

#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



©Foto: Aina Høie/Helseidrettsstat

*Intensjonsavtalen for et sunnere kosthold

Hvorfor fremme sunne valgmuligheter av mat og drikke?

- KBS-/serveringsmarked når mange og kan påvirke kosthold og folkehelse positivt
- Folkehelsebidrag, samfunnsansvar, Intensjonsavtalen for et sunnere kosthold
- 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 helse og sunnhet spiller stor rolle når de kjøper mat i kiosk, i bensinstasjon og andre hurtigmatsteder



Råd for et sunnere kosthold (Helsedirektoratet)

VELG MER:

Grønnsaker, frukt og bær

Fisk og fiskeprodukter

Bevegelse i hverdagen

VELG HELLER:

Grove kornprodukter enn fine

Olje og myk margarin enn smør

Magre meieriprodukter enn fete

Vann enn saft og brus

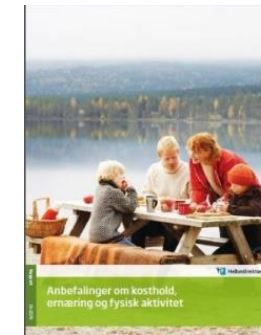
VELG MINDRE:

Rødt kjøtt og kjøttprodukter

Salt og matvarer med mye salt

Sukker, brus, saft og godteri

Stillesitting



Sentral rolle i mange forbrukeres matvalg



#MerAv: Grønnsaker, frukt og bær

Grønt i alle retter, som tilbehør og take away:

- Brødmatt/wraps, salater, oppskåret
- Supper, gryter, ovns- og tallerkenretter wok, taco, sauser
- Vegetar-alternativ



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



#MerAv: Grove kornprodukter

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

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



BRØDSKALA-KALKULATOR
Hvor grov er oppskriften din?

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.



#MerAv: Fisk og sjømat

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

- Supper, gryter, ovns- og tallerkenretter, wok, taco
- Salater
- Pålegg til brødmat, i wraps, ciabatta...
- Burgere





#MerAv- ideer

- Fargerikt
- Fristende
- Lettvint



**#MerAv-
ideer,
forts**



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



Fremme sunne valg – «5 P», forts

Plassere & Promotere (markedsføre)

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

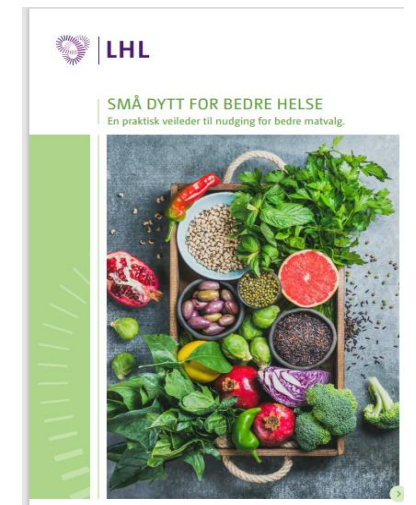
- Fremhev på menyen;
 - som #MerAv-retter
 - gi rettene spennende navn
- Tilby smaksprøver
- Kampanje-/temauker, om #Mer-Av...

Selvforsyning: bruk gjerne mindre tallerkener

-

Personell

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



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

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



Digital plakat for KBS-/serveringsmarkedet



#MerAv
det som er bra!

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

 Helsedirektoratet

Last ned i breddeformat her:

https://www.merav.no/merav_breddeformat-002/

Drikke

Kald, tilby

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



Varm, tilby

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



Kaffe latte m/helmeik og lettmelk – stor forskjell

Det er brukt 2 dl melk i eksemplet

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

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

Verktøy og hjelpemidler

- [Temasider om matbransje, serveringsmarked og arbeidsliv \(Hdir\)](#)
- [Veileder. Ernæringshensyn i offentlige anskaffelser av mat- og drikkeprodukter og måltider](#)
- [Intensjonsavtalen for et sunnere kosthold](#)
- [Helsenorge.no](#)
- [Nøkkelhullet](#)
- [Matvaretabellen.no](#) [Kostholdsplanleggeren.no](#)
- [Mål, vekt og porsjonsstorrelser for matvarer](#)
- SMÅ DYTT FOR BEDRE HELSE. En praktisk veileder til nudging for bedre matvalg, [LHL](#)

[Mattilsynet.no](#) og [Matportalen.no](#) Temasidene [#MerAv](#)

Direktoratet for forvaltning og økonomistyring (DFØ) har mer informasjon: [Om anskaffelse av mat og måltidstjenester](#) ifht matsvinn, miljø og klima.

