

Kommentarer til presentasjon #MerAv i KBS/Servering

Enkle sunne valg

Lysark 1. #MerAv i KBS/Servering

#MerAv i KBS/Servering

- Sunne valg enkelt

#MerAv* - felles mål om økning av:

- Grønnsaker, frukt og bær
- Fisk og sjømat
- Grove kornprodukter



www.merav.no



*Intensjonsavtalen for et sunnere kosthold

Mange handler og spiser mat utenfor hjemmet; – gjennom arbeidsdagen, på reise eller fritid. Tilbudet av hurtigmat og i øvrig serveringsmarked har fått mer fargerike og sunnere innslag, men kan fortsatt utvides og videreutvikles.

Å tilby alternativ med mer grønt, frukt og bær, fullkorn og fisk - og mindre mettet fett, sukker og salt - er bra for kundenes helse. Dette er også i tråd med mange forbrukeres ønsker og anbefalinger fra Helsedirektoratet – og #MerAv-satsingen.

#MerAv refererer til innsatsområde 4 i Intensjonsavtalen for et sunnere kosthold. Det har som mål å øke forbruket av de tre matvaregruppene med 20% i løpet av 2025. Se [nettsiden](https://www.merav.no/) for informasjon om tiltak, foto mv.

<https://www.merav.no/>

Målet med Intensjonsavtalen er å øke andelen av befolkningen som har et balansert kosthold i tråd med myndighetens kostråd. <https://www.helsedirektoratet.no/tema/kosthold-og-ernaering/matbransje-serveringsmarked-og-arbeidsliv/intensjonsavtalen-for-et-sunnere-kosthold>

Mattilsynet har ansvar for matsikkerhet og temaet omtales ikke i denne presentasjonen. Det forutsettes at matsikkerhet og hygiene inkludert merking ifht allergener, ivaretas. Mer informasjon finnes på Mattilsynet.no.

Foto benyttet i presentasjonen er tatt av: Aina Hole, Bengt Wilson, Lisa Westgaard/Tinagent, OFG, Lin Stensrud, Synnøve Dreyer, Stein Henningsen, Wilberg A/S og Helsedirektoratet.

Lysark 2. Hvorfor fremme sunne valgmuligheter

Hvorfor fremme sunne valgmuligheter av mat og drikke?

- KBS-/serveringsmarked når mange og kan påvirke kosthold og folkehelse positi

•

•

•



Usunt kosthold er blant de største risikofaktorene for sykdom og for tidlig død. Et kosthold i tråd med Helsedirektoratets kostråd og anbefalinger kan redusere risikoen for utvikling av ikke-smittsomme sykdommer.

For de som ofte spiser ute eller ofte kjøper ferdig tilberedt mat, er det spesielt viktig å ha lett tilgang til sunne måltider. Enkel tilgang og god markedsføring gjør det lettere for kundene å ta sunne valg.

Hvor mye samfunnet kan spare på at befolkningen følger kostrådene, er anslått i nevnte rapport (lysarket). Av de 154 mrd, anslås reduserte helsetjenestekostnader å utgjøre 12 mrd. kr per år og redusert produksjonstap (økte skatteinntekter pga. redusert sykefravær, uførhet og død) til 6 mrd. kr per år.

Helsedirektoratet oppfordrer de som selger og serverer mat til andre til å sette ernæringskrav i anskaffelser/ved innkjøp. Les mer om hvordan dette kan gjøres i: [Veileder. Ernæringshensyn i offentlige anskaffelser av mat- og drikkeprodukter og måltider](#). Veilederen egner seg også for innkjøp i privat og frivillig sektor.

Direktoratet for forvaltning og økonomistyring (DFØ) har mer informasjon om [anskaffelser](#), bla veileder for å forebygge og redusere matsvinn, miljøkriterier for mat og drikke og klimakalkulator for matanskaffelser.

Brukerønsker og folkehelsehensyn er samstemte, JFR kartlegging gjort av Norstat i 2012, for Helsedirektoratet.

Lysark 3. Råd for et sunnere kosthold



Helsedirektoratets kostråd (kortversjon) er tatt med her for å vise helheten i anbefalingene. Helsedirektoratet anbefaler et variert kosthold med mye grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter og fisk, og begrensede mengder bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt, salt og sukker. Et kosthold i tråd med Helsedirektoratets kunnskapsbaserte [kostråd](#) og [anbefalinger](#) gir et godt grunnlag for god helse og kan settes sammen på ulike måter.

