

SMÅ GREP for å tilby sunn mat på farten



SMÅ GREP
STOR FORSKJELL

Mat på farten

Brukerønsker og folkehelse på lag

Sunnere tilbud er på vei inn i hurtigmatmarkedet, men fortsatt dominerer tradisjonelle pølser, hamburgere, pommefrites, pizza, kaker og boller i ulike varianter.

En drøy tredel mener at helse og sunnhet spiller en stor rolle når de kjøper mat i bensinstasjoner, kiosker og/eller fastfoodsteder. Fire av ti ønsker å finne nøkkelhullsvarer på disse stedene (Norstat 2012).

Hurtigmatmarkedet når mange mennesker og kan gjennom sitt tilbud hjelpe kundene å velge sunnere. Mange er avhengig av å handle mat på farten som ledd i arbeid og reiser.



Påvirker helse og trivsel for mange

Riktig hverdagskost og regelmessig fysisk aktivitet kan forebygge sykdom. Helsemyndighetene anbefaler et variert kosthold med mye grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter og fisk, og begrensede mengder bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt, salt og sukker.

Nordmenn får fortsatt i seg for mye fett, spesielt mettet fett, sukker og salt og bare halvparten så mye frukt og grønnsaker som anbefalt. Godt synlige, fristende og gode tilbud på menyen der folk ferdes gjør det enklere å velge sunt.

For de som spiser ofte på farten og bruker slike tilbud daglig, blir utvalget spesielt viktig.

Felles ansvar for folkehelsen

Folkehelsemeldingen - God helse - felles ansvar (meld St 34 2012-13), fokuserer på et mer helsefremmende samfunn der alle sektorer har et ansvar for å bidra. Meldingen trekker frem at det må bli enklere å ta sunne valg av mat og drikke der folk ferdes. Valgfrihet og tilgang på sunne alternativ er viktig for alle, fordi små grep i kostholdet kan gi stor effekt på helse og trivsel.

Hva kan salgsstedene gjøre?

«4 p» - produkt - plassering - pris - promotere

Fargerike muligheter til å justere eller supplere menyen:



Små grep for å gi kundene sunnere valgmuligheter, for eksempel ved å:

Tilby	I tillegg til/ istedenfor
Salat med grønnsaker og fisk, magert kjøtt og/eller bønner/linser. Ferdig-pakket eller i løs vekt. Matpakke. Se tips nedenfor.	Hurtigmat.
Pizza med grov bunn og lite fett. Salat.	Pizza med fint mel og mye fett.
Magre wiener- og grillpølser.	Wiener- og grillpølser.
Burger av magert kjøtt eller fisk med grønnsaker og eventuelt valgfri dressing.	Burger med mye fet ost og dressing.
Grove pølse- og hamburgerbrød potetlomper.	Fine pølse- og hamburgerbrød.
Dressing med olje/eddik eller yoghurt/kesam.	Fete dressinger og majonesalater.
Bakt/kokt potet, ovnsbakte potetbåter, potetmos.	Friterte potetprodukter som pommefrites o.l.
Grove bagetter/sandwich/wraps. Se etter Brødskalaen eller Nøkkelhullet.	Bagetter/sandwich/wraps av fint mel.
Fileter av fugl/fisk/kjøtt som er grillet, ovnsbakt, woket eller dampet. Supper eller gryteretter med mye grønnsaker.	Panert mat som wienersnitzel, fiskefilet, kyllingnuggets o.l.
Frukt og grønnsaker; hele, oppskåret, salat. Nøtter uten sukker/salt. Sorbet, nøkkelhullsmerket yoghurt, skyr mv.	Muffins, sjokolade- og kremkaker/-kjuks, wienerbrød, fylte hveteboller. Iskrem, sjokolade, godteri o.l.
Mindre salte varer og urter som krydder fremfor salt. Kunden evt salte selv.	Sterkt saltet mat.
Vann, usukret mineralvann, juice.	Drikke tilsatt sukker som sukret brus, nektar m.m.
Kaffe- og tedrikker uten sukker/melk og med valgfri mengde/type melk og sukker.	Kaffe- og tedrikker med helmelk og sukker.

Innkjøp: Foruten fettinnhold (spesielt mengde mettet fett) og totalt sukker- og fiberinnhold, er det lurt å vurdere produktenes saltinnhold (natrium/natriumklorid) ved innkjøp og eventuelle anbud.

