



BLAÐIÐ

40. árg. 3 tbl.
október 2024



Fæðu- umhverfið

Minni pappír
— betra fyrir umhverfið

Skannaðu QR-kóðann
og fáðu blaðið í tölvupósti →





Stundum eru litlu sigrarnir stærstir

Happdrætti SÍBS - Bakhjarl Reykjalundar



Er komið að þér að sigra?

sibs.is / 560 4800

Efnisyfirlit

3

Hvers vegna borðum við það sem við borðum?

4

Manneskjur í breyttum heimi

6

Matarvenjur og heilsa barna

8

Auglýsingar: Veidileyfi á börn

12

Félagslega fæðuumhverfið:

Gildi fjölskyldumáltilða

16

Stefnumótun heilsusamlegs fæðuumhverfis

SÍBS-blaðið

40. árgangur | 3. tölublað | október 2024

ISSN 1670-0031 (prentuð útgáfa)

ISSN 2547-7188 (rafræn útgáfa)

Útgefandi: Heilsumiðstöð SÍBS ehf.

Borgartúni 28a

105 Reykjavík

sibs@sibs.is, www.sibs.is

Ábyrgðarmaður: Guðmundur Löve
gudmundur@sibs.isRitstjóri: Páll Kristinn Pálsson
pallkristinnpalsson@gmail.com

Auglýsingar: Öflun ehf.

Umbrot og prentun: Prentmet Oddi ehf.

Upplag: 5.800 eintök auk
rafrænnar dreifingarHlutverk SÍBS er að stuðla
að heilbrigði þjóðarinnar.

SÍBS á og rekur

endurhæfingarmiðstöðina Reykjalund,

öryrkjavinnustaðinn Múlalund,

Heilsumiðstöð SÍBS og

Happdrætti SÍBS.

Hvers vegna borðum við það sem við borðum?



Birna Þórisdóttir
lektor í næringarfræði HÍ



Bryndís Eva Birgisdóttir
prófessor í næringarfræði HÍ

Hvað borðaðir þú í gær? Á hvaða tíma? Með hverjum?

Og hvað stýrði vali þínu á mat og drykk?

Flókið samspil margra ólíkra þátta, sem sumir tengjast innbyrðis, hefur áhrif á það hvað við veljum að borða og drekka. Í þessu blaði er sjónum

beint að fæðuumhverfinu sem samanstendur bæði af áþreifanlegum en ekki síður óáþreifanlegum þáttum sem móta ákvarðanir okkar um fæðuval.

Þessir þættir geta snúið að einstaklingnum, og er einfaldast að horfa til þess að munur er á fæðuvali eftir bæði aldri og kyni. Þá hefur daglegt líf með öllum þeim verkefnum og fólki sem því fylgja, fjölskyldu, vinum, skóla- eða vinnufélögum mikil áhrif, auk þess sem hreyfing, svefn og aðrir lífsstílsþættir móta fæðuval að einhverju leyti líka. Annað sem mikið hefur verið horft til á síðustu árum er hvernig viðhorf okkar og gildi hafa áhrif á fæðuval, en stundum virðist sjálfsmynd okkar speglast í matnum. Þá hefur þekking okkar á mataræði og næringu og færni til að skipuleggja og elda mat heilmikil áhrif, en mataræði getur líka endurspeglað viðhorf okkar og gildi. Minningar okkar um mat og tengingar við gamla góða tíma og fólk sem okkur þykir vænt um hafa líka áhrif.

Aðrir þættir eru að minnsta kosti á yfirborðinu svipaðir hjá okkur sem búum í sama samfélagi. Þar má nefna menningar- og efnahagstengda þætti og viðmið, þó að sjálfsgöðu sé samfélagið fjölbreytt og fæðuumhverfið því sömuleiðis. Hið byggða fæðuumhverfi samanstendur svo af þáttum eins og mótuneyti í skólum og á vinnustöðum, matvöruverslunum og öllum öðrum stöðum þar sem við borðum eða kaupum mat og drykk. Þessu umhverfi er hægt er að breyta eða jafnvel hanna upp á nýtt með fæðuvali í huga. Enn einn áhrifavaldur er svo stefnumótun stjórnvalda sem hefur meiri áhrif á fæðuval en margir halda, svo sem í gegnum verðlag.

Allir þessir hlutar fæðuumhverfisins hafa ólík áhrif á okkur enda erum við mismikið útsett fyrir og meðvitund um ólíka þætti. En skýrasta birtingarmynd þess er kannski hvernig auglýsingar um mat og drykk á samfélagsmiðlum og netinu eru í síauknum mæli að laga sig betur að því sem Algrímur (e. algorithm) telur að muni hafa mest áhrif á okkur.

Fæðuumhverfið hefur þannig mikil áhrif á fæðuval og þar með næringarástand okkar og vellíðan frá degi til dags og heilsu til skamms og langs tíma. Þess vegna skiptir máli að það bjóði upp á fjölbreytt úrval af lítið unnum, næringarríkum matvörum sem gera okkur gott. Einstaklingar geta gert margt til að hafa áhrif á fæðuumhverfi sitt en annað er á ábyrgð stjórnvalda og stjórnenda mótuneyta, verslana og annarra staða sem selja mat og drykk. Við sem einstaklingar getum þó alltaf gert kröfu til þessara aðila að gera sitt besta. Saman getum við mótað heilsusamlegt fæðuumhverfi. 🌱



BORGARBYGGÐ



ÍSLENSKUR TEXTÍLÍÐNADUR HF.



LOPI

Manneskjur í breyttum heimi



Birna Þórisdóttir
lektor í næringarfræði HÍ

Spólum aðeins svona milljón ár aftur í tímann. Sem liður í því að lifa af sem tegund þróuðust skynfæri formæðra okkar og -feðra á þann hátt að senda viðvörunarboð ef þau fundu beiskt bragð (er þetta eitruð rót?) eða súrt (er maturinn skemmdur?). Á hinn bóginn hefur tilhneiging til að sækja í fituríkan mat (næg orka) og sætt bragð (móðurmjólkin og næg orka) verið þróunarlega mikilvæg og má því segja að við séum forrituð til að velja sykur og fitu.

Skynfærin stjórna enn í dag fæðuvali okkar og rannsóknir sýna að það er bragðið af matnum sem hefur mest áhrif á hvað við veljum að borða. Þessi vitneskja er markvisst notuð til að framleiða, selja og halda að okkur orkuríkum, fituríkum og sykurríkum matvæli sem höfða til okkar. Ekki seljast þau nú síður vel ef þau eru líka ódýr, geymast vel, eru í fallegum umbúðum og hægt að neyta þeirra fyrirhafnarlítið á stuttum tíma. Þannig að í stað þess að leiðbeina okkur við val á mat sem nærir okkur án þess að vera eitruður, eins og hjá formæðrum og -feðrum, ýtir þessi líffræðilega tilhneiging nú í dag frekar undir neyslu á næringarsnauðum og mikið unnum mat.

Á sama tíma eykst tíðni ósmittbærra sjúkdóma svo sem hjartasjúkdóma, sykursýki og krabbameina auk snemmbærs dauða en rannsóknir sýna skýr tengsl við fæðuval. Í fæðuumhverfi okkar í dag er mikið af gjörunnum matvörum en þeim var gerð ítarleg skil í marsblaði SÍBS.

Matarhegðun mótast fyrstu æviárin

Sem betur fer lærum við flest að njóta fjölbreyttrar fæðu með alls konar bragði (meira að segja beisku), áferð, útliti og næringargildi sem börn. Við höldum áfram að læra svo lengi sem við lifum, margir læra til dæmis ekki að drekka kaffi fyrr en á fullorðinsaldri.

Hér er að sjálfsögðu ekki átt við nám í hefðbundnum skilningi. Strax í móðurkviði, á öðrum þriðjung í meðgöngu, byrjar barn að kynnst ólíku bragði með því að drekka legvatnið. Það sýnir ólík viðbrögð eftir því hvað mamman hefur borðað, smjattar (ef svo má að orði komast) eða grettir sig. Eftir fæðingu heldur brjóstabarn áfram að kynnst ólíku bragði gegnum móðurmjólkina. Vísbendingar eru til dæmis

um að börn sem hafa kynnst gulrótar- eða spergilkálbragði á fósturskeiði og gegnum móðurmjólk sýni jákvæðari viðbrögð en ella þegar það sjálft fær að smakka gulrót eða spergilkál. Svo þarf barnið auðvitað sjálft að venjast því að borða gulrótina eða spergilkálið (eða hvað sem er). Þar virðist endurtekning vera aðalmálið til að venjast bragðinu og læra að njóta þess, einfaldlega að smakka aftur og aftur - og aftur.

Börn læra líka af samhengi og viðbrögðum annarra.

Orkurík, fiturík og sykurrík matvæli eru stundum notuð sem verðlaun fyrir bæði börn og fullorðna og eru oftast í boði á félagslegum viðburðum eins og hátíðum, veislum og öðrum hátíðarviðburðum. Það eru færri félagslegar aðstæður þar sem fólk lærir að líka vel við heilkorn, ávexti og grænmeti. En þessu má breyta. Fyrstu ár ævinnar skipta lykilmáli við að móta matarhegðun. Þess vegna eru stefnumótun og inngrip sem miða að því að auka aðgengi að hollum og næringarríkum mat í leikskólum og skólum mjög mikilvæg.

Hönnun fæðuumhverfis hefur áhrif á fæðuval

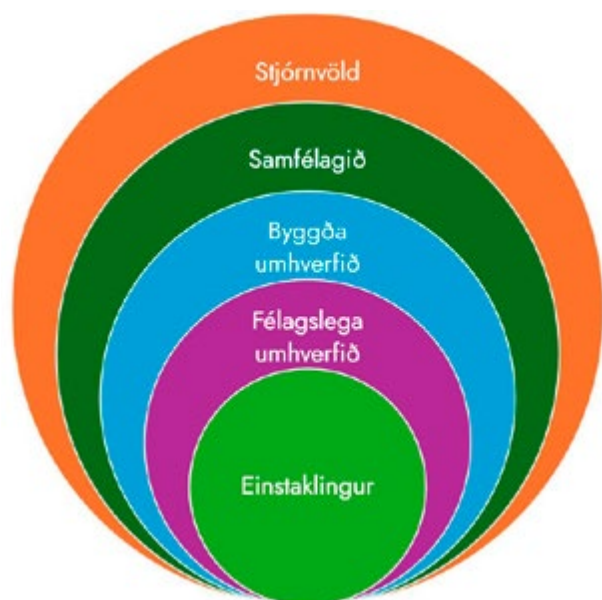
Á hvaða stöðum borðar þú reglulega eða kaupir mat eða drykk? Hjá mörgum eru þetta þónokkrir staðir sem saman mynda hið svokallaða „byggða“ fæðuumhverfi þar sem þú tekur þínar daglegu meðvitundu og ómeðvitundu ákvarðanir varðandi fæðuval. Heimili af öllum stærðum og gerðum, skólar, vinnustaðir, sundlaugar, íþróttahús, veitingastaðir, kaffihús, matvöruverslanir og ýmsar aðrar verslanir, allt eru þetta dæmi um staði sem flokkast undir hið „byggða“ fæðuumhverfi. Víða hefur mikið verið lagt í hönnun umhverfisins með tilliti til þess að þar verði teknar ákvarðanir um fæðuval, oft á efnahagslegum grunni frekar en næringartengdum. Þegar kemur að veitingastöðum hefur þeim þó fjölgað á síðustu árum þar sem hægt er að velja næringarríkari mat og er það vel.

Borðaðir þú fiskinn í mötuneytinu í vinnunni, eða fannst þér hann óspennandi og dreifst nokkra vinnufélaga út í næstu verslun í samlokuleiðangur? Greipstu með þér súkkulaði á leið í sjálfsafgreiðsluna, svona fyrst þú gekkst fram hjá því? Og kannski annað súkkulaðistykki í sjálfsalanum á leið í líkamsræktina – eða var hægt að kaupa banana í afgreiðslunni?

Framboð (hvað er í boði), aðgengi (hversu auðvelt er að nálgast það sem er í boði) og nálægð (hversu lítið þarf ég að leggja á mig til að fá matinn) skipta hér lykilmáli. Gera má breytingar á hönnun umhverfisins á heimilum og mötuneytum

til að hvetja til neyslu á næringarríkari matvælum sem við viljum borða meira af. Ef við viljum til dæmis borða meira af gulrótum heima fyrir þurfa þær að vera til á heimilinu. Gott er að þær séu aðgengilegar ofarlega í grænmetisráðgjöf og enn betra ef þær eru þvegnaðar eða skrældar í boxi á besta stað í ísskápnum. Með því að breyta uppröðun í mótuneytum á þann hátt að fólk byrji að skammta sér grænmeti áður en það fær sér aðalréttinn er líklegt að meira verði borðað af grænmetinu, því þá er meira pláss á disknum.

Þá skiptir hönnun matvöruverslana og uppröðun inni í verslunum lykilmáli fyrir sölu matvara. Hillupláss sem ólíkar vörur fá að leggja undir sig og lykilstaðsetningar, svo sem að vörur séu staðsettar á kassasvæði, geta ráðið miklu um kaup, auk verðlags og annarra þátta. Sérstaklega á þetta við þegar fólk er þreytt, undir álagi, utan við sig eða að flýta sér. Þá ræður ytra umhverfi miklu um val fólks, því heilinn er að reyna að spara sér orkuna sem þarf til að taka meðvitaðar og upplýstar ákvarðanir.



Fæðuumhverfið samanstendur af fjölmörgum þáttum á ólíkum stigum sem hafa áhrif á fæðuval einstaklinga.

Sumarið 2021 gerðu tveir meistaranemar í næringarfræði rannsókn á fæðuumhverfinu í matvöruverslunum á höfuðborgarsvæðinu. Niðurstöðurnar sýndu að kex, sælgæti, gos- og orkudrykkir og snakk fengu að jafnaði tvöfalt meira pláss í hillum heldur en ávextir og grænmeti. Munur milli verslana-keðja var mikill, í einni keðju fengu þessar vörur næstum jafn mikið hillupláss (ekki alveg þó) og annarri fengu kexið og félagar næstum fimmfalt meira pláss en ávextir og grænmeti. Hvergi var ávexti og grænmeti að finna á kassasvæði, en á þeim tíma var í öllum verslunum að finna óheilsusamlega fæðu og stundum mikið af henni, eða allt að 10 fermetra af hilluplássi. Það hvort fæðuumhverfið í matvöruverslunum hvetur viðskiptavinum frekar til að kaupa heilsusamlegar eða óheilsusamlegar matvörur hefur áhrif á mataræði, næringarástand og heilsu, einstaklingsins og samfélagsins alls.