Kostrådene er basert på systematiske kunnskapsoppssummeringer og forskning på feltet. Kun når samlet dokumentasjon for en sammenheng mellom kostholds faktorer og helse er overbevisende eller sannsynlig, brukes den som grunnlag for våre kostråd.

Nøkkelhullet er et verktøy for å velge sunnere matvarer innenfor ulike matvaregrupper. Ferdigpakke produkter og ferdigpakke retter med Nøkkelhullet egner seg også i hurtigmatmarkedet/som take away.

Endring i Nøkkelhullforskriften fra mars 2021 åpner for at produkter i matvarekategoriene mel, gryn, grøt, brød og pasta også kan inneholde grønnsaker og belgvekster. I tillegg kan fullkorn, grønnsaker og belgvekster erstatte deler av kjøttet i kjøttprodukter. Flere vegetar- og plantebaserte produkter og ferdigretter enn tidligere kan også merkes med Nøkkelhullet, dersom de fyller vilkårene. Mer informasjon finnes på [Helsedirektoratet.no](#) og [Helsenorge.no](#).

Lysark 4. Sentral rolle i mange forbrukeres hverdag

Sentral rolle i mange forbrukeres matvalg



Bruk gjerne god tid på dette lysarket og reflekter rundt de ulike rollene virksomheten har. Kommer dere på flere funksjoner?

Serveringsmarkedet setter rammer for kundenes matvalg og forventes å tilby helsevennlige valgmuligheter. Dette lar seg gjøre uansett størrelse, driftsform og ressurser.

Dere som selger og serverer mat til andre har:

- Mulighet til å påvirke kundenes kosthold via tilbudet som gis – og ved å fremme sunne valg
- Erfaring og kompetanse til å vise at sunn mat både er fristende, fargerik, spennende og god

Les om hvordan sette ernæringskrav ved anskaffelser: [Veileder. Ernæringshensyn i offentlige anskaffelser av mat- og drikkeprodukter og måltider](#). Anbefalingene er også aktuelle for privat og frivillig sektor.

Les Helsedirektoratets anbefalinger og finn verktøy på denne temasiden om serveringsmarkedet:

<https://helsedirektoratet.no/folkehelse/kosthold-og-ernering/serveringsmarkedet-mat-og-drikketilbud-i-trad-med-kostradene>

Direktoratet for forvaltning og økonomistyring (DFØ) har mer informasjon om anskaffelser, bla i fht matsvinn, miljø og klima på sine fagsider om offentlige anskaffelser: [Om anskaffelse av mat og måltidstjenester](#).

Lysark 5. #MerAv: Grønnsaker, frukt og bær

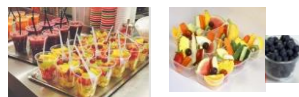
#MerAv: Grønnsaker, frukt og bær

Grønt i alle retter, som tilbehør og takeaway:

- Brødmat/wraps, salater, oppskåret
- Supper, gryter, ovns og tallerkenretter wok, taco, sauser
- Vegetaralternativ



Frukt/bær: i drikke, hel vare, oppskåret, som pålegg og i retter, desserter, bakverk



Helsedirektoratets kostråd gjengis som bakgrunnsinformasjon:

Kostråd: Spis minst fem porsjoner grønnsaker, frukt og bær daglig.

En porsjon utgjør ca 100 gram, som en middels stor frukt (eple, pære eller appelsin) et lite glass frukt- eller grønnsaksjuice, en bolle med blandet salat, kokte eller rå grønnsaker (f.eks en gulrot, litt brokkoli eller kålrot) eller en liten bolle med bær.

Friske, frosne, hermetiske og varmebehandlede produkter kan benyttes. Ved å bytte på type produkter, gis variasjon i sortimentet.

Belgvekster som bønner og linser, frø, krydder (uten salt) og urter er ikke en del av fem om dagen, men har ofte et høyt innhold av næringsstoffer og hører med i et variert kosthold. Ferske og tørkede krydderurter gir spennende smak uten ekstra salt.

Velg kokte og bakte poteter fremfor stekte. Poteter inngår i et variert kosthold selv om de ikke er en del av fem om dagen. Poteter inneholder mer kostfiber, vitaminer og mineraler enn hvit ris og pasta.

Basisråvarer som kålvarianter, løk og gulrot, kan være grunnlag for spennende supper, gryter og salater.

Salat

Bruk ulike grønnsaker som basis og tilsett for eksempel spiseklare bønner, linser, byggryn, bulgur, poteter, fullkornspasta/-ris, fisk/sjømat, kylling, magert kjøtt, egg eller frukt. Dette kan utgjøre egne retter med grovt brød til, som tilbehør eller pakket inn i potetlompe, i grove varianter av; pitabrød, wraps, ciabatta eller annet.

