

Fagrappport nr. 5 - 2010

Annechen Bahr Bugge

**Forbuden frukt smaker best
-en studie av nordmenns spise- og
drikkemønster av sjokolade, søtsaker, salt
snacks, sukkerholdige leskedrikker
og lignende**

SIFO

© SIFO 2010

Fagrappport nr. 5 -2010

STATENS INSTITUTT FOR FORBRUKSFORSKNING


Sandakerveien 24 C, Bygg B

Postboks 4682 Nydalen

0405 Oslo

www.sifo.no

Det må ikke kopieres fra denne rapporten i strid med åndsverksloven. Rapporten er lagt ut på internett for lesing på skjerm og utskrift til eget bruk. Enhver eksemplarfremstilling og tilgjengeliggjøring utover dette må avtales med SIFO. Utnyttelse i strid med lov eller avtale, medfører erstatningsansvar.

<p>Tittel</p> <p>Forbuden frukt smaker best – en studie av nordmenns spise- og drikkemønster av sjokolade, søtsaker, salt snacks, sukkerholdige leskedrikker og lignende</p>	<p>Antall sider</p> <p>296</p>	<p>Dato</p> <p>01.09.10</p>
<p>Title</p> <p>Forbidden fruit tastes the sweetest – A study of Norwegians eating and drinking pattern of chocolate, sweets, salty snacks, soft drinks and the like</p>	<p>ISBN</p> <p>978-82-7063-432-3</p>	<p>ISSN</p> <p>1502-6760</p>
<p>Forfatter(e)</p> <p>Annechen Bahr Bugge</p>	<p>Prosjektnummer</p> <p>11200641</p>	<p>Faglig ansvarlig sign.</p> 
<p>Oppdragsgiver</p> <p>Norges forskningsråd (NFR) <i>Folkehelseprogrammet</i></p>		
<p>Sammendrag</p> <p>Denne studien er en del av forskningsprosjektene <i>Young Food</i> og <i>HealthMeal</i>. Begge prosjektene er finansiert av Norges forskningsråd. Temaet i rapporten er nordmenns spise- og drikkemønster av en type mat og drikke som helsemyndighetene ønsker at befolkningen skal redusere forbruket sitt av – slik som sjokolade, søtsaker, søte bakervarer, salt snacks og sukkerholdige drikker. Selv om forbruksutviklingen de seneste par årene har vist positive tendenser, har altså nordmenn fremdeles et langt høyere inntak av slike produkter enn det som er tilrådelig.</p> <p>Vår studie viste at de fleste spiser/drikker de nevnte produktene regelmessig. Over halvparten av de spurte spiste sjokolade én gang i uken eller oftere. Fire av ti spiste søtsaker eller salt snacks ukentlig. Tre av ti spiste søte bakervarer ukentlig. Like mange drakk sukkerholdig brus ukentlig. Det ble også sett nærmere på spise-/drikkefrekvens av sunt snop – slik som frukt, smoothie, grønnsaker og salat. Tre av ti nordmenn spiste fersk frukt daglig. To av ti spiste sjelden eller aldri fersk frukt. Variabler som kjønn, alder, utdanning og husholdstype hadde effekt på spise- og drikkemønsteret av de nevnte produktene. Menn, ungdom, folk med lav utdanning og barnefamilier hadde den høyeste spise-/drikkefrekvensen av sjokolade, søtsaker, salt snacks, sukkerholdig brus og lignende. Kvinner, folk i alderen 50 år eller mer og folk med høy utdanning hadde den høyeste spisefrekvensen av frukt og grønnsaker.</p> <p>Svarene på spørsmålet om hva som hadde vært anledningen for at man hadde spist sjokolade, søtsaker, salt snacks og lignende sist gang, viste at denne type produkter har en sentral plass i hverdagens mat- og spisevaner. Over halvparten svarte at anledningen for at man hadde spist sjokolade eller søtsaker hadde vært "hverdagsskos" eller "ingen bestemt anledning". Nesten like mange svarte det samme om salt snacks og søte bakervarer.</p>		

Blant dem som spiste sjokolade, søtsaker, søte bakervarer og salt snacks ukentlig, var det mange som ønsket å unngå slike produkter, men som ofte lot seg friste. Det var også relativt mange som mente de fikk dårlig samvittighet når de spiste denne type produkter. Blant dem som spiste denne type produkter et par ganger i måneden eller sjeldnere, var det svært få som begrunnet lav spisefrekvens med at de ikke var glad i denne type produkter. De aller fleste begrunnet lav spisefrekvens med at produktene var å betrakte som usunne og fedmefremmende.

Av studien kom det også frem at det har vært en betydelig økende opptatthet av å spise sunt de seneste par årene. Syv av ti svarte at de var meget eller ganske opptatt av å spise sunt. Fire av ti la spesielt stor vekt på at maten og drikken de kjøpte inneholdt lite sukker. Nesten like mange svarte det samme om fett. Blant ungdom var det fem av ti som mente de var meget eller ganske opptatt av å spise sunt. Jenter var imidlertid langt mer opptatt av dette enn gutter. På spørsmål om hva man la vekt på ved kjøp av mat og drikke, scoret ungdom høyere enn de andre aldersgruppene på faktoren billig/lav pris.

Til tross for økende helsebevissthet var det få (6 prosent) som ikke hadde spiste sjokolade, søte bakervarer, søtsaker eller salt snacks i løpet av siste syv dager. I sin helhet viste studien at det er mye som tyder på at det ikke er lett å redusere inntaket av disse produktene. Dagens forbrukere lever i en matkultur hvor mat og drikke med høyt innhold av fett, sukker og salt er billig og rikholdig, pakninger og porsjoner er store, og forbrukerne blir hele tiden eksponert for reklame som knytter denne type produkter til kos og hygge. Dette bidrar også til en forventning om at slike produkter bør serveres når man skal kose seg, når noen skal belønnes, når noe skal feires, når noen skal trøstes osv. For å lykkes med målsettingen om å redusere forbruket av nevnte produkter, synes altså utfordringen å ligge i både å angripe *tilgjengeligheten* og den *sosiale aksepten*.

Summary

This study is part of the two research projects Young Food and HealthMeal. Both project are financed by The Research Council of Norway. The topic in this report is Norwegians' eating and drinking patterns for food of a kind of which the health authorities wish that the population reduce their consumption, such as chocolate, sweets, sweet pastries, salty snacks and sugary soft drinks. Even if the development in consumption has shown positive tendencies, Norwegians still have far higher intake of such products than what is recommended.

Our study showed that most people eat/drink the above-mentioned products regularly. More than half the population eat chocolate once a week or more. Four in ten eat sweets or salty snacks every week. Three in ten eat sweet pastries every week. As many drink soft drinks weekly. We also look closer at the eating/drinking frequencies for healthy snacks - such as fruit, smoothies, vegetables and mixed salads. Three in ten Norwegians eat fresh fruit daily. Two in ten rarely or never eat fresh fruit. Variables such as gender, age, education and type of household had an effect on eating and drinking patterns for the above-mentioned products. Men, youth, people with lower education and families with children had the highest eating/drinking frequencies for chocolate, sweets, salty snacks, sugary soft drinks and similar products. Women, people aged 50 and above and people with higher education had the highest eating frequency for fruit and vegetables.

The question about the occasion for having chocolate, sweets, salty snacks and similar last showed that this type of products had a central place in the everyday eating and drinking habits. More than half answered that they had had chocolate or sweets as "everyday indulgence" or "at no particular occasion". Almost as many answered the same for salty snacks and sweet pastries.

The study shows that those who had chocolate, sweets, sweet pastries and salty snacks weekly want to avoid such products, but that they often fall for the temptation. Relatively many said, too, that they had bad conscience when having this kind of products. Among those who had this kind of products a couple of times a month or less very few said that they had a low eating frequency because they did not like this kind of products. Most of them said that the low eating frequency had to do with the products' unhealthy and fattening qualities.

We also see from the study that there has been a significant increase in the attention to healthy eating in later years. Seven in ten said that they are very or pretty concerned about eating healthy. Four in ten were not very concerned that the food and beverages they buy contain little sugar. Almost as many said the same about fat. Among youth five in ten think that they are very or pretty concerned about eating healthy. Girls were, however, far more concerned about this than boys. Youth scored much higher than other age groups on the factor cheap products/low price on the question about what they emphasised when buying food and beverages.

Despite the increased attention to health, few (6 percent) had not had chocolate, sweet pastries,

sweets or salty snacks in the last seven days. As a whole the study shows that there is much evidence that it is not easy to reduce the consumption of such products. Today's consumers live in a food culture where food and beverages high in fat, sugar and salt are cheap and plentiful, packages and portions are big, and consumers are constantly exposed to advertisements which associate these products with indulgence and having a good time. This also contributes to creating the expectation that such products should be served when one needs indulgence, when something needs to be rewarded, when something is celebrated, when someone needs comforting etc. In order to succeed in the aim of reducing the consumption of the above-mentioned products one needs to address the challenges which lie in availability and social acceptance.

Stikkord

Alder, drikkevaner, ernæringspolitikk, helse, kjønn, klasse, matvaner, sukker, ungdom

Keywords

Age, class, gender, drinking habits, food habits, health, nutritional policy, sugar, youth

Forbuden frukt smaker best

- en studie av nordmenns spise- og drikkemønster av sjokolade, søtsaker, salt snacks, sukkerholdige leskedrikker og lignende

av

Annechen Bahr Bugge

2010

STATENS INSTITUTT FOR FORBRUKSFORSKNING
postboks 4682, 0405 Oslo

Forord

Dette er en studie av nordmenns spisemønster når det gjelder mat- og drikkedrikkeprodukter som helsemyndighetene har som målsetting at folk skal redusere forbruket sitt av – slik som sjokolade, søtsaker, søte bakervarer, salt snacks og sukkerholdige drikker. Selv om forbruksutviklingen har vist positive tendenser de senere årene, har altså nordmenn fremdeles et langt høyere inntak av slike produkter enn det som er tilrådelig. Barn og unge har et høyere inntak av mange av disse produktene enn voksne.

Studien er en del av forskningsprosjektet *Food and eating among young Norwegians. A sociological analysis of teenagers' ideologies and practices in an everyday context* (YoungFood). Hele prosjektet har vært finansiert av Norges forskningsråd, *Folkehelseprogrammet*. En av hovedmålsetningene i prosjektet har vært å fremskaffe bedre kunnskap om hva og hvordan unge mennesker spiser, samt kunnskaper som skal kunne brukes som grunnlag for normative og pedagogiske virkemidler rettet mot ungdom. For dette formålet ble det utformet en egen survey for å kartlegge detaljene i nordmenns spise/drikkemønster av de nevnte produktene. Det ble også formulert en del spørsmål som kun ble stilt til personer i aldersgruppen 15 til 24 år.

Studien er også en del av det nylig startede forskningsprosjektet *HealthMeal. Possibilities and barriers for increased consumption of fish and vegetables in meals at home and outside home*. Dette prosjektet er også finansiert av Norges forskningsråd, *Matprogrammet*. En viktig målsetning i prosjektet er å identifisere muligheter og begrensninger for å foreta helseriktige måltidsvalg. For dette formålet ble det formulert spørsmål som hadde til hensikt å kartlegge hva nordmenn spiser mellom måltidene. Hvor utbredt er det for eksempel å spise frukt, grønnsaker, sjokolade, søtsaker, salt snacks og lignende mellom måltidene? Og hva kjennetegner de gruppene som har en høy spisefrekvens av henholdsvis frukt/grønnsaker og sjokolade/søtsaker/salt snacks?

Jeg vil takke SIFOs faggruppe *Forbrukskultur* for mange nyttige og interessante diskusjoner som har inspirert i arbeidet med temaet. En særlig takk til Randi Lavik for gode råd om kvantitative analyser, og til Anne Marie Øybø for grundig gjennomlesning av rapporten. Videre vil jeg takke Ane C. Engh og informasjonsavdelingen for god hjelp i forbindelse med publiseringen av rapporten.

Nydalen, august 2010

STATENS INSTITUTT FOR FORBRUKSFORSKNING (SIFO)

Innhold

Forord	7
Innhold	9
Sammendrag	17
Summary	23
1 Innledning.....	29
1.1 Målsetting og problemstillinger.....	30
1.2 Materialer og metode.....	30
1.2.1 WEB-survey 2009.....	31
1.2.2 Synovate MMI Norske Spisefakta (1985-2010)	32
1.2.3 Analyser	33
1.3 Bakgrunn.....	33
1.3.1 Søtsaker, sjokolade, salt snacks og lignende – nytelses- eller næringsmiddel	34
1.3.2 Kulturelle og strukturelle begrensninger for sunne valg	36
1.3.3 Sosial ulikhet i mat- og spisevaner.....	38
1.3.4 Den helseriktige matstilen som er trendy blant dagens unge	42
1.3.5 Ungdom, mat og forbrukerstiler.....	47
2 Forbruksutviklingen av utvalgte mat- og drikkeprodukter de siste tiårene	49
2.1.1 Forbruksutvikling av poteter og bearbeidede potetprodukter (snacks, pommes frites og lignende).....	50
2.1.2 Forbruksutviklingen av sukker-/kakaovarer, frukt og grønnsaker	51
2.1.3 Forbruksutviklingen av søtsaker, sjokolade, brus og mineralvann	53
2.1.4 Forbruksutvikling av søte bakervarer, pizza, chips, is og sjokolademelk.....	54
2.1.5 Forbruksutviklingen av frukt, grønnsaker, saft, syltetøy, nøtter/mandler.....	54
2.1.6 Forbruksutgifter til mat og drikke.....	55

2.2	Sammendrag forbruksutviklingen.....	57
3	Spise-/drikkemønsteret av sjokolade, søtsaker, salt snacks, sukkerholdig brus og annet ”snop”	59
3.1	Hvor ofte spiser/driker du sjokolade, søtsaker, salt snacks, brus og lignende?	60
3.1.1	Spise-/drikkefrekvens etter kjønn.....	63
3.1.2	Spise-/drikkefrekvens etter alder.....	66
3.1.3	Spise-/drikkefrekvens – etter utdanning.....	67
3.1.4	Spise-/drikkefrekvens – etter husholdstype.....	70
3.2	Hvor ofte spiser man sunt snop, for eksempel frukt og grønnsaker?	71
3.2.1	Spisefrekvens av frukt og grønnsaker – etter kjønn.....	73
3.2.2	Spisefrekvens av frukt og grønnsaker – etter alder	74
3.2.3	Spisefrekvens av frukt og grønnsaker – etter utdanning	76
3.2.4	Spisefrekvens av frukt og grønnsaker – etter husholdstype	77
3.3	Sist ukes spisemønster av sjokolade, søtsaker, søte bakervarer og salt snacks – hvem, hva og i hvilken anledning	78
3.3.1	Spisemønster – etter kjønn og alder	79
3.3.2	Spisemønster – etter utdanning	80
3.3.3	Spisemønster – etter husholdstype	81
3.4	Hva var anledningen for at du spiste sjokolade/søtsaker, søte bakervarer eller salt snacks sist gang	81
3.4.1	Anledning for at man hadde spist søtsaker/sjokolade	82
3.4.2	Anledning for at man hadde spist søte bakervarer	84
3.4.3	Anledning for at man hadde spist salt snacks	85
3.5	Endring og stabilitet i inntaket av sjokolade, søtsaker, søte bakervarer, salt snacks og fastfood.....	86
3.6	Sammendrag av spise-/drikkemønster	88
4	Preferanser, prioriteringer og praksiser blant dem som ukentlig spiste/drakk sjokolade, søtsaker, salt snacks, brus og lignende	91
4.1	”Jeg er glad i sjokolade, søtsaker, salt snacks...”	92
4.1.1	Søtsaker – etter kjønn, alder og utdanning.....	94
4.1.2	Sjokolade – etter kjønn, alder og utdanning.....	95
4.1.3	Søte bakervarer – etter kjønn, alder og utdanning.....	96
4.1.4	Salt snacks – etter kjønn, alder og utdanning.....	97
4.1.5	Sukkerholdig brus og leskedrikker – etter kjønn, alder og utdanning	98
4.1.6	Sukkerredusert/light brus og leskedrikker – etter kjønn, alder og bosted.....	99
4.2	Oppfatninger om spisemønsteret av søtsaker.....	100
4.2.1	Oppfatninger om spisemønsteret av søtsaker – etter kjønn.....	101
4.2.2	Oppfatninger om spisemønsteret av søtsaker – etter alder.....	102

4.2.3	Oppfatninger om spisemønsteret av søtsaker – etter utdanning	103
4.3	Oppfatninger om spisemønsteret av sjokolade	104
4.3.1	Oppfatninger om spisemønsteret av sjokolade – etter kjønn ..	105
4.3.2	Oppfatninger om spisemønsteret av sjokolade – etter alder ...	106
4.3.3	Oppfatninger om spisemønsteret av sjokolade – etter utdanning	107
4.4	Oppfatninger om spisemønsteret av søte bakervarer	108
4.4.1	Oppfatninger om spisemønsteret av søte bakervarer – etter kjønn	110
4.4.2	Oppfatninger om spisemønsteret av søte bakervarer – etter alder	111
4.4.3	Oppfatninger om spisemønsteret av søte bakervarer – etter utdanning	112
4.5	Oppfatninger om spisemønsteret av salt snacks	113
4.5.1	Oppfatninger om spisemønsteret av salt snacks – etter kjønn	115
4.5.2	Oppfatninger om spisemønsteret av salt snacks – etter alder..	116
4.5.3	Oppfatninger om spisemønsteret av salt snacks – etter utdanning	117
4.6	Oppfatninger om drikkemønsteret av sukkerholdige leskedrikker ..	118
4.6.1	Oppfatninger om drikkemønsteret av sukkerholdig brus – etter kjønn	120
4.6.2	Oppfatninger om drikkemønsteret av sukkerholdig brus – etter alder	121
4.6.3	Oppfatninger om drikkemønsteret av sukkerholdig brus – etter utdanning	122
4.7	Oppfatninger om drikkemønsteret av sukkerreduerte /-frie leskedrikker	124
4.7.1	Oppfatninger om drikkemønsteret av sukkerreduert/-fri brus – etter kjønn	125
4.7.2	Oppfatninger om drikkemønsteret av sukkerreduert/-fri brus – etter alder	125
4.7.3	Oppfatninger om drikkemønsteret av sukkerreduert/-fri brus – etter utdanning	125
4.8	Sammendrag av preferanser, prioriteringer og praksiser blant dem som har en relativt høy spise-/drikkefrekvens	126
5	Preferanser, prioriteringer og praksiser blant dem som <i>et par ganger i måneden</i> eller <i>sjeldnere</i> spiste/drakk søtsaker, brus og lignende ...	129
5.1.1	”Jeg er ikke glad i...”	130
5.2	Oppfatninger om spisemønsteret av søtsaker	131
5.2.1	Oppfatninger om spisemønsteret av søtsaker – etter kjønn.....	132
5.2.2	Oppfatninger om spisemønsteret av søtsaker – etter alder.....	133

5.2.3	Oppfatninger om spisemønsteret av søtsaker – etter utdanning	134
5.3	Oppfatninger om spisemønsteret av sjokolade	135
5.3.1	Oppfatninger om spisemønsteret av sjokolade – etter kjønn ..	136
5.3.2	Oppfatninger om spisemønsteret av sjokolade – etter alder....	137
5.3.3	Oppfatninger om spisemønsteret av sjokolade – etter utdanning	138
5.4	Oppfatninger om spisemønsteret av søte bakervarer	139
5.4.1	Oppfatninger om spisemønsteret av søte bakervarer – etter kjønn	140
5.4.2	Oppfatninger om spisemønsteret av søte bakervarer – etter alder	141
5.4.3	Oppfatninger om spisemønsteret av søte bakervarer – etter utdanning	142
5.5	Oppfatninger om spisemønsteret av salt snacks	144
5.5.1	Oppfatninger om spisemønsteret av salt snacks – etter kjønn.	145
5.5.2	Oppfatninger om spisemønsteret av salt snacks – etter alder..	146
5.5.3	Oppfatninger om spisemønsteret av salt snacks – etter utdanning	147
5.6	Oppfatninger om drikkemønsteret av sukkerholdige leskedrikker ..	148
5.6.1	Oppfatninger om drikkemønsteret av sukkerholdig brus – etter kjønn	150
5.6.2	Oppfatninger om drikkemønsteret av sukkerholdig brus – etter alder	151
5.6.3	Oppfatninger om drikkemønsteret av sukkerholdig brus – etter utdanning	152
5.7	Oppfatninger om drikkemønsteret av sukkerreduert/-frie leskedrikker	153
5.7.1	Oppfatninger om drikkemønsteret av sukkerreduert/-fri brus – etter kjønn	154
5.7.2	Oppfatninger om drikkemønsteret av sukkerreduert/-fri brus – etter alder	155
5.7.3	Oppfatninger om drikkemønsteret av sukkerreduert/-fri brus – etter utdanning	156
5.8	Sammendrag av preferanser, prioriteringer og praksiser blant dem som spiste søtsaker, sjokolade, salt snacks og lignende et par ganger i måneden eller sjeldnere	156
6	Småspising – hvor ofte, hvem, hva og hvorfor?	159
6.1	Hvor ofte spiser du noe mellom måltidene – etter kjønn, alder og utdanning?	159
6.2	Hva spises mellom måltidene?	162
6.2.1	Hva spises mellom måltidene – etter kjønn?	163

6.2.2	Hva spises mellom måltidene – etter alder?.....	164
6.2.3	Hva spises mellom måltidene – etter utdanning?.....	165
6.2.4	Hva spises mellom måltidene – etter mellommåltidsfrekvens?.....	167
6.2.5	Hvor ofte spiser/drikker du sjokolade, søtsaker, salt snacks, frukt, grønnsaker, sukkerholdige leskedrikker – etter mellommåltidsfrekvens?.....	169
6.2.6	Andel som har spist sjokolade, søtsaker, søte bakervarer og salt snacks i løpet av siste 7 dager – etter mellommåltidsfrekvens ..	170
6.2.7	Andel som mente utsagnet ”Jeg spiser ... både til hverdag og helg” passet godt/dårlig med eget spisemønster – etter mellommåltidsfrekvens	171
6.2.8	Hva var anledningen til at du spiste søtsaker, sjokolade eller salt snacks sist gang – etter mellommåltidsfrekvens?	173
6.3	Sammendrag av spisemønsteret av mat mellom måltidene	174
7	Hva vektlegges ved kjøp av mat og drikke, og hvordan påvirker dette spisemønsteret av sjokolade, søtsaker, salt snacks og annet ”snop”? ..	177
7.1	Hvilke egenskaper ved mat og drikke vektlegges?.....	178
7.1.1	Vektleggingen av matens/drikkens egenskaper – etter kjønn ..	179
7.1.2	Vektlegging av matens/drikkens egenskaper – etter alder	180
7.1.3	Vektlegging av matens/drikkens egenskaper – etter utdanning	182
7.1.4	Vektlegging av matens/drikkens egenskaper – etter mellommåltidsfrekvens	183
7.2	Hvor mange er opptatt av å spise sunt, og hva er de viktigste motivasjonsfaktorene?.....	184
7.2.1	Opptatt av å spise sunt – etter kjønn	185
7.2.2	Opptatt av å spise sunt – etter alder	186
7.2.3	Opptatt av å spise sunt – etter utdanning	187
7.2.4	Opptatt av å spise sunt – etter treningsfrekvens	188
7.3	Hva er motivasjonen for å spise sunt?	189
7.3.1	Motivasjonsfaktorer – etter kjønn	190
7.3.2	Motivasjonsfaktorer – etter alder	191
7.4	Hva spiser du vanligvis mellom måltidene – etter opptatthet av å spise sunt?	192
7.5	Hvor ofte spiser du sjokolade, søtsaker, salt snacks, brus og annet ”snop” – etter opptatthet av å spise sunt?	194
7.6	Spisefrekvens av frukt og grønnsaker – etter opptatthet av å spise sunt	196
7.7	Drikkefrekvens av ulike typer leskedrikker – etter opptatthet av å spise sunt.....	197

7.8	Andel som har spist sjokolade, søtsaker osv. i løpet av sist uke – etter opptatthet av å spise sunt.....	198
7.8.1	Anledning for å spise sjokolade/søtsaker – etter opptatthet av å spise sunt.....	199
7.8.2	Anledning for å spise søte bakervarer – etter opptatthet av å spise sunt.....	200
7.8.3	Anledning for å spise salt snacks – etter opptatthet av å spise sunt.....	201
7.9	Oppfatninger om spise-/drikkemønsteret av sjokolade, søtsaker, søte bakervarer, salt snacks og leskedrikker blant dem som ukentlig piser slikt – etter opptatthet av å spise sunt.....	202
7.9.1	Oppfatninger om spisemønsteret av søtsaker – etter opptatthet av å spise sunt.....	202
7.9.2	Oppfatninger om spisemønsteret av sjokolade – etter opptatthet av å spise sunt.....	204
7.9.3	Oppfatninger om spisemønsteret av søte bakervarer – etter opptatthet av å spise sunt.....	205
7.9.4	Oppfatninger om spisemønsteret av salt snacks – etter opptatthet av å spise sunt.....	207
7.9.5	Oppfatninger om drikkemønsteret av sukkerholdige brus – etter opptatthet av å spise sunt.....	209
7.9.6	Oppfatninger om drikkemønsteret av sukkerreduert/light brus – etter opptatthet av å spise sunt.....	211
7.10	Oppfatninger om spise-/drikkemønsteret av sjokolade, søtsaker, søte bakervarer, salt snacks og leskedrikker blant dem som spiser/drikker slike produkter et par ganger i måneden eller sjeldnere – etter opptatthet av å spise sunt.....	212
7.10.1	Oppfatninger om spisemønsteret av søtsaker – etter opptatthet av å spise sunt.....	213
7.10.2	Oppfatninger om spisemønsteret av sjokolade – etter opptatthet av å spise sunt.....	214
7.10.3	Oppfatninger om spisemønsteret av søte bakervarer – etter opptatthet av å spise sunt.....	215
7.10.4	Oppfatninger om spisemønster av salt snacks – etter opptatthet av å spise sunt.....	216
7.10.5	Oppfatninger om drikkemønster av sukkerholdig brus – etter opptatthet av å spise sunt.....	217
7.10.6	Drikkemønster av sukkerreduert/light brus – etter opptatthet av å spise sunt.....	218
7.11	Endringer i de seneste års spisemønster – etter opptatthet av å spise sunt.....	219

7.12	Sammenheng av hvilke faktorer som vektlegges ved kjøp av mat og drikke, samt hvordan dette påvirker spisemønsteret av søtsaker, sjokolade og lignende.....	220
8	Jenter og gutters spise-/drikkemønster av sjokolade, søtsaker, salt snacks, leskedrikker og lignende	225
8.1	Hvor ofte og hva spises mellom måltidene.....	226
8.1.1	Hva spises vanligvis mellom måltidene – etter ukedag	226
8.1.2	Hva spises vanligvis mellom måltidene – etter kjønn.....	227
8.2	Spise- og drikkerefrekvens av sjokolade, søtsaker, salt snacks, sukkerholdige leskedrikker og lignende	229
8.2.1	Spisefrekvens av sjokolade, søtsaker, salt snacks og annet snop – etter alder	229
8.2.2	Drikkerefrekvens av sukkerholdige og sukkerfri/-reduerte leskedrikker – etter alder	230
8.2.3	Spise-/drikkerefrekvens av sjokolade, søtsaker, sukkerholdige leskedrikker og lignende – etter kjønn.....	231
8.2.4	Spisefrekvens av frukt og grønnsaker – etter alder.....	233
8.2.5	Spisefrekvens av frukt og grønnsaker – etter kjønn.....	235
8.3	Hvor mange hadde spist sjokolade, søtsaker, søte bakervarer eller salt snacks i løpet av siste 7 dager, og hva var anledningen	237
8.3.1	Hva var anledningen til at du spiste disse produktene sist gang?	237
8.4	Hva kjennetegner spisemønsteret av sjokolade, søtsaker, salt snacks og lignende blant jentene og guttene som ukentlig spiser slike produkter.....	238
8.4.1	Oppfatninger om spisemønsteret av søtsaker – etter kjønn.....	239
8.4.2	Oppfatninger om spisemønsteret av sjokolade – etter kjønn ..	240
8.4.3	Oppfatninger om spisemønsteret av søte bakervarer – etter kjønn	241
8.4.4	Oppfatninger om spisemønsteret av salt snacks – etter kjønn	242
8.4.5	Oppfatninger om drikkemønsteret av sukkerholdig brus – etter kjønn.....	243
8.4.6	Oppfatninger om drikkemønsteret av sukkerreduert/-fri brus – etter kjønn.....	244
8.5	Hva kjennetegner spisemønsteret av sjokolade, søtsaker, søte bakervarer, salt snacks og leskedrikker blant jenter og gutter som spiser slike produkter et par ganger i måneden eller sjeldnere	245
8.5.1	Oppfatninger om spisemønsteret av søtsaker – etter kjønn.....	246
8.5.2	Oppfatninger om spisemønsteret av sjokolade – etter kjønn ..	247
8.5.3	Oppfatninger om spisemønsteret av søte bakervarer – etter kjønn	248
8.5.4	Oppfatninger om spisemønsteret av salt snacks – etter kjønn	249

8.5.5	Oppfatninger om drikkemønsteret av sukkerholdig brus og lettbrus – etter kjønn	250
8.6	Søte relasjoner og forhandlinger – hvordan influerer foreldre og jevnaldrende på de unges spisemønster av sjokolade, søtsaker og annet snop.....	251
8.6.1	Hvordan ble sjokoladen/søtsakene, de søte bakervarene, og den salte snacksen anskaffet sist gang	253
8.6.2	Hvor stor andel av egne penger brukes på henholdsvis ”usunne” og ”sunne” produkter	254
8.6.3	Hvor mye (lomme-)penger bruker man på ”snop” til seg selv i løpet av en uke	254
8.6.4	I hvilken grad blander foreldre seg opp i hva de unge spiser..	256
8.7	Ungdom, mat, kropp og sunnhet.....	257
8.7.1	Opptatthet av å spise sunt – etter kjønn og alder.....	258
8.7.2	Opptatthet av å spise sunt – etter mors utdanning.....	259
8.7.3	Hvilke motivasjonsfaktorer er viktige for å spise sunt.....	260
8.7.4	Hvor ofte trener du (ikke turgåing) – etter kjønn	261
8.8	Hvilke egenskaper legger ungdom vekt på ved kjøp av mat og drikke.....	262
8.8.1	Hva legger du vekt på – etter kjønn	264
8.8.2	Mat, sunnhet og kropp – som samtaletema i familien og blant jevnaldrende.....	265
8.9	Stabilitet og endring i spisemønsteret av sjokolade, søtsaker, salt snacks og lignende.....	267
8.10	Oppsummering av ungdoms spisemønster av søtsaker, sjokolade, salt snacks og lignende.....	268
9	Konklusjon.....	271
9.1	Hvem, hva og hvor ofte spises/drikkes sjokolade, søtsaker, søte bakervarer, salt snacks, sukkerholdig brus og lignende?	271
9.2	Hvorfor så høy spise-/drikkefrekvens av de nevnte produktene?	272
9.3	Hvordan endre spise-/drikkemønsteret av de nevnte produktene? ..	274
	Litteratur	279
	Vedlegg.....	283

Sammendrag

Kapittel 1

I det første kapitlet presenteres bakgrunn og problemstillinger. Formålet med prosjektet var å kartlegge nordmenns spisemønster av en type produkter som helsemyndighetene ønsker at befolkningen skal spise og drikke mindre av – slik som sjokolade, søtsaker, salt snacks, søte bakervarer og sukkerholdige leskedrikker.

Det blir også redegjort for datagrunnlaget. To ulike kvantitative datasett er presentert. Det ene er Norske Spisefakta, som er en representativ postal spørreundersøkelse med ca. 4000 respondenter. Det andre datasettet er en web-survey designet for vår problemstilling, og som ble gjennomført av Norstat Norge høsten 2009. 1445 respondenter svarte på undersøkelsen om deres spise-/drikkemønster av de nevnte produktene. Det ble stilt noen tillegsspørsmål til de av informantene som var i alderen 15 til 24 år.

Kapittel 2

I dette kapitlet blir det redegjort for forbruksutviklingen av sjokolade, søtsaker, salt snacks, sukkerholdige leskedrikker, frukt, grønnsaker m.m. Tallene viser at det har skjedd både positive og negative trekk i nordmenns spise- og drikkemønster de siste tiårene. Selv om forbruket av sukker, fett og salt har hatt en nedgang, er det fremdeles høyere enn det helsemyndighetene anbefaler. Utgifter til sukkervarer og leskedrikker utgjør en større andel av forbruksutgiftene enn matvarer som frukt, grønnsaker, fisk, brød/kornvarer eller meieriprodukter og egg.

Kapittel 3

I kapittel 3 presenteres resultater som gjelder spisemønsteret av de aktuelle produktene. Surveyen viste at det kun var 6 prosent som ikke hadde spist sjokolade, søtsaker, søte bakervarer eller salt snacks i løpet av de siste 7 dagene. Over halvparten spiste sjokolade én gang i uken eller oftere. Fire av ti spiste

søtsaker eller salt snacks ukentlig. Tre av ti spiste søte bakervarer ukentlig. Like mange drakk sukkerholdige leskedrikker ukentlig. Menn hadde en høyere spise-/drikkefrekvens av salt snacks og sukkerholdige leskedrikker enn kvinner. Kvinner spiste oftere sjokolade og søtsaker enn menn. Ungdom hadde en høyere spise-/drikkefrekvens av sjokolade, søtsaker, salt snacks og sukkerholdige leskedrikker enn de andre aldersgruppene. Folk med høy utdanning hadde en lavere spise-/drikkefrekvens av de nevnte produktene enn de med lav utdanning.

Det ble også sett på spise-/drikkefrekvensen av sunt snop, for eksempel frisk frukt, smoothie, ferske grønnsaker, salat og lignende. Tre av ti nordmenn spiste frukt og grønnsaker daglig. To av ti spiste sjelden eller aldri frisk frukt. Kvinner, folk i alderen 50 år eller mer, samt folk med høy utdanning hadde den høyeste spisefrekvensen av frukt og grønnsaker.

Studien viste at de nevnte produktene hadde en sentral plass i hverdagens mat- og spisevaner. På spørsmål om hva som hadde vært anledningen for at de hadde spist søtsaker og sjokolade sist gang, svarte over halvparten at det kunne betegnes som "hverdagskos" eller "ingen spesiell anledning". Fire av ti svarte det samme om salt snacks og søte bakervarer.

Spisemønsteret av sjokolade, søtsaker, søte bakervarer og salt snacks hadde holdt seg relativt stabilt de senere årene. De fleste mente de ikke hadde endret spisefrekvens i løpet av de siste par årene. Det var imidlertid få som mente de spiste mer av de nevnte produktene sammenlignet med for et par år siden.

Kapittel 4

I dette kapitlet blir det sett nærmere på preferanser, prioriteringer og praksiser blant dem som svarte at de spiste/drakk de nevnte produktene én gang i uken eller oftere. Den regelmessige spisefrekvensen ble i stor grad begrunnet med at man var "glad i" sjokolade, søtsaker, salt snacks, søte bakervarer, sukkerholdige leskedrikker. Mellom 30 og 40 prosent mente de spiste/drakk denne type produkter både i hverdagen og i helgen. Det var imidlertid relativt mange i denne gruppen som mente de helst ville unngå denne type produkter, men at de ofte ble fristet. Videre var det en del som mente de fikk dårlig samvittighet når de spiste denne type produkter. Kvinner scoret høyere enn menn på de to siste holdningsutsagnene. Unge i alderen 15-24 år var mer tilbøyelige til å mene at de spiste de nevnte produktene både i hverdagen og i helgen enn de andre aldersgruppene. Det var også flere av de unge som mente de foretrakk slike produkter fremfor frukt/vann/lettbrus. Det samme mønsteret kom frem blant dem med lav utdanning.

Kapittel 5

Dette kapitlet viser holdningene blant dem som spiste/drakk sjokolade, søtsaker, søte bakervarer, salt snacks og søte leskedrikker et par ganger i måneden eller sjeldnere. Det var ganske få som begrunnet en relativt lav spise-/drikkefrekvens med at de ikke var glad i denne type produkter. De viktigste forklaringene var at de oppfattet denne type produkter som usunne og fedmefremmende. Flere kvinner enn menn mente de begrenset spise-/drikkefrekvensen av frykt for å legge på seg. Det var også langt flere med høy utdanning enn med lav utdanning som begrunnet lav spise-/drikkefrekvens med at det var usunt og fedmefremmende.

Kapittel 6

I dette kapitlet blir det sett nærmere på småspising mellom måltidene. To av ti spiste noe mellom dagens første tre måltider hver dag eller nesten hver dag. Halvparten spiste daglig noe etter middag hver dag eller nesten hver dag. Det vanligste å spise mellom dagens ordinære måltider, er frukt. Det gjaldt både for hverdag og helg. Syv av ti spiste vanligvis dette mellom hverdagens måltider. To av ti spiste vanligvis sjokolade mellom hverdagens måltider. Én av ti spiste vanligvis søte bakervarer eller salt snacks. Andelen som vanligvis spiste sjokolade, søte bakervarer og salt snacks mellom måltidene økte betydelig i overgangen fra hverdag til helg. Tre av ti spiste vanligvis sjokolade eller salt snacks mellom helgens måltider.

Flere kvinner enn menn spiste vanligvis frukt mellom måltidene. Det var færre i den yngste aldersgruppen (15 til 24 år) som vanligvis spiste frukt enn i de andre aldersgruppene. Folk med høy utdanning spiste langt oftere frukt mellom måltidene enn de med lav utdanning. Omvendt spiste de med lav utdanning langt oftere sjokolade, søtsaker, salt snacks og fastfood mellom måltidene enn de med høy utdanning. Det var for eksempel 35 prosent av dem med lav utdanning som vanligvis spiste salt snacks mellom hverdagens måltider, mot 13 prosent av dem med høy utdanning.

Den gruppen som ofte spiste noe mellom måltidene, hadde også en høyere spisefrekvens av sjokolade, søtsaker, søte bakervarer og salt snacks enn dem som sjelden spiste noe mellom måltidene – både i hverdagen og i helgen. Den gruppen som ofte spiste noe mellom måltidene hadde også en generelt høyere spise- og drikkefrekvens av de nevnte produktene.

Kapittel 7

I dette kapitlet blir det sett på hva respondentene la vekt på ved kjøp av mat og drikke, samt hvordan dette påvirket spisemønsteret av sjokolade, søtsaker, søte bakervarer, salt snacks og sukkerholdige leskedrikker.

Våre tall tyder på at det har vært en betydelig økende interesse for å spise helseriktig de seneste par årene. Syv av ti svarte at dette var noe de la spesielt stor vekt på. Fire av ti mente de la spesielt stor vekt på at maten og drikken de kjøpte inneholdt lite sukker. Tre av ti svarte det samme om fett. Kvinner var mer opptatt av de helsemessige aspektene ved mat og drikke enn menn. Folk med høy utdanning var også langt mer opptatt av dette enn de med lav utdanning. Unge var betydelig mer opptatt av at maten skulle være billig enn de andre aldersgruppene. Den viktigste motivasjonsfaktoren for å spise sunt var å oppnå god helse. Deretter fulgte å unngå overvekt/fedme, samt å ha et bra utseende. De unge la langt mer vekt på det sistnevnte enn de andre aldersgruppene.

Det er en utbredt oppfatning at det er dårlig samsvar mellom folks uttrykte interesse for sunn mat, og hva de faktisk spiser. Våre resultater tyder imidlertid på at dette ikke er tilfelle. Den gruppen som ga uttrykk for å være opptatt av å spise sunt, hadde en langt lavere spise-/drikkefrekvens av sjokolade, søtsaker, søte bakervarer, salt snacks og sukkerholdige leskedrikker enn den gruppen som ikke var opptatt av dette. De var også mer tilbøyelige til å svare at denne type produkter var forbeholdt helgen og spesielle anledninger enn de som ikke var opptatt av å spise sunt. Den gruppen som var opptatt av å spise sunt, hadde også en langt høyere spisefrekvens av frukt og grønnsaker enn de som ikke var opptatt av dette.

Kapittel 8

Dette kapitlet omhandler spise-/drikkemønsteret til de unge. Ungdom har i økende grad blitt opptatt av å ha et helseriktig kosthold. De senere årene har man også sett mange positive utviklingstrekk i ungdoms spisemønster. Som eksempler kan nevnes en betydelig nedgang i forbruket av sukkerholdige leskedrikker, og en betydelig økning i forbruket av vann (spring/flaske). Videre har man også sett en økning i forbruket av frukt og grønnsaker. Likevel er det mange av de unge som fremdeles har et langt høyere inntak av sjokolade, søtsaker, søte bakervarer, salt snacks, fastfood og sukkerholdige leskedrikker enn det helsemyndighetene anbefaler.

Vår survey viste at de unge i alderen 15 til 24 år hadde en høyere spise-/drikkefrekvens av de nevnte produktene enn de andre aldersgruppene. Syv av ti spiste sjokolade ukentlig. Seks av ti spiste/drakk søtsaker, salt snacks og sukkerholdige leskedrikker like ofte. Og tre av ti spiste fastfood én gang i uken eller oftere. Gutter hadde en høyere spisefrekvens av fastfood, sukkerholdig pålegg og sukkerholdige leskedrikker enn jenter. Omvendt hadde jenter en høyere spisefrekvens av søtsaker. De unge hadde også en lavere spisefre-

kvens av frukt og grønnsaker enn de andre aldersgruppene. To av ti i alderen 15 til 24 år spiste sjelden eller aldri frisk frukt/-retter.

Kjønn hadde effekt på begrunnelsene blant de unge som spiste eller drakk de nevnte produktene en gang i uken eller oftere. Jenter scoret høyere enn guttene på utsagn av typen ”Jeg vil helst unngå ..., men blir ofte fristet” og ”Jeg får dårlig samvittighet når jeg spiser ...”. Omvendt scoret gutter høyere enn jentene på utsagnet ”Jeg trener en del, og da gjør det ikke så mye om jeg spiser ...”.

Det samme mønsteret kom frem blant de unge som spiste nevnte produkter et par ganger i måneden eller sjeldnere. Jentene scoret generelt høyere enn guttene på utsagn som knyttet seg til å regulere spise-/drikkefrekvensen (”spiser det kun i helgen” og lignende). Det samme var tilfellet for utsagn som knyttet seg til helse (”unngår det fordi det er usunt”, ”vil ikke legge på meg” og lignende).

De fleste hadde anskaffet seg sjokolade, søtsaker, salt snacks, sukkerholdige leskedrikker og lignende selv. Halvparten av de unge brukte mellom 1-50 kroner ukentlig på denne type produkter. To av ti unge hadde hatt avtaler med sine foreldre om begrensninger i spising av godteri (”godtelov”). Tre av ti mente foreldrene var opptatt av hva de spiste. Like mange mente temaet mat, kropp og sunnhet ofte var et samtaletema i deres familie. Noen flere (fire av ti) mente dette ofte var et samtaletema i jevnaldermiljøet. Langt flere jenter enn gutter mente imidlertid at dette var et hyppig samtaletema blant venner og jevnaldrende.

De unge var noe mindre opptatt av å spise sunt enn de andre aldersgruppene. Det var 51 prosent av de unge som mente de i svært eller ganske stor grad var opptatt av å spise sunt, mot 65 prosent av befolkningen i sin helhet. Gutter (48 prosent) var imidlertid langt mindre opptatt av dette enn jenter (60 prosent). Videre kom det frem at de unge som hadde mødre med høy utdanning, var mer opptatt av å spise sunt enn dem som hadde mødre med lav utdanning. Den viktigste motivasjonsfaktoren for å spise sunt, var å oppnå god helse. De unge scoret imidlertid langt høyere enn for befolkningen i sin helhet på motivasjonsfaktoren ”et bra utseende”.

På spørsmål om hva som var viktig ved kjøp av mat og drikke, scoret de unge i alderen 15-24 år langt høyere på ”lav pris/billig” enn de andre aldersgruppene. Syv av ti unge mente dette var spesielt viktig. Seks av ti unge la spesielt stor vekt på at maten/drikken var sunn. Jenter var langt mer opptatt av de helsemessige aspektene ved maten og drikken de kjøpte enn gutter. På spørsmål

om hvor mye penger de brukte på de nevnte produktene i løpet av en uke, svarte mellom 50 og 60 prosent at de brukte mellom 1-50 kroner på henholdsvis søtsaker, sjokolade, søte bakervarer og salt snacks. Det kan i denne sammenhengen nevnes at 22 prosent brukte 51 kroner eller mer på søtsaker ukentlig. 60 prosent brukte 51 kroner eller mer på fastfood ukentlig.

Summary

Chapter 1

The first chapter presents the background and the problem. The aim of the project is to survey Norwegians' eating patterns for a type of products of which health authorities want the population to reduce the consumption - such as chocolate, sweets, salty snacks, sweet pastries and sugary soft drinks.

The data is also laid out. Two different quantitative data sets are presented. One is Norsk Spisefakta (Norwegian Eating Facts), which is a representative mail survey with around 4000 respondents. The other set is a web-survey designed for our purposes, and which was conducted by Norstat Norway in the fall of 2009. 1445 respondents answered the survey about their eating/drinking patterns for the mentioned products. An additional survey was conducted among 344 informants aged 15 to 24.

Chapter 2

In this chapter we charted consumption development for chocolate, sweets, salty snacks, sugary soft drinks, fruit, vegetables etc. The numbers show that there have been both positive and negative aspects of Norwegians' eating and drinking patterns in the last decades. Even if consumption of sugar, fat and salt has declined it is still higher than the health authorities recommend. Sweet products and soft drinks make up a bigger part of consumer expenses than foods such as fruit, vegetables, fish, bread/cereals or dairy products and egg.

Chapter 3

Chapter 3 presents results concerning eating pattern of the above-mentioned products. The survey shows that only 6 percent of the respondents did not have chocolate, sweets, sweet pastries or salty snacks in the last 7 days. More than half the population have chocolate once a week or more. Four in ten have sweets or salty snacks weekly. Three in ten eat sweet pastries weekly. As many drink sugary soft drinks weekly. Men have a higher eating/drinking fre-

quency for salty snacks and sugary soft drinks than women. Women eat chocolate and sweets more often than men. Youth have a higher eating/drinking frequency for chocolate, sweets, salty snacks and sugary soft drinks than other age groups. People with higher education have a lower eating/drinking frequency for the mentioned products than those with lower education.

We also looked at eating/drinking frequencies for healthy snacks, such as fruit, smoothies, vegetables, mixed salads and similar products. Three in ten Norwegians eat fruit and vegetables daily. Two in ten seldom or never eat fruit. Women, people aged 50 and above, as well as people with higher education have the highest eating frequency for fruit and vegetables.

The study shows that the above-mentioned products have a central place in everyday eating and drinking habits. When asked about the occasion when they last had sweets and chocolate more than half answered that it should be seen as “everyday indulgence” or “no special occasion”. Four in ten said the same about salty snacks and sweet pastries.

Eating patterns for chocolate, sweets, sweet pastries and salty snacks have been relatively stable in later years. Most respondents think that they had not changed their eating frequency during the last couple of years. There were only few, however, who said they eat more of the mentioned products than for a few years ago.

Chapter 4

In this chapter we take a closer look at preferences, priorities and practices among those who answered that they had the mentioned products once a week or more. The regular eating frequency was to a large extent explained by saying that one “loves” chocolate, sweets, salty snacks, sweet pastries, sugary soft drinks. Between 30 and 40 percent said that they eat/drink this kind of products both on weekdays and weekends. There were relatively many in this group, however, who said that they would prefer to avoid this kind of products, but that they were often tempted. Furthermore, some said that they had bad conscience when eating this kind of products. Women score higher than men on the last two attitude statements. Young people aged 15 to 24 were more likely to say that they had this kind of products both on weekdays and on weekends than other age groups. There were also more respondents among the young who said they prefer such products to fruit/water/sugar-free soft drinks. The same pattern emerged in eating patterns for low-income groups.

Chapter 5

This chapter shows the attitudes among those who eat/drink chocolate, sweets, sweet pastries, salty snacks and sugary soft drinks a couple of times a month or less. There were relatively few who said that the relatively low eating/drinking frequency was due to not liking this kind of products. The most important explanations were that they saw this kind of products as unhealthy and fattening. More women than men said that they limited the eating/drinking frequencies out of fear of gaining weight. There were also far more with higher education than with lower education who said that low eating/drinking frequency had to do with the products being unhealthy and fattening.

Chapter 6

In this chapter it will be looked at eating between meals. Two in ten had something between the first three meals of the day every day or almost every day. Half had something after dinner every day or nearly every day. The most common thing to eat between the regular meals was fruit. That was true for weekdays as well as weekends. Seven in ten usually had this between the meals on weekdays. Two in ten usually had chocolate between meals on weekdays. One in ten usually had sweet pastries or salty snacks. The percentage which had chocolate, sweet pastries and salty snacks between meals increased significantly from weekdays to weekends. Three in ten usually had chocolate or salty snacks between meals on weekends.

More women than men usually had fruit between meals. There were fewer in the youngest age group (15 to 24 years old) who usually had fruit than in the other age groups. People with higher education had fruit between meals far more often than people with lower education. Conversely those with lower education had chocolate, sweets, salty snacks and fast food far more often than those with higher education. For instance, 35 percent of those with lower education usually had salty snacks between meals on weekdays, while 13 percent of those with higher education did so.

The group of people who ate something between meals, also had a higher eating frequency for chocolate, sweet pastries and salty snacks than those who rarely ate something between meals - both on weekdays and on weekends. The group of people who ate something between meals had also generally a higher eating and drinking frequency of the mentioned products.

Chapter 7

In this chapter we look at what the respondents emphasise when buying food and beverages, as well as how that affects the eating pattern for chocolate, sweets, sweet pastries, salty snacks and sugary soft drinks.

Our numbers show that there has been a significantly increasing interest in eating healthy in the last couple of years. Seven in ten said that this was something they put great emphasis on. Four in ten said that they particularly emphasised that the food and beverages they buy contain little sugar. Three in ten said the same for fat. Women were more concerned about the the health aspects of food and beverages than men. People with higher education were also far more concerned about this than those with lower education. The young were considerably more concerned about food being cheap than other age groups. The most important motivational factor for eating healthy was to achieve good health. Then followed avoiding overweight/obesity, as well as looking good. The young put more emphasis on the latter than the other age groups.

There is a widespread notion that there is little correspondence between people's stated interest in healthy food and what they actually eat. Our results indicate, however, that this is not the case. The group of people who said that they were concerned about eating healthy, had a far lower eating/drinking frequency for chocolate, sweets, sweet pastries, salty snacks and sugary soft drinks than the other group of people who were not concerned about that. They were also far more likely to answer that this kind of products were reserved for weekends and special occasions than those who were not concerned about eating healthy. This group of people who were concerned about eating healthy also had a much higher eating frequency for fruit and vegetables than those who were not concerned about that.

Chapter 8

This chapter deals with eating and drinking patterns of young people. Young people have become increasingly concerned about having a healthy diet. In later years we have also seen many positive development trends in young people's eating patterns. For example, there has been a significant reduction in the consumption of sugary soft drinks, and a considerably increase in the consumption of water (tap water/bottled water). Furthermore, we have also seen an increase in consumption of fruit and vegetables. Still, there are many young people who still have a far higher intake of chocolate, sweets, sweet pastries, salty snacks, fast food and sugary soft drinks than health authorities advice.

Our survey shows that young people aged 15 to 24 have a higher eating/drinking frequency for the mentioned products than other age groups. Seven in ten had chocolate weekly. Six in ten had sweets, salty snacks and sugary soft drinks as often. And three in ten had fast food once a week or more. Boys had a higher eating frequency for fast food, sugary bread spreads and sugary soft drinks than girls. Conversely, girls had a higher eating frequency for sweets. The young also had a lower eating frequency for fruit and vegetables than the other age groups. Two in ten aged 15 to 24 rarely or never had fresh fruit/fruit dishes.

Gender has an effect on the reasons the young give for eating and drinking the mentioned products once a week or more. Girls scored higher than boys on statements such as “I would prefer to avoid ..., but sometimes I am tempted” and “I have a bad conscience when I eat ...”. Conversely, boys scored higher than girls on the statement “I work out a lot, and then it does not matter if I eat ...”.

The same pattern emerged among young who eat the mentioned products a couple of times a month or less. Girls scored generally higher than boys on statements associated with regulating the eating/drinking frequency (“I eat it only on weekends” and similar). The same was true for statements relating to health (“I avoid it because it is unhealthy”, “do not want to gain weight” and similar).

Most had purchased chocolate, sweets, salty snacks, sugary soft drinks and similar on their own. Half of the young spent between NOK 1-50 a week on this kind of products. Two in ten young had agreements with their parents about limiting the intake of sweets (“a sweets law”). Three in ten said that parents were concerned about what they eat. As many said that food, body and health was a frequent topic in discussions in their family. A little more (four in ten) said that this was a frequent topic in peer groups. Far more girls than boys said that this was a frequent topic among friends and peers, however.

The young were somewhat less concerned about eating healthy than the other age groups. 51 percent of the young said that they to a very or pretty large degree were concerned about eating healthy, compared to 65 percent of the population as a whole. Boys (48 percent) were however far less concerned about this than girls (60 percent). Furthermore, young people who had mothers with higher education were more concerned about eating healthy than those who had mothers with lower education. The most important motivational factor for eating healthy was to achieve good health. The young scored

higher, however, than the population as a whole on the motivational factor “to look good”.

On the question about what was important when buying food and beverages, the young aged 15 to 24 scored much higher on “low price/cheap” than the other age groups. Seven in ten young said that this was particularly important. Six in ten emphasised that the food/beverage was healthy. Girls were far more concerned about the health aspects of food and beverages than boys. When asked about how much money they spent on the mentioned products every week, between 50 and 60 percent answered that they spend between NOK 1 and NOK 50 on sweets, chocolate, sweet pastries and salty snacks respectively. 22 percent spent NOK 51 or more on sweets a week. 60 percent spent NOK 51 or more on fast food every week.

1 Innledning

Tittelen på denne rapporten er altså *Forbuden frukt smaker best!* I overført betydning referer dette uttrykket til enhver utskeielse eller nytelse som blir oppfattet som ulovlig, umoralsk eller potensielt farlig eller skadelig. Temaet i denne studien er nettopp nordmenns spise-/drikkemønster av en type mat og drikke som helsemyndighetene ønsker at befolkningen skal redusere forbruket av – slik som sjokolade, søtsaker, søte bakervarer, salt snacks og sukkerholdige drikker. Dette kommer blant annet til uttrykk slik i Regjeringens *Handlingsplan for bedre kosthold i befolkningen (2007-2011)*:¹

Generelle mål for utviklingen i kostholdet

(...)

- redusert forbruk av salt
- redusert forbruk av sukker
- redusert forbruk av sukkerholdige leskedrikker og andre søte drikker, søtsaker, snacks og fete potetprodukter (s. 13)

Kvantitative mål for perioden 2007-2011

(...)

- Minske andelen barn og ungdom som spiser søtsaker daglig
- Minske andelen som drikker brus og saft daglig
- Minske andelen som får mer enn 10% av energiinntaket fra sukker
- Minske andelen som får mer enn 10% av energiinntaket fra mettet fett (s. 14)

Selv om forbruksutviklingen har vist positive tendenser de senere årene, viser tilgjengelige data at nordmenn fremdeles har et langt høyere inntak av slike produkter enn det som er anbefalt. Barn og unge har et høyere inntak av mange av disse produktene enn voksne.

¹ Departementene (2007) *Oppskrift for et sunnere kosthold. Handlingsplan for bedre kosthold i befolkningen (2007-2011)*. Oslo, Departementene

Denne studiens hensikt er derfor å kartlegge folks spise- og drikkemønster av sjokolade, søtsaker, søte bakervarer, salt snacks, sukkerholdige leskedrikker og lignende. Hvor ofte og til hvilke anledninger spiser man denne type produkter? Hvilke forskjeller finner man mellom ulike sosiale grupper – kjønn, alder, utdanning, husholdstype og bosted? Hva kjennetegner preferanser, prioriteringer og praksiser blant dem som ukentlig spise denne type produkter? Og hva kjennetegner preferanser, prioriteringer og praksiser blant dem som spiser dette et par ganger i måneden eller sjeldnere?

Studien tar dessuten sikte på å avdekke særskilt ungdoms spise-/drikkemønster av denne type produkter: Hvordan er de unges spise-/drikkefrekvens av de ulike produktene sammenlignet med de andre aldersgruppene? Hva kjennetegner jenter og gutters spise-/drikkemønster? Hvilke preferanser og prioriteringer er fremtredende blant de unge? Og hvordan samhandler ungdom med sine foreldre om spisemønsteret av denne type produkter? Hvor utbredt er for eksempel ”godtelov” og lignende?

1.1 Målsetting og problemstillinger

Med tanke på den oppmerksomhet overspising av produkter med høyt innhold av sukker, salt og fett får i offentligheten, har det vært gjennomført overraskende få studier som har kartlagt folks spise-/drikkemønster av søtsaker, sjokolade, salt snacks, brus, saft og lignende. Målsettingen i denne studien er å bidra med noen nye perspektiver på folks forhold til denne type mat. I denne sammenhengen ble det sett nærmere på detaljene i forbruksmønsteret av denne type produkter. Hensikten er ikke å forklare diskrepanser mellom holdning og handling, men å øke forståelsen av hvorfor det søte, salte og fete har blitt en så stor utfordring for norske helsemyndigheter.

1.2 Materialer og metode

I denne studien ble det utformet en WEB-surbey som var designet for å kartlegge detaljene i nordmenns spise-/drikkemønster av sjokolade, søtsaker, salt snacks, sukkerholdige leskedrikker og lignende. Det ble også sett nærmere på preferanser, prioriteringer og praksiser blant dem som hadde henholdsvis en høy og lav spisefrekvens av slike produkter.

1.2.1 WEB-survey 2009

Når vi undersøker matvaner, er det flere måter å gå frem på. Med tanke på det gamle ordtaket som sier at ”som en roper i skogen får en svar”, er det kanskje ikke så merkelig at det å formulere intervju spørsmål er et viktig tema i metodelitteraturen (Kvale 1997). Det anbefales gjerne at man er så konkret og deskriptiv som mulig. Målet er nettopp å få gode, konkrete svar fremfor de mer generaliserte, intellektualiserte og konvensjonelle versjonene av et fenomen.

Spørsmålene i WEB-surveyen dekket flere temaer (spørreskjema i vedlegg 1). De første spørsmålene omhandlet spise-/drikkefrekvens av de ulike produktene, samt til hvilke anledninger de ulike produktene ble spist/drukket. Videre ble det stilt spørsmål om hvilke preferanser, prioriteringer og praksiser informantene hadde. Noen av spørsmålene var stilt til dem som spiste de utvalgte produktene én gang i uken eller oftere, mens andre spørsmål var stilt til dem som spiste slike produkter et par ganger i måneden eller sjeldnere/aldri. Mange av disse spørsmålene var stilt i form av utsagn som informantene skulle si seg enig eller uenig i. Det var også en del av spørsmålene som kun ble stilt til informanter i aldersgruppen 15 til 24 år. Flere av disse hadde til hensikt å kartlegge hvilke regler og grenser som omkranser ungdoms forbruk av sjokolade, søtsaker, salt snacks, sukkerholdige leskedrikker og lignende.

Innsamlingsmetoden var i form av et WEB-intervju. Dette er undersøkelser som gjennomføres via e-post. Disse ligner på postale undersøkelser ved at de er selvadministrerende. Undersøkelsen ble gjennomført av Norstat Norge i november 2009. Panelet er et forhåndsrekruttert utvalg av personer som er 15 år og eldre, ca. 80 000 personer. Deltakerne ble rekruttert tilfeldig. Siden internettbefolkningen gjennomgående har et noe høyere utdanningsnivå enn befolkningen generelt, og er noe underrepresentert blant de eldre, er utvalget derfor forhåndsstratifisert etter alder, kjønn, bosted og utdanningsnivå, og så trukket tilfeldig innen hvert stratum. Utvalget består av respondenter i alderen 15 år og eldre med tilgang til internett, og er derfor ikke representativt for hele befolkningen, men skal være noenlunde representativt for den delen som har tilgang til internett, noe vel 90 prosent av befolkningen i alderen 15-70 år har. Dette betyr likevel at i forhold til for befolkningen i sin helhet er de eldste aldersgruppene noe underrepresentert i panelet, og personer med høyere utdanning er noe overrepresentert. Resultatene er imidlertid vektet etter fordelingen på kjønn, alder, region og utdanning i for befolkningen i sin helhet, og vil derfor kunne betraktes som representative for hele befolkningen. I alt deltok 1445 informanter i undersøkelsen om spisemønsteret av sjokolade og søt-

saker m.m. Det ble også foretatt en tilleggsundersøkelse til 344 informanter i alderen 15 til 24 år.

Tabell 1-1 Fordeling på kjønn, alder og utdanning i totalbefolkning, de som har tilgang til internett, NORSTAT og SIFOs Web-undersøkelse om spisemønsteret av sjokolade, søtsaker osv. Prosent

		Total- befolkningen 15-74 år	Web-panel 15-74 år	Web- undersøkelse spisemønsteret av sjokolade, søtsaker osv. (uvektet)	Web- undersøkelse spisemønsteret av sjokolade, søtsaker osv. (vektet)
Kjønn	Menn	50	45	47	49
	Kvinner	50	55	53	51
Alder	15-24 år	17	20	24	13
	25-34 år	18	25	28	20
	35-44 år	21	28	15	18
	54-54 år	18	15	13	18
	55+ år	26	13	20	32
%-andel med universitets- utdanning					
N		4 721 600	79 657	1 445	1 445

Web-undersøkelser har den fordel at utvalget er fra et panel som i utgangspunktet har sagt seg villig til å delta i undersøkelser. Det passes på at samme person ikke blir bedt om å delta i undersøkelser for ofte. Som ved telefonundersøkelser må imidlertid ikke spørreskjemaet være for langt, og spørsmålene må være enkle å besvare. Svarprosent på denne WEB-surveyen var 40 prosent. Dette er høyere enn det man oppnår ved telefon- og postalintervjuer. Når svarprosenten er såpass høy, tolkes også dette som at panelet er et aktivt panel.

1.2.2 Synovate MMI Norske Spisefakta (1985-2010)

Norske Spisefakta er en del av Synovate MMIs Norsk Monitor, en spørreundersøkelse som gjennomføres annet hvert år. Data i Norsk Monitor er postale

spørreskjema som et utvalg personer fyller ut. Spørreskjemaet er svært omfattende, med ca 400 spørsmål som ca. 4000 respondenter fyller ut. I totalfordelingene er resultatene vektet på alder, kjønn og region for å tilstrebe mest mulig representativitet. Utvalget er i alderen 15 år og eldre. Det er den siste undersøkelsen fra 2007 som vi har benyttet mest her. Vi har også sett på trender over tid, nærmere bestemt årene 1997, 1999, 2001, 2003, 2005, 2007 og 2009. Utvalget er på i underkant av 4000 personer.

1.2.3 Analyser

Mine analyser består av enklere statistikk som frekvensfordelinger og kryss-tabeller. Dette har jeg gjort ved hjelp av dataprogrammet SPSS. Spisefaktaundersøkelsen gir et godt grunnlag for å få kunnskaper om fremtredende utviklingstrekk i det norske forbruksmønsteret av mat.

1.3 Bakgrunn

”Fra et helsemessig synspunkt inneholder norsk kosthold fortsatt for mye mettett fett, for mye sukker og salt, og for lite av matvarer som grove kornprodukter, grønnsaker, frukt og fisk. De største ernæringspolitiske utfordringene i tiden fremover er å doble forbruket av frukt og grønnsaker, redusere inntaket av mettett fett, samt å redusere inntaket av sukker, særlig blant barn og unge.”²

I ernæringsdiskursen har mat og drikke med høyt innhold av sukker, fett og salt fått rollen som et onde. Et høyt inntak av denne type mat og drikke er satt i sammenheng med økt risiko for overvekt, fedme og ulike typer sykdommer. En viktig målsetting i ernæringsarbeidet de senere årene har derfor vært å redusere nordmenns forbruk av søtsaker, salt snacks, sukkerholdige leskedrikker og lignende. Til tross for dette så viser altså Statistisk sentralbyrås forbrukstall at den gjennomsnittlige nordmann spiser om lag 30 kilo søtsaker, is og sjokolade i løpet av et år.³ Til sammenligning bør det nevnes at nordmenn i gjennomsnitt spiser 72 kg frukt og 44 kg grønnsaker hver pr. år.⁴ Videre drikker gjennomsnittsnordmannen om lag 65 liter brus i året. Forbruket av bearbejdede potetprodukter har økt betraktelig gjennom de siste to tiårene. I 2008 spiser

²

http://www.helsedirektoratet.no/vp/multimedia/archive/00285/Utviklingen_i_norsk_285889a.PDF

³ <http://www.ssb.no/emner/05/02/fbu/tab-2009-06-10-07.html>

⁴ Opplysningskontoret for frukt og grønnsaker (2010) *Totaloversikten. Frukt og grønnsaker 1999-2009*. Oslo: OFG

gjennomsnittsnordmannen om lag 19 kilo pommefrites og chips i året.⁵ Tallene viser også at inntaket av (mettet) fett, sukker og salt er høyere enn det helsemyndighetene anbefaler.⁶

1.3.1 Søtsaker, sjokolade, salt snacks og lignende – nytelses- eller næringsmiddel

Godis, godteri, snop, snavel, digg, slikkeri, snadder, sukkertøy, søtsaker, knask ... Kjært barn har mange navn (Prestgard 2008:5).

Søtsaker, sjokolade og salt snacks har fått en komplisert rolle i samtidens mat- og spisemønstre. Som det kom frem av det nevnte, er et hyppig inntak av denne type produkter ut fra et medisinsk ståsted satt i sammenheng med mange av vår tids store folkehelseutfordringer. Samtidig er lørdagskos, boller og brus, godtepose og tursjokolade viktige innslag i den norske matkulturen. Hvordan defineres og beskrives så denne type produkter i ordbøker og oppslagsverk?

I både *Bokmålsordboka* og *Wikipedia* blir godteri, slikkerier, godter, godt, smågodt, søtsaker og snop beskrevet som en fellesbetegnelse på produkter av typen sjokolade, karameller, sukkertøy, drops, pastiller, knekk, tyggegummi, vingummi, konfekt, marsipan, nougat, lakris, gelégodteri og andre sukkervarer. I *Wikipedia* blir det videre forklart at slike produkter vanligvis inneholder store mengder sukker, men at de også kan fremstilles med andre søtningsstoffer. Det blir også nevnt at ordet godteri av enkelte også brukes om snacks som popcorn, potetgull, tørket frukt og nøtteblandinger som inneholder andre næringsstoffer, samt salt.⁷ Sjokolade blir beskrevet som både et næringsmiddel og som verdens mest populære godteri.⁸ Også snacks (eller knask) blir beskrevet som både nærings- og nytelsesmiddel. Videre i teksten formidles det at ordet er blitt vanlig å bruke om ulike typer salte nytelsesmidler som for eksempel potetgull og salte peanøtter, men at det også omfatter junk food, slikkerier, frukt, nøtter og rå grønnsaker.⁹

⁵ <http://www.ssb.no/emner/05/02/fbu/tab-2009-06-10-07.html>

⁶

http://www.helsedirektoratet.no/vp/multimedia/archive/00285/Utviklingen_i_norsk_285889a.PDF

⁷ <http://no.wikipedia.org/wiki/Godteri> (22.05.10)

⁸ <http://no.wikipedia.org/wiki/Sjokolade> (22.05.10)

⁹ <http://no.wikipedia.org/wiki/Snacks> (22.05.10)

I *Bokmålsordboka* blir ordet ”nytellesmiddel” forklart som et stoff som gir nytelse, som virker stimulerende på smaks- og luktesans. Videre forklares det at ordet er til forskjell fra ”næringsmiddel”. I *Wikipedia* blir nytellessmiddel forklart som et stoff uten vesentlig næringsverdi og som gir nytelse og virker stimulerende på den som spiser eller drikker det. Som eksempler nevnes blant annet sjokolade, lakris, godteri. Det blir også opplyst at begrepet gjerne brukes som en motsetning til næringsmiddel. I følge *Wikipedia* vil næringsmiddel si matvarer som inneholder næringsstoffer og at slike er å betrakte som mer eller mindre sunne.¹⁰ En lignende definisjon gis også i *Bokmålsordboka*.¹¹

Ser man på historiske materialer, er det tydelig at hvilke matvarer som oppfattes som henholdsvis nytelses- og næringsmiddel har endret seg. Da kolonivarer som, appelsiner, kakao, sjokolade, mandler, rosiner, sukker, krydder og lignende, ble innført i Norge på 17- og 1800-tallet, ble de vanligvis betraktet mer som nytellessmidler enn næringsmidler. Historikeren Fredrik Grøn (1942) bemerket imidlertid at denne type kategorisering ikke var helt korrekt; ”man kan ikke si at sydfruktene ikke har en viss næringsverdi, også på grunn av deres vitamininnhold.” Kaffe og te mente han imidlertid var mer å betrakte som rene nytellessmidler, mens kakao og sjokolade, på grunn av sitt fettinnhold, stod på grensen mellom begge. Han konkluderte i sin gjennomgang at det i det hele tatt var vanskelig å lage et skarpt skille mellom de ulike kolonivarene i deres egenskap av å være nærings- og/eller nytellessmidler.

I denne sammenheng er det også verdt å nevne at hva som oppfattes som ”snop” eller ”godteri” synes å ha endret seg gjennom historien. Verbet ”å snope” ble i Ivar Aasens ordbok fra 1873 definert som å spise rosiner, mandler og lignende. Og ”snoperi” ble beskrevet som mandler og annet sådant som små barn gjerne vil ha. Videre forklarte han snope med ”å *snaske, spise lekreting*” og snop ”*med lekkerheter som bakkels, frukt og lignende*” (Bugge 2006). I dagens *Bokmålsordbok* blir imidlertid snop forklart med synonymer som godter og slikkerier. Som vist over, er dette i all hovedsak assosiert med søte nytellessmidler. I likhet med det som fremkom i Aasens ordbok, beskriver også *Wikipedia* godteri som produkter som særlig spises av barn.

Den amerikanske historikeren Sidney Mintz (1985) differensierte mellom kjernekarbohydrater (for eksempel potet, brød, pasta, ris) og frynser (for eksempel chips, kjeks, kaker, fastfood). Han mener et fremtredende trekk ved

¹⁰ <http://no.wikipedia.org/wiki/Nytellessmiddel> (09.04.10)

¹¹

<http://www.dokpro.uio.no/perl/ordboksoek/ordbok.cgi?OPP=&bokmaal=S%F8k+i+Bokm%E5l%ordboka&ordbok=nynorsk&alfabet=n&renset=j> (09.04.10)

det vestlige matvanemønsteret gjennom de siste tiårene er at de såkalte frynseproduktene har fått en stadig mer sentral rolle.

En kanadisk teoretiker ved navn Anthony Winson (2004) omtaler slike frynser som pseudomat. Med dette begrepet sikter han til det økende antallet mat- og drikkeprodukter som typisk nok har sukker og fett som førsteingrediens. Et annet typisk kjennetegn ved disse produktene er at de også har et lavt innhold av næringsstoffer som proteiner, vitaminer, fiber og mineraler. Som eksempler på pseudomat nevner han søtsaker, salt snacks, pommefrites, sjokolade bars, is, kjeks, boller, brus, iste/-kaffe, saftdrikker. I følge Winson (2004) var om lag 70 prosent av hyllene i kanadiske storkiosker fylt med denne type mat. For supermarkedenes hyller var tallet om lag 30 prosent. Dette gjør det altså relevant å sette et spørsmålstegn ved mulighetene den enkelte har til å foreta helseaktive valg når man skal handle mat og drikke ved mange av dagens salgs- og spisesteder.

1.3.2 Kulturelle og strukturelle begrensninger for sunne valg

I flere samfunnsvitenskapelige studier av mat- og spisevaner har det blitt fremhevet at det å øke den ernæringsmessige kvaliteten i folks kosthold ofte mislykkes fordi man i for stor grad overser de mange sosiale, kulturelle og strukturelle betydningene som er knyttet til mat og spisevaner.¹² Selv om mat og drikke med høyt innhold av sukker, fett og salt er definert som medisinsk *nei-mat*, vil slike produkter i svært mange tilfeller være å betegne som kulturell *ja-mat*.

Regine, Robin og Oda har lest mange bøker i sommer. Lørdag fikk de tre, og mange andre barn, is, brus og en bokgave for at de har deltatt i årets sommerlesing.¹³

Nå sitter jeg og Emilie og spiser potetgull og drikker brus, ser på tv og med hver vår pc. Mye bedre enn skole, det tror jeg alle er enig i.¹⁴

Feiret med kake og lavpris

I dag, 2. juni, er det 25 år siden Valdresekspressen kjørte sin aller første avgang. Det ble feiret med kake, kaffe, lavprisbilletter og festivitas.¹⁵

¹² Douglas 1975, Charles & Kerr 1988, James 1990, Lupton 1996, Caplan 1997, Germov & Williams 1999, Wansink et al 2003, Locher et al 2005, Bugge 2006, Chen 2008

¹³ <http://www.blv.no/lokalsider/sortland/article3771402.ece> (09.04.10)

¹⁴ <http://bloggurat.net/potetgull-og-brus-i292c8o367> (09.04.10)

I går var forresten Brage så snill at han kom på sykebesøk til meg, og hadde med sjokolade! Takk Brage.¹⁶

Etter matchen går vi inn og ser på bilder, spiser boller og brus og skryter litt av oss selv.¹⁷

En bedre forståelse av slike produkters sosiale og kulturelle betydning vil altså være nødvendig om man ønsker å endre spisemønsteret. Videre vil det også være nødvendig å se nærmere på organiseringen av matlandskapet. Ved mange salgs-/spisesteder er menyene dominert av medisinsk *nei-mat* som pølseser, hamburgerer, boller og brus. Salget av disse produktene fremmes også ytterligere av gjennomtenkt prissetting og produktplassering, samt offensive markedsførings- og salgsstrategier (Winson 2004, Bugge & Lavik 2007, Bugge, Lillebø & Lavik 2009).

Jeg er titt og ofte innom her for å kjøpe kaffe, i dag også. Når jeg skal betale så kommer spørsmålet "Hvis du vil legge til fem kroner så får du tre boller i tillegg til kaffen?" Dette spørsmålet, som en innøvd frase, kommer hver gang jeg skal kjøpe en kaffe. Begynner å bli skikkelig lei av spørsmålet, men det verste er at jeg nesten føler meg litt dum som ikke "tar tilbudet". Bare fem kroner til, lik som, så har man tre boller. Problemet er bare at jeg ikke har lyst på boller, da hadde jeg vel sagt at jeg også ville ha en bolle. Og da, altså en bolle, ikke tre!! Uansett – jeg skjønner at boller er noe av det mest solgte på disse stedene.¹⁸

"En hamburger, takk!", sier den unge mannen på ca 25 år. Det er lunsjtid og ganske fullt inne på den velfylte storkiosken langs riksveien. "Ja, da blir det vel en meny, da?" spør ekspeditøren og ser bort på meg. Hun har akkurat fortalt meg at de aller fleste velger deres ferdigoppsatte menyer som består av noen utvalgte matprodukt med tilhørende drikke og pommes frites. "Ja, jeg vil ha en hamburger og drikke, men jeg vil ikke ha pommes frites", svarer mannen. Ekspeditøren ser overrasket ut, og presser på, litt forsiktig: "Jammen, du vet, det er jo bare 2 kroner ekstra hvis du tar med pommes frites også". Hun ser forventingsfullt bort på mannen. "Ja, men hva er vitsen med det, når jeg jo ikke kommer til å spise det likevel!?" Mannen er opprørt nå, og ser irritert bort.¹⁹

I en kanadisk studie ble det konkludert med at markedet også preges av stadig flere "festivalprodukter" (Winson 2004). I følge Winson, er et fremtredende

¹⁵ <http://www.avisavaldres.no/nyheter/2010/06/02/feiret-med-kake-og-lavpris.aspx> (07.06.10)

¹⁶ http://juliemeland.blogg.no/1251881515_torden_og_lyn_sykebe.html (07.06.10)

¹⁷ <http://asker-skiklubb.net/index.php?cat=173> (07.06.10)

¹⁸ Bugge, Lillebø & Lavik 2009:101-102

¹⁹ Bugge, Lillebø & Lavik 2009:98

kjennetegn ved produkter som blir solgt i forbindelse med merkedager og høytider et høyt innhold av sukker og fett, samt et lavt innhold av næringsstoffer som proteiner, vitaminer, fiber og lignende. Som eksempler nevner han sjokolade, søtsaker, iskrem, kjeks og salt snacks. Han observerte videre at slike produkter ble solgt over et stadig lengre tidsrom. Det er mye som tyder på at denne utviklingen også gjelder for det norske markedet (Bugge, Lillebø & Lavik 2009).