Stefna stjórnvalda hefur áhrif á val neytenda

Í nýlegri landskönnun á mataræði, 2019-2021, kom í ljós að lítið hafði miðað í hollustuátt á þeim 10 árum sem liðin voru frá síðustu könnun. Neysla á ávöxtum og grænmeti var svipuð og áður og neysla á gjörnum sætindum meiri. Dregið hafði úr neyslu sykraðra gosdrykkja en neyslan hafði þó að sama skapi fæst yfir í sykurlausa drykki og margfaldast þegar kom að orkudrykkjum, sérstaklega í yngsta aldurshópnum 18-29 ára. Engar nýlegar rannsóknir eru til á mataræði barna á Íslandi og er brýn þörf á að bæta úr því. Svipuð mynstur í mataræði sjást í öðrum vestrænum löngum.

Einstaklingar eru þó ekki einir ábyrgir fyrir ákvarðanatöku varðandi næringu sína og fæðuval. Ábyrgðin er líka hjá öllum þeim sem koma að fæðukeðjunni í heild, þar á meðal matvælaíðnaðinum, smásöluadílum, markaðsaðilum og fleirum, en stefnur og aðgerðir stjórnvalda geta haft mikil áhrif. Ein leið til að hafa áhrif á neyslu er markaðssetning á óhollum mat til barna og hvatning til fólks um að fá sér stærri skammta í gegnum stækkandi stærðir. Þá eru tilboð sem bjóða meira fyrir minni kostnað algeng og kemur ekki á óvart þar sem matvælaíðnaðurinn er hagnaðardrífinn eins og hver önnur viðskipti. Hins vegar passar það ekki vel við mannslíkamann sem hefur endanlegan fjölda kaloría og næringarefna sem hann þarf til að dafna á hverjum degi.

Stjórnunin við af löngunum eða tökum við upplýstar ákvarðanir?

Hvernig hafa stjórnvöld, verslanir, auglýsingar og verðlag áhrif á næringarbúskap líkamans og heilsu okkar?

Hvaða áhrif getum við haft?

Það er mikilvægt fyrir þá sem sinna stefnumótun að átta sig á hvað stýrir hegðun og vali manna, og hvað knýr áfram eða kemur í veg fyrir sókn eftir næringarríkari matvælum. Þá er jafn mikilvægt að gera sér grein fyrir áhrifum mismunandi stefna, bæði til skamms og lengri tíma, en rannsóknir hafa sýnt að oft er hægt að hafa bein jákvæð áhrif á neyslu eða hvetja til næringarríkara fæðuvals/meiri hollustu með góðri stefnu og eftirliti.

Regluverkfæri geta til dæmis haft áhrif á matarval okkar með því að takmarka birtingu á óhollum mat nálægt afgreiðsluborðum í verslunum eða styrkjum til framleiðslu á næringarríkari vörum. Reglugerðir um skammtastærðir eða takmarkanir á markaðssetningu á óhollum matvælum geta einnig haft áhrif á neyslu. Með því að lækka verð á hollum matvælum, með sköttum eða afslætti, geta stefnumótunartæki haft áhrif á fæðuval einstaklinga, sérstaklega þá sem hafa lægri tekjur.

Heilsusamlegt fæðuumhverfi skiptir sköpum fyrir heilsu og vellíðan frá degi til dags, og til viðhalds andlegri og líkamlegri heilsu til lengri tíma. Það er því til mikils að vinna og mikilvægt að allir taki höndum saman, auki matarumhverfis meðvitund sína og stuðli að/kalli eftir breytingum. 🌱

Matarvenjur og heilsa barna



Dr. Ellen Alma Tryggvadóttir
næringarfræðingur

Maturinn sem við borðum (eða borðum ekki) hefur mikil áhrif á heilbrigði okkar, bæði andlegt og líkamlegt. Fjölbreytt, næringarrikt fæði líkt og er ráðlagt í opinberum fæðuráðleggingum getur aukið líkamlega og andlega vellíðan ásamt því að minnka líkur á lífsstílstengdum heilsufarskvillum og ótímabærum dauðsföllum. Aftur á móti getur of lítil neysla af ávöxtum, grænmeti, heilakornum, baunum, linsum, hnetum og fisk haft ófug áhrif. Það er því ansi mikilvægt að huga vel að því að næra sig og

vanda fæðuvalið til að efla heilbrigði okkar og vellíðan.

Þetta er nú eitthvað sem langflestir vilja stefna að. Flestir vilja borða næringarrikan, fjölbreyttan mat sem stuðlar að heilbrigði og vellíðan. Flestir leggja einnig mikla áherslu á að börnin þeirra séu vel nærð til að stuðla að heilbrigðum þroska og vexti.



Umhverfið stýrir aðgengi

Hvað er það þá sem kemur í veg fyrir að Íslendingar fylgi fæðuráðleggingum Landlæknis sem eru ætlaðar sem heilsuefflandi fræðsla? Af hverju borða bara 2% Íslendinga fimm skammta af ávöxtum og grænmeti daglega? Af hverju fer trefjaneysla minnkandi á Íslandi, þegar sýnt hefur verið fram á að trefjaneysla geti dregið úr hættu á hjarta- og æðasjúkdómum, krabbameini, sykursýki og fleira?

Oftast er ástæðan samspil margra fjölbreyttra þátta, en það hlýtur að vera skýrt fyrir flestum að umhverfið okkar hefur gríðarleg áhrif hvað varðar fæðuval. Því oftast stýrir umhverfið aðgengi að mat. Ef við skoðum fæðuval hjá börnum sem dæmi. Hafa börn eitthvað um það að segja hvað þau borða? Fá öll börn D-vítamín eða lýsi? Mögulega geta þau valið sér hvað þau borða heima við, en það er þó háð því hvað er til á heimilinu. Sum börn fá D-vítamín heima hjá sér og sum börn fá lýsi í skólanum. En hvað ef hvorugur staðurinn býður upp á það? Börn geta bara borðað það sem aðrir hafa valið að bjóða þeim upp á, enda er það á ábyrgð fullorðinna að næra börn í þeirra umhverfi. Börn fá í nesti það sem foreldri velur eftir því sem til er heima. Börnum er svo boðið upp á hádegismat í skólanum, sem ætti að vera í samræmi við fæðuráðleggingar Landlæknis. Stundum er þeim skammtað en stundum skammta þau sér sjálf. Ef börn fá að velja sjálf, kjósa þau sér oftast þann mat sem þeim finnst góður, enda hafa þau ekki alltaf þroska eða skilning til að velja mat út frá því hvað er gott fyrir þau. Það er á ábyrgð umhverfis þeirra að þau læri það. Í raun hvílir því þessi mikla ábyrgð á höndum allra fullorðinna í umhverfi barna, að sjá til þess að þau hafi aðgengi að næringarriktum fjölbreyttum mat og að kenna þeim af hverju það skiptir máli hvað þau borða.

Skólar

Skólinn er mun meira en lærdómsstaður fyrir börn. Í skólanum borða börn mjög stóran hluta af sinni daglegu fæðu. Skólar spila því stórt hlutverk í að móta og þroska fæðuval, næringarlæsi og í framhaldinu heilsu barna. Þegar börn borða einhæft, næringarsnautt fæði, getur það stuðlað að bæði heilsuskerðingu og síðri frammistöðu í námi. Rannsóknir hafa bent til þess að þau börn sem hafa aðgang að heilsusamlegu fæði í skólanum standa sig betur í námi og að vel samsett mataræði getur bætt einbeitingu, minni og úthaldi.

Það að bjóða upp á næringarrikar heilsusamlegar máltíðir fyrir börn er ekki alltaf auðvelt. Skólar þurfa að halda sig innan ákveðinnar fjárhæðar við innkaup á hráefnum, sem getur skert úrval og gæði matarins. Auk þess geta ýmsir þættir haft áhrif á hvað börnum þykir gott og oft er erfitt að höfða til allra í einu. Í sumum tilvikum eru börn orðin vön fæðumynstri að heiman, sem gerir það flókið að bjóða upp á mat sem þeim finnst of framandi. Oft getur það reynst áhrifamikið að auka við fræðslu barnanna hvað varðar næringu og mat og jafnvel fjölga tækifærum þeirra til að meðhöndla og matreiða nýjar fæðutegundir.



Stundum geta smávægilegar breytingar haft gríðarlega jákvæð áhrif. Í Rimaskóla var nýlega gerð afar áhrifarík heilsuefinglar tilraun. Þar var mælt í nokkra daga hversu mikið skólaborðin borðuðu af grænmeti, sem var borið fram sem blandað salat. Eftir mælinguna fór kennarinn, sem framkvæmdi verkefnið, inn í kennslustofurnar og minnti börnin á mikilvægi þess að borða grænmeti. Hún sagði þeim frá því að það yrði nýtt fyrirkomulag á grænmetinu þar sem þau gætu skammtað sér sjálf og hvatti þau til að smakka fjölbreyttar tegundir. Næst var grænmetið borið fram aðskilið í sér ílátum þar sem börnin gátu skammtað sér sjálf og neysla barnanna mæld á nýjan leik. Eftir þetta litla inngrip jókst sá fjöldi barna sem fékk sér grænmeti úr 19 börnum í 149 börn. Einnig jókst heildarneyslan á grænmeti úr þremur kílóum í rúmlega 47 kíló milli vikna. Það er nefnilega þannig að oft borða börn meira ef þau fá að skammta sér sjálf og ef maturinn er aðgreindur frekar en að vera blandað saman.

En hvernig er hægt að bæta umhverfi barnanna í skólum til að stuðla að því börnin venji sig á heilsusamlegar matarvenjur og velji næringarríkan mat? Í grunninn er aðalatriðið að auka aðgengi að næringarríkum mat og takmarka aðgengi að næringarsnauðum mat.

Sem dæmi væri jákvætt að sleppa sjálfsölum alfarið í skólum, því sjaldnast innihalda þeir næringarríka fæðu og ef börn neyta matvæla úr þeim leiðir það skiljanlega af sér minna pláss fyrir hádegismatinn. Í skólum er hægt að leggja áherslu á það að hafa framboð á grænmeti, ávöxtum og heilakornum fjölbreytt og fallegt. Hægt er að raða þessum fæðutegundum framarlega í matarskömmtnu á aðgengilegan hátt. Hægt er að hafa framsetninguna litríka og jafnvel merkja ílátin með þeim mismunandi næringarefnum sem börnin fá úr ólíkri fæðu.

Það er mikilvægt að stuðla að jákvæðri upplifun barna af matmálistímum með því að hafa matmálsmyndir notað og þægilegt. Eins skiptir lengd hádegishlé miklu máli í því samhengi. Það að bíða í röð í 15 mínútur og hafa svo 10-15 mínútur til að háma í sig mat er eitthvað sem fullorðnir myndu ólíklega sætta sig við. Því væri ákjósanlegast ef hægt er að skipuleggja matmálistímann þannig að öll börn fái hæfilegan tíma til að nærast.

Með því að bjóða upp á ræktunaraðstöðu þar sem börnin geta tekið þátt í ræktun, er hægt að stuðla að jákvæðri upplifun og lærdómi barna um grænmeti, ávæxti og jurtir. Það að auka næringarfræðslu og auka færni barna í að umgangast og matreiða getur svo styrkt þau enn frekar í heilnæmu fæðu-

vali. Aukin þekking og færni í meðhöndlun matvæla á undrómssárum getur stuðlað að heilbrigðari fæðuvekjum allt fram á fullorðinsár.

Heimilin

Heima fyrir er hægt að aðlagða umhverfið með ýmsum hætti líka. Til dæmis með því að hafa heilsusamlega valkostinn sýnilegan og aðgengilegan. Hægt er að setja ávæxti og grænmeti í skálar á borð sem aðgengilegan millibita og setja svo restar í ísskápinn við lok dags. Gætið þess að börnin fái D-vítamín, það er mikilvægt næringarefni sem erfitt er að fá einungis úr mat eða sól á Íslandi.

Ákjósanlegast er að takmarka aðgengi að fæðu sem ætti að neyta sjaldan. Hægt er að útbúa snarl fyrirfram og setja í ísskápinn svo auðvelt sé að sækja næringarríkan millibita. Það er líklegra að börnin narti í afganga eða til dæmis soðin egg, samlokur, grænmetisstrimla, ávaxtabita og þess háttar ef það er tilbúið og fyrirhafnarlaust.

Svo er til dæmis hægt að bjóða oftar uppá mat, gjarnan aðskilinn, í nesti og kvöldmat eða jafnvel raða matnum skemmtilega upp. Þá eru börnin líklegri til að borða hann.



Leyfið börnum að skammta sér sjálf ef hægt er. Hvetjið þau til að fá sér smá fyrst og svo meira ef þau vilja seinna.

Skipuleggið máltíðir fyrirfram og leyfið börnunum að taka þátt í að velja mat og undirbúa hann. Skiljanlega er þetta ekki alltaf hægt í dagsins önn á úlfatíma. En það er þá hægt að velja tíma sem hentar betur og nýta hann í samveru í eldhúsinu með börnunum. Þátttaka og jákvæð upplifun af matreiðslu af og til með foreldrum er betri en engin. Þá má matarumhverfið heima við gjarnan vera notalegt og skjálaut því allir hafa gott af því að aftengja sig og njóta samveru á matmálistímum. Berið matinn fram í og á hæfilegri stærð af matarstellem en stærri glös/diskar/skálar ýta undir að fólk borði og drekki meira magn.

Að lokum má minnst á að matur er byggingarefni líkamans og eldsneyti fyrir hann. Ef við veitum ekki líkamanum þau efni sem hann þarf til að starfa edlilega þá mun það leiða til þess að hann starfi ekki vel, hvorki andlega né líkamlega. Með því að huga betur að umhverfi og aðgengi að mat er hægt að hafa hvetjandi áhrif á fæðuval og þekkingu barna, sem getur leitt til bættrar heilsu þeirra og aukinnar vellíðunar á fullorðinsárum. Þó að erfiðleikar og áskoranir við að bæta fæðuumhverfi geti reynt á, þá er ávinningurinn af því að bjóða börnum gott aðgengi að næringarríkum mat langvarandi og svo sannarlega þess virði. 🌱

Auglýsingar: Veðileyfi á börn



Bryndís Eva Birgisdóttir
prófessor í næringarfræði HI



Jóhanna Eyrún Torfadóttir
lektor við miðstöð
í lýðheilsuvísindum HI

Nýlega bönnuðu Bretar allar auglýsingar til barna fyrir klukkan níu á kvöldin. Auglýsingar á netinu fyrir ruslfæði verða ekki heldur leyfðar samkvæmt nýjum reglum stjórnvalda. Bannið mun taka gildi í október 2025. Norðmenn hafa nýlega einnig sett strangar reglur um auglýsingar til barna, þó að skortur á eftirfylgni hafi þegar verið gagnrýnd.

Á Íslandi hafa verið settar ýmsar reglur og leiðbeiningar, sem hafa þó ekki alveg náð að fylgja tíðarandanum. Varla er minnst á samfélagsmiðla og spurning hvort hægt sé að líta á auglýsingar um gjörunnar matvörur, sætindi og snakk, sem „efni“ sem getur haft skaðvænleg áhrif á þroska barna, þó að rannsóknir síðustu ára geti að mörgu leyti stutt það.