Porsjonspakke salater er alternativ til salatbar.

Lysark 6. #MerAv grove kornprodukter

#MerAv: Grove kornprodukter

Grove varianter: brød, bagetter, rundstykker, wraps, pita-, pølse- og hamburgerbrød.....

Fullkornsvarianter: pasta, nudler, ris, couscous, byggryn, havregryn, frokostblanding....



BRØDSKALA KALKULATOR
(Hvor grovt er spisekornet ditt?)

Brødskalaen angir grovhet. Velg grovt/ekstra grovt (> 51% og >76% sammalt mel eller hele korn)



Nøkkelhullet har i tillegg til krav om fiber, også krav til salt, mettet fett, sukker mv.



Helsedirektoratets kostråd gjengis som bakgrunnsinformasjon.

Kostråd: Spis grove kornprodukter hver dag

Brødskalaen og Nøkkelhullet er gode verktøy til valg av sunnere alternativ ved anskaffelse/innkjøp.

Hvordan øke andel grovt i tilbudet?

Brød: Se etter *Brødskalaen*: Velg grovt/ekstra grovt – 3 eller 4 «fylte kaker» i sirkelen:

- Fint brød – et kakestykke. Grovhet 0-25,9 % sammalt mel eller hele korn
- Halvgrovt brød – to kakerstykker. Grovhet 26-50,9 % sammalt mel eller hele korn
- Grovt brød – tre kakerstykker. Grovhet 51-75,9 % sammalt mel eller hele korn
- Ekstra grovt brød – 4 kakerstykker. Grovhet 76-100 % sammalt mel eller hele korn

Eksakt grovhetsprosent på produktet er angitt under streken på Brødskalamerket.

Brødvarer merket med *Nøkkelhullet*, må i tillegg til å inneholde en minstemengde fiber, også fylle krav til maks innhold av salt, mettet fett og sukker.

Frokostblandinger og pasta, ris mv: Se etter *Nøkkelhullet* ved innkjøp.

Brød- og kornvarer merket med *Nøkkelhullet* kan inneholde grønnsaker, belgvekster el rotfrukter (unntatt poteter, peanøtter). I tillegg kan fullkorn, grønnsaker og belgvekster erstatte deler av kjøttet i kjøttprodukter. Se vilkårene i Nøkkelhullforskriften.

Lysark 7. #MerAv fisk og sjømat

#MerAv: Fisk og sjømat

Fet og mager fisk i varme/kalde retter, takeaway:

- Supper, gryter, ovns og tallerkenretter, wok, taco
- Salater
- Pålegg til brødmatt, iwraps, ciabatta...
- Burgere



Helsedirektoratets kostråd gjengis som bakgrunnsinformasjon.

Kostråd: Spis fisk til middag to til tre ganger i uken. Bruk også gjerne fisk som pålegg.

Rådet tilsvarer totalt 300-450 gram ren fisk i uken. Minst 200 gram bør være fet fisk som laks, ørret, makrell eller sild. Seks påleggsporsjoner med fisk tilsvarer omtrent én middagsporsjon. Velg gjerne fiskeprodukter merket med Nøkkelhullet.

Skalldyr og annen sjømat er ikke inkludert i de anbefalte 2-3 porsjoner med fisk. Disse matvarene har imidlertid ofte et gunstig innhold av næringsstoffer og kan gjerne inngå i et variert kosthold.

Fisk, fiskeprodukter og sjømat passer i varme og kalde retter og som pålegg. For eksempel kan salat med fisk/sjømat være egen rett med grovt brød til, som tilbehør, pakket inn i potetlompe eller grove varianter av; pitabrød, wraps, ciabatta o.l.

Lysark 8. #MerAv-ideer



Legg ev inn egne kommentarer og tips. Andre ideer?

Lysark 9. #MerAv-ideer, forts



Legg ev inn egne kommentarer og tips. Andre ideer?

Lysark 10. Fremme sunne valg – "5 P"

Fremme sunne valg – «5 P»

Produkt

- Fristende, sunne alternativ
- *Gi kundene valgfrihet:*
 - Vanlig el liten porsjon
 - Liten porsjon = også «barnemeny»
 - Type og mengde dressing
 - Salt/krydder, annet tilbehør
 - Alltid vann i måltidsmenyer

Pris

- Rimelige, sunne alternativ
- Kampanjepris – som på #MerAv,
- Rabatter



Tilby både vanlig og liten/halv porsjon av standardmeny

Vanlig og liten porsjon tilbys allerede mange steder, noe som bransjeaktører og Helsedirektoratet støtter. Små porsjoner av vanlig meny kan erstatte barnemeny og være attraktivt for andre kunder som av ulike årsaker ønsker mindre porsjoner. Slik unngås stigma ved å måtte forhøre seg om mulighet til å dele porsjoner og barn kan få samme mat som voksne.