Tilberedning: Bruk lite og riktig fett og mest mulig ovnssteking, damping og sammenkokte retter, evt grilling ved kontrollert temperatur. Smakssett med urter, sitron o.l. fremfor ekstra salt.

Porsjoner: Tilby både store og små.



Salat - lettvinnt og godt på farten!

Plassering og markedsføring

De sunnere alternativene bør være godt synlige i disker, på menyer, i oppslag og i produkt- og tilbudsblader. Plasser dem gjerne foran og lettere tilgjengelig enn tradisjonelle hurtigmatprodukter. For eksempel gir sjokkselgere med frukt god eksponering. Hvor ofte spør dere om kundene ønsker grove brødvare, salat, magrere pølse mv? Promoter gjerne de sunnere alternativene på samme vis som boller og godteri.

Pris: konkurransedyktige sunnere alternativer og menyer

Om de sunnere alternativene ikke kan prises rimeligere enn tradisjonell hurtigmat, bør de være konkurransedyktige. Ha gjerne tilbud på sunnere alternativ like ofte som på andre produkter.

Ikke «ett fett» hva du tilbyr kundene

Det er for eksempel like mye energi i 1 muffins som i 3 greske yoghurter.

Vekt og energiinnhold i hvert produkt i bildet, fra venstre:

Muffins: vekt 100g og gir 379 kcal, GO morgen yoghurt: vekt 190g og gir 234 kcal

Skyr: vekt 170g og gir 184 kcal, Gresk yoghurt: vekt 150g gir 126 kcal.

Det finnes ulike varianter av disse produktene.



Hvor stor forskjell utgjør det for kundene å tilby sunnere alternativ?

Grov sandwich: mindre energi, mye mindre mettet fett og mer kostfiber



Mer næringsstoffer for pengene med sandwich!

Pizzabitt kontra grov sandwich

Pizzabiten veier 220 g og gir:

- ca 470 kcal
- 12 g mettet fett
- 4.4 g kostfiber

Den ferdigpakkede grove sandwichen (med Nøkkelhull) veier 160 g og gir:

- ca 340 kcal
- 3 g mettet fett
- 6,6 g kostfiber

Vanlig wienerpølse og pølsebrød kontra magrere pølse og grovt pølsebrød

Pølsene veier 70 g og -brødene veier 30 g.

Vanlig variant gir:

- ca 260 kcal
- 15 g fett, hvorav 5 g mettet fett

Magrere og grovere alternativ gir:

- ca 185 kcal
- 10 g fett, hvorav 3 g mettet fett

Magrere pølse og grovere brød: mindre fett, mettet fett og energi



Sunnere med grovt og magert!
Potetlomper også bra.

Nøtter og eple: mye mindre mettet fett, mer fiber



Nøtter og eple - du kan spise mer av det sunne uten tilsatt sukker!

Lik energi - veldig ulikt næringsinnhold

74 g melkesjokolade gir:

- 15 g mettet fett
- 33 g tilsatt sukker
- 1,9 g kostfiber

50 g nøtteblanding og 1 eple (160 g) gir:

- 3,7 g mettet fett
- 0 g tilsatt sukker
- 7,5 g kostfiber

Begge alternativene gir ca 400 kcal.

Kaffe latte m/helmelk og lettmelk vs kaffe

Det er brukt 2 dl melk i eksemplet

Med helmelk gir kaffe latten:

- 134 kcal
- 7,8 g fett

Med lettmelk gir kaffe latten:

- 86 kcal
- 2,4 g fett

Svart kaffe: ikke noe energi og ikke noe fett!

Ikke ett fett hvilken melketype i kaffe- og tedrikker



Energiinnhold (fra venstre):
134 kcal, 86 kcal, 0 kcal

Stor variasjon i næringsinnhold, selv i enkeltmåltider.
For «vanekjøpere» blir **forskjellen stor over tid.**



«...Fristende og gode tilbud på menyen der folk ferdes gjør det enklere å velge sunt. For de som spiser ofte på farten og bruker slike tilbud daglig, blir utvalget spesielt viktig...»

Les mer på:

www.helsenorge.no/smågrep

www.helsedirektoratet.no/folkehelse/ertering

Her finnes også ide- og hjelpemateriell.