Julesjokolade ute i butikkene!

02.okt.2009 kl.12:43

I går var jeg på butikken, og da la jeg merke til at det lå sånn julemarsipan/sjokolade der, akkurat som den er på bilde. Det kan ikke være sant, jeg har hvertfall ikke fått julestemning. Og den sjokoladen lå i en sånn papirboks/eske som var sikkerlig julepynta.²⁰

Send ham en konfekteske eller en stabel med favorittsjokoladen hans på valentinsdagen. (Cosmopolitan nr. 2-2008)

Påske er utvilsomt godistid. Og hva passer vel bedre enn påskemarsipan til favorittfilmen? (Det Nye 5-2008)

Som det kommer frem av dette, synes det som om det finnes en rekke trekk i vår matkultur og vårt matlandskap som bidrar til at vi overspiser enkelte uheldige ingredienser og produkter. I denne rapporten vil det altså bli sett nærmere på i hvilke kontekster sjokolade, søtsaker, salt snacks og lignende blir spist.

1.3.3 Sosial ulikhet i mat- og spisevaner

Kjønn, alder, utdanning og bosted har betydning for hva og hvordan man spiser. En overgang til det kostholdet som helsemyndighetene anbefaler har vært mer tydelig blant kvinner enn blant menn, samt blant folk med høy utdanning enn blant folk med lav utdanning. Det er også mye som tyder på at forskjellene i kosthold og helse har økt mellom folk med høy og lav utdanning de senere årene.²¹

Relasjonen mellom sosial klasse, helse og livsstil er kompleks (Caplan 1997). Den franske sosiologen Pierre Bourdieu (1984) relaterte sosial ulikhet til at den enkelte ville ha ulike oppfatninger omkring kontroll og autonomi i deres eget liv. Han konkluderte med at folk som hadde mye kulturell og økonomisk kapital hadde en større evne til å definere egne kropper og måter å leve på.

²⁰ http://chaarlenlarsen.blogg.no/1254480181_julesjokolade_ute_i_b.html (10.05.10)

²¹ Se for eksempel Holmboe-Ottesen et al 2004, Bere et al 2008, Ueland 2009

Dette eksemplifiserte han ved hjelp av grundige analyser av en rekke hverdagslige praksiser – for eksempel mat- og spisevaner. Selv om det norske samfunnet er preget av mindre klasseforskjeller enn mange andre vestlige land, viser studier av nordmenns mat- og spisevaner²² at det også i Norge finnes forskjeller som kan knyttes til Bourdieus arbeider om hvordan mat bidrar til å produsere og reprodusere ulike klasseidentiteter.

En ung mor med høy utdanning beskrev familiens matvaner på følgende måte:

Marit: Datteren vår blir påvirket av hva andre spiser og sånn. Hun vil gjerne ha ting som hun ikke får hjemme, da

Intervjuer: Som for eksempel?

M: For eksempel pølser og sånn.

Intervjuer: Hva er årsaken til at dere ikke spiser pølser?

M: Nei, det er ikke veldig godt.

Intervjuer: Så når dere har barneselskaper og slikt, så serverer dere ikke pølser?

M: Jo, da måtte vi ha pølser. Barna er så små, så det var veldig viktig at de følte seg hjemme ... at det ikke var så veldig rart ...

Intervjuer: Er det noen annen type mat som hun har lyst på som dere holder henne unna?

M: Ja, McDonalds og sånt. Det vil vi helst ikke. Det synes ikke jeg er mat.²³

At barneselskaper fungerer som viktige markører for sosialt ståsted kom også tydelig til uttrykk i Karl Ove Knausgaards (2009) roman *Min kamp 2*. Slik beskrives et barneselskap i den svenske middelklassen:

Hun plasserte skålen med det som jeg trodde var dressing, men som viste seg å være dip, på et brett hvor en skål med gulrotstaver og en skål med agurkstaver stod fra før. (...) Og se, nå får dere godis! Var det brettet med grønnsaker hun tenkte på? Det måtte det være. De var gale i dette landet. Hvorfor kunne de ikke bare fått pølser, is og brus? Kjærlighet på pinne? Gelé? Sjukoladepudding? For et dumt jævla idiotland det her var. (s. 31)

”For en vakker kake”, sa Mia. ”Ja, ikke sant?” Sa Frida. – ”Og så er den sunn også. Det er så godt som ikke sukker i kremen.” (s. 54)

”Få se hva som er oppi godisposen, da,” sa hun. (...). Tenkte jeg det ikke. Økologisk godis. (...). Forskjellige nøtter med sjokoladetrekk i forskjellige farger. Kandisert sukker. Noen rosinaktige greier. (s. 64)

²² Bugge & Døving 2000, Døving 2001, Bugge 2006, Bugge & Lavik 2007, Bugge, Lillebø & Lavik 2009, Bugge 2010

²³ Bugge 2006

Det er imidlertid lite som tyder på at den norske middelklassen er særlig annerledes enn den svenske. Slik beskrev for eksempel en kvinnelig lege og fibarbarnsmor fra Oslo vest sin mathverdag i magasinet *KK*:

All mat på kjøkkenet til Kari lages fra bunnen av. "Vi spiser fisk om lag 3 ganger i uken. Bearbeidet mat som ferdigfiskegrateng eller Pizza Grandiosa serveres aldri. Saft og brus er fyndrikker! – her er det springvann som gjelder. I helgen får alle noe godt, men aldri lørdagsgodt!"²⁴

Hennes motsats var campingturisten og alenefaren Rolf. Slik fremstilles han i KKs reportasje:

Rolf river i pølsepakka, mens datteren drikker grønn brus som ser ut til å komme fra et laboratorium. "Den finnes også i blå," sier hun. "Hos oss går det mest i Grandiosa." Datterens yndlingsmiddag er fiskepinner. "Jeg synes alt snakket om mat og helse er blitt hysterisk. Når de snakker om det på tv zapper jeg."²⁵

Disse utdragene knytter seg imidlertid ikke bare til sosial klasse, men også til kjønn. Som nevnt, viser flere norske studier at kvinner og menns mat- og spisvaner er nokså forskjellige²⁶ Et generelt trekk er at kvinners spisemønster i større grad samsvarer med helsemyndighetenes anbefalinger. Kvinner spiser for eksempel mer fisk, frukt og grønnsaker enn menn. Omvendt spiser menn mer fastfood enn kvinner. Slike forskjeller kommer også frem i studier av jenter og gutter.²⁷ I en studie av 15- til 19-åringers skolematvaner kom det frem at en opprørske skolematstil karakteriserte langt flere gutter enn jenter.²⁸ Det var for eksempel langt flere gutter enn jenter som regelmessig drakk sukkerholdige drikker og spiste søte bakervarer og fastfood i løpet av skoledagen. Det å spise frukt eller drikke vann i løpet av skoledagen var mer utbredt blant jentene enn guttene (Bugge 2007). I studien ble det delt ut engangskameraer til et utvalg 16-åringer. De fikk i oppdrag å ta bilder av ulike mat- og spisesituasjoner i løpet av skoledagen. Videre skulle de gi bildet en tittel. Her er et utdrag av noen av guttenes bildetitler:

Jentemat – halv baguette og vann

²⁴ KK nr. 30-2005

²⁵ KK nr. 30-2005

²⁶ Fagerli & Wandel 1999, Roos et al 2005, Jenum et al 2005, Bugge & Lavik 2007, Bugge, Lillebø & Lavik 2009, Ueland 2009

²⁷ Andrews 1996, Wesslén 2000, Bugge 2010

²⁸ Bugge 2007, Bugge 2010

Sunne jenter drikker vann
Sara med vannflaske
Marius fra 10. spiser bolle i storefri
Gutt med Cola
Boller
Gjemt sjokolade
I love Cola
Cola for en dag
Brus for en uke
Fanta
Pølse
Jentemat
Guttemat
Lærermat
Eli spiser eple – sunt
Sven Ole som spiser kjeks
Gutter som kjøper kjeks

Slike beskrivelser kom også til uttrykk i mange av intervjuene. En av jentene beskrev jenter og gutters skolematstil slik: ”Jentene har med seg matpakke, og guttene spiser bare sånn boller og brus. Det er mange av dem som kjøper sjokolade og boller og sånn.” En annen jente sa det slik: ”Jentene har med ordentlige matpakker – brødkiver og frukt og sånn, men mange av guttene spiser sånn boller og brus.” Det var også flere eksempler på hvordan matmengde varierte: ”Jenter kjøper seg kanskje bare én muffins, mens vi guttene gjerne kjøper noe større. Og så er det jo bare jenter som kan finne på å kjøpe seg vann.” (Bugge 2010).

Flere SIFO-studier viser at ulike aldersgrupper har nokså forskjellige mat- og spisevaner. Ungdom spiser for eksempel mindre fisk, frukt og grønnsaker enn de eldre aldersgruppene. Videre har de et høyere inntak av sukkerholdige leskedrikker og fastfood.²⁹

Til slutt må det nevnes at det også finnes geografiske forskjeller i mat- og spisevaner. Et generelt trekk er at Oslo-folk skiller seg ut på vesentlige måter – både i mat- og måltidsvaner. Folk bosatt i Oslo spiser for eksempel langt oftere på restauranter og kaffebarer enn folk i landet for øvrig. De har også en høyere spisefrekvens av nye(re) ingredienser og matretter, slik som ruccula, balsamicoeddik, sushi, sashimi og tapas (Bugge 2010, Bugge & Lavik 2007).

²⁹ Bugge & Lavik 2007, Bugge, Lavik & Lillebø 2008, Bugge, Lillebø & Lavik 2009

I denne rapporten vil det altså bli sett nærmere på hvilken effekt variabler som kjønn, alder og sosial klasse har på spisemønsteret av sjokolade, søtsaker, salt snacks og lignende.

1.3.4 Den helseaktive matstilen som er trendy blant dagens unge

Selv om ungdomsmatkulturen generelt er preget av flere uheldige ernæringsmessige trekk enn de voksne, er det blant de unge man har sett de største endringene de seneste årene – det gjelder både deres preferanser, prioriteringer og praksiser. Det er blitt ”in” å være sunn. Dette blir for eksempel tydelig kommunisert i Norges mest populære ungdomsmagasiner (Bugge & Lillebø 2009):

Det står med andre ord ikke så alt for verst til med sportsligheten blant rappere som man kanskje skulle tro, selv om det fortsatt er en stor andel som ikke akkurat burde følge ”ta-av-deg- skjorta”-trenden som folk som 50 Cent, Ja Rule og LL Cool J står i fronten for. Men etterhvert som hiphop-moten har begynt å gjøre plass for trangere klær, og damene har blitt vant til å se idole sine vise fram six-packen på scenen, virker det som om dagens rappere har begynt å forstå at de ikke lenger har godt av å skjule de feite magene sine under t-skjorter i størrelsen XXXL. Det er verken bra for helsa, dametekket eller salgstallene. (KingSize 1-2008)

Godsakene du bør ligge unna. Bare må ha dem? Selvsagt må du ikke det. I hvert fall ikke etter å ha lest dette. En av godsakene man bør unngå er øl: Egentlig trenger vi bare to ord for å ta hintet: Øl...mage! Kombinerer du det med med lave trange jeans, er vi på tynn is (takk og lov for at høye liv er in nå!). (Cosmopolitan 2-2008)

Mag-test: Hvor sunn er du?

10. Hva gjør du helst en lørdagskveld?

- a. Filmkveld med jentegjengen. Stort inntak av potetgull, godteri og brus
- b. Fuktig fest på byen
- c. Sofakos med ei god bok og en kopp te
- c. Hard treningsøkt på treningsstudio. (Mag 4-2008)

Det er de tynne og veltrente kroppene som er idealet i dagens ungdomsmiljøer. Dette kom tydelig frem i intervjuer med 16-åringer:³⁰

Når det kommer til mat så er jeg opptatt av å holde meg slank og ikke legge på meg for mange kilo, men jeg er ikke sånn at jeg teller kalorier. (storbyjente)

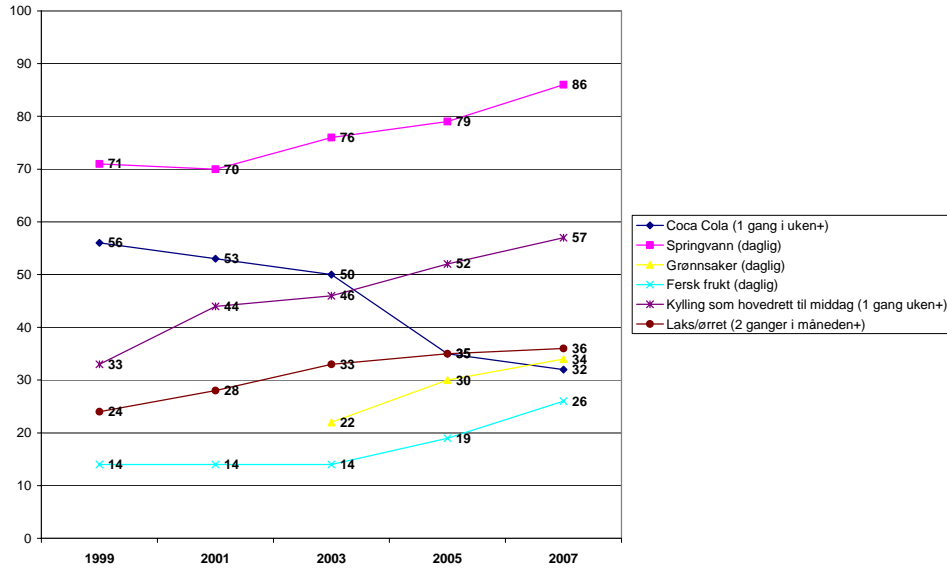
³⁰ Bugge & Lillebø 2009, Bugge 2010, Bugge 2011

Ingen vil bli feite. Så vi passer på å ikke spise for mye fett. (storbygutt)
Personlig er jeg opptatt av å ikke bli for tykk. (drabantbygutt)
Det er de tynne jentene som er populære. (småbyjente)

Den økende helsebevisstheten har også endret de unges syn på en rekke ingredienser og produkter. Sukker og sukkerholdige drikker har fått en særlig problematisk status i dagens ungdomsmiljøer (Bugge 2007).

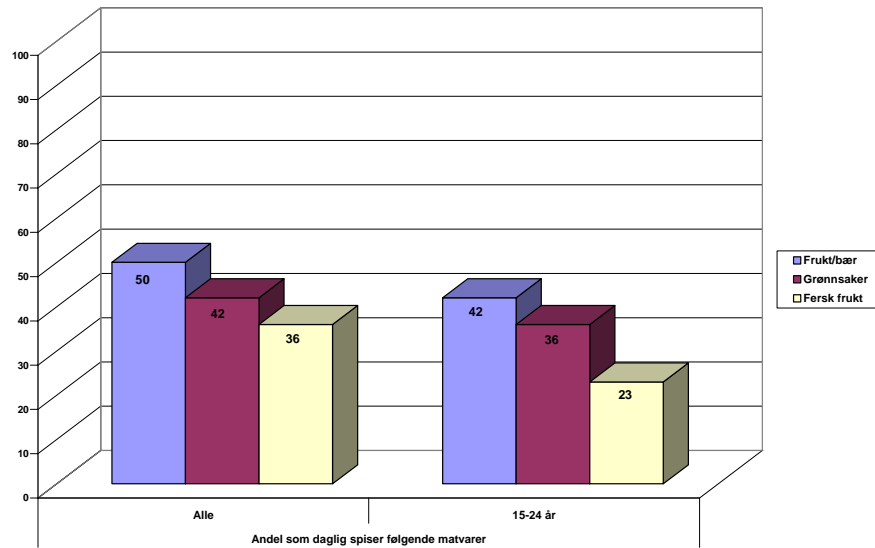
Cola er sånn himla søtt, og så får du sånn ekkel smak i munnen etter det, så jeg drikker ikke noe særlig brus. (småbygutt)
De guttene som velger boller og Cola, det er også de som røyker og ikke holder på med no' (småbyjente)
Det er mange som er ganske bråkete. Du ser de kommer inn med en sånn Colaflaske i baklomma og så marsjerer de bare inn i timen og begynner å bråke. (drabantbyjente)

Det har i løpet av de senere årene vært en betydelig økning i andelen unge som ønsker å begrense inntaket av sukker og sukkerholdige drikker. I 1999 var det 52 prosent i alderen 15 til 24 år som svarte at de helst begrenset inntaket av sukker. Dette hadde økt til 76 prosent i 2007. Fra 2007 til 2009 viste tallene imidlertid en nedgang (69 prosent). I 1999 var det 44 prosent av de unge som svarte at de helst ville begrense inntaket av brus og leskedrikker. Dette hadde økt til 70 prosent i 2007. I 2009 var tallet 67 prosent. Andelen unge som mener de helst unngår mat/drikke med søtningstoffer har holdt seg relativt stabilt i perioden 2001-2009 (66-70 prosent). Det samme er tilfellet for salt (59-56 prosent). I 2009 var det 72 prosent som svarte at de helst ikke ville spise eller drikke for mye fett. 62 prosent av de unge svarte det samme om mettet fett. Tallene viser også at det har vært en svak økning i andelen unge som mener pølser er et produkt de helst begrenser inntaket av. Det var 32 prosent som svarte dette i 2001, og i 2009 hadde andelen økt til 38 prosent (Norske Spisefakte 1999-2010).



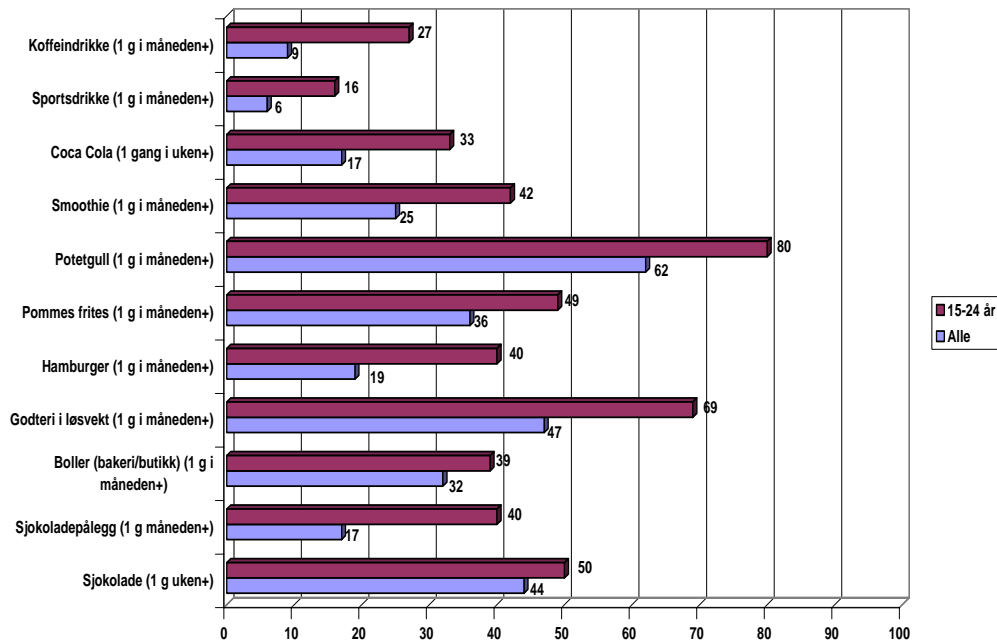
Figur 1-1 Ungdom i alderen 15-24 års spisefrekvens av utvalgte produkter i perioden 1999-2007. N=3887. Prosent. 2007. Norske Spisefakta 2008

Gjennom 2000-tallet har det også skjedd mange endringer i de unges mat og drikkevaner. I 1999 var det 71 prosent av de unge som daglig drakk springvann. Dette hadde økt til 86 prosent i 2007. Videre har det vært en betydelig nedgang i andelen unge som drakk sukkerholdig saft og Coca Cola. I 1999 var det 56 prosent av de unge som ukentlig drakk Coca Cola, mot 32 prosent i 2007. Andelen som drakk sukkerholdig saft tre ganger i uken eller oftere var 39 prosent i 1999, mot 18 prosent i 2007. I 2003 var det 22 prosent av de unge som daglig spiste grønnsaker. Denne andelen hadde økt til 34 prosent i 2007. I perioden 1999 til 2007 hadde andelen unge som daglig spiste fersk frukt økt fra 14 prosent til 26 prosent. Generelt har unge mennesker en betydelig lavere spisefrekvens av fisk enn voksne. Unntaket er laks og ørret. Tallene viser også at andelen unge som spiser dette to ganger i måneden eller oftere har økt fra 24 til 36 prosent i perioden 1999 til 2007. Ungdom spiser imidlertid langt oftere produkter av hvitt kjøtt enn voksne. I perioden har andelen som for eksempel spiser kylling/-produkter som hovedrett til middag én gang i uken eller oftere økt fra 33 til 57 i aldersgruppen 15-24 år.



Figur 1-2 Hvor ofte spiser du fersk frukt/grønnsaker? Etter alder. N=3887. Prosent. 2009. Norske Spisefakta 2010.

Selv om andelen 15-24-åringer som spiser fersk frukt daglig har økt fra 14 prosent i 2003 til 23 prosent i 2009, har denne aldersgruppen altså en lavere spisefrekvens enn befolkningen i sin helhet. Som det kommer frem av figuren, var det altså 36 prosent av befolkningen i sin helhet som spiste fersk frukt like ofte. Tallene viste også at det hadde vært en betydelig økning i andelen 15-24 åringer som daglig spiste grønnsaker. I 2003 var det 22 prosent som spiste dette daglig. Dette tallet hadde økt til 36 prosent i 2009. For befolkningen i sin helhet var andelen som daglig spiste grønnsaker 42 prosent. De sammenlagte tallene for frukt og bær viser lignende tendenser. Det var altså 42 prosent av de unge som daglig spiste frukt/bær, mot 50 prosent av befolkningen i sin helhet.



Figur 1-3 Hvor ofte spiser du følgende produkter? Etter alder. N=3887. Prosent. 2009. Norske Spisefakta 2010.

Selv om det er mange positive utviklingstrekk i unges mat- og spisevaner, har de fremdeles en høyere spisefrekvens enn befolkningen i sin helhet av en rekke mat-/drikkeprodukter som helsemyndighetene anbefaler redusert forbruk av. Andelen unge som månedlig spiste sjokoladepålegg var 40 prosent, mot 17 prosent av befolkningen i sin helhet. Det var også flere unge (69 prosent) enn befolkningen i sin helhet (47 prosent) som månedlig spiste godteri i løsvekt. Videre var det betydelig flere unge (33 prosent) enn befolkningen i sin helhet (17 prosent) som ukentlig drakk Coca Cola. Som det kommer frem av figuren, viser mange fastfood- og snacksprodukter de samme tendensene.

I denne rapporten vil vi se nærmere på de unges spisemønster av mat- og drikkeprodukter med høyt innhold av sukker, fett og salt. Det vil også bli sett på spisemønsteret av frukt, grønnsaker og vann.

1.3.5 Ungdom, mat og forbrukerstiler



”Red Bull energidrikk. For ekte mannfolk”³¹

Alle liker vel energidrikker? Burn, shot, red bull, battery, monster energy osv... men ikke klag for at jeg har glemt noen :P Hvem liker du best ? Skriv i diskusjonen?! Det er 14-års grense på energidrikker, og 15 på monster energy : - /³²

Mat- og drikkeforbruket er ikke bare knyttet til å dekke daglige behov og økonomiske begrensninger, men også en måte å uttrykke sin posisjon i det sosiale landskapet; selvrepresentasjon og oppfyllelse av livsstilsdrømmer.³³ Dette innebærer ikke bare at man kjøper et mat- eller drikkeprodukt, men også bilder og forestillinger om disse produktene. Gjennom markedsføring og presentasjon av mat i magasiner, filmer, tv-programmer og lignende, vil forbrukerne hele tiden oppfordres til å prøve nye produkter, smaker og retter. På denne måten følger mat og drikke motens logikk. Dette kom til uttrykk slik i flere av de mest populære norske ungdomsmagasinene – både for unge kvinner og unge menn (Bugge & Lillebø 2009):

Matmust: Epler Er du sugen på søtt snacks, kan du gripe det første gulgrønne golden delicious-eplet du finner! (...) Et eple om dagen er en god regel. (Cosmopolitan 2-2008)

³¹http://www.google.no/imgres?imgurl=http://www.kjendislekkasjen.no/wp-content/uploads/2010/01/petter-northug-red-bull.jpg&imgrefurl=http://www.kjendislekkasjen.no/2010/01/petter-northug-i-omstridt-red-bull-reklame/&usq=__0-8KUplcVFloj438kVu2K1UHZCM=&h=600&w=461&sz=49&hl=no&start=4&um=1&itbs=1&tbnid=rMi9pnDYk7zzCM:&tbnh=135&tbnw=104&prev=/images%3Fq%3Dred%2Bbull%2Breklame%26um%3D1%26hl%3Dno%26sa%3DX%26tbs%3Disch:1 (22.06.10)

³² <http://www.biip.no/energidrikke> (10.05.10)

³³ Se for eksempel Bourdieu 1984, Giddens 1991, Lupton 1996, McFeely 2000

Telemark Feinschmeckeren. (...) På topptur har jeg alltid en Favofruit fruktbar i sekken. Det er sikkert sunnere enn sjokolade, men viktigere er at energien fordeles litt jevnere ut i kroppen, sånn at man går lenger på den. (Fri Flyt 1-2008)

Det nyeste ti på topp. Bobler med ny smak fra boble- og dråpeserien til Olden (med og uten kullsyre) kommer nå to helt nye smaksvarianter. Nemlig bringebær/rips og eple/aronia (svartsurbær) Vi er noe usikre på hva det sistnevnte er, men synes den slukker tørsten helt utmerket. (Det Nye 2-2008)

Matmust. Popkorn. Popkorn er et klart must ved kinobesøk og absolutt et godt alternativ til å gå berserk i smågodthylla eller nå bunnen i en potetgullpose. (...) Og popper du i mikrobølgeovn, uten smør og med kun litt salt, kan du faktisk ha rimelig god samvittighet. Tross alt... det er jo faktisk laget av en grønnsak! (Cosmopolitan 2-2008)

Et fremtredende trekk ved skandinaviske mat- og spisevaner de siste tiårene er en særlig interesse for alt som er ”nytt”. Svært mange av mattrendene kommer fra London, Paris og New York (Tellström 2006). Siden 1800-tallet har USA vært et symbol på velstand og fremskritt. Den amerikanske innflytelsen på norske mat- og spisevaner har vært tosidig. På den ene siden har det ført til at nordmenn har økt inntaket av industrialiserte mat- og drikkeprodukter med høyt innhold av fett og sukker, slik som hot dogs, hamburger, pizza, pommes frites. Ideen med de store porsjonene kommer også fra USA. På den annen side er også fitness og helsetrenden noe som kommer fra USA; her blir nettopp det å spise sunt, trene og være slank vektlagt.

Nå har rapperen helt forandret sin gamle innstilling til trening, og i og med at han elsker naturlige shakes, møtte vi Styles P på hans favoritt juice-bar i Harlem for å finne ut hvordan ”The Hardest Out” tar vare på helsen. (KingSize 1-2008)

Visste du at fargen på maten du spiser kan avsløre næringsinnholdet og hvilken effekt den har på helsen? Du har kanskje lest at Mariah Carey for tiden inntar mengder med lilla mat for å redusere aldringsprosessen? Hun mener nemlig at vindruer, plommer, rødbeter, rødkål og aubergine vil tilføre kroppen hennes anti-aldringselementer og forhindre rynker. (Cosmopolitan 2-2008)

En titt i ungdomsmagasiner, blogger og lignende viser altså med all tydelighet at frukt og grønnsaker oppfattes som moteriktig og trendy mat (Bugge & Lillebø 2009). I kapittel 8 ser vi nærmere på detaljene i unge menneskers spise-mønster av sjokolade, søtsaker, salt snacks, brus og lignende.

2 Forbruksutviklingen av utvalgte mat- og drikkeprodukter de siste tiårene

I boken *Barndommens godteri* kan vi på omslaget lese følgende: "... og godteri spiser vi bare til fest, sånn én gang i uka er best!" På 50- og 60-tallet var godteri ensbetydende med lørdag og Barnetimen på radio. På slutten av 70-tallet kom smågodt for fullt, og det var ikke rent lite av ukelønna som gikk med til å kjøpe snop. På 80-tallet var godisbaluba med et hav av herlige sjokolader, drops, smågodt og tyggiser. 90-tallet var det "sunne" tiåret da vi tygget sukkerfri tyggegummi til kjevene knaket".³⁴

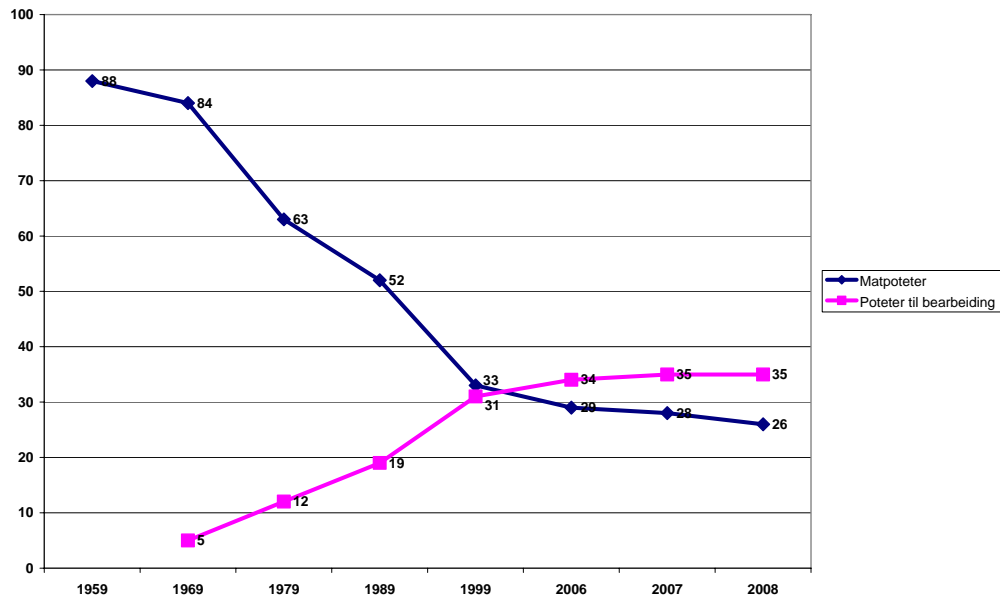
Utviklingen i det norske kosthold har i løpet av de siste tiårene vist både positive og negative trekk. Forbruket av grønnsaker og frukt har økt betydelig over tid, og forbruket av sukker og fett har minsket. Det har også skjedd en endring i kostens fettsyresammensetning ved at innholdet av mettede fettsyrer og transfettsyrer er minsket. På tross av flere positive utviklingstrekk i matforbruket inneholder kostholdet til store deler av befolkningen fortsatt for mye fett, sukker og salt, og for lite grønnsaker, frukt, grove kornprodukter og fisk.³⁵ I det følgende vil det kort bli redegjort for hvordan forbruksmønsteret av utvalgte mat- og drikkevarer, for eksempel sjokolade, søtsaker, potetchips, pomes frites og brus, har utviklet seg gjennom de siste tiårene. Det vil også bli sett litt på hvordan forbruksutgiftene til ulike typer mat- og drikkevarer har utviklet seg i denne perioden.

³⁴ Prestgard 2008

³⁵

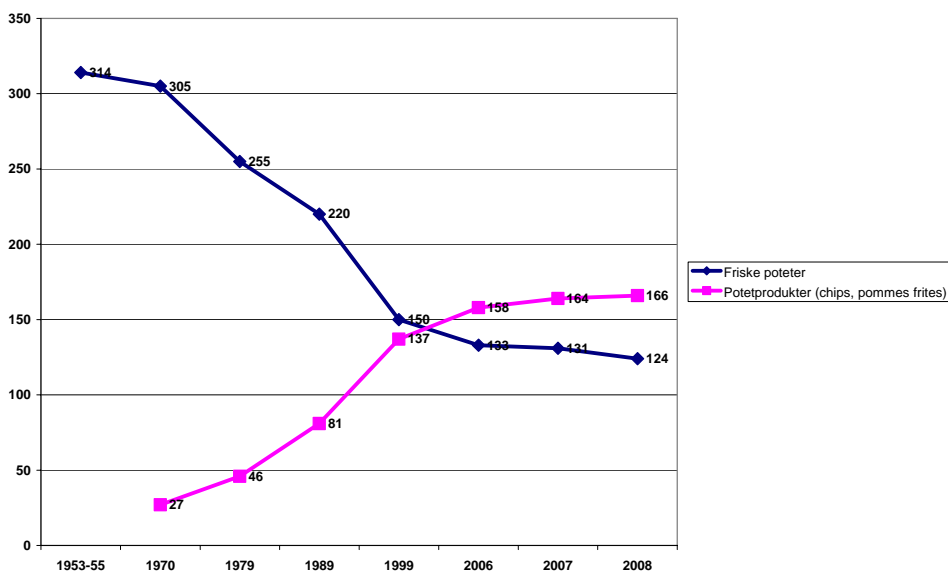
2.1.1 Forbruksutvikling av poteter og bearbeidede potetprodukter (snacks, pommes frites og lignende)

I 1959 forbrakte hver innbygger 88 kilo matpotet. Dette hadde falt til 26 kilo i 2008. Andelen som forbrakte bearbeidede potetprodukter økte betydelig i den samme perioden. I 1969 forbrakte hver innbygger 5 kilo poteter som råvare for chips, pommes frites og lignende. I 2008 var tallet 35 kilo per innbygger.



Figur 2-1 Engrosforbruk av poteter, kg. pr. innbygger i perioden 1959-2008. (Helsedirektoratet 2008, SSB 2008).

Den neste figuren viser forbruksutviklingen på engrosnivå av friske poteter og potetprodukter i millioner kilo i perioden 1953 til 2008. Fra 1953 og frem til 2008 har engrosforbruket av friske poteter falt fra 314 til 124 millioner kilo. I løpet av den samme tidsperioden har engrosforbruket av chips, pommes frites og lignende økt fra 27 til 166 millioner kilo. Engrosforbruket av slike potetprodukter er altså blitt større enn for friske poteter.

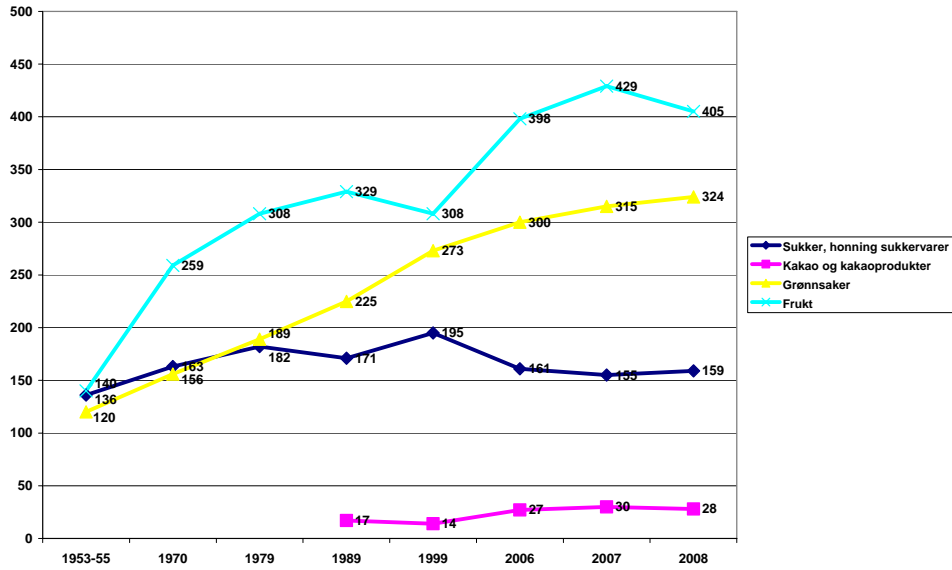


Figur 2-2 Forbruk på engrosnivå av friske poteter og potetprodukter. Mill. kg. 1953-2008 (Helsedirektoratet 2008)

2.1.2 Forbruksutviklingen av sukker-/kakaovarer, frukt og grønnsaker

Sukkerforbruket har minsket betraktelig de senere årene. Fra 1999 til 2006 falt engrosforbruket av sukker, honning og sukkervarer fra 195 til 161 millioner kilo. I dag ligger forbruket på 159 millioner kilo. Engrosforbruket av kakao og kakaoprodukter har holdt seg relativt stabilt i perioden 1989 til 2008. I dag ligger engrosforbruket på 28 millioner kilo.

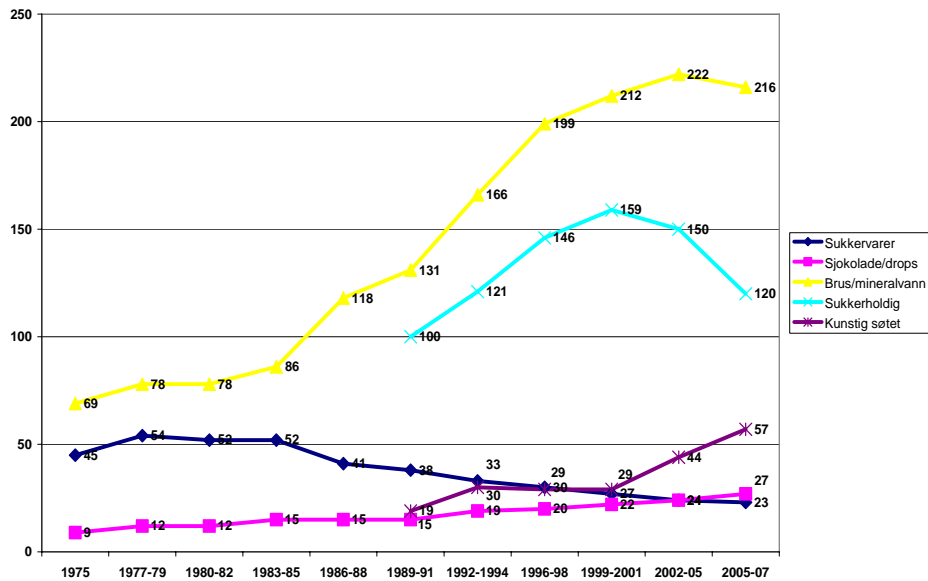
Det har vært en betydelig økning i engrosforbruket av frukt og grønnsaker samlet sett fra 1950-tallet og frem til i dag. I 2008 var engrosforbruket på 405 millioner kilo. Det bør bemerkes at det var en nedgang i forbruket fra 2007 til 2008. Slik var det ikke for engrosforbruket av grønnsaker alene. Dette har vist en jevnt økning gjennom hele perioden 1953 til 2008. I 2008 var engrosforbruket 324 millioner kilo.



Figur 2-3 Forbruk på engrosnivå av sukker-/kakaoprodukter, grønnsaker og frukt. Mill. kg. 1953-2008 (Helsedirektoratet 2008, SSB 2008)

Oversikten over hvilke mat-/drikkevarer som er anskaffet i norske privathusholdninger i perioden 1975 til 2007 viser at det i denne perioden har vært en betydelig økning i forbruket av brus og mineralvann. I 1975 ble det anskaffet 69 gram per person per dag, og i 2007 var tallet 216 gram. Det har imidlertid vært en betydelig nedgang i innkjøp av sukkerholdige drikker fra 1999 til 2007. I 1999 ble det anskaffet 159 gram per person per dag, og dette hadde falt til 120 gram per person per dag i 2007. Det har også vært en økning i anskaffelsen av de sukkerfrie/-reduerte leskedrikkene. I 2007 ble det anskaffet 57 gram per person per dag.

2.1.3 Forbruksutviklingen av søtsaker, sjokolade, brus og mineralvann

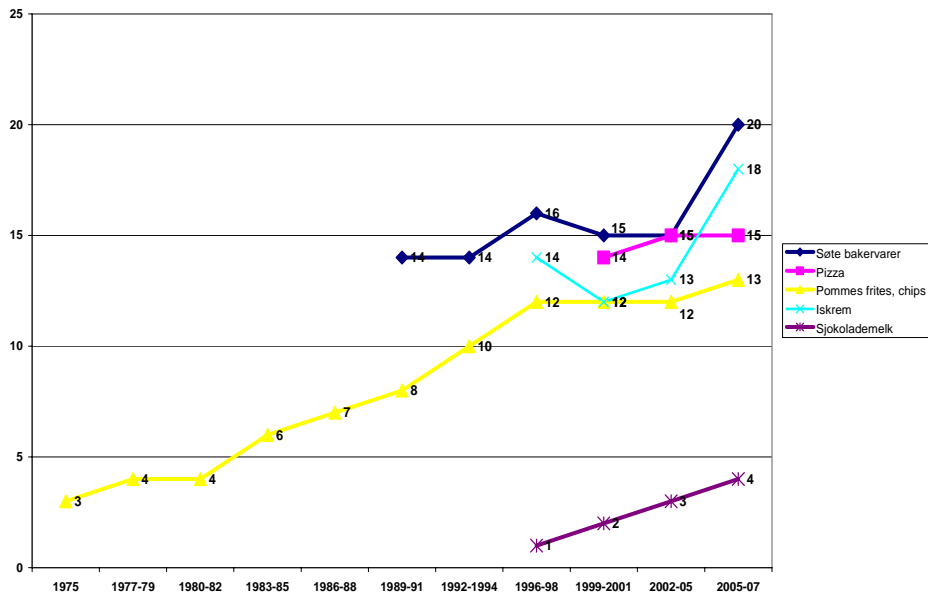


Figur 2-4 Matvarer anskaffet i norske privathusholdninger. Spiselig mengde, gram per person per dag. Forbruksundersøkelsene (Helsedirektoratet 2008).³⁶

Anskaffelsen av sukkervarer har hatt en svak nedgang fra 1990-tallet og frem til i dag. I 1989-91 ble det anskaffet 28 gram sukkervarer per person per dag, mot 23 gram i 2007. Anskaffelsen av sjokolade og drops har vist en økning i den samme perioden. I 1989-91 ble det anskaffet 15 gram per person per dag. I 2005-07 var tallet økt til 23 gram per person per dag. Det er altså mye som tyder på at det er den betydelige nedgangen i forbruket av sukkerholdige lekedrikker som har bidratt til den nedgangen vi har sett i sukkerforbruket i befolkningen de senere årene.

³⁶ Sukkerholdig drikke og kunstig søtet drikke.

2.1.4 Forbruksutvikling av søte bakervarer, pizza, chips, is og sjokolademelk



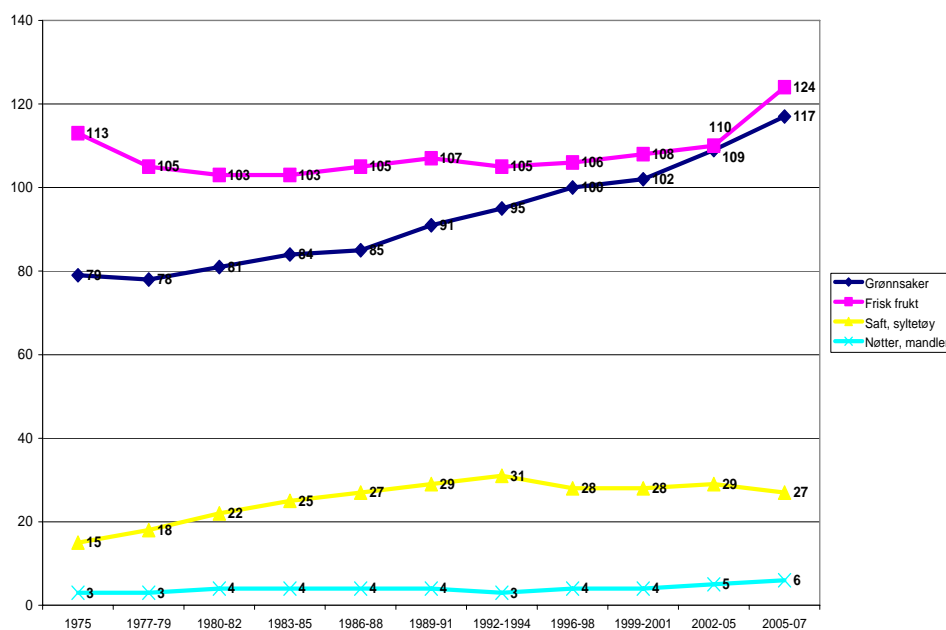
Figur 2-5 Matvarer anskaffet i norske privathusholdninger. Spiselig mengde, gram per person per dag. Forbruksundersøkelsene (Helsedirektoratet 2008).

Det er flere eksempler på at mat- og drikkevarer som helsemyndighetene anbefaler folk å minske forbruket sitt av har økt de senere årene. I 2002-05 anskaffet norske privathusholdninger 15 gram søte bakervarer per person per dag. Dette tallet hadde økt til 20 gram i 2007. Iskrem, pommes frites, chips og sjokolademelk viser de samme tendensene, mens anskaffelsen av pizza har holdt seg relativt stabil. I 2007 ble det anskaffet 18 gram iskrem per person per dag, 15 gram pizza per person per dag, 13 gram pommes frites, chips per person per dag, og 4 gram sjokolademelk per person per dag.

2.1.5 Forbruksutviklingen av frukt, grønnsaker, saft, syltetøy, nøtter/mandler

Det har imidlertid også vært en økning i anskaffelsen av matvarer som helsemyndighetene anbefaler folk å øke forbruket sitt av. I 1992-94 ble det i norske privathushold anskaffet 105 gram frukt per person per dag. Tallet hadde økt til 124 gram per person per dag i 2005-07. I 1992-94 ble det anskaffet 91 gram

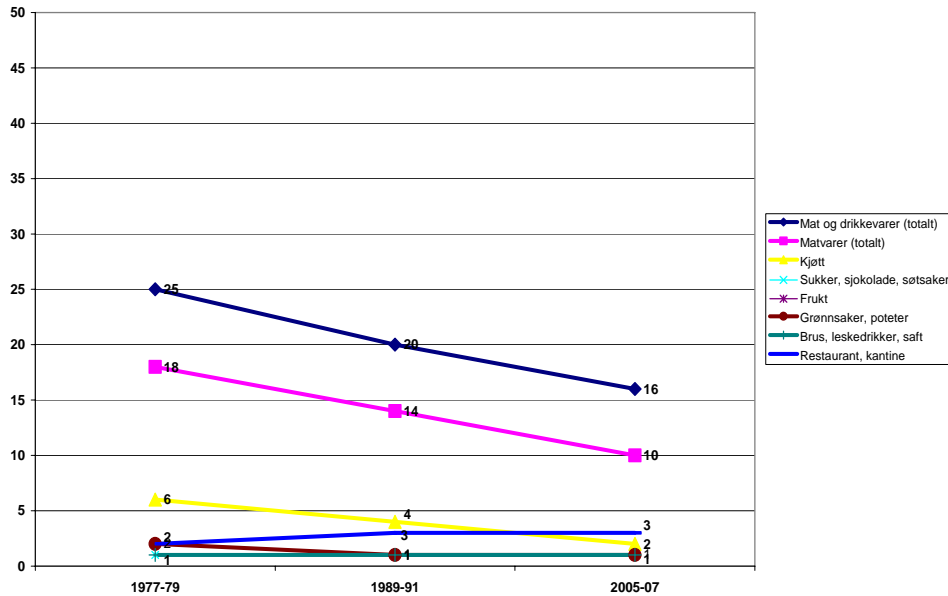
grønnsaker per person per dag, og i 2005-07 hadde dette tallet økt til 117 gram per person per dag. Tallene for anskaffelse av saft, syltetøy, nøtter og mandler viste små endringer. I 2005-07 ble det anskaffet 31 gram saft og syltetøy per person per dag og 6 gram nøtter og mandler per person per dag.



Figur 2-6 Matvarer anskaffet i norske privathusholdninger. Spiselig mengde, gram per person per dag. Forbruksundersøkelsene (Helsedirektoratet 2008).

2.1.6 Forbruksutgifter til mat og drikke

Det har vært en relativt sett betydelig nedgang i forbruksutgiftene til mat og drikke fra 1950-tallet og frem til i dag. Forbruksutgiften til mat og alkoholfri drikkevarer utgjør nå 16 prosent av total forbruksutgift i en norsk gjennomsnittshusholdning.



Figur 2-7 Utgifter til mat og drikke etter varegruppe, andel av total forbruksutgift (prosent). Gjennomsnittshusholdningen. SSB Forbruksundersøkelsene.

Andelen av total forbruksutgift som ble brukt på matvarer og drikke (totalt) har minsket fra 18,1 til 10,2 prosent i perioden 1977 til 2007. Det er kun andelen forbruksutgiftene til mat og drikke som ble brukt i restaurant og kantine som har økt i tidsperioden. Fra 2,4 til 3,1 prosent.

Andelen av total forbruksutgift som ble brukt på mat- og drikkevarer minsket for alle matvaregrupper i perioden 1977 til 2007 unntatt sukker og sukkervarer, vin og øl. Utgiftene til sukkervarer og leskedrikker utgjorde 1,9 prosent i perioden 2005-07.

Kjøtt er den matvaregruppen som har den største andelen av matbudsjettet, og vi bruker tre ganger så mye på kjøtt som på fisk. Sukkervarer og leskedrikker utgjorde i 2005-07 en større andel forbruksutgiftene enn matvaregrupper som henholdsvis frukt, grønnsaker og poteter, brød og kornvarer, meieriprodukter og egg. Utgiftene til sukkervarer og leskedrikker var i siste periode omtrent tre ganger så høye som utgiftene til fisk (Helsedirektoratet 2008).

2.2 Sammendrag forbruksutviklingen

Forbruksutviklingen viser altså at det har skjedd både positive og negative trekk i nordmenns mat- og spisevaner. Selv om forbruket av søte og fete mat- og drikkeprodukter har minket de senere årene, er det fremdeles høyere enn det helsemyndighetene anbefaler. Det samme kan sies om forbruket av frukt og grønnsaker. Selv om forbruket har økt gjennom de senere årene, er dette fremdeles lavere enn det ernæringsmyndighetene anbefaler. De siste tiårene har andelen av total forbruksutgift som nordmenn bruker på mat og drikke minsket for alle varegruppene unntatt sukker, sukkervarer, vin og øl. Sukkervarer og leskedrikker utgjør nå en større andel forbruksutgiftene enn matvarer som henholdsvis frukt, grønnsaker, fisk, brød-/kornvarer, meieriprodukter og egg.

3 Spise-/drikkemønsteret av sjokolade, søtsaker, salt snacks, sukkerholdig brus og annet ”snop”

I dette kapitlet vil vi se nærmere på spisefrekvensen av mat og drikke med høyt innhold av sukker, fett og salt. For et par år siden spurte VG sine lesere hvor ofte de spiste ”godteri”.³⁷ Av svarene var det tydelig at denne betegnelsen ikke bare ble assosiert med søtsaker, men også med is, salt snacks og leskedrikker.

Jeg er nok uten tvil en godtemoms, uten at jeg er nevneverdig tykk. Uff, dårlig samvittighet her. Ryker med 1,5 l brus daglig. 2 poser chips i uka, iallfall 500g smågodt, et par pakker popkorn, en is eller to. Lakris i alle former og smaker.

På meg blir det som regel mellom 200-500 gram godteri hver dag, så i snitt blir det vel kanskje ca 350 gram godteri hver dag. I tillegg drikker jeg 1,5 liter brus ca annenhver dag.

Jeg spiser temmelig mye godteri, når jeg sitter og ser på TV går det i en del sjokolade. Er veldig glad i Lohengrin og Mandelstang, blir i hvert fall en av dem når jeg ser ”Dagsrevyen”. I helgene blir det gjerne en del av en pose småsjokolader fra Nidar, finnes jo en del varianter der.

Tja, prøver å begrense meg litt, blir nok bare rundt 1,5 liter brus i uka hvis ikke det er noe særlig varmere enn 25 grader.

Blir smågodt/sjokolade i helgene, da som regel rundt 500g. En god bit i ny og ne i uka og.

³⁷ <http://vgd.no/forbruker/mat-og-drikke/tema/1491931/tittel/hvor-mye-godteri-spiser-du> (05.12.09)

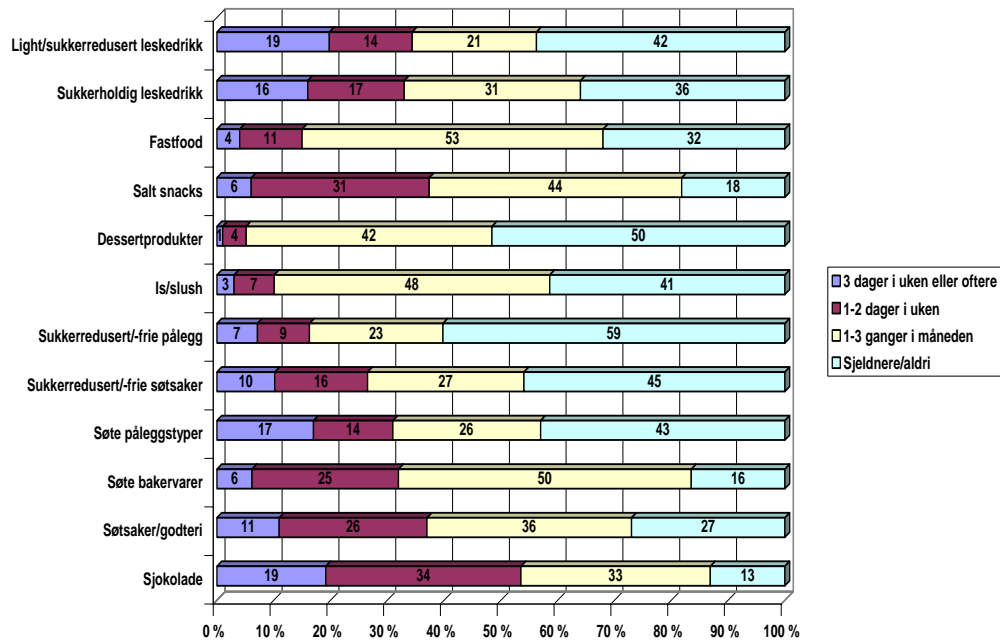
Nå om sommeren blir det is og jordbær hver dag, foretrekker Tress-isen. Spiser selvfølgelig is ellers i året også; potetgull og peanøtter blir det selvfølgelig til pilsen.

Gjennomsnittsnordmannen spiser altså i underkant av 600 gram søtsaker i løpet av en uke.³⁸ I denne studien har vi ikke spurt våre informanter om antall gram de spiser av sjokolade, søtsaker og salt snacks eller liter de drikker av sukkerholdige leskedrikker, men hvor ofte de spiser ulike mat- og drikkeprodukter med høyt innhold av sukker, fett og salt. Videre har vi sett på forskjeller i spise- og drikkefrekvens mellom ulike sosiale grupper.

3.1 Hvor ofte spiser/drikker du sjokolade, søtsaker, salt snacks, brus og lignende?

Våre tall viser at de aller fleste nordmenn regelmessig spiser sjokolade, søtsaker og salt snacks. Andelen som spiste sjokolade og søtsaker én gang i måneden eller oftere var henholdsvis 86 prosent og 73 prosent. Andelen som spiste salt snacks like ofte var 81 prosent. 64 prosent drakk sukkerholdig brus eller leskedrikker månedlig. Det var henholdsvis 3 prosent og 6 prosent som aldri spiste sjokolade og søtsaker. 4 prosent spiste aldri salt snacks. Og 13 prosent drakk aldri sukkerholdig brus.

³⁸ www.ssb.no, Helsedirektoratet 2009



Figur 3-1 Hvor ofte spiser/drikker du nevnte mat-/drikkevarer? N=1445. Prosent. 2009. WEB

Sjokolade var altså det produktet som hadde den høyeste spisefrekvensen. Over halvparten av befolkningen (53 prosent) spiste sjokolade én gang i uken eller oftere. 34 prosent spiste det én eller flere ganger i måneden. Det var kun 13 prosent som svarte at dette var noe de sjelden eller aldri spiste.

37 prosent spiste *sukkerholdig godteri eller søtsaker* én gang i uken eller oftere. 26 prosent spiste dette én eller flere ganger i måneden. Det var 27 prosent som sjelden eller aldri spiste denne type produkter. Andelen som ukentlig spiste sukkerfrie/-reduerte søtsaker var 26 prosent. Andelen som sjelden eller aldri spiste dette var 59 prosent. Spisefrekvensen av denne type produkter var altså langt lavere enn for de sukkerholdige søtsakene.

31 prosent spiste *søte bakervarer* som kake, bolle, vafler eller lignende én gang i uken eller oftere. 50 prosent spiste dette én eller flere ganger i måneden. Det var 16 prosent som sjelden eller aldri spiste denne type mat.

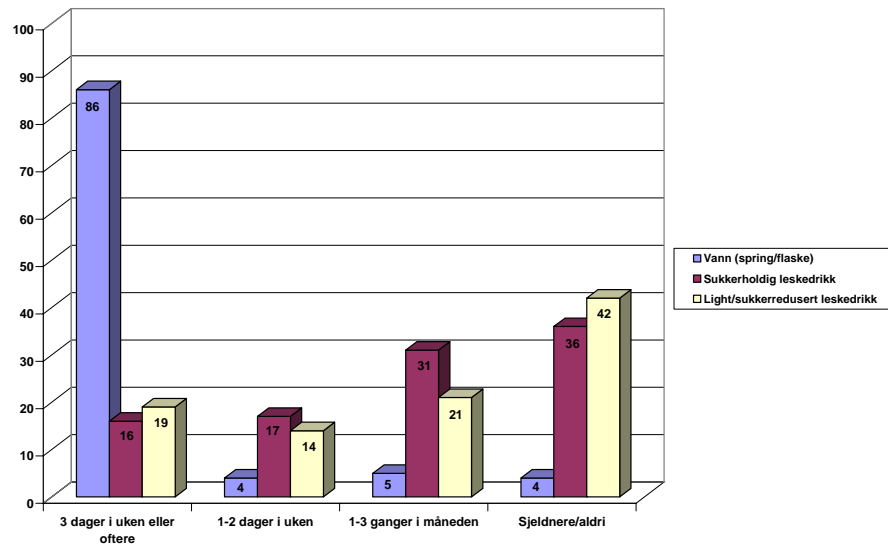
Det var relativt mange (43 prosent) som sjelden eller aldri spiste *søte påleggstyper* av typen syltetøy, sjokoladepålegg, Nugatti eller lignende. Det samme gjaldt sukkerreduerte/-frie pålegg (59 prosent). Det var 31 prosent som ukentlig spiste søte påleggstyper, og 16 prosent spiste pålegg som var sukkerfrie/-reduerte ukentlig.

Ulike former for *dessertprodukter* og *is/slush* var noe mange spiste én til flere ganger i måneden (42-48 prosent), men få spiste dette ukentlig (5-10 prosent). Det var 41 prosent som sjelden eller aldri spiste is/slush, og 50 prosent spiste sjelden eller aldri ulike former for dessertprodukter.

Salt snacks og *fastfood* var også produkttyper som relativt mange hadde en høy spisefrekvens av. Det var 37 prosent som spiste salt snacks (for eksempel potetgull, chips) én gang i uken eller oftere. Videre var det 44 prosent som spiste denne type produkter én eller flere ganger i måneden, og 18 prosent spiste dette sjelden eller aldri. Om lag halvparten av befolkningen (53 prosent) spiste fastfood én eller flere ganger i måneden. Andelen som sjelden eller aldri spiste dette var 32 prosent. 15 prosent spiste fastfood én gang i uken eller oftere.

Det var 33 prosent som drakk *sukkerholdige leskedrikker* ukentlig. Like mange drakk de *sukkerreduerte eller sukkerfrie* variantene ukentlig. Det var 36 prosent som sjelden eller aldri drakk sukkerholdige leskedrikker, og 42 prosent drakk sjelden eller aldri de sukkerreduerte/-frie variantene.

Tallene om hvor ofte man spiser eller drikker de nevnte produktene, viser altså at sjokolade, søtsaker, søte bakervarer, salt snacks og brus er noe de aller fleste nordmenn spiser relativt ofte. Andelen som ukentlig spiste sjokolade var over 50 prosent. Mellom 31-37 prosent spiste søtsaker, salt snacks eller søte bakervarer like ofte. Og 33 prosent drakk brus ukentlig.



Figur 3-2 Hvor ofte drikker du vann (spring/flaske), sukkerholdige og sukkerreduerte/-frie leskedrikker? N=1445. Prosent. 2009. WEB

Som vist i figuren, drakk de aller fleste (86 prosent) vann fra spring eller flaske hver dag eller nesten hver dag. Andelen som drakk sukkerholdige leskedrikker (16 prosent) og sukkerreduerte/-frie leskedrikker (19 prosent) like ofte var betydelig lavere. Det var 31 prosent som drakk sukkerholdige leskedrikker et par ganger i måneden, og 36 prosent drakk de sjeldnere eller aldri. Andelen som sjeldnere eller aldri drakk de lette variantene var 42 prosent. 21 prosent drakk sukkerreduert/frie leskedrikker et par ganger i måneden.

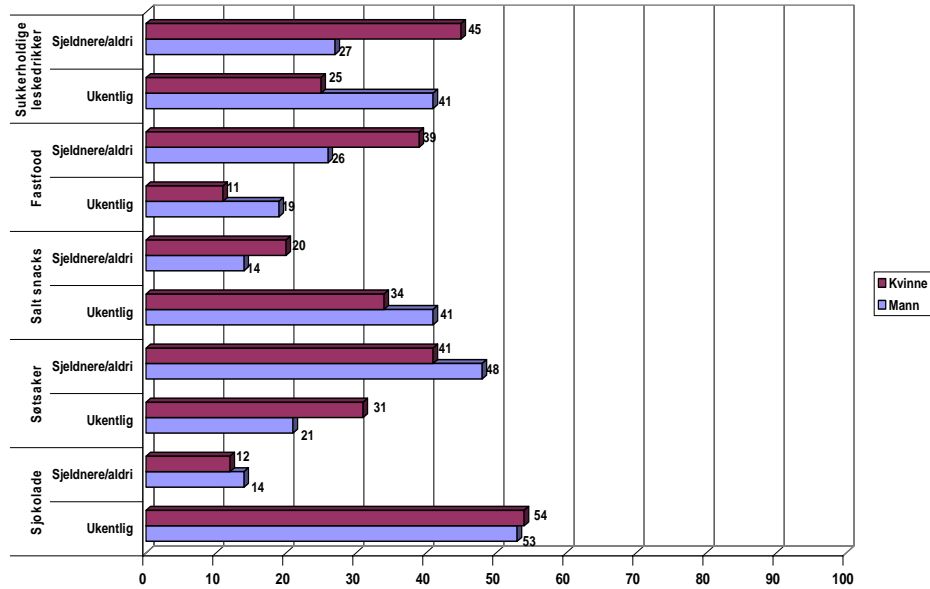
I det følgende vil vi se nærmere på hvordan variabler som kjønn, alder, utdanning og husholdstype påvirker spise-/drikkefrekvensen av disse produktene. Det bør i denne sammenheng nevnes at bosted var en variabel som hadde liten effekt på spise-/drikkefrekvensen for mange av produktene. Det er årsaken til at denne variabelen er utelatt i store deler av denne redegjørelsen.

3.1.1 Spise-/drikkefrekvens etter kjønn

Flere studier viser at kjønn er en variabel som har stor effekt på mat- og spisevaner.³⁹ Et generelt trekk er at kvinner har en høyere spisefrekvens enn

³⁹ Kjærnes m.fl. 2001, Roos et al 2005, Bugge & Lavik 2007, Bugge, Lavik & Lillebø 2008, Ueland 2009, Bugge, Lillebø & Lavik 2009

menn av de matvarene som helsemyndighetene anbefaler – for eksempel frukt, grønnsaker, fisk og grove kornprodukter. Hvordan var så forskjellene mellom kjønnene når det gjaldt spisefrekvens av sjokolade, søtsaker og salt snacks? Og hvordan var forskjellene i drikkefrekvens av brus og leskedrikker?



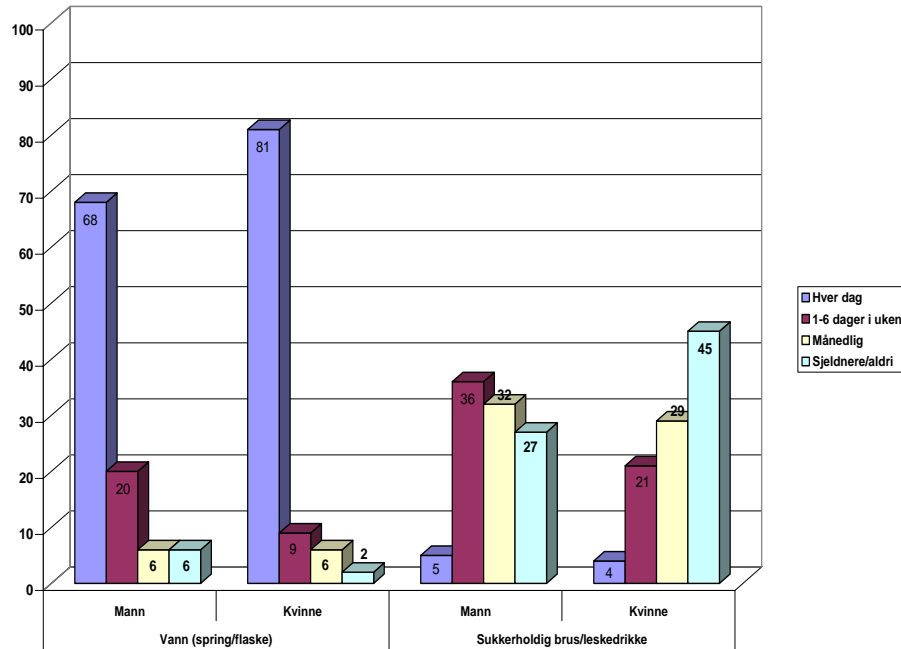
Figur 3-3 Hvor ofte spiser/drikker du nevnte mat-/drikkeprodukter? Etter kjønn. N=1445. Prosent. 2009. WEB⁴⁰

Som det kommer frem av figuren, var det ikke slik at kvinner spiste alle disse produktene sjeldnere enn menn. Det var for eksempel like mange kvinner som menn som ukentlig spiste sjokolade. Videre var andelen som spiste søtsaker ukentlig noe høyere blant kvinner (31 prosent) enn menn (21 prosent) ($p < 0.001$). Menn hadde imidlertid en høyere spisefrekvens av fastfood og salt snacks enn kvinner. Det var 41 prosent av mennene og 34 prosent av kvinnene som spiste salt snacks én gang i uken eller oftere ($p < 0.01$). Videre var det 19 prosent av mennene og 11 prosent av kvinnene som ukentlig spiste fastfood ($p < 0.001$). Det var også flere kvinner (39 prosent) enn menn (26 prosent) som sjelden eller aldri spiste fastfood ($p < 0.001$). Andelen kvinner som sjelden el-

⁴⁰ Har utelatt kategorien 1-3 ganger i måneden i denne figuren

ler aldri spiste salt snacks var 20 prosent, mot 14 prosent av mennene ($p < 0.01$).

I denne sammenhengen må det nevnes at flere kvinner (31 prosent) enn menn (21 prosent) ukentlig spiste sukkerfrie/-reduerte søtsaker ($p < 0.001$).

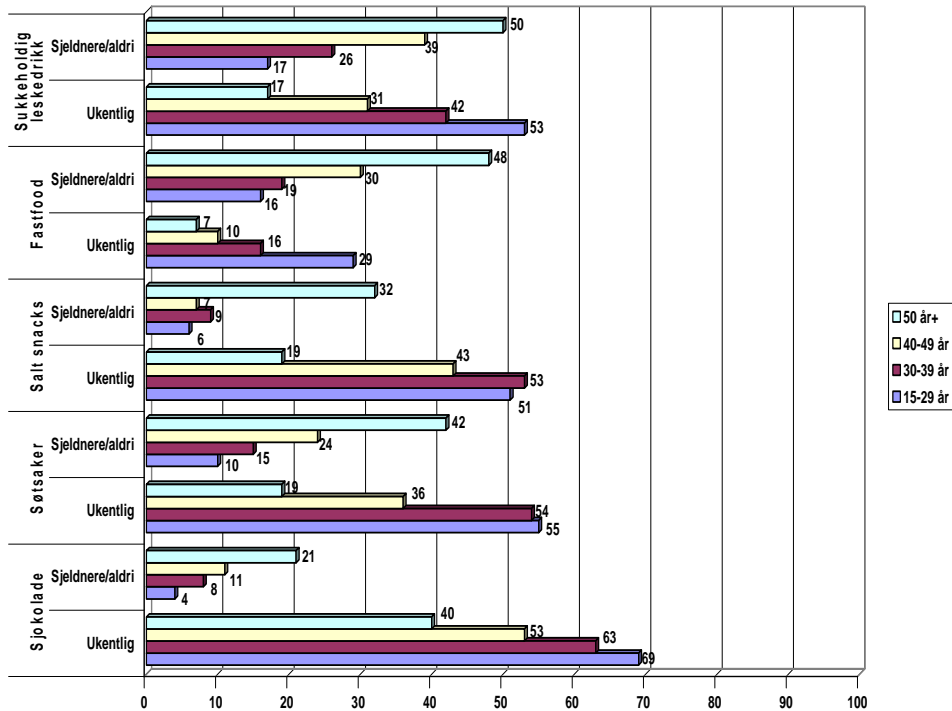


Figur 3-4 Hvor ofte drikker du vann (spring/flaske) og sukkerholdige leskedrikker/leskedrikk? Etter kjønn. N=1445. Prosent. 2009. WEB

Som det kommer frem av figuren, har kvinner og menn noe forskjellig drikkemønster. Det var flere kvinner (81 prosent) enn menn (68 prosent) som daglig drakk vann fra spring eller flaske ($p < 0.001$). Og flere menn (41 prosent) enn kvinner (25 prosent) drakk sukkerholdige leskedrikker én gang i uken eller oftere ($p < 0.001$). Flere kvinner (46 prosent) enn menn (27 prosent) svarte også at dette var noe de sjelden eller aldri drakk ($p < 0.001$). Det var ingen forskjell mellom kjønnene i drikkefrekvens av sukkerfri/-reduerte leskedrikker.

3.1.2 Spise-/drikkefrekvens etter alder

Tidligere SIFO-studier har vist at alder er en variabel som har effekt på mat- og spisevaner. De yngre aldersgruppene spiser for eksempel mindre fisk, frukt og grønnsaker og mer fastfood enn de eldre aldersgruppene.⁴¹ Hvilken effekt har så alder på spisemønsteret av sjokolade, søtsaker, salt snacks og lignende?



Figur 3-5 Hvor ofte spiser/drikker du nevnte mat-/drikkevarer? Etter alder. N=1445. Prosent. 2009. WEB⁴²

Som det kommer frem av figuren, hadde folk i alderen 15-39 år en høyere spisefrekvens av alle produktgruppene enn folk i alderen 40 år eller mer. Det var folk i alderen 15-29 år som hadde den hyppigste spisefrekvens av sjokola-

⁴¹ Bugge & Lavik 2007, Bugge 2007, Bugge, Lavik & Lillebø 2008, Bugge, Lillebø & Lavik 2009

⁴² Har utelatt kategorien 1-3 ganger i måneden i denne figuren

de. 69 prosent i denne aldersgruppen spiste dette én gang i uken eller oftere. Til sammenligning var det 38 prosent i alderen 50 år eller mer som spiste sjokolade like ofte ($p < 0.001$). I aldersgruppen 15-29 år var det 4 prosent som sjelden eller aldri spiste sjokolade, mot 21 prosent i aldersgruppen 50 år eller mer ($p < 0.001$).

Det samme mønsteret kom frem når det gjelder spisefrekvens av søtsaker/godteri. Andelen unge under 30 år som spiste dette ukentlig var 56 prosent. Det var imidlertid også mange i alderen 30 til 39 år (54 prosent) som spiste slike produkter én gang i uken eller oftere. I alderen 50 år eller mer var det til sammenligning 19 prosent som spiste dette like ofte ($p < 0.001$).

Andelen som ukentlig spiste salt snacks var også høyere blant dem i alderen 15-29 år (51 prosent) og i alderen 30-39 år (53 prosent) enn blant dem i alderen 50 år eller mer (19 prosent) ($p < .001$).

Det var unge i alderen 15-29 år som hyppigst spiste fastfood. Andelen unge som ukentlig spiste dette var 29 prosent. I alderen 30-39 år var det 16 prosent som spiste dette like ofte. I de eldre aldersgruppene var det 7-10 prosent som ukentlig spiste fastfood ($p < 0.001$).

I alderen 15 til 29 år var det 53 prosent som ukentlig drakk sukkerholdige leskedrikker eller leskedrikk, mot 31 prosent i alderen 40 til 49 år og 17 prosent i alderen 50 år eller mer. I den yngste aldersgruppen var det 17 prosent som drakk dette sjelden (et par ganger i året) eller aldri ($p < 0.001$).

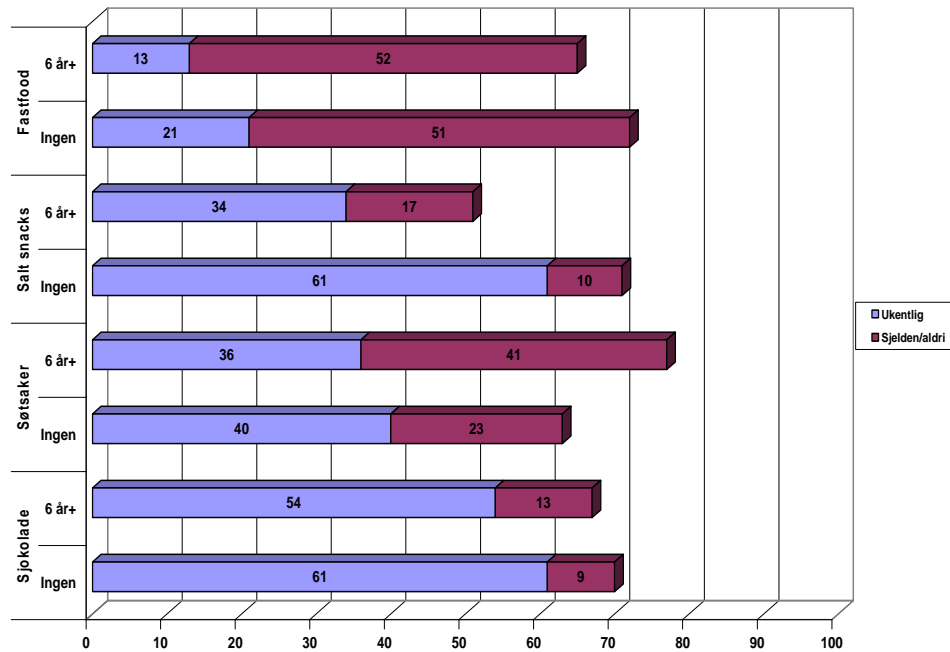
I likhet med *Norske Spisefakta* (2010) viser altså WEB-surveyen at unge mennesker har en høyere spise-/drikkefrekvens av søtsaker, salt snacks, fastfood og lignende.

3.1.3 Spise-/drikkefrekvens – etter utdanning

Selv om det norske samfunnet er preget av mindre klasseforskjeller enn mange andre vestlige land, viser flere SIFO-studier at både klassespesifikke subkulturer og utdannings- og inntektsnivå har betydning for hva og hvordan man spiser.⁴³ Et trekk er at folk med høy utdanning har et mat- og spisemønster som er mer i tråd med helsemyndighetenes anbefalinger. Som eksempel kan nevnes en høyere spisefrekvens av fisk, frukt og grønnsaker. Hvordan var

⁴³ Kjærnes (red.) 2001, Roos et al, Bugge & Lavik 2007, Bugge, Lillebø & Lavik 2009, Bugge 2010

spisefrekvensen for eksempel sjokolade, søtsaker, salt snacks og sukkerholdige leskedrikker i de ulike utdanningsgruppene?