Tengsl milli auglýsinga og fæðuinntöku eru vel þekkt, annars væri engin að auglýsa. Það er þó mjög mismunandi milli einstaklinga hversu mikil áhrif auglýsingar á óhollum mat hafa. Ef við erum svöng þá meiri og á fleiri, en jafnvel hluti þeirra sem er saddur getur fundið fyrir löngun í vöruna sem auglýst er ef hún er líkleg til að kítla bragðlaukana. Sumar rannsóknir sýna minni tengsl hjá fullorðnum en alltaf sterkari, a.m.k. miðlungssterk, hjá börnum og unglingum. Þá er átt við meiri neyslu eftir að horft er á auglýsingar og markaðssettu matvælin eða drykkirnir valin umfram önnur matvæli eða drykki.

Ráðleggingar vísindagreina beinast því yfirleitt að þeirri staðreynd að nauðsynlegt að minnka útsetningu barna fyrir auglýsingum sem auglýsa óheilsusamlegan mat og drykk.

Áleitnar markaðsaðferðir

Í flestum löndum eru auglýsingar fyrir næringarsnauðan mat ráðandi afl umfram næringarríkari mat í fjölmöldum. Fjöldi auglýsinga á gjörunnum eða næringarsnauðum matvælum sem eru hönnuð til að vera bragðgóð, þægileg, ódýr og geymast lengi hefur margfaldast á síðustu áratugum. Þar má nefna sætindi, kex, ýmsar tegundir skyndibita, snakk og alls kyns drykki sykrudum og með gervisætu. Þar að auki hafa orku-drykkir og því um líkt komið sterkir inn á markaðinn og þannig auglýsingamarkaðinn síðustu ár.

Auglýsingar eru áhrifaríkar því þær eru alls staðar í kringum okkur á auglýsingaspjöldum víðs vegar í umhverfinu, í sjónvarpi og öðrum skjámiðlum sem beinar auglýsingar eða duldar auglýsingar í þáttum og myndum, í útvarpi, í gegnum íþróttir, blöð og tímarit, vefsíður, öpp og samfélagsmiðla stundum tengt áhrifavöldum. Oft er notuð þróuð tækni til að búa til efni sem hittir beint í mark og hefur áhrif á okkur. Að baki árangursríkum auglýsingaherferðum liggja þannig oftast heilmiklar rannsóknir (félagssálfræði, sálfræði) og oft er spilað á tilfinningar okkar og góðar minningar, leik og gleði. Oft á tíðum er stílað inn á ákveðna hópa og auglýsingarnar endurteknar út um allt. Þannig síast varan inn í meðvitundina enda vel þekkt að við kunnum betur við þá sem við sjáum oftast (vinir) og á það er meðal annars spilað. Elstu vörumerkin tengjum stundum við góðar minningar, til dæmis á jólum og afmælum og eru þannig orðin góðir vinir sem við höfum alist upp með og viljum ekki endilega sjá á bak.

Næringarsnauðari vörur eru stundum markaðssettar sérstaklega fyrir börn í sjónvarpi og samfélagsmiðlum og í því sem oft lítur út fyrir að vera einfaldir leikir fyrir börn á netinu, teiknimyndir og söng. Auglýsingarnar eru þannig oft bæði litríkar og skemmtilegar, og gera vörurnar í gegnum umbúðirnar að mjög spennandi kosti fyrir börnin. Börn eru nefnilega sérstaklega viðkvæm fyrir auglýsingum, þar sem þau skortir frekar getu en fullorðnir til að skilja á milli og meta á gagnrýnin hátt þau markaðsskilaboð sem í þeim felast. Næringarsnauðari maturinn í litríku umbúðunum verður þá meira spennandi en hefðbundinn næringarríkari matur sem minna er auglýstur. Auglýsingarnar móta þannig óskir barna og getur haft mikil áhrif á matarhegðun, meðvitað og ómeðvitað.

Áhrif á börn geta verið alvarleg

Börn gera sér síður grein fyrir en fullorðnir að þau séu undir áhrifum auglýsinga þegar þau biðja um eitthvað í búðinni, fá ömmu til að kaupa eða biðja um nammi í afmælisgjöf.

Þau eru ómeðvitaðri um að verið sé að stjórna þeim, og hafa tilhneygingu til að treysta því sem þau sjá og heyra. Auglýsingarnar nýta sér þannig tilfinningalega tengingu barna við skemmtun og leik til að kynna fyrir þeim matvæli sem ekki eru góð fyrir líkama þeirra nema í litlu magni sé, en eru hönnuð til að börnum finnist þau góð. Það ýtir undir jákvæðni í kringum vörurnar að þær eru oft notaðar sem verðlaun á heimilinu og við samkomur og hitting.

Afleiðingin er sú að börn verða líklegri til að þróa með sér óhollar matarvenjur sem gætu haft neikvæð áhrif á líkamlega og andlega líðan þeirra til lengri og skemmri tíma. Lítil neysla slíkra matvæla, getur verið gleðigjafi á stundum og virðist hafa lítil áhrif á heilsu. En regluleg neysla næringarsnauðra, sykraðra og saltra afurða, getur haft alvarlegar afleiðingar fyrir heilsu og þroska barna. Rannsóknir hafa sýnt að neysla slíkra afurða hefur minni áhrif á seddustjórnun og líklegra að meiri orku sé neytt en þörf er á. Það ásamt minni hreyfingu en áður var eykur hættuna á langvarandi heilsufarsvandamálum. Þar sem næringarsnauður matur inniheldur oft minna af næringarefnum svo sem vítamínum, steinefnum, trefjum og öðrum hollefnum getur mikil neysla haft áhrif á vöxt, virkni ónæmiskerfisins og vitsmunaproska. Þá er ótalið hvernig það að venja sig snemma á slíkan mat hefur áhrif á minningar sem við höfum um mat og gleði auk þess að móta matarvenjur til langs tíma. Þá getur gjörunninn matur örvað bragðlaukana á annan hátt en annar matur. Sá sem er vanur mjög sætu er þannig ólíklegri til að sækja í ávexti sem viðkomandi finnst þá jafnvel súr á bragðið, hvað þá grænmeti. Enda er það staðreynd að yngri fólk er seinna til að segja til um að drykkir séu sætir en þeir sem eldri eru, sem að hluta til er vegna uppeldis í mun sætara fæðuumhverfi.

Ójafn leikur

Fé sem notað er í markaðsherferð á einu næringarsnauðu eða óþörfu matvæli getur verið margfalt það sem notað er í forvarnir og skilaboð um mikilvægi næringarriks mataræðis á vegum ríkisins á hverju ári. Í Bandaríkjunum eru dæmi um að fjármagn sem fer í auglýsingu á einni stakri matvöru getur verið 10-50 sinnum meira en ríkið eyðir á heilu ári í herferðir sem ætlað er að hvetja landsmenn til að velja næringarriks mataræði. Þá má nefna að hlutfall af verði sem hægt er að nota í auglýsingar er hærra fyrir vörur með langt geymslupól sem ekki þurfa kælikerfi, en fyrir ferskvörur sem þurfa kæli og frysti á sinni leið til neytandans.

Langstærstur hluti nýrra matvara á markaði í dag eru mikið unnar og innpakkaðar, fitu- og sykurrikar vörur. Það er til dæmis vel þekkt bragð til að auka sölu að koma með nýja bragðmöguleika og útgáfur af sömu vöru, jafnvel eftir árstíðum því okkur finnst mörgum svo gaman að prófa eitt-hvað nýtt. Mikið af gjörunnum vörum sem líta út fyrir að vera frá margvíslegum fyrirtækjum hafa verið keypt þannig að á matvælamarkaðnum eru bara nokkur fá stór vörumerki. Neytendur hafa á síðustu árum orðið meira varir við og meðvitaðri um þetta en lítið hefur verið um kröfur til breytinga á þessu umhverfi hér á Íslandi með stuðningi stórra hópa.

Hverjir miðla þessum upplýsingum?

Það geta verið matvælaframleiðendur sjálfir en einnig söluaðilar svo sem þeir sem sinna innflutningi, verslanir og veitinga-sölur. Þá eru áhrifavaldar mjög stór þáttur í nútímanum og halda úti síðum og bloggum sem gerir mörkin milli skemmtunar og auglýsinga óljós. Þar eru þó reglur um að ef vara er sýnd í samstarfi við fyrirtæki á að taka það fram. Sem neytendur tökum við þó misjafnlega eftir slíku, nema við leitum að því sérstaklega. Samfélagsmiðlar eru orðnir stór vettvangur fyrir auglýsingar eins og á YouTube, Instagram og TikTok. Í sjónvarpi er auglýsingar er þó ekki bara að finna milli þátta, heldur eru þættir oft notaðir til að auglýsa vörur sérstaklega. Á síðustu árum hafa augu fólks þó opnast fyrir þessu og ástand í þáttum ætluðum börnum heldur skánað, a.m.k. á Nordurlöndum. Auglýsingaherferðir til að auglýsa næringarrikan mat eru færri en hinar, þó þeim hafi mögulega fjölgað síðustu ár. Þá kemur fyrir að fyrirtæki máli sig í fegurri litum en ástæða er til, með því að vísa til hollustuþátta í vörunni en sleppa þeim sem hafa lélegri prófíl.



Staðan á Íslandi

Á Íslandi er ákvæði um börn og auglýsingar að finna í 7. grein laga um eftirlit með viðskiptaháttum og markaðssetningu. Þar kemur fram að auglýsingar verði að miðast við að börn sjái þær og heyri og að sýna þurfi sérstaka varkárni vegna trúgirni barna og unglunga. Markpóst má ekki senda til barna heldur til forráðamanna. Neytendastofa sér um eftirlitið. Þá segir í reglugerð um viðskiptahætti nr. 160/2009, segir í 28. gr. að það teljist uppáþrengjandi viðskiptahættir og óréttmætt að koma með beina hvatningu til barna um að kaupa auglýsta vöru, eða telja foreldra á að kaupa fyrir þau. Lengra ná þessar reglur ekki en umboðsmaður barna setti fram árið 2009 „Leiðbeinandi reglur um neytendavernd barna“ og er óhollur matur meðal annars tekinn fyrir, en ljóst er að þessum reglum er ekki fylgt að fullu í dag þó auglýsingastofur hafi sínar eigin gæðaleiðbeiningar.

Hvað er hægt að gera?

Til að draga úr áhrifum auglýsinga á næringarsnauðum mat á börn er nauðsynlegt að fara í sameiginlegt átak þar sem foreldrar, samfélagið og stjórnvöld taka þátt. Foreldrar gegna mikilvægu hlutverki við að hjálpa börnum sínum að skilja eðli auglýsinga. Að kenna krökkum að þekkja og efast um innihald slíkra auglýsinga getur gert þeim kleift að taka betri ákvarðanir tengt mataræði. Þá er auðvitað hvatning um að borða næringarrík og lítið unnin matvæli frá unga aldri, og að hafa slíkan mat að mestu á borðum, og kenna börnum um jákvæð áhrif næringar og mikilvægi matarins fyrir hreysti. Þá er kannski það augljósa, að takmarka þann tíma sem börn eyða fyrir framan skjái, sem er gömul saga og ný.

Samfélög og félög af ýmsum toga geta stutt næringarfræðslu og hagsmunagæslu og talað fyrir betri auglýsingamenningu, og stjórnvöld geta upplýst og sett reglugerðir til að vernda börn gegn skaðlegum áhrifum óhollra matvælaauglýsinga og haft mun meira eftirlit. Allt til að standa vörð um velferð komandi kynslóða, bæði frá degi til dags og til lengri tíma. Þá ættu samfélagsmiðlafyrirtæki að gegna stærra hlutverki í að vernda börn gegn auglýsingum.

Alþjóðastofnanir mæla með afskiptum

Talað hefur verið um að í sumum löndum sjái börn allt að 30 þúsund auglýsingar um matvæli á einu ári. Það að leyfa markaðinum að stýra sér sjálfum hefur ekki gengið. Fyrirtæki eru hagnaðardrifið og það felst engin hagnaður í að auglýsa ekki ef næsta fyrirtæki er að auglýsa, þrátt fyrir fin samkomulög um ábyrga markaðssetningu. Í dag eru fjórum sinnum fleiri auglýsingar á matvælum og drykkjum sem ætti að vera bannað að auglýsa samkvæmt Alþjóðaheilbrigðismálastofnuninni (WHO) miðað við þau sem mælt er með.



WHO telur að það sé forgangsverkefni að takmarka markaðssetningu á óhollum mat og drykk sem beint er til barna og hafa birt ýmsar skýrslur og leiðbeiningar til að aðstoða lönd við slíkar takmarkanir og ráðleggja þeim. Þar er talað um að leyfa eigi auglýsingar á hollustuvörum. Í áhuga-verðri íslenskri rannsókn sem birt var árið 2010 könnuðu Inga Þórsdóttir og Ingibjörg Gunnarsdóttir hvort börnum finnist matur bragðast betur með Latabæjarmerki á umbúðunum samanborið við upprunalegu umbúðirnar. Þrír leikskólar á höfuðborgarsvæðinu tóku þátt og 66 börn á aldrinum 3,5-6 ára. Fimm pör af eins matar- og drykkjarsýnum voru notuð í rannsókninni, vatn, gulrætur, brauð, safi og jógúrt. Flest börn svöruðu því rétt að enginn munur væri á bragði á milli tveggja eins matarsýna. Hins vegar, svöruðu milli 27 og 42% (fer eftir vörum) barna að þau vildu frekar borða Latabæjarvöruna. Aðrar svipaðar rannsóknir hafa einnig sýnt að börn velja gjarnan frekar barnamiðaðar umbúðir en venjulegar umbúðir. Hugsanlega væri þannig hægt að snúa taflinu við og nota vinsæl vörumerki til að stuðla að hollu mataræði meðal ungra barna, ásamt öðrum aðgerðum.

Mikilvægi þess að stjórnvöld grípi inn í og setji skýrar reglur og leggi áherslu á eftirlit verður ekki ofsagt – annars erum við búin að gefa veiðileyfi á börn í boði ríkisins. Frelsi fyrirtækja er hér farið að keyra yfir frelsi barna til að vera laus við auglýsingar á matvælum sem geta haft neikvæð áhrif á vöxt og þroska þeirra. Upplýsingarnar hafa áhrif á þekkingu barna á mat og næringu og óskir um innkaup og neyslu á mat.

