsorganisasjoner, mat- og drikkeprodusenter, dagligvarehandel og serveringsbransje. FOU- miljøene er viktige bidragsytere, det er også Norges Sjømatråd og opplysningskontorene. De beste idéene oppstår ofte i fellesskap. Vi kan nevne beslutningen om at hovedmålgruppen for felles innsats er barn og unge og barnefamilier, introduksjonen av logo for 3-i-uka (sjømat), Helsedirektoratets vellykkede #MerAv kampanje, prosjektet "Sunn ungdomsmat" rettet mot ungdomsskoleelever og konkurransen NM i lunsj.

Den "hårete" utfordringen om 20% økt sjømatkonsum innen 2021 ble enda tøffere i det første oppstartsåret 2017, da sjømatkonsumet falt ytterligere med 14% fra 2016.. Det tar alltid tid å få oppdaterte tall for utviklingen i norsk kosthold. Men så langt tyder ulike rapporter for første halvår 2018 på at det er en dreining i riktig retning sjømatkonsumet, og at den negative utviklingen ser ut til å ha stoppet opp.

I samarbeidet for økt konsum av det vi bør spise #MerAv, rettes nå innsatsen i mye større grad på helheten i kostholdet og måltid. Det vil si kombinasjonen av sjømat, grove kornprodukter og frukt, bære og grønt, ikke kun en matvare om gangen. De første tilbakemeldingene tyder på god effekt, og det oppleves som meningsfylt av alle aktører.

Arbeidet og innsatsen med intensjonsavtalen må derfor fortsette og forsterkes betydelig. Det må settes av nok ressurser til tiltak, inkludert kommunikasjon om behovet for økt sjømatkonsum og det vi skal spise #MerAv. Det er behov for stimulering til enda flere tiltak i alle grupper i befolkningene, og på alle arenaer der barn og ungdom, samt unge under 30- 35 år samles.

Styrke myndighetenes kommunikasjon om trygg mat

Det er godt dokumentert at det i befolkningen er en betydelig skepsis til at fisk er trygg mat. Dette til tross for at alle regelverkskrav til trygg mat er overholdt. Det er myndighetene som har ansvaret for regelverket som sikrer mattryggheten og at fisk er trygg mat. Myndighetene må derfor være tydelige i sin kommunikasjon om mattrygghet at det er trygt å spise all fisk.

Styrking av eksisterende virkemidler og behov for nye virkemidler i barnehage og skole

Dersom innsatsen og tiltakene ikke når frem til de unge, vil de fortsettelse med et kosthold som ikke er i tråd med anbefalingene. Nedgangen i sjømatkonsumet vil fortsette.

Erfaring viser at mattilbudet i barnehage og skole varierer veldig mye, og at barna er helt prisgitt kunnskapen og interessen hos de ansatte som tar avgjørelsene. Skolen har ingen krav til kompetanse hos de som underviser i mat- og helsefaget. Det følger ingen øremerkede midler til innkjøp av nødvendige råvarer til praktisk opplæring av barna.

Innsatsen i barnehage og skole må derfor styrkes betydelig. Denne innsatsen må ha hovedfokus på det vi bør spise #MerAv, og ikke så mye på pekefinger rettet mot salt, sukker og mettett fett. Et balansert kosthold i tråd med myndighetenes anbefaling, vil det være det viktigste resultatet en bør fokusere på.

Innsatsen må ha særlig fokus på det vi bør spise mer av. Det vil si grove kornprodukter, frukt, bær og grønnsaker og sjømat. Det må omfatte:

- Praktisk opplæring av barnehagebarn og skoleelever i tilberedning av mat i tråd med kostholdsrådene, med vekt på #MerAv. Sikre at ansatte i barnehage og skole har nødvendig praktisk og teoretisk kompetanse i mat- og helsefag.
- Utvikling av veiledningsmateriell
- Legge til rette og stille krav til mattilbud i barnehage og skole i tråd med kostholdsrådene, med vekt på #MerAv.

Fortsette og forsterke tiltak i barnehage og skole for å øke sjømatkonsumet.

- Det nasjonale kostholdsprogrammet "Fiskesprell" må videreføres og styrkes.
- Stimulere til praktiske aktiviteter og konkurranser
- En bør kunne se på samarbeid på tvers av departementene for å etablere et kostholdsprogram som fokuserer det vi skal spise #MerAv, istedenfor å ha tre ulike sektortiltak.

Påbud om at mattilbudet i barnehage og skole skal være i tråd med kostholdsrådene.

I dag finnes det ordninger med skolemilk og skolefrukt. Myndighetene bør vurdere å få på plass en ny ordning for mat i skolen i tråd med kostrådene som kan kalles "Skolemat". Skolemat kan være et lunsjtilbud som fokuseres på matvarene en ønsker å øke konsumet av i tråd med myndighetens anbefalinger, det vil si sjømat, frukt og bær, grønnsaker og grove kornprodukter.

Andre arenaer som idretts- og fritidsaktiviteter

Mange barn og unge spiser i forbindelse med deltagelse i organiserte idretts- og fritidsaktiviteter. Matsserveringen er i all hovedsak overlatt til frivillig innsats og enkeltaktører. Folkehelsemeldingen bør stimulere til og legge til rette for tverrsektorielt samarbeid om å tilby retter av det alle bør spise #MerAv også på idrettsarrangement.

FOU- behov

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 bidra til å endre matvaner og et sunnere kosthold.

Det er behov for mye mer FOU knyttet til sjømat og helse for å styrke dokumentasjonen, blant annet den positive betydningen for den mentale utviklingen hos barn og unge og mental helse hos voksne.

En helt ny og unik studie fra Havforskningsinstituttet viser at læringsevnen (kognitive ferdigheter) økte hos barn som spiser fet fisk, mens det ikke var noen endring hos barn som spiste kjøtt. Det trengs flere slike omfattende og kostbare intervensjonsstudier for å bekrefte funnene.