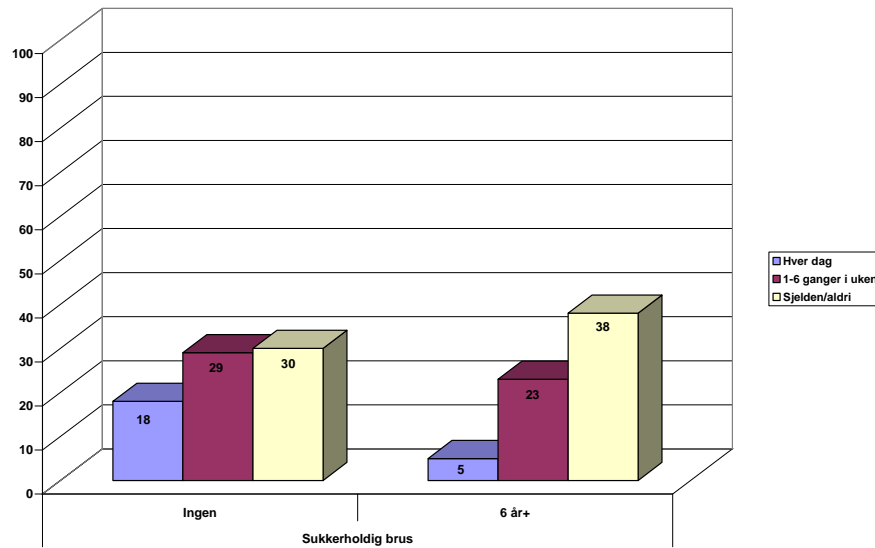


Figur 3-6 Hvor ofte spiser/drikker du nevnte mat-/drikkevarer? Etter utdanning.⁴⁴ N=441. Prosent. 2009. WEB⁴⁵

Det var langt færre med høy utdanning (34 prosent) enn med lav utdanning (61 prosent) som ukentlig spiste salt snacks ($p < 0.001$). Det var også færre med høy utdanning (13 prosent) enn med lav utdanning (21 prosent) som ukentlig spiste fastfood ($p < 0.001$). Det var noen flere med lav utdanning (61 prosent) enn med høy utdanning (54 prosent) som ukentlig spiste sjokolade ($p < 0.01$). Det var også langt flere med høy utdanning (41 prosent) enn med lav utdanning (22 prosent) som sjelden eller aldri spiste søtsaker ($p < 0.001$).

⁴⁴ Spørsmålet om utdanningsnivå var formulert slik: Hvor mange års utdanning har du utover grunnskolen? a. Ingen, b. 1-3, c. 4-6, d. Flere enn 6

⁴⁵ Kategorien 1-3 ganger i måneden er utelatt i denne figuren



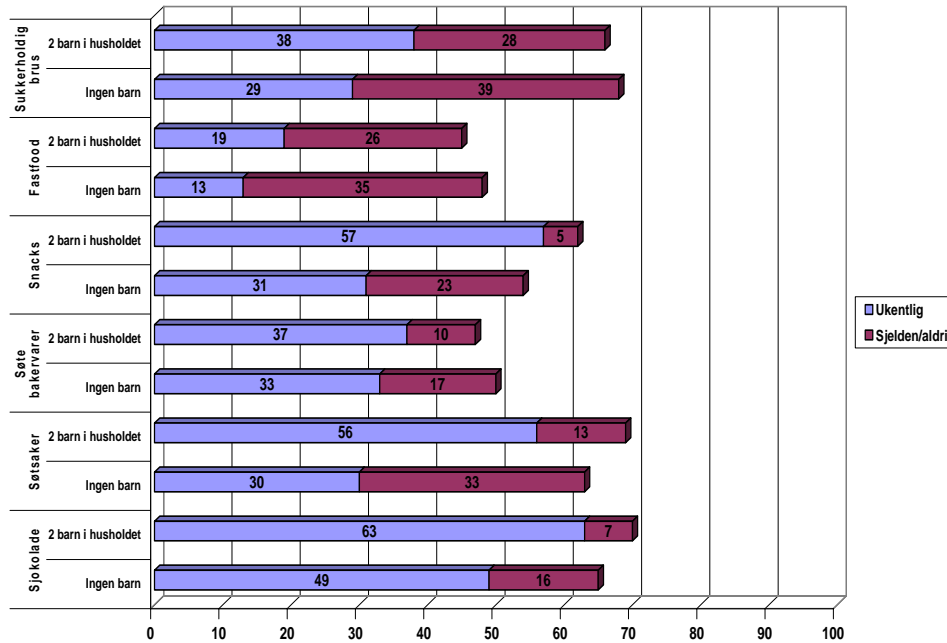
Figur 3-7 Hvor ofte drikker du sukkerholdige leskedrikker? Etter utdanning.⁴⁶ N=441. Prosent. 2009. WEB⁴⁷

Det var langt flere av dem med lav utdanning (18 prosent) enn med høy utdanning (5 prosent) som daglig drakk sukkerholdige leskedrikker ($p < 0.001$).

⁴⁶ Spørsmålet om utdanningsnivå var formulert slik: Hvor mange års utdanning har du utover grunnskolen? a. Ingen, b. 1-3, c. 4-6, d. Flere enn 6

⁴⁷ Kategorien 1-3 ganger i måneden er utelatt i denne figuren

3.1.4 Spise-/drikkefrekvens – etter husholdstype



Figur 3-8 Hvor ofte spiser/drikker du sjokolade, søtsaker, søte bakervarer, salt snacks, fastfood og sukkerholdige leskedrikker? Etter husholdstype. N=1138. Prosent. 2009. WEB

Blant dem som bodde i hushold med to barn var det 63 prosent som ukentlig spiste sjokolade, mot 49 prosent av dem som bodde i hushold uten barn ($p < 0.001$). Blant dem som bodde i hushold med to barn var det 56 prosent som ukentlig spiste søtsaker, mot 30 prosent i hushold uten barn ($p < 0.001$). Det var ubetydelige forskjeller i spisefrekvens av søte bakervarer mellom de ulike husholdstypene. Salt snacks var imidlertid et produkt som langt oftere ble spist blant dem som bodde i hushold med barn enn blant dem som bodde i hushold uten barn. Andelen som ukentlig spiste dette i hushold med to barn var 57 prosent, mot 31 prosent i hushold uten barn ($p < 0.001$). Det var 19 prosent av husholdene med to barn som ukentlig spiste fastfood, mot 13 prosent av husholdene uten barn ($p < 0.01$). Andelen som ukentlig drakk sukkerholdige leskedrikker var også høyere i hushold med to barn (38 prosent) enn i hushold uten barn (29 prosent) ($p < 0.01$).

3.2 Hvor ofte spiser man sunt snop, for eksempel frukt og grønnsaker?

Sunt snop

Hvis du liker søtsaker, men ikke vil proppe i deg tomme kalorier og kunstige tilsetningsstoffer, er tørket frukt et veldig godt alternativ.⁴⁸

Bytter snop med frukt

Elevene på Sentrum videregående skole foretrekker frukt fremfor snop når de har heldagsprøver.⁴⁹

I år vet jeg bedre, jeg skal ikke ha godtepose fra nissen, jeg får vel ikke heller siden jeg er over 10 år, men jeg skal lage min egen godtepose UTEN mandariner og rosiner!⁵⁰

Alternativ bursdag? Frukt og grønt inkorporert?

Sliten ved tanken på 20 unger speeda på sukker på full fart rundt i huset ditt? Danskene har kommet lenger. Her er ideer til bursdag med frukt og grønt inkorporert, med aktiviteter og temaer.

<http://6omdagen.dk/frugtfest/index.shtml>.

God bursdag!⁵¹

Ordet snop blir altså i Bokmålsordboka (1997) brukt synonymt med godter og slikkerier. Som nevnt innledningsvis, viser historiske studier at hvilke matvarer som oppfattes som snop har endret seg gjennom tidene. I Aasens ordbok fra 1873 ble for eksempel verbet ”å snope” forklart som å spise rosiner, mandler og lignende. ”Snoperi” ble videre beskrevet som mandler og annet sådant som små barn gjerne vil ha (Grøn 1942). I det følgende vil det bli sett nærmere på spisefrekvens av det som i det nevnte sitatet ble beskrevet som ”sunt snop” – for eksempel frukt og grønnsaker. Vi har dessverre ikke data om spisefrekvensen av tørket frukt, rosiner, mandler, nøtter og lignende. Tall fra *Norsk Spisefakta* (2010) viser imidlertid at 34 prosent av befolkningen spiste usaltede nøtter eller nøtteblandinger én gang i måneden eller oftere. Kvinner hadde en noe høyere spisefrekvens av dette enn menn. Folk med høy utdan-

⁴⁸ <http://iform.nu/kosthold/mat-og-sunnhet/sunt-snop> (07.12.09)

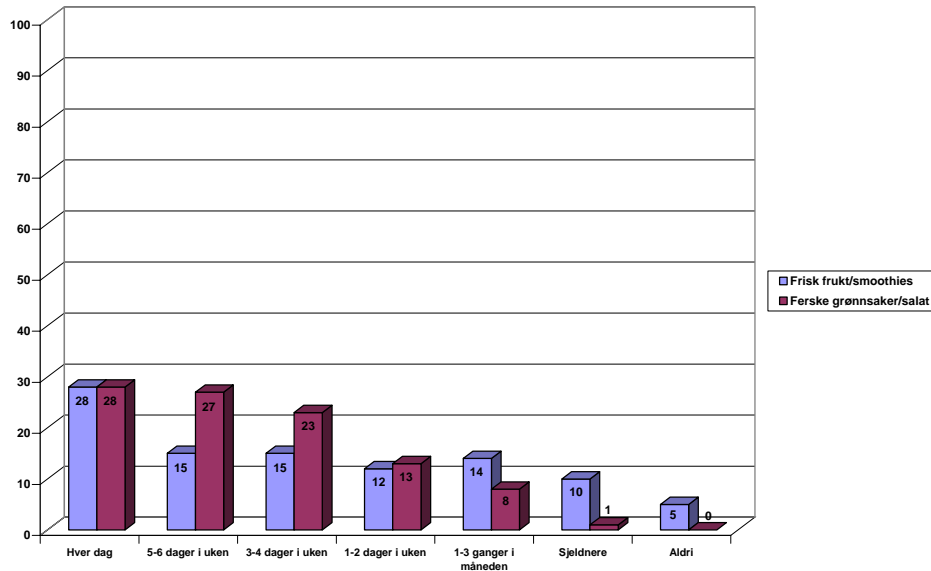
⁴⁹ <http://www.glomdalen.no/nyheter/article2056227.ece> (07.12.09)

⁵⁰ <http://74.125.77.132/search?q=cache:dW0I2sxFv-sJ:9cko.norblogg.net/en/2009/01/19/importert-blogg/%3Fpaged%3D24+godtepose+rosiner&cd=8&hl=no&ct=clnk&gl=no> (24.11.09)

⁵¹ <http://forum.nybaktmamma.com/hoytider-f128/alternativ-bursdag-frukt-og-gront-inkorporert-311569/> (07.12.09)

ning (40 prosent) hadde en langt høyere spisefrekvens av dette enn folk med lav utdanning (16 prosent).⁵²

Andelen som spiste henholdsvis frisk frukt/-retter og ferske grønnsaker/-retter ukentlig var 70 prosent og 91 prosent. Det var 15 prosent som sjelden eller aldri spiste frisk frukt/-retter. Kun én prosent spiste sjelden eller aldri ferske grønnsaker/-retter.

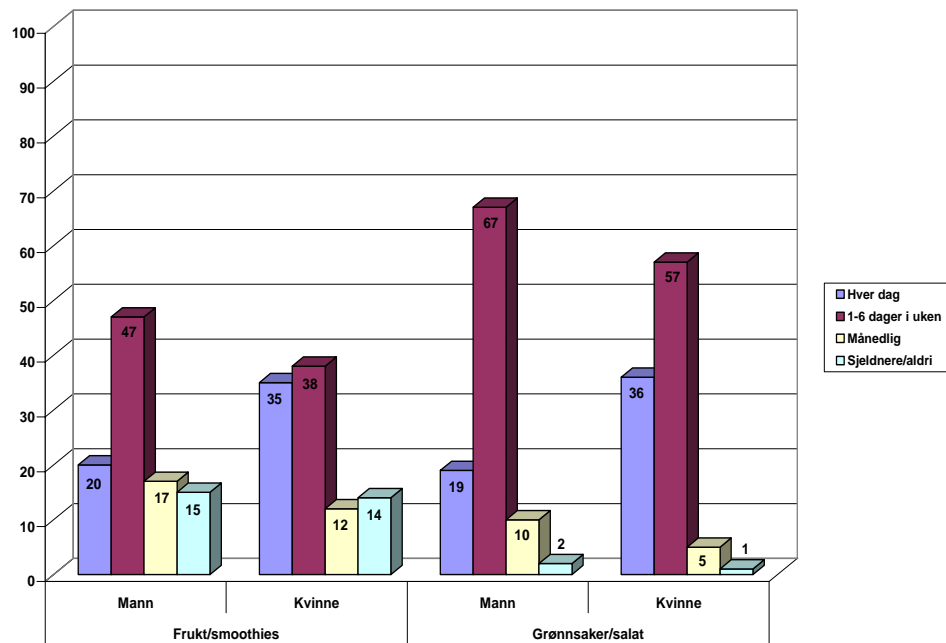


Figur 3-9 Hvor ofte spiser/drikker du frisk frukt/smoothie og ferske grønnsaker/salat? N=1445. Prosent. 2009. WEB

Det var 28 prosent som spiste frukt daglig. Like mange spiste grønnsaker daglig. Det var imidlertid flere som spiste grønnsaker (50 prosent) enn frukt (30 prosent) tre til seks dager i uken. Andelen som sjeldnere eller aldri spiste frukt var 15 prosent. Kun 1 prosent svarte at de spiste grønnsaker sjeldnere eller aldri. I det følgende vil det bli sett nærmere på hvordan spisefrekvens påvirkes av variabler som kjønn, alder, utdanning og husholdstype.

⁵² Tallene refererer til andelen som spiser nøtter/nøtteblandinger én gang i måneden eller oftere

3.2.1 Spisefrekvens av frukt og grønnsaker – etter kjønn

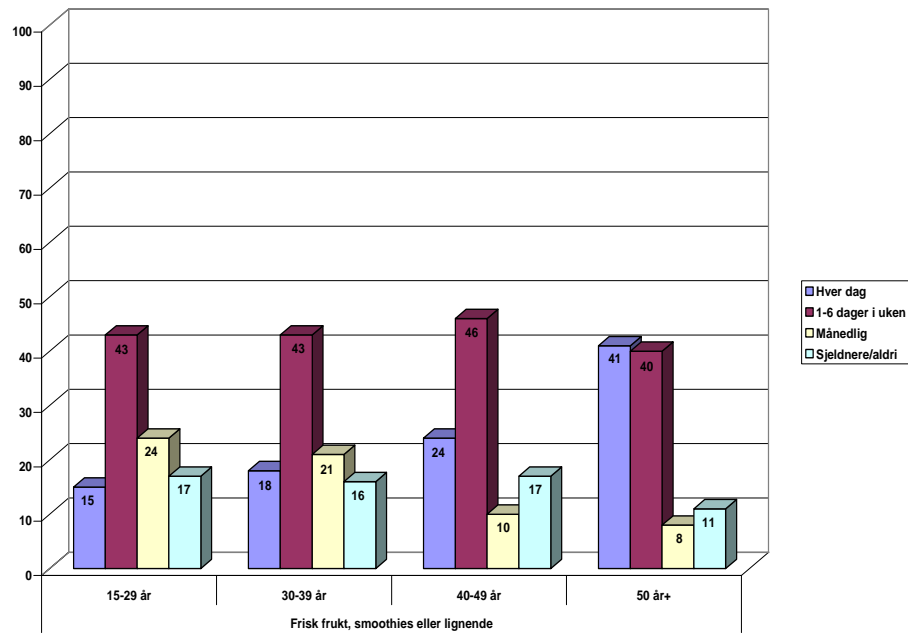


Figur 3-10 Hvor ofte spiser du frisk frukt/smoothie og ferske grønnsaker/salat? Etter kjønn. N=1445. Prosent. 2009. WEB

Det var flere kvinner (35 prosent) enn menn (20 prosent) som daglig spiste frukt ($p < 0.001$). Andelen menn som spiste dette 1-6 dager i uken var 47 prosent, mot 38 prosent av kvinnene ($p < 0.001$). Det var like mange kvinner som menn som svarte at de sjelden eller aldri spiste fersk frukt eller fruktretter (14-15 prosent).

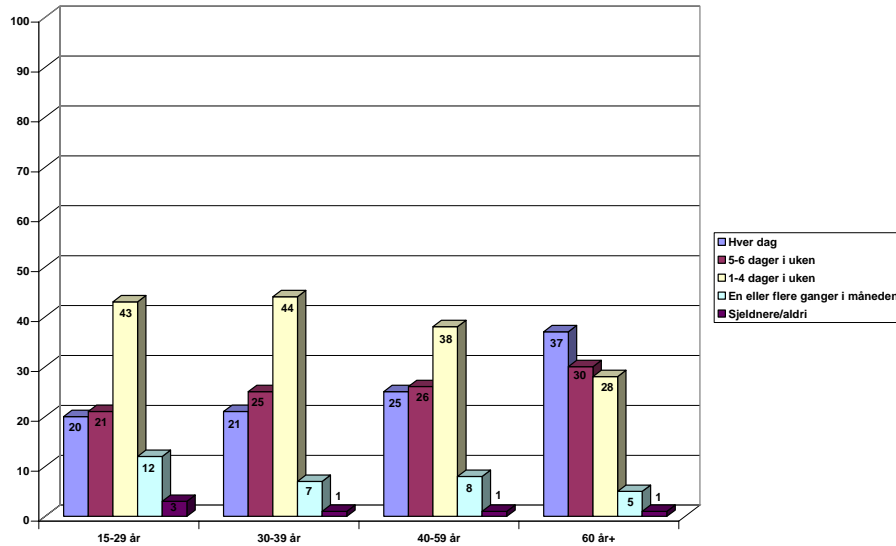
Spisefrekvensen av friske grønnsaker og grønnsaksretter som salat viste det samme mønsteret. Det var 19 prosent av mennene, mot 36 prosent av kvinnene som spiste dette daglige ($p < 0.001$). Andelen som spiste dette ukentlig var imidlertid betydelig høyere for grønnsaker enn for frukt. 67 prosent av mennene og 57 prosent av kvinnene spiste dette 1-6 dager i uken ($p < 0.001$). Det var også en betydelig lavere andel kvinner og menn som svarte at de sjelden eller aldri (1-2 prosent) spiste friske grønnsaker enn fersk frukt (14-15 prosent) ($p < 0.001$).

3.2.2 Spisefrekvens av frukt og grønnsaker – etter alder



Figur 3-11 Hvor ofte spiser du frisk frukt/frukretter? Etter alder. N=1445. Prosent. 2009. WEB

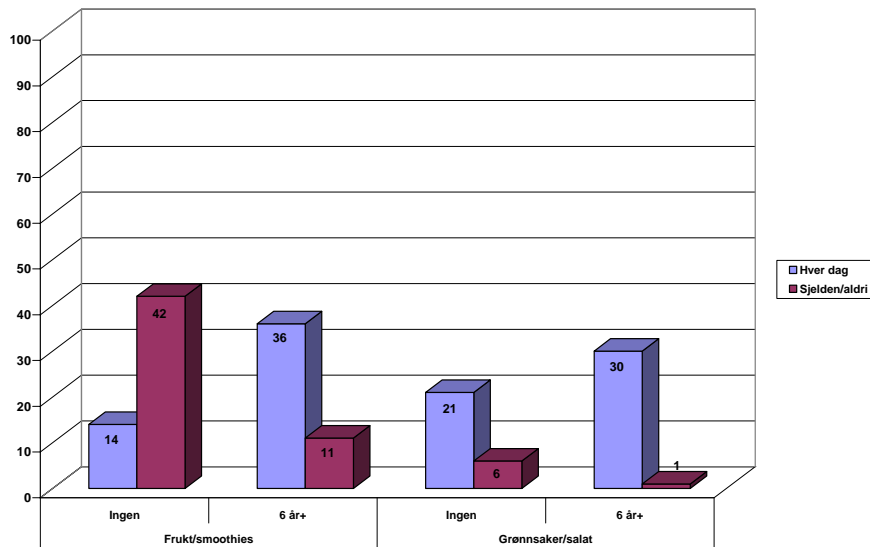
Folk i alderen 50 år eller mer har en hyppigere spisefrekvens av frukt enn de andre aldersgruppene. Det var 15-18 prosent i alderen 15 til 39 år som daglig spiser frukt. I aldersgruppen 40-49 år var det 24 prosent som daglig spiste frukt ($p < 0.001$). I aldersgruppen 15-29 år var det 67 prosent som spiste frukt én til seks dager i uken. 17 prosent i denne aldersgruppen spiste sjelden eller aldri frukt.



Figur 3-12 Hvor ofte spiser du ferske grønnsaker/-retter? Etter alder. N=1445. Prosent. 2009. WEB

Spisefrekvensen av grønnsaker viser det samme mønsteret som for frukt. Andelen som spiser grønnsaker hver dag eller nesten hver dag er høyest i aldersgruppen 50 år eller mer. Det var 37 prosent i aldersgruppen 50 år eller mer som spiste grønnsaker hver dag, mot 20-21 prosent i aldersgruppen 15-39 år ($p < 0.001$). I aldersgruppen 40-49 år var det 25 prosent som daglig spiste grønnsaker. Andelen som spiste grønnsaker 5-6 dager i uken var 21 prosent i aldersgruppen 15-29 år, mot 30 prosent i aldersgruppen 50 år eller mer ($p < 0.01$). Det var 15 prosent i den yngste aldersgruppen som spiste grønnsaker et par ganger i måneden eller sjeldnere/aldri, mot 6 prosent i aldersgruppen 50 år eller mer ($p < 0.001$).

3.2.3 Spisefrekvens av frukt og grønnsaker – etter utdanning



Figur 3-13 Hvor ofte spiser du frisk frukt/smoothie og ferske grønnsaker/salat? Etter utdanning.⁵³ N=441. Prosent. 2009. WEB⁵⁴

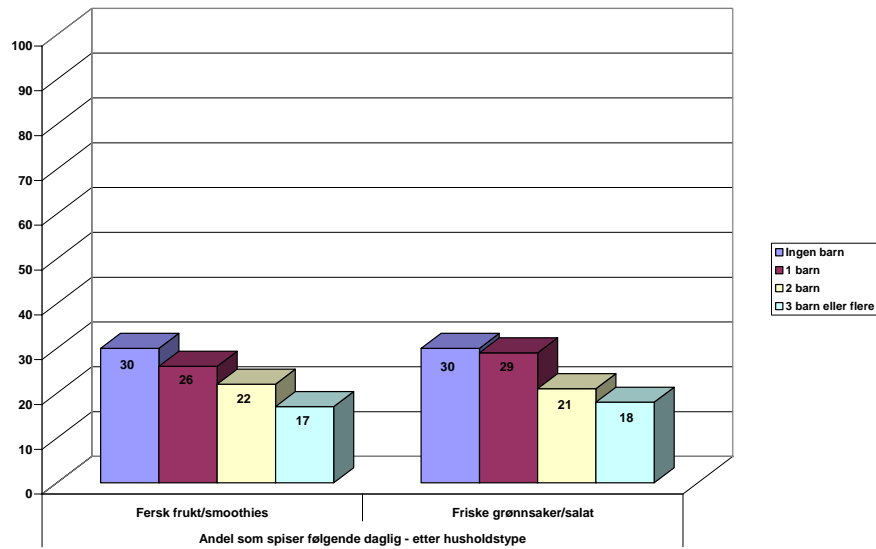
Folk med høy utdanning spiste oftere frukt og grønnsaker enn de med lav utdanning. I gruppen med høy utdanning (6 år+) var det 36 prosent som daglig spiste frukt, mot 14 prosent av dem som hadde det laveste utdanningsnivået (ingen) ($p < 0.001$). Blant dem med lav utdanning var det 42 prosent som sjelden eller aldri spiste frukt, mot 11 prosent av dem med høy utdanning ($p < 0.001$).

Det var også færre med lav utdanning (21 prosent) enn med høy utdanning (30 prosent) som daglig spiste grønnsaker ($p < 0.01$). 6 prosent av dem med lav utdanning spiste sjelden eller aldri grønnsaker, mot 1 prosent av dem med høy utdanning ($p < 0.001$).

⁵³ Spørsmålet om utdanningsnivå var formulert slik: Hvor mange års utdanning har du utover grunnskolen? a. Ingen, b. 1-3, c. 4-6, d. Flere enn 6

⁵⁴ Kategorien 1-3 ganger i måneden er utelatt i denne figuren

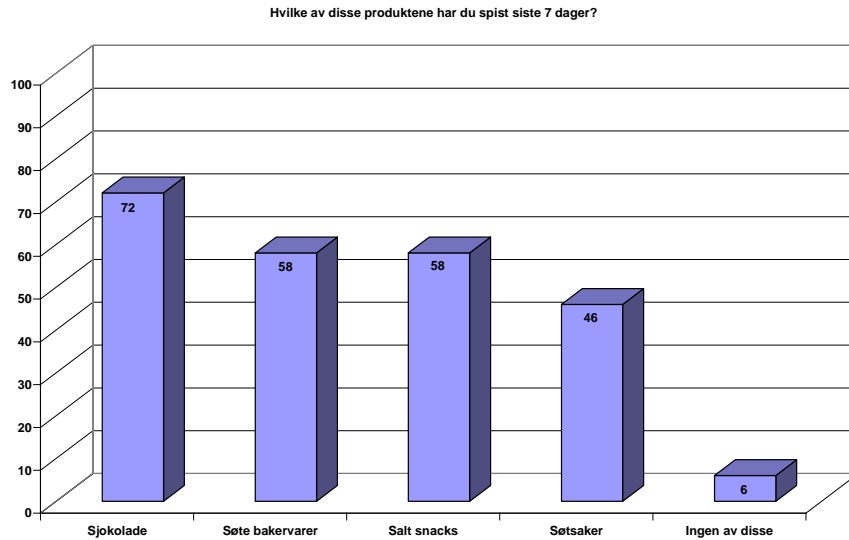
3.2.4 Spisefrekvens av frukt og grønnsaker – etter husholdstype



Figur 3-14 Hvor ofte spiser du frisk frukt/smoothie og ferske grønnsaker/salat? Etter husholdstype. N=1445. Prosent. 2009. WEB

Det å spise frukt eller grønnsaker daglig ser ut til å være noe som faller proporsjonalt med antall barn i et hushold. Det var 30 prosent av dem som bodde i hushold uten barn som daglig spiste frukt, mot 17 prosent av dem som bodde i hushold med 3 barn eller flere ($p < 0.001$). Det samme var tilfellet for daglig inntak av grønnsaker ($p < 0.001$).

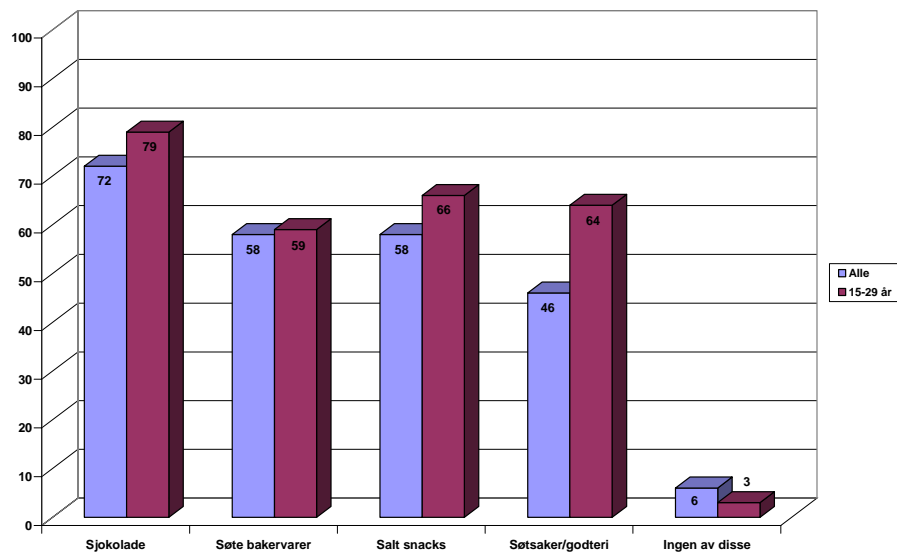
3.3 Sist ukes spisemønster av sjokolade, søtsaker, søte bakervarer og salt snacks – hvem, hva og i hvilken anledning



Figur 3-15 Hvilke av følgende mat-/drikkeprodukter har du spist siste 7 dager? N=1445. Prosent. 2009. WEB

Det var kun 6 prosent som svarte at de ikke hadde spist produkter av typen sjokolade, søtsaker, søte bakervarer eller salt snacks i løpet av uken før intervjuet ble foretatt. Det var 78 prosent som hadde spist sjokolade, 58 prosent hadde spist salt snacks eller søte bakervarer, og 46 prosent hadde spist søtsaker.

3.3.1 Spisemønster – etter kjønn og alder

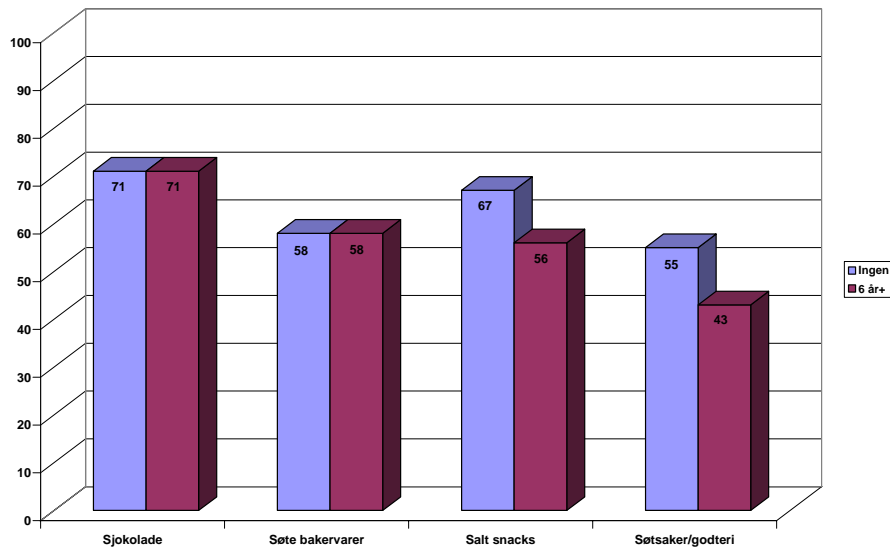


Figur 3-16 Hvilke av nevnte mat-/drikkeprodukter har du spist siste 7 dager? Etter alder N=1445. Prosent. 2009. WEB

Det var ubetydelige forskjeller mellom kvinner og menn. Alder hadde imidlertid en effekt på hvorvidt man hadde spist de nevnte matproduktene i løpet av uken før intervjuet ble foretatt.

De yngre aldersgruppene hadde i noe større grad enn befolkningen i sin helhet spist sjokolade. Det var imidlertid langt flere i alderen 15 til 29 år (64 prosent) som hadde spist søtsaker enn befolkningen i sin helhet (46 prosent) ($p < 0.001$). Flere unge (66 prosent) enn befolkningen i sin helhet (58 prosent) hadde også spist salt snacks i løpet av sist uke ($p < 0.01$).

3.3.2 Spisemønster – etter utdanning

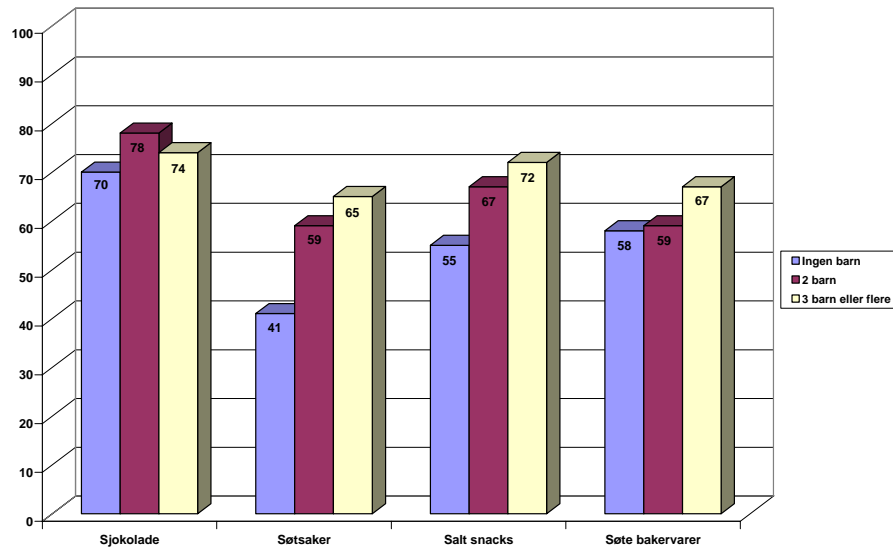


Figur 3-17 Hvilke av nevnte mat-/drikkeprodukter har du spist siste 7 dager? Etter utdanning.⁵⁵ N=441. Prosent. 2009. WEB

Folk med lav utdanning (67 prosent) hadde i noe større grad enn de med høy utdanning (56 prosent) spist salt snacks i løpet av sist uke ($p < 0.001$). Det var også flere med lav utdanning (55 prosent) enn med høy (43 prosent) som hadde spist søtsaker ($p < 0.001$).

⁵⁵ Spørsmålet om utdanningsnivå var formulert slik: Hvor mange års utdanning har du utover grunnskolen? a. Ingen, b. 1-3, c. 4-6, d. Flere enn 6

3.3.3 Spisemønster – etter husholdstype



Figur 3-18 Hvilke av nevnte mat-/drikkeprodukter har du spist siste 7 dager? Etter husholdstype. N=1445. Prosent. 2009. WEB

Personer i hushold uten barn spiste noe mindre sjokolade, søtsaker og salt snacks enn personer i hushold med barn. Det var 41 prosent av personene i hushold uten barn som hadde spist søtsaker i løpet av sist uke, mot henholdsvis 58 prosent og 65 prosent i hushold med to barn og med tre barn eller flere ($p < 0.001$). Videre var det 55 prosent av personene i hushold uten barn som hadde spist salt snacks i løpet av sist uke, mot henholdsvis 67 prosent og 72 prosent i hushold med to barn og med tre barn eller flere ($p < 0.001$).

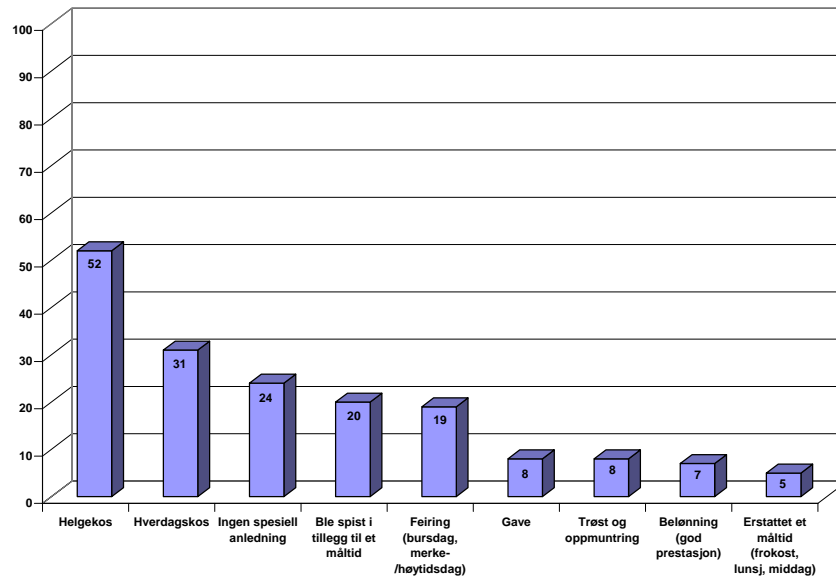
3.4 Hva var anledningen for at du spiste sjokolade/søtsaker, søte bakervarer eller salt snacks sist gang

Flere studier har vist at sjokolade, søtsaker og salt snacks ikke oppfattes som ordentlig mat, men beskrives som "kos" eller "junk" – alt avhengig av konteksten det blir spist i.⁵⁶ Den relativt hyppige spisefrekvensen av slike matprodukter gjør det imidlertid relevant å stille spørsmål om i hvilken grad sjokolade, salt snacks og søtsaker inngår i hverdagens spisesituasjoner, i hvilken

⁵⁶ Se for eksempel Douglas 1975, Mintz 1985, Charles & Kerr 1988, James 1990, Bugge & Døving 2000

grad det er utbredt å erstatte de ordinære måltidene med denne type produkter osv.

3.4.1 Anledning for at man hadde spist søtsaker/sjokolade



Figur 3-19 Hva var anledningen for at du spiste søtsaker/sjokolade? N=575. Prosent. 2009. WEB

Det var tydelig at sjokolade og søtsaker ble oppfattet mer som ”kos” enn ”ordentlig mat” og ”fullverdige måltidskomponenter”. Det var kun 5 prosent som svarte at anledningen for at de hadde spist dette sist gang var å betrakte som en erstatning for et ordinært måltid. Over halvparten (52 prosent) svarte at anledningen hadde vært helgekos, og 31 prosent betegnet den siste anledningen som hverdagskos. 24 prosent mente det ikke hadde vært noen spesiell anledning som lå til grunn sist gang de spise søtsaker eller sjokolade. Videre var det 20 prosent som mente det var noe de hadde spist i tillegg til et måltid. Andelen som hadde spist søtsaker og sjokolade i forbindelse med en feiring var 19 prosent. Det var relativt få som svarte at den siste anledningen hadde vært trøst/oppmuntring, gave eller belønning (7-8 prosent).⁵⁷

⁵⁷ Locher et al 2005

Det var også noen forskjeller mellom de ulike sosiale gruppernes kulturelle bruk av søtsaker og sjokolade som det er verdt å kommentere. Det var for eksempel flere kvinner (23 prosent) enn menn (16 prosent) som svarte at anledningen for at de hadde spist søtsaker eller sjokolade hadde vært en feiring, for eksempel avslutning, bursdag, merke-/høytidsdag ($p < 0.05$). Videre var det flere kvinner (11 prosent) enn menn (6 prosent) som mente anledningen hadde vært trøst og oppmuntring ($p < 0.05$).

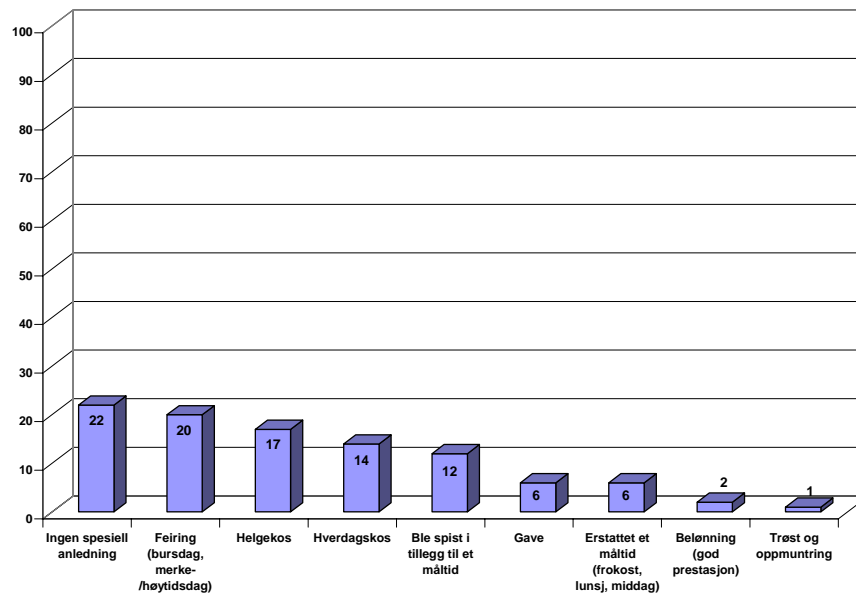
De yngre i alderen 15 til 29 år (42 prosent) var mer tilbøyelige enn befolkningen i sin helhet (31 prosent) til å mene at den siste gangen de hadde spist sjokolade eller søtsaker var å betegne som hverdagskos ($p < 0.001$). Det var også flere unge (15 prosent) enn befolkningen i sin helhet (8 prosent) som mente at anledningen hadde vært trøst eller oppmuntring ($p < 0.01$). Videre var det flere av de unge (13 prosent) enn befolkningen i sin helhet (7 prosent) som mente anledningen hadde vært belønning ($p < 0.05$).

Det var langt flere med høy utdanning (20 prosent) enn med lav utdanning (2 prosent) som svarte at anledningen for at de hadde spist søtsaker eller sjokolade hadde vært helgekos ($p < 0.001$). Omvendt var det flere med lav utdanning (14 prosent) enn med høy utdanning (9 prosent) som mente anledningen hadde vært hverdagskos ($p < 0.01$).

Blant dem som bodde alene var det færre (42 prosent) som mente anledningen for at de hadde spist sjokolade og søtsaker hadde vært helgekos enn blant dem som bodde sammen med flere (4 personer i husholdet) (57 prosent) ($p < 0.001$). Blant dem som bodde alene var det flere (15 prosent) som mente anledningen hadde vært trøst eller oppmuntring enn blant dem som bodde sammen med flere (4 personer) (5 prosent) ($p < 0.001$). 24 prosent av dem som bodde alene hadde spist dette i tillegg til et måltid (frokost, lunsj, middag), mot 15 prosent av dem som bodde sammen med flere (4 personer) ($p < 0.001$).

Antall barn i husholdet hadde også effekt på anledninger for å spise sjokolade og søtsaker. Blant dem som bodde i hushold uten barn var det 47 prosent som mente anledningen for at de hadde spist sjokolade og søtsaker sist gang hadde vært helgekos, mot 56 prosent av dem som bodde i hushold med to barn, og 62 prosent av dem som bodde i hushold med tre barn eller flere ($p < 0.001$).

3.4.2 Anledning for at man hadde spist søte bakervarer



Figur 3-20 Hva var anledningen for at du spiste søte bakervarer? N=840. Prosent. 2009. WEB

Det var færre som mente anledningen for at de hadde spist søte bakervarer sist gang hadde vært helgekos (17 prosent) eller hverdagskos (14 prosent) enn det som var tilfellet for søtsaker og sjokolade. 22 prosent svarte at det ikke hadde vært noen spesiell anledning sist gang de hadde spist søte bakervarer. Nesten like mange (20 prosent) betegnet anledningen som en feiring (for eksempel bursdag, merke-/høytidsdag). 12 prosent hadde spist dette i tillegg til et måltid. Og 6 prosent hadde erstattet et måltid med søte bakervarer sist gang de hadde spist dette.

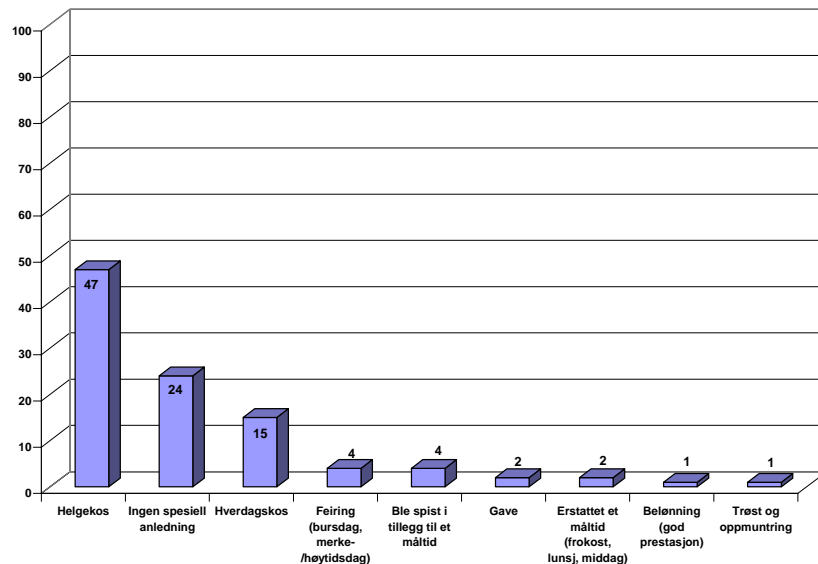
Flere menn (26 prosent) enn kvinner (18 prosent) svarte at det ikke hadde vært noen spesiell anledning sist gang de hadde spist søte bakervarer ($p < 0.05$). Det var ubetydelige forskjeller mellom de ulike aldersgruppene når det gjaldt hva som hadde vært anledningen for at de hadde spist søte bakervarer sist gang.

Flere av dem med høy utdanning (20 prosent) enn av dem med lav utdanning (2 prosent) betegnet den siste anledningen for at de hadde spist søte bakervarer som helgekos ($p < 0.001$). Det var også flere med lav utdanning (14 pro-

sent) enn med høy utdanning (14 prosent) som betegnet den siste anledningen som hverdagskos (9 prosent) ($p < 0.05$).

Blant dem som bodde i hushold uten barn var det 40 prosent som mente anledningen for at de hadde spist salt snacks sist gang hadde vært helgekos, mot 56 prosent av dem som bodde i hushold med to barn og 66 prosent av dem som bodde i hushold med tre barn eller flere ($p < 0.001$).

3.4.3 Anledning for at man hadde spist salt snacks



Figur 3-21 Hva var anledningen for at du spiste salt snacks? N=836. Prosent. 2009. WEB

Salt snacks ble, i likhet med søtsaker og sjokolade, ofte spist som helgekos. 47 prosent svarte at dette hadde vært anledningen sist gang de hadde spist salt snacks. Det var imidlertid 24 prosent som mente at det ikke hadde vært noen spesiell anledning. Videre var det 15 prosent som betegnet anledningen som hverdagskos. Det var få (2 prosent) som hadde erstattet et måltid med salt snacks.

Flere menn (28 prosent) enn kvinner (19 prosent) mente det ikke hadde vært noen spesiell anledning sist gang de hadde spist salt snacks ($p < 0.001$). Videre var det også flere menn (17 prosent) enn kvinner (12 prosent) som mente den siste anledningen hadde vært hverdagskos ($p < 0.05$). Omvendt var kvinner (54

prosent) mer tilbøyelige enn menn (40 prosent) til å mene at den siste anledningen hadde vært helgekos ($p < 0.001$).

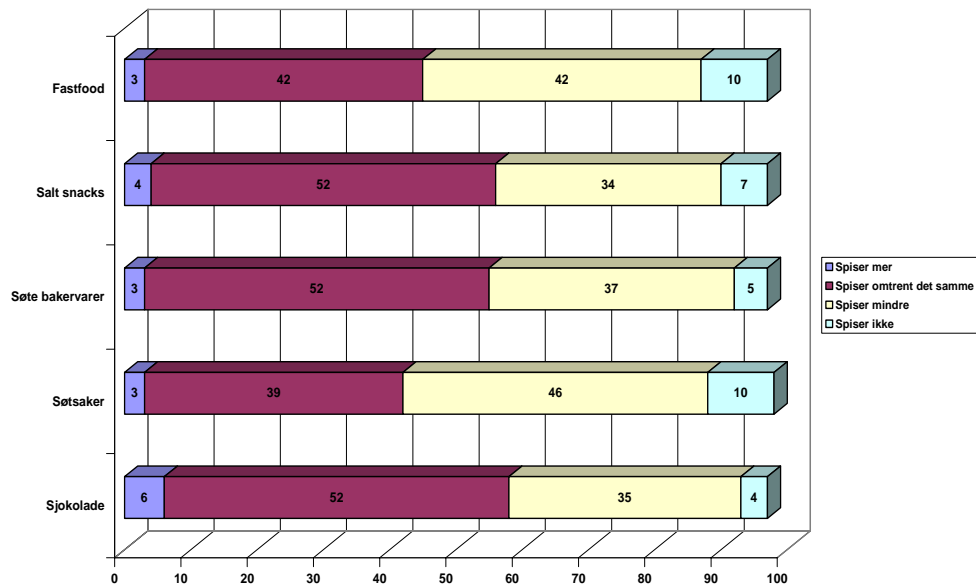
Det var flere med høy utdanning (45 prosent) enn med lav utdanning (33 prosent) som mente de hadde spist salt snacks som helgekos ($p < 0.001$). 36 prosent av dem med lav utdanning mente det ikke hadde vært noen spesiell anledning sist gang de hadde spist salt snacks, mot 25 prosent av dem med høy utdanning ($p < 0.001$).

Det var flere i hushold med to barn (56 prosent) og tre barn eller flere (66 prosent) enn blant dem som bodde alene (40 prosent) som mente den siste anledningen de hadde spist salt snacks hadde vært helgekos ($p < 0.001$). Flere av dem som bodde alene (16 prosent) enn i hushold med tre barn eller flere (9 prosent) betegnet den siste anledningen som hverdagskos ($p < 0.05$). Det var også flere av dem som bodde alene (6 prosent) enn blant dem med tre barn eller flere (2 prosent) som mente den siste anledningen hadde vært feiring ($p < 0.01$). Andelen som mente det ikke hadde vært noen bestemt anledning til at de hadde spist salt snacks sist gang var 25 prosent av dem som bodde alene, mot henholdsvis 15 prosent og 17 prosent blant dem som bodde i hushold med to barn eller tre barn eller flere ($p < 0.001$).

3.5 Endring og stabilitet i inntaket av sjokolade, søtsaker, søte bakervarer, salt snacks og fastfood

Flere studier⁵⁸ har vist en økende skepsis til mat- og drikkeprodukter med høyt innhold av sukker, fett og salt. I WEB-surveyen ble det derfor stilt spørsmål om hvordan respondentene oppfattet at deres eget spisemønster av slike produkter hadde utviklet seg gjennom de seneste par årene – var det stabilt eller var det endret?

⁵⁸ Norske Spisefakta 2008, Bugge & Lavik 2007, Bugge, Lillebø & Lavik 2009



Figur 3-22 Hvilke av nevnte produkter spiser du mer/mindre eller omtrent den samme mengden av sammenlignet med for et par år siden? N=1445. Prosent. 2009. WEB

Som det kommer frem av figuren, var det relativt mange som mente at deres forbruk av de utvalgte produktene hadde holdt seg relativt stabilt de seneste par årene. Om lag halvparten mente inntaket av sjokolade, søte bakervarer og salt snacks var relativt uendret sammenlignet med de siste par årene. Om lag 40 prosent mente det samme om inntaket av søtsaker og fastfood.

Det var imidlertid også en del som mente de spiste mindre av denne type produkter sammenlignet med for et par år siden. 46 prosent mente at de spiste mindre søtsaker. Andelen som mente de spiste mindre fastfood var 42 prosent. Deretter fulgte søte bakervarer (37 prosent), sjokolade (35 prosent) og salt snacks (34 prosent).

Det var få som mente de hadde økt inntaket av disse produktene de seneste par årene. Det var 3-4 prosent som mente de spiste mer søtsaker, søte bakervarer, salt snacks eller fastfood. 6 prosent mente de spiste mer sjokolade. Andelen som ikke spiste slike produkter var også liten. Det var 4 prosent som ikke spiste sjokolade, 5 prosent spiste ikke søte bakervarer og 7 prosent spiste

ikke salt snacks. Andelen som ikke spiste henholdsvis søtsaker eller fastfood var 10 prosent.

3.6 Sammendrag av spise-/drikkemønster

I dette kapitlet har vi altså sett nærmere på spisefrekvensen av sjokolade, søtsaker, salt snacks og annet type ”snop”. Over halvparten av befolkningen spiser sjokolade én gang i uken eller oftere. Fire av ti nordmenn spiser sukkerholdige søtsaker eller salt snacks ukentlig. Tre av ti nordmenn drikker sukkerholdige leskedrikker ukentlig. Like mange spiser søte bakervarer ukentlig.

Menn hadde en noe høyere spisefrekvens av salt snacks enn kvinner. Kvinner spiste på sin side noe oftere sukkerholdige søtsaker enn menn. Det var ubetydelige forskjeller mellom kvinner og menn når det gjaldt spisefrekvens av sjokolade. Andelen menn som ukentlig drakk sukkerholdige leskedrikker var betydelig høyere enn for kvinner. De yngre aldersgruppene (15-39 år) hadde en høyere spisefrekvens av sjokolade, søtsaker og salt snacks enn de eldre aldersgruppene. Det var folk i alderen 15-29 år som hadde den hyppigste spisefrekvensen av fastfood. Det samme gjaldt sukkerholdige leskedrikker. Utdanningsnivå hadde effekt på spise-/drikkefrekvensen av salt snacks, fastfood og sukkerholdige leskedrikker. Folk med høy utdanning hadde en lavere spise-/drikkefrekvens av disse produktene enn folk med lav utdanning. Hushold med barn hadde en høyere spisefrekvens av sjokolade, sukkerholdige søtsaker, salt snacks og fastfood enn hushold uten barn. De hadde også en høyere drikkefrekvens av sukkerholdige leskedrikker.

Det ble også spurt om spisefrekvens av sunt snop; slik som frukt og grønnsaker. Det var litt uheldig at vi kun spurte om spisefrekvens av frisk frukt og fruktretter, og ikke av tørkede frukter, mandler, nøtter og lignende. Våre tall viste at tre av ti nordmenn spiste frukt eller grønnsaker daglig. Spisefrekvensen av grønnsaker var noe høyere for grønnsaker enn for frukt. To av ti nordmenn spiste sjelden eller aldri frukt. Kun én av ti svarte at de sjelden eller aldri spiste grønnsaker. Kvinner hadde en høyere spisefrekvens av det sunne snopet enn menn. Folk i alderen 50 år eller mer hadde også en betydelig høyere spisefrekvens enn de yngre aldersgruppene. Det samme var tilfellet for folk med høy utdanning. Spisefrekvensen av frukt og grønnsaker falt med økende antall barn i husholdet.

Det var kun 6 prosent som ikke hadde spist sjokolade, søte bakervarer, salt snacks eller søtsaker i løpet av siste 7 dager. Unge i alderen 15-29 år scoret noe høyere på alle produktgruppene – med unntak av søte bakervarer. Folk

med lav utdanning scoret høyere på salt snacks og søtsaker. Folk som bodde i hushold med to eller tre barn scoret også høyere på alle produktene.

På spørsmål om hva som hadde vært anledningen for at de hadde spist disse produktene sist gang, kom det frem at få mente de hadde erstattet et ordinært måltid med søtsaker, sjokolade, søte bakervarer eller salt snacks. Søtsaker, sjokolade og salt snacks scoret høyt på anledningen helgekos. Deretter fulgte hverdagskos. Søte bakervarer scoret høyest på "ingen spesiell anledning" og "feiring". Det bør i denne sammenhengen også nevnes at nokså mange mente det ikke hadde vært noen anledning sist gang de hadde spist søtsaker, sjokolade, søte bakervarer eller salt snacks sist gang.

Kjønn, alder, utdanning og husholdstype hadde effekt på bruken av de ulike produktene. Litt forenklet kan man si at menn i mindre grad knyttet søtsaker, sjokolade, søte bakervarer og salt snacks til helg og spesielle anledninger enn kvinner. Det samme var tilfellet for folk med lav utdanning. De unge i alderen 15-29 år var mer tilbøyelige til å mene at de koste seg med søtsaker og sjokolade i hverdagen enn de andre aldersgruppene. Dette kom imidlertid ikke frem av bruken av søte bakervarer og salt snacks. Ellers var sjokolade, søtsaker og salt snacks i større grad brukt som helgekos i hushold med barn enn uten barn.

Det var få som mente de hadde økt spisefrekvensen av søtsaker, sjokolade, søte bakervarer, salt snacks og fastfood de seneste par årene. Om lag halvparten mente imidlertid at de spiste omtrent samme mengde sjokolade og søte bakervarer. Fire av ti mente det samme om søtsaker og salt snacks. Det var også en relativt stor andel som mente de spiste mindre av disse produktene. Om lag halvparten svarte dette om søtsaker. Fire av ti mente de spiste mindre sjokolade, søte bakervarer og fastfood. Tre av ti mente de spiste mindre salt snacks sammenlignet med de seneste par årene.

4 Preferanser, prioriteringer og praksiser blant dem som *ukentlig* spiste/drakk sjokolade, søtsaker, salt snacks, brus og lignende

Jeg elsker godterier og særlig sjokolade, men prøver å holde meg til et par dager i uka da jeg spiser det. Lørdag og søndager eller mandager er godteridagene mine, men det er ganske ofte det blir flere dager. Når jeg først skal ha det, må det være i alle fall være sjokolade og lakris og noen ganger potet-skruer.⁵⁹

For veldig mange betyr helg hele 3 dager til ende med snop, alkohol, snacks, brus, fete sauser og mest mulig TV. Greit nok, om man unner seg litt ekstra i helgene, men det er faktisk helg hver fjerde dag! 52 ganger i året er det helg. Gang det med 3 så får vi altså 156 helgedager i året. Pluss Jul, Nyttår, Påske, 17.mai, Pinse, sommerferie, konfirmasjon, bryllup, bursdager, avslutninger osv. Hver gang jeg er på kino må jeg prøve å ikke stirre for mye, men ganske mange kjøper syyyykt mye snacks og godteri. Mange er overvektige. Er det så rart'a? Vi pumpes med inntrykk hele tiden - se opp for "hjernevaskingen". (Kari Jaquesson)⁶⁰

I vår undersøkelse måtte den andelen som spiste eller drakk sjokolade (53 prosent), søtsaker (37 prosent), søte bakervarer (33 prosent), salt snacks (37 prosent), sukkerholdige leskedrikker (33 prosent) eller sukkerredusert/-fri brus (33 prosent) én gang i uken eller oftere ta stilling til flere utsagn. Disse hadde til hensikt å avdekke hvilke betraktninger som lå til grunn for spise- og drikkemønsteret. Var det for eksempel slik at dette var produkter de hadde spesielt stor preferanse for ("glad i...")? Var dette noe de spiste både til hverdag og helg? Ble hyppig spise-/drikkefrekvens av slike produkter oppfattet som uproblematisk hvis man for eksempel var relativt fysisk aktiv? Osv.

⁵⁹ <http://www.pratekompaniet.net/forum/showthread.php?t=10961> (24.06.10)

⁶⁰ http://karijaquesson.blogg.no/1263376070_hva_betyr_helg_for_de.html (24.06.10)

4.1 ”Jeg er glad i sjokolade, søtsaker, salt snacks...”

Et søk på nettet viste at det å ha en hyppig eller en sjelden spisefrekvens av sjokolade, søtsaker og lignende gjerne ble koblet til hvorvidt man oppfattet at dette var noe man enten ”var glad i” eller ”ikke var glad i”. En ung jente formulerte for eksempel følgende spørsmål til en helsesøster på nettsiden www.ung.no:

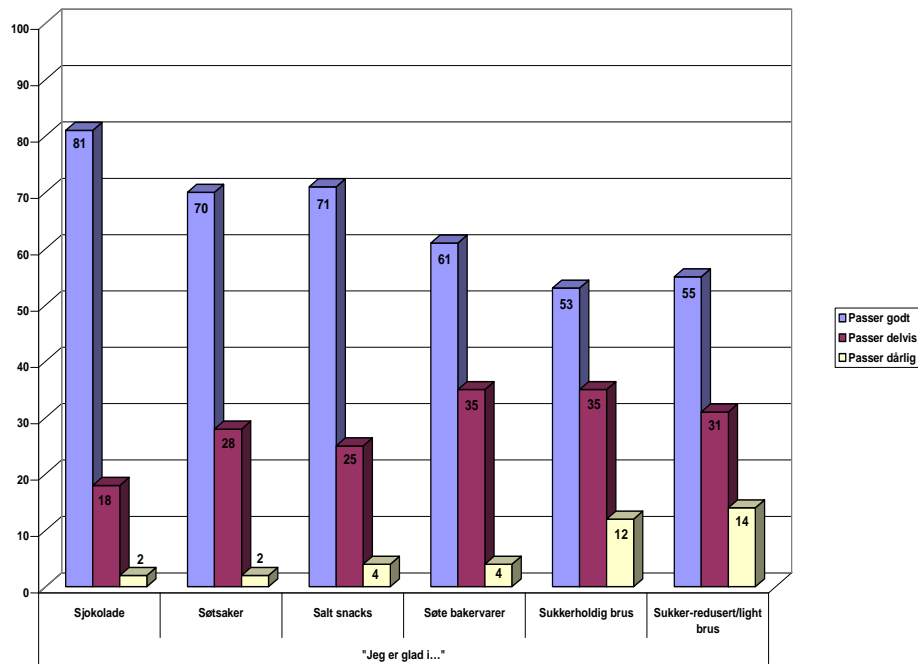
Jeg prøver å bli sunn, men jeg er alt for glad i godteri. Hva skal jeg gjøre?⁶¹

En annen uttrykte seg slik om temaet ”godterispising” på bloggen sin:

Det er ikke så ofte jeg spiser godteri. Ikke fordi jeg er så innmari mye flinkere enn alle andre i å holde meg unna. Det er egentlig fordi jeg ikke er spesielt glad i godteri... Men sånn innimellom blir jeg skikkelig godtesjuk.⁶²

⁶¹ <http://www.ung.no/oss/venn/13690.html> (18.02.10)

⁶² <http://livet301.blogspot.com/2010/02/godtesjuk.html> (18.02.10)

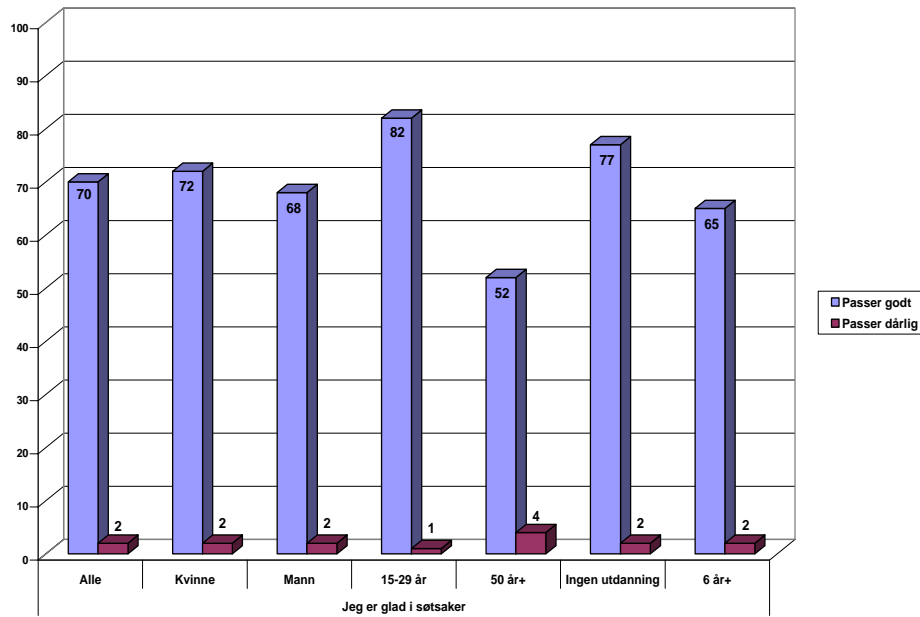


Figur 4-1 Andel som mente utsagnet ”Jeg er glad i...” passet godt/delvis/dårlig med eget spisemønster blant dem som ukentlig spiste/drakk de nevnte produktene. Sjokolade N=749, søtsaker N=527, søte bakervarer N=472, salt snacks N=536, sukkerholdig brus N=469, sukkerreduert/-fri brus N=488. Prosent. 2009. WEB.

Blant dem som ukentlig spiste sjokolade var det 81 prosent som mente utsagnet ”Jeg er glad i sjokolade” passet godt med eget spisemønster. Det var noen færre (70-71 prosent) som svarte det samme om salt snacks og sukkerholdige søtsaker. Andelen som mente utsagnet passet meget godt til deres spisemønster av søte bakervarer var 61 prosent. Som det kommer frem av figuren, var det få (2-4 prosent) av dem som ukentlig spiste disse produktene som mente utsagnet passet dårlig med eget spisemønster.

Blant dem som ukentlig drakk sukkerholdige leskedrikker var det 53 prosent som mente utsagnet ”Jeg er glad i sukkerholdige leskedrikker” passet godt med eget drikkemønster. Det var imidlertid 12 prosent som mente det passet dårlig. Blant dem som ukentlig drakk sukkerreduert/-fri brus var 14 prosent som mente utsagnet passet dårlig. 53 prosent av dem mente at det passet godt med drikkemønsteret deres.

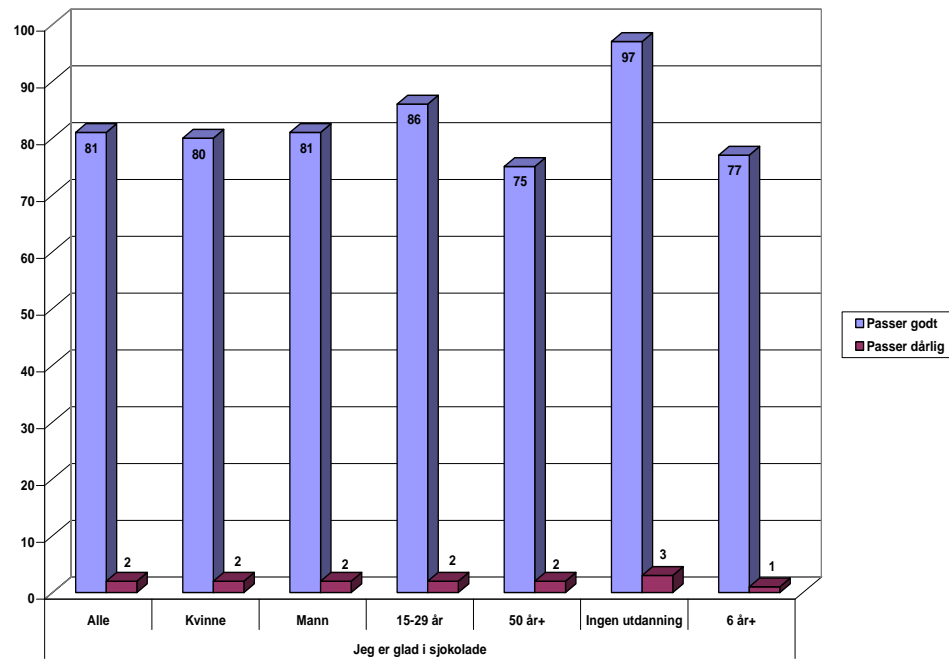
4.1.1 Søtsaker – etter kjønn, alder og utdanning



Figur 4-2 Andel som mente utsagnet ”Jeg er glad i søtsaker” passet godt/dårlig (passet delvis er utelatt i figuren) med eget spisemønster (1 gang i uken eller oftere). Etter kjønn, alder og utdanning. N=527. Prosent. 2009. WEB

Blant dem som ukentlig spiste søtsaker, var det flere i alderen 15-29 år (82 prosent) som mente utsagnet ”Jeg er glad i søtsaker” passet godt med spisemønsteret deres enn blant dem i alderen 50 år eller mer (52 prosent) ($p < 0.001$). Det var også flere med lav utdanning (77 prosent) enn med høy utdanning (65 prosent) som mente utsagnet passet med eget spisemønster ($p < 0.01$).

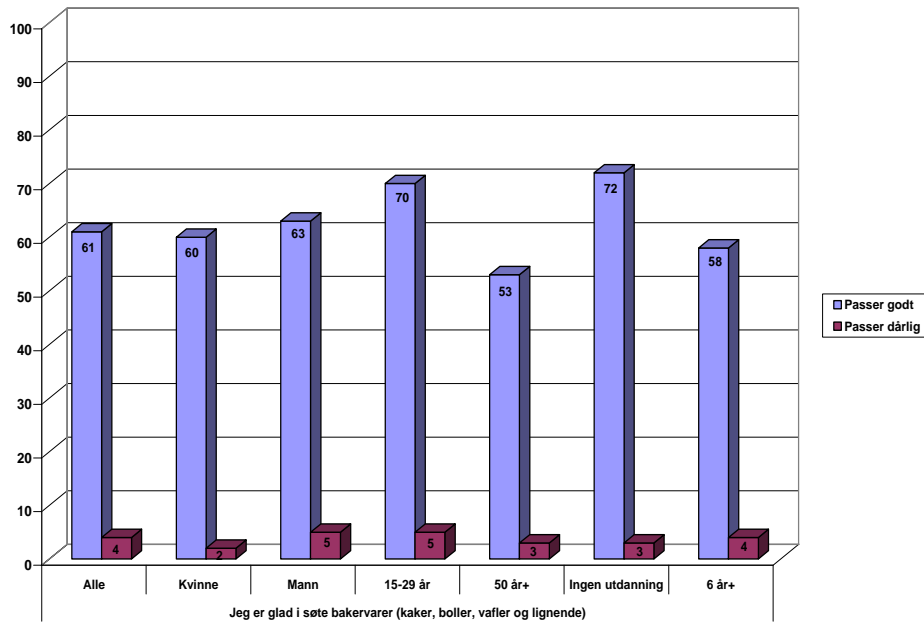
4.1.2 Sjokolade – etter kjønn, alder og utdanning



Figur 4-3 Andel som mente utsagnet ”Jeg er glad i sjokolade” passet godt/dårlig (passet delvis er utelatt i figuren) med eget spisemønster (1 gang i uken eller oftere). Etter kjønn, alder og utdanning. N=749. Prosent. 2009. WEB

Blant dem som ukentlig spiste sjokolade var det altså 81 prosent som koblet dette spisemønsteret til at de var ”glad i sjokolade”. Unge i alderen 15 til 29 år (86 prosent) var mer enig i dette utsagnet enn folk i alderen 50 år eller mer (75 prosent) ($p < 0.001$). Folk med lav utdanning (97 prosent) uttrykte også høyere preferanse for sjokolade enn folk med høy utdanning (77 prosent) ($p < 0.001$). Det var ubetydelig forskjell mellom kvinner og menns preferanse for sjokolade.

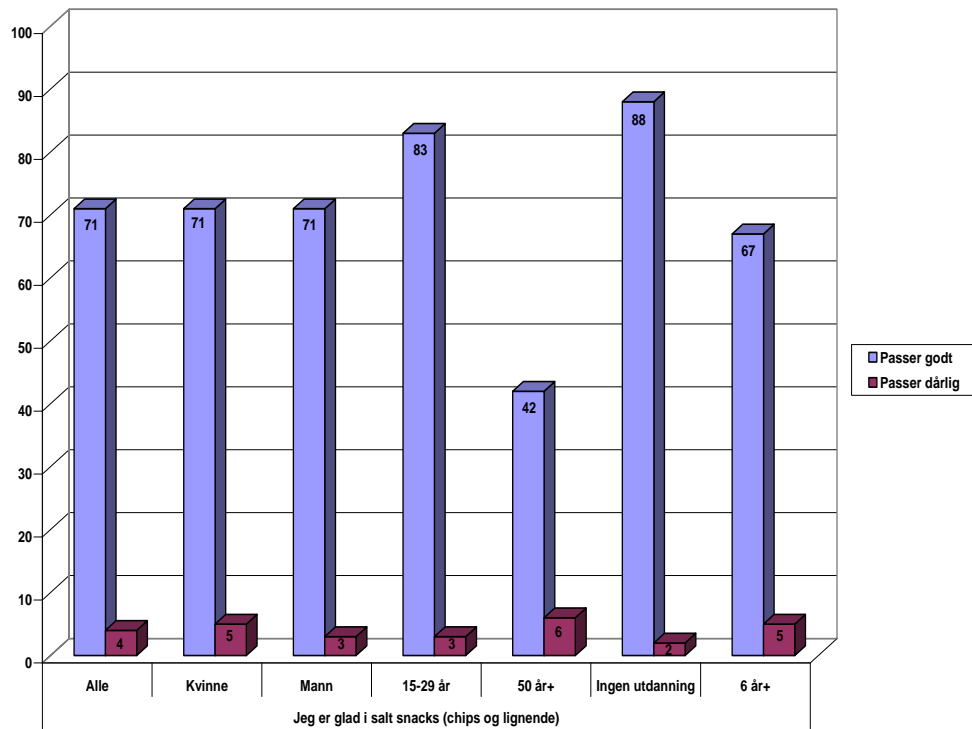
4.1.3 Søte bakervarer – etter kjønn, alder og utdanning



Figur 4-4 Andel som mente utsagnet ”Jeg er glad i søte bakervarer” passet godt/dårlig (passet delvis er utelatt i figuren) med eget spisemønster (1 gang i uken eller oftere). Etter kjønn, alder og utdanning. N=472. Prosent. 2009. WEB

Blant dem som ukentlig spiste kaker, boller, vafler og lignende var det 61 prosent som mente utsagnet ”Jeg er glad i søte bakervarer” passet godt med eget spisemønster. Unge i alderen 15 til 29 år (70 prosent) var mer tilbøyelige til å mene dette enn folk i alderen 50 år eller mer (53 prosent) ($p < 0.001$). Videre var det flere med lav utdanning (72 prosent) enn med høy utdanning (58 prosent) som mente de var glad i søte bakervarer ($p < 0.01$).

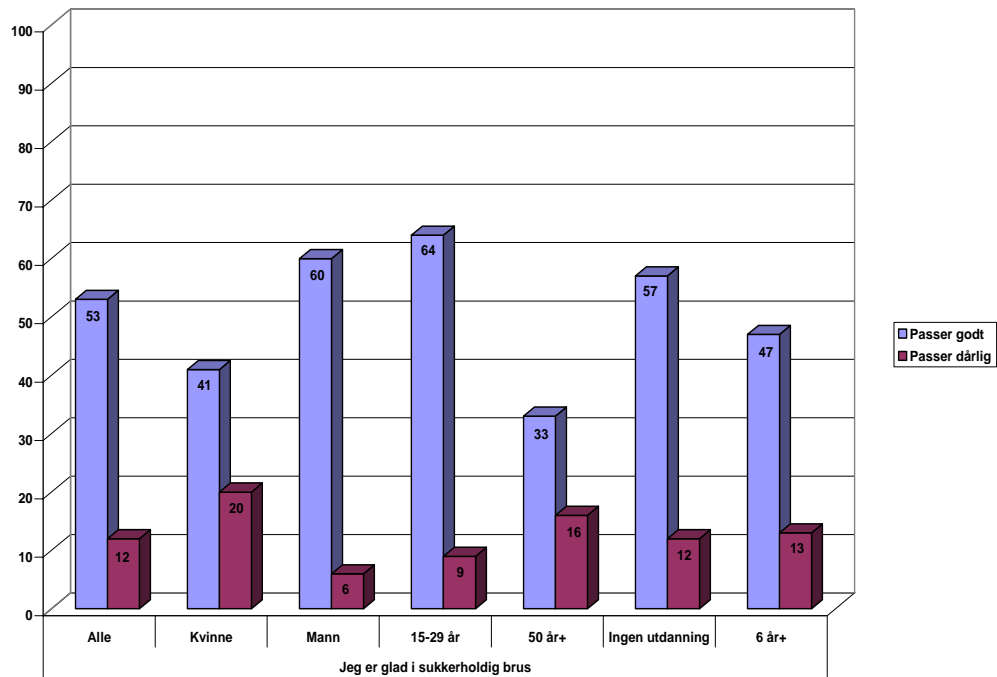
4.1.4 Salt snacks – etter kjønn, alder og utdanning



Figur 4-5 Andel som mente utsagnet ”Jeg er glad i salt snacks” passet godt/dårlig (passet delvis er utelatt i figuren) med eget spisemønster (1 gang i uken eller oftere). Etter kjønn, alder og utdanning. N=536. Prosent. 2009. WEB

Blant dem som ukentlig spiste salt snacks var det altså 71 prosent som mente utsagnet ”Jeg er glad i salt snacks” passet godt med eget spisemønster. Unge i alderen 15 til 29 år (83 prosent) uttrykte i større grad at salt snacks var noe de var glad i enn folk i alderen 50 år eller mer (42 prosent) ($p < 0.001$). Det var også flere med lav utdanning (88 prosent) enn med høy utdanning (67 prosent) som mente de var glad i salt snacks ($p < 0.001$).

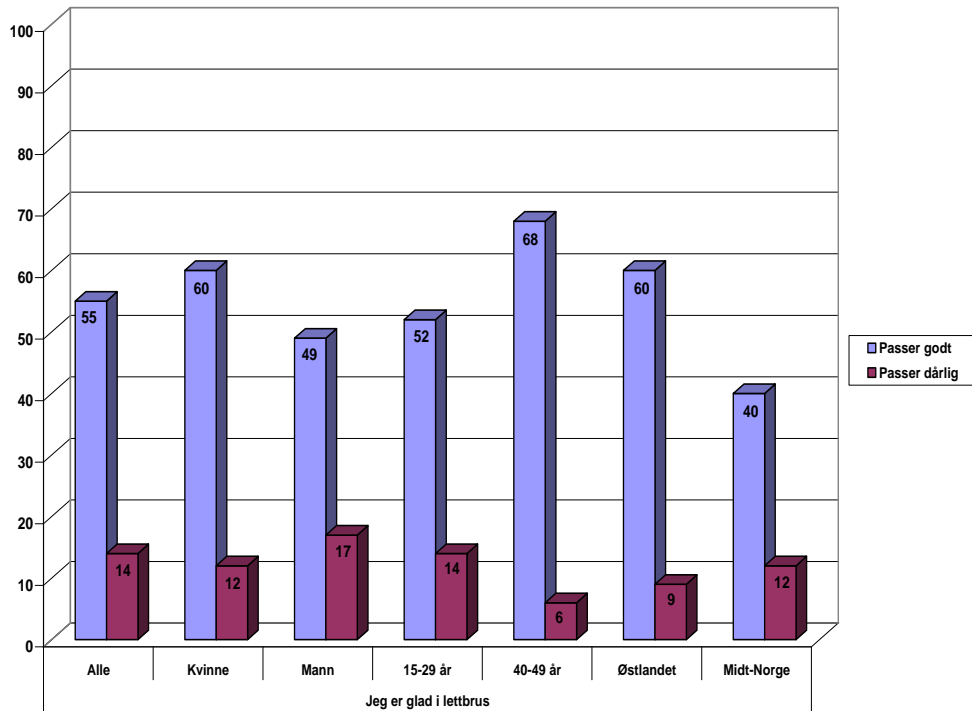
4.1.5 Sukkerholdig brus og leskedrikker – etter kjønn, alder og utdanning



Figur 4-6 Andel som mente utsagnet ”Jeg er glad i sukkerholdige leskedrikker” passet godt/dårlig (passet delvis er utelatt i figuren) med eget spisemønster (1 gang i uken eller oftere). Etter kjønn, alder og utdanning. N=469. Prosent. 2009. WEB

Blant dem som ukentlig drakk sukkerholdige leskedrikker var det 53 prosent som mente utsagnet ”Jeg er glad i sukkerholdige leskedrikker” passet godt med eget spisemønster. Kvinner (41 prosent) var mindre tilbøyelige til å mene at dette utsagnet passet godt enn menn (60 prosent) ($p < 0.001$). Flere unge i alderen 15 til 29 år (64 prosent) enn folk i alderen 40 til 49 år (49 prosent) og i alderen 50 år eller mer (33 prosent) mente utsagnet passet godt ($p < 0.001$). For folk med lav utdanning (57 prosent) passet utsagnet bedre enn for folk med høy utdanning (47 prosent) ($p < 0.05$).