Embætti landlæknis hefur í nýlegri skýrslu starfshóps um stefnumarkandi aðgerðir í forvörnum á vegum Embættis landlæknis, valið að nefna „aukið eftirlit með markaðssetningu á óhollum matvælum sem beinist að börnum“ sem einn af þeim mikilvægu þáttum sem þarf að vinna. Vonum þá að myndarlegt fjárframlag fylgi þessum þætti inn í framtíðina – þá verður bjartara yfir henni. ✨

Vicks rakatæki léttu öndun, bæta loftið og auka vellíðan



Vicks Top Fill Cool Mist Ultrasonic – rakatæki
Verð kr. 11.666,-



Vicks Ultrasonic rakatæki – Barnvænt
Verð kr. 9.294,-



Vicks Sinus Inhaler – úðatæki
Verð kr. 7.388,-

Vefverslun:
www.donna.is

Donna

Sími 555 3100 www.donna.is

Reykjavík

A. Margeirsson ehf, Flúðaseli 48
 AH Flutningar, sendibílar, Hamravík 32
 Arev verðbréfafyrirtæki hf
 ARGOS ehf-Arkitektastofa Grétars og Stefáns, Eyjarslóð 9
 Arkitektastofan OG ehf, Hátúni 6a
 Atlantisflug ehf, Reykjavíkflugvelli og Skaftafelli
 Atorka ehf verktakar og vélaleiga, Vættaborgum 117
 Augnlæknar Reykjavíkur ehf, Hamrahlíð 17
 Álnabær ehf, verslun, Síðumúla, Keflavík og Akureyri
 Ásar, Ellen Ingvadóttir- löggiltur dómtúlkur og skjalafþjandi
 B&B gluggatjaldahreinsun ehf, Grandagarði 16
 Barnasálfræðistofan
 BBA FJELDCO ehf, Katrínartúni 2
 Bilahöllin-Bilaryðvörn hf, Bildshöfða 5
 Bílamálun Pálmars ehf, Vagnhöfða 20
 Bílamálun Sigursveins Sigurðssonar, Hyrjarhöfða 4
 Bílasala Íslands ehf, Skógarhlíð 10
 Bílasalan Heimsbílar ehf, Kletthálsi 2
 Bílasmiðurinn hf, Bildshöfða 16
 Björkin ljósmæður ehf, Síðumúla 10
 Bjóssi IG ehf, vörubílaþjónusta
 Blómasmiðjan ehf, Efstalandi 26
 Bor ehf, Eldshöfða 23
 Borgar Apótek, Borgartúni 28
 Borgarbókasafn Reykjavíkur, Tryggvagötu 15
 Bókabúð Forlagsins, Fiskislóð 39
 Bókabúðin Sjónarlind, Bergstaðastræti 7
 Bókhaldsstofa Arnar Ingólfssonar ehf, Nethyl 2a
 Bókhaldsstofa Haraldar sf, Suðurlandsbraut 32
 Brauðhúsið ehf, Efstalandi 26
 BSRB - bandalag starfsmanna ríkis og bæja, Grettisgötu 89
 Café Loki, Lokastíg 28
 Dagný Land Design ehf, Brekknaási 9
 Dansrækt JSB ehf, Lágmúla 9
 Drífa efnaflug og þvottahús, Hringbraut 119
 Dubliners.is
 EEV Framkvæmd og ráðgjöf ehf, Smárrima 25
 Eldur og ís - Ísbúð og ferðaþjónusta, Skólavörðustíg 2
 ENVRALYS ehf
 Farmasia, Stigahlið 45-47
 Félag skipstjórnarmanna, Grensásvegi 13
 Félag slökkviliðs og sjúkraflutningsmanna, Brautarholti 30, 2 hæð
 Finka ehf, málningarverktakar, Norðrási 6
 Fjaðrabúðin Partur ehf, Eldshöfða 10
 Fjárhald ehf
 Fjölvör ehf, olíurannsóknir, Hólmaslóð 8
 Föt og skór ehf, Kringlunni 6
 Gastec ehf, Vagnhöfða 9

Gatnaþjónustan ehf, Úrkoti
 GA húsgögn ehf, Ármúla 19
 GB Tjónaþjónustur ehf, Draghálsi 6-8
 Gleipnir verktakar ehf, Vagnhöfða 20
 Gleraugnaverslunin Glæsibæ ehf, Álftheimur 74
 Golfskálinn, golfverslun, Bildshöfða 16
 Grettir, vatnskassar ehf, Vagnhöfða 6
 Grænn markaður ehf, Réttarhálsi 2
 Gullkistan skrautgripaverslun-www.thjodubuningasilfur.is, Frakkastíg 10
 H og S byggingaverktakar ehf, Árskógar la
 H.N. markaðssamskipti ehf, Bankastræti 9
 Hagi ehf-Hilti, Stórhöfða 37
 Hagvangur ehf, Skógarhlíð 12
 Hallgrímskirkja, Hallgrímstorgi I
 Hamborgarabúlla Tómasar, Geirsgötu I
 Hampiðjan hf, Skarlagörðum 4
 Hárgreiddustofan Delila & Samson, Vörpurgötu 2
 Hársnyrtistofan Aida, Blönduhlíð 35
 Heildverslunin Glit ehf, Krókhálsi 5
 Hið íslenska bókmenntafélag, Hagatorgi
 Hitastýring hf, Ármúla 16
 Hjá Ingvarsson ehf, Vesturási 5
 Hjúkrunarheimilið Skjól, Kleppsvægi 64
 Hljóðbók sf, Ármúla 7b
 Hlusta.is, hljóðbókasafn-mikið af íslensku efni, Laugavegi 163
 Hraði ehf, Ægisíðu 115
 Hreinsitækni ehf, Stórhöfða 37
 HS smíðar ehf, Vættaborgum 120
 Húsaklæðning ehf-www.husco.is, Kaplaskjólsvægi 93
 Höfðahöllin bílasala, Funahöfða I
 Höfðakaffi ehf, Vagnhöfða 11
 Ídnú útgáfa, Brautarholti 8
 Innigardar ehf, Hraunbær 117
 INNlífur Innréttingaverslun, Suðurlandsbraut 26
 Innnes ehf, Korngörðum 3
 ÍslandsApótek ehf, Laugavegi 53b
 Íslensk erfðagreining, Sturlugötu 8
 Íslenska útlutningsmiðstöð hf, Síðumúla 34
 Íslenski barinn ehf, Ingólfsstræti la
 Ísloft blikk- og stálsmíða ehf, Bildshöfða 12
 Ís-spor ehf, Síðumúla 17
 Íþróttabandalag Reykjavíkur, Engjavegi 6
 Íþróttasamband fatlaðra, Engjavegi 6
 Jeppaþjónustan Breytir ehf, Stórhöfða 35
 JHM - sport.is, Stórhöfða 35
 John Lindsay hf, Klettagörðum 23
 Jón Audunn Kristinsson - Pipulagningameistari, Efstaleiti 27
 Jón og Óskar úra- og skartgripaverslun, Laugavegi 61, Kringlunni og Smáralind
 JYSK, Höfðabakka 9
 K. H. G. Þjónustan ehf, Eirhöfða 14
 Kemi ehf-www.kemi.is, Tunguhálsi 10
 Kjaran ehf, Síðumúla 12-14

KK Kranabill, Bäsenda 10
 Klettur-Skipaafgreiðsla ehf, Korngörðum 5
 Krua Thai, veitingastaður, Skólavörðustíg 21a
 Könnuður ehf, Borgartúni 20
 Landsamband lögreglumanna, Grettisgötu 89
 Landvernd, Guðrúnartúni 8
 Laugarásbió, Laugarási
 Ljósmyndir Rutar og Silju ehf, Skipholti 31
 Loftmyndir ehf, Laugavegi 13
 Lyfjaver ehf, Suðurlandsbraut 22
 Lögfræðistofa Reykjavíkur ehf, Borgartúni 25
 Malbikunarstöðin Höfði hf, Sævarhöfða 6-10
 Matborðið ehf, Bildshöfða 18
 Meba- úr og skart, Kringlunni og Smáralind memaxi.is
 Minn tannlæknir ehf - Geir A. Zoega, Stórhöfða 17
 MS Armann skipamiðlun ehf, Tryggvagötu 17
 Norda ehf, Suðurlandsbraut 10
 Nordic Office of Architecture ehf, Hallarmúla 4
 Nýja bílahöllin ehf, Kletthálsi 2
 Nýsköpunarsjóður atvinnulífsins, Kringlunni 7
 Oliudreifing ehf, Hólmaslóð 8
 Orka ehf, Stórhöfða 37
 Ófeigur gullsmíða ehf, Skólavörðustíg 5
 Ólafur Gardarsson hrl
 Ósal ehf, Tangarhöfða 4
 Óskaskrín ehf, Suðurlandsbraut 30
 Pfaff hf, Grensásvegi 13
 Þjakkur ehf, Sóleyjarrima 119
 PK Arkitektar ehf, Brautarholti 4
 PricewaterhouseCoopers ehf, Skógarhlíð 12
 Rafter ehf, Suðurlandsbraut 16
 Raflex ehf, Lambhagavegi 9
 RAFMENT - fræðslusetur rafíðnaðarins, Stórhöfða 27
 Rafstjórn ehf, Stangarhyl la
 Rafvöðgerðir ehf, Reykási 24
 Rannsókn- og háskólanet Íslands, Dunhaga 5
 Reidhjólaverzlunin Berlín, Háaleitisbraut 58-60
 Reykjavíkurborg, Ráðhúsinu
 Réttur - ráðgjöf & málflytningur, Klapparstíg 25-27
 Ríkki Chan ehf, Kringlunni 4-12 og Smáratorgi I
 Ríkislögreglustjórnin, Skúlagötu 21
 Rolf Johansen & Co ehf, Skútuvoði 10a
 Rýni endurskoðun ehf, Suðurlandsbraut 18
 S.Ó.S. Lagnir ehf, Bildshöfða 18
 Sameyki stéttarfélag í almannaðjónustu, Grettisgötu 89
 Samtök starfsmanna fjármálaþjónustakjæja-SSF, Nethyl 2e
 Scala, hárgreiddustofa, Lágmúla 5
 SHV pipulagningaþjónusta ehf, Funafold 54
 Sjáðu gleraugnaverslun, Hverfisgötu 52
 Sjúkraliðafélag Íslands, Grensásvegi 16
 Sjúkraþjálfun Styrkur ehf, Höfðabakka 9
 Skolphreinsun Ásgeirs sf, Unufelli 13
 Skorri ehf, Bildshöfða 12

Smith og Norland hf, Nóatúni 4
 Stansverk ehf, Hamarshöfða 7
 Stilling ehf, Kletthálsi 5
 Straumkul ehf, Víðarási 79
 Strætið bs, Hesthálsi 14
 Stryja ehf, Depluhólum 5
 Subway, Suðurlandsbraut 46
 SVP-Samtök verslunar og þjónustu, Borgartúni 35
 Sysstrasamlagið ehf, Óðinsgötu I
 Tark - Arkitektar, Hátúni 2b
 Teikna - teiknistofa arkitekta ehf, Suðurlandsbraut 20
 Terra Export ehf, Nethyl 2b
 Tékland bifreiðaskoðun ehf, Hátúni 2a
 THG Arkitektar ehf, Faxafeni 9
 Tóbaksverslunin Björk, Síðumúla 13 og Bankastræti 6
 Tónastöðin ehf, Skipholti 50d
 Trans Atlantic ehf - ferðaskrifstofa, Síðumúla 29
 Trésmiðja Pálma ehf
 Triton ehf, Grandagarði 16
 Trivium ráðgjöf ehf, Borgartúni 20
 Tösku- og hanskabúðin ehf, Laugavegi 103
 Úðafoss ehf, efnaflug, Vitastíg 13
 Úti og inni sf, Þingholtsstræti 27
 Vagnar og þjónusta ehf, Tunguhálsi 10
 Verkfræðistofan Víðsjá ehf, Tryggvagötu 11
 Verkfærasalan ehf, Síðumúla 9
 Verksýn ehf-www.verksyn.is, Síðumúla I
 Verslunin Álfheimar, Álftheimur 2
 Verslunin Vinberid, Laugavegi 43
 Vesturgarður ehf, Laugavegi 59
 Vélar og skip ehf, Hólmaslóð 4
 Vilhjálmsson sf, heildverslun, Sundaborg I
 Vinnumálastofnun, Grensásvegi 9
 Vinstrihreyfingin Grænt framboð - Vinstri Græni, Túngötu 14
 VK verkfræðistofa ehf, Suðurlandsbraut 46
 VSÓ Ráðgjöf ehf, Borgartúni 20
 Vörkuþing ehf, heildverslun, Lambhagavegi 5
 Wiium ehf, Vesturfold 34
 Würth á Íslandi ehf, Norðlingabraut 8
 memaxi.is
 Þór hf, Krókhálsi 16
 Þula listagallerí, Hverfisgötu 4

Seltjarnarnes

Nesskip hf, Austurströnd I
 Veislan veitingaeldhús-www.veislan.is, Austurströnd 12

Kópavogur

ALARK arkitektar ehf, Dalvegi 18
 AP varahlutir ehf, Smiðjuvegi 4
 Arkis arkitektar ehf, Vesturvör 7
 Arnardalur sf, Þinghólsbraut 58

Félagslega fæðuumhverfið: Gildi fjölskyldumáltíða



Dr. Nicklas Neuman
dósent í næringarfræði
við Uppsala Háskóla, Svíþjóð

Um allan heim sest fólk reglulega niður og borðar saman. Það hefur verið gert með ýmsum hætti í gegnum tíðina í nánast öllum menningarheimum sem við þekkjum. Fræðilega séð er því hægt að rýna í sameiginlegar máltíðir á ýmsa vegu, til dæmis sem tákni fyrir menningarleg fyrirbæri, sem tækifæri til að greina félagsleg samskipti, sem möguleika á að rannsaka matarhegðun með sálfræðilegum aðferðum, eða bara daglegar sveiflur í fæðuvali fólks. Máltíðin getur sem slík verið öflugt fræðilegt tól allt

frá hugvísindum til heilbrigðisvísinda. Máltíðin auðveldar okkur að skilja það sem við köllum „félagslega fæðuumhverfið“ – þá félagslegu þætti sem hafa áhrif á hvaða mat við borðum. Félagslega fæðuumhverfið er þar með einn af þeim lykilþáttum sem stuðla að hollum matarvenjum. Hér á eftir verður aðaláherslan á fjölskyldumáltíðina, einkum stöðu þekkingar þegar kemur að hlutverki fjölskyldumáltíða í heilsu og velferð barna og ungmenna.

Hvað er fjölskyldumáltíð?

Í raun er engin ein ákveðin skilgreining til á orðinu „máltíð“. Stundum er átt við hvert skipti sem einstaklingur borðar eitthvað, stundum er átt við hvað er á disknum (t.d. „grænmetis máltíð“ eða „lágkolvetnamáltíð“). Þriðji möguleikinn er að máltíð sé fæðutengdur viðburður þar sem tímaramminn er afmarkaður og kjarni athafnarinnar er að borða. Þessi skilgreining máltíðar er umfjöllunarefni þessarar greinar. Ef ég kem við í götusjoppu og gríp mér hamborgara má kalla það máltíð, en ef ég fæ mér nasl á meðan ég horfi á bíómynd er það ekki máltíð því meginathöfnin var áhorfið. Þetta er engan veginn fullkomin skilgreining, en hún hjálpar okkur að skilja máltíðina sem miðlæga athöfn í því hvernig við skipuleggjum daglegt líf okkar.

