



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 😊

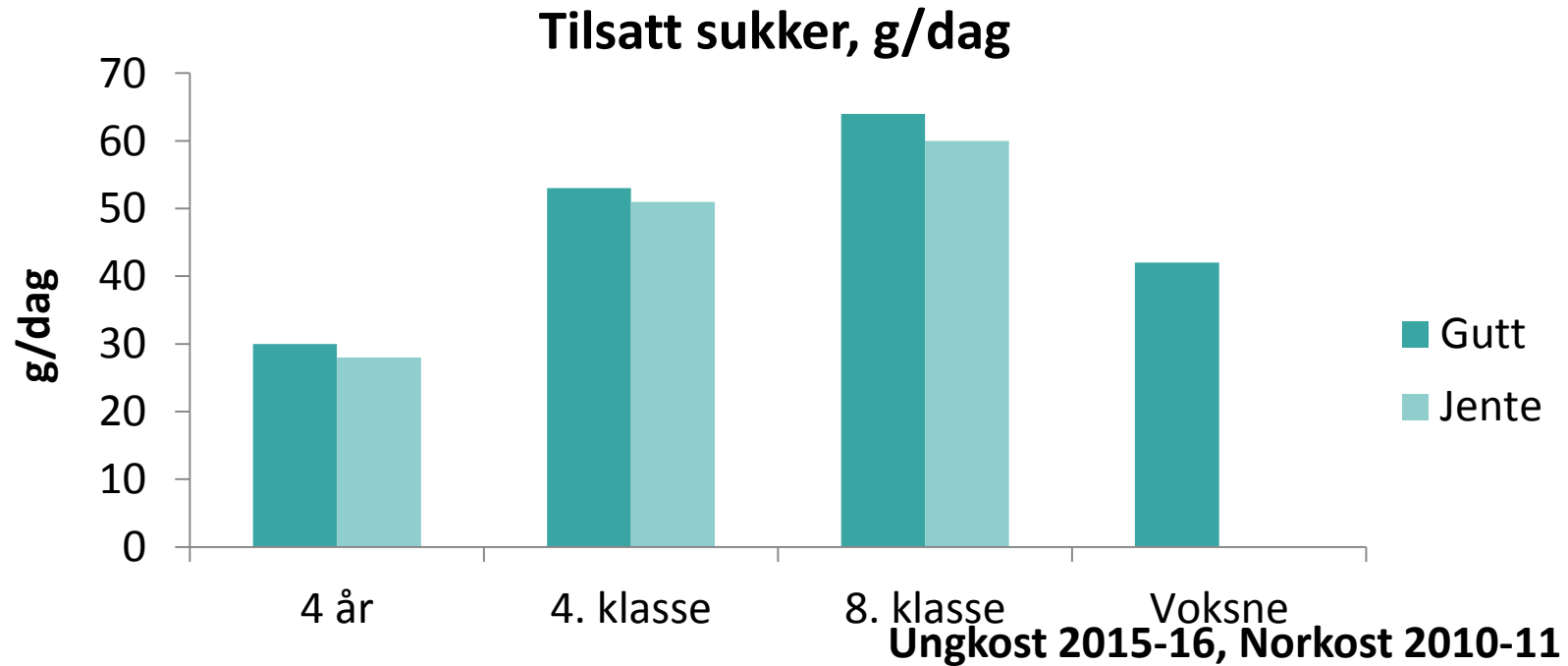
Liker · Svar · 🇺🇸 3 · 24. oktober kl. 19:41 · Redigert

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.

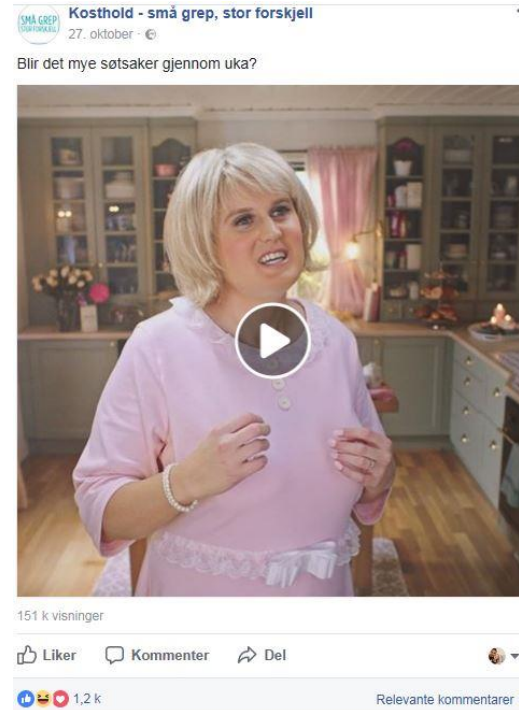
Vi vil bruke den oppmerksomheten dette gir, til å fortelle at for høyt sukkerinntak stjeler plassen til mat med næring som barn trenger for å vokse og utvikle seg.

Lørdagsgodt 3 ganger i uka = 3900 sukkerbiter



Kampanjefilmer

- [Diskriminering](#)



Samarbeid med Eat Move Sleep og fotballen



Sosiale medier



Lokal markering



INNOVATIVE: Dette merke skal gjenspeile lokale kunder & hva vi selger med.

INNOVATIVE: Vi merke produktet med navn, bilde, og tekst som skal være tydelig for kunden.

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. Dette er et alvorlig problem. Når barna får mer fettstoffer i kostholdet, kan det føre til overvekt og andre helseproblemer. Dette er et alvorlig problem som vi må ta opp i dialog med alle som er involvert i skolen, og som kan bidra til å gjøre skolen til et helsefremmende miljø. Dette er et alvorlig problem som vi må ta opp i dialog med alle som er involvert i skolen, og som kan bidra til å gjøre skolen til et helsefremmende miljø.

INNOVATIVE: Dette merke skal gjenspeile lokale kunder & hva vi selger med. Vi merke produktet med navn, bilde, og tekst som skal være tydelig for kunden.

Advarer mot priskrig på smågodt

Av Bjørn Larsen/Andreasen - 26. oktober 2017

Så er det den tiden da butikkene vil ha deg til å kjøpe Milosvis 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. Da 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 potten på tilbud. Hun jobber med livsstilsløsning for mennesker i alle aldre, der kosthold, fysisk aktivitet og endring av leveviser inngår.

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

«Bør tilgjengelighet på potten 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 skolelever og barn 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. Gommundsen



Publiser: Altfor mange barn og unge får i seg for mye sukker. Det sjaker planens til viktig næring, og gir økt risiko for sykdom og overvekt.

Lørdag hele uka?



Vil du ha godterier på tilbud i butikken din? Det er det som skjer nå i mange butikker. Det er en god idé, men det er også en risiko. Når godterier er på tilbud, kan det føre til at barn og unge spiser mer enn de bør. Dette er et alvorlig problem som vi må ta opp i dialog med alle som er involvert i skolen, og som kan bidra til å gjøre skolen til et helsefremmende miljø.