4.1.6 Sukkerreduisert/light brus og leskedrikker – etter kjønn, alder og bosted

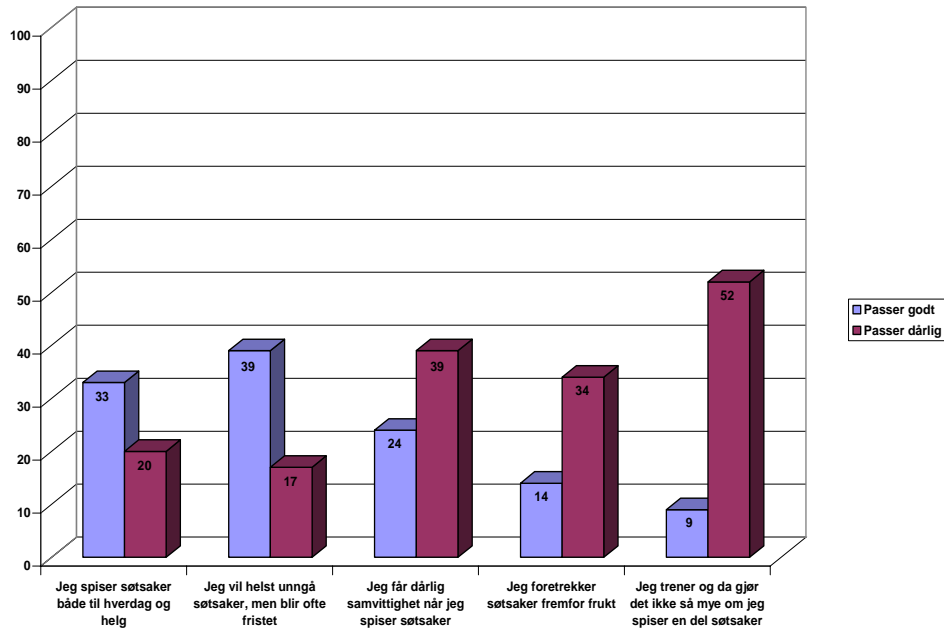


Figur 4-7 Andel som mente utsagnet ”Jeg er glad i lettbrus” passet godt/dårlig med eget drikkemønster (1 gang i uken eller oftere). Etter kjønn, alder og bosted. N=488. Prosent. 2009. WEB

Menn var mer enig i at utsagnet ”Jeg er glad i sukkerholdige leskedrikker” passet godt med eget drikkemønster enn kvinner. Omvendt var det flere kvinner (60 prosent) enn menn (49 prosent) som mente utsagnet ”Jeg er glad i lettbrus” passet godt med eget drikkemønster ($p < 0.05$).

Mens unge i alderen 15-29 år uttrykte større preferanse for sukkerholdige leskedrikker enn eldre, var de unge (52 prosent) mindre tilbøyelige enn de eldre aldersgruppene til å mene at utsagnet ”Jeg er glad i lettbrus” passet godt med eget drikkemønster. Det var 68 prosent i aldersgruppen 40-49 år som mente dette passet godt ($p < 0.001$). Folk bosatt i Nord-Norge (28 prosent) og i Midt-Norge (34 prosent) var også i mindre grad enig i at dette utsagnet passet enn folk bosatt i Østlandsområdet (48 prosent) ($p < 0.001$).

4.2 Oppfatninger om spisemønsteret av søtsaker

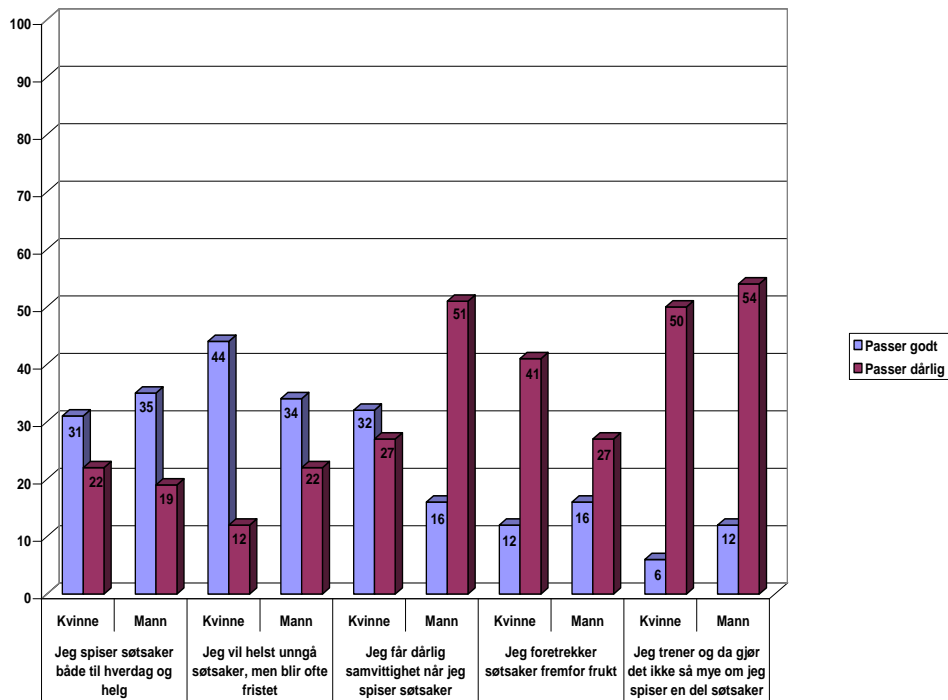


Figur 4-8 Andel som mente nevnte utsagn om søtsaker passet godt/dårlig (passet delvis er utelatt i figuren) med eget spisemønster (1 gang i uken eller oftere). N=527. Prosent. 2009. WEB

Blant dem som ukentlig spiste søtsaker var det 33 prosent som mente utsagnet ”Jeg spiser søtsaker både til hverdag og helg” passet meget godt med eget spisemønster. Det var 47 prosent som mente det passet delvis, og 20 prosent som mente det passet dårlig med eget spisemønster.

Det var relativt mange (39 prosent) som mente søtsaker helst var noe de unngikk, men at de ofte ble fristet. Videre var det 24 prosent som mente utsagnet ”Jeg får dårlig samvittighet når jeg spiser søtsaker” passet godt med eget spisemønster, 14 prosent mente utsagnet ”Jeg foretrekker søtsaker fremfor frukt” passet godt med eget spisemønster, og 9 prosent mente utsagnet ”Jeg trener og da gjør det ikke så mye om jeg spiser en del søtsaker” passet godt.

4.2.1 Oppfatninger om spisemønsteret av søtsaker – etter kjønn

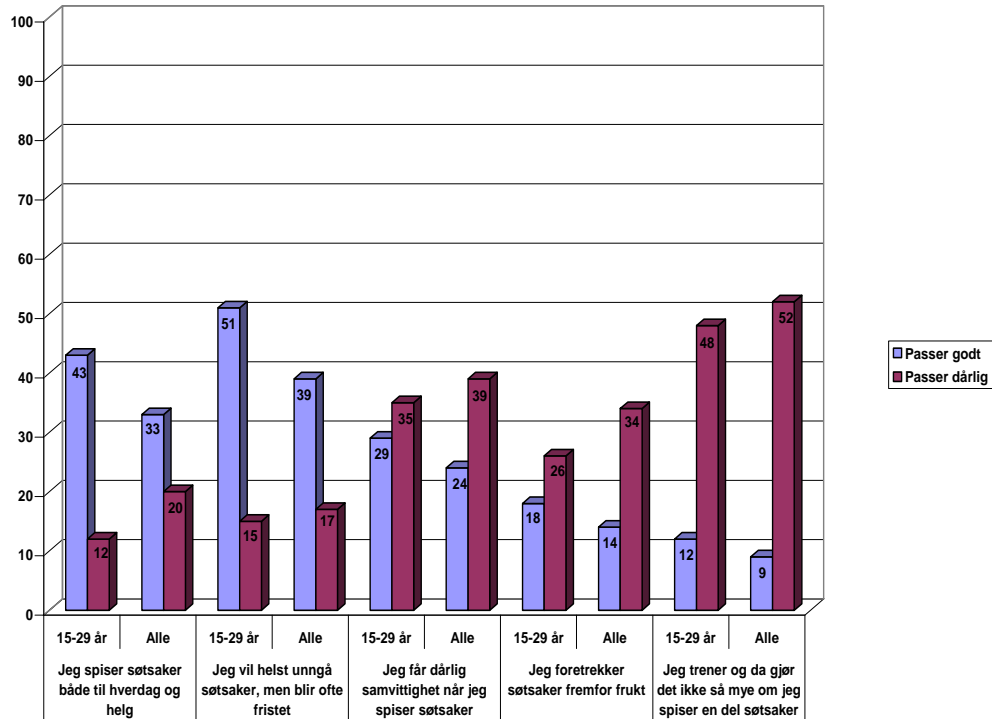


Figur 4-9 Andel som mente nevnte utsagn om søtsaker passet godt/dårlig (passet delvis er utelatt i figuren) med eget spisemønster (1 gang i uken eller oftere). Etter kjønn. N=527. Prosent. 2009. WEB

Blant dem som ukentlig spiste søtsaker, var det flere kvinner (44 prosent) enn menn (34 prosent) som mente de helst ville unngå å spise søtsaker, men at de ofte ble fristet ($p < 0.05$). Videre var det flere kvinner (32 prosent) enn menn (16 prosent) som mente de fikk dårlig samvittighet av å spise søtsaker ($p < 0.001$). Som det har kommet frem tidligere i rapporten, har kvinner en høyere spisefrekvens av frukt enn menn. Selv om kvinner har den samme spisefrekvensen av søtsaker som menn, var det langt flere kvinner (41 prosent) enn menn (27 prosent) som mente utsagnet ”Jeg foretrekker søtsaker fremfor frukt” passet dårlig med eget spisemønster ($p < 0.001$). Det var imidlertid like mange kvinner som menn som mente utsagnet ”Jeg spiser søtsaker både til hverdag og helg” passet godt med eget spisemønster. Kvinner synes altså å ha et nokså likt spisemønster av søtsaker som menn, men de er mer negative til eget spisemønster enn det menn gir uttrykk for. Til slutt må det nevnes at flere menn (12 prosent) enn kvinner (9 prosent) mente utsagnet ”Jeg trener og da

gjør det ikke så mye om jeg spiser en del søtsaker” passet godt med eget spisemønster.

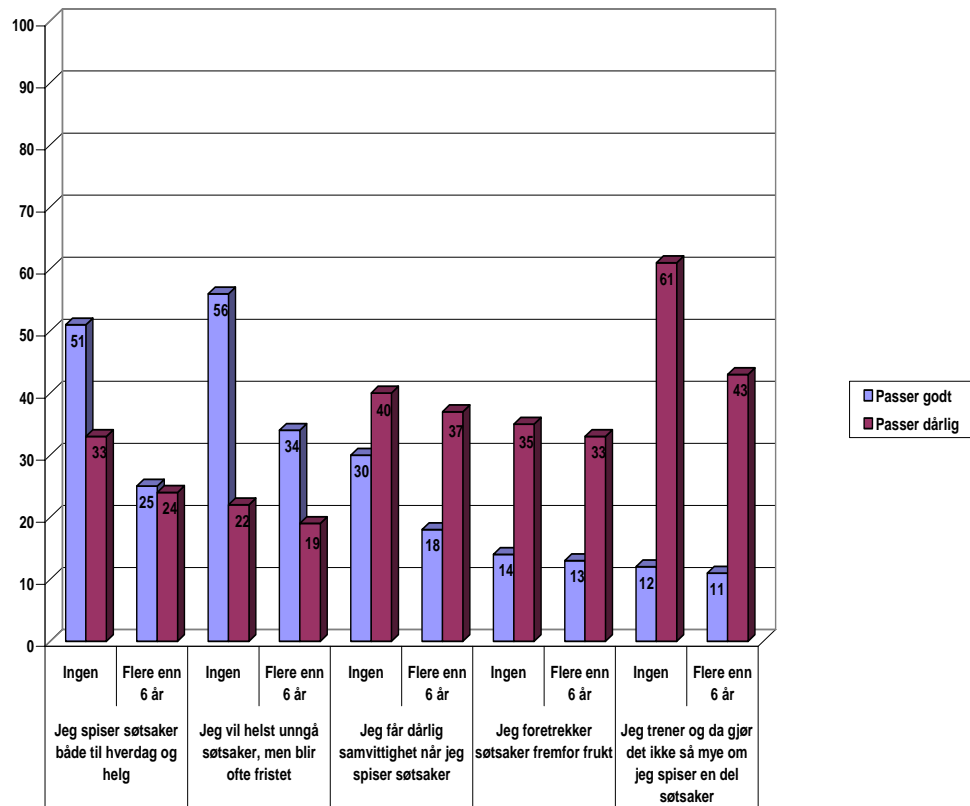
4.2.2 Oppfatninger om spisemønsteret av søtsaker – etter alder



Figur 4-10 Andel som mente nevnte utsagn om søtsaker passet godt/dårlig (passet delvis er utelatt i figuren) med eget spisemønster (1 gang i uken eller oftere). Etter alder. N=527. Prosent. 2009. WEB

Blant dem som ukentlig spiste søtsaker, var det nokså ulike oppfatninger omkring dette spisemønsteret i de ulike aldersgruppene. Det var flere unge i alderen 15 til 29 år (43 prosent) enn i befolkningen i sin helhet (33 prosent) som mente søtsaker var noe de spiste både til hverdag og helg. Det var også flere unge (51 prosent) enn befolkningen i sin helhet (39 prosent) som ga uttrykk for at søtsaker var noe de helst ville unngå, men at de ofte ble fristet. Unge mennesker var imidlertid ikke mer plaget av dårlig samvittighet som en følge av dette spisemønsteret enn befolkningen i sin helhet.

4.2.3 Oppfatninger om spisemønsteret av søtsaker – etter utdanning

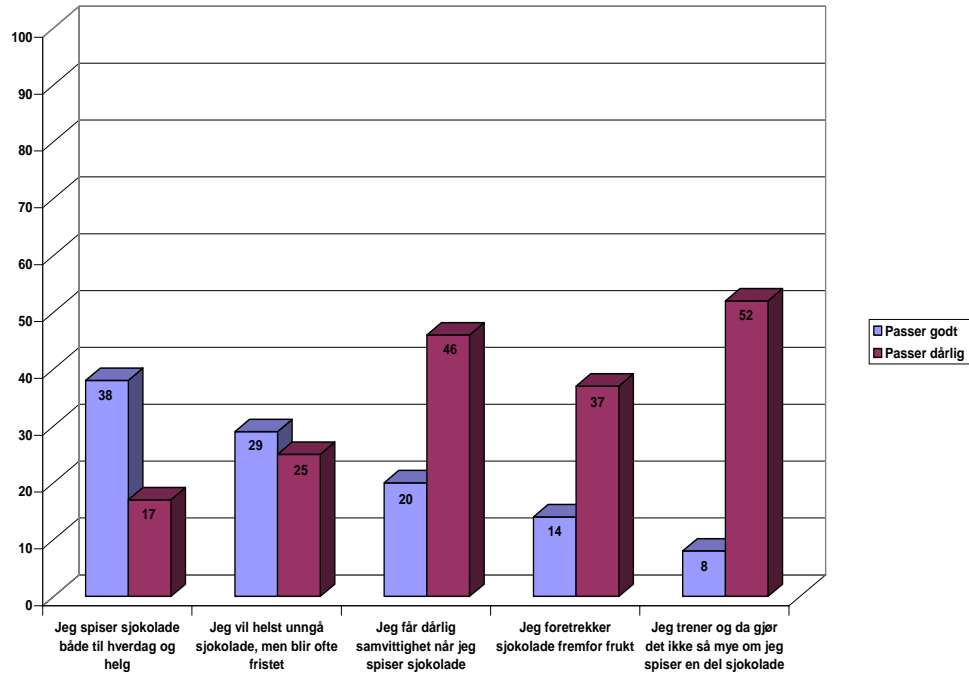


Figur 4-11 Andel som mente nevnte utsagn om søtsaker passet godt/dårlig (passet delvis er utelatt i figuren) med eget spisemønster (1 gang i uken eller oftere). Etter utdanning. N=161. Prosent. 2009. WEB

Blant dem som ukentlig spiste søtsaker, var det også nokså forskjellige oppfatninger om dette spisemønsteret i de ulike utdanningsgruppene. Det var langt flere med lav utdanning (51 prosent) enn med høy utdanning (25 prosent) som mente utsagnet ”Jeg spiser søtsaker både til hverdag og helg” passet med eget spisemønster ($p < 0.001$). Videre var det langt flere med lav utdanning (56 prosent) enn med høy utdanning (34 prosent) som mente de helst ville unngå søtsaker, men ofte ble fristet ($p < 0.01$). Færre med høy utdanning

(18 prosent) enn med lav utdanning (30 prosent) fikk dårlig samvittighet av å spise søtsaker ($p < 0.05$).

4.3 Oppfatninger om spisemønsteret av sjokolade

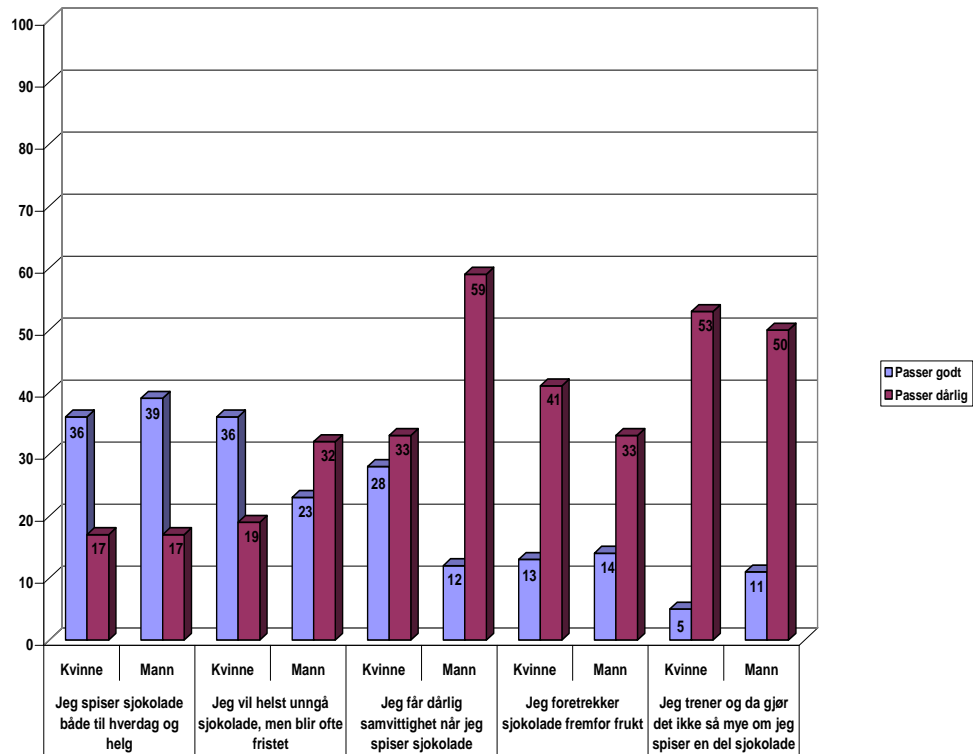


Figur 4-12 Andel som mente nevnte utsagn om sjokolade passet godt/dårlig (passet delvis er utelatt i figuren) med eget spisemønster (1 gang i uken eller oftere). N=749. Prosent. 2009. WEB

Blant dem som ukentlig spiste sjokolade var det 38 prosent som mente utsagnet ”Jeg spiser sjokolade både til hverdag og helg” passet godt med eget spisemønster. Videre var det 46 prosent som mente det passet delvis og 17 prosent som mente det passet dårlig med eget spisemønster.

Det var 29 prosent som mente de helst unngikk å spise sjokolade, men at de ofte ble fristet, og 20 prosent mente de fikk dårlig samvittighet av å spise sjokolade. Kun 14 prosent mente de foretrakk sjokolade fremfor frukt. Det var også relativt få (8 prosent) som mente høy spisefrekvens av sjokolade kunne legitimeres av høyt fysisk aktivitetsnivå.

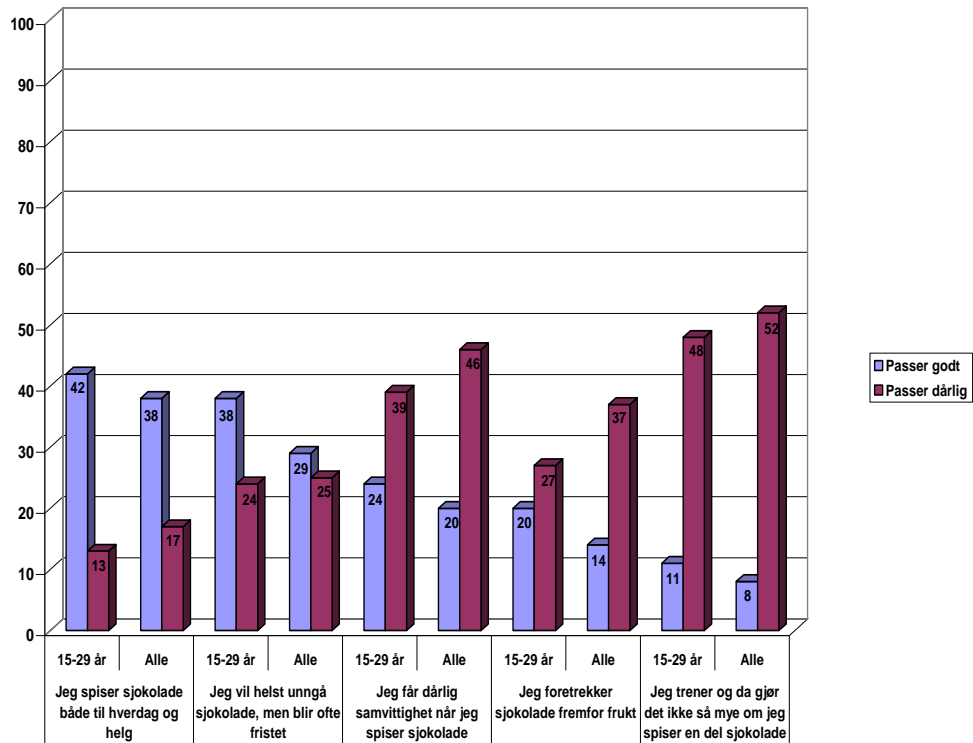
4.3.1 Oppfatninger om spisemønsteret av sjokolade – etter kjønn



Figur 4-13 Andel som mente nevnte utsagn om sjokolade passet godt/dårlig (passet delvis er utelatt i figuren) med eget spisemønster (1 gang i uken eller oftere). Etter kjønn. N=749. Prosent. 2009. WEB

Blant dem som ukentlig spiste sjokolade, var det flere kvinner (36 prosent) enn menn (23 prosent) som mente utsagnet ”Jeg vil helst unngå sjokolade, men blir ofte fristet” passet godt med eget spisemønster ($p < 0.001$). Det var også flere kvinner (28 prosent) enn menn (12 prosent) som mente de fikk dårlig samvittighet når de spiste sjokolade ($p < 0.001$). Det var imidlertid like mange kvinner som menn som mente sjokolade var noe de spiste både til hverdag og helg (36-39 prosent).

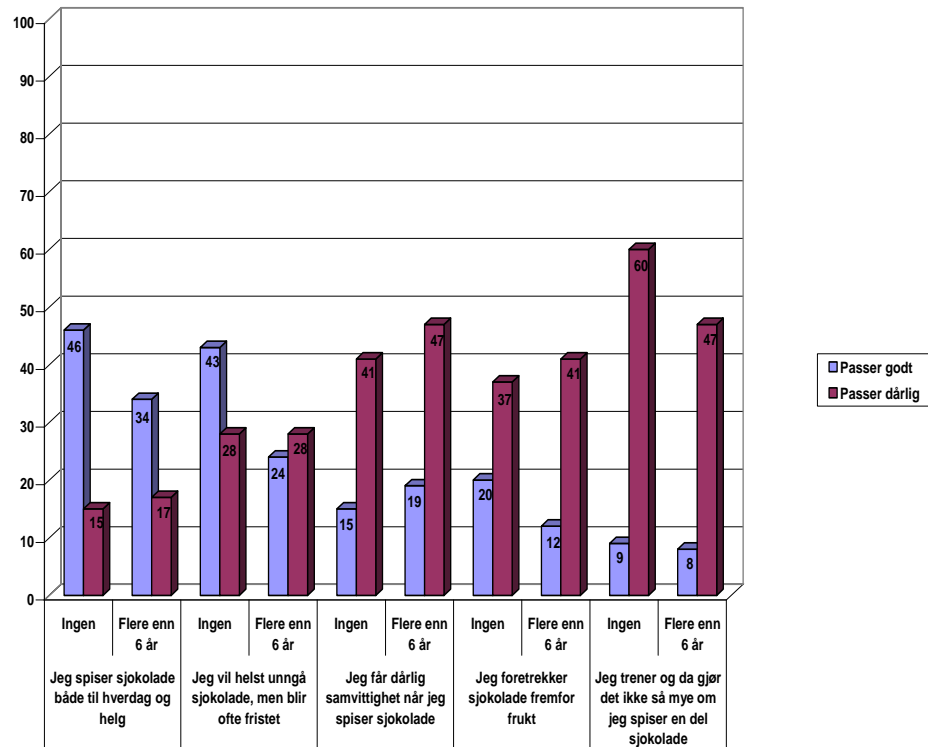
4.3.2 Oppfatninger om spisemønsteret av sjokolade – etter alder



Figur 4-14 Andel som mente nevnte utsagn om sjokolade passet godt/dårlig (passet delvis er utelatt i figuren) med eget spisemønster (1 gang i uken eller oftere). Etter alder. N=749. Prosent. 2009. WEB

Blant dem som ukentlig spiste sjokolade, var det noe ulike oppfatninger om dette spisemønsteret i de ulike aldersgruppene. Det var for eksempel flere unge i alderen 15 til 29 år (38 prosent) enn befolkningen i sin helhet (29 prosent) som helst ville unngå å spise sjokolade, men ofte ble fristet ($p < 0.01$). Det var også flere unge (20 prosent) enn befolkningen i sin helhet (14 prosent) som mente de foretrakk sjokolade fremfor frukt ($p < 0.05$). Trening fungerte ikke som legitimering av høy spisefrekvens av sjokolade verken blant unge eller eldre. Unge mennesker var heller ikke mer tilbøyelige enn eldre til å mene at utsagnet ”Jeg spiser sjokolade både til hverdag og helg” passet godt med eget spisemønster.

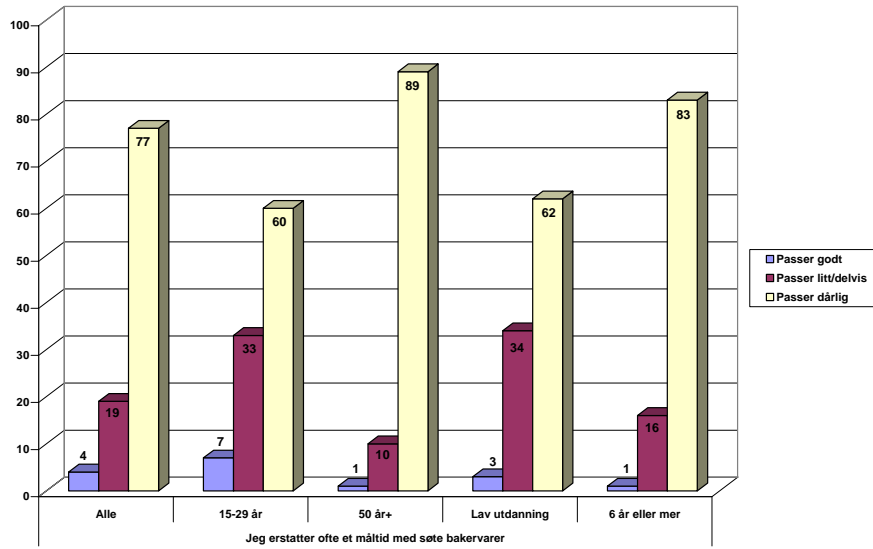
4.3.3 Oppfatninger om spisemønsteret av sjokolade – etter utdanning



Figur 4-15 Andel som mente nevnte utsagn om sjokolade passet godt/dårlig (passet delvis er utelatt i figuren) med eget spisemønster (1 gang i uken eller oftere). Etter utdanning. N=237. Prosent. 2009. WEB

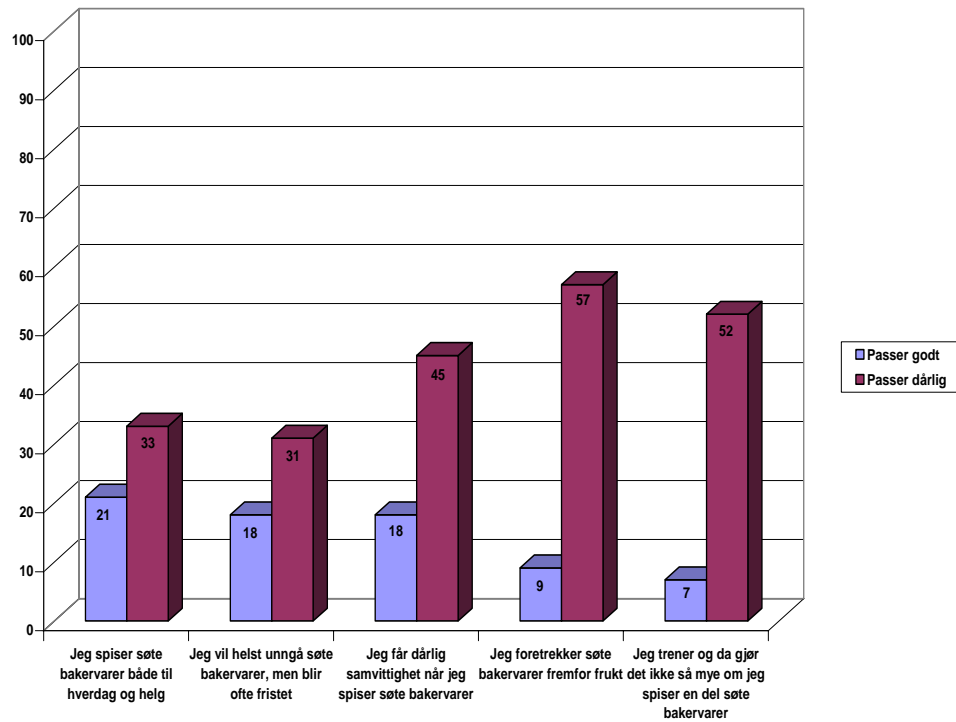
Blant dem som ukentlig spiste sjokolade, var det også forskjellige oppfatninger om dette spisemønsteret i de ulike utdanningsgruppene. Det var flere med lav utdanning (46 prosent) enn med høy utdanning (34 prosent) som spiste sjokolade både til hverdag og helg ($p < 0.05$). Det var også langt flere med lav utdanning (43 prosent) enn med høy utdanning (24 prosent) som mente de helst ville unngå å spise sjokolade, men ofte ble fristet ($p < 0.01$). Som vist tidligere, hadde folk med lav utdanning en lavere spisefrekvens av frukt enn folk med høy utdanning. Flere med lav utdanning (20 prosent) enn med høy utdanning (12 prosent) ga også uttrykk for at de foretrakk sjokolade fremfor frukt ($p < 0.05$).

4.4 Oppfatninger om spisemønsteret av søte bakervarer



Figur 4-16 Andel som mente nevnte utsagn om søte bakervarer passet godt/delvis/dårlig med eget spisemønster (1 gang i uken eller oftere). Etter alder. N=472. Prosent. 2009. WEB

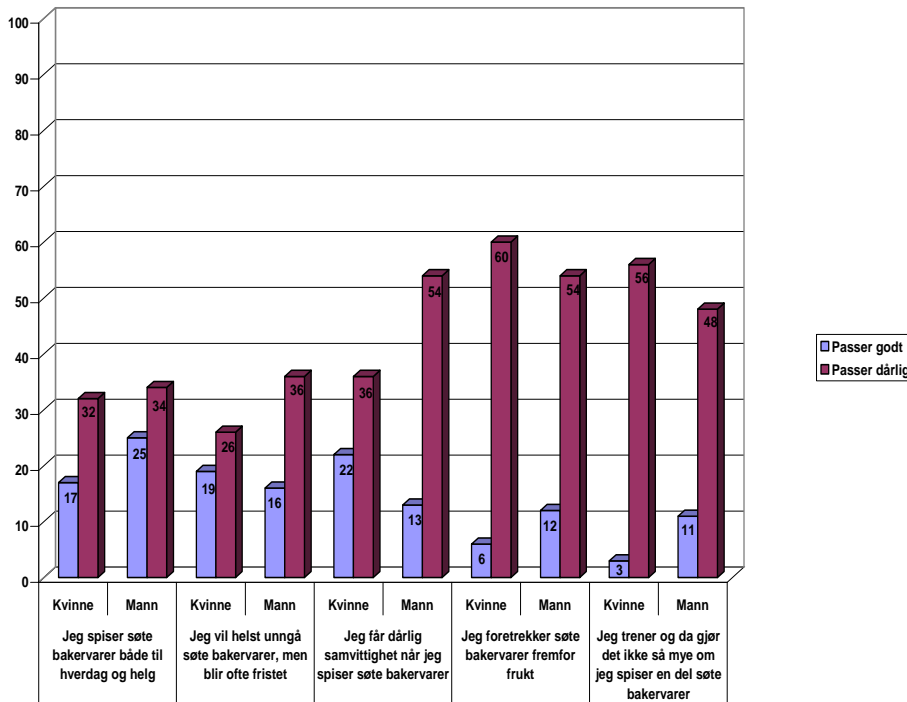
Blant dem som ukentlig spiste søte bakervarer var det 23 prosent som mente utsagnet "Jeg erstatter ofte et måltid med søte bakervarer" passet godt/delvis med eget spisemønster. Unge i alderen 15 til 29 år (40 prosent) var mer tilbøyelige til å mene at dette passet godt eller delvis enn folk i alderen 50 år eller mer (11 prosent) ($p < 0.001$). Det var også langt flere med lav utdanning (37 prosent) enn med høy utdanning (17 prosent) som mente utsagnet passet godt eller delvis med eget spisemønster ($p < 0.001$).



Figur 4-17 Andel som mente nevnte utsagn om søte bakervarer passet godt/dårlig (passet delvis er utelatt i figuren) med eget spisemønster (1 gang i uken eller oftere). N=472. Prosent. 2009. WEB

Blant dem som ukentlig spiste søte bakervarer var det 21 prosent som mente utsagnet "Jeg spiser søte bakervarer både til hverdag og helg" passet godt med eget spisemønster. Det var 46 prosent som mente det passet delvis, og 33 prosent mente det passet dårlig. 18 prosent mente de helst ville unngå søte bakervarer, men at de ofte ble fristet. Det var like mange som mente de fikk dårlig samvittighet når de spiste søte bakervarer. 9 prosent mente de foretrakk søte bakervarer fremfor frukt. Det var også få som mente høyt fysisk aktivitetsnivå legitimerte høy spisefrekvens av søte bakervarer.

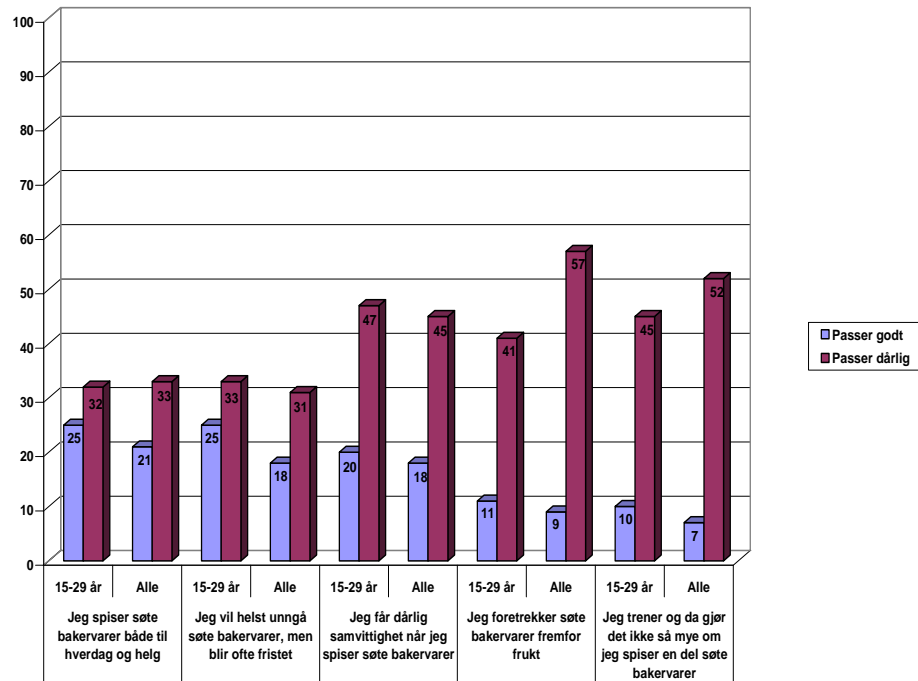
4.4.1 Oppfatninger om spisemønsteret av søte bakervarer – etter kjønn



Figur 4-18 Andel som mente nevnte utsagn om søte bakervarer passet godt/dårlig (passet delvis er utelatt i figuren) med eget spisemønster (1 gang i uken eller oftere). Etter kjønn. N=472. Prosent. 2009. WEB

Det var flere menn (25 prosent) enn kvinner (17 prosent) som mente utsagnet ”Jeg spiser søte bakervarer både til hverdag og helg” passet med eget spisemønster ($p < 0.05$). Færre kvinner (26 prosent) enn menn (36 prosent) mente utsagnet ”Jeg vil helst unngå søte bakervarer, men blir ofte fristet” passet dårlig med eget spisemønster ($p < 0.05$). Videre var det flere kvinner (22 prosent) enn menn (13 prosent) som mente de fikk dårlig samvittighet når de spiste søte bakervarer ($p < 0.01$). Det var flere menn (12 prosent) enn kvinner (6 prosent) som mente de foretrakk søte bakervarer fremfor frukt ($p < 0.05$). Det samme mønsteret kom frem av holdningen til utsagnet ”Jeg trener og da gjør det ikke så mye om jeg spiser en del søte bakervarer” ($p < 0.001$).

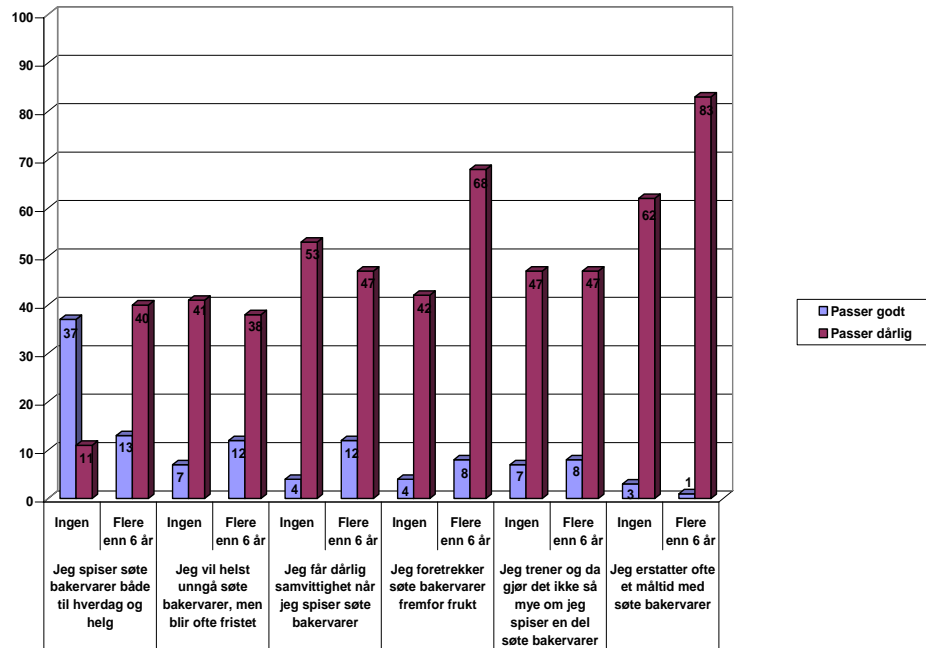
4.4.2 Oppfatninger om spisemønsteret av søte bakervarer – etter alder



Figur 4-19 Andel som mente nevnte utsagn om søte bakervarer passet godt/dårlig (passet delvis er utelatt i figuren) med eget spisemønster (1 gang i uken eller oftere). Etter alder. N=472. Prosent. 2009. WEB

Det var små forskjeller mellom de ulike aldersgruppene svar på spørsmålene omkring spisemønsteret av søte bakervarer. Unntaket var andelen som mente utsagnet "Jeg foretrekker søte bakervarer fremfor frukt" passet dårlig med eget spisemønster. Det var altså færre unge (41 prosent) enn befolkningen i sin helhet (57 prosent) som mente dette passet dårlig.

4.4.3 Oppfatninger om spisemønsteret av søte bakervarer – etter utdanning

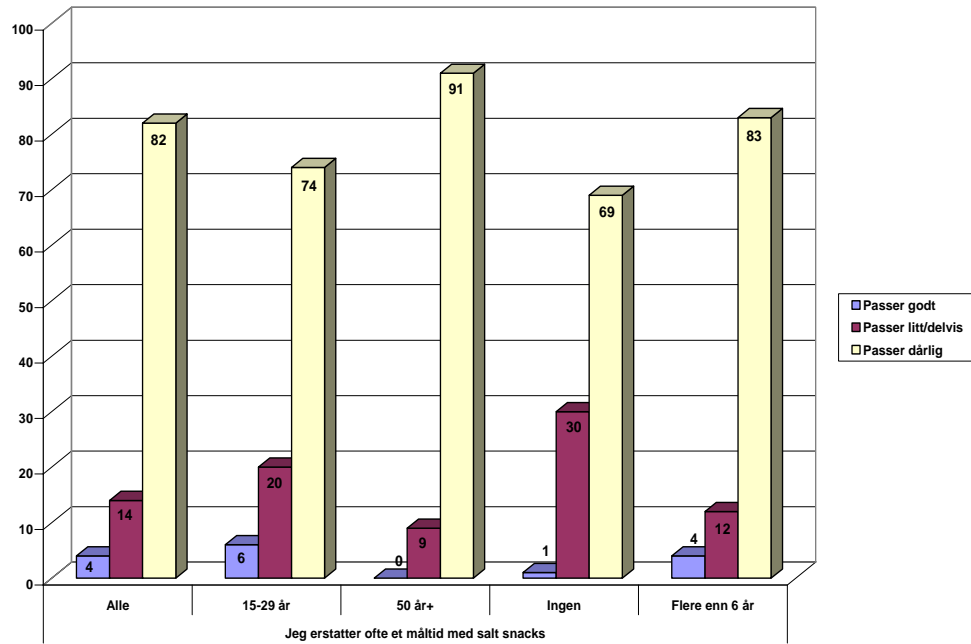


Figur 4-20 Andel som mente nevnte utsagn om søte bakervarer passet godt/dårlig (passet delvis er utelatt i figuren) med eget spisemønster (1 gang i uken eller oftere). Etter utdanning.⁶³ N=142. Prosent. 2009. WEB

Det var flere med lav utdanning (37 prosent) enn med høy (13 prosent) som mente utsagnet ”Jeg spiser søte bakervarer både til hverdag og helg” passet med eget spisemønster ($p < 0.001$). Det var flere med høy utdanning (68 prosent) enn med lav (42 prosent) som mente utsagnet ”Jeg foretrekker søte bakervarer fremfor frukt” passet dårlig med eget spisemønster ($p < 0.01$). Videre var det flere med høy utdanning (83 prosent) enn med lav (62 prosent) som mente utsagnet ”Jeg erstatter ofte et måltid med søte bakervarer” passet dårlig med eget spisemønster ($p < 0.01$).

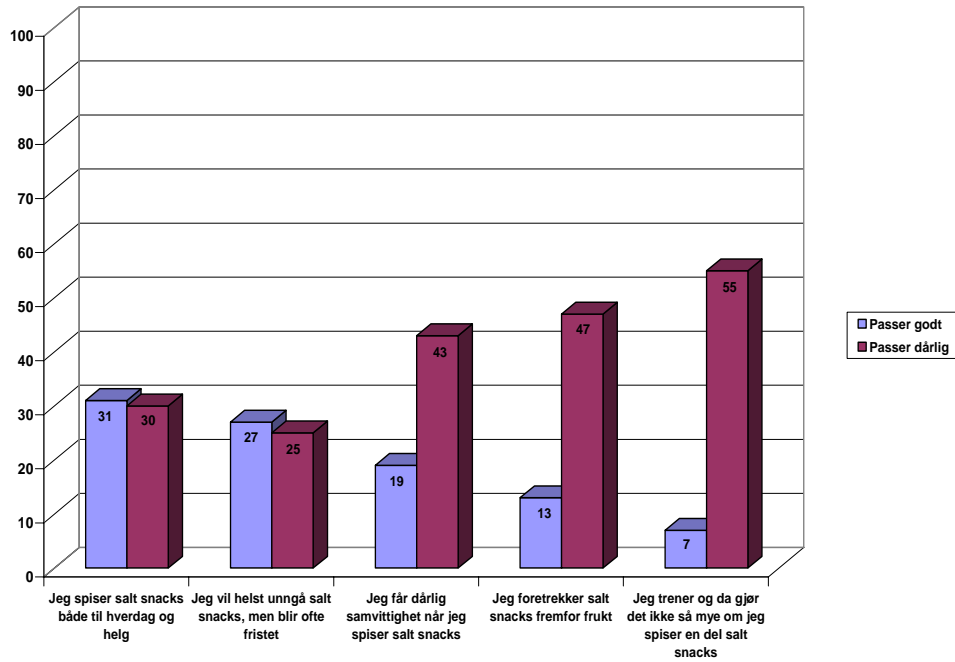
⁶³ Spørsmålet om utdanningsnivå var formulert slik: Hvor mange års utdanning har du utover grunnskolen? a. Ingen, b. 1-3, c. 4-6, d. Flere enn 6

4.5 Oppfatninger om spisemønsteret av salt snacks



Figur 4-21 Andel som mente utsagnet ”Jeg erstatter ofte et måltid med salt snacks” passet godt/delvis/dårlig med eget spisemønster (1 gang i uken eller oftere). Etter alder og utdanning. N=536. Prosent. 2009. WEB

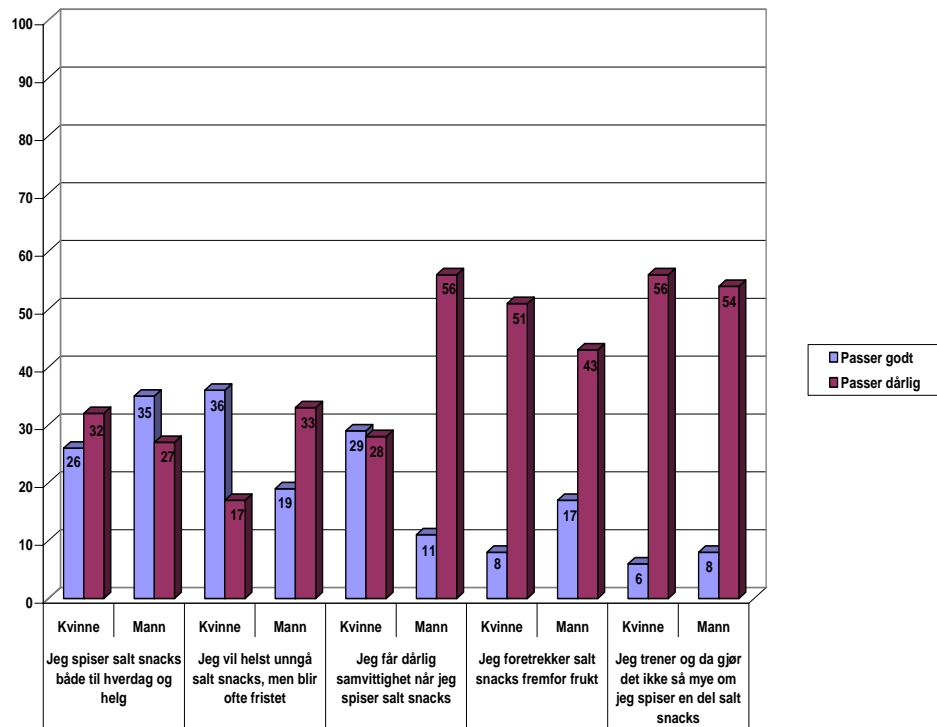
Blant dem som spiste salt snacks én gang i uken eller oftere var det 18 prosent som mente utsagnet ”Jeg erstatter ofte et måltid med salt snacks” passet godt eller delvis med eget spisemønster. Flere unge (26 prosent) enn folk i alderen 50 år eller mer (9 prosent) mente utsagnet passet godt eller delvis ($p < 0.001$). Færre med høy utdanning (16 prosent) enn med lav utdanning (31 prosent) mente utsagnet passet godt eller delvis ($p < 0.001$).



Figur 4-22 Andel som mente nevnte utsagn om salt snacks passet godt/dårlig (passet delvis er utelatt i figuren) med eget spisemønster (1 gang i uken eller oftere). N=536. Prosent. 2009. WEB

Blant dem som ukentlig spiste salt snacks var det 31 prosent som mente utsagnet ”Jeg spiser salt snacks både til hverdag og helg” passet meget godt med egen praksis. Det var 40 prosent som mente det delvis passet og 30 prosent mente det passet dårlig med eget spisemønster. 27 prosent mente utsagnet ”Jeg vil helst unngå salt snacks, men blir ofte fristet” passet med eget spisemønster. Det var relativt mange (43 prosent) som mente utsagnet ”Jeg får dårlig samvittighet av å spise salt snacks” passet dårlig med eget spisemønster. 19 prosent mente dette passet godt. Over halvparten (55 prosent) mente utsagnet ”Jeg trener og da gjør det ikke så mye om jeg spiser en del salt snacks” passet dårlig med eget spisemønster.

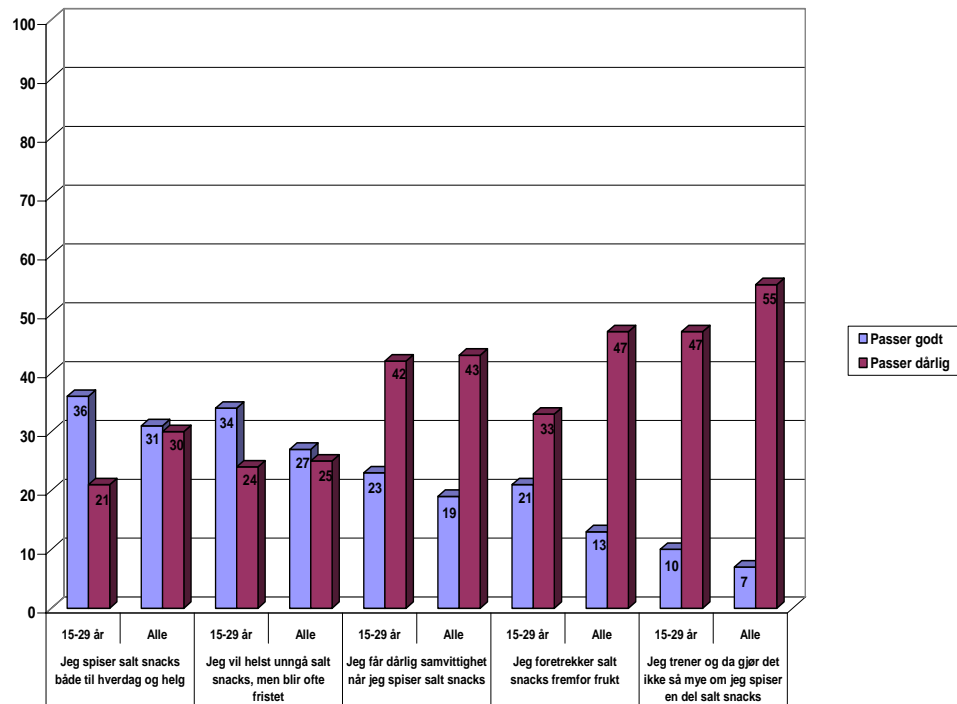
4.5.1 Oppfatninger om spisemønsteret av salt snacks – etter kjønn



Figur 4-23 Andel som mente nevnte utsagn om salt snacks passet godt/dårlig (passet delvis er utelatt i figuren) med eget spisemønster (1 gang i uken eller oftere). Etter kjønn. N=536. Prosent. 2009. WEB

Flere menn (35 prosent) enn kvinner (26 prosent) mente utsagnet ”Jeg spiser salt snacks både til hverdag og helg” passet godt med eget spisemønster ($p < 0.05$). Det var flere kvinner (36 prosent) enn menn (19 prosent) som mente utsagnet ”Jeg vil helst unngå salt snacks, men bli ofte fristet” passet godt ($p < 0.001$). Kvinner (29 prosent) var også mer tilbøyelige enn menn (11 prosent) til å mene at de fikk dårlig samvittighet når de spiste salt snacks ($p < 0.001$). Færre kvinner (8 prosent) enn menn (17 prosent) mente de foretrakk salt snacks fremfor frukt ($p < 0.01$). Kvinner som trener og da gjør det ikke så mye om jeg spiser en del salt snacks (56 prosent) enn menn (6 prosent) mente de foretrakk salt snacks fremfor frukt ($p < 0.01$).

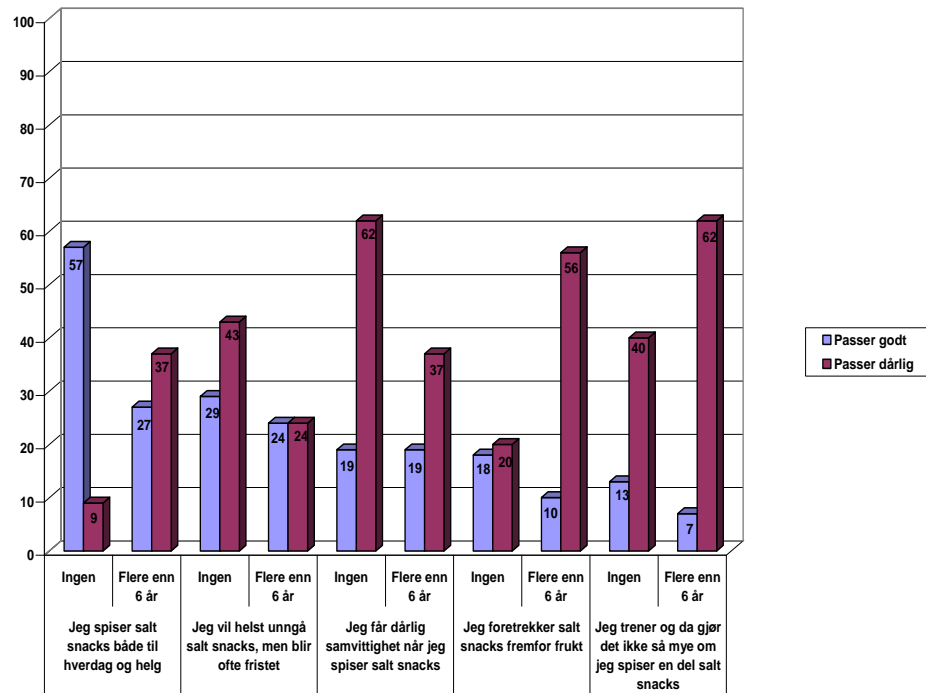
4.5.2 Oppfatninger om spisemønsteret av salt snacks – etter alder



Figur 4-24 Andel som mente nevnte utsagn om salt snacks passet godt/dårlig (passet delvis er utelatt i figuren) med eget spisemønster (1 gang i uken eller oftere). Etter alder. N=536. Prosent. 2009. WEB

Det var langt flere unge i alderen 15 til 29 år (36 prosent) som mente utsagnet ”Jeg spiser salt snacks både til hverdag og helg” passet godt med eget spisemønster enn det som var tilfellet for befolkningen i sin helhet (21 prosent). Flere unge (21 prosent) enn befolkningen i sin helhet (13 prosent) mente også at de foretrakk salt snacks fremfor frukt.

4.5.3 Oppfatninger om spisemønsteret av salt snacks – etter utdanning

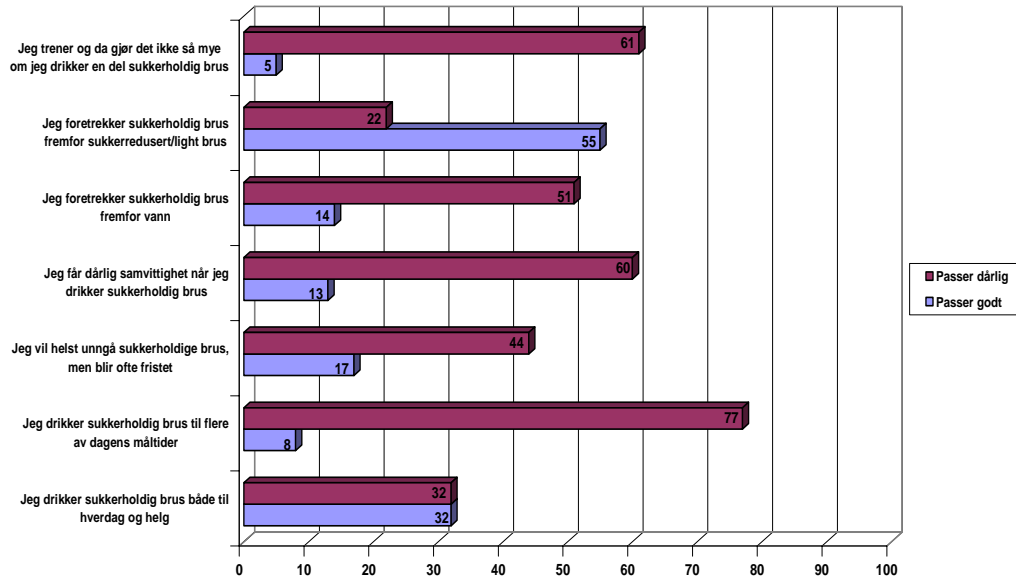


Figur 4-25 Andel som mente nevnte utsagn om salt snacks passet godt/dårlig (passet delvis er utelatt i figuren) med eget spisemønster (1 gang i uken eller oftere). Etter utdanning.⁶⁴ N=170. Prosent. 2009. WEB

Det var 57 prosent av dem med lav utdanning som mente utsagnet ”Jeg spiser salt snacks både til hverdag og helg” passet godt med eget spisemønster, mot 27 prosent av dem med høy utdanning ($p < 0.001$). Det var også flere med lav utdanning (18 prosent) enn med høy utdanning (10 prosent) som mente de foretrakk salt snacks fremfor frukt ($p < 0.05$).

⁶⁴ Spørsmålet om utdanningsnivå var formulert slik: Hvor mange års utdanning har du utover grunnskolen? a. Ingen, b. 1-3, c. 4-6, d. Flere enn 6

4.6 Oppfatninger om drikkemønsteret av sukkerholdige leskedrikker



Figur 4-26 Andel som mente nevnte utsagn om sukkerholdig brus passet godt/dårlig (passet delvis er utelatt i figuren) med eget drikkemønster (1 gang i uken eller oftere). N=469. Prosent. 2009. WEB

Blant dem som ukentlig drakk sukkerholdige leskedrikker var det 32 prosent som mente utsagnet "Jeg drikker sukkerholdig brus både til hverdag og helg" passet godt med eget drikkemønster. Like mange mente det passet dårlig. Videre var det 77 prosent som mente utsagnet "Jeg drikker sukkerholdig brus til flere av dagens måltider" passet dårlig med eget drikkemønster. 8 prosent mente dette passet godt og 15 prosent som mente dette passet delvis.

Det var 17 prosent av dem som ukentlig drakk sukkerholdige leskedrikker som mente utsagnet "Jeg vil helst unngå sukkerholdig brus, men blir ofte fristet" passet godt med eget drikkemønster. Videre var det 13 prosent som mente

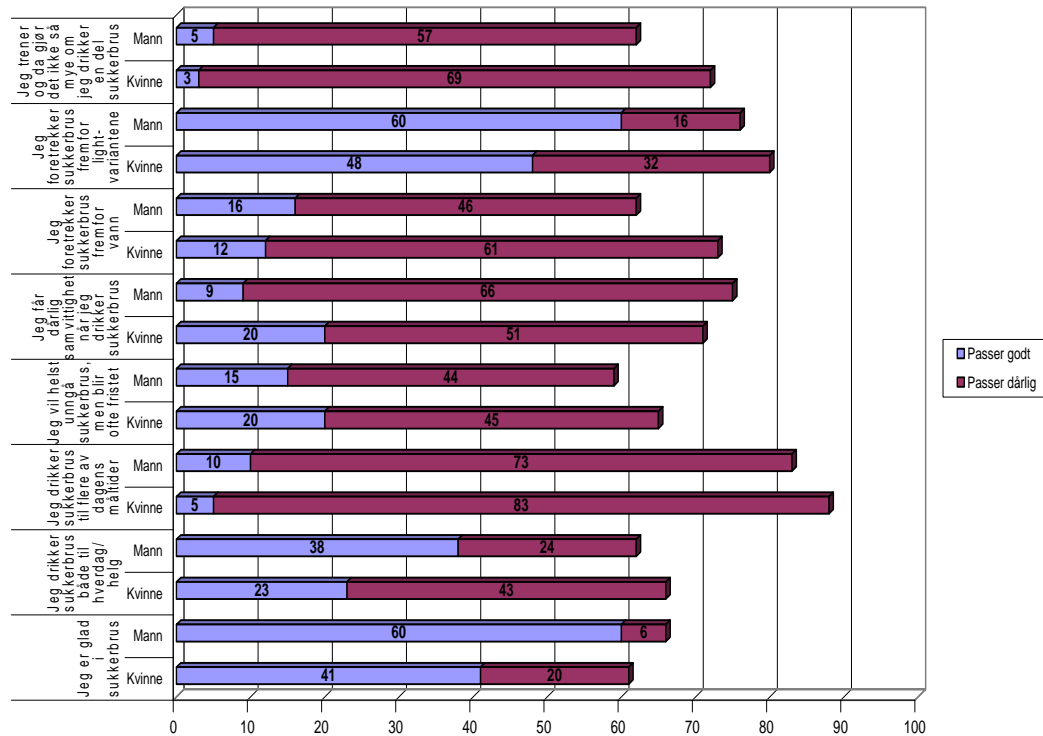
Preferanser, prioriteringer og praksiser blant dem som ukentlig spiste/drakk 119 sjokolade, søtsaker, salt snacks, brus og lignende

utsagnet ”Jeg får dårlig samvittighet når jeg drikker sukkerholdig brus” passet godt med eget drikkemønster.

51 prosent av dem som ukentlig drakk sukkerholdige leskedrikker mente utsagnet ”Jeg foretrekker sukkerholdig brus fremfor vann” passet dårlig med eget drikkemønster. Langt færre (22 prosent) mente utsagnet ”Jeg foretrekker sukkerholdig brus fremfor sukkerreduert/light brus” passet dårlig. Vann var altså å foretrekke fremfor de sukkerreduerte og -frie brusvariantene i denne gruppen.

Et høyt fysisk aktivitetsnivå legitimerte heller ikke høy drikkefrekvens av sukkerholdige drikker. Det var kun 5 prosent som mente utsagnet ”Jeg trener og da gjør det ikke så mye om jeg drikker en del sukkerholdige leskedrikker” passet godt med eget drikkemønster. 61 prosent mente dette passet dårlig.

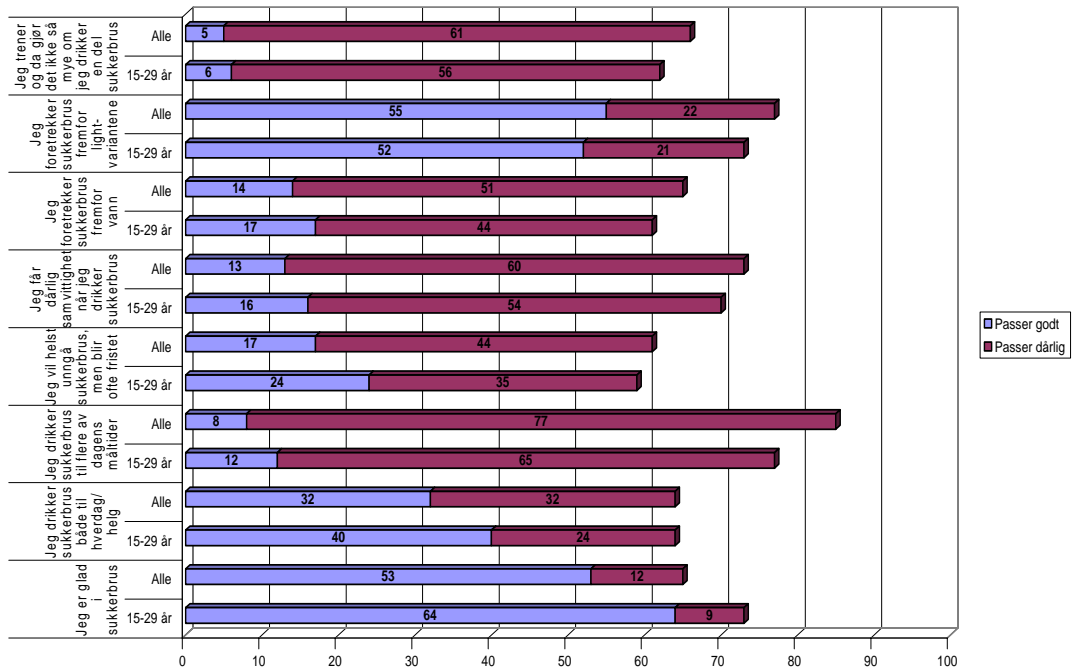
4.6.1 Oppfatninger om drikkemønsteret av sukkerholdig brus – etter kjønn



Figur 4-27 Andel som mente nevnte utsagn om sukkerholdig brus passet godt/dårlig (passet delvis er utelatt i figuren) med eget drikkemønster (1 gang i uken eller oftere). Etter kjønn. N=469. Prosent. 2009. WEB

Det var flere menn (38 prosent) enn kvinner (23 prosent) som mente utsagnet ”Jeg drikker sukkerholdig brus både til hverdag og helg” passet godt med eget drikkemønster ($p < 0.001$). Kvinner (32 prosent) var mer tilbøyelige enn menn (16 prosent) til å mene at utsagnet ”Jeg foretrekker sukkerholdig brus fremfor sukkerreduert/light brus” passet dårlig med eget drikkemønster ($p < 0.001$). Flere menn (10 prosent) enn kvinner (5 prosent) mente utsagnet ”Jeg drikker sukkerholdig brus til flere av dagens måltider” passet godt med eget drikkemønster ($p < 0.05$).

4.6.2 Oppfatninger om drikkemønsteret av sukkerholdig brus – etter alder

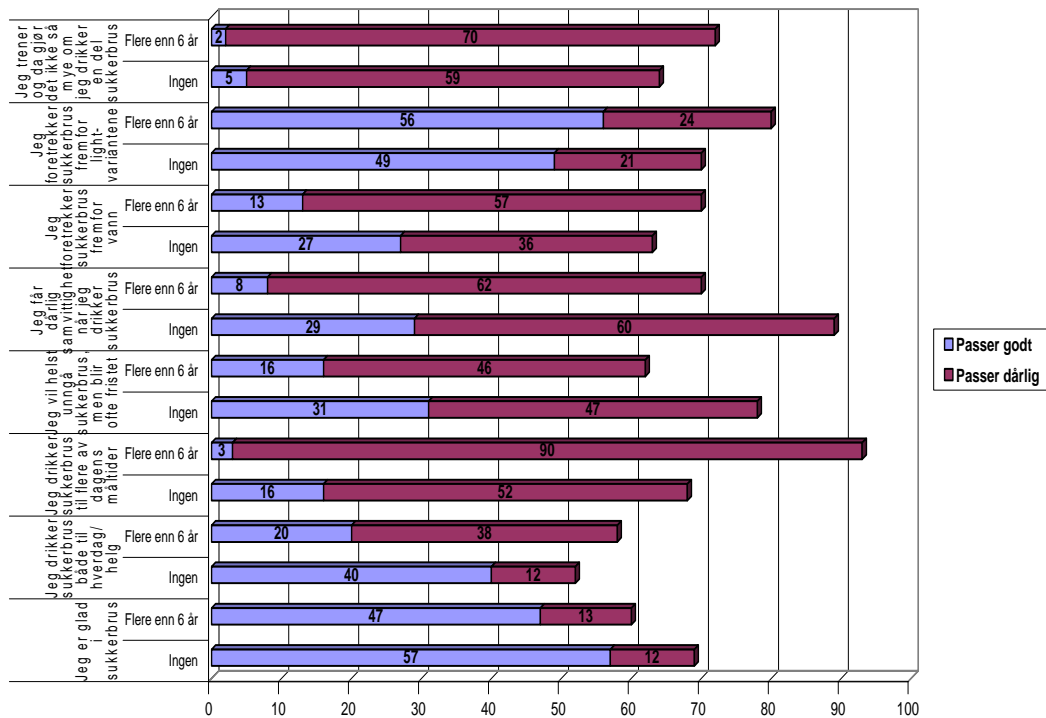


Figur 4-28 Andel som mente nevnte utsagn om sukkerholdig brus passet godt/dårlig (passet delvis er utelatt i figuren) med eget drikkemønster (1 gang i uken eller oftere). Etter alder. N=469. Prosent. 2009. WEB

Det var 64 prosent av de unge som mente utsagnet ”Jeg er glad i sukkerholdige leskedrikker” passet godt med eget drikkemønster, mot 53 prosent av befolkningen i sin helhet ($p < 0.05$). Flere unge (43 prosent) enn befolkningen i sin helhet (32 prosent) mente også at utsagnet ”Jeg drikker sukkerholdig brus både til hverdag og helg” passet godt med eget drikkemønster ($p < 0.05$). Videre var unge i alderen 15-29 år (24 prosent) mer tilbøyelige enn befolkningen i sin helhet (13 prosent) til å mene at utsagnet ”Jeg vil helst unngå sukkerholdig brus, men blir ofte fristet” passet godt med eget drikkemønster ($p < 0.05$).

Færre unge (44 prosent) enn voksne i alderen 50 år eller mer (65 prosent) som mente utsagnet ”Jeg foretrekker sukkerholdig brus fremfor vann” passet dårlig med eget drikkemønster (p<0.001). Det var også færre unge (56 prosent) enn befolkningen i sin helhet (70 prosent) mente utsagnet ”Jeg trener og da gjør det ikke så mye om jeg drikker en del sukkerbrus” passet dårlig med eget drikkemønster (p<0.01).

4.6.3 Oppfatninger om drikkemønsteret av sukkerholdig brus – etter utdanning



Preferanser, prioriteringer og praksiser blant dem som ukentlig spiste/drakk 123 sjokolade, søtsaker, salt snacks, brus og lignende

Figur 4-29 Andel som mente nevnte utsagn om sukkerholdig brus passet godt/dårlig (passet delvis er utelatt i figuren) med eget drikkemønster (1 gang i uken eller oftere). Etter utdanning.⁶⁵ N=132. Prosent. 2009. WEB

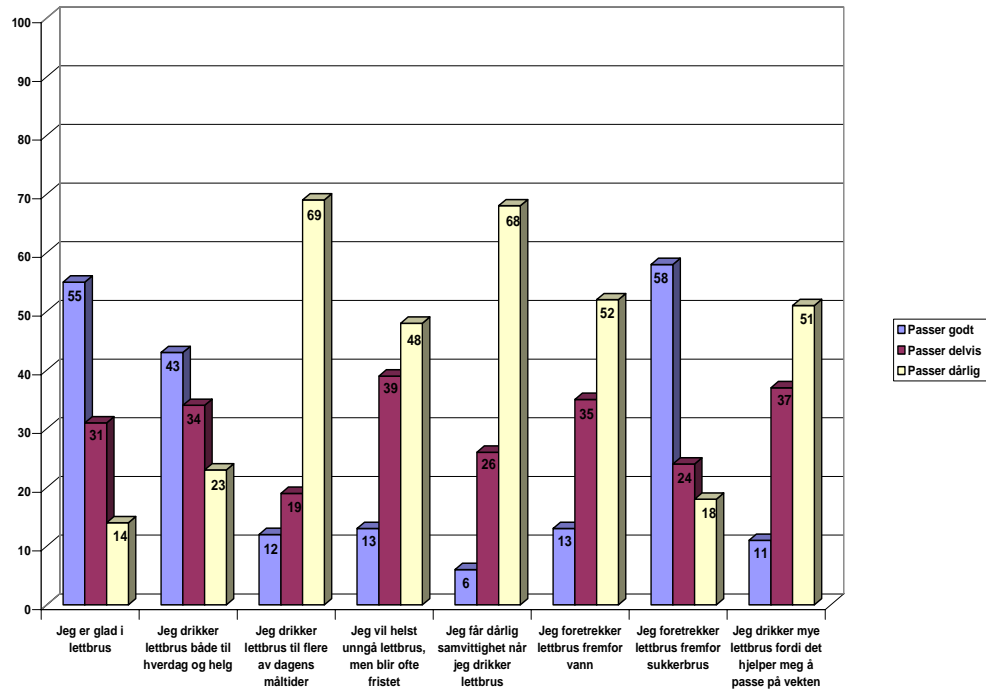
Blant dem som ukentlig drakk sukkerholdige drikker hadde kjønn og alder liten effekt på drikkemønsteret av sukkerholdige leskedrikker. Det var imidlertid flere med lav utdanning (40 prosent) enn med høy utdanning (20 prosent) som mente utsagnet "Jeg drikker sukkerholdig brus både til hverdag og helg" passet med eget drikkemønster ($p < 0.05$). Det var også flere lav utdanning (16 prosent) enn med høy utdanning (3 prosent) som mente utsagnet "Jeg drikker sukkerholdig brus til flere av dagens måltider" passet godt med eget drikkemønster ($p < 0.05$). Videre var det 33 prosent av dem med lav utdanning og 7 prosent av dem med høy utdanning som mente dette passet delvis ($p < 0.001$).

Det må også nevnes at flere med lav utdanning (31 prosent) enn med høy utdanning (16 prosent) mente utsagnet "Jeg vil helst unngå sukkerholdig brus, men blir ofte fristet" passet godt med eget drikkemønster ($p < 0.001$). Det var også flere med lav utdanning (29 prosent) enn med høy utdanning (8 prosent) som mente de fikk dårlig samvittighet når de drakk sukkerholdige leskedrikker ($p < 0.001$).

Flere med høy utdanning (70 prosent) enn med lav utdanning (59 prosent) mente utsagnet "Jeg trener og da gjør det ikke så mye om jeg drikker en del sukkerholdige leskedrikker" passet dårlig med eget drikkemønster.