Fjölskyldumáltíðin flokkast svo eftir félagslega samhenginu, það er að segja fjölskyldunni en fjölskylda er í reynd annað hugtak sem mætti skilgreina á ýmsa vegu. Hvað nákvæmlega myndar fjölskyldu getur kannski virst augljóst, en staðreyndin er sú að það er mikil fjölbreytni í því hvað fólk telur til fjölskyldu, bæði innan og milli menningarheima. Það hvað fjölskylda merkir getur því einnig verið mismunandi í ólíkum rannsóknum, sem er mikilvægt að hafa í huga þegar meta á gildi fjölskyldumáltíða fyrir heilsu og velferð. Stundum er einfaldlega spurt um fjölskylduna og þá svarar þátttakandinn út frá sinni eigin sýn. Vandinn við það er ónákvæmari samburður milli einstaklinga. Fyrir einn kann fjölskylda að þýða tveir fullorðnir og eitt barn, en fyrir annan fjórir fullorðnir og þrjú börn, þannig að „fjölskyldan“ er ekki eins. Svo er hægt að spyrja með hverjum síðasta máltíð var borðuð og leggja það í hendur rannsakandans að skilgreina hvort það var fjölskyldan eða ekki. Hvaða leið sem farin er við að meta bæði hvað er máltíð og hvað er fjölskylda er vert að hafa í huga að slíkt getur haft áhrif á niðurstöður og túlkun þeirra. Þetta á ekki síst við þegar mikilvægar spurningar liggja til grundvallar eins og áhrif á heilsu og líðan.

Reglulegar fjölskyldumáltíðir

Í fjölda rannsókna má finna tengsl milli þess hversu oft fjölskyldur borða saman og hvernig börnum og ungmennum líður. Yfirleitt eru niðurstöðurnar jákvæðar. Í svokölluðum kerfisbundnum yfirlitsrannsóknum, þar sem mikið magn rannsókna er tekið saman og metið koma fram öflug tengsl, það er að segja að því oftast sem fjölskyldur borða saman því minni hætta er á notkun vímuefna og áfengis, ofbeldishegðun, átröskunum, depurð og sjálfsvígshugsunum. Börn í fjölskyldum sem borða saman reglulega eru einnig líklegri til að tileinka sér heilsusamlegri fæðuvenjur og hafa lægri líkamsþyngdarstuðul (BMI). Umfram allt er þó vert að minnast á að þegar fólk er spurt beint, til dæmis í viðtalsrannsóknum eða könnunum, finnst því almennt gaman að borða saman. Sameiginlega máltíðin er því eitthvað sem flest okkar virðast kunna að meta.

Þrátt fyrir að fjölskyldumáltíðin sem slík geti verið margvísleg benda rannsóknir þannig oftast í sömu átt, þó tengslin séu ekki alltaf jafn skýr. Hin almennt séð jákvæðu tengsl



fjölskyldumáltíða við heilsu og líðan hafa meðal annars leitt til ýmissa ráðlegginga tengdar heilsu. Í Bandaríkjunum hefur American Heart Association opinberlega mælt með fjölskyldumáltíðum sem hluta af daglegu lífi, eins og Academy of Nutrition, sem lýsir sér sem stærstu fagfélagasamtökum heims á sviði mataræðis og næringar. Health Canada, sem má kalla landlæknisembætti Kanadamanna, skrifa í næringarráðleggingum sínum að máltíð sé frábært tækifæri til að vera með fjölskyldunni og njóta samveru á hátt sem gagnast öllum, til dæmis með því að bjóða upp á þægileg félagsleg samskipti og stuðla að heilsusamlegum matarvenjum. Í næringarráðleggingum í Brasilíu hefur beinlínis verið lögð áhersla á sameiginlegar máltíðir sem leið til að efla félagslega og menningarlega samheldni, læra heilsusamlegar matarvenjur og þróa með sér samkennd, til dæmis með því að kenna börnum að deila matnum með systkinum sínum.

Af hverju borða saman?

Ef það er svo að fjölskyldumáltíðir stuðli að betri heilsu, þá vaknar spurningin hvers vegna. Hvað er það sem fjölskyldumáltíðirnar leggja til? Innan vísindagreina eins og félagsfræði er stundum talað um félagsleg fyrirbæri á stærri og smærri skala – makró og míkro. Á makróstigi rannsakar maður til dæmis mun á milli ríkja, samfélaga og félags- og efnahags-hópa. Míkrostigið snýst frekar um samspil fólks við hvert annað – hvernig við eigum samskipti, myndum félagsleg tengsl og vinnum saman. Og það er venjulega á míkrostigi sem fjölskyldumáltíðin er áhugaverð.

Hvert nýtt samband sem myndast milli tveggja einstaklinga felur í sér myndun nýrra félagslegra tengsla. Þessi tengsl eru mjög mikilvæg til að skilja hegðun og atferli fólks. Maður getur haft fjölmörg eða fá félagsleg tengsl og þau geta verið bæði veik og sterk. Heildarfjöldi félagslegra tengsla einstaklings myndar félagslegt net hans. Það er vel þekkt að fjölbreytt félagsnet með merkingarbærum félagslegum samskiptum er heilsuefli. Ein möguleg skýring er því sú að máltíðin stuðli að myndun nýrra og styrkingu núverandi félagslegra tengsla og stuðli þar með til lengdar að heilsuefli félagsneti.

Við getum líka hugsað okkur að fjölskyldumáltíðin efla annan mikilvægan þátt fyrir bæði vellíðan einstaklinga og velgengni samfélaga; félagslegt traust. Í stuttu máli snýst félagslegt traust um hversu mikið við treystum hvert öðru í samfélaginu. Það er því ekki óhugsandi að sameiginleg máltíð með opnum umræðum þar sem börn og ungmenni fá tækifæri til að eiga skoðanaskipti skapi traust. Einnig má draga fram sálfræðileg áhrif sem tengjast félagsfærni. Börnin læra frá unga aldri að temja sér ákveðna borðsíði og reglur kringum mat, eins og að ekki eigi að borða nammi á undan matnum og að það sé gott að klára grænmetið. Fjölskyldumáltíðum fylgir því ákveðið heilsuuppeldi með tilheyrandi jákvæðum áhrifum.

Þessar þrjár skýringar geta svo tengst innbyrðis. Sterk félagsleg tengsl geta stuðlað að trausti, traust getur stuðlað að því hversu vel við tökum við lærdómi frá öðrum, og svo framvegis. Þessar þrjár skýringar ásamt fleiri þáttum liggja því hugsanlega til grundvallar – en stóra spurning vísindanna er þó HVORT svo sé.

Tengsl eru ekki það sama og orsakasamhengi

En hvað er það sem veldur hverju? Þegar kemur að lýðheilsunæringarfræði getur stundum verið erfitt að greina orsakasamhengi. Þegar um félagslega þætti er að ræða getur það verið enn erfiðara, því þeir eru einnig undir áhrifum þess hvernig okkur líður. Tökum spurninguna um félagslega umhverfið sem dæmi. Það er mjög líklegt að börn og ungmenni sem alast upp í sterku félagslegu umhverfi hafi tilhneigingu til að borða oftar með fjölskyldumeðlimum. Hér gæti það því alveg eins verið að sterk félagsleg samheldni ýti undir það hversu oft er borðað saman, frekar en öfugt. Sama gildir um traust. Hvað fæðuuppeldið varðar má einfaldlega velta fyrir sér hvort það séu ekki bara sérlega meðvitaðir foreldrar er vilja stuðla að góðri heilsu sem leggja sig sérlega fram um að borðað sé saman, enda hefur því víða verið haldið fram að fjölskyldumáltíðin skipti máli. „Ég skal sko sannarlega ekki láta mitt eftir liggja sem ábyrgt foreldri!“ Út frá þessu sjónarhorni má því ætla að reglulegar fjölskyldumáltíðir séu kannski frekar birtingarmynd heilsueflandi fjölskylduumhverfis almennt, frekar en að máltíðin sjálf sem slík skili ávinningnum.



Tengsl hafa líka fundist milli sálfélagslegrar heilsu ungmenna og tíðni fjölskyldumáltíða, og jafnvel þó að það gæti verið orsakasamhengi þar getum við ekki útilokað að ungmennum sem líður illa andlega einangri sig og taki því ekki þátt í fjölskyldumáltíðum, á meðan ungmennum sem líður vel borði frekar með fjölskyldunni. Þar er orsakasamhengi því orðið öfugt, máltíðavenjurnar eru slæmar af því að barninu líður illa. Hér er einnig mikilvægt að hafa í huga ólíka upplifun einstaklinga af fjölskyldumáltíðum. Í fjölskyldu þar sem samskipti eru heilbrigð geta börn og ungmenni notið góðs af því að borða saman, en í fjölskyldu sem einkennist af átökum og óheilbrigðum samskiptum getur fjölskyldumáltíðin verið mjög óþægileg reynsla.

Atferlisgenafraðin

Svo þarf jafnvel að horfa til erfðafræðinnar. Innan vísindasviðs sem kallast atferlisgenafraði hefur á síðustu áratugum komið fram að mjög margir þættir sem við höfum talið alfarið umhverfisbundna, og tengjast heilsu og vellíðan, skýrast



einnig að verulegu leyti af erfðafræðilegum mun á milli manna. Því hefur jafnvel verið varpað fram að gen geti spáð fyrir um hvað fólk kys, hvort það skilur og hversu mikið það horfir á sjónvarp. Ekki á þann hátt að það séu til ákveðin gen sem útskýra tiltekna hegðun, heldur að flókið samspil gena gerir það að verkum að við höllumst frekar að einu eða öðru, til dæmis hvað okkur finnst skemmtilegt, bragðgott eða hversu mikla matarlyst við höfum. Það er aldrei auðvelt að ráða fram úr hlutfallslegum áhrifum erfða á móti umhverfinu og þegar heilsuuppeldi er annars vegar er ljóst að nauðsynlegt er að horfa á heildarmyndina og áhrif þeirra fjölmörgu þátta, líffræðilegra og félagslegra sem erfast milli kynslóða.

Fæðutengdar ráðleggingar

Tilhneiging mannsins til að sameinast yfir máltíð í gegnum tíma og rúm bendir til þess að flestum þyki gott að borða saman og meti það mikils. Flest okkar njóta þess að borða góðan mat með fólki sem okkur líkar vel við og líður vel með. Það er því alls ekki ólíklegt að fjölskyldumáltíðir geti verið heilsueflandi. Ef ég þyrfti að veðja á hvort um orsakasamhengi sé að ræða eða ekki, myndi ég veðja á að það sé til staðar. Hins vegar held ég ekki að það sé mjög sterkt, og það er tvímælalaust þannig að mikill breytileiki er í því hversu gott það er fyrir börn og ungmenni að borða með fjölskyldu sinni. Ráðleggingar um mataræði á Norðurlöndunum byggja í grunninn á niðurstöðum norrænna næringarráðlegginga. Þar eru gerðar miklar kröfur um að vísindaleg þekking liggi til grundvallar til að hægt sé að draga ályktanir um til dæmis fitugjafa, heilkorn, fisk eða ávexti og grænmeti. Þótt ekki sé enn tímabært að setja fjölskyldumáltíðir efst á blað í ráðleggingum um mataræði, þar sem enn skortir á rannsóknir, er ljóst að það er verðmætt að njóta góðs matar í góðum félagskap, og það eigum við að gera áfram ef það veitir okkur vellíðan. Matartíminn hefur ávallt verið viss samskiptagátt í gegnum tíðina, og mun væntanlega áfram hafa öflugt félagslegt gildi.

Höfundurinn stundar meðal annars rannsóknir á gildi máltíða og þess að borða saman, félagslegum og heilsufarslegum áhrifum máltíða með og án félagsskapar.

Greinin er þýdd og aðlöguð af Dr. Önnu Sigríði Ólafsdóttur prófessor í næringarfræði við Háskóla Íslands og Uppsala-háskóla, en þau Nicklas eru vinnufélagar þar. 🌟

