



# Sukkerkampanjen 2017

liv

fornøyd

glad

omsorg

helse

aktivitet

# Sukker engasjerer



**Kjetil Finnseth** Litt sukker må skal det være, men har inntrykk av at barn og ungdom nå til dags velger sunnere ting helt av seg selv! Og det er jo ei flott utvikling 👍😊😊

Liker · Svar · 🇺🇦 6 · 23. oktober kl. 06:18



**Hilde Elin Vestnes** Det blir for mye sukker hele tiden, og det er faktisk vår oppgave som foreldre å lære barn sunnere vaner. Ironisk nok selger kiosk på fotballkamper og andre idrettsarrangement pølser, vafler og kaker, saft, brus mm, dette i kombi med idrett. Og det er som regel vi foreldre som driver med den delen av turneringene. Vil man ha en endring kan man begynne med seg selv, og tilby å lage et sunnere alternativ 😊 Fruktbeger for eksempel 😊 Forøvrig en veldig artig reklame 😊

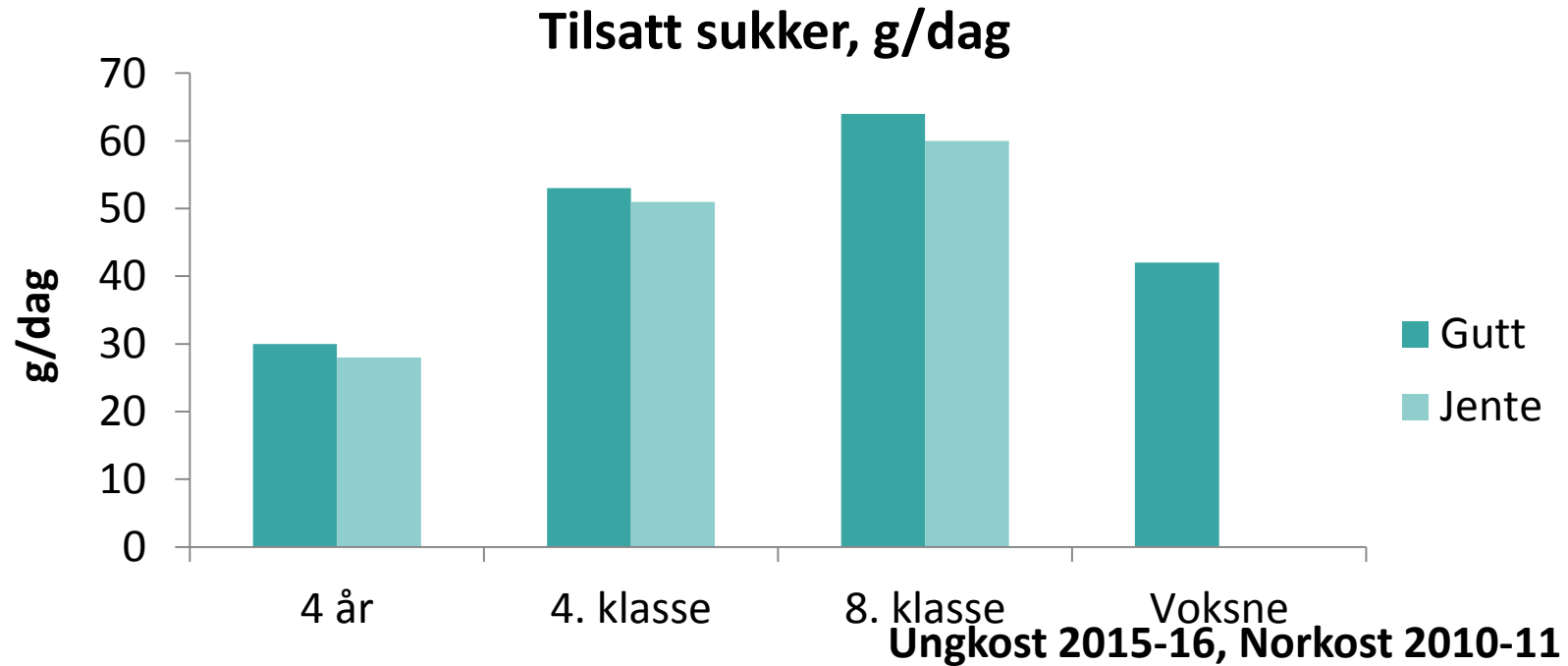
Liker · Svar · 🇺🇦 3 · 24. oktober kl. 19:41 · Redigert

# Kostråd om sukker

- Unngå mat og drikke med mye tilsatt sukker til hverdags
- Brus, saft og godteri er de største kildene til tilsatt sukker i kosten vår
  - Tilfører mye sukker og energi, men lite vitaminer og mineraler



# Sukkerinntak øker med alder hos barna



# Hva ville vi oppnå?

**Vi vil at foreldre skal tenke over barnas inntak av søte bakevarer, drikkevarer og godteri.**


Vi vil bruke den oppmerksomheten dette gir, til å fortelle at for høyt sukkerinntak stjeler plassen til mat med næring som barn trenger for å vokse og utvikle seg.