⁶⁵ Spørsmålet om utdanningsnivå var formulert slik: Hvor mange års utdanning har du utover grunnskolen? a. Ingen, b. 1-3, c. 4-6, d. Flere enn 6

4.7 Oppfatninger om drikkemønsteret av sukkerreduerte/-frie leskedrikker



Figur 4-30 Andel som mente nevnte utsagn om sukkerreduert/-fri brus passet godt/delvis/dårlig med eget drikkemønster (1 gang i uken eller oftere). N=488. Prosent. 2009. WEB

Blant dem som ukentlig drakk de sukkerreduerte eller sukkerfrie brusvariantene var det altså 55 prosent som mente utsagnet ”Jeg er glad i lettbrus” passet godt. Det var henholdsvis 43 prosent og 34 prosent som mente utsagnet ”Jeg drikker lettbrus både til hverdag og helg” passet godt eller delvis med eget drikkemønster. Langt færre (12 prosent) mente at utsagnet ”Jeg drikker lettbrus til flere av dagens måltider” passet godt med eget drikkemønster. Det var relativt få (13 prosent) som mente at utsagnet ”Jeg vil helst unngå å drikke lettbrus, men blir ofte fristet” passet godt med eget drikkemønster. 6 prosent mente utsagnet ”Jeg får dårlig samvittighet når jeg drikker lettbrus” passet godt. Det var også relativt som mente de foretrakk lettbrus fremfor vann (13 prosent). Langt flere (58 prosent) mente at utsagnet ”Jeg foretrekker lettbrus fremfor sukkerholdige leskedrikker” passet godt med eget drikkemønster. Til

Preferanser, prioriteringer og praksiser blant dem som ukentlig spiste/drakk 125 sjokolade, søtsaker, salt snacks, brus og lignende

slutt må det nevnes at 11 prosent mente utsagnet ”Jeg drikker mye lettbrus fordi det hjelper meg å holde vekten” passet godt med eget drikkemønster.

4.7.1 Oppfatninger om drikkemønsteret av sukkerreduert/-fri brus – etter kjønn

Blant dem som ukentlig drakk lettbrus var det relativt små forskjeller mellom kvinner og menns svar på spørsmålene omkring drikkemønsteret. Som vist over, var det altså flere kvinner enn menn som mente utsagnet ”Jeg er glad i lettbrus” passet godt med eget drikkemønster. Det var også flere kvinner (69 prosent) enn menn (49 prosent) som mente utsagnet ”Jeg foretrekker lettbrus fremfor sukkerholdige leskedrikker” passet godt med eget drikkemønster ($p < 0.001$).

4.7.2 Oppfatninger om drikkemønsteret av sukkerreduert/-fri brus – etter alder

Flere i aldersgruppen 30-49 år enn i aldersgruppen 15-29 år ga altså uttrykk for at de var ”glad i lettbrus”. Videre var det flere i aldersgruppene 40-49 år (62 prosent) enn i aldersgruppen 15-29 år (36 prosent) som mente utsagnet ”Jeg drikker lettbrus både til hverdag og helg” passet godt med eget drikkemønster. I aldersgruppen 30-39 år var det 52 prosent som mente det samme ($p < 0.001$). De unge i alderen 15-29 år (10 prosent) var noe mer tilbøyelige enn aldersgruppen 30-49 år (3-5 prosent) til å mene at utsagnet ”Jeg får dårlig samvittighet når jeg drikker lettbrus” passet godt med eget drikkemønster ($p < 0.01$). Flere i aldersgruppene 30-39 år (58 prosent) og 40-49 år (68 prosent) enn i aldersgruppen 15-29 år mente utsagnet ”Jeg foretrekker lettbrus fremfor sukkerholdige leskedrikker” passet godt med eget drikkemønster ($p < 0.001$). 32 prosent av de unge mente dette passet dårlig, mot 9 prosent av dem i alderen 40-49 år ($p < 0.001$).

4.7.3 Oppfatninger om drikkemønsteret av sukkerreduert/-fri brus – etter utdanning

Blant dem med lav utdanning var det flere (29 prosent) enn blant dem med høy utdanning (6 prosent) som mente utsagnet ”Jeg foretrekker lettbrus fremfor vann” passet godt med eget drikkemønster ($p < 0.001$). Omvendt var det flere med høy utdanning (69 prosent) enn med lav utdanning (46 prosent) som mente utsagnet ”Jeg foretrekker lettbrus fremfor sukkerholdige leskedrikker” passet godt med eget drikkemønster ($p < 0.01$).

4.8 Sammendrag av preferanser, prioriteringer og praksiser blant dem som har en relativt høy spise-/drikkefrekvens

I dette kapitlet er det sett nærmere på preferanser, prioriteringer og praksiser blant dem som spiste sjokolade, søtsaker, salt snacks og lignende én gang i uken eller oftere. Svært mange uttrykte at dette spisemønsteret måtte sees i sammenheng med smakspreferanser. Åtte av ti mente for eksempel at utsagnet "Jeg er glad i sjokolade" passet godt med eget spisemønster. Nesten like mange svarte det samme om søtsaker og salt snacks. Seks av ti svarte at de var glad i søte bakervarer. Færre svarte det samme om sukkerholdige leskedrikker. Menn uttrykte større preferanse for salt snacks enn kvinner. Unge mennesker i alderen 15 til 29 år uttrykte større preferanse for søtsaker, sjokolade, søte bakervarer og salt snacks enn de andre aldersgruppene. Folk med lav utdanning uttrykte også større preferanse for søtsaker, sjokolade, søte bakervarer og salt snacks enn folk med høy utdanning.

Over halvparten av dem som ukentlig spiste søtsaker mente de helst ville unngå denne type produkter, men at de ofte ble fristet. Noen færre mente det samme om sjokolade, søte bakervarer og salt snacks. Videre var det relativt utbredt å spise søtsaker og sjokolade både til hverdag og helg. Færre mente dette var tilfellet for søte bakervarer og salt snacks. To av ti mente utsagnet om at de ofte erstattet et ordinært måltid med søte bakervarer eller salt snacks passet godt eller delvis med eget spisemønster.

Det var om lag like mange kvinner og menn som spiste søtsaker og sjokolade både til hverdag og helg. Flere menn enn kvinner svarte det samme om søte bakervarer og salt snacks. Videre var det flere kvinner enn menn som mente de helst ville unngå søtsaker, sjokolade og salt snacks, men at de ofte ble fristet. Det var også flere kvinner enn menn som mente de fikk dårlig samvittighet av å spise søtsaker, sjokolade, søte bakervarer og salt snacks. Flere menn enn kvinner mente de foretrakk søte bakervarer og salt snacks fremfor frukt.

Den yngste aldersgruppen (15-24 år) var mer tilbøyelige enn de andre aldersgruppene til å mene at søtsaker og salt snacks var noe de spiste både til hverdag og helg. Det var imidlertid flere av de eldre enn de yngre som mente at sjokolade og søte bakervarer var noe de spiste både til hverdag og helg. De yngre mente i større grad enn de andre aldersgruppene at de helst ville unngå søtsaker og sjokolade, men at de ofte ble fristet. De yngre aldersgruppene mente i større grad enn de eldre at de foretrakk sjokolade, søte bakervarer og salt snacks fremfor frukt. Unge mennesker var langt mer tilbøyelige til å mene

at de ofte erstattet et måltid med søte bakervarer og salt snacks enn de andre aldersgruppene.

Folk med lav utdanning var langt mer tilbøyelige til å mene at søtsaker, sjokolade, søte bakervarer og salt snacks var noe de spiste både til hverdag og helg enn folk med høy utdanning. Videre mente folk med høy utdanning i større grad enn de med lav utdanning at de helst ville unngå søtsaker og sjokolade, men at de ofte ble fristet. Flere med lav utdanning enn med høy utdanning mente de foretrakk sjokolade, søte bakervarer og salt snacks fremfor frukt. Det var også flere med lav utdanning enn med høy utdanning som mente de ofte erstattet et måltid med søte bakervarer og salt snacks.

Om lag halvparten av dem som ukentlig drakk sukkerholdige og sukkerfrie brystyper uttrykte stor preferanse for denne type drikker. Menn uttrykte betydelig større preferanse for sukkerholdige leskedrikker enn kvinner. Omvendt uttrykte kvinner større preferanse for de sukkerfrie variantene enn menn. Videre uttrykte unge langt større preferanse for sukkerholdige leskedrikker enn de eldre. Det omvendte var tilfellet for lettbrus. Til slutt må det nevnes at folk med lav utdanning uttrykte høyere preferanse for sukkerholdige leskedrikker enn de med høy utdanning. Det var ingen forskjell mellom utdanningsgruppene preferanser for lettbrus. Når det gjaldt lettbrus viste det seg at bostedsområde hadde effekt på smakspreferansene. Folk bosatt i Nord- og Midt-Norge var generelt mindre positive til de sukkerfrie variantene enn folk bosatt i Østlandsområdet.

Relativt mange ga uttrykk for at de drakk sukkerholdig brus og lettbrus både til hverdag og helg, men relativt få mente dette var noe de drakk til flere av dagens måltider. Blant dem som ukentlig drakk sukkerholdige leskedrikker, var vann å foretrekke fremfor lettbrus. Blant dem som ukentlig drakk lettbrus var også vann å foretrekke fremfor sukkerholdige leskedrikker.

Flere menn enn kvinner drakk sukkerholdige leskedrikker både til hverdag og helg. Og det var også flere menn enn kvinner som drakk sukkerholdige leskedrikker til flere av dagens måltider. Slike forskjeller kom ikke frem blant dem som ukentlig drakk de sukkerfrie variantene. Det var imidlertid flere av kvinnene som ukentlig drakk lettbrus som mente de foretrakk dette fremfor sukkerholdige leskedrikker enn det som var tilfellet for mennene.

Det var flere yngre enn eldre som drakk sukkerholdige leskedrikker både til hverdag og helg. Omvendt var det flere eldre enn yngre som mente de drakk lettbrus både til hverdag og helg. De yngre mente i større grad enn de eldre at de helst ville unngå sukkerholdige leskedrikker, men at de ofte ble fristet. De

var også mer tilbøyelige til å mene at de fikk dårlig samvittighet av å drikke lettbrus.

Langt flere av dem med lav utdanning enn med høy utdanning mente at de drakk sukkerholdig brus både til hverdag og helg. Det var også flere med lav utdanning enn med høy som mente de drakk sukkerholdig brus til flere av dagens måltider. Videre var de med lav utdanning mer tilbøyelige til å mene at de helst ville unngå denne typen drikke, men at de ofte ble fristet enn de med høy utdanning. Det samme mønsteret kom frem på utsagnet ”Jeg får dårlig samvittighet når jeg drikker sukkerholdig brus”.

Når det gjaldt lettbrus, var det flere med lav utdanning enn med høy utdanning som mente de foretrakk lettbrus fremfor vann. Omvendt var det flere med høy utdanning enn med lav utdanning som mente de foretrakk lettbrus fremfor sukkerholdige leskedrikker.

5 Preferanser, prioriteringer og praksiser blant dem som *et par ganger i måneden* eller *sjeldnere* spiste/drakk søtsaker, brus og lignende

Spiser godteri ca en gang pr mnd eller sjeldnere, vi har brus i helgen, da drikker jeg uten sukker... men kjøper sjeldent godteri. Spiser hvis jeg får servert og får av og til lysten over meg.⁶⁶

Spiser nesten aldri godteri. Det er kun en sjelden gang det spises chips eller drikkes brus. Her går det som regel i vann (byttet ut med smoothie for tiden) og brun ost når trangen blir for stor 🍷⁶⁷

Spiser sjelden potetgull, men Maarud Super Chips med salt og pepper (35 % mindre fett 🍷) til holiday dip er ikke å forakte.⁶⁸

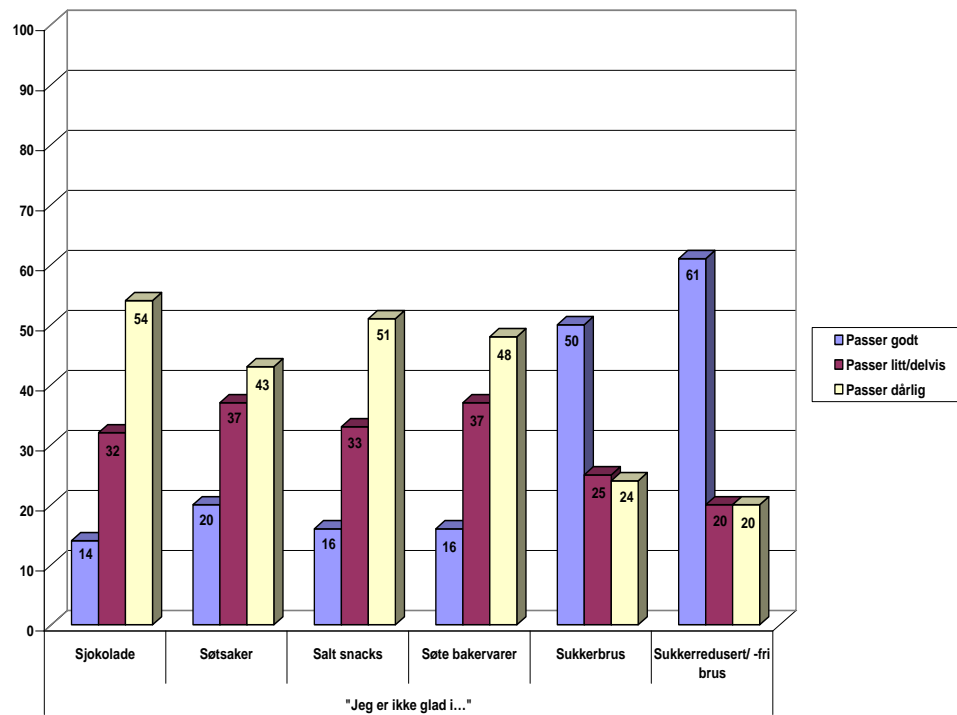
Den andelen som spiste/drakk sjokolade to-tre ganger i måneden eller sjeldnere (46 prosent), søtsaker (63 prosent), søte bakervarer (66 prosent), salt snacks (62 prosent), sukkerholdige leskedrikker (67 prosent) eller sukkerreduert/-fri brus (63 prosent) måtte også ta stilling til flere utsagn som hadde til hensikt å avdekke hvilke betraktninger som lå til grunn for deres spise-/drikkemønster av denne type produkter. I hvilken grad ble for eksempel en relativt lav spise-/drikkefrekvens begrunnet med at de dette med at ”de ikke var glad i” denne type produkter? Hvor viktig var betraktninger knyttet til helse, sunnhet og overvekt? Osv.

⁶⁶ <http://tettinntil.no/forumet/showthread.php?t=59208> (24.06.10)

⁶⁷ <http://tettinntil.no/forumet/showthread.php?t=59208> (24.06.10)

⁶⁸ <http://www.battlefield.no/forum/lofiversion/index.php/t38382.html> (24.06.10)

5.1.1 ”Jeg er ikke glad i...”



Figur 5-1 Andel som mente nevnte utsagn passet godt/delvis/dårlig med eget spise-/drikkemønster (Et par ganger i måneden eller sjeldnere/aldri). Søtsaker N=895, sjokolade N=644, søte bakervarer N=958, salt snacks N=895, sukkerholdige leskedrikker N=962, sukkerreduisert/-fri brus N=926. Prosent. 2009. WEB

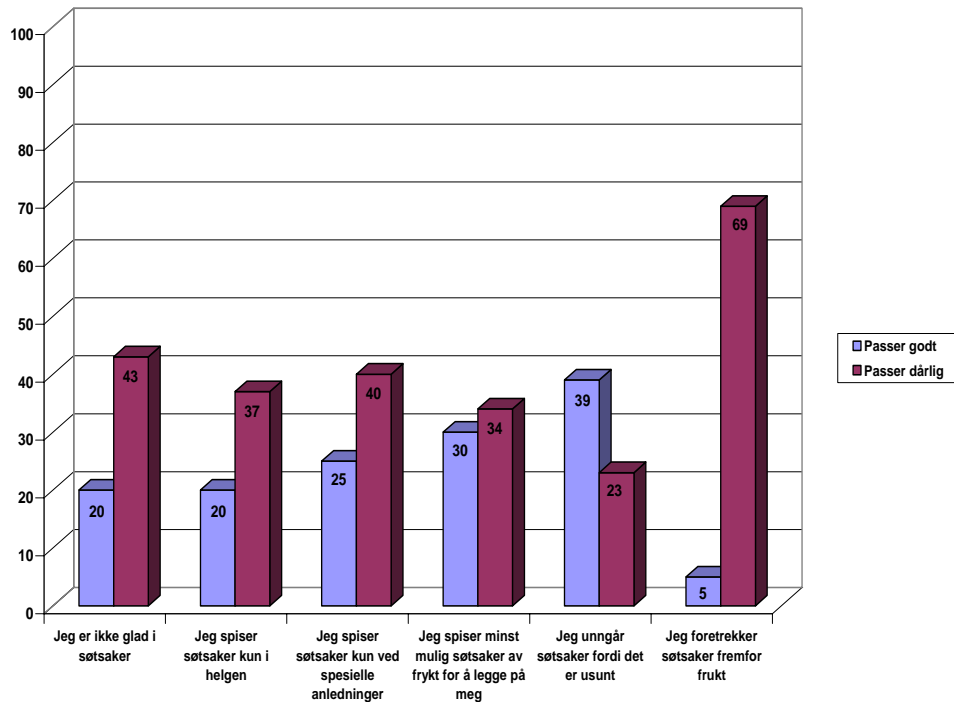
Blant dem som spiste de i figurens nevnte produkter et par ganger i måneden eller sjeldnere var det relativt få (14-10 prosent) som mente at utsagnet ”Jeg er ikke glad i sjokolade, søtsaker, salt snacks eller søte bakervarer” passet godt med eget spisemønster. Over halvparten (51-54 prosent) mente tvert om at utsagnet passet dårlig når det gjaldt spisemønsteret av sjokolade og salt snacks. Og 37 prosent mente utsagnet passet dårlig for deres spisemønster av søtsaker og søte bakervarer. Dette tyder altså på at det er andre beveggrunner til at de har en relativt lav spisefrekvens av denne type produkter.

Tallene for sukkerholdig og sukkerreduisert/-fri brus viste et noe annet mønster. Blant dem som drakk sukkerholdige leskedrikker et par ganger i måneden eller sjeldnere var det 50 prosent som mente utsagnet ”Jeg er ikke glad i sukkerholdige leskedrikker” passet meget godt med deres drikkemønster. Ande-

Preferanser, prioriteringer og praksiser blant dem som et par ganger i måneden eller 131 sjeldnere spiste/drakk søtsaker, brus og lignende

len som mente det samme om sitt drikkemønster av sukkerredusert/-fri brus var 61 prosent.

5.2 Oppfatninger om spisemønsteret av søtsaker



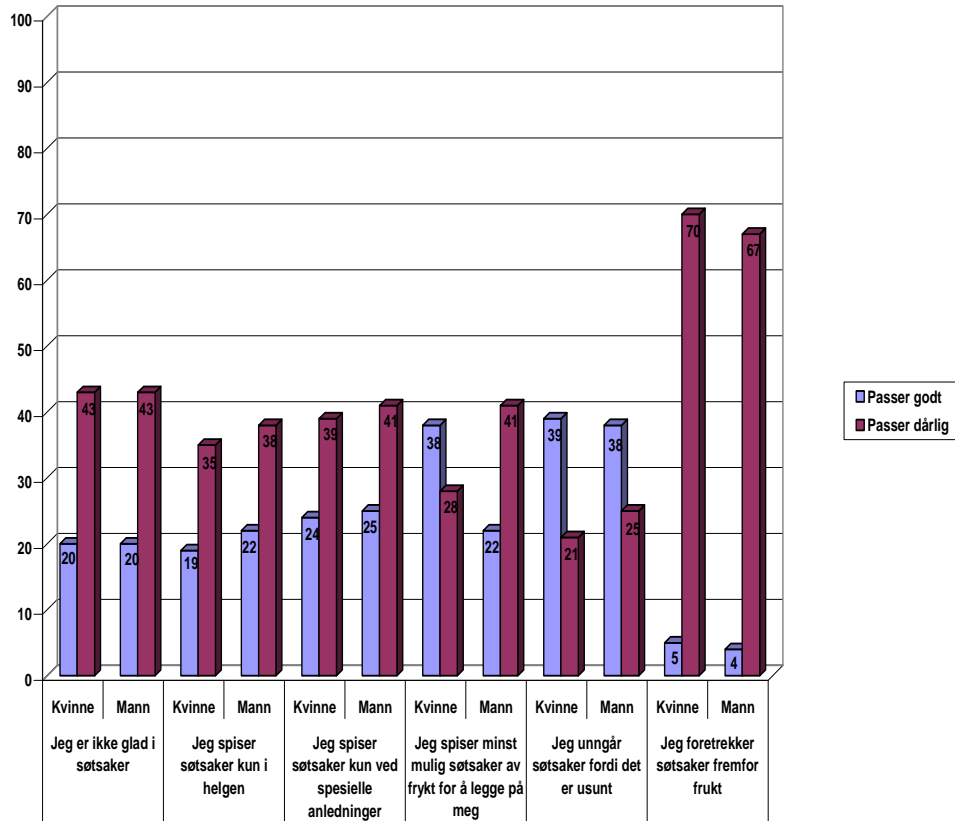
Figur 5-2 Andel som mente nevnte utsagn om søtsaker passet godt/dårlig (passet delvis er utelatt i figuren) med eget spisemønster (Et par ganger i måneden eller sjeldnere/aldri). N=895. Prosent. 2009. WEB

Blant dem som spiste søtsaker et par ganger i måneden eller sjeldnere var det flest (39 prosent) som mente utsagnet ”Jeg unngår søtsaker fordi det er usunt” passet godt med eget spisemønster. 38 prosent mente utsagnet passet delvis, og 30 prosent mente utsagnet passet dårlig. Videre var det 30 prosent som mente utsagnet ”Jeg spiser minst mulig søtsaker av frykt for å legge på meg” passet godt med eget spisemønster.

Det var 20 prosent som mente utsagnet ”Jeg spiser søtsaker kun i helgen” passet godt med eget spisemønster. Det var noen flere (25 prosent) som mente de

fortrinnsvis valgte å spise søtsaker kun ved spesielle anledninger. Kun fem prosent mente de foretrakk søtsaker fremfor frukt.

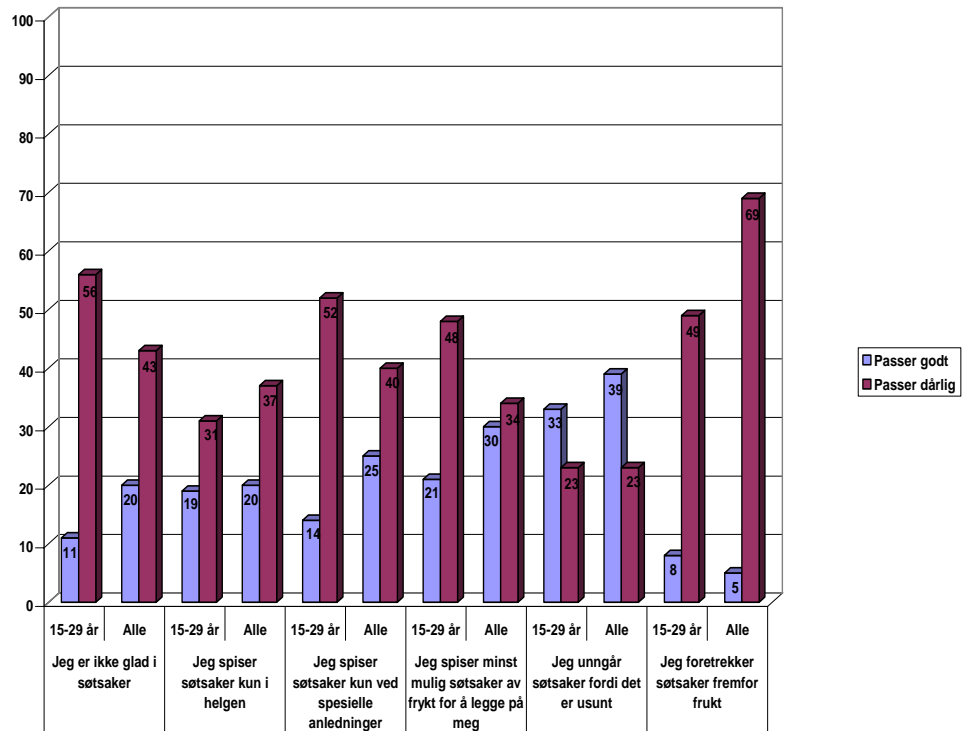
5.2.1 Oppfatninger om spisemønsteret av søtsaker – etter kjønn



Figur 5-3 Andel som mente nevnte utsagn om søtsaker passet godt/dårlig (passet delvis er utelatt i figuren) med eget spisemønster (Et par ganger i måneden eller sjeldnere/aldri). Etter kjønn. N=895. Prosent. 2009. WEB

Blant dem som hadde en relativt lav spisefrekvens av søtsaker, var det generelt små forskjeller mellom kvinner og menns betraktninger omkring deres spisemønster. Kvinner (38 prosent) var imidlertid mer tilbøyelige enn menn (22 prosent) til å mene at utsagnet ”Jeg spiser minst mulig søtsaker av frykt for å legge på meg” passet godt med eget spisemønster (p<0.001).

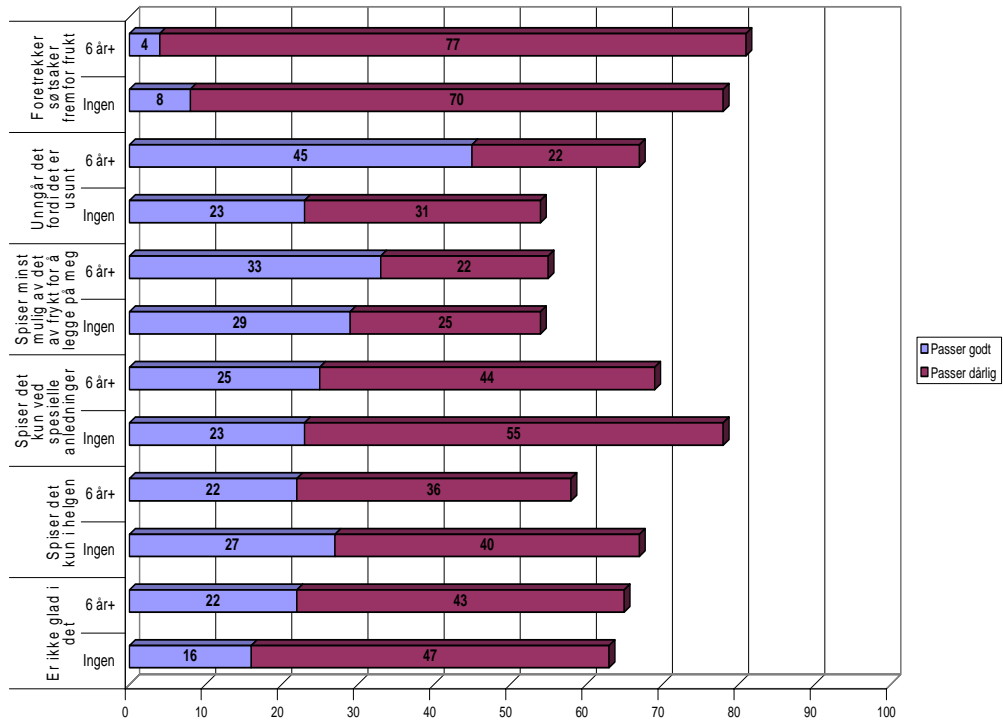
5.2.2 Oppfatninger om spisemønsteret av søtsaker – etter alder



Figur 5-4 Andel som mente nevnte utsagn om søtsaker passet godt/dårlig (passet delvis er utelatt i figuren) med eget spisemønster (Et par ganger i måneden eller sjeldnere/aldri). Etter alder. N=895. Prosent. 2009. WEB

Blant dem som hadde en lav spisefrekvens av søtsaker, var det færre unge i alderen 15 til 29 år (11 prosent) enn befolkningen i sin helhet (20 prosent) som mente utsagnet ”Jeg er ikke glad i søtsaker” passet godt med eget spisemønster ($p < 0.001$). Det var også færre unge (14 prosent) enn befolkningen i sin helhet (25 prosent) som mente utsagnet ”Jeg spiser søtsaker kun ved spesielle anledninger” passet godt med eget spisemønster ($p < 0.001$). De unge (21 prosent) var også mindre tilbøyelige enn befolkningen i sin helhet (30 prosent) til å mene at utsagnet ”Jeg spiser minst mulig søtsaker av frykt for å legge på meg” passet godt med eget spisemønster ($p < 0.01$).

5.2.3 Oppfatninger om spisemønsteret av søtsaker – etter utdanning

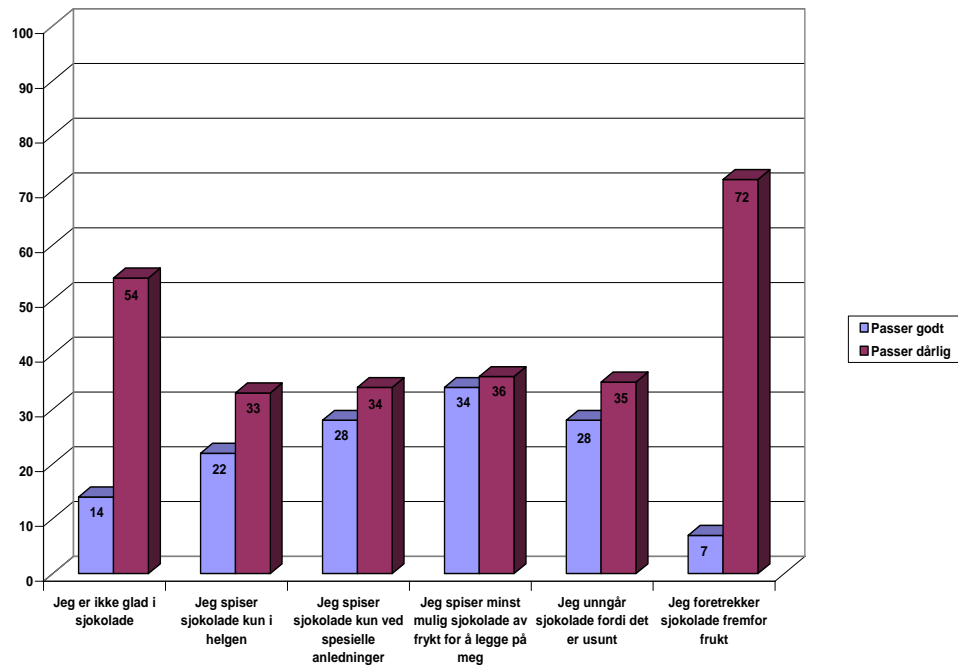


Figur 5-5 Andel som mente nevnte utsagn om søtsaker passet godt/dårlig (passet delvis er utelatt i figuren) med eget spisemønster (Et par ganger i måneden eller sjeldnere/aldri). Etter utdanning.⁶⁹ N=274. Prosent. 2009. WEB

Blant dem som hadde en relativt lav spisefrekvens av søtsaker hadde utdanningsnivå relativt liten effekt på betraktninger omkring eget spisemønster. Unntaket var synet på utsagnet ”Jeg unngår søtsaker fordi det er usunt”. Blant dem med høy utdanning var det 45 prosent som mente dette passet godt med eget spisemønster, mot 23 prosent av dem med lav utdanning ($p < 0.001$).

⁶⁹ Spørsmålet om utdanningsnivå var formulert slik: Hvor mange års utdanning har du utover grunnskolen? a. Ingen, b. 1-3, c. 4-6, d. Flere enn 6

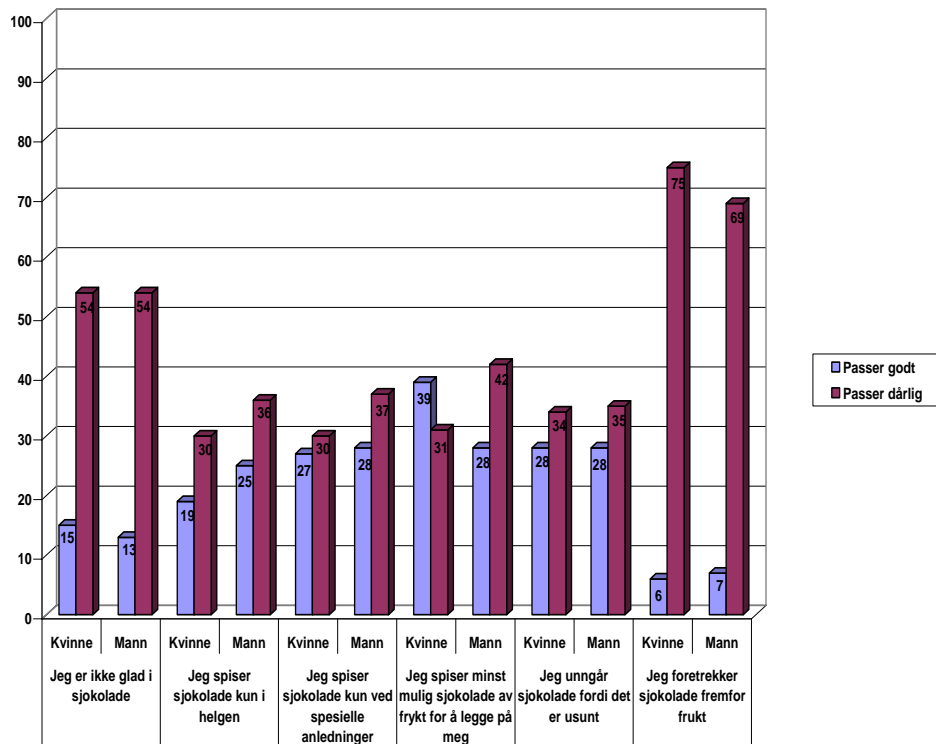
5.3 Oppfatninger om spisemønsteret av sjokolade



Figur 5-6 Andel som mente nevnte utsagn om sjokolade passet godt/dårlig (passet delvis er utelatt i figuren) med eget spisemønster (Et par ganger i måneden eller sjeldnere/aldri). N=644. Prosent. 2009. WEB

Blant dem som spiste sjokolade et par ganger i måneden eller sjeldnere var det relativt få (14 prosent) som begrunnet lav spisefrekvens med at de ikke var glad i sjokolade. Det var derimot langt flere (34 prosent) som mente utsagnet "Jeg spiser minst mulig sjokolade av frykt for å legge på meg" passet godt med eget spisemønster. Videre var det 28 prosent som mente utsagnet "Jeg unngår sjokolade fordi det er usunt" passet meget godt. Det var 22 prosent som mente utsagnet "Jeg spiser sjokolade kun i helgen" passet godt med egen praksis. Det var 28 prosent som mente de fortrinnsvis spiste sjokolade ved spesielle anledninger. 7 prosent mente utsagnet "Jeg foretrekker sjokolade fremfor frukt" passet godt med eget spisemønster.

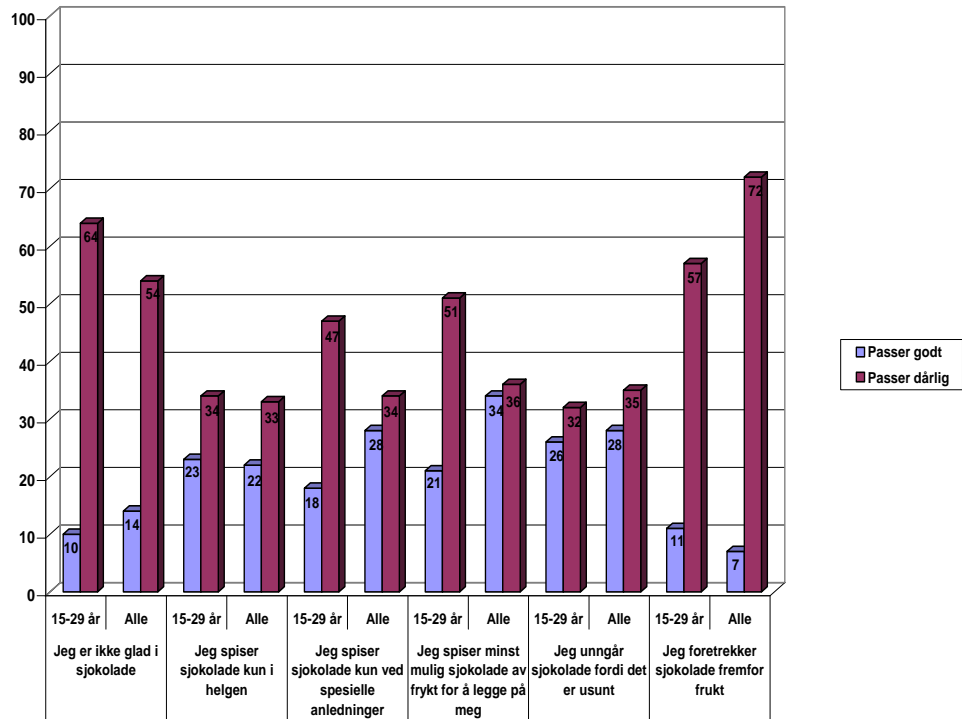
5.3.1 Oppfatninger om spisemønsteret av sjokolade – etter kjønn



Figur 5-7 Andel som mente nevnte utsagn om sjokolade passet godt/dårlig (passet delvis er utelatt i figuren) med eget spisemønster (Et par ganger i måneden eller sjeldnere/aldri). Etter kjønn. N=644. Prosent. 2009. WEB

Blant dem som hadde en relativt lav spisefrekvens av sjokolade, var det også relativt små forskjeller mellom kvinnene og mennenes betraktninger. Kvinner (38 prosent) var imidlertid mer tilbøyelige enn menn (28 prosent) til å mene at utsagnet ”Jeg spiser minst mulig sjokolade av frykt for å legge på meg” passet godt med eget spisemønster ($p < 0.01$).

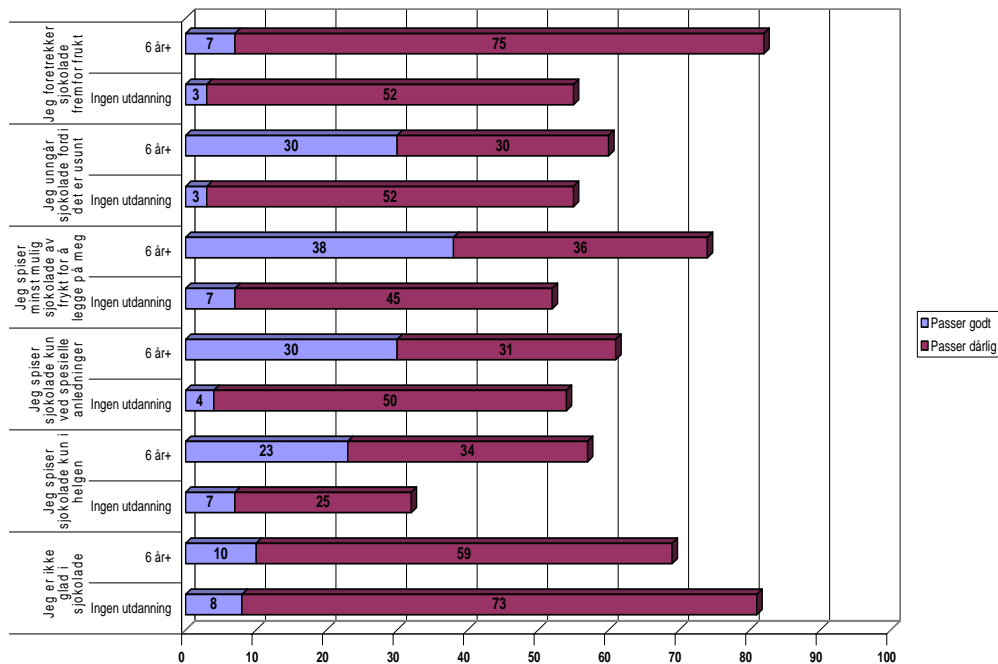
5.3.2 Oppfatninger om spisemønsteret av sjokolade – etter alder



Figur 5-8 Andel som mente nevnte utsagn om sjokolade passet godt/dårlig (passet delvis er utelatt i figuren) med eget spisemønster (Et par ganger i måneden eller sjeldnere/aldri). Etter alder. N=644. Prosent. 2009. WEB

Blant dem som hadde lav spisefrekvens av sjokolade, var det flere unge i alderen 15 til 29 år (64 prosent) enn befolkningen i sin helhet (54 prosent) som mente utsagnet "Jeg er ikke glad i sjokolade" passet dårlig med eget spisemønster ($p < 0.01$). Det var også flere unge (47 prosent) enn befolkningen i sin helhet (34 prosent) som mente utsagnet "Jeg spiser sjokolade kun ved spesielle anledninger" passet dårlig ($p < 0.001$). Unge (21 prosent) var også mindre tilbøyelige enn befolkningen i sin helhet (34 prosent) til å mene at utsagnet "Jeg spiser minst mulig sjokolade av frykt for å legge på meg" passet godt med eget spisemønster ($p < 0.001$). Færre unge (57 prosent) enn befolkningen i sin helhet (72 prosent) mente utsagnet "Jeg foretrekker sjokolade fremfor frukt" passet dårlig med eget spisemønster ($p < 0.001$).

5.3.3 Oppfatninger om spisemønsteret av sjokolade – etter utdanning



Figur 5-9 Andel som mente nevnte utsagn om sjokolade passet godt/dårlig (passet delvis er utelatt i figuren) med eget spisemønster (Et par ganger i måneden eller sjeldnere/aldri). Etter utdanning.⁷⁰ N=186. Prosent. 2009. WEB

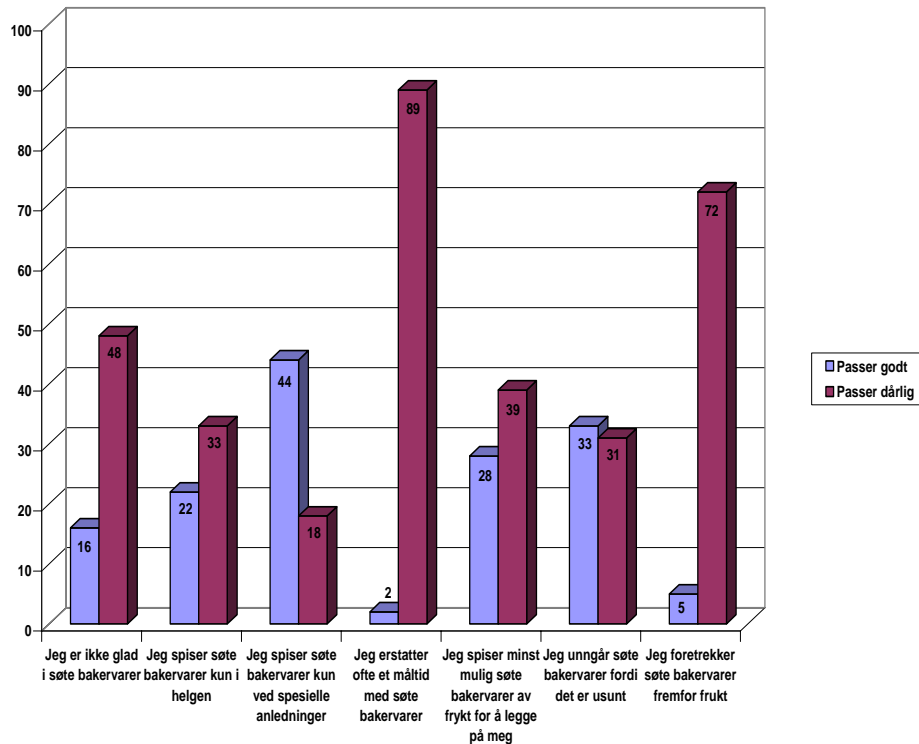
Det var flere med høy utdanning (23 prosent) enn med lav utdanning (7 prosent) som mente utsagnet ”Jeg spiser sjokolade kun i helgen” passet godt med eget spisemønster ($p < 0.01$). Videre var det 30 prosent av dem med høy utdanning som mente utsagnet ”Jeg spiser sjokolade kun ved spesielle anledninger” passet godt, mot 7 prosent av dem med lav utdanning ($p < 0.001$). Blant dem med høy utdanning var det 38 prosent som mente utsagnet ”Jeg spiser minst mulig sjokolade av frykt for å legge på meg” passet godt med eget spisemønster, mot 7 prosent av dem med lav utdanning ($p < 0.001$). Andelen som mente

⁷⁰ Spørsmålet om utdanningsnivå var formulert slik: Hvor mange års utdanning har du utover grunnskolen? a. Ingen, b. 1-3, c. 4-6, d. Flere enn 6

Preferanser, prioriteringer og praksiser blant dem som et par ganger i måneden eller sjeldnere spiste/drakk søtsaker, brus og lignende 139

utsagnet ”Jeg unngår sjokolade fordi det er usunt” passet godt med eget spisemønster, var også høyere blant dem med høy utdanning (30 prosent) enn blant dem med lav utdanning (3 prosent).

5.4 Oppfatninger om spisemønsteret av søte bakervarer

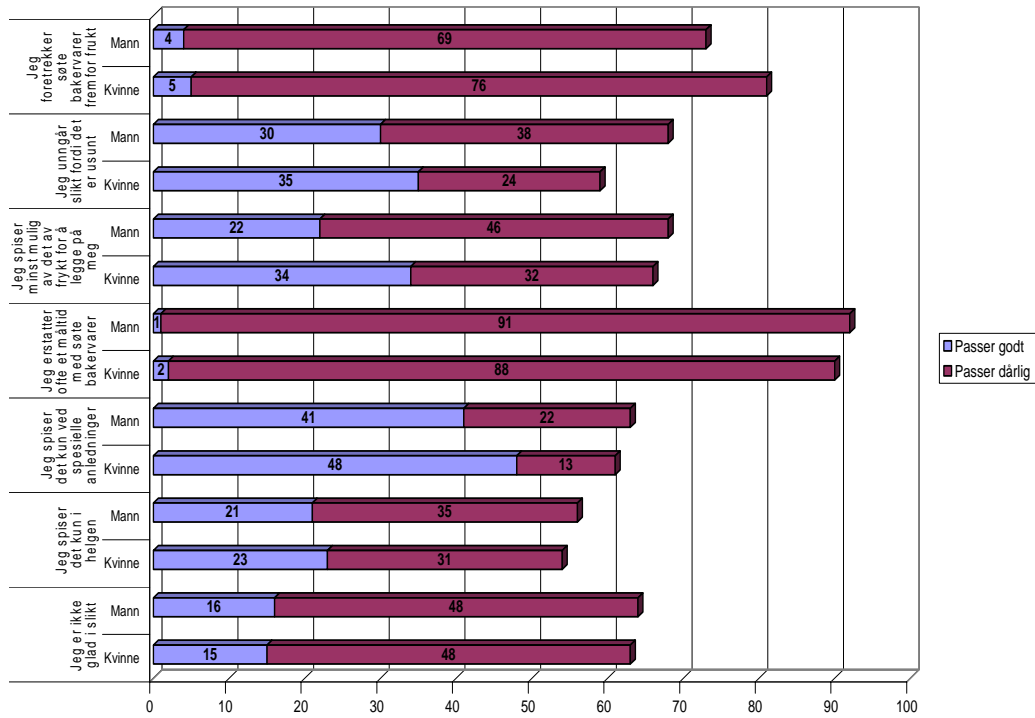


Figur 5-10 Andel som mente nevnte utsagn om søte bakervarer passet godt/dårlig (passet delvis er utelatt i figuren) med eget spisemønster (Et par ganger i måneden eller sjeldnere/aldri). N=958. Prosent. 2009. WEB

Blant dem som spiste søte bakervarer et par ganger i måneden eller sjeldnere var det 16 prosent som mente den relativt lave spisefrekvensen skyldtes at de ikke var glad i søte bakervarer. Det var langt flere (44 prosent) som mente utsagnet ”Jeg spiser søte bakervarer kun ved spesielle anledninger” passet godt med eget spisemønster. Videre var det 33 prosent som mente utsagnet ”Jeg unngår søte bakervarer fordi det er usunt” passet meget godt. 28 prosent mente utsagnet ”Jeg spiser minst mulig søte bakervarer av frykt for å legge på

meg” passet godt. Det var 89 prosent som mente utsagnet ”Jeg erstatter ofte et måltid med søte bakervarer” passet dårlig med eget spisemønster. Og 72 prosent mente utsagnet ”Jeg foretrekker søte bakervarer fremfor frukt” passet dårlig.

5.4.1 Oppfatninger om spisemønsteret av søte bakervarer – etter kjønn



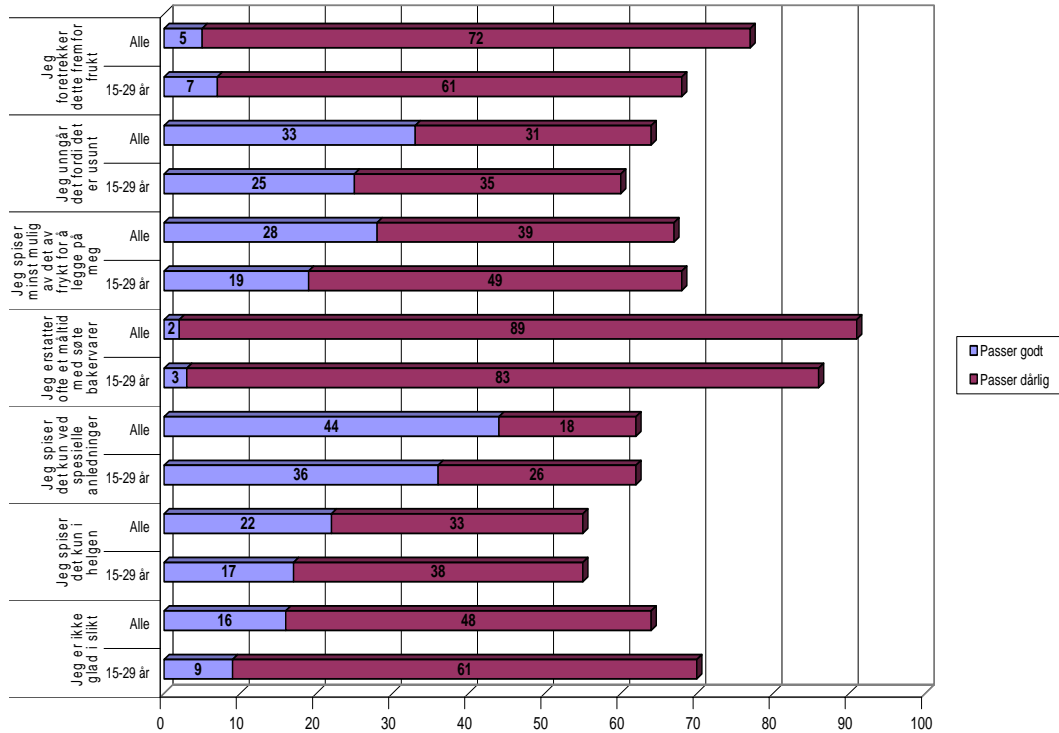
Figur 5-11 Andel som mente nevnte utsagn om søte bakervarer passet godt/dårlig (passet delvis er utelatt i figuren) med eget spisemønster (Et par ganger i måneden eller sjeldne/aldri). Etter kjønn. N=958. Prosent. 2009. WEB

Blant dem som hadde en relativt lav spisefrekvens av søte bakervarer var det generelt små forskjeller mellom kvinner og menns betraktninger. Det var imidlertid noen flere kvinner (48 prosent) enn menn (41 prosent) som mente utsagnet ”Jeg spiser søte bakervarer kun ved spesielle anledninger” passet

Preferanser, prioriteringer og praksiser blant dem som et par ganger i måneden eller 141 sjeldnere spiste/drakk søtsaker, brus og lignende

godt med eget spisemønster ($p < 0.05$). Videre var det flere kvinner (34 prosent) enn menn (22 prosent) som mente utsagnet ”Jeg spiser minst mulig søte bakervarer av frykt for å legge på meg” passet godt ($p < 0.001$).

5.4.2 Oppfatninger om spisemønsteret av søte bakervarer – etter alder

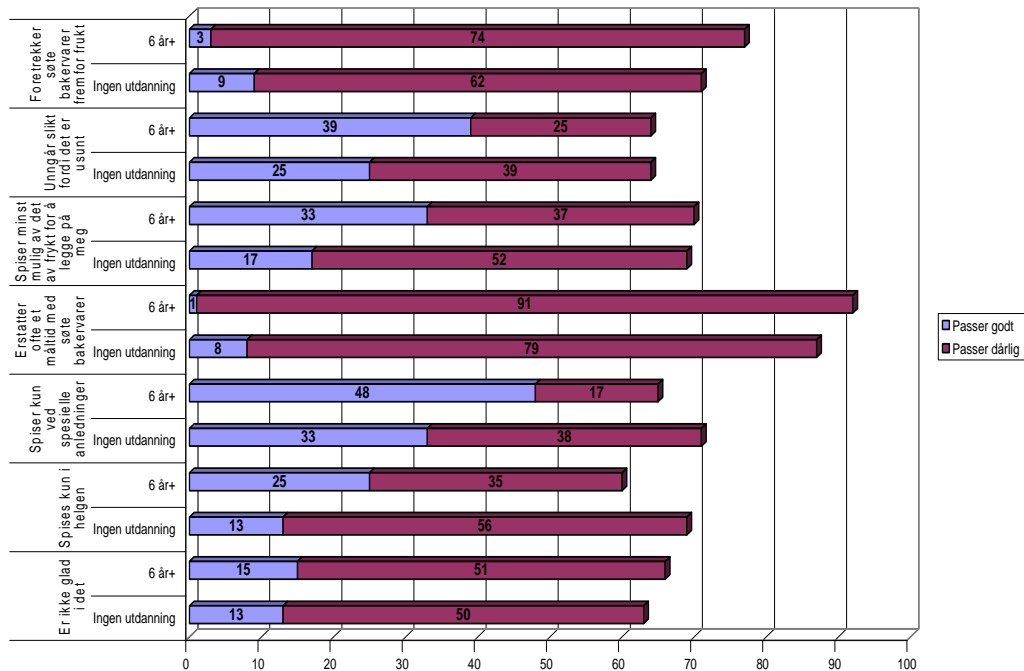


Figur 5-12 Andel som mente nevnte utsagn om søte bakervarer passet godt/dårlig søte bakervarer (passet delvis er utelatt i figuren) med eget spisemønster (Et par ganger i måneden eller sjeldnere/aldri). Etter alder. N=958. Prosent. 2009. WEB

Blant dem som spiste søte bakervarer et par ganger i måneden eller sjeldnere var det noe ulike begrunnelser som ble gitt i de ulike aldersgruppene. Det var færre unge i alderen 15 til 29 år (9 prosent) enn befolkningen i sin helhet (16 prosent) som mente utsagnet ”Jeg er ikke glad i søte bakervarer” passet godt med eget spisemønster ($p < 0.01$). Det var også færre unge (36 prosent) enn befolkningen i sin helhet (44 prosent) som mente utsagnet ”Jeg spiser søte

bakervarer kun ved spesielle anledninger” passet godt med eget spisemønster (p<0.05). Unge (19 prosent) var også mindre tilbøyelige enn befolkningen i sin helhet (28 prosent) til å mene at utsagnet ”Jeg spiser minst mulig søte bakervarer av frykt for å legge på meg” passet godt med eget spisemønster (p<0.001).

5.4.3 Oppfatninger om spisemønsteret av søte bakervarer – etter utdanning

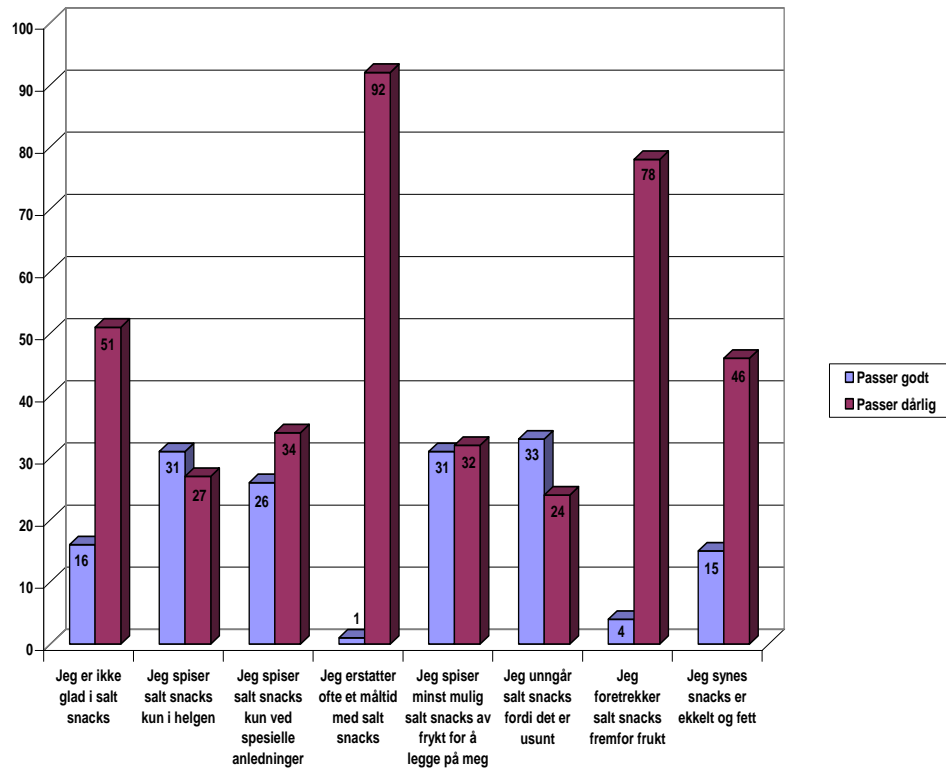


Figur 5-13 Andel som mente nevnte utsagn om søte bakervarer passet godt/dårlig (passet delvis er utelatt i figuren) med eget spisemønster (Et par ganger i måneden eller sjeldnere/aldri). Etter utdanning.⁷¹ N=296. Prosent. 2009. WEB

⁷¹ Spørsmålet om utdanningsnivå var formulert slik: Hvor mange års utdanning har du utover grunnskolen? a. Ingen, b. 1-3, c. 4-6, d. Flere enn 6

Det var flere med høy utdanning (25 prosent) enn med lav utdanning (13 prosent) som mente utsagnet "Jeg spiser søtsaker kun i helgen" passet godt med eget spisemønster ($p < 0.01$). 48 prosent av dem med høy utdanning og 33 prosent av dem med lav utdanning mente utsagnet "Jeg spiser søte bakervarer kun ved spesielle anledninger" passet godt ($p < 0.01$). Folk med høy utdanning var også mer tilbøyelige enn folk med lav utdanning til å begrunne den relativt lave spisefrekvensen av søte bakervarer med helsebetraktninger. Det var 39 prosent av dem med høy utdanning som mente de unngikk søte bakervarer fordi det var usunt, mot 25 prosent av dem med lav utdanning ($p < 0.01$). Videre var det 33 prosent av dem med høy utdanning som mente de spiste minst mulig søte bakervarer av frykt for å legge på seg, mot 17 prosent av dem med lav utdanning ($p < 0.01$). Flere med høy utdanning (91 prosent) enn med lav utdanning (79 prosent) mente utsagnet "Jeg erstatter ofte et måltid med søte bakervarer" passet dårlig med eget spisemønster ($p < 0.01$). Videre var det også flere med høy utdanning (74 prosent) enn med lav utdanning (62 prosent) som mente utsagnet "jeg foretrekker søte bakervarer fremfor frukt" passet dårlig med eget spisemønster ($p < 0.05$).

5.5 Oppfatninger om spisemønsteret av salt snacks



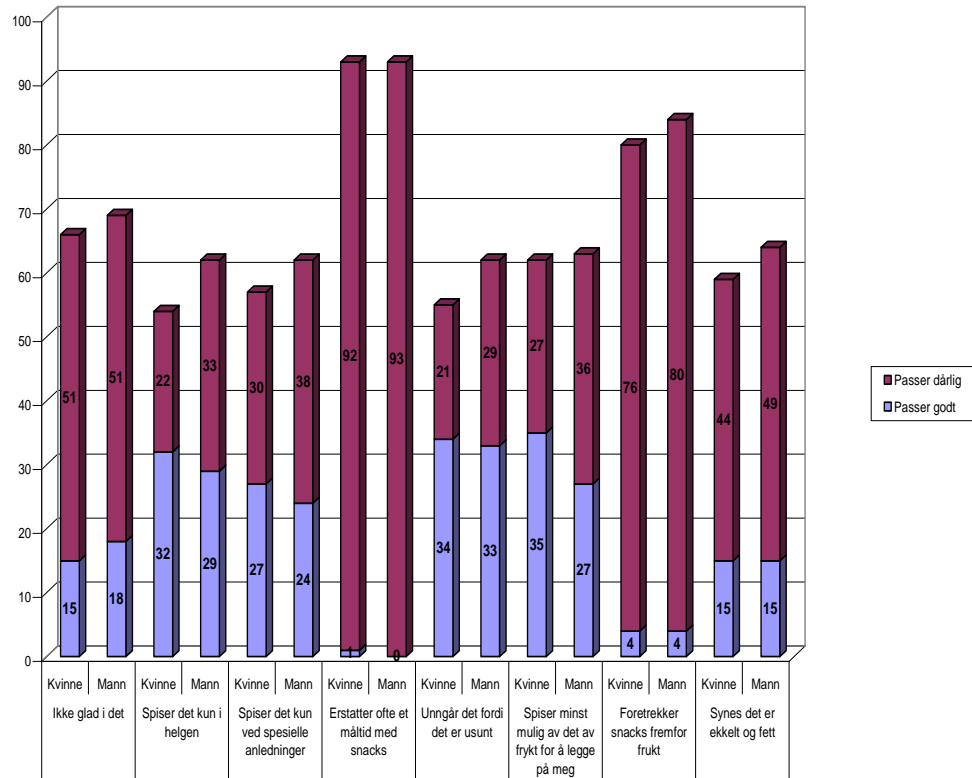
Figur 5-14 Andel som mente nevnte utsagn om salt snacks passet godt/dårlig (passet delvis er utelatt i figuren) med eget spisemønster (Et par ganger i måneden eller sjeldnere/aldri). N=895. Prosent. 2009. WEB

Blant dem som spiste salt snacks et par ganger i måneden eller sjeldnere var det 16 prosent som begrunnet dette med at de "ikke var glad i" denne type produkter. Det var langt flere (33 prosent) som mente utsagnet "Jeg unngår salt snacks fordi det er usunt" passet godt med eget spisemønster. Videre var det 31 prosent som mente utsagnet "Jeg spiser minst mulig salt snacks av frykt for å legge på meg" passet godt. Det var 31 prosent som mente utsagnet "Jeg spiser salt snacks kun i helgen" passet godt med eget spisemønster. Det var omtrent like mange (26 prosent) som mente de spiste dette kun ved spesielle anledninger. Over 90 prosent mente utsagnet "Jeg erstatter ofte et måltid med salt snacks" passet dårlig med eget spisemønster. Og få (4 prosent) mente

Preferanser, prioriteringer og praksiser blant dem som et par ganger i måneden eller 145 sjeldnere spiste/drakk søtsaker, brus og lignende

de foretrakk salt snacks fremfor frukt. Til slutt må det nevnes at 15 prosent mente utsagnet ”Jeg synes salt snacks er ekkelt og fett” passet godt.

5.5.1 Oppfatninger om spisemønsteret av salt snacks – etter kjønn

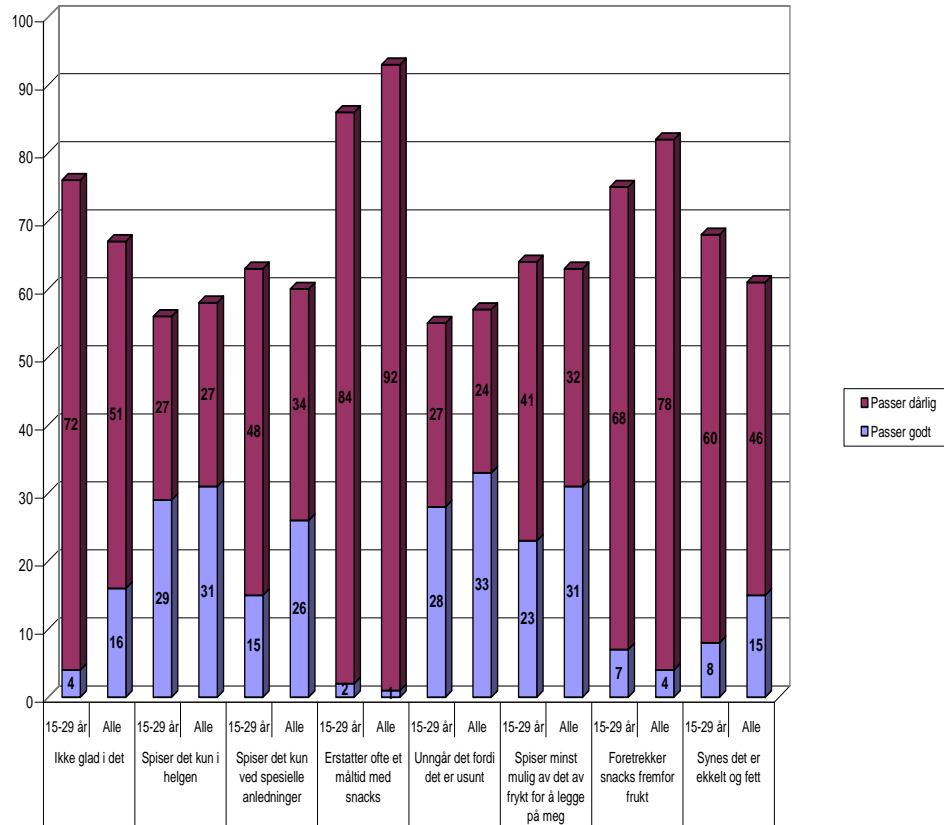


Figur 5-15 Andel som mente nevnte utsagn om salt snacks passet godt/dårlig (passet delvis er utelatt i figuren) med eget spisemønster (Et par ganger i måneden eller sjeldnere/aldri). Etter kjønn. N=895. Prosent. 2009. WEB

Det var flere kvinner (35 prosent) enn menn (27 prosent) som mente utsagnet ”Jeg spiser minst mulig salt snacks av frykt for å legge på meg” passet godt med eget spisemønster ($p < 0.01$). Videre var det færre kvinner (21 prosent) enn menn (29 prosent) som mente utsagnet ”Jeg unngår det fordi det er usunt” passet dårlig med eget spisemønster ($p < 0.01$). Flere menn (33 prosent) enn kvinner (22 prosent) mente utsagnet ”Jeg spiser salt snacks kun i helgen” passet dårlig med eget spisemønster ($p < 0.001$). Det samme mønsteret kom frem

av svarene på utsagnet ”Jeg spiser salt snacks kun ved spesielle anledninger” ($p < 0.05$).

5.5.2 Oppfatninger om spisemønsteret av salt snacks – etter alder



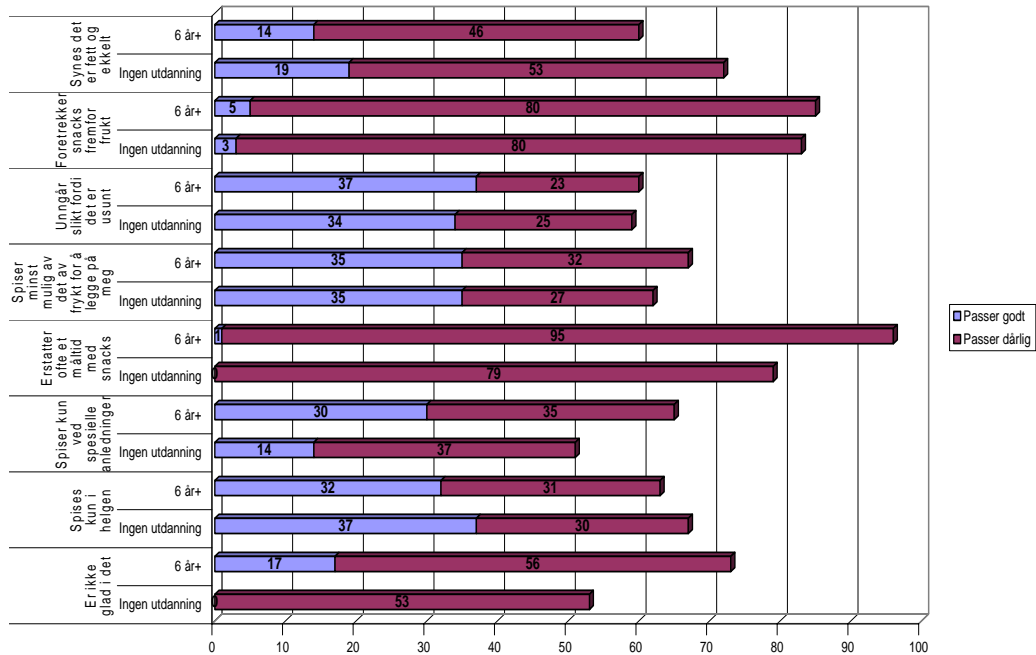
Figur 5-16 Andel som mente nevnte utsagn om salt snacks passet godt/dårlig (passet delvis er utelatt i figuren) med eget spisemønster (Et par ganger i måneden eller sjeldnere/aldri). Etter alder. N=895. Prosent. 2009. WEB

Unge i alderen 15 til 29 år (4 prosent) var mindre tilbøyelige enn befolkningen i sin helhet (16 prosent) til å begrunne den relativt lave spisefrekvensen med at de ikke var glad i salt snacks ($p < 0.001$). De unge (15 prosent) mente også i mindre grad enn befolkningen i sin helhet (26 prosent) at utsagnet ”Jeg spiser salt snacks kun ved spesielle anledninger” passet godt med eget spisemønster ($p < 0.001$). Videre var det færre unge (23 prosent) enn befolkningen i

Preferanser, prioriteringer og praksiser blant dem som et par ganger i måneden eller 147 sjeldnere spiste/drakk søtsaker, brus og lignende

sin helhet (31 prosent) som mente utsagnet ”Jeg spiser minst mulig salt snacks av frykt for å legge på meg” passet godt ($p < 0.05$). Og til slutt må det nevnes at færre unge (8 prosent) enn befolkningen i sin helhet (15 prosent) mente utsagnet ”Jeg synes salt snacks er ekkelt og fett” passet godt ($p < 0.001$).

5.5.3 Oppfatninger om spisemønsteret av salt snacks – etter utdanning



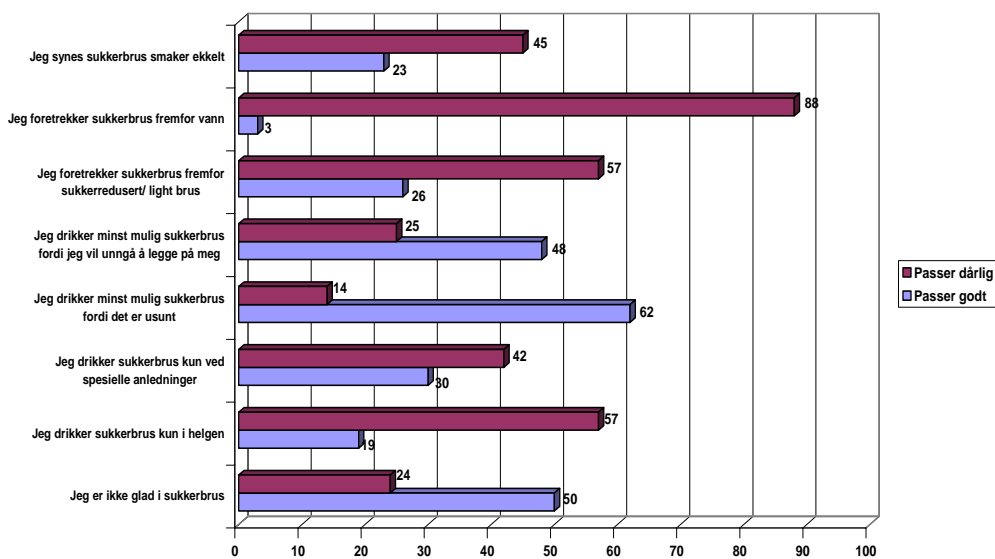
Figur 5-17 Andel som mente nevnte utsagn om salt snacks passet godt/dårlig (passet delvis er utelatt i figuren) med eget spisemønster (Et par ganger i måneden eller sjeldnere/aldri). Etter utdanning.⁷² N=268. Prosent. 2009. WEB

Blant dem som hadde en relativt lav spisefrekvens av salt snacks, var det nok så ulike begrunnelser for dette spisemønsteret mellom dem som hadde henholdsvis høy og lav utdanning. Det var for eksempel 17 prosent av dem med

⁷² Spørsmålet om utdanningsnivå var formulert slik: Hvor mange års utdanning har du utover grunnskolen? a. Ingen, b. 1-3, c. 4-6, d. Flere enn 6

høy utdanning som mente utsagnet ”Jeg er ikke glad i salt snacks” passet godt med eget spisemønster. Ingen av dem med lav utdanning svarte at dette passet godt ($p < 0.001$). Flere av dem med høy utdanning (30 prosent) enn med lav utdanning (14 prosent) mente utsagnet ”Jeg spiser salt snacks kun ved spesielle anledninger” passet godt med eget spisemønster ($p < 0.01$). 95 prosent av dem med høy utdanning mente utsagnet ”Jeg erstatter ofte et måltid med salt snacks” passet dårlig med eget spisemønster. 79 prosent av dem med lav utdanning svarte det samme ($p < 0.001$).

5.6 Oppfatninger om drikkemønsteret av sukkerholdige leskedrikker

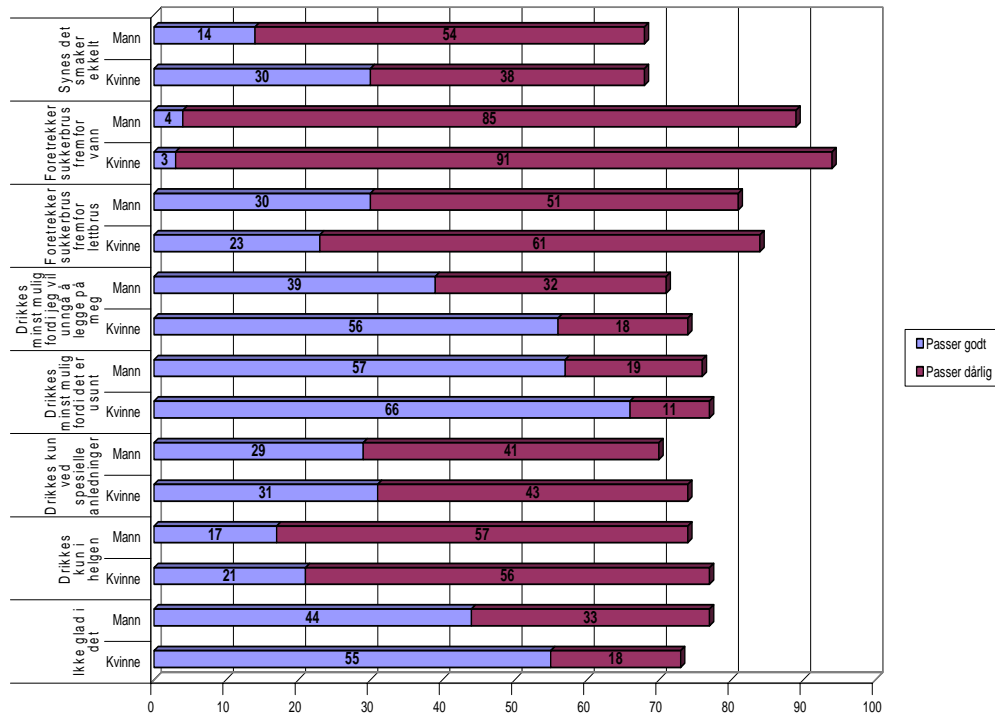


Figur 5-18 Andel som mente nevnte utsagn om sukkerholdig brus passet godt/dårlig (passet delvis er utelatt i figuren) med eget drikkemønster (Et par ganger i måneden eller sjeldnere/aldri). N=962. Prosent. 2009. WEB

Blant dem som drakk sukkerholdige leskedrikker et par ganger i måneden eller oftere var det 62 prosent som mente utsagnet ”Jeg drikker minst mulig

sukkerholdige leskedrikker fordi det er usunt" passet godt med eget drikke-
mønster. Det var også mange (50 prosent) som mente de ikke var glad i denne
type drikke. Videre var det 48 prosent som mente utsagnet "Jeg drikker minst
mulig sukkerholdige leskedrikker fordi jeg vil unngå å legge på meg" passet
godt med eget drikkemønster. Mens relativt mange mente de foretrakk suk-
kerholdige leskedrikker fremfor lettbrus (26 prosent), var det svært få som
mente det samme sammenlignet med vann (3 prosent). 23 prosent mente at
utsagnet; "sukkerholdige leskedrikker smaker ekkelt" passet godt. Det var 19
prosent som mente utsagnet "Jeg drikker sukkerholdig brus kun i helgen" pas-
set godt med eget drikkemønster. 30 prosent mente at utsagnet "Jeg drikker
sukkerholdig brus kun ved spesielle anledninger" passet godt.