Automatic ehf, heildverslun, Smíðjuvegi 42, rauð gata

Bifreiðaverkstæðið Toppur ehf, Skemmuvegi 34

Birtingaholt ehf, Gulapíngi 66

Bílrúðumeistarinn slf, Dalvegi 18

Blikksmiðjan Vik ehf, Skemmuvegi 42

Brunahönnun slf, Hlíðasmára 19

Domusnova fasteignasala, Hlíðasmára 4

Einar Beintins ehf - Dúklagningameistari, Grófarsmára 8

Fagðækni ehf, Akralind 6

Flotgölf ehf, Tónahvarfi 3

GG Sport, Smíðjuvegi 8, græn gata

goddi.is, Auðbrekku 19

H. Hauksson ehf, Ögurvharfi 8

Hefilverk ehf, Jörfalind 20

Heildverslun B.B. ehf, Smíðjuvegi 12, græn gata

Hjartavernd, Holtasmára 1

Hjálmarsson ehf, Álfrólsvegi 65

Hoist vinnulyftur, Vikurhvarfi 4

Höll ehf, Hlíðasmára 6

Íshúsið ehf, Smíðjuvegi 4a

Íslenskt sjávarfang ehf, Bakkabraut 2

JÓ lagirnir ehf, Fífuhjalla 17

JS-hús ehf, Skemmuvegi 34a

Klínik Sjúkrþjálfun ehf, Bæjarlind 14-16

Kraftvélar ehf, Dalvegi 6-8

Lakkskemman ehf, Skemmuvegi 30

Litalausnir málningarþjónusta ehf, Hrauntungu 8

Litlaprent ehf, Skemmuvegi 4

LK pípulagnir ehf, Álalind 14

Loft og raftæki ehf, Hjallabrekku 1

LS Retail ehf, Hagasmára 3

Lyfjaval ehf, Urðarhvarfi 8

mammaveitbest.is, Dalbrekku 30 og Njálsgötu 1

Mannrækt og menntun ehf, Grundarsmára 5

Pottagaldrar ehf, Dalbrekku 42

Prófill tannrétting slf, Hlíðasmára 17

Rafport ehf, Auðbrekku 9-11

Rakarastofan Herramenn, Hamraborg 9

S. Helgason ehf, Vesturvör 32b

S.G.Gluggar og útihúðir ehf, Smíðjuvegi 32

Sjómannahéilsa ehf, Holtasmára 1

Sjúkrþjálfun Íslands ehf, Urðarhvarfi 8

Skalli, Ögurvharfi

Slot ehf, Dimmuhvarfi 21

Sportvörur, Bæjarlind 1-3

Sprinkler pípulagnir ehf, Fellahvarfi 29

Suðurverk hf, Hlíðasmára 6

Teitur ferðaþjónusta, Dalvegi 22

Tengi ehf, Smíðjuvegi 76

Tern Systems ehf, Hlíðasmára 15

Útfararstofa Íslands ehf, Auðbrekku 1

Útilíf, Skeifunni 11

Vetrarsól ehf, verslun, Askalind 4

Vidd ehf, flisaverslun, Bæjarlind 4

Zenus - sófar & gluggatjöld, Vikurhvarfi 2

Garðabær

Efnalaug og fatahreinsun Garðabæ, Garðatorgi 3

Engilbert ÓH Snorrason tannlæknastofa sf, Garðatorgi 3

Geislataekni ehf - Laser þjónustan, Suðurhrauni 12c

Gölfslípun ehf

Hafnasandur hf, Birkíási 36

Icewear, Suðurhrauni 10

Kerfóðrun ehf, Hraungötu 3

LC Ráðgjöf ehf stjórnumar-og rekstrarráðgjöf

Loftorka Reykjavík ehf, Miðhrauni 10

Miklartorg hf - IKEA, Kaupúni 4

Nýbrif - ræstingaverktaki ehf, Garðatorgi 2b

Stjórnu-Oddi hf, Skeiðarási 12

Val - Ás ehf, Suðurhrauni 2

Hafnarfjörður

Aðalskoðun hf, Hjallahrauni 4

Aflhlutir ehf, Selhelli 13

Altis ehf, Bæjarhrauni 8

Ás, fasteignasala ehf, Fjardargötu 17

Bilaverk ehf bílamálun og réttingar, Kaplahrauni 10

Bjarnar ehf, Einhella 5

Bjössí ehf, Skútahrauni 9

Colas Ísland, Gullhelli 1

Dverghamrar ehf, Lækjarbergi 46

Flúrlampar ehf, Reykjavíkurvegi 66

G.S. múrverk ehf, Hvassabergi 4

Gaflarar ehf, rafverktakar, Lónsbraut 2

Granitsteinar ehf, Helluhrauni 2

Gröfupjónusta Grafa og grjótt ehf, Hringhelli 7

GT Verktakar ehf, Raudhelli 1

Hafnarfjarðarbær

Hafnarfjarðarhöfn, Óseyrarbraut 4

Hagmálun slf, Erluási 56

Hagstál ehf, Brekkutröð 1

Hagtak hf, Melabraut 13-15

Hamraborg ehf, Lónsbraut 6

H-Berg ehf, Grandatröð 12

Héðinn Schindler lyftur hf, Gjótuhrauni 4

HH Trésmiðja ehf, Fífuvöllum 22

Holtanestí, Melabraut 11

Húsagnaverslunin Nýform ehf, Strandgata 24

Hvalur hf, Reykjavíkurvegi 48

Knattspyrnufélagið Haukar, Ásvöllum

Músik og Sport ehf-www.musikogsport.is, Reykjavíkurvegi 60

Nonni Gull, Strandgötu 37

Reikningar og ráðgjöf ehf, Stakkahrauni 1

Rúnir verktakar ehf, Gauksási 8

Sjúkrþjálfarinn ehf, Strandgötu 75

Skerpa renniverkstæði, Skútahrauni 9a

Strendingur ehf, Dalshrauni 3

Trésmiðjan okkar ehf, Lyngbergi 19a

Útvík hf, Eyrartröð 3

Valeska ehf, Hafnargötu 1

Verkþing ehf, Kaplahrauni 22

Viking Björgunarbúnaður, Ishelli 7

VSB verkfræðistofa ehf, Bæjarhrauni 20

Paktak ehf, Grandatröð 3

Reykjanesbær

ÁÁ verktakar ehf, Bolafliót 13

Bergnet ehf, Hafnargötu 36

Bergraf ehf, Selvík 3

Bilasprautun Magga Jóns ehf, Íðavöllum 11

Blikksmiðja Davíðs slf, Borgarvegi 52

Brunavarnir Suðurnesja, Flugvöllum 33

DMM Lausnir ehf, Hafnargötu 91

Dýralæknastofa Suðurnesja - dskef.is, Fitjabakka 18

Ellert Skúlason ehf, Selvík 3

Ferðaþjónusta Reykjaness ehf

Happy Campers ehf, Stapabraut 21

Kalka sorpeyðingarstöð sf, Berghólabraut 7

Kast.is, Hafnargötu 25

Lotus Car Rental ehf, Flugvöllum 6

Maggi & Dadi málalarar ehf, Heiðarbraut 10

Ný-sprautun ehf, Njarðarbraut 15

OSN lagirnir ehf, Íðavöllum 7b

Panda, veitingahús, Hafnargötu 90

Rafiðn ehf, Vikurbraut 1

Reiknistofa fiskmarkaða hf, Íðavöllum 7

Rörvirkir sf, Lüðvík Gunnarsson, Móavöllum 4

S.Á. verkstæði ehf, Fitjabraut 2

Sigurjónsbakari, Hólmgarði 2

Skipasmiðastöð Njarðvíkur hf, Sjávargötu 6-12

Skólatur ehf, Íðavöllum 1

Skólar ehf, Flugvallarbraut 752

Slægning ehf, Bäsvegi 1

TM Bygg ehf, Steinási 31

Toyota Reykjanessbæ

TSA ehf, Brekkustíg 38

Visir, félag skipstjórnamanna á Suðurnesjum, Hafnargötu 90

Grindavík

BESA ehf, Vikurhópi 4

Stakkavík ehf, Bakkalág 15b

Visir hf, Hafnargötu 16

Suðurnesjabær

F.M.S hf, Hafnargötu 8

Lighthouse Inn

Sl raflagnir ehf, löngörðum 21

Suðurnesjabær, Sunnubraut 4

Vélsmiðja Sandgerðis ehf, Vitatorgi 5

Mosfellsbær

Aflrás ehf - bifreiðaverkstæði, Desjamýri 1

Álguggar JG ehf, Flugumýri 34

Byggingafélagið Bakki ehf, Þverholti 2

Elektrus ehf - löggiltur rafverktaki, Bröttuhlíð 1

Esja eignir ehf, Hrafnshöfða 25

Gardmenn ehf, Álafossvegi 20

Glertækni ehf, Völuteigi 21

Guðmundur S Borgarsson ehf, Reykjahvoli 33

Hugmót ehf

Kopar & Zink ehf, Flugumýri 30

Kvenfélag Kjósarhrepps

Kærleikssetrið ehf, Þverholti 2

Malbikstöðin ehf, Flugumýri 26

MIG Verk ehf, Dvergholti 13

Mosfellsbakari, Háholti 13-15

Nonni lífti ehf, Þverholti 8

Salson - byggingaþjónusta ehf, Lágaholti 3

Siggi dükari ehf

Smíðastofa Sigurðar R. Ólafs ehf, Völuteigi 5

Umbúðamiðlun ehf, Völuteigi 31

Útilegumadurinn ehf, Bugðuflióti 7

Vatnsborun ehf, Seljabrekku

VGH-Mosfellsbæ ehf, Flugumýri 36

Akranes

Framvinda ehf, Jaðarsbraut 25

Gardar Jónsson, málaramestari

Garpar ehf, Garðavöllum 2

GrasTec ehf, Einigrund 9

Meitill - GT Tækni ehf, Grundartanga

Skipaskagi ehf, Litlu-Fellsöxl

Borgarnes

Hótel Hamar

Kvenfélag Staðholtstungna

Limtré Virnet ehf, Borgarbraut 74

Sprautu- og bifreiðaverkstæðið Borgarness sf, Sólbakka 5

Reykholt

Bifreiðaverkstæði Borgarfjarðar

Stykkishólmur

Málflutningsstofa Snæfellsness, Borgarbraut 2

Skipavík ehf, Nesvegi 20

Söðulsholt ehf, Söðulsholti

Grundarfjörður

Dvalarheimilið Fellaskjól

Soffanías Cecilsson hf, Borgarbraut 1

Þjónustustofan ehf, Grundargötu 30

Ólafsvík

Fiskverkunin Valafell, Snoppuvegi 4

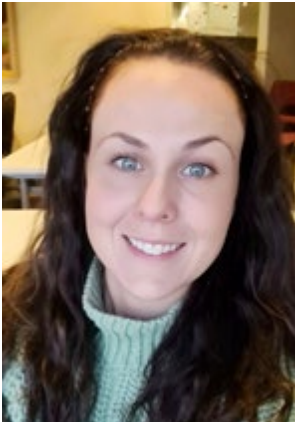
Litlálón ehf, Skipholti 8

Snæfellsbær

Hótel Búðir, Búðir



Stefnumótun heilsusamlegs fæðuumhverfis



Lísbet Sigurðardóttir
lýðheilsufræðingur

Stefna stjórnvalda og lýðheilsuinngrip gegna mikilvægu hlutverki við að skapa heilsusamlegt fæðuumhverfi og eiga samkvæmt nýlegum rannsóknnum sinn þátt í að draga úr ósmitbærum sjúkdómum og ótímabærum dauðsföllum í tengslum við neyslu óhollrar fæðu. Án þess að vita stöðu aðgerða eða stig innleiðingar er þó mögulega lítið gagn af stefnumótunum. Notkun alþjóðlega stefnumótunarkvarðans Food-EPI, sem á uppruna sinn á Nýja Sjálandi, er því frábært tækifæri til að

skoða fæðuumhverfið útfrá stefnumótun og hvað vantar upp á til gera það heilsusamlegra.

Opinberar stefnur eru afgerandi ákvarðanir sem teknar eru til að ná fram samfélagslegum markmiðum, með skýrum áætlunum og aðgerðum stjórnvalda. Stefnur eru venjulega settar fram í gegnum löggjöf, reglugerðir eða tilskipanir. Lýðheilsuihlutanir sem byggjast á breytingum á matarstefnu, til dæmis verðlagningu á matvælum, markaðssetningu, staðsetningu skyndibitastada og framboð á ávöxtum og grænmeti í skólum eru aðeins nokkur dæmi um stefnumótandi ihlutanir sem rannsóknir hafa sýnt að geti haft veruleg áhrif á heilsufar almennings. Skýr stefnumótun getur einnig reynst bæði hagkvæm og sjálfbær. Reglubundið eftirlit og greining á fæðuumhverfinu er mikilvægur mælikvarði og á því hvernig stefnur og aðgerðir stjórnvalda, sem varða næringu, hafa áhrif á mataræði og næringarbúskap. Þá eru þær ekki síður mikilvægar til að meta þau áhrif sem engin stefna hefur, eða stefnur sem hafa ekki í för með sér raunverulegar aðgerðir.

Stefnumótunarkvarði fyrir heilsusamlegt fæðuumhverfi, The Healthy Food Environment Policy Index (The Food-EPI) var þróaður af INFORMAS netverkinu árið 2012. INFORMAS samanstendur af stofnunum og fræðimönnum sem hafa almannahagsmuni að leiðarljósi og er megin markmiðið að gera fæðuumhverfi um allan heim heilsusamlegri. Næringartengd stefnumótun ríkisstjórna og stuðningur við innviði er

borin saman við alþjóðlega staðla sem rannsóknir hafa sýnt að geti verið grunnur að heilsusamlegra fæðuumhverfi og áriðandi aðgerðir eru greindar og þeim forgangsraðað. Ísland hefur nú í fyrsta sinn tekið þátt í verkefninu og eru fyrstu niðurstöður kynntar hér. Um er að ræða 14 umlykjandi þætti og undir þeim samtals 50 vísar um þætti sem geta leitt til heilsusamlegra fæðuumhverfis. Þáttunum er skipt í stefnumótun, stuðningskerfi og innviði og síðan var einum þætti og þremur vísam sem snúa að umhverfismálum og sjálfbærni bætt við íslensku útgáfuna.

Í mars 2024 kynnti Norðurlandaráð úttekt á stefnumótunarkerfnum sem miða að því að stuðla að heilsusamlegra mataræði. Jafnframt var lögð áhersla á umhverfistengda sjálfbærni í samræmi við nýjar Norrænar næringarráðleggingar, með því að hvetja til breytinga á daglegum venjum. Samtals voru fjögur stefnumótunarkerfari lögð til fyrir norræna og baltneska stefnumótendur. Verkfærin sem nefnd voru eru til dæmis markaðsdrifin, eins og hærri skattar á óhollan mat, reglugerðatengd, eins og bann eða strangari reglur, hnipp (e. nudging) eins og að staðsetja vörur á stefnubundinn hátt í verslunum, og með upplýsingum á umbúðum, eins og til dæmis Skráargatið. Þessi fjögur verkfæri eru öll, á einn eða annan hátt einnig hluti af vísunum í Food-EPI verkefninu.

Þrátt fyrir að matvæla- og næringartengdar stefnur séu til staðar á Íslandi er þörf á metnaðarfullri og bindandi stefnum sem fylgt er eftir, bæði með skýrum uppskiptum aðgerðaráætlunum og svo fjármögnun tengd innleiðingu á aðgerðum. Þær aðgerðir sem hvetja fólk til heilsuhegðunar eru árangursríkari en þær sem eiga að draga úr óheilbrigðri hegðun. Rannsóknir benda til þess að neytendur séu móttækilegri fyrir jákvæðum hvötum, eins og niðurgreiðslum á ávöxtum og grænmeti, heldur en þeim sem eiga að draga úr ákveðinni hegðun eins álögum eins og sykurskatti.

Á Íslandi hafa mörg ráðuneyti og stofnanir bein áhrif á fæðuumhverfið. Heilbrigðisráðuneytið tekur þátt í verkefnum er varða lýðheilsu og forvarnir. Embætti landlæknis er stofnun sem heyrir undir Heilbrigðisráðuneytið og gegnir fjölmörgum hlutverkum sem koma að fæðuumhverfinu. Matvælaráðuneytið sinnir einnig mörgu sem kemur að fæðuumhverfi, þar er MAST (Matvælastofnun) lykilstofnun og annast matvælaölggjöf og sinnir eftirliti. Önnur ráðuneyti hafa einnig

Tafla I. Niðurstöður úr stefnumótunarhlutanum

Stefnumótun					
Þáttur	Vísir	Staða framkvæmdar			
		Lítill sem engin	Lítill	Miðlungs	Mikil
Samsetning matvæla	Markmið eða staðlar varðandi samsetningu matvæla				
	Markmið varðandi samsetningu máltíða				
Merking matvæla	Innihaldslýsingar				
	Regluverk fyrir heilsu- og næringarfullyrðingar				
	Næringargildismerkingar á umbúðum				
	Næringargildismerkingar á matseðlum				
Markaðssetning matvæla	Takmörkun á markaðssetningu á óheilsusamlegum mat sem beint er til barna í gegnum ljósvakamiðla (sjónvarp, útvarp)				
	Takmörkun á markaðssetningu á óheilsusamlegum mat sem beint er til barna í gegnum aðra miðla en ljósvakamiðla (td. netið, samfélagsmiðlar, umbúðir matvæla, kostað efni, auglýsingar utandyra)				
	Takmörkun á markaðssetningu á óheilsusamlegum mat sem beint er til barna í nærumhverfi þeirra, t.d. í leikskólum, skólum, íþróttahúsum og á menningarviðburðum				
Matvælaverð	Lækkun skatta á heilsusamlegum matvælum				
	Hækkun skatta á óheilsusamlegum matvælum				
	Niðurgreiðsla á heilsusamlegum matvælum				
	Fjárhagslegur stuðningur til kaupa á heilsusamlegum mat				
Fæðuframboð	Stefnur sem stuðla að heilsusamlegu fæðuvali í skólum				
	Stefnur sem stuðla að heilsusamlegu fæðuvali innan opinberra geirans				
	Stuðningur og þjálfun í þessu samhengi (opinberi geirinn)				
	Stuðningur og þjálfun í þessu samhengi (einkageirinn)				
Smásala matvæla	Öflugar sveitastjórnir og skipulagsmál sem varða aðgengi að óheilsusamlegum mat				
	Öflugar sveitastjórnir og skipulagsmál sem varða aðgengi að heilsusamlegum mat				
	Aukið framboð og betri uppröðun á heilsusamlegum mat í búðum				
	Fleiri kynningar og tilboð í búðum á heilsusamlegum mat í samanburði við óheilsusamlegan mat				
Matvöruviðskipti og fjárfestingar	Mat stjórnvalda á áhrifum alþjóðasamninga				
	Möguleikar stjórnvalda til að gripa til aðgerða				

hlutverk sem tengjast matvælaumhverfi og matvælatengdri sjálfbærni, svo sem Umhverfis-, orku- og loftslagsráðuneyti, Félags- og vinnumálaráðuneytið tengt meðal annars fæðuöryggi einstaklinga í viðkvæmri stöðu og mennta- og barnamálaráðuneyti sem á að tryggja menntun, aðstöðu og réttindi barna. Þá þarf háskóla, iðnaðar og nýsköpunarráðuneytið að hlúa að menntun tengdri mat, næringu, heilsu og sjálfbærni í landinu og þeim nýsköpunarkröftum sem því tengist. Nýlega hafa verið gefnar út tvær matvælastefnur, bæði stefna og aðgerðaáætlun í 31 lið, án þess að telja upp hver ætti að framkvæma og greiða. Þessi útgáfa var á vegum forsætisráðuneytisins árið 2020. Önnur matvælastefna var gefin út árið 2023 á vegum matvælaráðuneytisins, en nú í september 2024, var gefin út aðgerðaráætlun Matvælastefnu.

