

### Lysark 1. #MerAv i KBS/Servering

#### #MerAv i KBS/Servering Enkle sunne valg

##### #MerAv - felles mål om økning av:

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



Mange handler og spiser mat utenfor hjemmet; – gjennom arbeidsdagen, på reiser eller fritiden. Tilbudet av hurtigmat og i øvrig serveringsmarked har fått mer fargerike og sunnere innslag mange steder, 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 og i tråd med mange forbrukeres ønsker og anbefalinger fra Helsedirektoratet.

#MerAv refererer til innsatsområde 4 i Intensjonsavtalen for et sunnere kosthold, og innsatsområdets mål er angitt på lysarket. Satsingen har nettsider med informasjon om tiltak, foto mv. <https://www.merav.no/> Målet med Intensjonsavtalen er å øke andel 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 inkl merking ifht allergener ivaretas. Mer informasjon finnes på Mattilsynet.no.

### Lysark 2. Hvorfor fremme sunne valgmuligheter

#### Hvorfor fremme sunne valgmuligheter?

- KBS-/serveringsmarked når mange og kan påvirke kosthold og folkehelse positivt
- Viktig folkehelsebidrag, del av samfunnsansvar og Intensjonsavtale/Saltpartnerskap
- I Helsedirektoratets rapport [Samfunnsgevinster av å følge Helsedirektoratets kostråd](#), anslås mulige samfunnsgevinster til kr 154 mrd. per år ved at rådene følges
- Brukerønsker og folkehelse på lag: > 1/3 av spurte sier at at helse og sunnhet spiller stor rolle når de kjøper mat i kiosk, i bensinstasjon og andre hurtigmatsteder



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 med enkel 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. 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.

Brukerønsker og folkehelsehensyn er samstemte, dette viser en 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 kunnskapsoppsummeringer 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 som gjør det enkelt å velge sunnere. Les mer om kostrådene og Nøkkelhullet 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. Har dere 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:

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

## Lysark 5. #MerAv: Grønnsaker, frukt og bær

### #MerAv: Grønnsaker, frukt og bær

Grønt i alle retter/take away og som tilbehør:

- Brødmat, salater, oppskåret
- Supper, sauser, gryter, tallerkenretter
- Vegetaralternativ



Frukt og bær: i drikke, hel vare, oppskåret:



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.

Basis: Grønnsaker

Varer som er rimelige hele året, som ulike kålvarianter, løk og gulrot, kan være utgangspunkt for spennende salater, supper og gryter. 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.

Salat

Det finnes utallige muligheter, med bare grønnsaker eller tilsatt for eksempel kokte bønner, linser, byggryn, bulgur, poteter, fullkornspasta/-ris, fisk, kylling, kjøtt, egg eller frukt. Kan være egen rett med grovt brød til, som tilbehør eller pakket inn i potetlompe, grovt pitabrød, ciabatta eller annet. Porsjonspakkede 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....



BRØDSKALAEN

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.



Helsedirektoratets kostråd gjengis som bakgrunnsinformasjon.

Kostråd: Spis grove kornprodukter hver dag

Brødskalaen og Nøkkelhullet er gode verktøy til valg av sunnere alternativ ved anbud/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), 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, pastaretter, tallerkenretter
- Salater
- Pålegg i/på brødmat
- Burgere



Helsedirektoratets kostråd gjengis som bakgrunnsinformasjon.

Kostråd: Spis fisk til middag to til tre ganger i uken og gjerne også bruke fisk som pålegg

En porsjon utgjør ca 15 g som pålegg og som middag ca 150-200g. 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*.

Fisk og fiskeprodukter passer i alle type retter og som pålegg.

## Lysark 8. Hvor stor forskjell utgjør sunnere alternativ?

### Hvor stor forskjell utgjør sunnere alternativ?

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

Dette bildet er tatt med for å vise hvor stor forskjell det er i energiinnhold 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 effekten av å bytte to tradisjonelle produkter mot 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 9. #MerAv-ideer



Legg ev inn egne kommentarer og tips.

## Lysark 10. #MerAv-ideer forts



Legg ev inn egne kommentarer og tips.

## Lysark 11. 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
  - Vann i måltidsmenyer

#### Pris

- Rimelige sunne alternativ = «nudging» → dulte kunden i sunnere retning\*
- Kampanjepris – som på #MerAv, rabatter



\*Et "nudge" er et vennlig dytt i riktig retning

SMÅ DYTTE FOR BEDRE HELSE, om hvordan fremme sunne matvalg. [LHL](https://www.lhl.no/globalassets/brosjurer/sma-dytt-for-bedre-helse-web-nov2017.pdf)

**Nudging** betyr "dytting" eller "dulting". Et "nudge" er et vennlig dytt i riktig retning. Nudging handler om hvordan rammene rundt oss påvirker våre valg (valgarkitektur), og hvordan mennesker kan ledes i en viss retning uten egentlig å frata dem valgfriheten.

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

I heftet fra Landsforeningen for hjerte- og lungesyke (LHL) som ligger i lenken, vises hvordan serveringsbransjen kan benytte dulting - fremme sunne valg - som omtalt på dette og neste lysark.

### Tilby både normal 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 kan barn få samme mat som voksne og stigma ved å måtte forhøre seg om mulighet til å dele porsjoner unngås. Et slikt tilbud kan bidra til mindre matsvinn og også forenkle produksjon/servering ved å ha bare én meny.

## Lysark 12. Fremme sunne valg – "5 P", forts

### Fremme sunne valg – «5 P», forts

#### Promotere & Plassere

##### Sunne varianter;

- Lett tilgjengelig i syms- og gripehøyde i disk, monter, sjokkselger, ved kassen...
- Fremhevet på menyen; som #MerAv-retter
- Gi rettene spennende navn
- Tilby smaksprøver
- Kampanje/temauker, som #Mer-Av

Selvforstyring: bruk gjerne mindre tallerkener

#### Personell

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



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.

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

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

## Lysark 13. Hvordan fremme sunne valg i KBS-/serveringsmarked - oppsummert

### Hvordan fremme sunne valg i KBS-/serveringsmarked - oppsummert

- **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 tilberedningsmåter er viktig i planlegging, produksjon og for å sikre jevn kvalitet og 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.

Behovet for mengde mat varierer og kan imøtekommes ved å tilby vanlige og små porsjoner av menyen. Slik kan hensyn til både barn og de som ikke ønsker så mye mat ivaretas uten behov for tilleggsmeny, som egen barnemeny.

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

## Lysark 14. Nedlastbar digital #MerAv plakaten

### Digital plakaten for KBS-/serveringsmarkedet



Last ned i breddeformat her:  
[https://www.merav.no/merav\\_breddeformat-002/](https://www.merav.no/merav_breddeformat-002/)

## Lysark 15. 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 fremkommer 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](http://www.matvaretabellen.no) [www.kostholdsplanleggeren.no](http://www.kostholdsplanleggeren.no)  
[www.helsedirektoratet.no/brosjyrer/mal-vekt-og-porsjonsstorrelser-for-matvarer/](http://www.helsedirektoratet.no/brosjyrer/mal-vekt-og-porsjonsstorrelser-for-matvarer/)