5.6.1 Oppfatninger om drikkemønsteret av sukkerholdig brus – etter kjønn



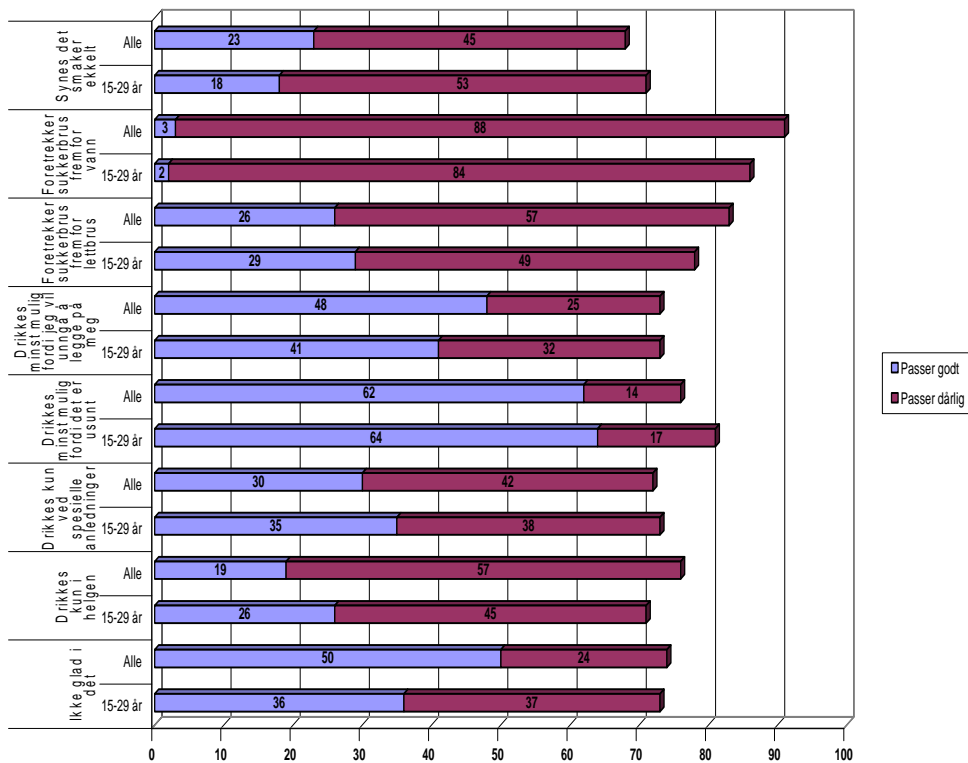
Figur 5-19 Andel som mente nevnte utsagn om sukkerholdig brus passet godt/dårlig (passet delvis er utelatt i figuren) med eget drikkemønster (Et par ganger i måneden eller sjeldnere/aldri). Etter kjønn. N=962. Prosent. 2009. WEB

Blant dem som hadde en relativ lav drikkefrekvens av sukkerholdige leskedrikker ble det gitt noe ulike begrunnelser av kvinner og menn. Det var for eksempel flere kvinner (55 prosent) enn menn (44 prosent) som mente utsagnet ”Jeg er ikke glad i sukkerholdige leskedrikker” passet godt med eget drikkemønster ($p < 0.001$). Flere kvinner (66 prosent) enn menn (57 prosent) mente at utsagnet ”Jeg drikker minst mulig sukkerholdige leskedrikker fordi det er usunt” passet godt med eget drikkemønster ($p < 0.01$). Og langt flere kvinner

Preferanser, prioriteringer og praksiser blant dem som et par ganger i måneden eller 151 sjeldnere spiste/drakk søtsaker, brus og lignende

(56 prosent) enn menn (39 prosent) mente utsagnet ”Jeg drikker minst mulig sukkerholdige leskedrikker fordi jeg vil unngå å legge på meg” passet godt med eget drikkemønster ($p < 0.001$). Flere kvinner (30 prosent) enn menn (14 prosent) mente sukkerholdige leskedrikker smakte ekkelt ($p < 0.001$). Det var også flere kvinner (19 prosent) enn menn (14 prosent) som mente utsagnet ”Jeg drikker minst mulig av det fordi det er usunt” passet dårlig med eget drikkemønster ($p < 0.001$)

5.6.2 Oppfatninger om drikkemønsteret av sukkerholdig brus – etter alder



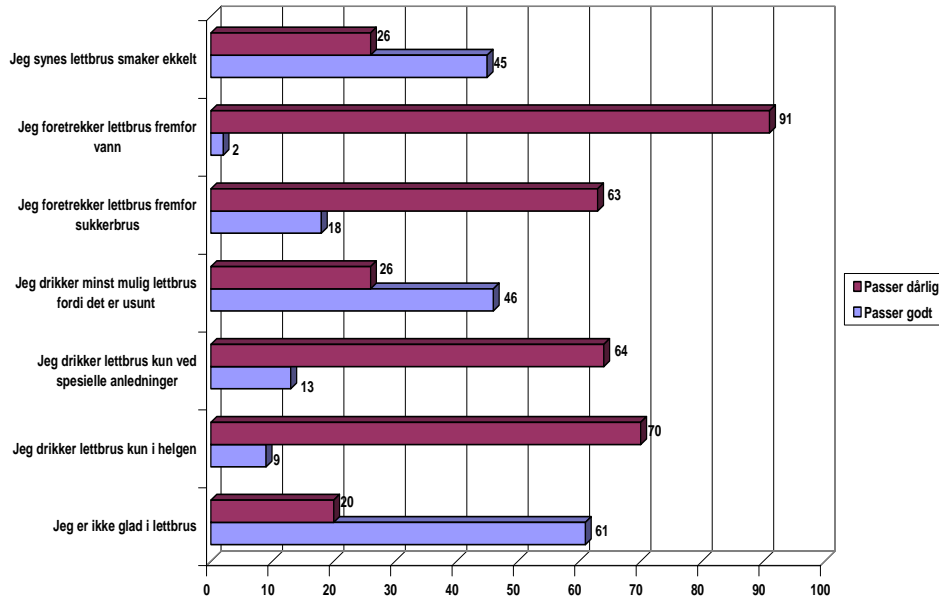
Figur 5-20 Andel som mente nevnte utsagn om sukkerholdig brus passet godt/dårlig (passet delvis er utelatt i figuren) med eget drikkemønster (Et par ganger i måneden eller sjeldnere/aldri). Etter alder. N=962. Prosent. 2009. WEB

Det var færre unge (36 prosent) enn befolkningen i sin helhet (50 prosent) som mente de ikke var glad i sukkerholdige leskedrikker ($p < 0.001$). 41 prosent av de unge mente utsagnet "Jeg drikker minst mulig sukkerholdige leskedrikker av frykt for å legge på meg" passet godt, mot 48 prosent av befolkningen i sin helhet ($p < 0.05$). Videre var det færre unge (49 prosent) enn befolkningen i sin helhet (57 prosent) som mente utsagnet "Jeg foretrekker sukkerholdig brus fremfor lettbrus" passet dårlig med eget drikkemønster. Og flere unge (26 prosent) enn befolkningen i sin helhet (19 prosent) mente utsagnet "Jeg drikker sukkerholdig brus kun i helgen" passet godt med eget drikkemønster ($p < 0.01$).

5.6.3 Oppfatninger om drikkemønsteret av sukkerholdig brus – etter utdanning

Blant dem som drakk sukkerholdige leskedrikker et par ganger i måneden eller sjeldnere, var det flere med høy utdanning (60 prosent) enn med lav utdanning (45 prosent) som mente utsagnet "Jeg foretrekker sukkerholdig brus fremfor lettbrus" passet godt med eget drikkemønster ($p < 0.01$).

5.7 Oppfatninger om drikkemønsteret av sukkerreduisert/-frie leskedrikker

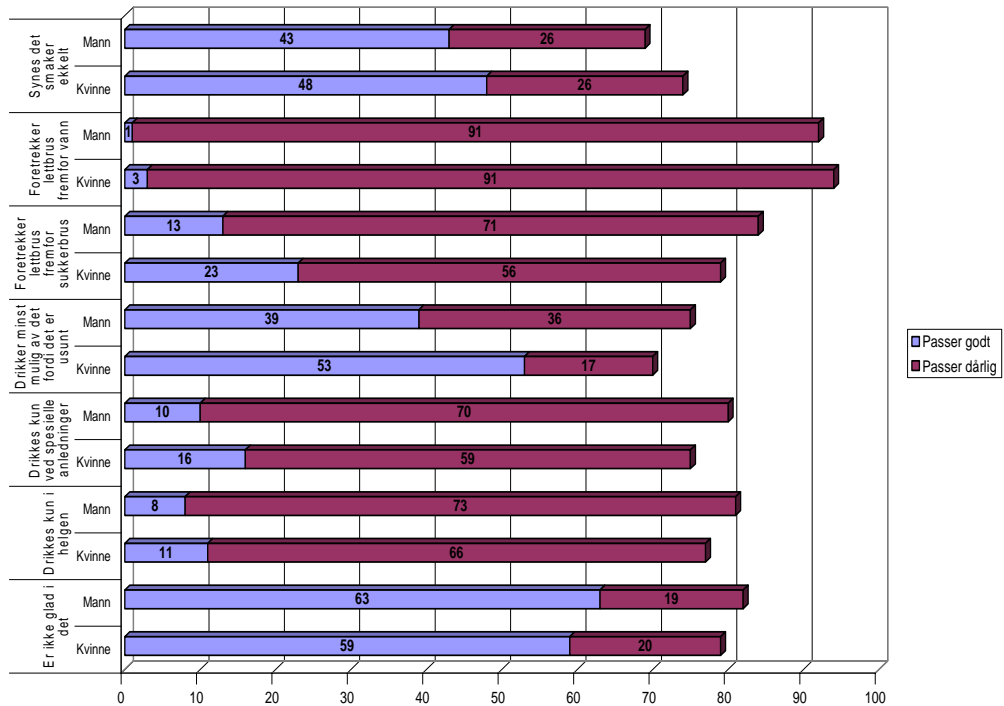


Figur 5-21 Andel som mente nevnte utsagn om sukkerreduisert/-fri brus passet godt/dårlig (passet delvis er utelatt i figuren) med eget drikkemønster (Et par ganger i måneden eller sjeldnere/aldri). N=926. Prosent. 2009. WEB

Blant dem som drakk de sukkerreduerte og sukkerfrie brusvariantene et par ganger i måneden eller sjeldnere, var det svært mange (61 prosent) som koblet den relativt lave drikkefrekvensen av lettbrus til at dette var noe de "ikke var glad i". Videre var det 46 prosent som mente utsagnet "Jeg drikker minst mulig lettbrus fordi det er usunt" passet godt med eget drikkemønster. Omtrent like mange (45 prosent) mente lettbrus smakte ekkelt. Det var 18 prosent som foretrakk lettbrus fremfor sukkerholdig brus. Bare 2 prosent foretrakk lettbrus

fremfor vann. Det var henholdsvis 9 prosent og 13 prosent som mente lettbrus var noe de kun drakk i helgen eller ved spesielle anledninger.

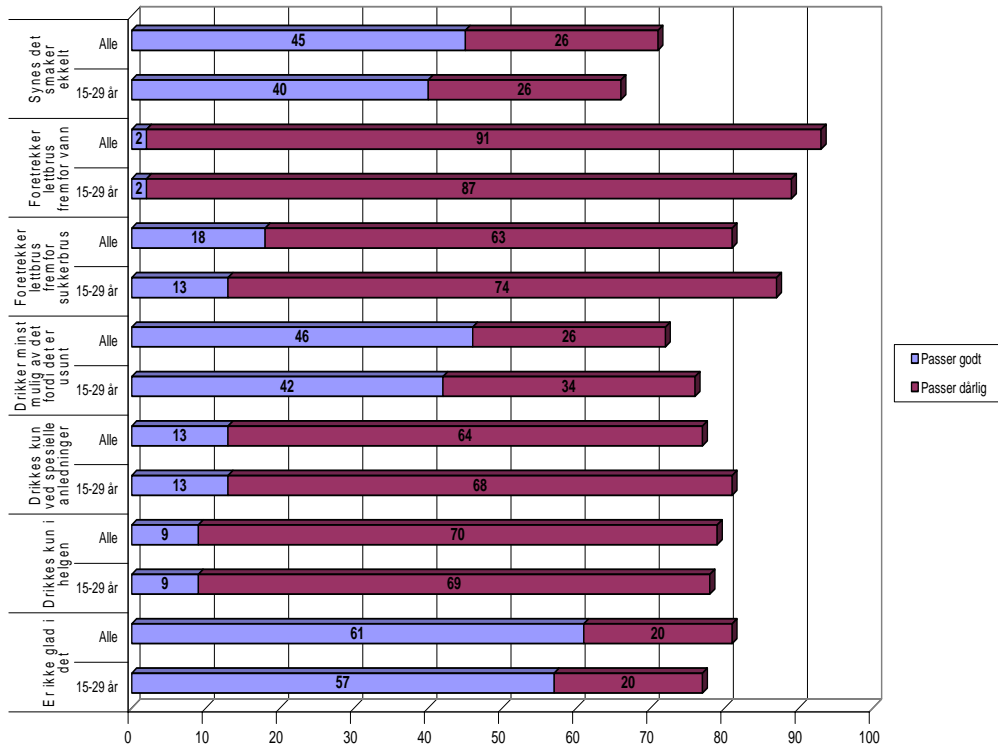
5.7.1 Oppfatninger om drikkemønsteret av sukkerreduert/-fri brus – etter kjønn



Figur 5-22 Andel som mente nevnte utsagn om sukkerreduert/-fri brus passet godt/dårlig (passet delvis er utelatt i figuren) med eget drikkemønster (Et par ganger i måneden eller sjeldnere/aldri). Etter kjønn. N=926. Prosent. 2009. WEB

Det var flere kvinner (53 prosent) enn menn (39 prosent) som mente utsagnet ”Jeg drikker minst mulig lettbrus fordi det er usunt” passet godt med eget drikkemønster ($p < 0.001$). Videre var det noen flere kvinner (16 prosent) enn menn (10 prosent) som mente utsagnet ”Jeg drikker lettbrus kun ved spesielle anledninger” passet godt ($p < 0.01$). Færre menn (13 prosent) enn kvinner (23 prosent) mente at de foretrakk lettbrus fremfor sukkerholdige leskedrikker ($p < 0.01$).

5.7.2 Oppfatninger om drikkemønsteret av sukkerreduert/-fri brus – etter alder



Figur 5-23 Andel som mente nevnte utsagn om sukkerreduert/-fri brus passet godt/dårlig (passet delvis er utelatt i figuren) med eget drikkemønster (Et par ganger i måneden eller sjeldnere/aldri). Etter alder. N=926. Prosent. 2009. WEB

Det var liten forskjell i svarene på de ulike spørsmålene mellom de ulike aldersgruppene. Det var imidlertid flere i aldersgruppen 15 til 29 (74 prosent) enn i befolkningen i sin helhet (63 prosent) som mente utsagnet ”Jeg foretrekker lettbrus fremfor sukkerholdige leskedrikker” passet dårlig med eget drikkemønster ($p < 0.001$).

5.7.3 Oppfatninger om drikkemønsteret av sukkerreduisert/-fri brus – etter utdanning

Blant dem som drakk de sukkerreduerte og -frie leskedrikkene et par ganger i måneden eller sjeldnere, var det noe ulike begrunnelser mellom de ulike utdanningsgruppene. Det var flere med lav utdanning (70 prosent) enn med høy utdanning (59 prosent) som mente utsagnet "Jeg er ikke glad i lettbrus" passet godt med eget drikkemønster ($p < 0.05$).

5.8 Sammendrag av preferanser, prioriteringer og praksiser blant dem som spiste søtsaker, sjokolade, salt snacks og lignende et par ganger i måneden eller sjeldnere

Blant dem som hadde en relativt lav spisefrekvens av søtsaker, sjokolade, salt snacks og lignende var det ganske få (14-20 prosent) som begrunnet dette med at de ikke var glad i denne type produkter. Blant dem som hadde lav drikkefrekvens av brus – både med og uten sukker – var det imidlertid langt flere (50-61 prosent) som mente dette var noe de ikke var glad i.

Den mest utbredte begrunnelsen for å ha en lav spisefrekvens av søtsaker og salt snacks var at det var noe man helst unngikk fordi det var usunt, deretter at det var noe man spiste minst mulig av frykt for å legge på seg. For sjokolade var den vanligste begrunnelsen frykt for å legge på seg, og deretter at det ble oppfattet som usunt. For søte bakervarer var den mest utbredte begrunnelsen at det var noe man kun spiste ved spesielle anledninger, og deretter at det var noe man unngikk fordi det var usunt og av frykt for å legge på seg.

Flere kvinner enn menn begrenset inntaket av søtsaker, sjokolade, søte bakervarer og salt snacks av frykt for å legge på seg. Det var også flere kvinner enn menn som mente søte bakervarer var noe de spiste kun ved spesielle anledninger. Omvendt var det flere menn enn kvinner som mente det samme om salt snacks.

De unge mente i større grad enn befolkningen i sin helhet at lav spisefrekvens av søtsaker, sjokolade, søte bakervarer og salt snacks skyldtes at de ikke var glad i denne type produkter. Videre var de mindre tilbøyelige enn de andre aldersgruppene til å mene at søtsaker, søte bakervarer og salt snacks var noe de bare spiste ved spesielle anledninger. For sjokolade var det omvendt. Og de unge begrunnet også i mindre grad enn de andre aldersgruppene lav spisefrekvens av søtsaker, sjokolade, søte bakervarer og salt snacks med frykt for å legge på seg. Flere unge mente de foretrakk sjokolade fremfor frukt enn de

andre aldersgruppene. Færre unge enn befolkningen i sin helhet mente salt snacks var fett og ekkelt.

Det var langt flere med høy utdanning enn med lav utdanning som begrunnet lav spisefrekvens av søtsaker, sjokolade og søte bakervarer med at det var usunt. Flere med høy utdanning enn med lav utdanning mente de spiste minst mulig sjokolade og søte bakervarer av frykt for å legge på seg. For salt snacks kom det ikke frem slike forskjeller mellom utdanningsgruppene. Det var imidlertid langt flere med høy utdanning enn med lav utdanning som mente salt snacks var noe de kun spiste ved spesielle anledninger eller i helgen. Det var også flere av dem med høy utdanning enn med lav utdanning som mente sjokolade og søte bakervarer var noe de spiste kun i helgen og ved spesielle anledninger. Færre med høy utdanning enn med lav utdanning mente de gjerne erstattet et ordinært måltid med søte bakervarer og salt snacks. Og færre med høy utdanning enn med lav utdanning mente de foretrakk søte bakervarer fremfor frukt. Flere med høy utdanning enn med lav utdanning mente salt snacks var fett og ekkelt.

Blant dem som hadde en lav drikkefrekvens av sukkerholdige leskedrikker og lettbrus, var den mest utbredte begrunnelsen at det var usunt, og deretter at de ikke var glad i denne type drikker. Mange svarte også at sukkerholdige leskedrikker var noe de helst unngikk av frykt for å legge på seg. Om lag halvparten av dem som hadde lav drikkefrekvens av lettbrus begrunnet dette med at smaken var ekkel.

Flere kvinner enn menn begrunnet lav drikkefrekvens av sukkerholdige leskedrikker og lettbrus med at det var usunt. Flere kvinner enn menn mente også at de helst unngikk sukkerholdige leskedrikker av frykt for å legge på seg. Videre var det flere kvinner enn menn som begrunnet lav drikkefrekvens av sukkerholdige leskedrikker med at de ikke var glad i denne type drikker, samt at denne type drikker smakte ekkelt. Flere kvinner enn menn mente de foretrakk lettbrus fremfor sukkerholdige leskedrikker. Omvendt var det flere menn enn kvinner som foretrakk sukkerholdige leskedrikker fremfor lettbrus.

Færre unge enn befolkningen i sin helhet begrunnet lav drikkefrekvens av sukkerholdige leskedrikker med frykt for å legge på seg. Det var også færre unge enn befolkningen i sin helhet som mente de ikke var glad i sukkerholdige leskedrikker. Færre unge enn befolkningen i sin helhet mente de foretrakk lettbrus fremfor sukkerholdige leskedrikker.

Flere med høy utdanning enn med lav mente de ikke var glad i sukkerholdige leskedrikker. Omvendt var det flere med lav utdanning enn med høy utdan-

ning som mente de ikke var glad i lettbrus. Videre var det færre med høy utdanning enn med lav utdanning som mente de foretrakk sukkerholdige leskedrikker fremfor lettbrus. Og omvendt var det flere med høy utdanning enn med lav utdanning som mente de foretrakk lettbrus fremfor sukkerholdige leskedrikker. Flere med høy utdanning enn med lav utdanning begrunnet lav drikkefrekvens av lettbrus med at det var noe de kun drakk i helgen eller ved spesielle anledninger.

6 Småspising – hvor ofte, hvem, hva og hvorfor?

”Småspising”, ”snacking” og ”spising mellom måltidene” er matinntak som ofte beskrives i nokså negative termer (Bugge & Døving 2000). Et eksempel på hvordan dette kommer til uttrykk er hentet fra følgende spørsmål og svar til nettsiden *Matportalen*:

Spørsmål: Jeg føler ofte stort behov for å spise småspise mellom måltidene, gjerne noe søtt. Hvordan kan jeg unngå dette?

Svar: Stadig småspising mellom måltidene gjør at du lettere mister oversikten og kontrollen over matinntaket. Selv om mengden hver gang kan virke liten og ubetydelig, kan slik småspising i løpet av døgnet til sammen utgjøre et helt eller kanskje flere måltider. I tillegg ødelegger det appetitten til hovedmåltidene, samt at det er uheldig for tennene.”⁷³

I det følgende vil vi se nærmere på hva folk spiser mellom måltidene. Hvor utbredt er det å spise noe mellom måltidene? Hvor utbredt er produkter som sjokolade, søtsaker og salt snacks som innhold i mellommåltidene? Og hva med frukt og grønnsaker? Hvem spiser hva?

6.1 Hvor ofte spiser du noe mellom måltidene – etter kjønn, alder og utdanning?

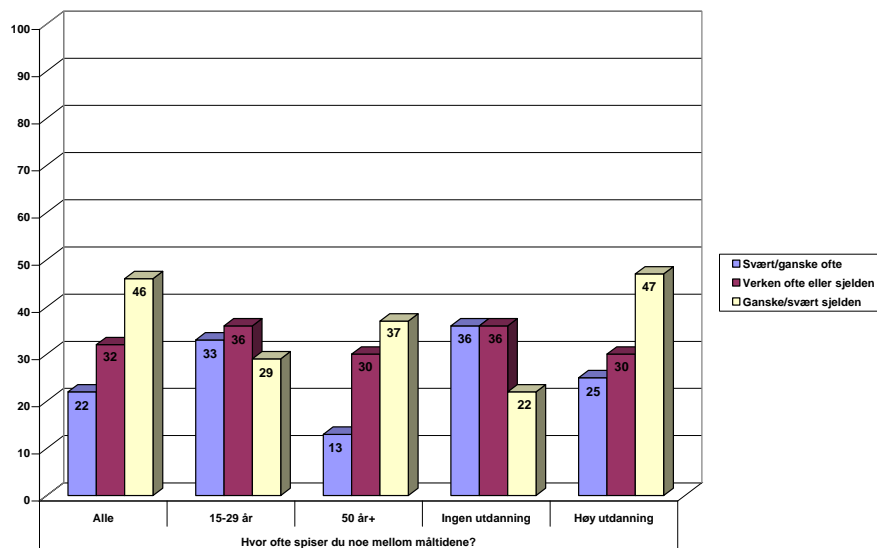
Norske Spisefakta (2008) viste at det var henholdsvis 27 prosent og 33 prosent som spiste mat mellom frokost og lunsj og mellom lunsj og middag én gang i uken eller oftere. 51 prosent spiste en smårett, snacks eller lignende etter middag daglig.

⁷³ <http://matportalen.no/artikler/2008/2/1203579841.12> (10.03.10)

Det var flere kvinner (30 prosent) enn menn (23 prosent) som ukentlig spiste en smårett eller lignende mellom frokost og lunsj. Det var også flere kvinner (39 prosent) enn menn (27 prosent) som spiste en smårett eller lignende mellom lunsj og middag.

Unge i alderen 15 til 24 år spiste hyppigst noe mellom måltidene. Det var 45 prosent av de unge som ukentlig spiste noe mellom frokost og lunsj, mot 14 prosent av dem i aldersgruppen 60 år eller mer. I befolkningen i sin helhet var det 27 prosent som ukentlig spiste noe mellom frokost og lunsj. Andelen unge i alderen 15 til 24 år som ukentlig spiste noe mellom lunsj og middag var 59 prosent, mot 17 prosent av dem i alderen 60 år eller mer. Tallet for befolkningen i sin helhet var 33 prosent. Unge i alderen 15 til 24 år (58 prosent) spiste også noe hyppigere enn befolkningen i sin helhet (51 prosent) en smårett, snacks eller lignende etter middag.

I WEB-surveyen var spørsmålet om hvor ofte man spiste noe mellom måltidene først og fremst formulert som et filterspørsmål for å kartlegge hva som ble spist i disse situasjonene. Det var 22 prosent som mente de svært ofte eller ganske ofte spiste noe mellom måltidene, 32 prosent mente dette var noe de spiste verken ofte eller sjelden, og 46 prosent mente de ganske sjelden eller svært sjelden spiste noe mellom måltidene.



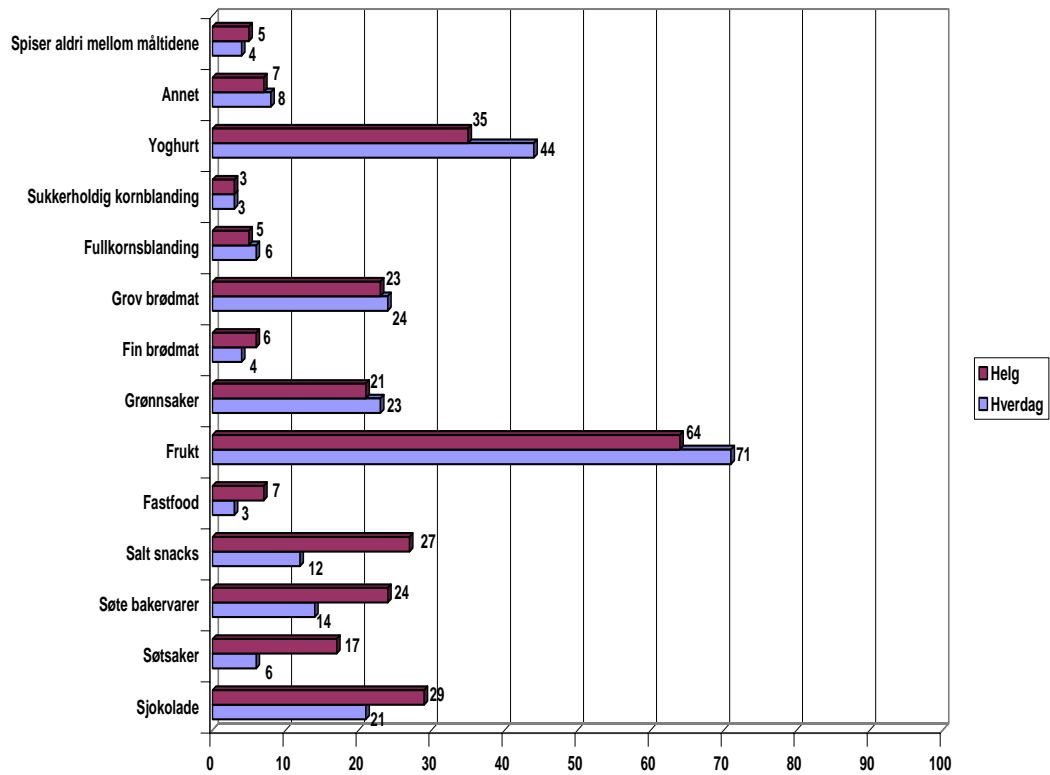
Figur 6-1 Hvor ofte spiser du noe mellom måltidene? Etter alder og utdanning. N=1445. Prosent. 2009. WEB

Den yngste aldersgruppen (15-29 år) var mer tilbøyelig enn de andre aldersgruppene til å mene at de ofte spiste noe mellom måltidene. Det var 33 prosent av 15- til 29-åringene som mente de svært eller ganske ofte spiste mellommåltider, mot 22 prosent av befolkningen i sin helhet ($p < 0.001$). 46 prosent av befolkningen i sin helhet mente dette var noe de gjorde svært eller ganske sjelden, mot 29 prosent av de unge i alderen 15 til 29 år ($p < 0.001$).

Våre tall viste at utdanningsvariabelen hadde også effekt på frekvensen av småspising. Det var flere med høy utdanning (47 prosent) enn med lav utdanning (22 prosent) som ganske eller svært sjelden spiste noe mellom måltidene ($p < 0.001$). Omvendt var det flere med lav utdanning (36 prosent) enn med høy utdanning (25 prosent) som spiste noe mellom måltidene svært eller ganske ofte ($p < 0.001$).

Til slutt må det nevnes at de som ga uttrykk for å være interessert i å spise sunt også hadde en betydelig lavere spisefrekvens av noe mellom måltidene enn de som i liten grad var interessert i dette temaet. Halvparten av dem som i liten grad var interessert i å spise sunt mente de svært eller ganske ofte spiste noe mellom måltidene, mot 30 prosent av dem som var interessert i å spise sunt.

6.2 Hva spises mellom måltidene?



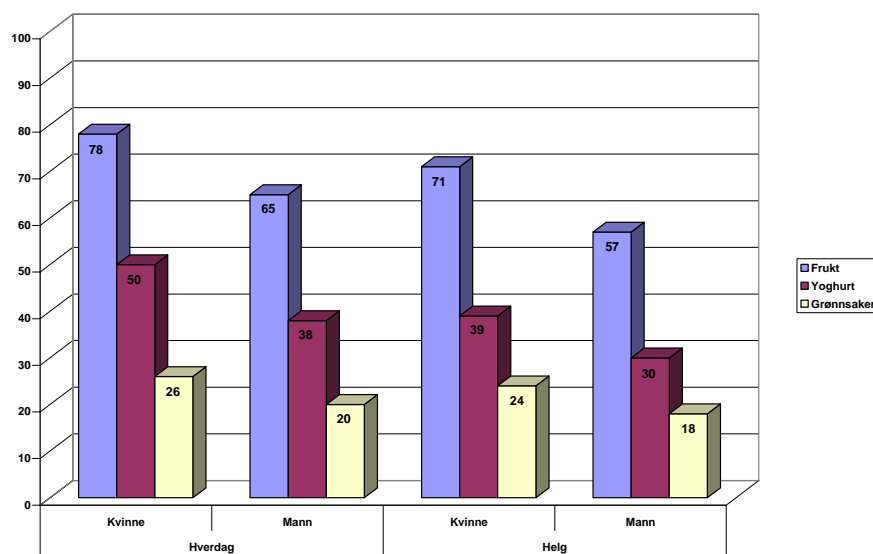
Figur 6-2 Hvis du spiser noe mellom måltidene – hva spiser du vanligvis? Etter ukedag. N=1445. Prosent. 2009. WEB

Frukt var det de fleste valgte å spise mellom måltidene – både i hverdagen (71 prosent) og i helgen (64 prosent). Det var 44 prosent som mente de vanligvis spiste yoghurt mellom måltidene i hverdagen. Det var noen færre (35 prosent) som vanligvis spiste dette i helgen. Grov brødmat (24 prosent) og grønnsaker (23 prosent) var også typiske eksempler på noe som ble spist mellom måltidene i hverdagen. Andelen som vanligvis spiste sjokolade mellom måltidene i hverdagen var 21 prosent. For søte bakervarer (14 prosent), salt snacks (12

prosent) og søtsaker (6 prosent) var tallene noe lavere. Det var få (4-5 prosent) som svarte at de aldri spiste noe mellom måltidene.

Det var en økning i andelen som vanligvis spiste sjokolade, søtsaker, søte bakervarer og salt snacks mellom måltidene i overgangen fra hverdag til helg. 21 prosent spiste vanligvis sjokolade mellom måltidene i hverdagen, og i helgen økte dette til 29 prosent. Andelen som vanligvis spiste salt snacks og søte bakervarer mellom måltidene i hverdagen var henholdsvis 12 og 14 prosent. Dette økte til 24 prosent og 27 prosent i helgen. Det var færre (6 prosent) som vanligvis spiste søtsaker mellom måltidene i hverdagen enn i helgen (17 prosent). Relativt få spiste fastfood mellom måltidene både i hverdagen og helgen (3-7 prosent). Til slutt må det nevnes at færre spiste frukt og yoghurt mellom måltidene i helgen enn i hverdagen.

6.2.1 Hva spises mellom måltidene – etter kjønn?

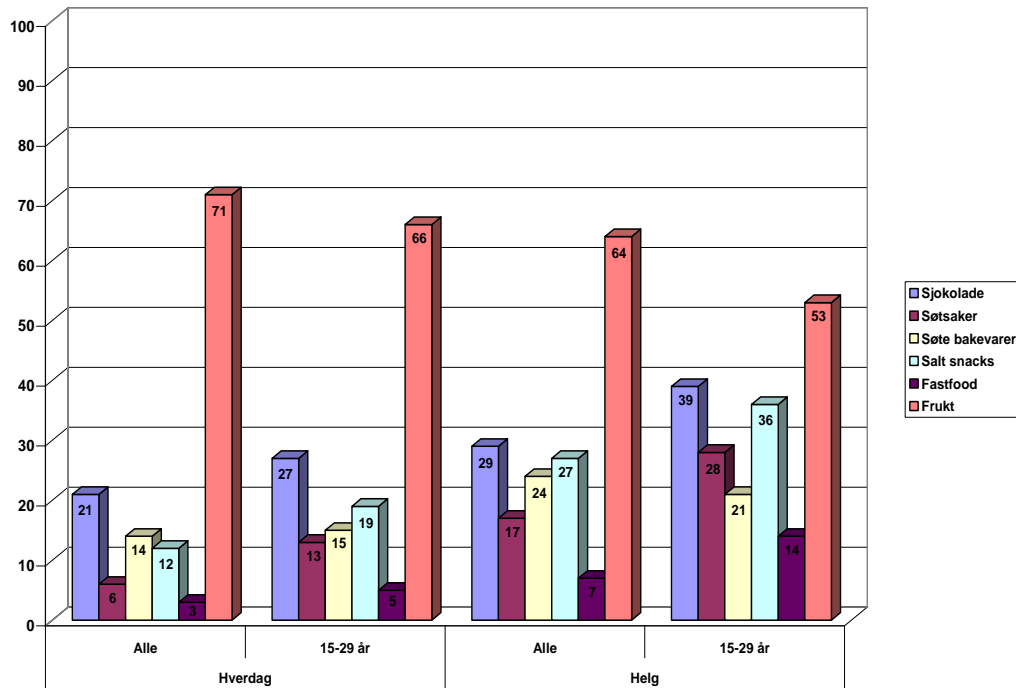


Figur 6-3 Hvis du spiser noe mellom måltidene – hva spiser du vanligvis? Etter kjønn og ukedag. N=1445. Prosent. 2009. WEB

Kvinner spiste i langt større grad frukt mellom måltidene enn menn. Det var 78 prosent av kvinnene, mot 65 prosent av mennene som vanligvis spiste dette mellom måltidene i hverdagen ($p < 0.001$). I helgen var det 71 prosent av kvinnene og 57 prosent av mennene som vanligvis spiste frukt ($p < 0.001$). Det var

også flere kvinner (50 prosent) enn menn (38 prosent) som vanligvis spiste yoghurt mellom måltidene i hverdagen ($p < 0.001$). I helgen var det 39 prosent av kvinnene og 30 prosent av mennene som vanligvis spiste yoghurt ($p < 0.001$). Flere kvinner (26 prosent) enn menn (20 prosent) spiste vanligvis grønnsaker. Slik var det også i helgen ($p < 0.01$). Til slutt må det nevnes at det var ubetydelige forskjeller mellom kvinner og menns inntak av produkter som sjokolade, søtsaker, søte bakevarer og salt snacks mellom måltidene.

6.2.2 Hva spises mellom måltidene – etter alder?



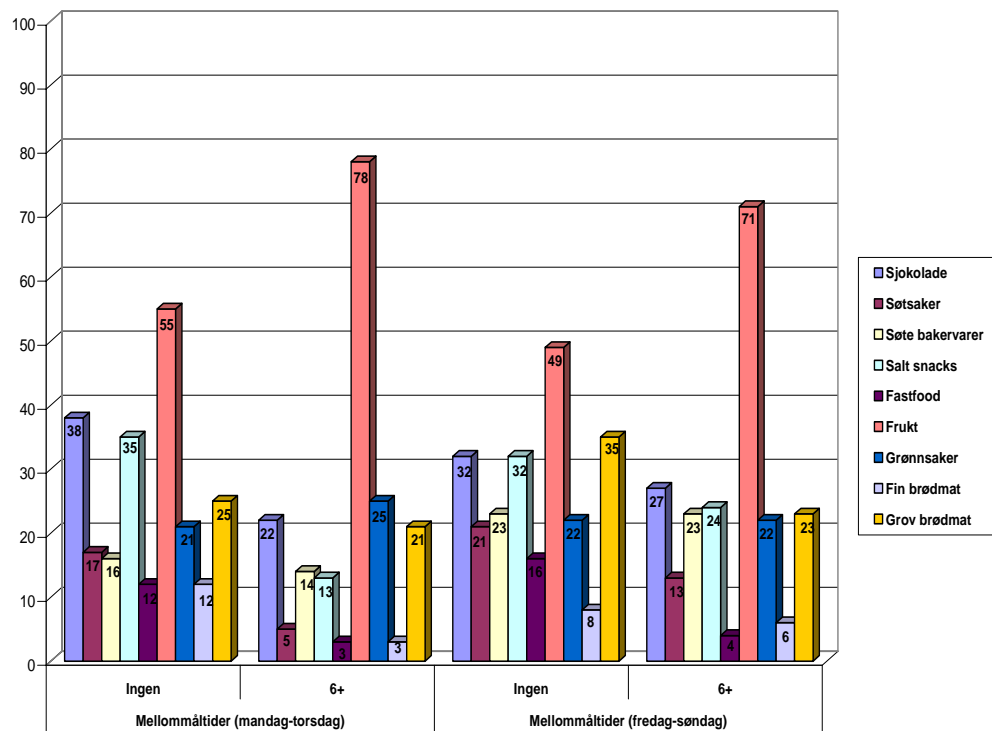
Figur 6-4 Hvis du spiser noe mellom måltidene – hva spiser du vanligvis? Etter alder og ukedag. N=1445. Prosent. 2009. WEB

Det var flere unge i alderen 15 til 29 år (27 prosent) enn befolkningen i sin helhet (21 prosent) som vanligvis spiste sjokolade mellom måltidene. Videre var det 39 prosent av de unge som vanligvis spiste dette mellom helgens måltider, mot 29 prosent av befolkningen i sin helhet. 13 prosent av de unge spiste vanligvis søtsaker mellom hverdagens måltider, mot 6 prosent av befolkningen i sin helhet. Andelen unge som vanligvis spiste søtsaker mellom hel-

gens måltider var 28 prosent, mot 17 prosent av befolkningen i sin helhet. Det var også flere unge (19 prosent) enn befolkningen i sin helhet (12 prosent) som vanligvis spiste salt snacks mellom måltidene i hverdagen. Andelen unge som vanligvis spiste dette mellom helgens måltider var 36 prosent, mot 27 prosent av befolkningen i sin helhet.

Det var færre i unge (66 prosent) som vanligvis spiste frukt mellom måltidene i hverdagen enn befolkningen i sin helhet (71 prosent). I helgen økte denne forskjellen. Det var 53 prosent av de unge som vanligvis spiste frukt mellom helgens måltider, mot 64 prosent for befolkningen i sin helhet.

6.2.3 Hva spises mellom måltidene – etter utdanning?



Figur 6-5 Hvis du spiser noe mellom måltidene – hva spiser du vanligvis? Etter utdanning og ukedag.⁷⁴ N=441. Prosent. 2009. WEB

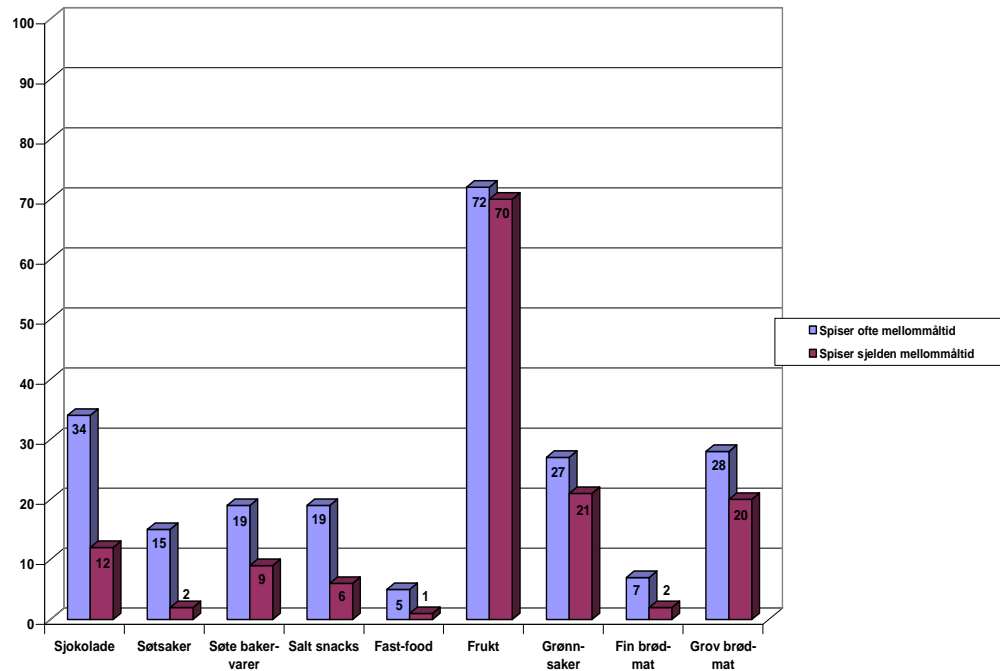
⁷⁴ Spørsmålet om utdanningsnivå var formulert slik: Hvor mange års utdanning har du utover grunnskolen? a. Ingen, b. 1-3, c. 4-6, d. Flere enn 6

Utdanning hadde stor betydning for hva man vanligvis spiste mellom måltidene – både i hverdagen og i helgen. Et generelt mønster var at folk med lav utdanning hadde en betydelig høyere spisefrekvens av sjokolade, søtsaker, salt snacks og fastfood mellom måltidene enn folk med høy utdanning. Omvendt hadde folk med høy utdanning en langt høyere spisefrekvens av frukt mellom måltidene enn folk med lav utdanning.

Som det kommer frem av figuren, var forskjellene særlig tydelig i hverdagens spisemønster. Blant dem med lav utdanning var det 38 prosent som vanligvis spiste sjokolade mellom måltidene i hverdagen, mot 22 prosent av dem med høy utdanning ($p < 0.001$). Det var 17 prosent av dem med lav utdanning som vanligvis spiste søtsaker mellom måltidene i hverdagen, mot 5 prosent av dem med høy utdanning ($p < 0.001$). Videre var det 35 prosent av dem med lav utdanning som vanligvis spiste salt snacks mellom måltidene, mot 13 prosent av dem med høy utdanning. Fastfood viste de samme tendensene ($p < 0.001$).

Det var langt flere med høy utdanning (78 prosent) enn med lav utdanning (55 prosent) som vanligvis spiste frukt mellom måltidene i hverdagen ($p < 0.001$). I helgen var det 71 prosent av dem med høy utdanning som vanligvis spiste frukt, mot 49 prosent av dem med lav utdanning ($p < 0.001$).

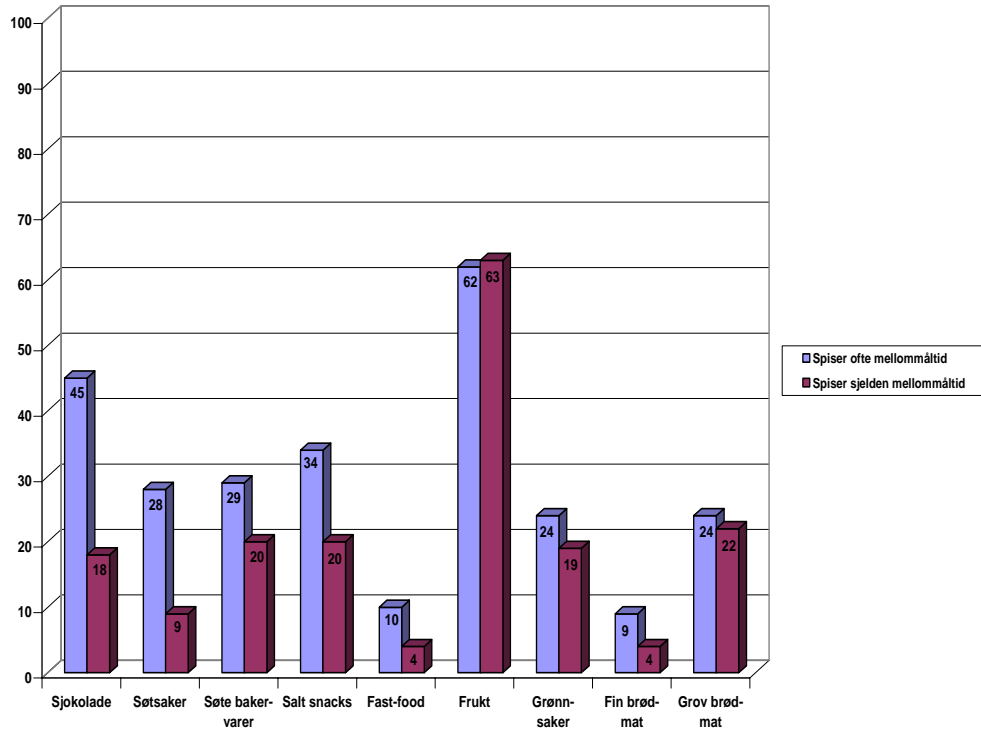
6.2.4 Hva spises mellom måltidene – etter mellommåltidsfrekvens?



Figur 6-6 Hvis du spiser noe mellom måltidene i hverdagen – hva spiser du vanligvis? Etter mellommåltidsfrekvens.⁷⁵ N=1445. Prosent. 2009. WEB

Den gruppen som ofte spiste noe mellom måltidene hadde en høyere spisefrekvens i hverdagen av produkter av typen sjokolade, søtsaker, søte bakervarer, salt snacks og fastfood enn den gruppen som sjelden spiste noe mellom måltidene. Det var 34 prosent av dem som ofte spiste noe mellom måltidene som vanligvis spiste sjokolade, mot 12 prosent av dem som sjelden spiste noe mellom måltidene ($p < 0.001$). Blant dem som ofte småspiste, var det flere (15 prosent) som vanligvis spiste søtsaker enn blant dem som sjelden småspiste (2 prosent) ($p < 0.001$). 19 prosent av dem som ofte småspiste og 6 prosent av dem som sjelden småspiste, spiste vanligvis salt snacks ($p < 0.001$).

⁷⁵ Har utelatt kategorien ”verken ofte eller sjelden” i figuren

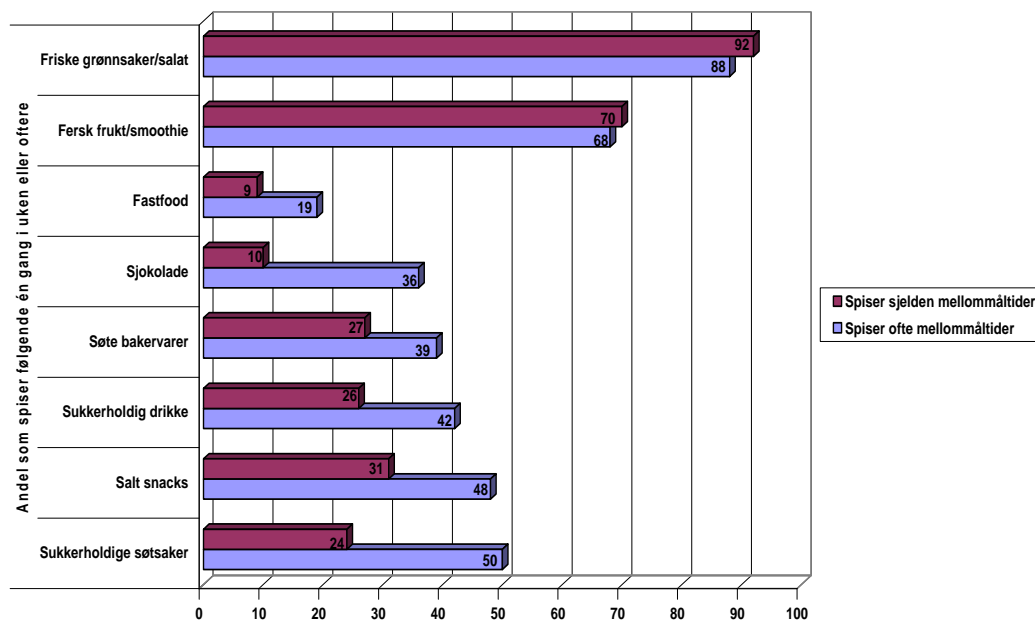


Figur 6-7 Hvis du spiser noe mellom måltidene i helgen – hva spiser du vanligvis? Etter mellommåltidsfrekvens.⁷⁶ N=1445. Prosent. 2009. WEB

Som det kommer frem av figuren, var det også flere i den gruppen som ofte spiste noe mellom måltidene som vanligvis spiser produkter av typen sjokolade, søtsaker, søte bakervarer, salt snacks og fastfood i helgen enn i gruppen som sjelden spiste noe. 45 prosent av dem som ofte spiste noe mellom måltidene spiste vanligvis sjokolade i helgen, mot 18 prosent av dem som sjelden spiste noe ($p < 0.001$). Videre var det 28 prosent av dem som ofte spiste noe mellom måltidene som vanligvis spiste søtsaker i helgen, mot 9 prosent av dem som sjelden spiste noe ($p < 0.001$). Det var også flere av dem som ofte spiste noe mellom måltidene (34 prosent) enn blant dem som sjelden spiste noe (20 prosent) som vanligvis spiste salt snacks mellom helgens måltider ($p < 0.001$).

⁷⁶ Har utelatt kategorien ”verken ofte eller sjelden” i figuren

6.2.5 Hvor ofte spiser/drikker du sjokolade, søtsaker, salt snacks, frukt, grønnsaker, sukkerholdige leskedrikker – etter mellommåltidsfrekvens?



Figur 6-8 Andel som ukentlig spiste nevnte mat-/drikkeprodukter. Etter mellommåltidsfrekvens.⁷⁷ N=1445. Prosent. 2009. WEB

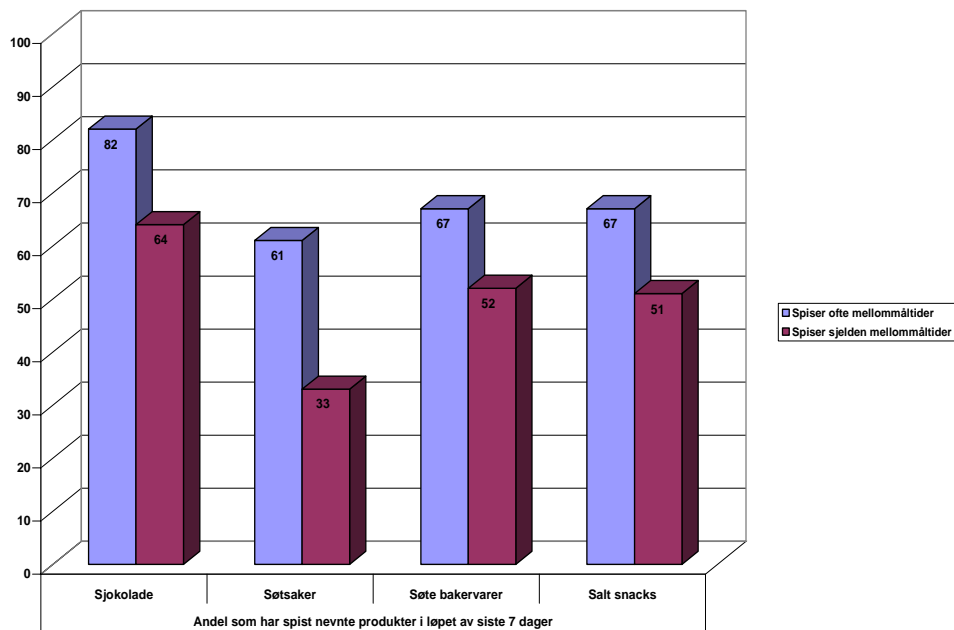
Surveyen viste også at den gruppen som ofte spiste noe mellom måltidene hadde en høyere spisefrekvens av søtsaker, sjokolade, salt snacks, søte bakervarer og sjokolade. De hadde også en høyere drikkefrekvens av sukkerholdig brus og leskedrikker. Blant dem som ofte spiste noe mellom måltidene var det 50 prosent som ukentlig spiste søtsaker, mot 24 prosent av dem som sjelden spiste noe ($p < 0.001$). Det var 48 prosent av dem som ofte spiste noe mellom måltidene som ukentlig spiste salt snacks, mot 31 prosent av dem som sjelden spiste noe ($p < 0.001$). 42 prosent av dem som ofte spiste noe mellom måltidene

⁷⁷ Har utelatt kategorien ”verken ofte eller sjelden” i figuren

ne drakk ukentlig sukkerholdige leskedrikker, mot 26 prosent av dem som sjelden spiste noe ($p < 0.001$). Videre var det 39 prosent av dem som ofte spiste noe mellom måltidene som ukentlig spiste søte bakervarer, mot 27 prosent av dem som sjelden spiste noe ($p < 0.001$). Og til slutt må det nevnes at 36 prosent av dem som ofte spiste noe mellom måltidene ukentlig spiste sjokolade, mot 10 prosent av dem som sjelden spiste noe ($p < 0.001$). Det var ubetydelige forskjeller i spisefrekvens av frukt og grønnsaker mellom dem som ofte og sjelden spiste noe mellom måltidene.

6.2.6 Andel som har spist sjokolade, søtsaker, søte bakervarer og salt snacks i løpet av siste 7 dager – etter mellommåltidsfrekvens

Det samme mønsteret kom frem da vi koblet spisefrekvens av noe mellom måltidene til hvilke av de nevnte produktene man hadde spist i løpet av de siste 7 dagene.

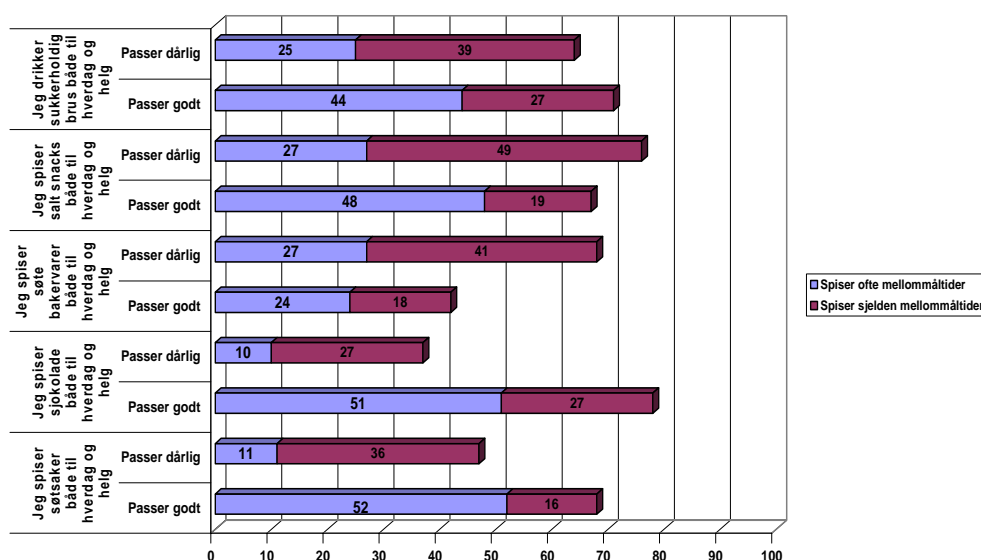


Figur 6-9 Hvilke av nevnte mat-/drikkeprodukter har du spist i løpet av siste 7 dager? Etter mellommåltidsfrekvens.⁷⁸ N=1445. Prosent. 2009. WEB

⁷⁸ Har utelatt kategorien ”verken ofte eller sjelden” i figuren

Det var altså 82 prosent av dem som ofte spiste noe mellom måltidene som hadde spist sjokolade, mot 64 prosent av dem som sjelden spiste noe ($p < 0.001$). 67 prosent av dem som ofte spiste noe mellom måltidene hadde spist søte bakervarer, mot 52 prosent av dem som sjelden spiste noe. Tallene for salt snacks var de samme som for søte bakervarer ($p < 0.001$). Andelen som hadde spist søtsaker i løpet av siste 7 dager var 61 prosent blant dem som ofte spiste noe mellom måltidene, mot 33 prosent av dem som sjelden spiste noe ($p < 0.001$).

6.2.7 Andel som mente utsagnet ”Jeg spiser ... både til hverdag og helg” passet godt/dårlig med eget spisemønster – etter mellommåltidsfrekvens

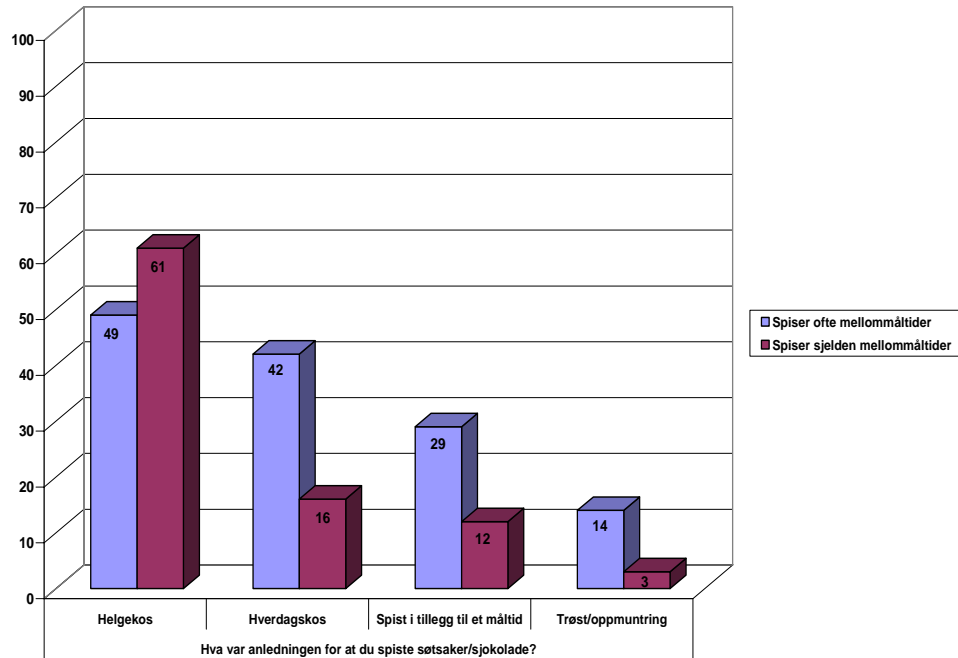


Figur 6-10 Andel som mener nevnte utsagn passer/passet ikke med egne prioriteringer og praksiser? Etter mellommåltidsfrekvens.⁷⁹ Sjokolade N=749, søtsaker N=527, søte bakervarer N=472, salt snacks N=536, sukkerholdige leskedrikker N=469. Prosent. 2009. WEB

⁷⁹ Har utelatt kategorien ”verken ofte eller sjelden” i figuren

Blant dem som ofte spiste noe mellom måltidene, var det også langt flere som mente utsagnet "Jeg spiser – søtsaker, sjokolade, søte bakervarer og salt snacks – både til hverdag og helg" passet godt med eget spisemønster enn blant dem som sjelden spiste noe. Det var 52 prosent av dem som ofte spiste noe som mente dette passet godt med eget spisemønster av søtsaker, mot 16 prosent av dem som sjelden spiste noe ($p < 0.001$). 51 prosent av dem som ofte spiste noe mellom måltidene mente utsagnet passet godt med eget spisemønster av sjokolade, mot 27 prosent av dem som sjelden spiste denne type måltider ($p < 0.001$). 48 prosent av dem som ofte spiste noe mellom måltidene mente dette utsagnet passet godt for eget spisemønster av salt snacks, mot 19 prosent av dem som sjelden spiste noe ($p < 0.001$). Andelen som mente utsagnet passet godt med eget drikkemønster av sukkerholdige leskedrikker var også høyere blant dem som ofte spiste noe mellom måltidene (44 prosent) enn blant dem som sjelden spiste noe (27 prosent) ($p < 0.001$).

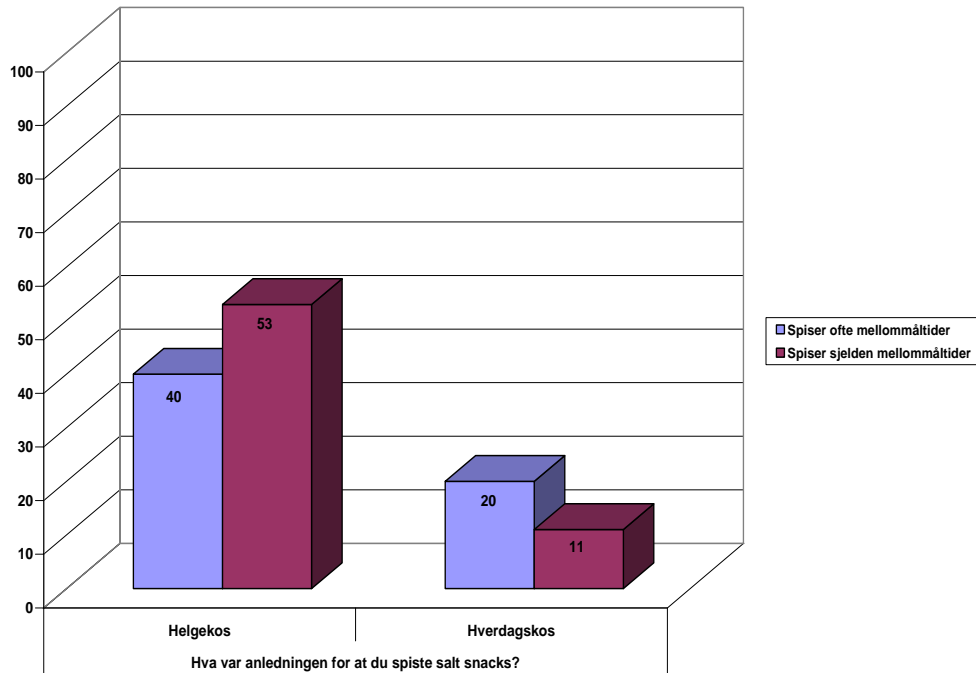
6.2.8 Hva var anledningen til at du spiste søtsaker, sjokolade eller salt snacks sist gang – etter mellommåltidsfrekvens?



Figur 6-11 Hva var anledningen for at du spiste søtsaker/sjokolade? Etter mellommåltidsfrekvens.⁸⁰ N=575. Prosent. 2009. WEB

De som sjelden spiste noe mellom måltidene (61 prosent) var mer tilbøyelige enn de som ofte spiste noe (49 prosent) til å mene at den siste anledningen for at de hadde spist sjokolade og søtsaker hadde vært helgekos ($p < 0.01$). Omvendt var det langt flere av dem som ofte spiste noe mellom måltidene (42 prosent) enn blant dem som sjelden spiste noe (16 prosent) som mente den siste anledningen hadde vært hverdagskos ($p < 0.001$). Det var også flere av dem som ofte spiste noe mellom måltidene som mente anledningen hadde vært ”tillegg til et måltid”, samt ”trøst/oppmuntring” ($p < 0.001$).

⁸⁰ Har utelatt kategorien ”verken ofte eller sjelden” i figuren



Figur 6-12 Hva var anledningen for at du spiste salt snacks/fastfood? Etter mellommåltidsfrekvens.⁸¹ N=836. Prosent. 2009. WEB

Det var flere (20 prosent) av dem som ofte spiste noe mellom måltidene enn blant dem som sjelden spiste noe (11 prosent) som betegnet den siste anledningen for at de hadde spist salt snacks som hverdagskos ($p < 0.001$). Omvendt var det flere av dem som sjelden spiste (53 prosent) som betegnet den siste anledningen for helgekos ($p < 0.001$).

6.3 Sammendrag av spisemønsteret av mat mellom måltidene

Det var 14-17 prosent som spiste noe mellom dagens tre første måltider hver dag eller nesten hver dag. 30 prosent spiste aldri noe mellom frokost og lunsj, og 23 prosent spiste aldri noe mellom lunsj og middag. Om lag halvparten spiste noe etter middag ("kvelds").

⁸¹ Har utelatt kategorien "verken ofte eller sjelden" i figuren

Det vanligste å spise mellom måltidene – både i hverdagen og i helgen – var frukt. Syv av ti spiste vanligvis dette mellom hverdagens måltider. Deretter fulgte yoghurt (44 prosent), grov brødmatt (24 prosent) og grønnsaker (23 prosent). Når det gjaldt sjokolade, søtsaker, salt snacks og lignende var dette noe langt flere spiste mellom helgens enn hverdagens måltider. 21 prosent mente de vanligvis spiste sjokolade mellom hverdagens måltider. Deretter fulgte søte bakervarer (16 prosent), salt snacks (12 prosent), søtsaker (6 prosent) og fastfood (3 prosent). Spisefrekvensen av disse produktene økte betraktelig i overgangen fra hverdagens til helgens mellommåltider. Det var 29 prosent som vanligvis spiste sjokolade mellom helgens måltider. Deretter fulgte salt snacks (27 prosent), søte bakervarer (24 prosent) og søtsaker (17 prosent).

Flere kvinner enn menn spiste frukt og yoghurt mellom måltidene. Det var færre i den yngste aldersgruppen (15-29 år) som spiste frukt enn i de andre aldersgruppene. De unge spiste også mer sjokolade, søtsaker og salt snacks mellom måltidene enn de andre aldersgruppene. Videre spiste folk med høy utdanning langt oftere frukt mellom måltidene enn de med lav utdanning. Omvendt spiste de med lav utdanning oftere sjokolade, søtsaker, salt snacks og fastfood mellom måltidene enn de med høy utdanning. Det var for eksempel 35 prosent av dem med lav utdanning som vanligvis spiste salt snacks mellom hverdagens måltider, mot 13 prosent av dem med høy utdanning.

I kostholdsdebatten, er det ikke bare hva man spiser som har vært et tema, men også mengden mat man spiser. Våre tall viser at den gruppen som ofte spiser noe mellom måltidene, har en dårligere ernæringsmessig profil på spisemønsteret enn den gruppen som sjelden spiser mellom måltidene. Blant dem som ofte spiste noe mellom måltidene var det altså langt mer vanlig å velge sjokolade, søtsaker, søte bakervarer og salt snacks enn blant dem som sjelden spiste noe mellom måltidene – både i hverdagen og i helgen. Den gruppen som ofte spiste noe mellom måltidene hadde også en generelt høyere spisefrekvens av søtsaker, salt snacks, sukkerholdige leskedrikker, søte bakervarer, sjokolade og fastfood enn de som sjelden spiste mellommåltider. Det var også flere av dem som ofte spiste noe mellom måltidene som hadde spist denne type produkter i løpet av siste 7 dager.

Det var langt flere av dem som ofte spiste noe mellom måltidene som mente utsagnet ”Jeg spiser – søtsaker, sjokolade, søte bakervarer, salt snacks, sukkerholdige leskedrikker – både til hverdag og helg” passet godt med eget spise-/drikkemønster. Den gruppen som ofte spiste noe mellom måltidene var

også mer tilbøyelig til å betegne anledningen for at de hadde spist denne type produkter som hverdagskos enn den gruppen som sjelden spiste noe.

7 Hva vektlegges ved kjøp av mat og drikke, og hvordan påvirker dette spisemønsteret av sjokolade, søtsaker, salt snacks og annet ”snop”?

Jeg prøver å spise sunt. Mitt daglige kosthold er ikke så "himla gærnt"! Jeg har en svakhet for søtsaker: spesielt sjokolade og is. For å kose meg, og som "trøst"... Men jeg kan kutte ut hvis jeg vil! Jeg hadde "godteri-stopp" ifjor fra påske til st. Hans, og nå er jeg i gang igjen! 😊 Ungene mine er også med på opplegget, og vi har nå bær og frukt som lørdagskos. Vi kutter opp frisk ananas, kiwi og melon, og har skåler med blåbær og bringebær. Kjempegodt! Når man ser på prisen på en liten pakke med f.eks. blåbær, tenker man kanskje at det er dyrt. Men hva med en pose med sjokolade!? **Det** er dyrt!! Og usunt samtidig! Vi lager ofte smoothies, og putter oppi det vi har. Vi spiser grovt brød, knekkebrød eller grove kornblandinger. Lette melke-produkter - både søtmeik, syrna og yoghurt. Kyllingfilet, fisk og svinekjøtt - passer på å kjøpe "God helg"-produktene på Kiwi. I vafler og pannekaker bruker jeg alltid mye grovt mel, og også i pizzabunner. Så jeg synes vi er ganske flinke! 😊 Ungene kunne godt blitt litt mer glad i grønnsaker, men... Nå har min kjære fått fokus på kosthold også. Han har vært litt glad i store porsjoner, og salt snacks.⁸²

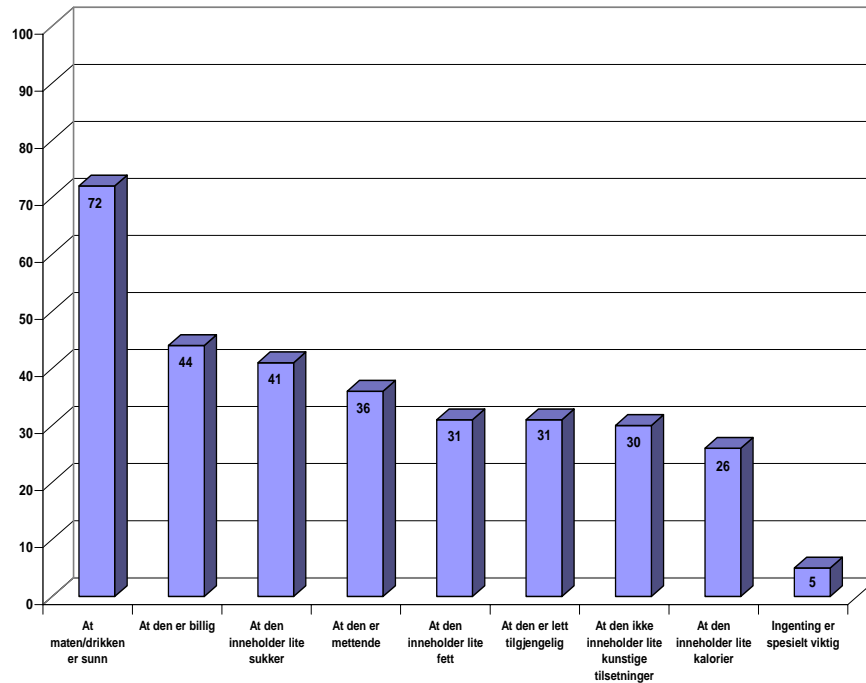
Flere SIFO-studier har vist hvordan matforbrukernes preferanser, prioriteringer og praksiser i økende grad er preget av sunnhets- og helsebetraktninger.⁸³ I det følgende vil vi se nærmere på hvordan denne økende opptattheten av helseiriklig kosthold kommer til uttrykk i forbrukernes spisemønster av sjokolade, søtsaker, salt snacks og lignende. Det vil også bli sett på hvordan dette

⁸² <http://bloggarkiv.sol.no/blogg/quotspis-gulrotter-mens-det-er-suntquot> (16.06.10)

⁸³ Wandel 1997, Roos et al 2005, Kjærnes et al 2001, Bugge 2006, Bugge & Lavik 2007, Bugge, Lavik & Lillebø 2008, Bugge, Lillebø & Lavik 2010

påvirker spisemønsteret av produkter som er særlig anbefalt av helsemyndighetene, for eksempel frukt, grønnsaker og vann (spring/flaske).

7.1 Hvilke egenskaper ved mat og drikke vektlegges?



Figur 7-1 Hvilke av nevnte egenskaper legger du spesielt stor vekt på når du skal kjøpe deg noe å spise/drikke? N=1445. Prosent. 2009. WEB

Av surveyer gjennomført i 2007-2008 har det kommet frem at mellom 50-60 prosent av de spurte legger særlig vekt på at mat og drikke som de kjøper er sunn.⁸⁴ I vår WEB-survey som ble gjennomført høsten 2009, var det 72 prosent som svarte at dette var noe de tilla spesielt stor vekt. I likhet med andre surveyer, viser også våre tall at sukker er en ingrediens som mange er skeptiske til. 41 prosent svarte altså at de la spesielt stor vekt på at maten/drikken inneholdt lite sukker. Det var også relativt mange (30-31 prosent) som mente

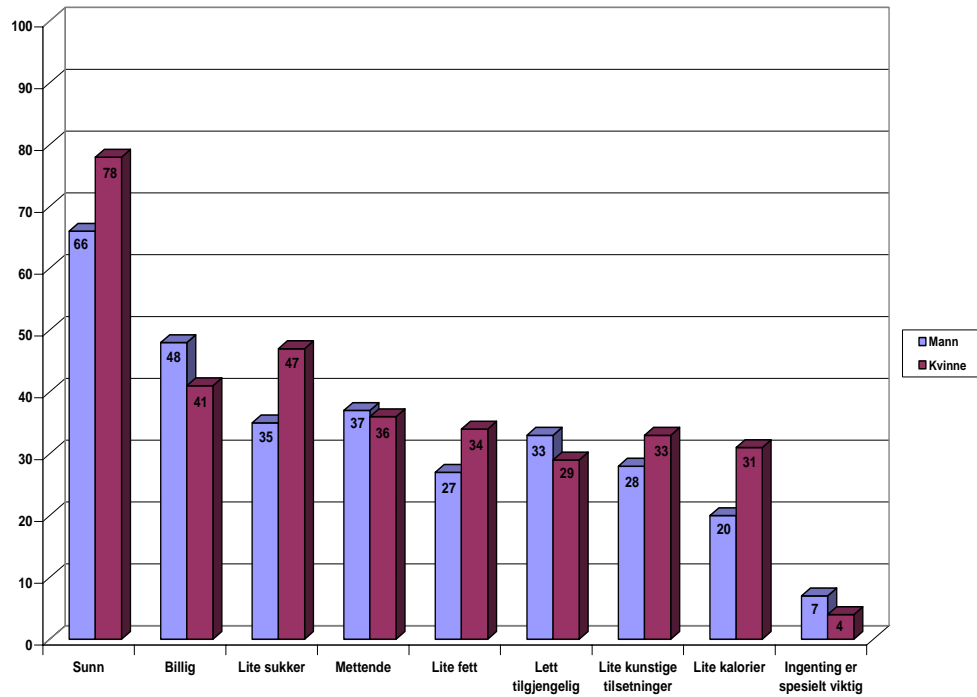
⁸⁴ Norske Spisefakta 2008, Bugge & Lavik 2007, Bugge, Lavik & Lillebø 2008, Bugge, Lillebø & Lavik 2009

Hva vektlegges ved kjøp av mat og drikke, og hvordan påvirker dette spisemønsteret 179 av sjokolade, søtsaker, salt snacks og annet ”snop”?

det var viktig at maten/drikken inneholdt lite fett og lite tilsetningsstoffer. 28 prosent var opptatt av at maten/drikke skulle innehold lite kalorier.

I tillegg til helseaspekter, var kostnadsaspektet også viktig. 44 prosent la vekt på at maten og drikken de kjøpte var billig. 31 prosent la spesielt stor vekt på at maten/drikken var lett tilgjengelig. Det var kun 5 prosent som mente at ”ingenting var spesielt viktig” når de kjøpte mat og drikke.