Et slikt tilbud kan bidra til mindre matsvinn og også forenkle produksjon/servering ved å ha bare en meny.

Pris

Det å sette litt lavere pris på de sunne produktene, og tilsvarende litt høyere pris på de ikke fullt så sunne, kan bidra til å fremme sunne valg.

Lysark 11. Fremme sunne valg – "5 P", forts

Fremme sunne valg – «5 P», forts

Plassere & Promotere (markedsføre)

Plasser lett tilgjengelig i syns- og gripehøyde i disk, monter, sjokkselger, ved kassen...

- Fremhev på menyen;
- som #MerAv-retter
- gi rettene spennende navn
- Tilby smaksprøver
- Kampanje/temauker, om #MerAv...

Selvforsyning: bruk gjerne mindre tallerkener

Personell

- Fremsnakk sunne alternativ
- Veiledning og kommunikasjon
- Tilstrekkelig opplæring
- Benytte ansattes kompetanse, erfaring og kreativitet



Nudging betyr "dytting" eller "dulting". Et "nudge" er et vennlig dytt i riktig retning. Nudging handler om hvordan rammene rundt oss påvirker våre valg og hvordan mennesker kan ledes i en viss retning uten å fratras valgfriheten.

Heftet fra Landsforeningen for hjerte- og lungesyke (LHL) som ligger i lenken under, oppsummerer erfaringer fra pilotprosjekt for hvordan serveringsbransjen kan benytte dulting - fremme sunne valg.

<https://www.lhl.no/globalassets/brosjurer/sma-dytt-for-bedre-helse-web-nov2017.pdf>.

Bruk av mindre tallerkener ved selvforsyning er et enkelt grep som kan bidra til mindre matsvinn dersom gjestene bare tar den mengden mat de orker å spise opp.

Opplæring og medvirkning fra de ansatte er sentralt; Hvorfor er det viktig for virksomheten å fremme sunne alternativ? Hvordan kan dette gjøres? Personalet kan ha en sentral rolle ifht å anbefale og fremme sunne alternativ.

For kundene kan det være viktig å få vite hva de ulike rettene inneholder. Næringsdeklarasjon, produktblad, Matvaretabellen og Kostholdsplanleggeren er eksempler på kilder til informasjon. Se også lysark om verktøy.

Lysark 12. Gjør sunnere alternativ noen forskjell?

Gjør sunnere alternativ noen forskjell?

Like mye energi i bollene som i frukten



225 g boller, 3,5 kg frukt

Grovere og magrere = mer fiber, mindre fett



30 g brød og 70 g wienerpølse

Bildet til venstre er tatt med for å vise hvor stor forskjell det er i energiinnhold (etter vekt) i ulike matvarer – her eksemplifisert ved at det er like mye energi i 3,5 kg frukt som i 3 vanlige hviteboller.

Bildet til høyre viser at det har betydning å bytte ut to tradisjonelle produkter med to som er litt sunnere. Over tid vil en kunde som spiser pølse i brød ofte, og som velger det sunneste alternativet, få vesentlig mer kostfiber og mindre fett «på kjøpet». Små grep kan ha stor effekt over tid.

Lysark 13. Hvordan fremme sunne valg i KBS-/serveringsmarked – huskeliste

Hvordan fremme sunne valg i KBS-/serveringsmarked - huskeliste

- **Ernæringshensyn:** Grønt, grovt og fisk/sjømat. Lite mettet fett, salt og tilsatt sukker. Mye fiber/fullkorn
- **Innkjøp:** Veileder: Ernæringshensyn i offentlig anskaffelse av mat/drikke og måltider. For alle sektorer
- **Meny:** Sunne valg godt synlig, valgfrihet og variasjon. Hensyn til kultur, religion, livssyn og allergi
- **Tilberedning:**
 - Kok/ovnsstek, gryter/supper/salater
 - Lite fett, ev oljer/myk margarin
 - Valgfri type/mengde saus/dressing/krydder (salt)
- **Porsjoner:**
 - Tallerkenmodellen - sammensetning
 - Vanlig og liten porsjon av standardmeny
- **Presentasjon:** Sunne valg lett tilgjengelig
- **Pris:** Gunstig pris på sunne alternativ



Helsedirektoratet anbefaler å sette ernæringskrav i anskaffelser/ved innkjøp, ref: [Veileder. Ernæringshensyn i offentlige anskaffelser av mat- og drikkeprodukter og måltider.](#)

Det å bruke faste oppskrifter/resepter med angitte mengder og faste tilberedningsmåter er viktig i planlegging, produksjon og for å sikre jevn kvalitet og ha fakta om hva maten inneholder.