Lørdagsgodt 3 ganger i uka = 3900 sukkerbiter




# Kampanjefilmer

- [Diskriminering](#)

 **Kosthold - små grep, stor forskjell** 27. oktober · 🌐

Blir det mye søtsaker gjennom uka?



151 k visninger

Liker Kommenter Del

👍👎 1,2 k Relevante kommentarer

# Samarbeid med Eat Move Sleep og fotballen





# Sosiale medier



# Lokal markering



**IKKE EATABLE:** Dette merke skal gjøres lettest mulig å finne ut av for alle kunder. Bilde av et menneske er et eksempel.

**IKKE EATABLE:** Vil man gjøre et merke som dette, må man bruke et merke som dette, med et menneske, og ikke et gjenstand.

## Laurdag heile veka?

Over halvparten av barn og ungdom i Norge og om lag 70 prosent av voksne, får i dag mer fettstoffer i kostholdet enn de bør ha. Dette er et resultat av en rekke årsaker, og det er viktig å forstå dem for å kunne gjøre noe med dem. En viktig årsak er at mange av oss har et kosthold som er for fattig på fiber, vitaminer, mineraler og andre næringsstoffer. Dette er spesielt problematisk for barn og ungdom, som er i en fase av livet der de utvikler sine kroppslige og mentale ferdigheter. Derfor er det viktig å fokusere på å gi dem et sunt kosthold som gir dem de nødvendige næringsstoffene de trenger for å vokse opp og bli friske og aktive. Dette kan gjøres ved å tilby mer friske matvarer i skoler og barnehager, og ved å opplyse om de fordelene som et sunt kosthold har for helsen og livet.

De vanligste sykdommene som oppstår på grunn av et usunt kosthold er hjerte- og karsykdommer, diabetes, overvekt og fedme. Disse sykdommene kan føre til store helseproblemer og redusert levetid. Derfor er det viktig å være oppmerksom på hva vi spiser og drikker, og å gjøre valg som er bra for helsen vår og helsen til de vi er rundt om. Dette betyr å spise mer frukt, grønnsaker, korn og fisk, og å begrense inntaket av fett, sukker og salt. Det er også viktig å være oppmerksom på den totale energitilførselen, og å ikke spise for mye. Ved å gjøre disse valgene kan vi bidra til å redusere risikoen for å utvikle kroniske sykdommer, og dermed leve et lengre og sunnere liv.

**IKKE EATABLE**

## Advarer mot priskrig på smågodt

Av Bjørn Larsen, Helsevesen - 28. oktober 2017

Så er det den tiden da butikkene vil ha deg til å kjøpe Milosovic med smågodt til lavest mulig pris. Artig og uskyldig mener mange, men ikke de som er eksperter på livsstil og kosthold.

«Hva er egentlig problemet med litt søt uskyld på tilbud, Nina Bjørner?»

«Prising på smågodt gjør satsene mye mer tilgjengelige. De kjøper vi mer, og dess mer spiser vi. Med økt inntak satsaker velger vi bort den maten som gir kroppen den riktige energien, vitaminene og næringsstoffene. Disse trengs for å ha en sunn kropp, spesielt for kroppene i vekst, sier hun.

Bjørner er ernæringsrådgiver i «friskvil og mestring» i Trondheim kommune, og klart skeptisk til potteri på tilbud. Hun jobber med livstilslutning for mennesker i alle aldre, der kosthold, fysisk aktivitet og endring av levevaner inngår.

«Barn og unge trenger gode vaner og lære å sette grenser for hva som er smart å spise. Lavere priser på potteri gjør at det ikke blir bare en lørdag i uka, men «lønnsdag» hver dag. Da settes en standard der barn opplever pottener tilgjengelig hele tiden. På lengre sikt har det dårlige følger for helse, får vi fortalt.

«Bor tilgjengelig på pottener gjør noe med andre måten på å kort sikt. Helseledere har en kampanje mot sukker der de forklarer hva sukker gjør med oss. Vi må ikke erstatte hvevopsmat med satsaker. Det kan selvsagt skolehverdagen med dårlig konsentrasjon, og gjør at vi får lite ert til å være i fysisk aktivitet.



Bjørn Bjørner er ikke gift for helse, mener Nina Bjørner i Trondheim kommune. Foto: T. Gornung