7.1.1 Vektleggingen av matens/drikkens egenskaper – etter kjønn

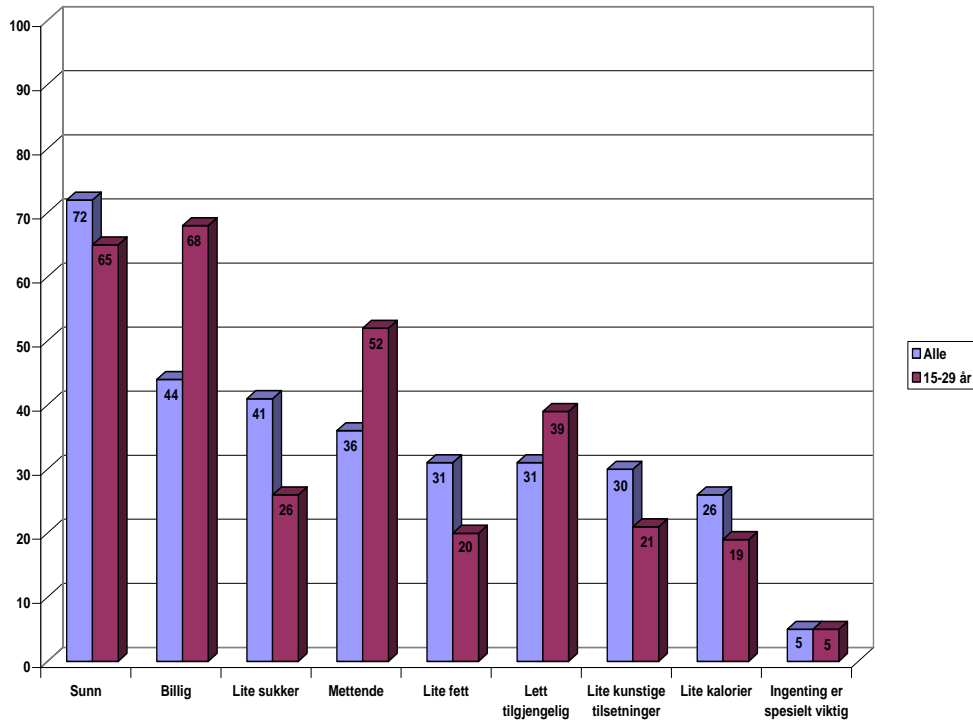


Figur 7-2 Hvilke av nevnte egenskaper legger du spesielt stor vekt på når du skal kjøpe deg noe å spise/drikke? Etter kjønn. N=1445. Prosent. 2009. WEB

Det var flere kvinner (78 prosent) enn menn (66 prosent) som la spesielt stor vekt på at maten/drikken de kjøpte var sunn ($p < 0.001$). Menn (48 prosent) la på sin side noe mer vekt på at maten/drikken var billig enn kvinner (41 prosent) ($p < 0.01$). 47 prosent av kvinnene la spesielt stor vekt på at maten/drikken inneholdt lite sukker, mot 35 prosent av mennene. Videre var det 20 prosent av mennene og 31 prosent av kvinnene som la spesielt stor vekt på

at maten/drikken inneholdt lite kalorier. Til slutt må det nevnes at flere kvinner (31 prosent) enn menn (20 prosent) la spesielt stor vekt på at maten/drikken inneholdt lite tilsetningsstoffer.

7.1.2 Vektlegging av matens/drikkens egenskaper – etter alder



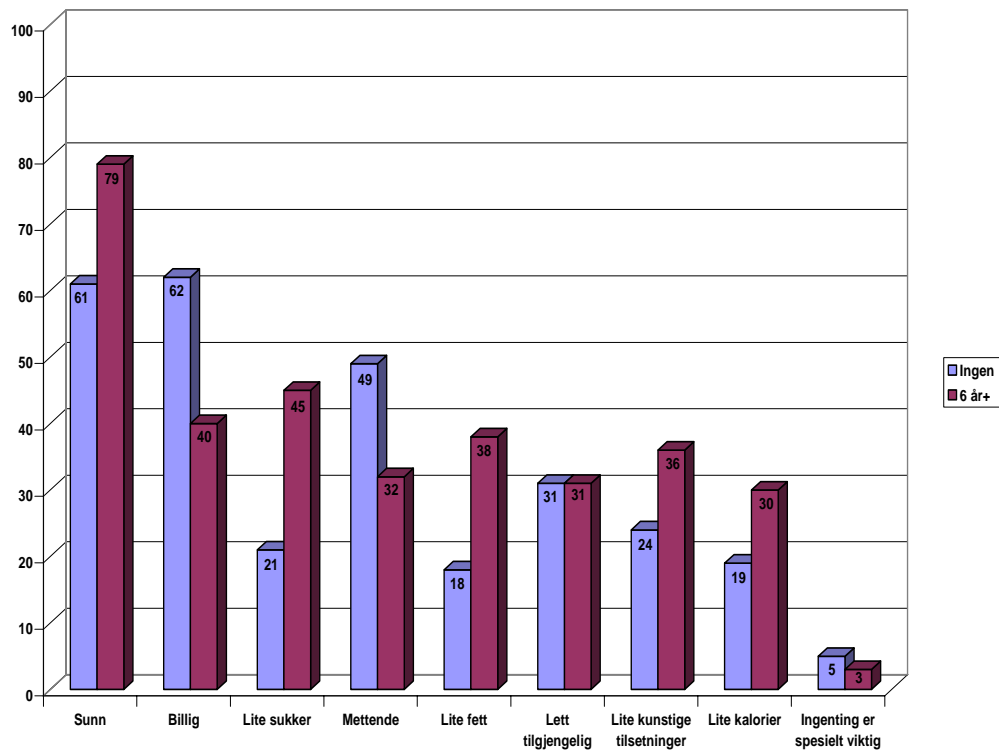
Figur 7-3 Hvilke av nevnte egenskaper legger du spesielt stor vekt på når du skal kjøpe deg noe å spise/drikke? Etter alder. N=1445. Prosent. 2009. WEB

De unge i aldersgruppen 15 til 29 år (65 prosent) la i noe mindre grad vekt på sunnhet ved kjøp av mat og drikke enn befolkningen i sin helhet (72 prosent). Det var imidlertid langt flere i den yngste aldersgruppen (68 prosent) enn i befolkningen i sin helhet (44 prosent) som la spesielt stor vekt på at maten/drikken var billig. De unge (52 prosent) la også mer vekt på at maten/drikken de kjøpte var mettende enn befolkningen i sin helhet (36 prosent). 39 prosent av de unge la spesielt stor vekt på at maten/drikken var lett tilgjengelig, mot 31 prosent av befolkningen i sin helhet.

Hva vektlegges ved kjøp av mat og drikke, og hvordan påvirker dette spisemønsteret 181 av sjokolade, søtsaker, salt snacks og annet ”snop”?

Som det kommer frem av figuren, la de unge noe mindre vekt på de helsemessige aspektene – slik som lite sukker, fett, tilsetningsstoffer og kalorier – når de skulle kjøpe seg mat og drikke enn befolkningen i sin helhet. Færre unge (26 prosent) enn befolkningen i sin helhet (41 prosent) la spesielt stor vekt på at maten/drikken inneholdt lite sukker. Det var henholdsvis 19 prosent og 20 prosent av de unge som la spesielt stor vekt på at maten/drikken inneholdt lite kalorier og fett. Til sammenligning var det 26 prosent av befolkningen i sin helhet som la spesielt stor vekt på at maten/drikken hadde lite kalorier, og 30 prosent sa det samme om fett. Unge la også noe mindre vekt på at maten/drikken inneholdt lite tilsetningsstoffer (21 prosent) enn befolkningen i sin helhet (30 prosent).

7.1.3 Vektlegging av matens/drikkens egenskaper – etter utdanning



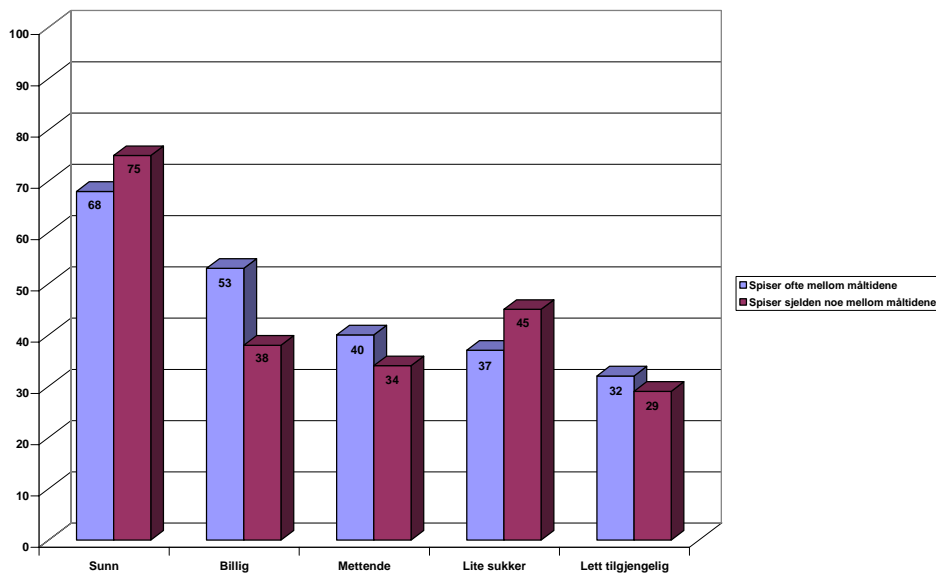
Figur 7-4 Hvilke av nevnte egenskaper ved mat og drikke legger du spesielt stor vekt på når du skal kjøpe deg noe å spise/drikke? Etter utdanning.⁸⁵ N=441. Prosent. 2009. WEB

Det var langt færre med lav utdanning (61 prosent) enn med høy utdanning (79 prosent) som la spesielt stor vekt på at maten/drikken de kjøpte var sunn ($p < 0.001$). Omvendt var det flere med lav utdanning (62 prosent) enn med høy utdanning (40 prosent) som la spesielt stor vekt på at den var billig ($p < 0.001$). De med lav utdanning (49 prosent) la mer vekt på at maten/drikken var mettende enn de med høy utdanning (32 prosent) ($p < 0.001$).

⁸⁵ Spørsmålet om utdanningsnivå var formulert slik: Hvor mange års utdanning har du utover grunnskolen? a. Ingen, b. 1-3, c. 4-6, d. Flere enn 6

Folk med høy utdanning la generelt mer vekt på de helsemessige aspektene ved kjøp av mat og drikke enn de med lav utdanning. 45 prosent av de med høy utdanning la spesielt stor vekt på at maten/drikken inneholdt lite sukker, mot 21 prosent av dem med lav utdanning ($p<0.001$). Videre var det 28 prosent av dem med høy utdanning som vektla at maten/drikken inneholdt lite fett, mot 18 prosent av dem med lav utdanning ($p<0.05$). At maten/drikken inneholdt lite tilsetningsstoffer var også viktigere for folk med høy utdanning (36 prosent) enn for folk med lav utdanning (24 prosent) ($p<0.01$). 30 prosent av dem med høy utdanning la spesielt stor vekt på at maten/drikken inneholdt lite kalorier, mot 19 prosent av dem med lav utdanning ($p<0.01$).

7.1.4 Vektlegging av matens/drikkens egenskaper – etter mellommåltidsfrekvens



Figur 7-5 Hvilke av nevnte egenskaper ved mat og drikke legger du spesielt stor vekt på når du skal kjøpe deg noe å spise/drikke? Etter mellommåltidsfrekvens. N=1445. Prosent. 2009. WEB

Flere av dem som ofte (53 prosent) enn dem som sjelden (38 prosent) spiste noe mellom måltidene la spesielt stor vekt på at maten og drikken var billig ($p<0.001$). Omvendt var det flere av dem som sjelden (75 prosent) enn dem som ofte (68 prosent) spiste noe mellom måltidene som la spesielt stor vekt på at maten og drikken var sunn ($p<0.01$). Det var også flere av dem som sjelden

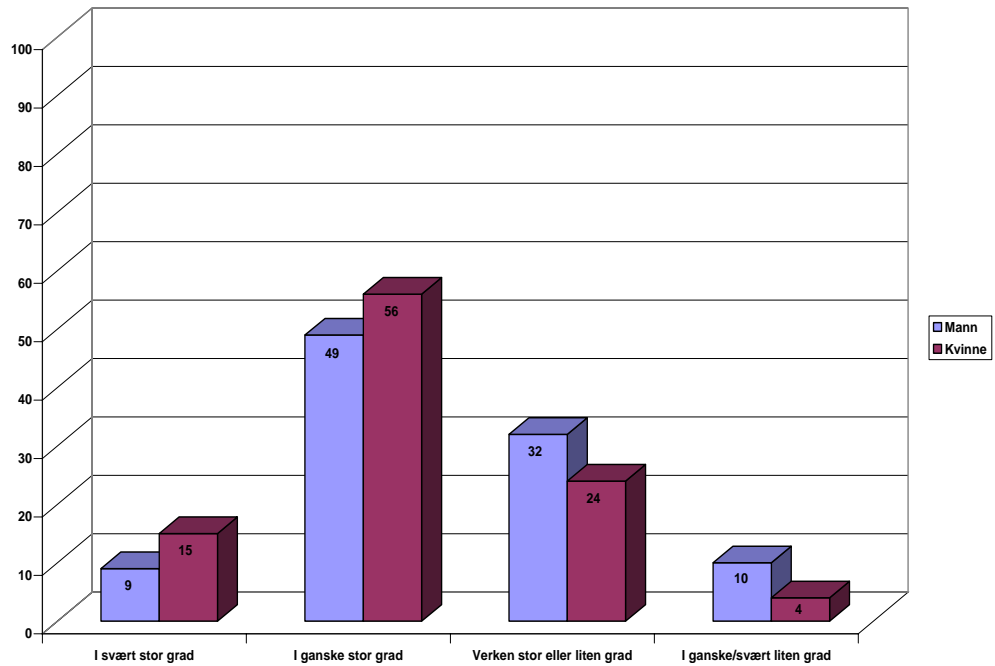
spiste noe mellom måltidene (45 prosent) enn blant dem som ofte spiste noe (37 prosent) som la spesielt stor vekt på at maten og drikken inneholdt lite sukker ($p < 0.01$). Flere av dem som ofte spiste noe mellom måltidene enn de som sjelden spiste noe la vekt på at maten og drikke skulle være mettende ($p < 0.05$).

7.2 Hvor mange er opptatt av å spise sunt, og hva er de viktigste motivasjonsfaktorene?

I likhet med det som har fremkommet av tidligere undersøkelser, viser også vår WEB-survey at det er stor interesse for å ha et helseriktig kosthold.⁸⁶ Det var kun 7 prosent som svarte at de i svært eller ganske liten grad var opptatt av å spise sunt. 28 prosent mente dette var noe de verken i stor eller liten grad var interessert i. Videre var det henholdsvis 12 prosent og 53 prosent som mente at de i svært eller ganske stor grad var opptatt av dette. I det følgende vil vi se nærmere på hvordan disse oppfatningene kom til uttrykk i de ulike sosiale gruppene – kjønn, alder, utdanning, husholdstype osv.

⁸⁶ Bugge & Lavik 2007, Bugge, Lavik & Lillebø 2008, Bugge, Lillebø & Lavik 2009

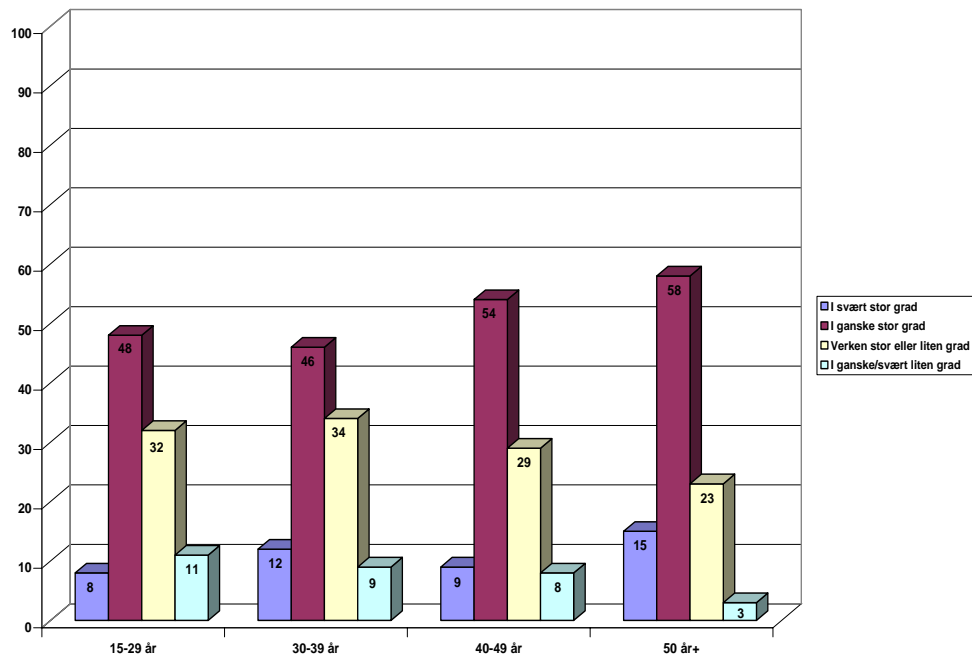
7.2.1 Opptatt av å spise sunt – etter kjønn



Figur 7-6 I hvilken grad vil du si at du er opptatt av å spise sunt? Etter kjønn. N=1445. Prosent. 2009. WEB

Det var henholdsvis 15 prosent av kvinnene og 9 prosent av mennene som svarte at de i svært stor grad var opptatt av å spise sunt ($p < 0.001$). Videre var det 56 prosent av kvinnene og 49 prosent av mennene som mente de i ganske stor grad var opptatt av dette ($p < 0.01$). Flere menn (10 prosent) enn kvinner (4 prosent) var i svært eller ganske liten grad opptatt av å spise sunt ($p < 0.001$).

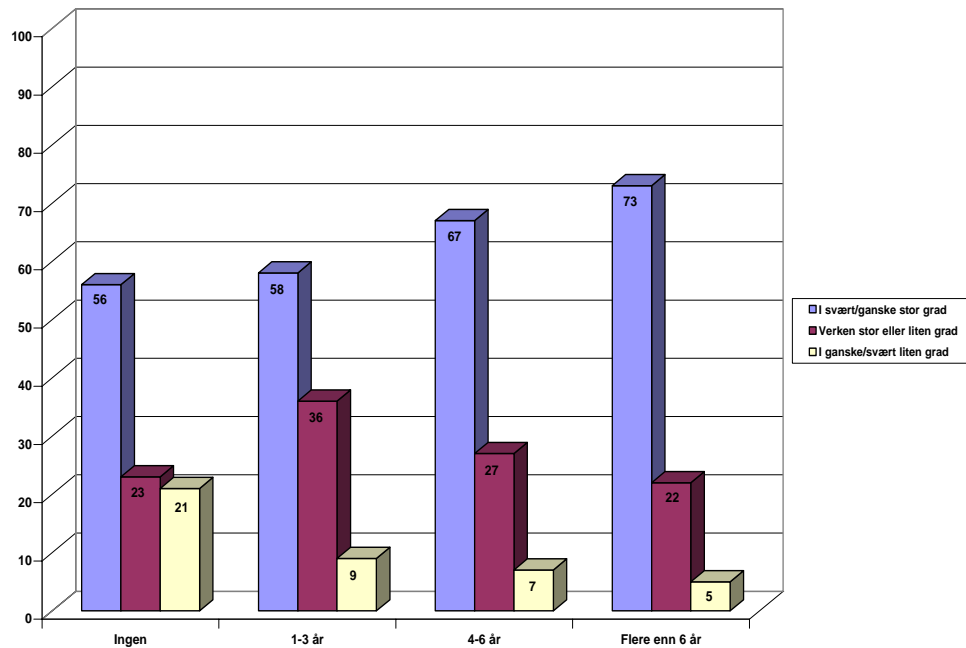
7.2.2 Opptatt av å spise sunt – etter alder



Figur 7-7 I hvilken grad vil du si at du er opptatt av å spise sunt? Etter alder. N=1445. Prosent. 2009. WEB

Andelen som var svært eller ganske opptatt av å spise sunt økte proporsjonalt med økende alder. Det var 56 prosent av de unge i alderen 15 til 29 år som mente dette var noe de i svært eller ganske stor grad var opptatt av, mot 73 prosent av de i alderen 50 år eller mer ($p < 0.001$). Blant de unge var det 11 prosent som mente de i ganske eller svært liten grad var opptatt av å spise sunt. I aldersgruppen 50 år eller mer var det 3 prosent som svarte dette ($p < 0.001$).

7.2.3 Opptatt av å spise sunt – etter utdanning

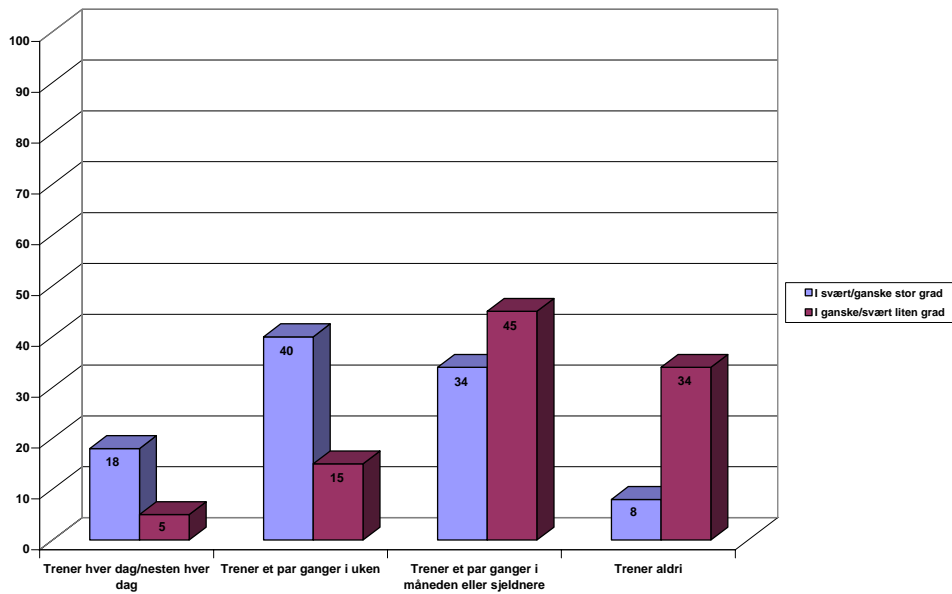


Figur 7-8 I hvilken grad vil du si at du er opptatt av å spise sunt? Etter utdanning.⁸⁷ N=441. Prosent. 2009. WEB

Andelen som var svært eller ganske opptatt av å spise sunt økte proporsjonalt med økende utdanningsnivå. Det var 73 prosent av dem med høy utdanning som var svært eller ganske opptatt av å spise sunt, mot 56 prosent av dem med ingen utdanning ($p < 0.001$). 21 prosent av dem med lavest utdanningsnivå var ganske eller svært lite opptatt av å spise sunt, mot 5 prosent av dem med det høyeste utdanningsnivået ($p < 0.001$).

⁸⁷ Spørsmålet om utdanningsnivå var formulert slik: Hvor mange års utdanning har du utover grunnskolen? a. Ingen, b. 1-3, c. 4-6, d. Flere enn 6

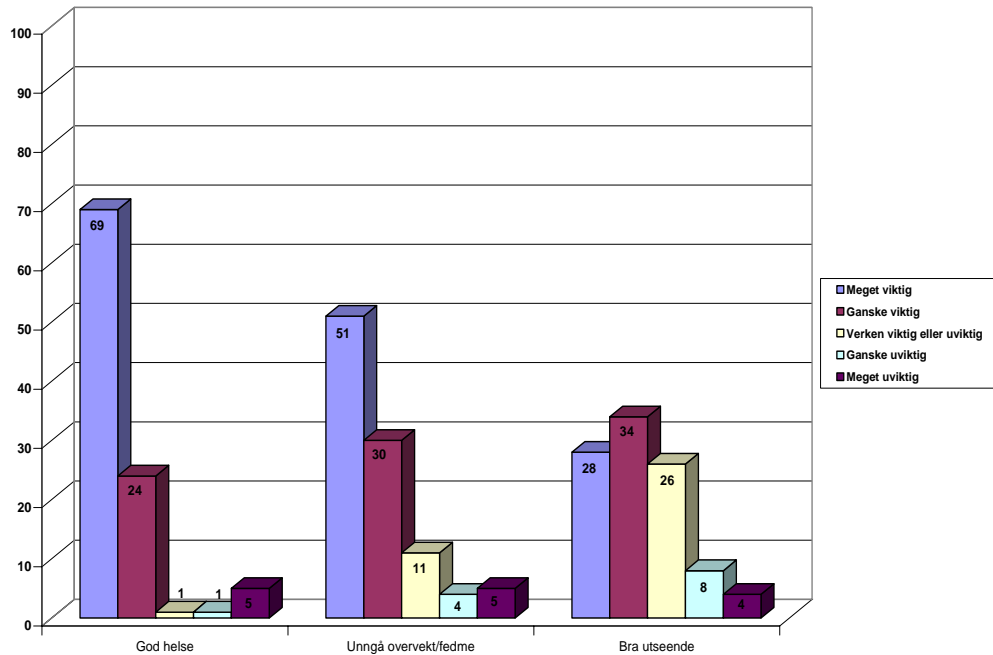
7.2.4 Opptatt av å spise sunt – etter treningsfrekvens



Figur 7-9 I hvilken grad vil du si at du er opptatt av å spise sunt? Etter treningsfrekvens (ikke turgåing). N=1445. Prosent. 2009. WEB

Som vist tidligere, har vi sett nærmere på hvorvidt folk oppfatter at et høyt fysisk aktivitetsnivå kan legitimere et relativt høyt inntak av energirike produkter. De fleste mente at dette passet dårlig med eget spise- og drikkemønstre. Av figuren ovenfor kommer det også frem at de som trener regelmessig er langt mer opptatt av å spise sunt enn de som ikke trener. Det var langt flere av dem som var opptatt av å spise sunt (76 prosent) enn dem som ikke var det (20 prosent) som trente ukentlig ($p < 0.001$). Omvendt var det langt flere av dem som ikke var opptatt av å spise sunt (34 prosent) enn dem som var opptatt av det (8 prosent) som aldri trente ($p < 0.001$).

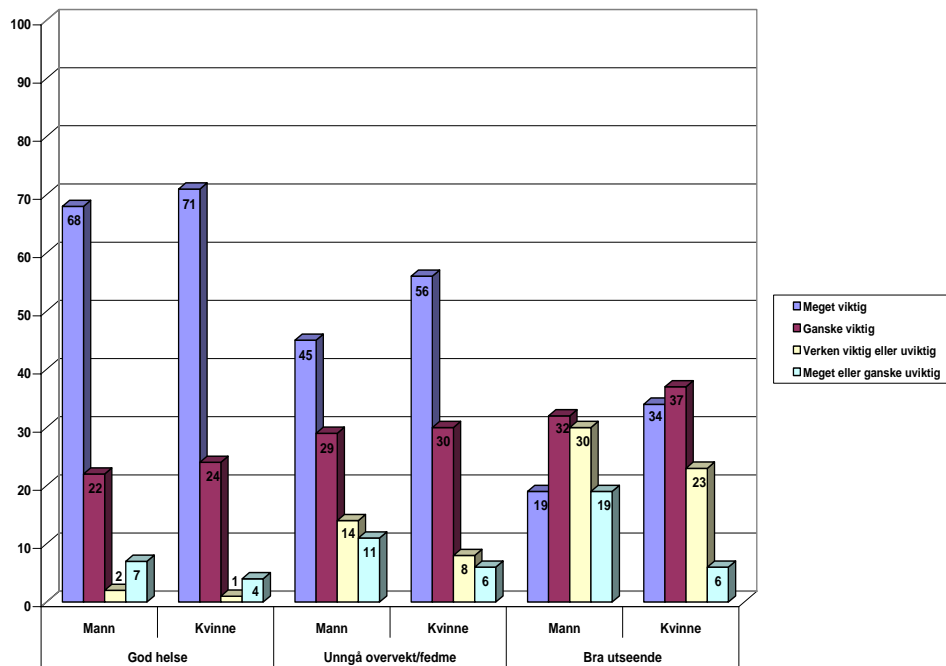
7.3 Hva er motivasjonen for å spise sunt?



Figur 7-10 Hvor viktig er følgende motivasjonsfaktorer for å spise sunt for deg – god helse, unngå overvekt/fedme, et bra utseende? N=934. Prosent. 2009. WEB

Den andelen som svarte at de var svært eller ganske opptatt av å spise sunt, ble videre spurt om hvilke motivasjonsfaktorer som var av betydning. 93 prosent mente god helse var en særlig viktig faktor. Det var også mange som spiste sunt for å unngå overvekt/fedme (81 prosent). 20 prosent mente imidlertid at det å unngå overvekt/fedme var en relativt uviktig motivasjonsfaktor. Langt færre (7 prosent) mente det å oppnå god helse var relativt uviktig. Andelen som mente at et bra utseende var en meget eller ganske viktig motivasjonsfaktor var 62 prosent. 12 prosent mente dette var meget eller ganske uviktig.

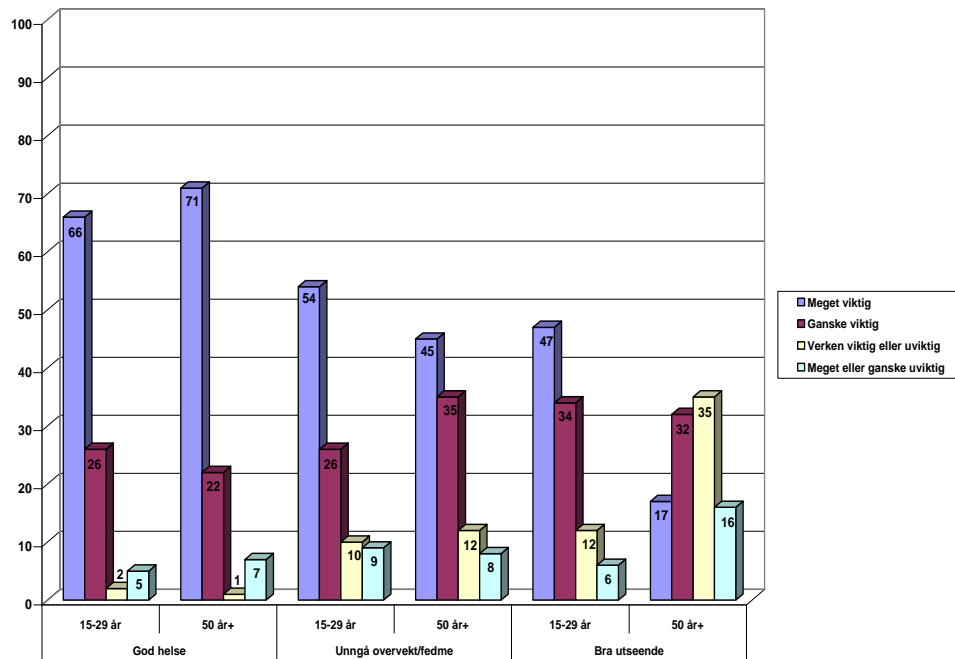
7.3.1 Motivasjonsfaktorer – etter kjønn



Figur 7-11 Hvor viktig er følgende motivasjonsfaktorer for å spise sunt for deg – god helse, unngå overvekt/fedme, et bra utseende? Etter kjønn. N=934. Prosent. 2009. WEB

Det var flere kvinner (56 prosent) enn menn (45 prosent) som mente det å unngå overvekt/fedme var en meget viktig motivasjon for å spise sunt ($p < 0.001$). Videre var det flere kvinner (34 prosent) enn menn (19 prosent) som mente det å oppnå et bra utseende var meget viktig ($p < 0.001$). Det var også langt flere menn (19 prosent) enn kvinner (6 prosent) som mente dette var meget eller ganske uviktig ($p < 0.001$).

7.3.2 Motivasjonsfaktorer – etter alder

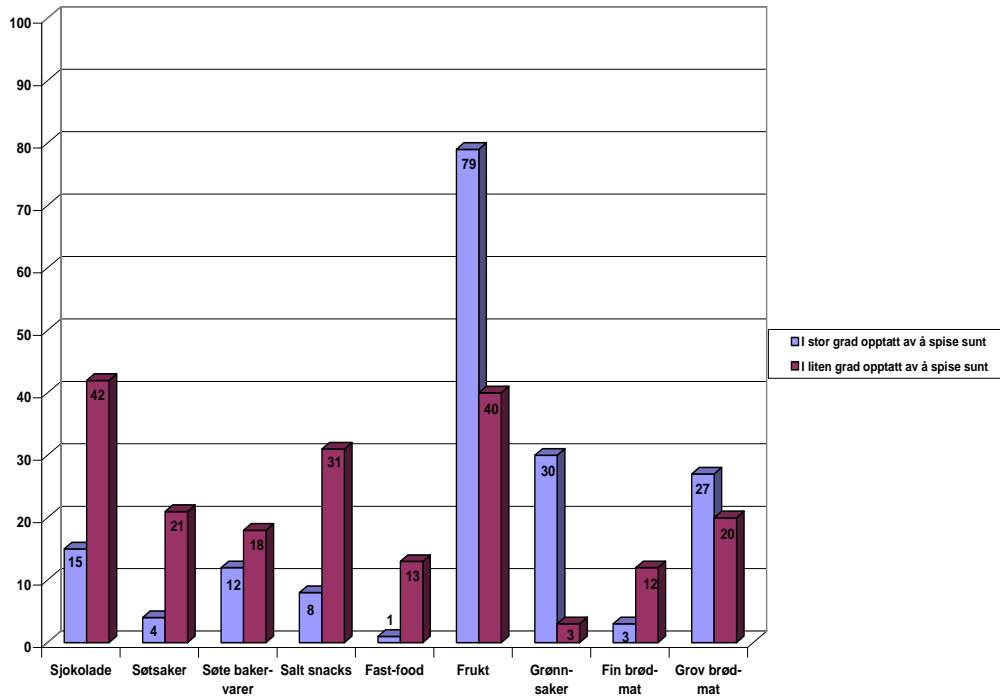


Figur 7-12 Hvor viktig er følgende motivasjonsfaktorer for å spise sunt for deg – god helse, unngå overvekt/fedme, et bra utseende? Etter alder. N=934. Prosent. 2009. WEB

God helse var den motivasjonsfaktoren både de unge og de eldre mente var viktigst. Det å unngå overvekt og fedme var imidlertid en noe viktigere motivasjonsfaktor for de unge enn de eldre. Det var 54 prosent i aldersgruppen 15 til 29 år som mente dette var en meget viktig motivasjonsfaktor, mot 45 prosent i aldersgruppen 50 år eller eldre ($p < 0.01$). I denne sammenhengen bør det bemerkes at det var flere i aldersgruppen 50 år eller mer (35 prosent) enn i aldersgruppen 15 til 29 år (26 prosent) som mente dette var ganske viktig ($p < 0.01$). Det var færre unge (6 prosent) enn eldre (50 år+) (16 prosent) som mente dette var meget eller ganske uviktig ($p < 0.001$). Unge mennesker la mer vekt på et bra utseende som en motivasjonsfaktor for å spise sunt enn de andre aldersgruppene. I aldersgruppen 15 til 29 år var det 47 prosent som mente dette var meget viktig, mot 17 prosent i aldersgruppen 50 år eller eldre ($p < 0.001$).

7.4 Hva spiser du vanligvis mellom måltidene – etter opptatthet av å spise sunt?

Som vist, hadde de som ga uttrykk for at de i stor grad var opptatt av å spise sunt en noe lavere spisefrekvens av mellommåltider enn dem som i liten grad var opptatt av dette. Våre tall viste at opptatthet av sunnhet også hadde effekt på hva man vanligvis spiste mellom måltidene – både i hverdagen og i helgen.



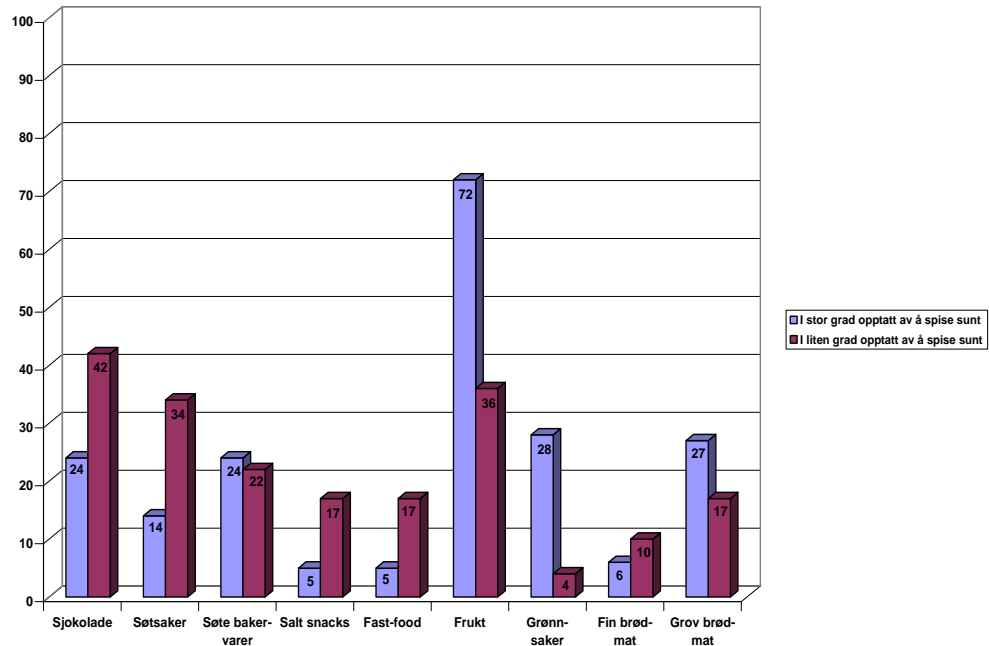
Figur 7-13 Hvis du spiser noe mellom måltidene i hverdagen – hva spiser du vanligvis? Etter opptatthet av å spise sunt. N=1445. Prosent. 2009. WEB

Det var langt flere av dem som i liten grad var opptatt av sunnhet (42 prosent) som vanligvis spiste sjokolade mellom måltidene i hverdagen enn blant dem som i stor grad var opptatt av dette (15 prosent) ($p < 0.001$). Det var også flere av dem som i liten grad var opptatt av å spise sunt (21 prosent) som vanligvis spiste søtsaker enn blant dem som i stor grad var opptatt av dette (4 prosent) ($p < 0.001$). 31 prosent av dem som i liten grad var opptatt av å spise sunt spiste vanligvis salt snacks, mot 8 prosent av dem som i stor grad var opptatt av

Hva vektlegges ved kjøp av mat og drikke, og hvordan påvirker dette spisemønsteret 193 av sjokolade, søtsaker, salt snacks og annet ”snop”?

dette ($p < 0.001$). Det samme mønsteret kom frem for fastfood, søte bakervarer og fin brødmatt ($p < 0.001$).

Omvendt var det flere av dem som i stor grad var opptatt av å spise sunt (79 prosent) som vanligvis spiste frukt mellom måltidene i hverdagen enn blant dem som i liten grad var opptatt av dette (40 prosent) ($p < 0.001$). 30 prosent av dem som var opptatt av sunnhet spiste vanligvis grønnsaker mellom måltidene, mot 3 prosent av dem som i liten grad var opptatt av dette ($p < 0.001$).



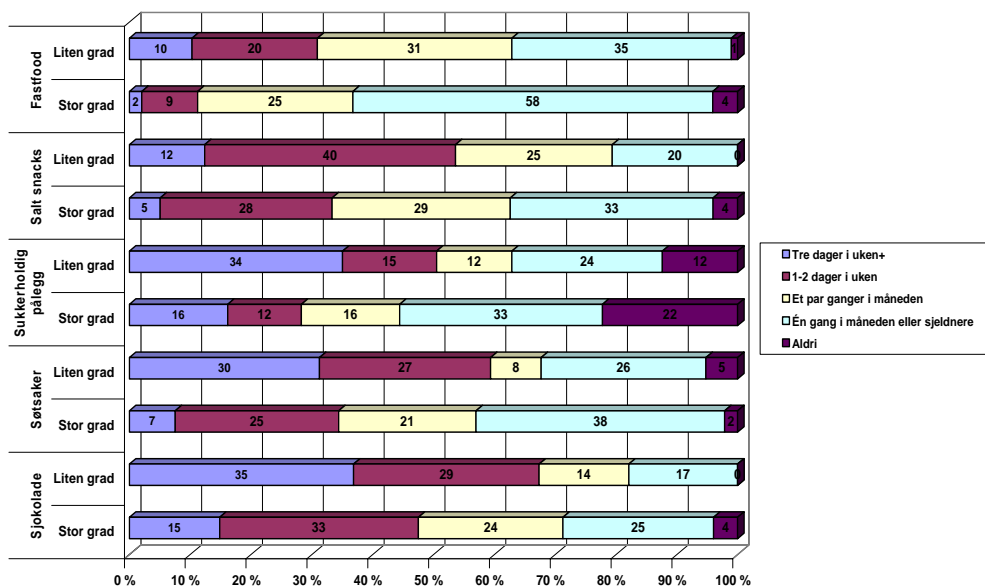
Figur 7-14 Hvis du spiser noe mellom måltidene i helgen – hva spiser du vanligvis? Etter opptatthet av å spise sunt. N=1445. Prosent. 2009. WEB

Blant dem som i liten grad var opptatt av å spise sunt, var det ingen økning i det å spise sjokolade som mellommåltid i overgangen fra hverdag (42 prosent) til helg (42 prosent). I den gruppen som ga uttrykk for at de var svært opptatt av å spise sunt var det imidlertid langt flere som spiste sjokolade som mellommåltid i helgen (24 prosent) enn i hverdagen (15 prosent). Det å spise søtsaker som mellommåltid økte i begge gruppene i overgangen fra hverdag til helg. Blant dem som var svært opptatt av å spise sunt var det 4 prosent som vanligvis spiste dette mellom måltidene i hverdagen, mot 14 prosent i helgen.

Blant dem som i liten grad var opptatt av å spise sunt var det 21 prosent som spiste søtsaker som mellom måltidene i hverdagen og 34 prosent i helgen.

7.5 Hvor ofte spiser du sjokolade, søtsaker, salt snacks, brus og annet ”snop” – etter opptatthet av å spise sunt?

Den gruppen som mente de i svært eller ganske liten grad var opptatt av å spise sunt hadde en betydelig høyere spisefrekvens av sjokolade, søtsaker, salt snacks og lignende enn dem som i stor grad mente de var opptatt av dette. Andelen som spiste sjokolade hver dag eller nesten hver dag var 23 prosent i den gruppen som var lite opptatt av å spise sunt, mot 6 prosent i gruppen som var opptatt av dette ($p < 0.001$). 2 prosent av dem som var opptatt av å spise sunt spiste søtsaker hver dag eller nesten hver dag, mot 17 prosent av dem som ikke var opptatt av dette ($p < 0.001$).



Figur 7-15 Hvor ofte spiser du sjokolade, søtsaker, sukkerholdig pålegg, salt snacks og fastfood? Etter opptatthet av å spise sunt. N=1445. Prosent. 2009. WEB

Som det kommer frem av figuren, var det 35 prosent av dem som i liten grad var opptatt av å spise sunt som spiste sjokolade tre dager i uken eller oftere, mot 15 prosent av dem som var opptatt av dette ($p < 0.001$). Det var 29 prosent

Hva vektlegges ved kjøp av mat og drikke, og hvordan påvirker dette spisemønsteret 195 av sjokolade, søtsaker, salt snacks og annet ”snop”?

av dem som var opptatt av sunnhet som spiste sjokolade én gang i måneden eller sjeldnere/aldri, mot 17 prosent av dem som ikke var opptatt av dette ($p < 0.001$).

Blant dem som i liten grad var opptatt av å spise sunt var det 30 prosent som spiste sukkerholdige søtsaker tre ganger i uken eller oftere, mot 7 prosent av dem som var opptatt av dette ($p < 0.001$). 40 prosent av dem som var opptatt av å spise sunt spiste sjeldnere enn én gang i måneden eller aldri denne type produkter.

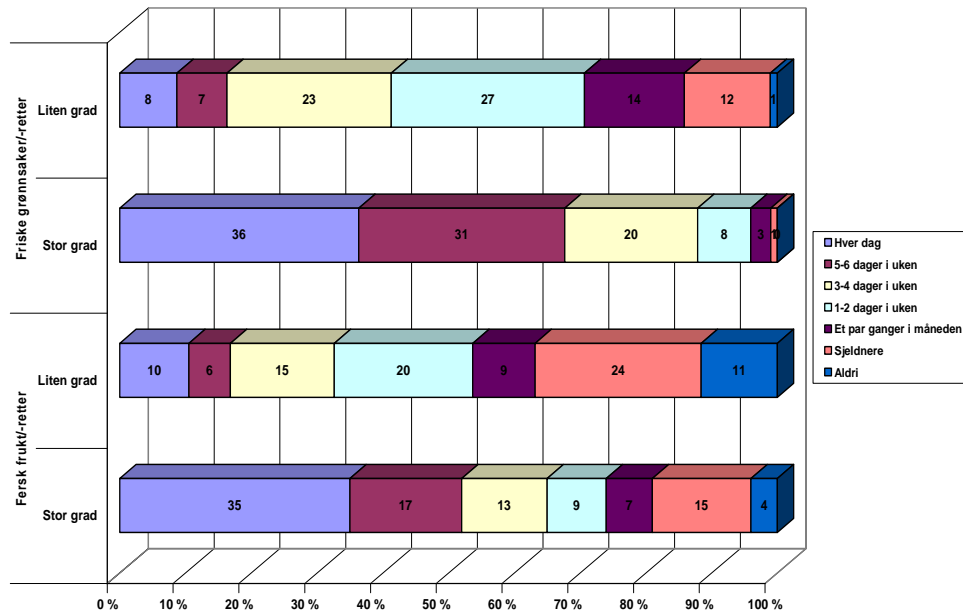
Det samme mønsteret kom frem av spisefrekvensen av sukkerholdige pålegg som sjokolade-/nøttepålegg og syltetøy. Det var 34 prosent av dem som var lite opptatt av å spise sunt som spiste dette tre ganger i uken eller oftere, mot 16 prosent av dem som var opptatt av sunnhet. 55 prosent av dem som var opptatt av å spise sunt, spiste søte pålegg sjeldnere enn én gang i måneden eller aldri ($p < 0.001$).

Det var 33 prosent av dem som var opptatt av å sunnhet som ukentlig spiste salt snacks, mot 52 prosent av dem som i liten grad var opptatt av dette. 37 prosent av dem som var opptatt av å spise sunt spiste salt snacks sjeldnere enn én gang i måneden eller aldri, mot 20 prosent av dem som i liten grad var opptatt av dette ($p < 0.001$).

Andelen som ukentlig spiste fastfood var 11 prosent blant dem som var opptatt av å spise sunt, mot 30 prosent blant dem som ikke var opptatt av dette. Det var også langt flere (62 prosent) av dem som var opptatt av å spise sunt enn blant dem som ikke var opptatt av dette (36 prosent) som spiste fastfood én gang i måneden, sjeldnere eller aldri ($p < 0.001$).

Søte bakervarer er ikke vist i figuren. Blant dem som var opptatt av å spise sunt var det 2 prosent som spiste søte bakervarer hver dag eller nesten hver dag, mot 7 prosent av dem som ikke var opptatt av dette. Videre var det 17 prosent av dem som var opptatt av å spise sunt som spiste dette sjeldnere enn én gang i måneden eller aldri, mot 8 prosent av dem som ikke var opptatt av å spise sunt ($p < 0.001$).

7.6 Spisefrekvens av frukt og grønnsaker – etter opptatthet av å spise sunt



Figur 7-16 Hvor ofte spiser du frisk frukt/-retter og ferske grønnsaker/-retter? Etter opptatthet av å spise sunt. N=1445. Prosent. 2009. WEB

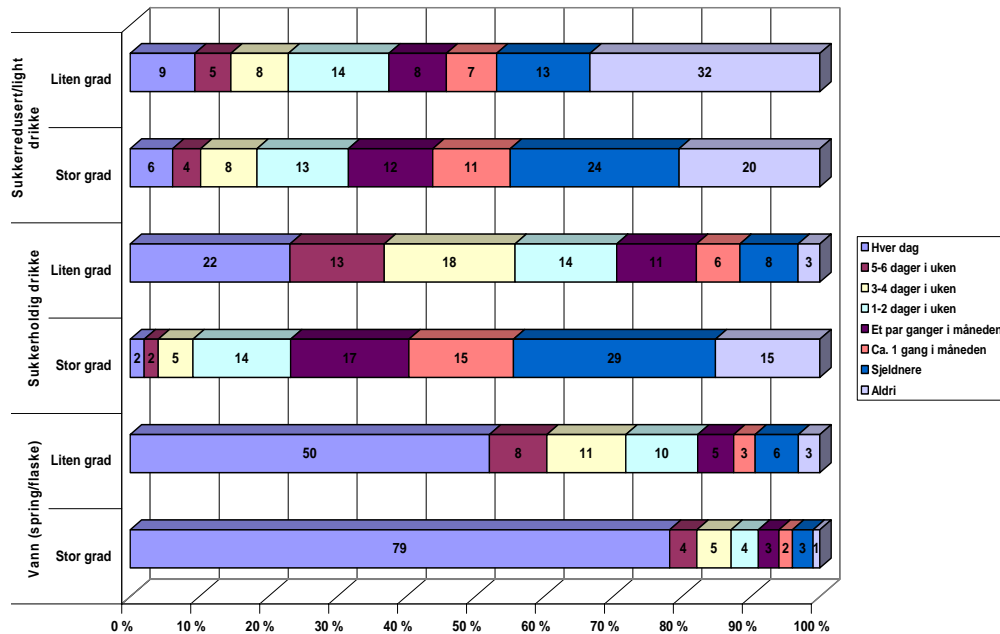
Blant dem som var opptatt av å spise sunt var det 35 prosent som spiste frisk frukt/-retter hver dag, mot 10 prosent av dem som i liten grad var opptatt av dette. Videre var det 17 prosent av dem som var opptatt av å spise sunt som spiste dette nesten daglig, mot 6 prosent av dem som ikke var opptatt av dette. 14 prosent av dem som var opptatt av sunnhet spiste frisk frukt/-retter sjeldnere enn et par ganger i måneden eller aldri, mot 25 prosent av dem som ikke var opptatt av dette ($p < 0.001$).

Det samme mønsteret kom frem av spisefrekvensen av grønnsaker/-retter. Blant dem som var opptatt av å spise sunt var det 36 prosent som daglig spiste dette, mot 8 prosent av dem som i liten grad var opptatt av sunnhet. 31 prosent av dem som var opptatt av å spise sunt spiste dette nesten hver dag, mot 7 prosent av dem som ikke var opptatt av sunnhet. Det var kun én prosent av dem som var opptatt av å spise sunt som spiste grønnsaker/-retter sjeldnere

Hva vektlegges ved kjøp av mat og drikke, og hvordan påvirker dette spisemønsteret 197 av sjokolade, søtsaker, salt snacks og annet ”snop”?

enn et par ganger i måneden eller aldri, 13 prosent av dem som ikke var opp- tatt av sunnhet hadde en like lav spisefrekvens ($p < 0.001$).

7.7 Drikkefrekvens av ulike typer leskedrikker – etter opptatthet av å spise sunt



Figur 7-17 Hvor ofte drikker du vann (spring/flaske), sukkerholdige leskedrikker, sukkerreduserte/-frie leskedrikker. Etter opptatthet av å spise sunt. N=1445. Prosent. 2009. WEB

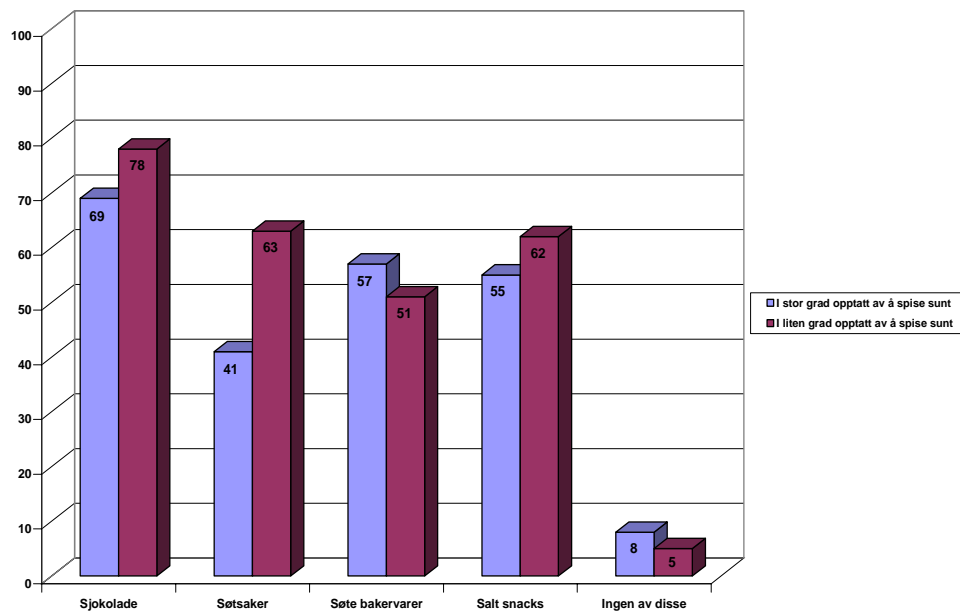
Andelen som daglig drakk vann (spring/flaske) var langt høyere blant dem som var i stor grad var opptatt av sunnhet (79 prosent) enn blant dem som i liten grad var det (50 prosent). Det var 9 prosent av dem som var opptatt av sunnhet som drakk dette et par ganger i måneden eller sjeldnere, mot 17 prosent av dem som ikke var opptatt av dette ($p < 0.001$).

Omvendt var andelen som daglig drakk sukkerholdige leskedrikker langt høyere blant dem som i liten grad var opptatt av sunnhet (22 prosent) enn blant dem som var det (2 prosent). Blant dem som i liten grad var opptatt av sunn-

het var det også flere som drakk dette tre til seks dager i uken (31 prosent) enn blant dem som i stor grad var opptatt av dette (7 prosent). Det var henholdsvis 29 prosent og 15 prosent av dem som i stor grad var opptatt av å spise sunt som sjelden eller aldri drakk sukkerholdige leskedrikker. 11 prosent av dem som i liten grad var opptatt av dette drakk sjelden eller aldri dette ($p<0.001$).

Forskjellene mellom de som var opptatt av å spise sunt og de som ikke var det var ikke like distinkte for de sukkerreduerte og sukkerfrie leskedrikkene. Det var imidlertid flere av dem som i liten grad var opptatt av sunnhet som svarte at de aldri drakk denne type drikker (32 prosent) enn blant dem som var opptatt av dette (20 prosent) ($p<0.001$).

7.8 Andel som har spist sjokolade, søtsaker osv. i løpet av sist uke – etter opptatthet av å spise sunt

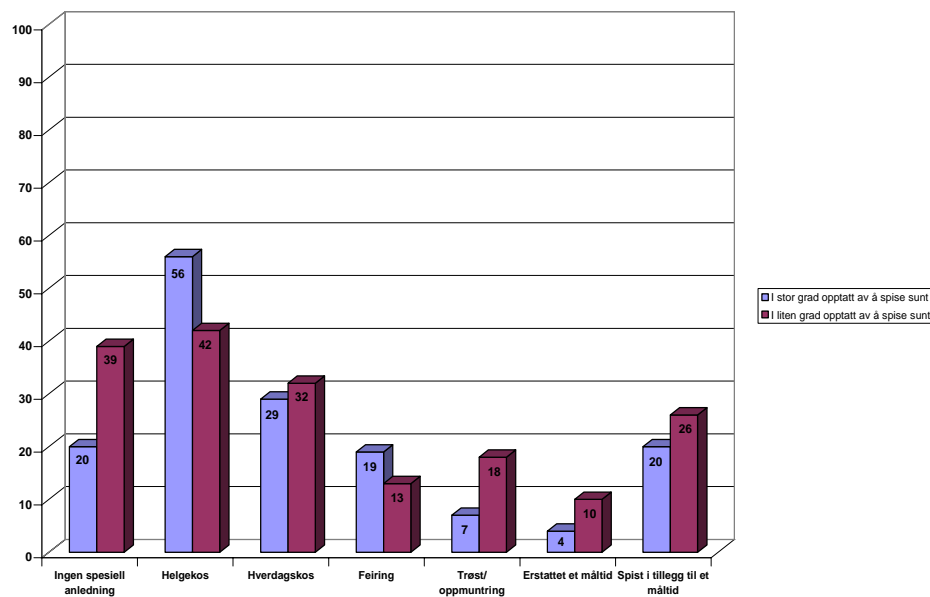


Figur 7-18 Hvilke av nevnte produkter har du spist i løpet av de siste 7 dager? Etter opptatthet av å spise sunt. N=1445. Prosent. 2009. WEB

Selv om man var opptatt av å spise sunt, var det altså få (8 prosent) i denne gruppen som ikke hadde spist sjokolade, søtsaker, søte bakervarer eller salt

snacks i løpet av de siste 7 dagene. De scoret imidlertid noe lavere på alle produktene unntatt søte bakervarer enn dem som ikke var opptatt av å spise sunt. Det var 57 prosent av dem som mente de i stor grad var opptatt av å spise sunt som hadde spist dette i løpet av siste 7 dager, mot 51 prosent av dem som mente de i liten grad var opptatt av å spise sunt ($p < 0.05$). Det var imidlertid langt færre av dem som var opptatt av å spise sunt (41 prosent) enn blant dem som ikke var opptatt av dette (63 prosent) som hadde spist søtsaker ($p < 0.001$). Videre var det færre av dem som var opptatt av å spise sunt som hadde spist sjokolade (78 prosent) enn de som ikke var det (69 prosent) ($p < 0.001$). Det samme gjaldt for salt snacks. 55 prosent av dem som var opptatt av å spise sunt hadde spist dette i løpet av siste 7 dager, mot 62 prosent av dem som ikke var det ($p < 0.01$).

7.8.1 Anledning for å spise sjokolade/søtsaker – etter opptatthet av å spise sunt



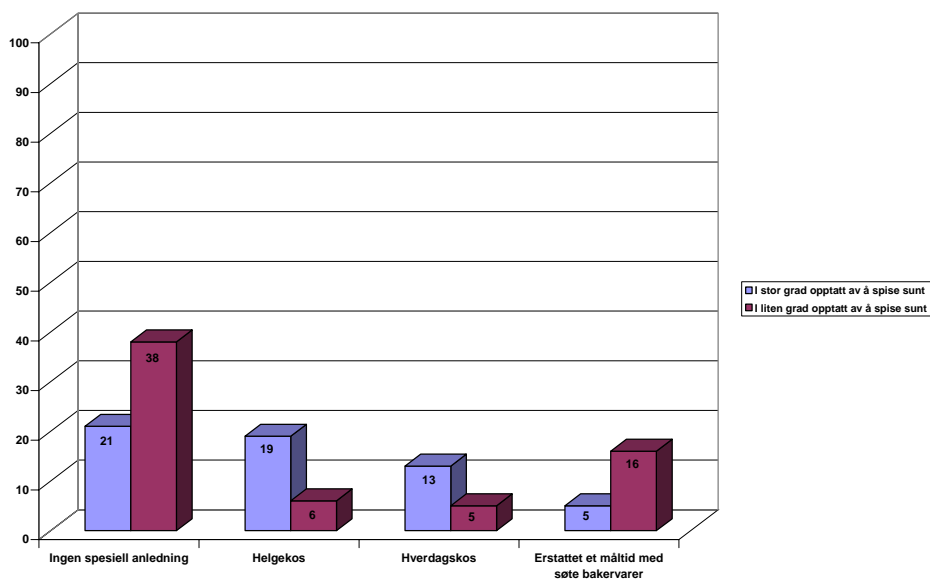
Figur 7-19 Hva var anledningen for at du spiste søtsaker/sjokolade sist gang? Etter opptatthet av å spise sunt. N=575. Prosent. 2009. WEB

De to gruppene ga nokså ulike beskrivelser av hva som hadde vært anledningen sist gang de hadde spist søtsaker eller sjokolade. Det var flere av dem som ikke var opptatt av å spise sunt (39 prosent) enn blant dem som var opptatt av dette (20 prosent) som mente det ikke hadde vært noen spesiell anledning

($p < 0.001$). Det var også flere i den førstnevnte gruppen (18 prosent) som mente anledningen hadde vært ”trøst eller oppmuntring” enn i den sistnevnte (7 prosent) ($p < 0.001$). 10 prosent av dem som ikke var opptatt av å spise sunt hadde erstattet et måltid med sjokolade eller søtsaker, mot 4 prosent av dem som var opptatt av dette ($p < 0.01$). Det var også noen flere (19 prosent) av dem som var opptatt av å spise sunt enn blant dem som ikke var det (13 prosent) som mente den siste anledningen hadde vært ”feiring (for eksempel bursdag eller merkedag) ($p < 0.05$).

Blant dem som var opptatt av å spise sunt (56 prosent) var det flere som mente anledningen hadde vært helgekos enn blant dem som ikke var det (42 prosent) ($p < 0.001$).

7.8.2 Anledning for å spise søte bakervarer – etter opptatthet av å spise sunt



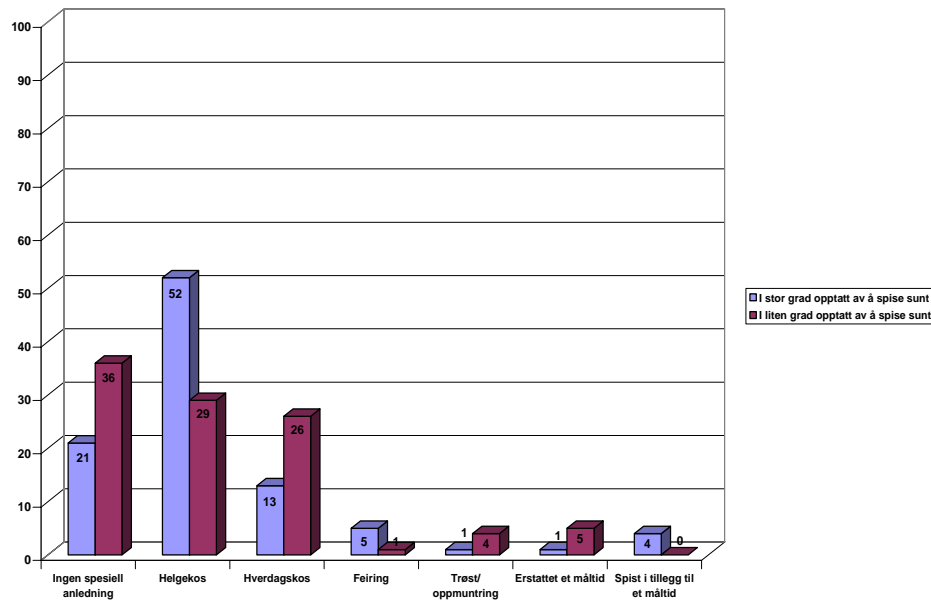
Figur 7-20 Hva var anledningen for at du spiste søte bakervarer? Etter opptatthet av å spise sunt. N=840 Prosent. 2009. WEB

Det var færre av dem som mente de i stor grad var opptatt av å spise sunt (21 prosent) enn blant dem som i liten grad var opptatt av dette (38 prosent) som svarte at det ikke hadde vært noen spesiell anledning sist gang de hadde spist søte bakervarer ($p < 0.001$). Blant dem som var opptatt av å spise sunt var det

Hva vektlegges ved kjøp av mat og drikke, og hvordan påvirker dette spisemønsteret 201 av sjokolade, søtsaker, salt snacks og annet ”snop”?

19 prosent som svarte at anledningen hadde vært helgekos, mot 6 prosent av dem som ikke var opptatt av dette ($p < 0.001$). Og 13 prosent av dem som var opptatt av å spise sunt svarte at anledningen hadde vært hverdagskos, mot 5 prosent av dem som ikke var opptatt av å spise sunt ($p < 0.001$). Flere av dem som ikke var opptatt av å spise sunt (16 prosent) enn blant dem som var opptatt av dette (5 prosent) svarte at den siste anledningen hadde vært erstatning for et måltid ($p < 0.001$).

7.8.3 Anledning for å spise salt snacks – etter opptatthet av å spise sunt



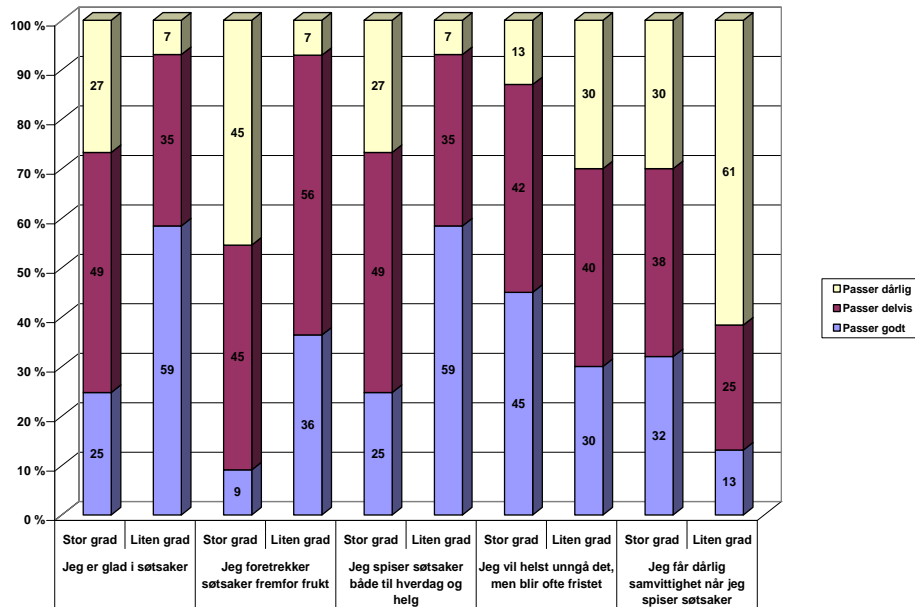
Figur 7-21 Hva var anledningen for at du spiste salt snacks? Etter opptatthet av å spise sunt. N=836 Prosent. 2009. WEB

Blant dem som var opptatt av å spise sunt var det 52 prosent som hadde spist salt snacks som helgekos, mot 29 prosent av dem som ikke var opptatt av dette ($p < 0.001$). 36 prosent av dem som ikke var opptatt av å spise sunt mente det ikke hadde vært noen spesiell anledning for at de hadde spist salt snacks sist gang, mot 21 prosent av dem som var opptatt av å spise sunt ($p < 0.001$). Det var også flere i den førstnevnte gruppen (26 prosent) som mente de hadde spist salt snacks som hverdagskos ($p < 0.001$).

7.9 Oppfatninger om spise-/drikkemønsteret av sjokolade, søtsaker, søte bakervarer, salt snacks og leskedrikker blant dem som ukentlig spiser slikt – etter opptatthet av å spise sunt

I det følgende vil vi se nærmere på hvordan de som mente de var opptatt av å spise sunt og de som ikke var det, forklarte og begrunnet en relativt hyppig spisefrekvens av de nevnte produktene (én gang i uken eller oftere).

7.9.1 Oppfatninger om spisemønsteret av søtsaker – etter opptatthet av å spise sunt



Figur 7-22 I hvilken grad passer de nevnte utsagnene om søtsaker med ditt spisemønster av sukkerholdige søtsaker? Etter opptatthet av å spise sunt. N=527. Prosent. 2009. WEB

De som ukentlig spiste søtsaker ble forelagt flere holdningsutsagn de måtte ta stilling til. Det var nokså ulike oppfatninger om eget spisemønster avhengig av om man var opptatt av å spise sunt eller ikke. De som i liten grad var opptatt av sunnhet var mer tilbøyelige til å mene at utsagnet ”Jeg er glad i søtsaker” passet godt med eget spisemønster (59 prosent) enn blant dem som i stor grad var opptatt av å spise sunt (25 prosent) ($p < 0.001$). Videre var det også

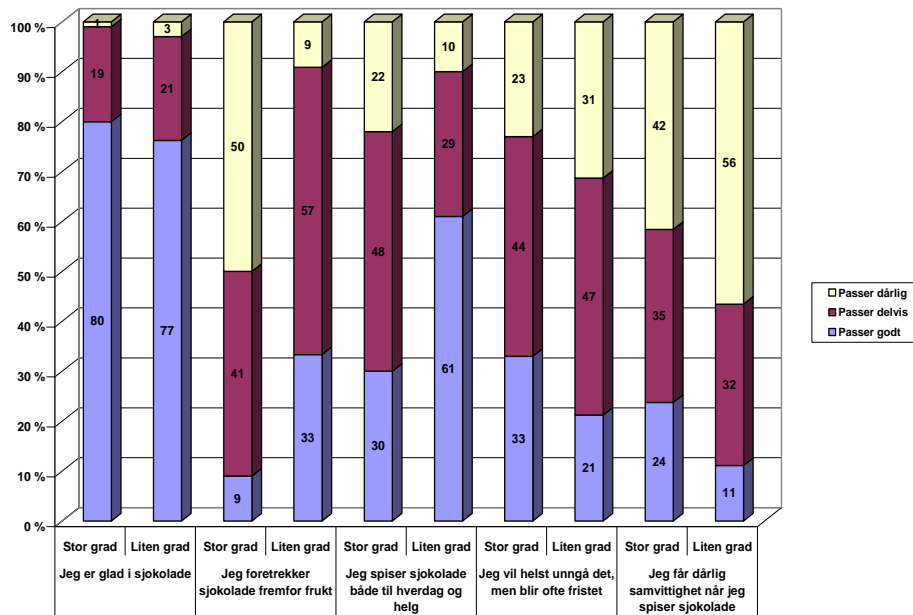
Hva vektlegges ved kjøp av mat og drikke, og hvordan påvirker dette spisemønsteret 203 av sjokolade, søtsaker, salt snacks og annet "snop"?

flere av dem som i liten grad var opptatt av å spise sunt som mente utsagnet "Jeg foretrekker søtsaker fremfor frukt" passet godt med eget spisemønster (36 prosent) enn blant dem som i stor grad var opptatt av sunnhet (9 prosent) ($p < 0.001$).

Blant dem som var opptatt av å spise sunt var det flere (45 prosent) som mente utsagnet "Jeg vil helst unngå det, men blir ofte fristet" passet godt med eget spisemønster enn blant dem som ikke var opptatt av dette (30 prosent) ($p < 0.001$). Det må også nevnes at det var flere (59 prosent) av dem som ikke var opptatt av sunnhet som mente utsagnet "Jeg spiser søtsaker både til hverdag og helg" passet godt med eget spisemønster enn blant dem som var opptatt av å spise sunt (25 prosent) ($p < 0.001$).

Andelen som mente utsagnet "Jeg får dårlig samvittighet av å spise søtsaker" passet godt med eget spisemønster, var også høyere blant dem som var opptatt av å spise sunt (32 prosent) enn blant dem som ikke var det (13 prosent) ($p < 0.001$).

7.9.2 Oppfatninger om spise­møn­steret av sjokolade – etter opptatthet av å spise sunt



Figur 7-23 I hvilken grad passer de nevnte utsagnene om sjokolade med ditt spise­møn­ster av sjokolade? Etter opptatthet av å spise sunt. N=749. Prosent. 2009. WEB

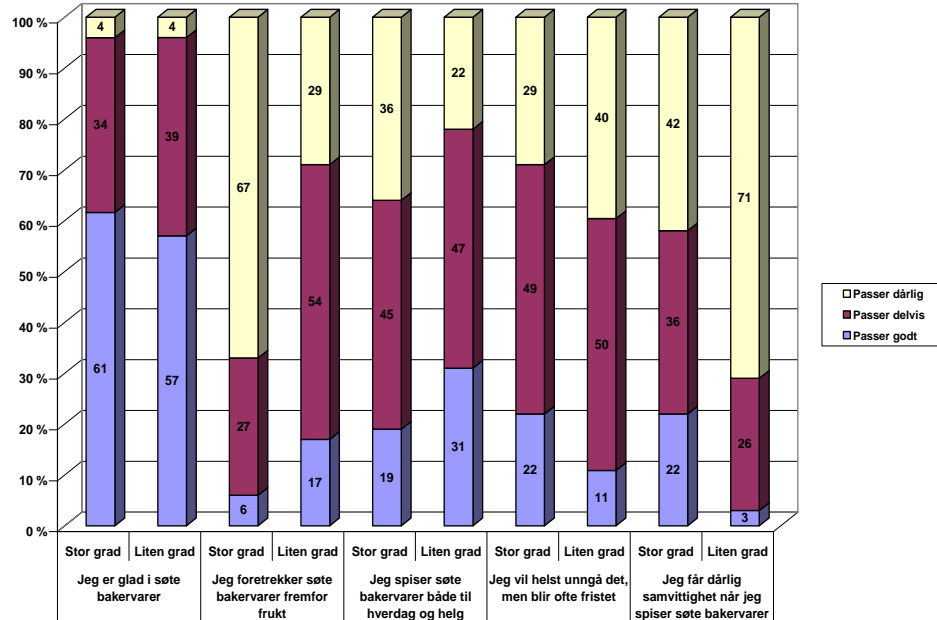
De som var opptatt av å spise sunt mente i like stor grad som de som ikke var opptatt av dette at utsagnet ”Jeg er glad i sjokolade” passet godt med deres eget spise­møn­ster. Det var imidlertid langt færre av dem som i stor grad var opptatt av å spise sunt (9 prosent) som mente utsagnet ”Jeg foretrekker sjokolade fremfor frukt” passet godt med eget spise­møn­ster enn blant dem som ikke var opptatt av sunnhet (33 prosent) ($p < 0.001$). Videre var det langt flere av dem som ikke var opptatt av sunnhet (61 prosent) som mente utsagnet ”jeg spiser sjokolade både til hverdag og helg” passet godt med eget spise­møn­ster enn blant dem som var opptatt av å spise sunt (30 prosent) ($p < 0.001$).

33 prosent av dem som var opptatt av å spise sunt mente utsagnet ”Jeg vil helst unngå sjokolade, men blir ofte fristet” passet meget godt med eget spise­møn­ster, mot 21 prosent av dem som ikke var opptatt av dette ($p < 0.001$). Andelen som mente utsagnet ”Jeg får dårlig samvittighet når jeg spiser sjokolade” passet godt med eget spise­møn­ster var også noe høyere blant dem som

Hva vektlegges ved kjøp av mat og drikke, og hvordan påvirker dette spisemønsteret 205 av sjokolade, søtsaker, salt snacks og annet ”snop”?

var opptatt av å spise sunt (24 prosent) enn dem som ikke var det (11 prosent) ($p < 0.001$).

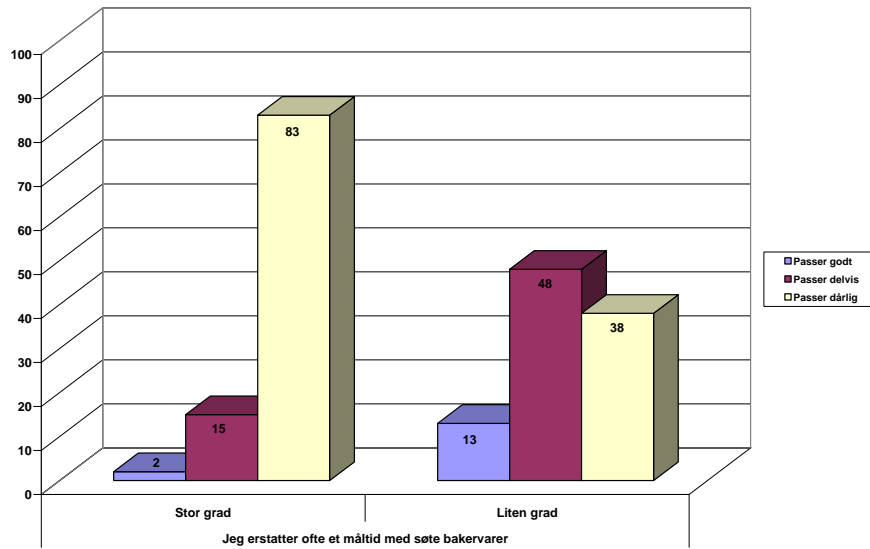
7.9.3 Oppfatninger om spisemønsteret av søte bakervarer – etter opptatthet av å spise sunt



Figur 7-24 I hvilken grad passer de nevnte utsagnene om søte bakervarer med ditt spisemønster av søte bakervarer? Etter opptatthet av å spise sunt. N=472. Prosent. 2009. WEB

Det var ubetydelige forskjeller mellom dem som var opptatt av å spise sunt og dem som ikke var det i synet på utsagnet ”Jeg er glad i søte bakervarer”. Det var imidlertid færre av dem som var opptatt av å spise sunt (6 prosent) enn av dem ikke som var det (17 prosent) som mente utsagnet ”Jeg foretrekker søte bakervarer fremfor frukt” passet godt med eget spisemønster ($p < 0.001$). 31 prosent av dem som ikke var opptatt av å spise sunt som mente utsagnet ”Jeg spiser søte bakervarer både til hverdag og helg” passet godt med eget spisemønster. 19 prosent av dem som var opptatt av å spise sunt mente det samme ($p < 0.01$). Videre var det 22 prosent av dem som var opptatt av å spise sunt og 11 prosent av dem som ikke var det som mente utsagnet ”Jeg vil helst unngå søte bakervarer, men blir ofte fristet” passet godt med eget spisemønster ($p < 0.01$). Det var også langt flere (22 prosent) av dem som var opptatt av å

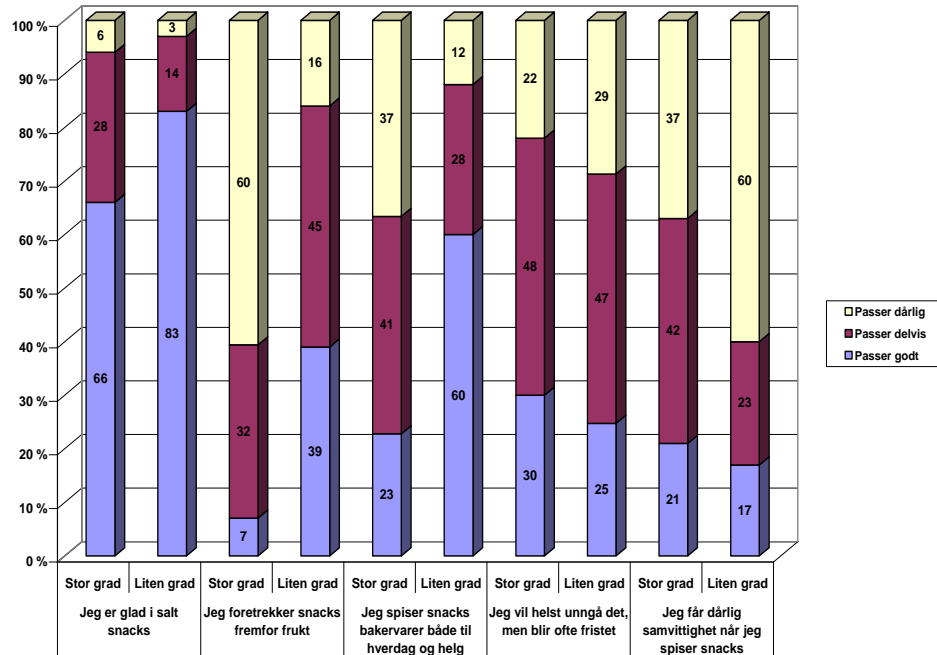
spise sunt enn dem av som ikke var det (3 prosent) som mente utsagnet ”Jeg får dårlig samvittighet når jeg spiser søte bakervarer” ($p < 0.001$).



