

## Kostrådene på ungdommens språk



Foto: Vayimages.

Det nytter å påvirke ungdom i retning av et sunnere og mer variert kosthold. Det konkluderer en ny rapport som har evaluert effektene av samarbeidsprosjektet «Sunn ungdomsmat».

De siste tre årene har Opplysningskontorene i landbruket og Sjømatrådet jobbet med landets ungdomsskoleelever gjennom prosjektet «Sunn ungdomsmat». Målet har vært å påvirke 13–16-åringer til å spise sunnere mat i skolehverdagen, samt å gi dem en økt forståelse og etterlevelse av Helsedirektoratets kostråd.

Konkurranser for å engasjere ungdommen har vært prosjektets viktigste virkemiddel. Konkurransene har vært frontet av ledende influensere. I løpet av de tre årene prosjektet har pågått har 36 prosent av alle landets ungdomsskoler og til sammen 60 000 ungdommer deltatt i de årlige konkurransene. Av de som har deltatt er det betydelig flere som sier de spiser mer i tråd med kostrådene enn de som ikke har deltatt.

Ifølge Helsedirektoratet bør man spise fisk til middag 2-3 ganger i uken, i tillegg til fisk som pålegg. Likevel er det en kjent sak at sjømatkonsumet i Norge er nedadgående, særlig blant de unge. «Sunn ungdomsmat» har bidratt til en endring i antall ungdom som sier de spiser fisk, frukt, grønt, grove kornprodukter og magre meieriprodukter, i henhold til Helsedirektoratets kostråd. 50 prosent av de som har deltatt i prosjektet sier de følger rådene, mot 32 prosent av de som ikke har deltatt. Det er i tillegg flere som har fått kunnskap om kostrådene som helhet. I 2020 sier 59 prosent av jentene og 48 prosent av guttene at de kjenner til kostrådene, mot henholdsvis 45 og 36 prosent i 2018.

I tillegg oppfatter 73 prosent at et godt kosthold er viktig for å minske risikoen for sykdom senere i livet, i 2018 var andelen kun 55 prosent.

Til topps i hele konkurransen gikk elever fra Møre ungdomsskole i Ålesund med denne versjonen av kostråd nummer en, om viktigheten av et variert kosthold: «Den som spiser variert blir premiert med en sunn kropp som fungerer topp!».

## Ekspert foreslår tiltak mot fedme



Foto: Vayimages.

I Norge er usunt kosthold blant de viktigste risikofaktorene for sykdom og tidlig død. Forekomst av fedme øker i den norske befolkningen, både blant ungdommer og voksne.

Hva vi velger å spise er påvirket av mange ulike faktorer, deriblant matomgivelsene. Matomgivelsene dreier seg blant annet om hvilke matvarer som er tilgjengelige, hva de koster og hva som markedsføres – alt dette har stor betydning for hva vi velger å spise, som igjen påvirker helsen. Matomgivelser kan i stor grad påvirkes gjennom utvikling og implementering av politikk og tiltak.

Et panel bestående av 34 uavhengige norske eksperter innen ernæring og folkehelse har vurdert norsk politikk opp mot internasjonal beste praksis, og deretter formulert tiltak som vil kunne bedre matomgivelser, ernæringsstatus og folkehelse i Norge. Tannlegen Sam Selikowitz er blant ekspertene som har deltatt i arbeidet, på vegne av NTF.

I rapporten lanserer ekspertene 25 forslag for å få nordmenn til å spise

sunnere, blant annet anbefaler de sukkeravgift, skolemåltider og strengere regulering av reklame rettet mot barn.

Det overordnede målet er å stimulere myndighetene til økt innsats for å fremme sunne matomgivelser og forebygge overvekt, fedme og kostholdsrelaterte ikke-smittsomme sykdommer.

Eksperters vurdering av politikk for sunnere matomgivelser, Healthy Food Environment Policy Index (Food-EPI), ble i 2020 gjennomført for første gang i Norge, som del av det europeiske prosjektet Policy Evaluation Network.

## 60 prosent bryter reglene

Seks av ti sier de har brutt karantene-reglene, viser en undersøkelse fra Universitetet i Bergen (UiB) og Folkehelseinstituttet (FHI). De eldre bryter reglene mest, skriver NTB.

I undersøkelsen er 1 704 personer som er blitt satt i karantene eller isolasjon, blitt spurt om de har fulgt reglene. Kun 42 prosent svarer at de gjennomfører karantenetiden etter boka.

En tredel av de som ikke holder seg hjemme har symptomer. Bare en firedel av dem som ikke har symptomer følger karantene-reglene.

I undersøkelsen kommer det også frem at de som oftest bryter reglene, er de som er over 50 år. 76 prosent av de mellom 50 og 69 år har brutt reglene minst én gang.

– Det har vært mye snakk om ungdommer som fester, men i våre data er det ungdommen som er desidert flinkest til å etterleve reglene for karantene og isolasjon, sier professor i helseøkonomi ved UiB, Bjarne Robberstad, til NRK.

Undersøkelsen regnes som representativ for Norges befolkning, og er den første delen av en stor undersøkelse om hvordan nordmenn har reagert på koronapandemien.