Tallerkenmodellen (se bildet) viser mengdeforhold for sammensetning av varme og kalde måltider/retter: 1/3 grønnsaker, 1/3 poteter, fullkornsris eller –pasta og 1/3 fisk, fjørfe/magert kjøtt og/eller belgvekster. Grøntandelen kan gjerne økes.

Tilberedning: velg måter som krever lite fett. Bytt ut matvarer med mye mettede fettsyrer med varianter med mer gunstige umettede fettsyrer og mindre mettede fettsyrer. For eksempel inneholder rapsolje, soyaolje og olivenolje mye umettet fett og lite mettet fett, mens palmeolje og kokosfett inneholder mye mettet fett.

Porsjonsstørrelse: Behovet for mengde mat varierer og kan imøtekommes ved å tilby vanlige og små porsjoner av menyen. Slik kan både hensyn til barn og de som ikke ønsker så mye mat ivaretas uten behov for tilleggsmeny, som egen barnemeny. En meny forenkler driften og kan være positivt ifht å redusere matsvinn.

Direktoratet for forvaltning og økonomistyring (DFØ) har mer informasjon om [anskaffelser](#), bla veileder for å forebygge og redusere matsvinn, miljøkriterier for mat og drikke og klimakalkulator for matanskaffelser.

Lysark 14. Digital #MerAv plakat

Digital plakat for KBS-/serveringsmarkedet



Last ned i breddeformat her:
https://www.merav.no/merav_breddeforma002/

Se nettsiden www.merav.no.

Plakaten finnes i både høyde- og breddeformat.

Lysark 15. Drikke

Drikke

Kald, tilby

- Vann - den beste tørstedrikk
Vann obligatorisk i måltidskonsepter
- Usukret mineralvann
- Juice
- Skummet melk, lettmeik



Varm, tilby

- Vanlig kaffe, te
- Ev valgfri type og mengde melk/søtning i tillegg



Kaffe latte m/helmelk og lettmeik – stor forskjell

Det er brukt 2 dl melk i eksemplet

M/helmelk (3,5%) gir kaffe latten: 126 kcal og 7 g fett

M/lettmeik (0,5%) gir kaffe latten: 74 kcal og 1 g fett

Dette lysarket er med siden drikke gjerne selges sammen med mat/retter og ofte inngår i menyer.

HelseDirektoratets kostråd gjengis som bakgrunnsinformasjon:

Kostråd: Velg vann som tørstedrikk. Vanlig vann dekker væskebehovet uten å bidra med unødvendige kalorier, og er derfor den aller beste drikken når du er tørst.

Unngå drikker med mye sukker til hverdags. Søte drikker som saft brus, nektar, iste og energidrikker inneholder gjerne mye sukker og lite næring. I tillegg er både drikke tilsatt sukker og søtet drikke som regel sure (inneholder mye syre), og kan gi skader på tannemaljen. Ett glass juice om dagen kan inngå som én av fem anbefalte porsjoner grønnsaker, frukt og bær.

Kaffe eller te uten ekstra tilsetning av melk og/eller energiholdig søtning (som sukker), gir liten eller ingen energi. Melk i kaffe/te: som eksemplet viser, vil valgfrihet og fettinnholdet i ev melk som velges, bety mye. I eksemplet er det benyttet lettmeik med 0,5% fett og helmelk med 3,5% fett.

Lysark 16. Verktøy og hjelpemidler - lenker

Om noen av verktøyene/hjelpemidlene

Matvaretabellen angir innhold av energi og næringsstoffer for de vanligste matvarene, noen som gjennomsnittsverdier. Mengde næringsstoffer i næringsdeklarasjonen i enkeltprodukter (merkevarer) kan derfor avvike noe fra det som vises i Matvaretabellen.

Kostholdsplanleggeren er et gratis verktøy for å planlegge og beregne næringsinnholdet i måltider/ menyer. Heftet: «Mål, vekt og porsjonsstørrelser for matvarer» er et annet nyttig verktøy som angir standardreferanser for vekt og porsjonsstørrelser for matvarer.

Lenker: www.matvaretabellen.no www.kostholdsplanleggeren.no

www.helsedirektoratet.no/brosjyrer/mal-vekt-og-porsjonsstorrelser-for-matvarer/