Food-EPI í öðrum löndum

Stefnumótunarkvarðinn, The Food-EPI, hefur verið notaður í meira en 20 löndum síðan árið 2014 og oftar en einu sinni í mörgum löndum. Á Nýja-Sjálandi hefur Food-EPI verið notað þrisvar sinnum í þeim tilgangi að sjá hvort breytingar hafi orðið milli ára. Frá 2020 til 2023 var lítil framþróun í Nýja-Sjálandi, en megin áhersla var lögð á að draga úr markaðssetningu óhollrar fæðu gagnvart börnum og bæta matvælastefnu í skólum. Flest lönd skora lágt þegar kemur að stefnum sem takmarka markaðssetningu óhollrar fæðu fyrir börn, bættu matarumhverfi í skólum og hvatning er frá sérfræðingum til þess að lækka verð á hollum matvælum. Í Food-EPI rannsókn sem var gerð í 11 Evrópulöndum frá 2019-2021 virtust Finnland, Noregur og Portúgal standa sig best í innleiðingu stefna, en Slóvenía og Pólland skoruðu lægst. Helstu forgangsverkefni voru að setja næringarviðmið fyrir unnin matvæli, bæta matarumhverfi í skólum og skattleggja óhollan mat. Flest Evrópulönd fá enn fá stig tengd innleiðingu stefna sem móta matarumhverfi, og stefnumótun á ESB-stigi er almennt talin veik.



Stefnumótunarkvarðinn notaður á Íslandi

Food-EPI stefnumótunarkvarðinn var notaður á Íslandi með það í huga að máta næringartengda stefnumótun við alþjóð-

lega staðla sem rannsóknir hafa sýnt að geta verið grunnur að heilsusamlegu fæðuumhverfi. Þá leggur kvarðinn áherslu á að forgangsraða áriðandi aðgerðum, og er það gert með aðstoð sérfræðinga í næringu og tengdum greinum víðs vegar úr samfélaginu. Spurningalisti Food-EPI var sendur út febrúar - apríl 2024, og tóku 21 sérfræðingar í næringu og tengdum greinum þátt í netkönnuninni. Sérfræðingar mátu innleiðingu á Íslandi út frá 50 vísam sem tengjast stefnumótun og stuðning við innviði, út frá alþjóðlegum stöðlum. Þátttökuhlutfall var 70% en 21 þátttakandi af 30 svöruðu. Flestir þátttakendur voru frá heilbrigðisstofnunum og háskóla eða öðrum rannsóknarstofnunum, aðrir voru frá frjálsum félagasamtökum. Engin svör komu frá einstaklingum úr opinbera- eða einkageiranum. Eftir að sérfræðingur höfðu metið innleiðingu á vísunum 50 voru þeir beðnir að forgangsraða fimm atriðum sem þeim þótti mest áriðandi að framkvæma eða efla á Íslandi.

Niðurstöður

Í stefnumótunarlutanum voru þrír vísar metnir þannig að innleiðing þeirra væri nánast í lagi. Þrír vísar voru metnir með miðlungs innleiðingu, 26 með litla eða mjög litla innleiðingu eða enga.

Í hlutanum um stuðningskerfi og innviði voru þrír vísar metnir með mikla framkvæmd eða mikið innleiddir. Ellefu vísar voru metnir með miðlungs innleiðingu, tíu með litla, mjög litla eða enga innleiðingu.

Í sjálfbærni og umhverfishlutanum sem var bætt við í íslensku útgáfuna af Food-EPI, var einn mælikvarði metinn með háa innleiðingu. Í umhverfis- og sjálfbærni hlutanum, sem bætt var við íslensku útgáfuna af Food-EPI, var einn vísir metinn með háa innleiðingu. Það var minnkun matarsóunar í gegnum alla virðisdeðju matarins. Einn vísir var metinn með miðlungs innleiðingu og einn með lága innleiðingu.

Sérfræðingar völdu fimm aðgerðir sem þeim þóttu mest áriðandi til að gera fæðuumhverfið á Íslandi heilsusamlegra og röðuðu þeim í mikilvægisröð. Flestir sérfræðingarnir töldu takmörkun á auglýsingum á óhollum mat fyrir börn ættu að vera í forgangi hjá stjórnvöldum, bæði í sjónvarpi, útvarpi, interneti, samfélagsmiðlum, matarumbúðum, auglýsingum utandyra, þar á meðal í kringum skólann, og alls staðar þar sem börn koma saman. Næst á eftir kom takmörkun á viðskiptalegum áhrifum á stefnumótun og þar á eftir að lækka skatta á holl matvæli. Hlutfallslegt samræmi var í vali á forgangsroðun, en flestir virtust frekar sammála um hvaða aðgerðir væru mest áriðandi. Af öllum 50 vísunum voru tólf (24%) taldir hafa enga eða mjög litla skírskotun þegar kemur að fæðuumhverfinu á Íslandi í dag, 16 (32%) litla, 15 (30%) miðlungs og 7 (14%) mikla skírskotun og séu nánast að fullu í notkun.

Af þeim fjölmörgu stefnumótunar- og innviðaverkfærum sem stefnumótendur hafa aðgang að virðast mörg þeirra vera ýmist miðlungs eða að fullu komin í notkun. Þannig sýndu niðurstöðurnar að vísarnir sem tengjast reglugerðum Evrópusambandsins, eins og um innihaldslýsingar á matvælaumbúðum, eru metnir með háa innleiðingu á Ísland. Hægt er að

Hellissandur
Félags- og skólajónusta Snæfellinga, Klettsbúð 4 Ingjaldshólssókn KG Fiskverkun ehf, Melnesi I Skarðsvík ehf, Helluhóli I Snæfellsbær, Klettsbúð 4 Útgerðarfélagið Glaumur ehf, Háarífi 45 Rífi Útnes ehf, Háarífi 67
Búðardalur
Rafsel Búðardal ehf, Vesturbraut 20c Rjómabúið Erpsstaðir ehf
Reykhólahreppur
Reykhólahreppur, Mariutröð 5a Þörungaverksmiðjan hf
Ísafjörður
Bílatangi ehf, Suðurgötu 9 FishTec ehf, Suðurgötu 9 GG málningarþjónusta ehf, Adalstræti 26 Hamraborg ehf, Hafnarstræti 7 Harðfiskverkun Finnþoga, s: 456 3250, Skeiði 3 Húsið Ísafirði, Hrnargötu 2 Ísblikk ehf, Árnagötu I Orkubú Vestfjarða ohf, Stakkanesi I Samgöngufélagið-www.samgongur.is, Engjavegi 29 Sjúkráþjálfun Vestfjarða, Eyrargötu 2 Verkalýðsfélag Vestfirðinga, Hafnarstræti 9 Prymur hf,vélsmiðja, Suðurgötu
Hnífsdalur
Hraðfrystihúsið - Gunnvör hf, Hnífsdalsbryggju
Bolungarvík
Bolungarvíkurkaupstaður Sigurgeir G. Jóhannsson ehf, Hafnargötu 17
Suðureyri
Fisherman, Aðalgötu I4-16 Fiskvinnslan Íslandssaga hf, Freyjögötu 2 Klofningur ehf, Aðalgötu 59
Patreksfjörður
Eyfaraf ehf, Vatneyri - Iðngörðum IO
Vesturbyggð
Tálknafjörður Garrautgerðin ehf, Eyrarhúsum Þórsberg hf, Strandgötu 3

Bíldudalur
Íslenska kalkþörungafélagið ehf, Hafnarsteigi 4 Lás ehf, Járnhóll
Hólmavík
Kollafjardarneskirkja
Drangsnes
Fiskvinnslan Drangur ehf, Aðalbraut 30 Hveravík ehf, Hveraví
Árneshreppur
Árneshreppur-www.arneshreppur.is
Hvammstangi
Aðaltak slf, Höfðabraut II Kaupfélag Vestur-Húnavetninga, Strandgötu I Kvenfélagið Freyja Vélaverkstæði Hjartar Eiríkssonar sf, Búlandi I
Blönduós
Bifreiðaverkstæði Blönduós ehf, Norðurlandsvegi 4 Ísgel ehf, Efstubraut 2 NI piparinn ehf, Efstubraut 5
Skagaströnd
Vík ehf, Hólabraut 5
Sauðárkrúkur
Dögun ehf, Hesteyri I FISK-Seafood ehf, Háeyri I Fjölmundur ehf, Laugatúni 18 Fjölbrautaskóli Norðurlands vestra, Bóknámshúsinu Hjólbarðþjónusta Óskars, Borgartúni 6 K-Tak ehf, Borgarflöt 3 Steinnull hf, Skarðseyri 5 Verslunarmannafélag Skagafjarðar, Borgarmýri
Varmahlíð
Langamýri Fræðslusetur kirkjunnar, Skagafirði
Siglufjörður
JE Vélaverkstæði ehf, Gránugötu I3 Snerpa, íþróttafélag fatlaðra, Lindargötu 2
Akureyri
Akureyrarkirkja, Eyrarlandsvegi Akureyri Backpackers ehf, Hafnarstræti 98 Arte rakarastofa, Höfsbót 4

Baugsbót ehf, bifreiðaverkstæði, Frostagötu Ib Bílaeiga Akureyrar Bílapryði, Laufásgötu 5 Bútur ehf, Njardarnesi 9 Dexta orkutæknilausnir ehf Eining-löja, Skipagötu I4 Endurhæfingarstöðin ehf, Glerárgötu 20 Enor ehf, Hafnarstræti 53 Eyjafjardarsveit, Skólatröð 9 Fasteignasalan Hvammur ehf, Hafnarstræti 19 Gróðrarstöðin Sólaskógar ehf, Kjarnaskógi Grófargil ehf, Glerárgötu 36 Gúmmibátþjónusta Norðurlands sf, Draupnisgötu 3 Hagvís ehf, Hvammi I Herradeild JMJ, Gránufélagsgötu 4 Hjörtur Haraldsson, Viðigerði India karry kofi ehf, Hafnarstræti IOOb Kollgáta Arkitektúr-www.kollgata.is Lagnastýring ehf, Tjarnartúni 3I Matur og mörk hf, Frostagötu 3c Norðurorka hf, Rangárvöllum Pípulagningaþjónusta Bjarna F Jónassonar ehf, Melateigi 3I Pólarhestar ehf, Grýtubakka 2 Raftákn ehf - Verfræðistofa, Glerárgötu 34 S.S. byggir ehf, Njardarnesi I4 Sella tannlæknar ehf, Höfsbót 4 Sjómannaþlaðið Víkingur Stefna ehf, Glerárgötu 34 Steypusögum Norðurlands ehf, Laugartúni II Veitingastaðurinn Krua Siam, Strandgötu I3 Vélsmiðjan Ásverk ehf, Grímseyjargötu 3
Grenivík
Grýtubakkahreppur Júliane Kauertz, Grýtubakka 2
Dalvík
Dalvíkurbyggð, Ráðhúsi Ektafiskur ehf, Hafnargötu 6 Tannlæknastofan Dalvík Tréverk ehf, Dalvík, Grundargötu 8-IO Vélvirki ehf, verkstæði, Hafnarbraut 7 Whales Hauganes ehf, Hafnargötu 2
Ólafsfjörður
Árni Helgason ehf, vélaverkstæði, Hlíðarvegi 54
Húsavík
Framhaldsskólinn á Húsavík, Stóragarði IO Garðræktarfélag Reykhverfinga, Hveravöllum Samgöngumínjasafnið Ystafelli, Ystafelli 3 Tjörneshreppur, Ketilsstöðum Trésmiðjan Rein ehf, Viðimóum I4 Vikurraf ehf, Gardarsbraut I8a

Laugar
Framhaldsskólinn á Laugum, Reykjadal Sparisjóður Suður- Þingeyinga Þingeyjarsveit, Kjarna
Mývatn
Hlíð ferðaþjónusta ehf, Reykjahlíð Kaffihúsið við Dimmuborgir
Reykjahlíðarsókn
Vogar ferðaþjónusta, Vogum
Kópasker
Eyjafjardar- og Þingeyjarprófastsdæmi, Skinnastað Skerjakolla - Búðin á Skerinu Vökváþjónusta Kópaskers ehf, Bakkagötu 6
Vopnafjörður
Pétur Valdimar Jónsson, Teigi Vopnafjardarhreppur
Egilsstaðir
Austfjarðaflutningar ehf, Kelduskógum I9 Ársverk ehf, Iðjuseli 5 Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf, Miðvangi 2-4 Gistihúsið Lake - Hotel Egilsstaðir, Egilsstöðum I-2 Gunnarsstofnun, Skriðuklaustri HEF veitur ehf, Fellabrún I Héraðsprent ehf, Miðvangi I Hótel Eyvindará, Eyvindará 2 Menntaskólinn á Egilsstöðum, Tjarnarbraut 25 Múlaþing, Lyngási I2 Óbyggðasetur ehf, Egilsstöðum Rafey ehf, Miðási II Skipalækur ehf ferðaþjónusta, Fellabæ
Borgarfjörður
Fiskverkun Kalla Sveins og Álfacafé, Vörðubrún, Borgarfjörður eystri
Reyðarfjörður
AFL - Starfsgreinafélag, Búdareyri I Skiltaval ehf, Leiruvogi 4 Þvottabjörn ehf, Búdareyri 25
Eskifjörður
Egersund Ísland ehf, Hafnargötu 2 Eskja hf, Leirubakka 4 Glussi ehf, viðgerðir, Strandgötu 43 Tandrabetti ehf, Strandgötu 8



Tafla 2. Niðurstöður úr hlutanum um stuðningskerfi og innviði

Stuðningskerfi og innviðir					
Þáttur	Vísir	Staða framkvæmdar			
		Lítill sem engin	Lítill	Miðlungs	Mikil
Forysta	Sterkur sjáanlegur pólitískur stuðningur við næringartengd málefni				
	Skýr næringartengd viðmið fyrir mismunandi hópa				
	Skýrar ráðleggingar um mataræði og næringarefni				
	Ítarleg aðgerðaáætlun með matvælastefnu og skýr verkaskipting				
	Forgangsroðun til að auka félagslegan jöfnuð				
Stjórnunar-hættir	Takmarkanir á að viðskiptahagsmunir geti haft áhrif á stefnumótun				
	Notkun gagnreyndra upplýsinga við fæðutengda stefnumótun				
	Gegnsæi við mótun og gerð næringartengdrar stefnumótunar (matur, næring og fæðuumhverfi)				
	Aðgengi að næringartengdum upplýsingum stjórnvalda				
Símat og kannanir	Reglubundnar kannanir á fæðuumhverfi				
	Reglulegar kannanir á mataræði og næringarástandi allra aldurshópa				
	Reglubundnar kannanir á ofþyngd og offitu				
	Reglubundnar kannanir á áhættuþáttum langvinnra sjúkdóma (NCDs) og tíðni þeirra				
	Árangursmat á stórum verkefnum				
	Mat á framförum við að auka jafnræði heilsu				
Fjármögnun	Fjármögnun verkefna tengd lýðheilsunæringaræði				
	Fjármögnun rannsókna á forvörnum tengdum fæðuumhverfi í tengslum við ósmittbæra sjúkdóma (NCDs)				
	Til er stofnun sem hefur það markmið að bæta næringarástand þjóðarinnar, með örugga fjármögnun				
Vettvangur fyrir samskipti	Samhæfing milli ríkis og sveitarstjórna				
	Vettvangur til samskipta milli stjórnvalda og matvælageirans				
	Vettvangur til samskipta milli stjórnvalda og almennings				
	Hið opinbera leiðir viðtæka, samfellda, árangursríka, samþætta nálgun með sjálfbærni og kerfishugsun að leiðarljósi, í samvinnu við ýmis samtök til að bæta fæðuumhverfi á landsvísu				
Lýðheilsa í allri stefnumótun	Mat á áhrifum matvælastefnu á lýðheilsu				
	Mat á áhrifum annarra stefnumála á lýðheilsu				



Tafla 3. Niðurstöður úr hlutanum um sjálfbærni- og umhverfispætti

Sjálfbærni- og umhverfispættir					
Þáttur	Vísir	Staða framkvæmdar			
		Lítill sem engin	Lítill	Miðlungs	Mikill
Sjálfbært fæðu- umhverfi	Stefnur eða aðgerðir sem hafa að markmiði að draga úr losun gróðurhúsalofttegunda				
	Dregið úr matarsóun í allri virðiskeðju matvæla				
	Aðrir umhverfispættir tengdir matvælaframleiðslu svo sem plastnotkun				

Mest áriðandi aðgerðir	Hluti	Vísir	Innleiðing samkvæmt sérfræðingum
1. Takmörkun á markaðssetningu á óheilsu-samlegum mat sem beint er til barna í gegnum aðra miðla en ljósvakamiðla (t.d. netið, samfélagsmiðla, umbúðir matvala, kostað efni, auglýsingar utandyra að meðtöldu kringum skóla).	Stefnur	Markaðs-setning matvæla	Lítill innleiðing
2. Takmörkun á markaðssetningu á óheilsu-samlegum mat sem beint er til barna í gegnum ljósvakamiðla (sjónvarp, útvarp).	Stefnur	Markaðs-setning matvæla	Lítill innleiðing
3. Takmörkun á markaðssetningu á óheilsu-samlegum mat sem beint er til barna í nærumhverfi þeirra, t.d. í leikskólum, skólum, íþróttahúsum og á menningarviðburðum.	Stefnur	Markaðs-setning matvæla	Lítill innleiðing
4. Takmarkanir á að viðskiptahagsmunir geti haft áhrif stefnumótun.	Innviðir og stuðningskerfi	Stjórnunar-hættir	Lítill sem engin innleiðing
5. Niðurgreiðsla á heilsusamlegum matvælum	Stefnur	Matvæla-verð	Lítill sem engin innleiðing

nýta mun fleiri möguleika, ekki síst þar sem framkvæmdin var metin lág eða mjög lág af sérfræðingum. Samstaða var um að nú væri brynast að beita sér varðandi stefnumörkun varðandi markaðssetningu á óhollum mat fyrir börn á Íslandi og eftirfylgni með slíkri stefnumótun. Mikilvægt er að eiga gott samstarf milli ríkis og sveitafélaga þegar kemur að því að koma brýnum aðgerðum í framkvæmd í samvinnu við alla hagaðila.

Það virðist vera skoðun sérfræðinga í mörgum löndum þar sem Food-EPI hefur verið beitt, að þörf sé á fleiri aðgerðum til að vernda börn gegn markaðssetningu á óhollum matvælum. Að mati sérfræðinga eru íslensk stjórnvöld með skýrar og samræmdar stefnur innleiddar í skólum sem stuðla að heilbrigðu fæðuumhverfi. Kannski hafði umræðan og ákvörðun stjórnvalda um að bjóða upp á skólamáltíðir án endurgjalds áhrif, þar sem hún stóð yfir þegar Food-EPI spurningalistinn var sendur út. Stefnur eru mikilvægur rammi, en árangur þessara stefna stjórnast af því hversu mikil áhersla er lögð á innleiðingu, eftirlit og mat á áhrifum. Það að tryggja samfélagsþegnum heilbrigð og sjálfbært fæðuumhverfi er mikil ábyrgð. Að nota þverfaglega nálgun yfir öll tólf ráðuneytin og viðkomandi stofnanir þeirra í ýmsum málum sem tengjast næringu og fæðuumhverfi gæti verið gagnlegt. Leiðin að heilsusamlegra fæðuumhverfi gæti verið greiðari og árangursríkari með þátttöku allra þeirra mismunandi hagsmunaaðila sem tengjast fæðuumhverfinu á einhvern hátt. Án öflugs eftirlits geta stefnur og aðgerðaáætlanir nefnilega endað sem yfirborðslegir skrautmunir.

Fyrirhugað er að endurtaka Food-EPI ferlið aftur eftir nokkur ár en mælt er með því að Food-EPI sé framkvæmt á fjögurra til fimm ára fresti til þess að mæla framfarir yfir tíma. Stefnt er að því að halda Food-EPI vinnustofu fyrir þátttakendur og alla áhugasama hagsmunaaðila í byrjun næsta árs. Niðurstöður íslenska Food-EPI verkefnisins verða kynntar og fjallað verður um þær aðgerðir sem rannsóknir sýna fram á að geti bætt fæðuumhverfið okkar. Þær aðgerðir sem sérfræðingar mátu sem fimm brýnustu, og jafnvel fleiri efstu, verða ræddar og næstu skref tekin til umræðu. Vinnustofan mun verða vettvangur fyrir líflegar umræður um niðurstöður íslenska Food-EPI, þar sem þátttakendur verða hvattir til að kafa dýpra í þá styrkleika og veikleika sem hafa verið skilgreindir. Vonandi munu þessar niðurstöður leiða okkur smám saman í átt að heilsusamlegra fæðuumhverfi fyrir bjartari framtíð. 🌟

Vantar smurolíu í augun?

Vertu viss með **VISMED**



Svissnesk gervitár við augnþurrki
Fást í öllum helstu apótekum

Ráðleggingar um mataræði

FYRIR FULLORÐNA OG BÖRN FRÁ TVEGGJA ÁRA ALDRI



Ávextir og mikið af grænmeti



Fimm skammtar af grænmeti og ávöxtum á dag eða minnst 500 g alls.



Heilkorn minnst tvisvar á dag



Í heilkornavörum eru allir hlutar kornsins notaðir og ekkert sigtað frá.



Fiskur tvisvar til þrisvar í viku



Ein af máltíðunum ætti að vera feitur fiskur t.d. lax, bleikja, lúða eða makrill.



Kjöt í hófi



Takmarka skal neyslu á rauðu kjöti við 500 g á viku. Unnar kjötvörur á sérstaklega að takmarka.



Fituminni og hreinar mjólkurvörur



Hæfilegt er að borða tvo skammta af mjólkurvörum á dag.



Mýkri og hollari fita



Góð uppspretta hollrar fitu er feitur fiskur, lýsi, jurtaolíur, hnetur, fræ og lárperur.



Minna salt



Nota annað krydd og kryddjurtir og velja lítið unnin matvæli.



Minni viðbættur sykur



Drekka lítið eða ekkert af gos- og svaldrykkjum og gæta hófs í neyslu á sælgæti.



D-vítamín



Taka inn D-vítamín, lýsi eða D-vítamintöflur.

Fjölbreytt fæði í hæfilegu magni



Einfalt að velja hollara

Neskaupstaður Hildibrand Hótel - kaupfélagsbarinn s: 477 1950, Hafnarbraut 2 Samvinnufélag útgerðamanna Tannlæknastofan, Hafnarbraut 1 Verkmenntaskóli Austurlands, Mýrargötu 10	Grímsnes og Grafningshreppur, Stjórnsýsluhúsinu Borg Hjá Maddy ehf, Eyravegi 27 Icecool ehf breytingar-www.icecool.is, Gagnheiði 51 Jáverk ehf, Gagnheiði 28 Jóhann Helgi og Co, heildarlausnir á leiksvæðum, Vatnsholti 2 Kjarna-bókhald ehf, Austurvegi 6 Kökugerð H P ehf, Gagnheiði 15 Lögmansstofa Ólafs Björnssonar, Eyravegi 15 Máttur sjúkrahjálfun ehf, Háheiði 5 Pípulagnir Suðurlands ehf, Háheiði 10 Reykhöll ehf, Reykhóli Set ehf, röraverksmiðja, Eyravegi 41 Sólheimar í Grímsnesi Stálkrókur ehf, Gagnheiði 45 Suðri ehf, Jórutúni 8 Suðurtak ehf Brjánsstöðum 2, Grímsnes- og Grafningshreppi Súperbygg ehf Súperlagnir ehf, Álfhólum 3 Tannlæknabjónustan.is, s: 482 3333, Reykjavík, Selfossi og Hellu Verkfræðistofa Guðjóns, Austurvegi 42 Vélabjónusta Ingvars, Gagnheiði 45 Vélsmiðja Suðurlands ehf, Gagnheiði 5 Österby-hár, Austurvegi 33-35	Þorlákshöfn Bergverk ehf, Heinabergi 21 Sveitarfélagið Ölfus, Hafnarbergi 1 Þorláksskirkja	Vík Dvalarheimili Hjallatún Framrás ehf, Smiðjuvegi 17 Hótel Dyrhólaey Ás Hótel Vík í Mýrdal RafSuð ehf, Sunnubraut 17
Djúpavogur Berunes við Berufjörð Hótel Framtíð ehf, Vogalandi 4		Ölfus Bergverk ehf, Heinabergi 21 Sveitarfélagið Ölfus, Hafnarbergi 1 Þorláksskirkja	Kirkjubæjarklaustur Grafarkirkja Skaftárhreppur, Klausturvegur 4
Höfn í Hornafirði Birkifell ehf Ferðabjónustan Smyrlabjörgum ehf Funi ehf, sorphreinsun, Ártúni Jökulsárlón ferðabjónusta ehf Klitá ehf, ferðabjónustan Gerði ehf Króm og hvítt ehf, Álaleiru 7 Rósaberg ehf, Háholi Sveitafélagið Hornafjörður, Hafnarbraut 27		Laugarvatn Ásvélar ehf, Hrísholti II Héraðsskólinn við Laugarvatn	Vestmannaeyjar AH-Sjúkrahjálfun ehf, Hólagötu 12 Bergur-Huginn ehf, Básaskersbryggju 10 Bíla- og vélaverkstæðið Nethamar ehf, Flatir 21 Bíla- og vélaverkstæði Sigurjóns, Flötum 20 Bókasafn Vestmannaeyja, Safnahúsi Braginn sf, bíla- og vélaverkstæði, Flötum 20 Hárstofa Viktors, Vestmannabraut 35 Hótel Vestmannaeyjar, Vestmannabraut 28 Ísfélag hf, Tangagötu 1 Kráin ehf, Herjólfsgötu 10 Skipalyftan ehf, Eidiinu Teiknistofa Páls Zóphóníassonar ehf, Kirkjuvegi 23 Vélaverkstæðið Þór ehf, Nordursundi 9 Viska - Fræðslu- og símenntunarmiðstöð, Ægisgötu 2
Öræfi Ferðabjónustan Svínafelli-www.svinafell.is, Svínafelli I		Flúðir Fögrusteinar ehf, Birtingaholti 4 Hitaveita Flúða og nágrennis, Akurgerði 6 Hrunamannahreppur	
Selfoss Bífreiddaverkstæðið Klettur ehf, Hrísmýri 3 Bíltak ehf, Hellismýri I Búhnykkur sf, Stóru-Sandvík Byggingafélagið Laski ehf, Gagnheiði 9 Café Mika Reykholti, Skólabraut 4 Fagform ehf, Gagnheiði 55 Flóahreppur, Þingborg Fræðslunetið - símenntun á Suðurlandi, Tryggvagötu 13	Hveragerði Alur blikksmiðja ehf, Pelamörk 59 Flóra garðyrkjustöð, Heiðmörk 38 Garðplöntusalan Borg slf, Pelamörk 54 Heilsustofnun NLFI-www.heilsustofnun.is, Grænumörk 10 Hótel Ör, Breiðumörk 1c Norbygg ehf Raftaug ehf, Borgarheiði 11h	Hella Ásahreppur, Laugalandi Freyðing ehf, Fagurhóli Hellismenn ehf Kanslarinn veitingahús, Dynskálum 10	
		Hvolsvöllur Félag íslenskra bífreiddaeiganda, Stóragerði 3 Krappi ehf, byggingaverktakar, Ormsvelli 5 Rangárþing eystra, Austurvegi 4 Seljaveitingar, Ytra-Seljalandi Torf ehf, Borgareyrum Viðskiptabjónusta Suðurlands - umboðsaðili TM trygginga, Ormsvöllum 7	





Aukið frelsi og sjálfstæði

Hjálpartæki veita frelsi, aukið sjálfstæði og bætt lífsgæði.
Fastus heilsa býður fjölbreytt úrval hjálpartækja sem henta þörfum flestra.
Öflugt teymi fagfólks leiðbeinir þér við að finna rétta tækið.
Bókaðu tíma í ráðgjöf í s. 5803900

FASTUS
HEILSA

VINNUM MEÐ ÞEIM BESTU

Höfðabakki 7, 110 Reykjavík | fastusheilsa.is