Figur 7-25 Hvordan passer utsagnet ”Jeg erstatter ofte et måltid med søte bakervarer med ditt spisemønster”? Etter opptatthet av å spise sunt. N=472. Prosent. 2009. WEB

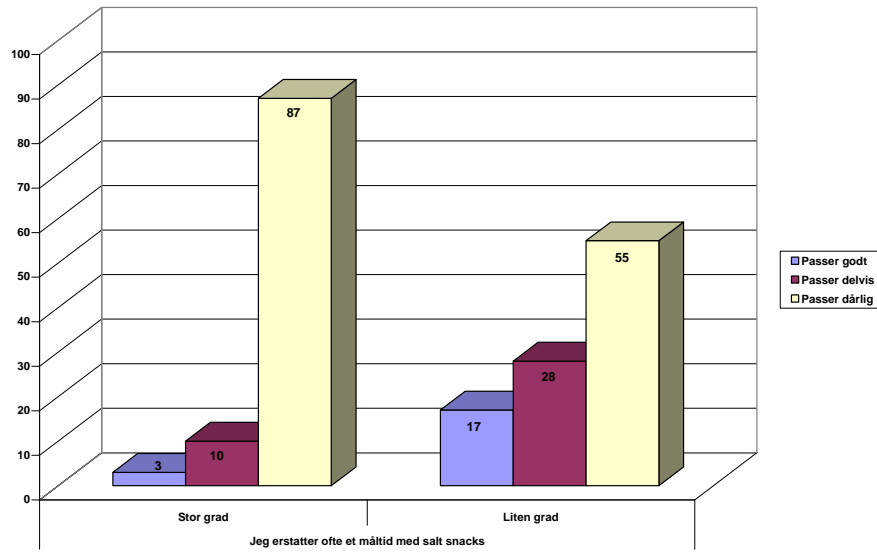
Andelen som mente utsagnet ”Jeg erstatter ofte et måltid med søte bakervarer” passet dårlig med eget spisemønster var langt høyere blant dem som var opptatt av å spise sunt (83 prosent) enn blant dem som ikke var opptatt av å spise sunt (38 prosent). 17 prosent av dem som var opptatt av å spise sunt mente utsagnet passet godt eller delvis, mot 61 prosent av dem som ikke var opptatt av å spise sunt ($p < 0.001$).

7.9.4 Oppfatninger om spisemønsteret av salt snacks – etter opptatthet av å spise sunt



Figur 7-26 I hvilken grad passer de nevnte utsagnene om salt snacks med ditt spisemønster av salt snacks? Etter opptatthet av å spise sunt. N=536. Prosent. 2009. WEB

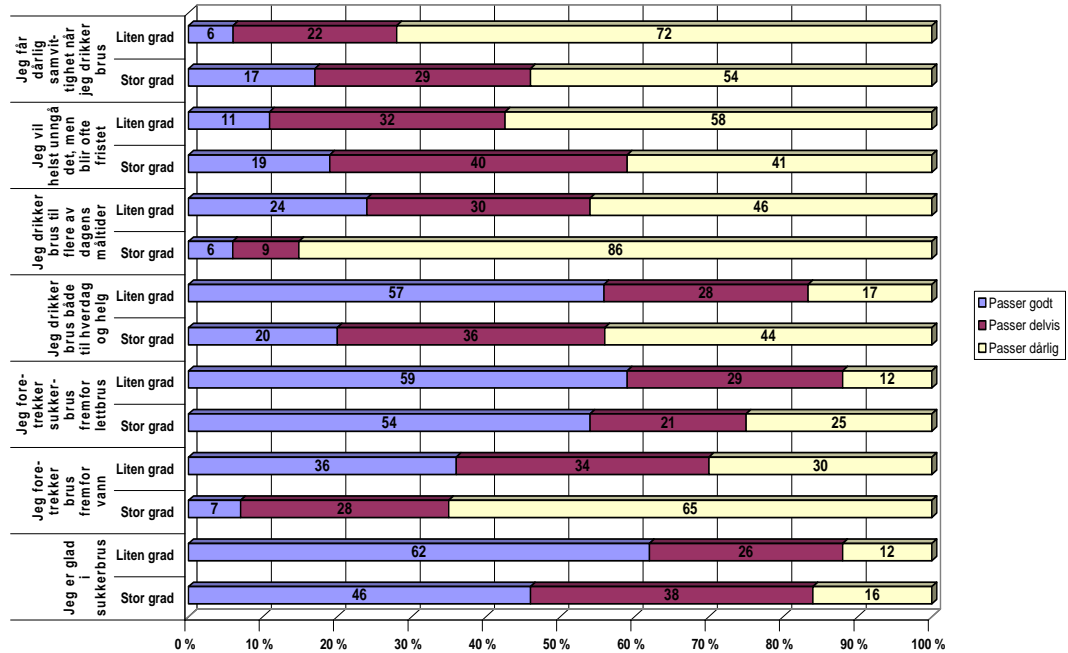
Det var flere av dem som i liten grad var opptatt av å spise sunt (83 prosent) enn av dem som i stor grad var opptatt av dette (66 prosent) som mente utsagnet ”Jeg er glad i salt snacks” passet godt med eget spisemønster ($p < 0.001$). Videre var det 7 prosent av dem som var opptatt av å spise sunt som mente utsagnet ”Jeg foretrekker salt snacks fremfor frukt” passet godt med eget spisemønster, mot 39 prosent av dem som i liten grad var opptatt av dette ($p < 0.001$). Langt flere av dem som i liten grad var opptatt av å spise sunt (60 prosent) mente utsagnet ”Jeg spiser salt snacks både til hverdag og helg” passet godt med eget spisemønster enn blant dem som i stor grad var opptatt av sunnhet (23 prosent) ($p < 0.001$). Det var langt flere av dem som ikke var opptatt av å spise sunt (60 prosent) enn blant dem som var det (37 prosent) som mente utsagnet ”Jeg får dårlig samvittighet når jeg spiser salt snacks” passet dårlig med eget spisemønster ($p < 0.001$).



Figur 7-27 Hvordan passer utsagnet "Jeg erstatter ofte et måltid med salt snacks" med ditt spisemønster? Etter opptatthet av å spise sunt. N=537. Prosent. 2009. WEB

Det var 45 prosent av dem som i liten grad var opptatt av å spise sunt, som mente utsagnet "Jeg erstatter ofte et måltid med salt snacks" passet godt eller delvis med eget spisemønster. Blant dem som i stor grad var opptatt av å spise sunt var det 13 prosent som mente det samme ($p < 0.001$).

7.9.5 Oppfatninger om drikkemønsteret av sukkerholdige brus – etter opptatthet av å spise sunt



Figur 7-28 I hvilken grad passer de nevnte utsagnene om sukkerholdig brus med ditt drikkemønster av sukkerholdig brus? Etter opptatthet av å spise sunt. N=469. Prosent. 2009. WEB

Blant dem som ukentlig drakk sukkerholdige leskedrikker, var det nokså store forskjeller i synet på de ulike holdningsutsagnene mellom dem som var opptatt av å spise sunt og dem som ikke var det.

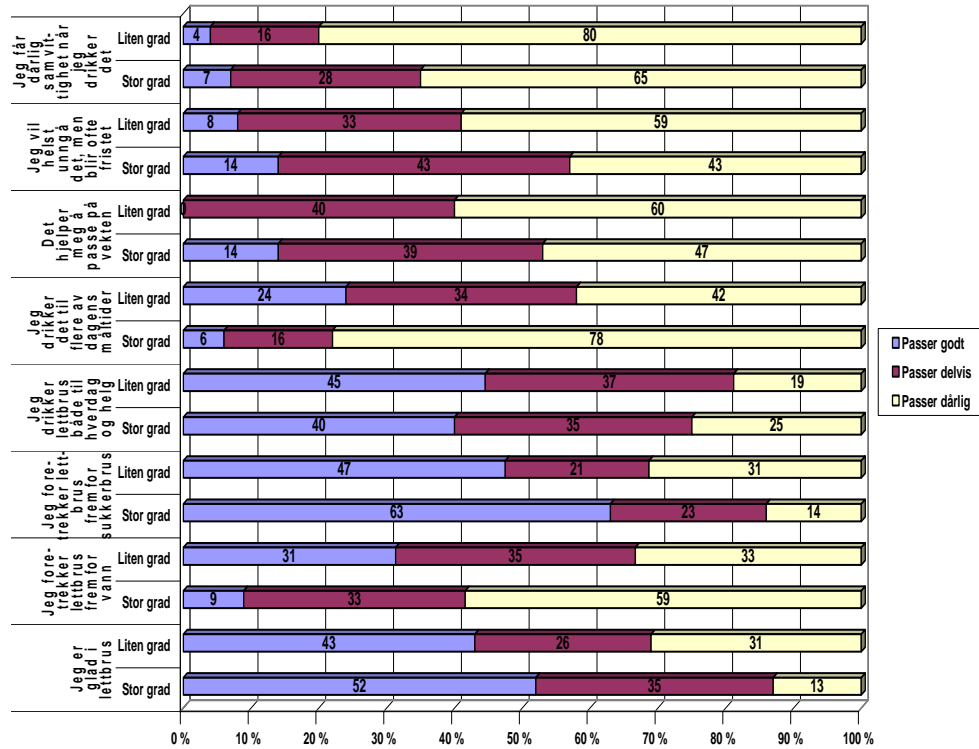
Flere av dem som i liten grad var opptatt av å spise sunt (62 prosent) enn dem som var opptatt av dette (46 prosent) mente utsagnet ”Jeg er glad i sukkerholdige leskedrikker” passet godt med eget drikkemønster ($p < 0.001$). I denne gruppen var de også langt mer tilbøyelige til å mene at utsagnet ”Jeg drikker sukkerholdig brus både til hverdag og helg” passet godt med eget drikkemønster (57 prosent) enn i den sistnevnte gruppen (20 prosent) ($p < 0.001$).

Videre var det flere av dem som ikke var opptatt av sunnhet (24 prosent) enn dem som var opptatt av dette (6 prosent) som mente utsagnet "Jeg drikker sukkerholdig brus til flere av dagens måltider" passet godt med eget drikkemønster.

Det var ubetydelige forskjeller mellom de to gruppene i synet på utsagnet "Jeg foretrekker sukkerholdig brus fremfor lettbrus". Det var 54-59 prosent som mente dette passet godt med eget drikkemønster. Blant dem som i liten grad var opptatt av å spise sunt var det imidlertid langt flere (36 prosent) enn blant dem som var opptatt av dette (7 prosent) som mente utsagnet "Jeg foretrekker sukkerholdig brus fremfor vann" passet godt med eget drikkemønster ($p < 0.001$).

Flere av dem som var opptatt av sunnhet (19 prosent) enn dem som ikke var det (11 prosent) mente utsagnet "Jeg vil helst unngå sukkerholdig brus, men blir ofte fristet" passet godt ($p < 0.05$). Og flere i den førstnevnte gruppen (17 prosent) enn i den sistnevnte (6 prosent) mente utsagnet "Jeg får dårlig samvittighet når jeg drikker sukkerholdig brus" passet godt ($p < 0.001$).

7.9.6 Oppfatninger om drikkemønsteret av sukkerreduert/light brus – etter opptatthet av å spise sunt



Figur 7-29 I hvilken grad passer de nevnte utsagnene om sukkerreduert/-fri brus med ditt drikkemønster av sukkerreduerte/light leskedrikker? Etter opptatthet av å spise sunt. N=488. Prosent. 2009. WEB

Det var 52 prosent av dem som var opptatt av å spise sunt, mot 43 prosent av dem som ikke var det som mente utsagnet ”Jeg er glad i lettbrus” passet godt med eget drikkemønster ($p < 0.05$). Langt færre i den førstnevnte gruppen (9 prosent) enn i den sistnevnte (31 prosent) mente imidlertid at utsagnet ”Jeg foretrekker lettbrus fremfor vann” passet godt med eget drikkemønster ($p < 0.001$). Blant dem som var opptatt av å spise sunt var det 63 prosent som mente utagnet; ”jeg foretrekker lettbrus fremfor sukkerholdige leskedrikker”

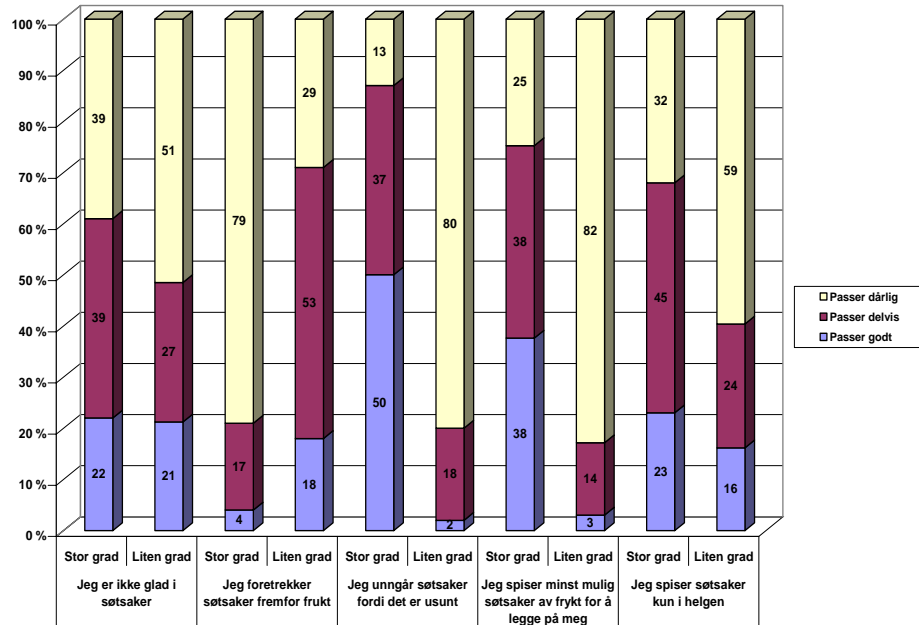
passet godt med eget drikkemønster, mot 47 prosent av dem som ikke var opptatt av sunnhet ($p < 0.001$).

Færre av dem som var opptatt av sunnhet (6 prosent) enn blant dem som ikke var opptatt av dette (24 prosent) mente utsagnet "Jeg drikker lettbrus til flere av dagens måltider" passet godt med eget drikkemønster ($p < 0.001$). Flere i den førstnevnte gruppen (14 prosent) enn i den sistnevnte (0 prosent) mente utsagnet "Jeg drikker en del lettbrus fordi det hjelper meg å holde vekten" passet godt med eget drikkemønster ($p < 0.001$). Det var imidlertid også noen flere i denne gruppen (14 prosent) enn i den sistnevnte (8 prosent) som også mente utsagnet "Jeg vil helst unngå å drikke lettbrus, men blir ofte fristet passet godt ($p < 0.05$).

7.10 Oppfatninger om spise-/drikkemønsteret av sjokolade, søtsaker, søte bakervarer, salt snacks og leskedrikker blant dem som spiser/drikker slike produkter et par ganger i måneden eller sjeldnere – etter opptatthet av å spise sunt

Under dette punktet ser vi nærmere på hvordan de som mente de var opptatt av å spise sunt, og de som ikke var det, forklarte og begrunnet en begrenset spisefrekvens (et par ganger i måneden eller sjeldnere) av de nevnte produktene.

7.10.1 Oppfatninger om spisemønsteret av søtsaker – etter opptatthet av å spise sunt



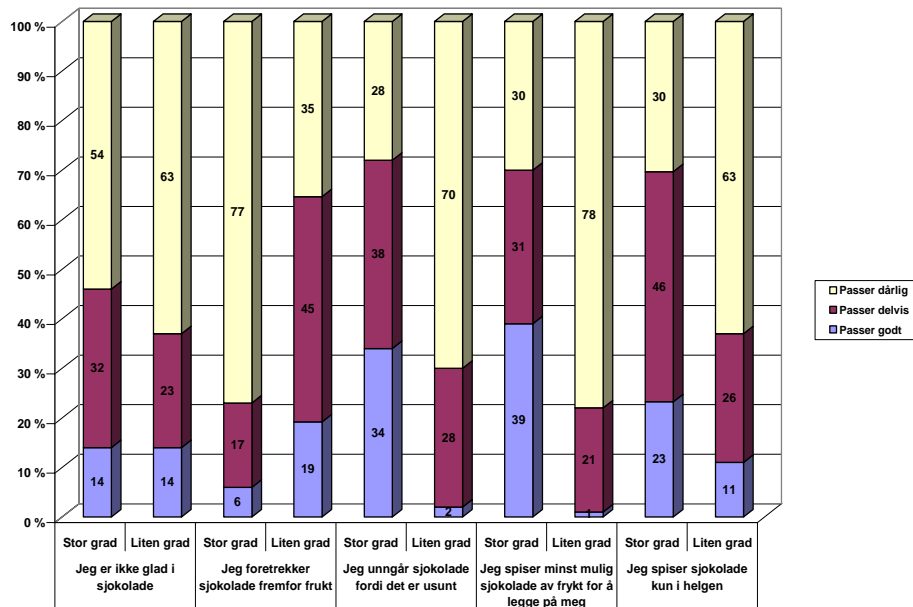
Figur 7-30 I hvilken grad passer de nevnte utsagnene med ditt spisemønster av sukkerholdige søtsaker? Etter opptatthet av å spise sunt. N=895. Prosent. 2009. WEB

Det var flere av dem som i liten grad var opptatt av å spise sunt som mente utsagnet ”Jeg er ikke glad i søtsaker” passet dårlig med eget spisemønster (51 prosent) enn blant dem som var opptatt av dette (39 prosent) ($p < 0.001$). Omvendt var det langt flere av dem som var opptatt av sunnhet (79 prosent) som mente utsagnet ”Jeg foretrekker søtsaker fremfor frukt” passet dårlig med eget spisemønster enn blant dem som ikke var opptatt av å spise sunt (29 prosent) ($p < 0.001$).

80 prosent av dem som i liten grad var opptatt av å spise sunt mente utsagnet ”Jeg unngår søtsaker fordi det er usunt” passet dårlig med eget spisemønster, mot 13 prosent av dem som var opptatt av sunnhet ($p < 0.001$). Videre var det 82 prosent av dem som ikke var opptatt av sunnhet som mente utsagnet ”Jeg spiser minst mulig søtsaker av frykt for å legge på meg” passet dårlig med eget spisemønster, mot 25 prosent av dem som var opptatt av dette ($p < 0.001$).

Av dem som i liten grad var opptatt av sunnhet mente 59 prosent at utsagnet ”Jeg spiser søtsaker kun i helgen” passet dårlig med eget spisemønster. 32 prosent av dem som var opptatt av å spise sunt mente det samme ($p < 0.001$).

7.10.2 Oppfatninger om spisemønsteret av sjokolade – etter opptatthet av å spise sunt

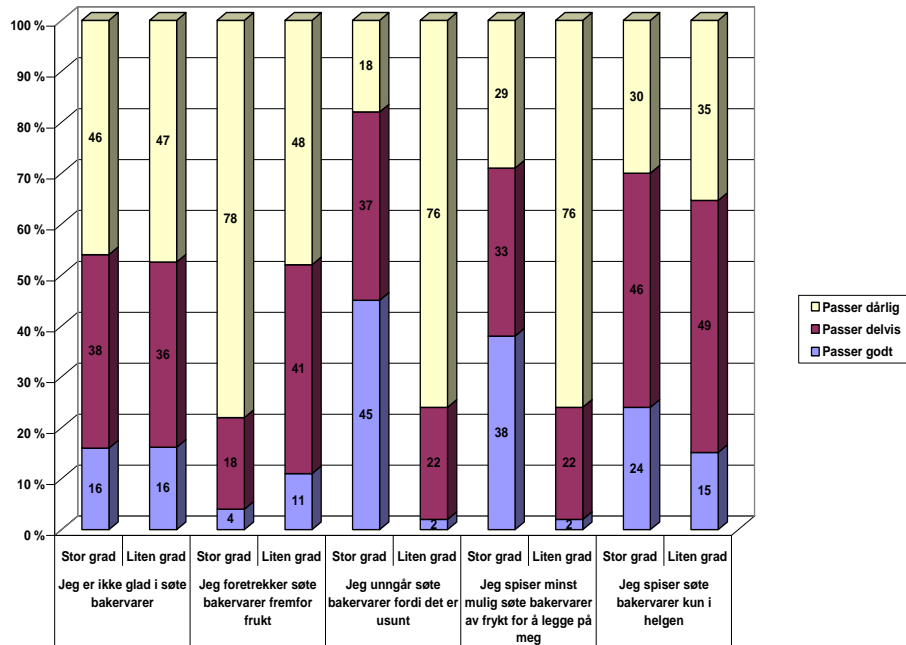


Figur 7-31 I hvilken grad passer de nevnte utsagnene med ditt spisemønster av sjokolade? Etter opptatthet av å spise sunt. N=644. Prosent. 2009. WEB

Det var 34 prosent av dem som i stor grad var opptatt av å spise sunt som mente utsagnet ”Jeg unngår sjokolade fordi det er usunt” passet meget godt med eget spisemønster, mot 2 prosent av dem som ikke var opptatt av dette ($p < 0.001$). Det var også flere av dem som var opptatt av å spise sunt (39 prosent) enn blant dem som ikke var opptatt av dette (1 prosent) som mente utsagnet ”Jeg spiser minst mulig sjokolade av frykt for å legge på meg” passet godt ($p < 0.001$). Andelen som svarte at utsagnet ”Jeg spiser sjokolade kun i helgen” passet godt med eget spisemønster var noe lavere blant dem som i liten grad var opptatt av å spise sunt (11 prosent) enn blant dem som var opptatt av dette (23 prosent) ($p < 0.001$).

Færre av dem som var opptatt av å spise sunt (6 prosent) enn dem som ikke var opptatt av dette (19 prosent) mente utsagnet ”Jeg foretrekker sjokolade fremfor frukt” passet godt med eget spisemønster ($p < 0.001$).

7.10.3 Oppfatninger om spisemønsteret av søte bakervarer – etter opptatthet av å spise sunt

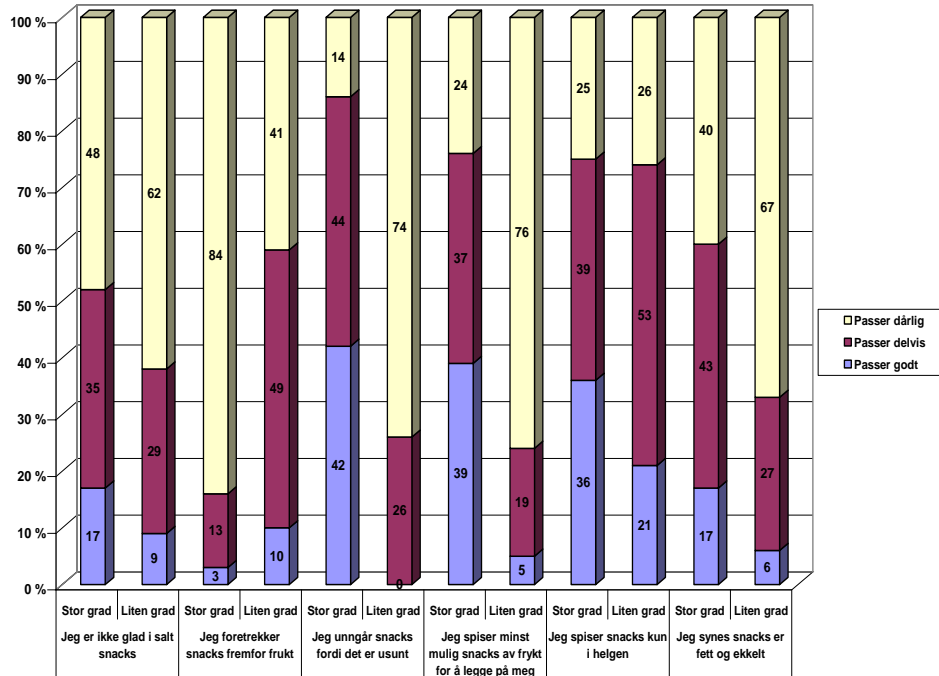


Figur 7-32 I hvilken grad passer de nevnte utsagnene om søte bakervarer med ditt spisemønster av søte bakervarer? Etter opptatthet av å spise sunt. N=958. Prosent. 2009. WEB

Blant dem som var opptatt av å spise sunt var det 78 prosent som mente utsagnet ”Jeg foretrekker søte bakervarer fremfor frukt” passet dårlig med eget spisemønster. Blant dem som i liten grad var opptatt av å spise sunt var det 48 prosent som mente det samme ($p < 0.001$). Videre var det langt flere i den førstnevnte gruppen som mente utsagnene ”Jeg unngår søte bakervarer fordi det er usunt” (45 prosent) og ”Jeg spiser minst mulig søte bakervarer av frykt for å legge på meg” (38 prosent) passet godt med eget spisemønster, enn i den sistnevnte gruppen (2 prosent) ($p < 0.001$). Det var også flere av dem som var opptatt av å spise sunt (24 prosent) enn blant dem som ikke var det (15 pro-

sent) som mente utsagnet ”Jeg spiser søte bakervarer kun i helgen” passet godt med eget spisemønster (p<0.001).

7.10.4 Oppfatninger om spisemønster av salt snacks – etter opptatthet av å spise sunt



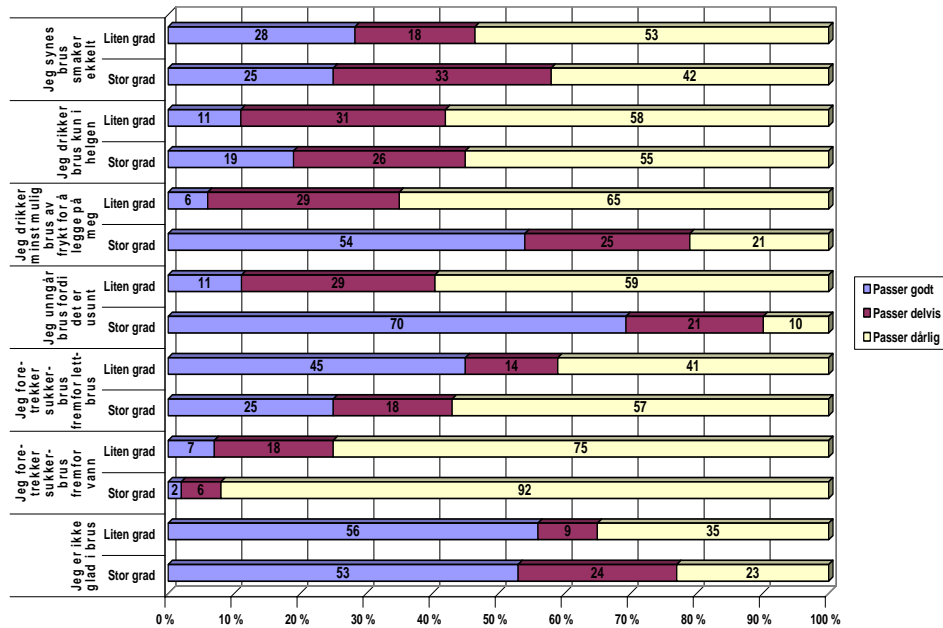
Figur 7-33 I hvilken grad passer de nevnte utsagnene med ditt spisemønster av salt snacks? Etter opptatthet av å spise sunt. N=895. Prosent. 2009. WEB

Det var flere av dem som var opptatt av å spise sunt (17 prosent) enn av dem som ikke var det (9 prosent) som mente utsagnet ”Jeg er ikke glad i salt snacks” passet godt med eget spisemønster (p<0.001). Videre var det færre i den førstnevnte gruppen (3 prosent) enn i den sistnevnte (10 prosent) som mente utsagnet ”Jeg foretrekker snacks fremfor frukt” passet godt. Blant dem som var opptatt av å spise sunt var det henholdsvis 42 prosent og 39 prosent som mente utsagnene ”Jeg unngår salt snacks fordi det er usunt” og ”Jeg spiser minst mulig salt snacks av frykt for å legge på meg” passet godt med eget spisemønster. Blant dem som ikke var opptatt av sunnhet, var det henholdsvis 0 prosent og 5 prosent som mente det samme (p<0.001). Blant dem som var opptatt av å spise sunt, var det 17 prosent som mente utsagnet ”Jeg synes salt

Hva vektlegges ved kjøp av mat og drikke, og hvordan påvirker dette spisemønsteret 217 av sjokolade, søtsaker, salt snacks og annet ”snop”?

snacks smaker fett og ekkelt” passet godt, mot 6 prosent av dem som ikke var opptatt av dette ($p < 0.001$). Det var 36 prosent av dem som var opptatt av å spise sunt som mente utsagnet ”Jeg spiser salt snacks kun i helgen” passet godt med eget spisemønster, mot 21 prosent av dem som ikke var det ($p < 0.001$).

7.10.5 Oppfatninger om drikkemønster av sukkerholdig brus – etter opptatthet av å spise sunt

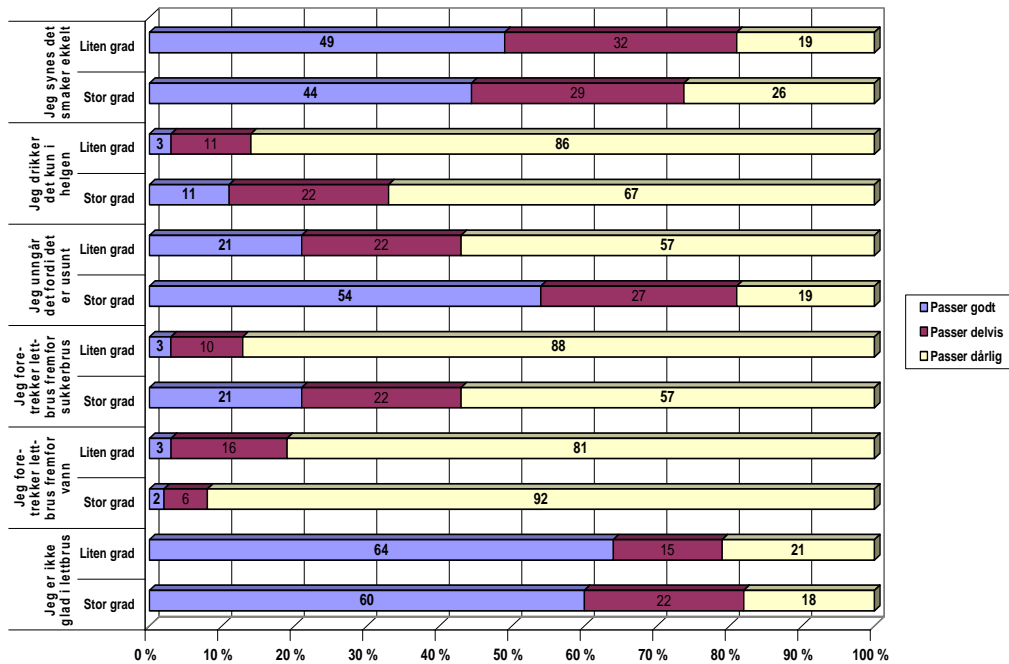


Figur 7-34 I hvilken grad passer de nevnte utsagnene med ditt drikkemønster av sukkerholdig brus? Etter opptatthet av å spise sunt. N=962. Prosent. 2009. WEB

Det var flere av dem som i stor grad var opptatt av å spise sunt (19 prosent) enn blant dem som ikke var opptatt av dette (11 prosent) som mente sukkerbrus var noe de kun drakk i helgen. Andelen som var opptatt av å spise sunt begrunnet også lav drikkefrekvens i større grad enn de som ikke var det, med

at det var noe de unngikk fordi det var usunt og av frykt for å legge på seg (p<0.001).

7.10.6 Drikkemønster av sukkerreduisert/light brus – etter opptatthet av å spise sunt

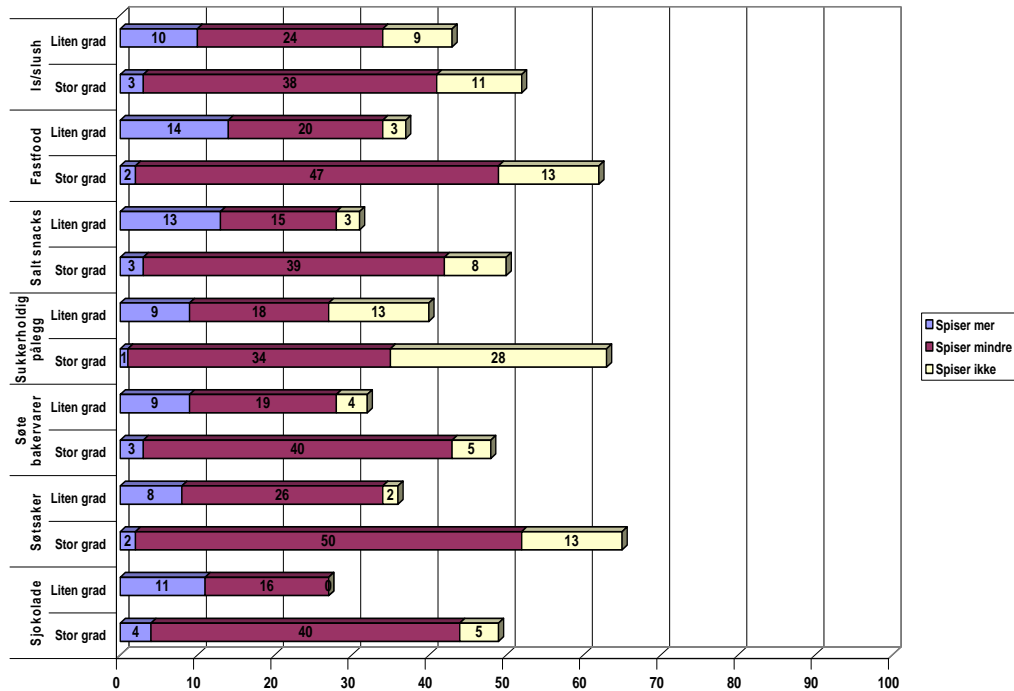


Figur 7-35 I hvilken grad passer de nevnte utsagnene med ditt drikkemønster av sukkerreduisert/-fri brus? Etter opptatthet av å spise sunt. N=926. Prosent. 2009. WEB

Det var langt flere av dem som i stor grad var opptatt av å spise sunt (21 prosent) enn blant dem som ikke var det (3 prosent) som mente utsagnet ”Jeg foretrekker lettbrus fremfor sukkerholdige leskedrikker” passet godt med eget drikkemønster (p<0.001). Det var også flere i den førstnevnte gruppen (54 prosent) enn i den sistnevnte (21 prosent) som mente utsagnet ”Jeg unngår det fordi det er usunt” passet godt med eget drikkemønster (p<0.001).

7.11 Endringer i de seneste års spisemønster – etter opptatthet av å spise sunt

I hvilken grad mente så den gruppen som i stor grad var opptatt av å spise sunt at de hadde endret sitt spisemønster av sjokolade, søtsaker og annet snop i løpet av de seneste par årene.



Figur 7-36 Hvilke av de nevnte produktene spiser du mer av eller mindre av sammenlignet med de seneste par årene, samt spiser du ikke (omtrent samme mengde er utelatt i figuren)? Etter opptatthet av å spise sunt. N=926. Prosent. 2009. WEB

Det var langt flere av dem som var opptatt av å spise sunt som mente de hadde redusert sitt forbruk av sjokolade, søtsaker, salt snacks og annet snop de seneste par årene enn blant dem som ikke var opptatt av dette. 40 prosent av den førstnevnte gruppen mente de spiste mindre sjokolade, mot 16 prosent i den sistnevnte gruppen ($p < 0001$). 50 prosent av dem som var opptatt av å spise sunt mente de spiste mindre søtsaker, mot 26 prosent av dem som ikke var

opptatt av dette ($p < 0.001$). Det samme mønsteret kom frem for søte bakervarer, salt snacks, fastfood, is/slush ($p < 0.001$), samt søte påleggstyper ($p < 0.01$).

Blant dem som var opptatt av å spise sunt var det 28 prosent som ikke spiste sukkerholdige pålegg (for eksempel syltetøy, sjokoladepålegg), mot 13 prosent av dem som ikke var opptatt av dette ($p < 0.001$). Videre var det 13 prosent i den førstnevnte gruppen som ikke spiste søtsaker eller fastfood, mot 2-3 prosent i den sistnevnte gruppen ($p < 0.001$).

Det var 11 prosent av dem som i liten grad var opptatt av å spise sunt som mente at de spiste mer sjokolade nå enn tidligere, mot 4 prosent av dem som var opptatt av å spise sunt ($p < 0.001$). Det samme mønsteret kom altså frem for søtsaker, søte bakervarer, søte påleggstyper, salt snacks, fastfood, samt is/slush.

7.12 Sammendrag av hvilke faktorer som vektlegges ved kjøp av mat og drikke, samt hvordan dette påvirker spisemønsteret av søtsaker, sjokolade og lignende

Sammenlignet med surveyer gjennomført for et par år siden, viser våre tall at det har vært en økning i andelen som mener de legger spesielt stor vekt på at maten og drikken de kjøper er sunn. Syv av ti svarte altså at dette var noe de la spesielt stor vekt på. I likhet med de tidligere surveyene viser også våre tall at om lag halvparten av befolkningen legger vekt på at maten og drikken er billig.

Som vist innledningsvis, har det vært en betydelig nedgang i forbruket av sukker de siste årene. Det er særlig nedgangen i forbruket av sukkerholdige leskedrikker som har bidratt til dette. Våre tall viser også at sukker er den ingrediensen forbrukerne er mest opptatt av å redusere inntaket av. Fire av ti mente de la spesielt stor vekt på at maten eller drikken inneholdt lite av dette. Tre av ti svarte det samme om fett, tilsetningsstoffer og kalorier. Kun 5 prosent ga uttrykk for at ingenting var viktig.

Kvinner la betydelig mer vekt på at maten og drikken skulle være sunn enn menn. Kvinner var også mer opptatt av at maten skulle inneholde lite sukker og lite kalorier. Menn la mer vekt på at maten og drikken var billig enn kvinner. Unge i alderen 15 til 29 år la størst vekt på at maten og drikken var billig, deretter at den var sunn. Unge var også mer opptatt av at maten og drikken var mettende og lett tilgjengelig enn de andre aldersgruppene. Folk med høy utdanning la betydelig mer vekt på at maten og drikken de kjøpte var sunn enn

de med lav utdanning. Omvendt la folk med lav utdanning betydelig mer vekt på at maten var billig og mettende. Folk med høy utdanning la betydelig mer vekt på alle faktorene som knyttet seg til maten og drikkens ernæringsmessige verdi; lite sukker, lite fett, lite tilsetningsstoffer og lite kalorier.

Surveyen viste at 65 prosent mente de i svært eller ganske stor grad var opptatt av å spise sunt. 7 prosent mente de i svært eller ganske liten grad var opptatt av dette. Flere kvinner enn menn var opptatt av sunnhet. Opptattheten av å spise sunt økte proporsjonalt med økende alder. Det samme var tilfellet for utdanning. Blant dem med lav utdanning var det 56 prosent som i svært eller ganske stor grad var interessert i å spise sunt, mot 73 prosent blant dem med høyest utdanning. De fysisk aktive var også mer opptatt av å spise sunt enn dem som ikke var det. Blant dem som aldri trente, var det 34 prosent som mente de i svært eller ganske liten grad var interessert i å spise sunt.

Den andelen som mente de i svært eller ganske stor grad var opptatt av å spise sunt, ble videre spurt om hva som var motivasjonsfaktoren for dette spisemønsteret. God helse ble oppgitt som viktigst. Deretter fulgte det å unngå overvekt/fedme, samt å oppnå et bra utseende. Kvinner la mer vekt på de to sistnevnte enn menn. De unge la betydelig mer vekt på det å oppnå et bra utseende enn de eldre aldersgruppene.

Det er en utbredt oppfatning at det er dårlig samsvar mellom folks uttrykte opptatthet av å spise sunt og deres faktiske spisemønster. Våre resultater tyder imidlertid på det motsatte. Den gruppen som ga uttrykk for å være opptatt av å spise sunt, hadde et helt annet spisemønster enn den gruppen som ikke var opptatt av dette. Et eksempel var hva man spiste mellom måltidene – både i hverdagen og helgen. Langt flere av dem som i liten grad var opptatt av å spise sunt, spiste for eksempel sjokolade, søtsaker, søte bakervarer, salt snacks og fastfood mellom måltidene enn de som var opptatt av å spise sunt. Omvendt spiste den sistnevnte gruppen i langt større grad frukt og grønnsaker mellom måltidene. De spiste også oftere grov brødmatt og yoghurt. Begge gruppene økte imidlertid spising av sjokolade, søtsaker, salt snacks og lignende i overgangen fra hverdag til helg.

Spise-/drikkefrekvensen av sjokolade, søtsaker, sukkerholdig pålegg, fastfood og sukkerholdige leskedrikker var også langt høyere blant dem som i liten grad var opptatt av å spise sunt enn blant dem som var opptatt av dette. Omvendt hadde den gruppen som var opptatt av å spise sunt en langt høyere spise-/drikkefrekvens av frukt, grønnsaker og vann (spring/flaske) enn den gruppen som ikke var opptatt av dette.

Selv om den gruppen som var opptatt av å spise sunt hadde en lavere spisefrekvens av sjokolade, søtsaker, salt snacks og lignende enn den gruppen som ikke var opptatt av det samme, var det likevel tydelig at dette var produkter som også de sunnhetsopptatte spiste relativt ofte. Det var kun 8 prosent av dem som mente de i svært eller ganske stor grad var opptatt av å spise sunt som ikke hadde spist noen av disse produktene i løpet av siste 7 dager. De scoret imidlertid noe lavere på alle produktene enn dem som ikke var opptatt av å spise sunt.

I dette kapitlet har vi også sett på spisemønsteret til den gruppen som spiste de nevnte produktene én gang i uken eller oftere – etter opptatthet av å spise sunt. Den gruppen som var opptatt av å spise sunt mente i langt større grad enn den gruppen som var lite opptatt av dette, at sjokolade, søtsaker, salt snacks og lignende var noe de fortrinnsvis spiste i helgen og ved spesielle anledninger. Det var altså langt flere av dem som var lite opptatt av å spise sunt som mente dette var noe de spiste både til hverdag og helg. Videre var det også flere av de sistnevnte som mente det gjerne ikke var noen bestemt anledning til at de spiste slike produkter. Det var også flere av dem som i liten grad var opptatt av å spise sunt som mente utsagnet ”Jeg foretrekker – søtsaker, sjokolade, søte bakervarer, salt snacks – fremfor frukt” passet med eget spisemønster. Omvendt mente den gruppen som var opptatt av å spise sunt i større grad enn den gruppen som ikke var det, at utsagnene ”Jeg vil helst unngå – søtsaker, sjokolade, søte bakervarer, salt snacks –, men blir ofte fristet” og ”Jeg får dårlig samvittighet når jeg spiser – søtsaker, sjokolade, søte bakervarer, salt snacks” passet godt med eget spisemønster. Videre var det flere av dem som i liten grad var opptatt av å spise sunt som mente utsagnet ”Jeg bytter ofte et måltid med søte bakervarer/salt snacks passet godt med eget spisemønster enn blant de som var sunnhetsopptatte.

Det samme mønsteret kom frem for sukkerholdige leskedrikker. Det var flere av dem som i liten grad var opptatt av å spise sunt enn av dem som var opptatt av dette som mente utsagnene ”Jeg drikker sukkerholdig brus både til hverdag og helg” og ”Jeg drikker sukkerholdig brus til flere av dagens måltider” passet godt med eget drikkemønster. Omvendt var det langt flere av dem som var opptatt av å spise sunt som mente utsagnene ”Jeg foretrekker vann fremfor sukkerholdige leskedrikker”, ”Jeg vil helst unngå sukkerholdig brus, men blir ofte fristet”, samt ”Jeg får dårlig samvittighet av å drikke sukkerholdige leskedrikker” passet med eget drikkemønster.

Det ble også sett på spisemønsteret til dem som spiste de nevnte produktene et par ganger i måneden eller sjeldnere – etter opptatthet av å spise sunt. Det var noen færre i den gruppen som i liten grad var opptatt av å spise sunt som men-

te utsagnet ”Jeg er ikke glad i – søtsaker, sjokolade, søte bakervarer, salt snacks” passet dårlig med eget spisemønster. Videre var det flere av dem som i liten grad var opptatt av å spise sunt som mente utsagnet ”Jeg foretrekker – søtsaker, sjokolade, søte bakervarer, salt snacks – fremfor frukt” passet godt med eget spisemønster. Omvendt var den gruppen som var opptatt av å spise sunt mer tilbøyelige til å mene at utsagnene ”Jeg unngår – søtsaker, sjokolade, søte bakervarer, salt snacks – fordi det er usunt, ”Jeg spiser minst mulig – søtsaker, sjokolade, søte bakervarer, salt snacks - av frykt for å legge på meg” og ”Jeg spiser – søtsaker, sjokolade, søte bakervarer, salt snacks – kun i helgen” passet godt med eget spisemønster.

Et lignende mønster kom frem av synet på eget drikkemønster av sukkerholdige leskedrikker. Det var flere av dem som i liten grad var opptatt av sunnhet som mente de foretrakk sukkerholdige leskedrikker fremfor lettbrus. Omvendt var det flere av dem som var interessert i å spise sunt som mente de unngikk sukkerholdige leskedrikker fordi det var usunt, samt at dette var noe de kun drakk i helgen.

8 Jenter og gutters spise-/drikkemønster av sjokolade, søtsaker, salt snacks, leskedrikker og lignende

Billig snop - dyr frukt

Jeg synes seriøst at noen burde tenke over hva grunnen er til at det står med fet skrift på forsiden av Aftenposten at nordmenn har blitt mye fetere i løpet av de siste årene. Det er jo ikke rart det når godteriet er SÅ mye billigere enn frukten!!! Jeg maser alltid på mamma og pappa at vi skal kjøpe frukt, men det blir ikke så ofte fordi det er så dyrt! Sett OPP prisen på godteri, og for all del; SETT NED PRISEN PÅ FRUKT! Barn får ofte 20 kr. til å kjøpe frukt etter skolen, men i og med at man får mer godteri enn frukt for de pengene, er det godteri de 20 kronene går til. FÅ SLUTT PÅ DET BILLIGE GODTERIET! Dette er viktig!

Kari⁸⁸

Hjelp oss å unngå fristelsene!

Når man går i kantinen en vanlig skoledag, er det bare usunn mat der. Hadde det ikke vært bedre med litt sunn mat som man har godt av? Litt frukt hadde gjort susen i kantinen. Og de kunne godt solgt noe sunn drikke. De selger noe som heter "Boboli" i stedet. Kantinen selger også svære muffins med sjokoladebiter. Hvis man vil slanke seg kommer man ikke videre hvis man skal spise maten de selger i kantinen. 16 år gammel jente⁸⁹

Som vist innledningsvis, har det vært en økende interesse for å ha et helseriktig kosthold blant unge mennesker. Det har også vært en betydelig økning i andelen unge mennesker som mener de ønsker å begrense inntaket av mat- og drikkeprodukter med høyt innhold av sukker og fett. Likevel har unge mennesker fremdeles et høyere forbruk av slike produkter enn det helsemyndighetene anbefaler. I det følgende vil det bli sett nærmere på de unges preferanser,

⁸⁸ <http://www.aftenposten.no/meninger/sid/article1077108.ece> (19.08.10)

⁸⁹ Si;D, Aftenposten 31.05.05

prioriteringer og praksiser, samt hvordan dette influerer på deres spisemønster av sjokolade, søtsaker, salt snacks og lignende.

8.1 Hvor ofte og hva spises mellom måltidene

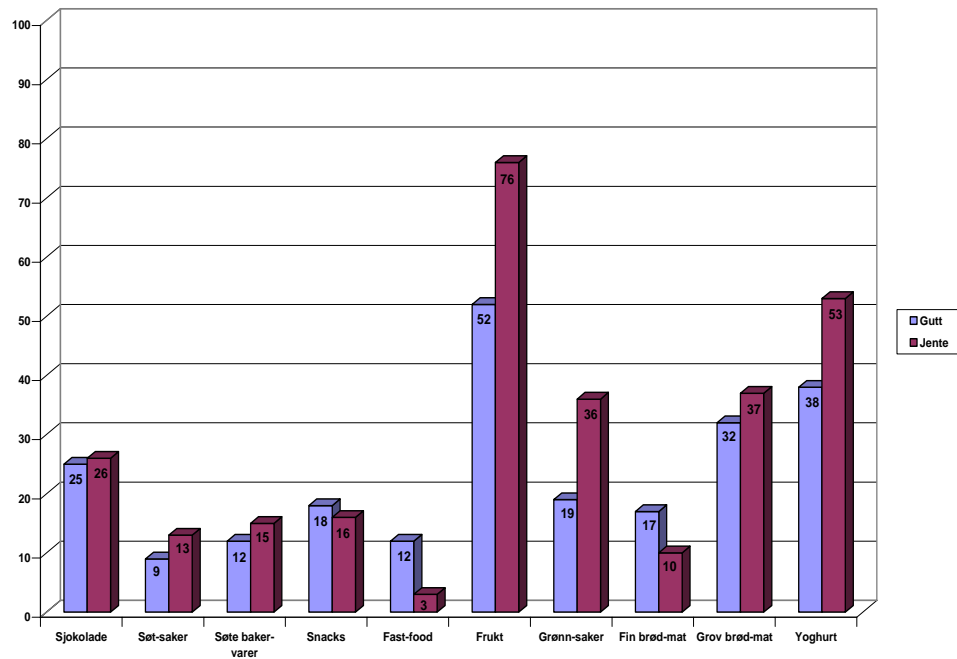
Unge i alderen 15 til 24 år har en hyppigere spisefrekvens av mellommåltider enn de andre aldersgruppene. Det var 31 prosent av de unge som mente de ofte spiste noe mellom måltidene, mot 22 prosent av befolkningen i sin helhet (for flere detaljer, se kapittel 6).

8.1.1 Hva spises vanligvis mellom måltidene – etter ukedag

På spørsmål om hva man vanligvis spiste mellom måltidene i hverdagen, var det frukt som scoret høyest (64 prosent). Deretter fulgte yoghurt (46 prosent), grov brødmatt (34 prosent) og grønnsaker (27 prosent). Andelen som vanligvis spiste sjokolade var 25 prosent. 17 prosent spiste vanligvis salt snacks, 13 prosent søte bakervarer, 11 prosent søtsaker og 8 prosent fastfood. Det var relativt små forskjeller mellom de unges og for befolkningen i sin helhets mellommåltider i hverdagen. Andelen unge (64 prosent) som vanligvis spiste frukt mellom måltidene var imidlertid noe lavere enn for befolkningen i sin helhet (71 prosent).

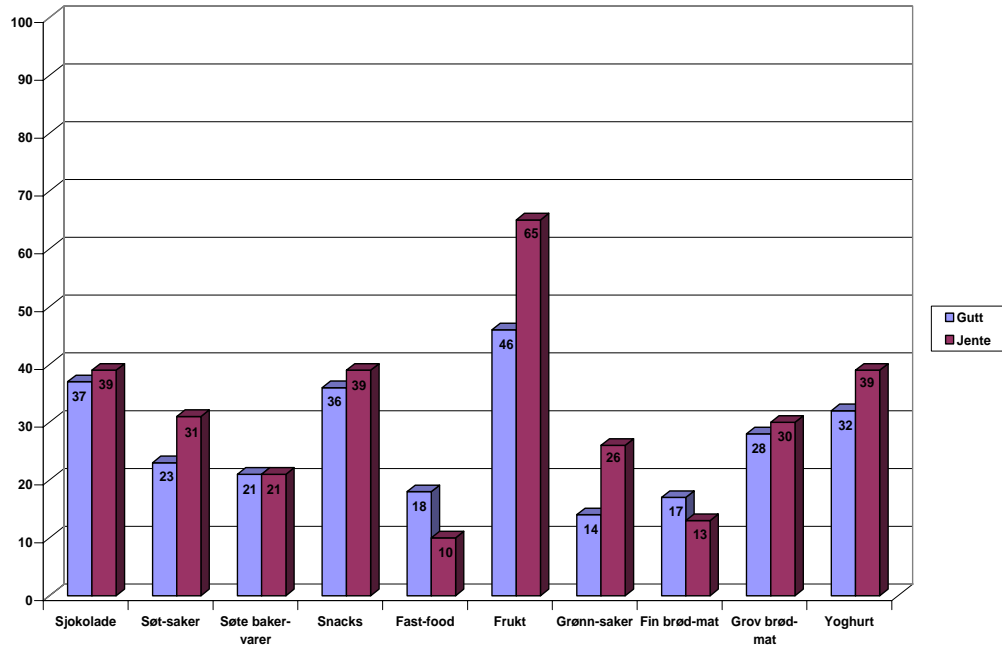
Det var større forskjeller mellom aldersgruppene i valget av mat som ble spist mellom måltidene i helgen. 38 prosent av de unge spiste vanligvis sjokolade og salt snacks som mellommåltid i helgen, mot henholdsvis 27 prosent og 29 prosent for befolkningen i sin helhet. Videre var det 27 prosent av de unge som vanligvis spiste søtsaker, mot 17 prosent av befolkningen i sin helhet. 14 prosent av de unge spiste vanligvis fastfood, mot 7 prosent av befolkningen i sin helhet. Og færre unge (55 prosent) enn befolkningen i sin helhet (64 prosent) spiste vanligvis frukt.

8.1.2 Hva spises vanligvis mellom måltidene – etter kjønn



Figur 8-1 Hvis du spiser noe mellom måltidene (mandag-torsdag) – hva spiser du vanligvis? Aldersgruppen 15-24 år. Etter kjønn. N=344. Prosent. 2009. WEB

Det var om lag like mange jenter som gutter som vanligvis spiste sjokolade, søtsaker, søte bakervarer og salt snacks mellom måltidene i hverdagen. Flere gutter (12 prosent) enn jenter (3 prosent) spiste vanligvis fastfood ($p < 0.01$). Omvendt var det flere jenter (76 prosent) enn gutter (52 prosent) som vanligvis spiste frukt ($p < 0.001$). Det var også flere jenter (26 prosent) enn gutter (14 prosent) som vanligvis spiste grønnsaker mellom måltidene i hverdagen ($p < 0.001$).

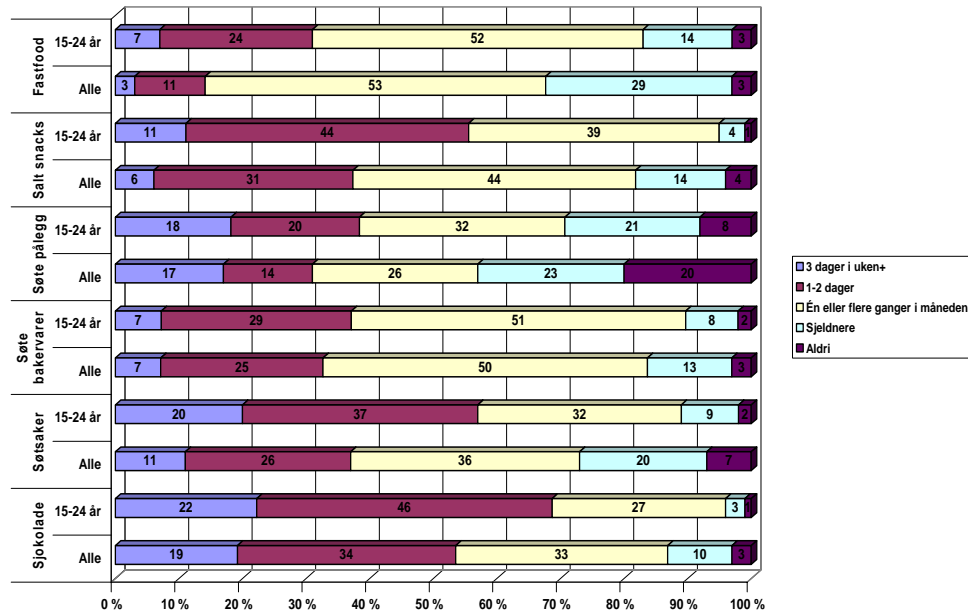


Figur 8-2 Hvis du spiser noe mellom måltidene (fredag-søndag) – hva spiser du vanligvis? Aldersgruppen 15-24 år. Etter kjønn. N=344. Prosent. 2009. WEB

Jenter og gutter hadde det samme spisemønsteret i helgen som i hverdagen. Flere jenter (65 prosent) enn gutter (46 prosent) spiste vanligvis frukt mellom måltidene i helgen ($p < 0.001$). Andelen jenter som vanligvis spiste grønnsaker var 26 prosent, mot 14 prosent av guttene ($p < 0.01$). Flere gutter (18 prosent) enn jenter (10 prosent) spiste vanligvis fastfood ($p < 0.05$).

8.2 Spise- og drikkefrekvens av sjokolade, søtsaker, salt snacks, sukkerholdige leskedrikker og lignende

8.2.1 Spisefrekvens av sjokolade, søtsaker, salt snacks og annet snop – etter alder

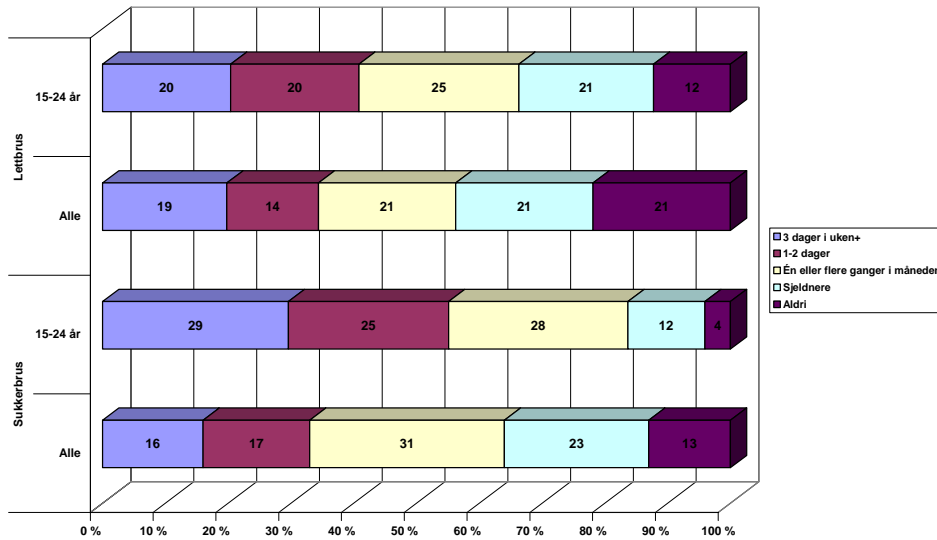


Figur 8-3 Hvor ofte spiser du nevnte produkter? Etter alder. N=1445 (alle). N=344 (15-24 år). Prosent. 2009. WEB

Som det kommer frem av figuren, hadde unge i alderen 15 til 24 år en høyere spisefrekvens enn befolkningen i sin helhet av alle produkttypene. Unntakene var søte bakervarer og søte påleggstyper. Andelen unge som ukentlig spiste sjokolade var 68 prosent, mot 53 prosent av befolkningen i sin helhet. Flere unge (57 prosent) enn befolkningen i sin helhet (36 prosent) spiste ukentlig søtsaker. I befolkningen i sin helhet var det 27 prosent som sjelden eller aldri spiste søtsaker, mot 11 prosent av de unge. Andelen unge som ukentlig spiste salt snacks var 55 prosent, mot 36 prosent av befolkningen i sin helhet. Videre var det 31 prosent av de unge som ukentlig spiste fastfood, mot 14 prosent av

befolkningen i sin helhet. 32 prosent av befolkningen spiste sjelden eller aldri denne type mat, mot 17 prosent av de unge i alderen 15 til 24 år.

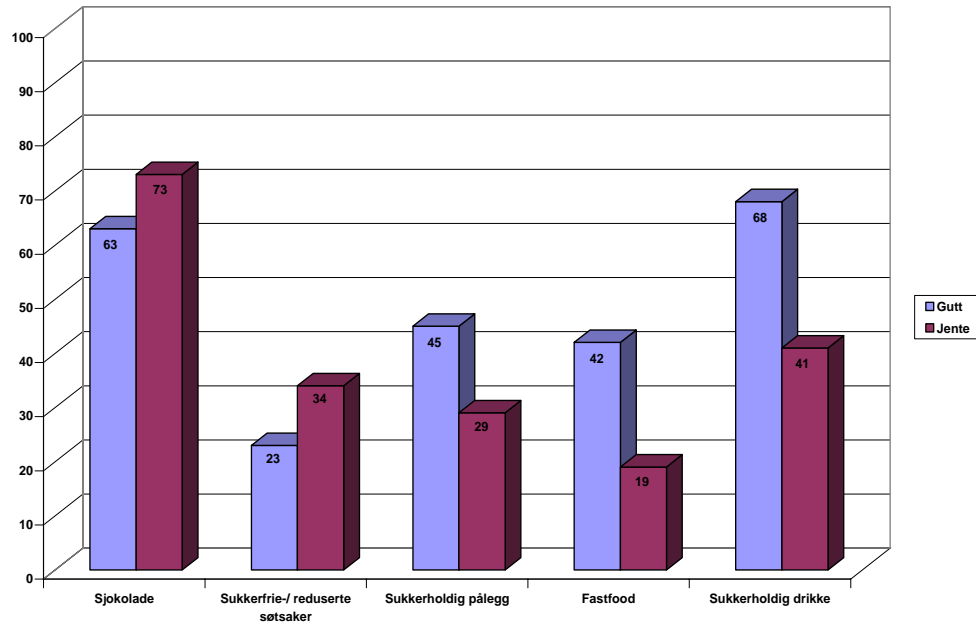
8.2.2 Drikkefrekvens av sukkerholdige og sukkerfri/-reduuerte leskedrikker – etter alder



Figur 8-4 Hvor ofte drikker du nevnte produkter? Etter alder. N=1445 (alle). N=344 (15-24 år). Prosent. 2009. WEB

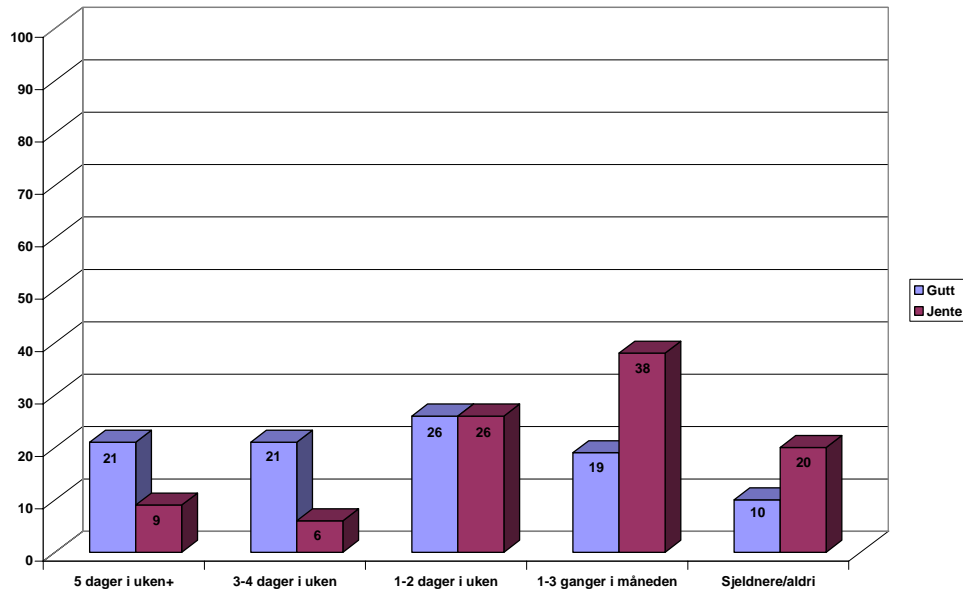
Andelen unge som ukentlig drakk sukkerholdige leskedrikker var 54 prosent, mot 33 prosent av befolkningen i sin helhet. I befolkningen i sin helhet var det 36 prosent som sjelden eller aldri drakk denne type drikker, mot 16 prosent av dem i aldersgruppen 15 til 24 år. Det var mindre forskjeller mellom de ulike aldersgruppene i drikkefrekvens av de sukkerreduerte og sukkerfrie brystypene. Andelen som sjelden eller aldri drakk denne type drikk var imidlertid noe lavere blant 15- til 24-åringene (33 prosent) enn i befolkningen i sin helhet (42 prosent).

8.2.3 Spise-/drikkefrekvens av sjokolade, søtsaker, sukkerholdige leskedrikker og lignende – etter kjønn



Figur 8-5 Andel som spiser/drikker de nevnte produktene én gang i uken eller oftere. Etter kjønn. N=344 (15-24 år). Prosent. 2009. WEB

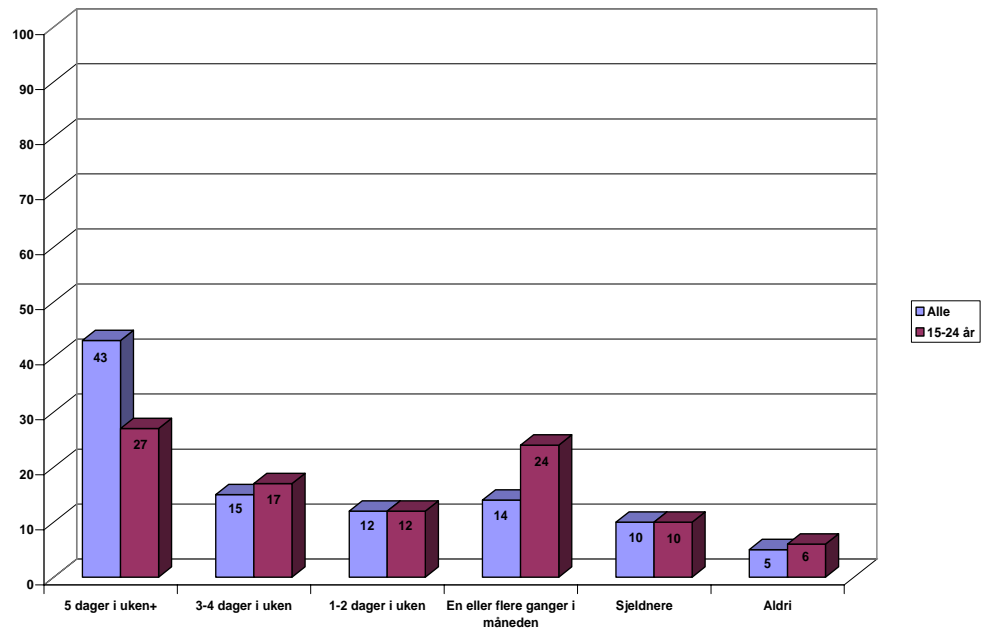
Det var flere jenter (73 prosent) enn gutter (63 prosent) som spiste sjokolade én gang i uken eller oftere ($p < 0.05$). Det samme var tilfellet for sukkerfrie og sukkerreduerte søtsaker ($p < 0.05$). Flere gutter (45 prosent) enn jenter (29 prosent) spiste sukkerholdige påleggstyper ukentlig ($p < 0.01$). 42 prosent av guttene og 19 prosent av jentene spiste fastfood én gang i uken eller oftere ($p < 0.001$). Og flere gutter (68 prosent) enn jenter (41 prosent) drakk ukentlig sukkerholdige leskedrikker ($p < 0.001$).



Figur 8-4 Hvor ofte drikker du sukkerholdige leskedrikker? Etter kjønn. Aldersgruppen 15-24 år. N=344. Prosent. 2009. WEB

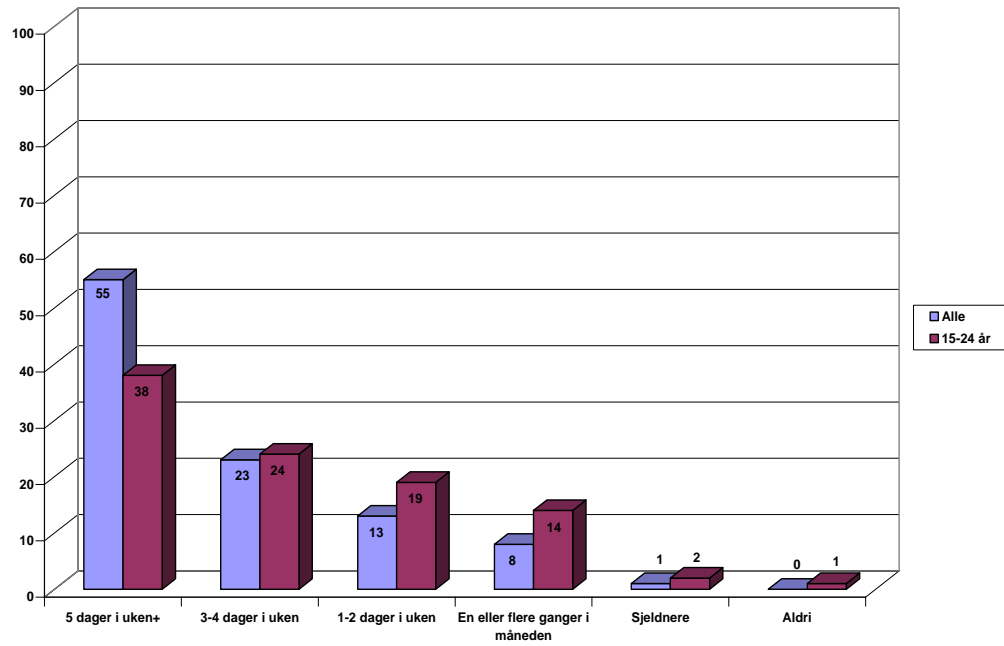
Som det kommer frem av denne figuren, var det altså 21 prosent av guttene i alderen 15 til 24 år som drakk sukkerholdige leskedrikker eller leskedrikk hver dag eller nesten hver dag, bare 9 prosent av jentene hadde en like høy drikkefrekvens ($p < 0.01$). 20 prosent av jentene og 10 prosent av guttene drakk sjelden eller aldri sukkerholdige brus eller leskedrikker ($p < 0.01$). Det var ubetydelige forskjeller mellom kjønnene i drikkefrekvens av de sukkerreduerte og sukkerfrie brusvariantene.

8.2.4 Spisefrekvens av frukt og grønnsaker – etter alder



Figur 8-6 Hvor ofte spiser/drikker du fersk frukt/smoothies? Etter alder. N=1445 (alle). N=344 (15-24 år) Prosent. 2009. WEB

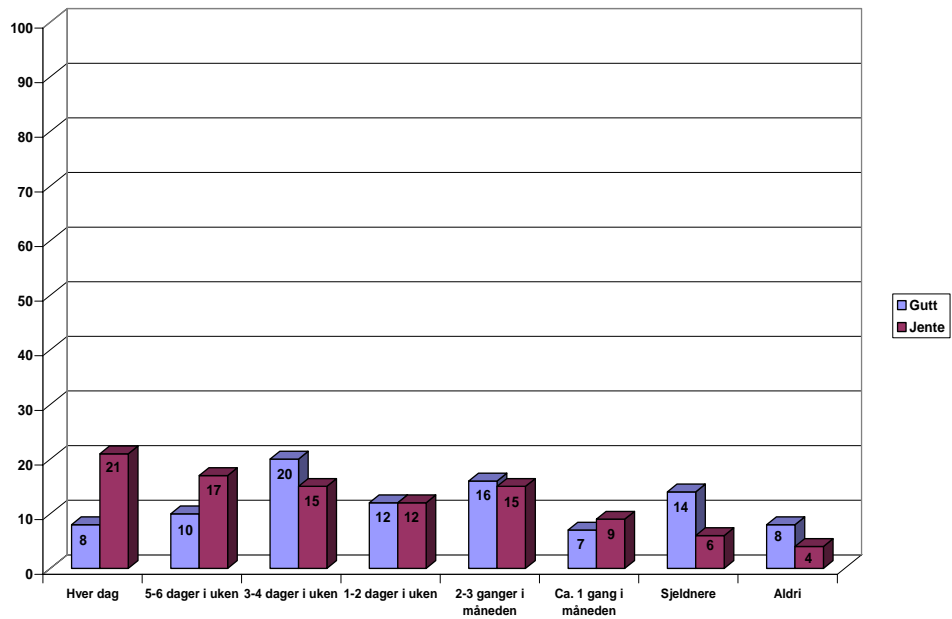
Det var færre unge i alderen 15 til 24 år (27 prosent) enn befolkningen i sin helhet (43 prosent) som spiste fersk frukt eller fruktretter hver dag eller nesten hver dag. Det var 16 prosent av de unge som sjelden eller aldri spiste fersk frukt. Her var det ubetydelige forskjeller mellom de ulike aldersgruppene.



Figur 8-7 Hvor ofte spiser/drikker du friske grønnsaker/salat? Etter alder. N=1445 (alle). N=344 (15-24 år) Prosent. 2009. WEB

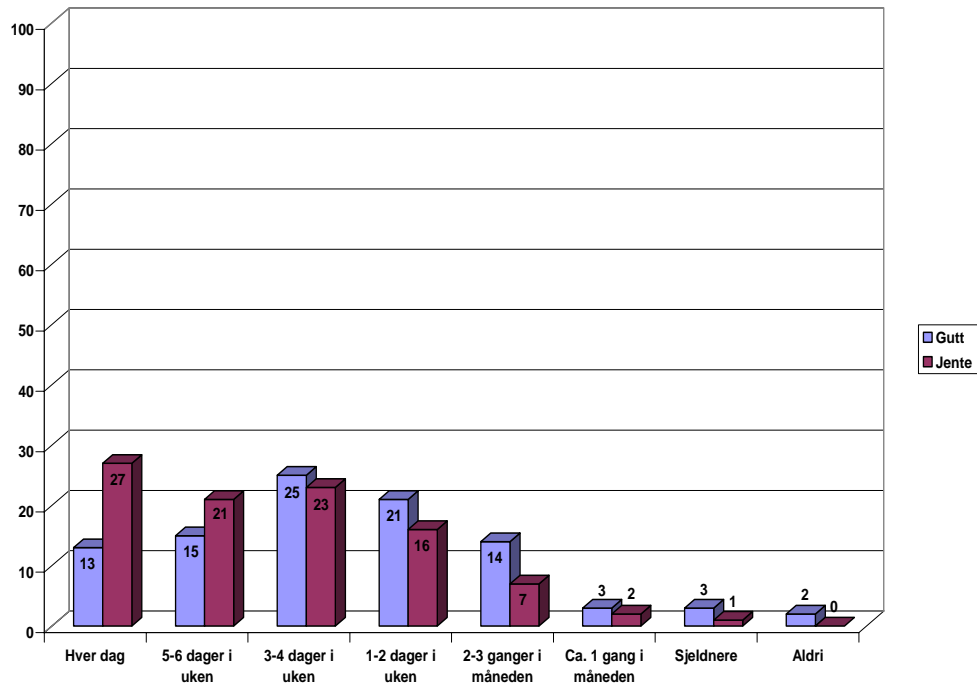
Blant de unge var det 38 prosent som spiste dette hver dag eller nesten hver dag, mot 55 prosent av befolkningen i sin helhet. Andelen unge som spiste friske grønnsaker et par ganger i måneden eller sjeldnere var 17 prosent. 9 prosent av befolkningen i sin helhet hadde en like lav spisefrekvens.

8.2.5 Spisefrekvens av frukt og grønnsaker – etter kjønn



Figur 8-8 Hvor ofte spiser/drikker du frisk frukt/smoothie? Etter kjønn. Aldersgruppen 15-24 år. N=344. Prosent. 2009. WEB

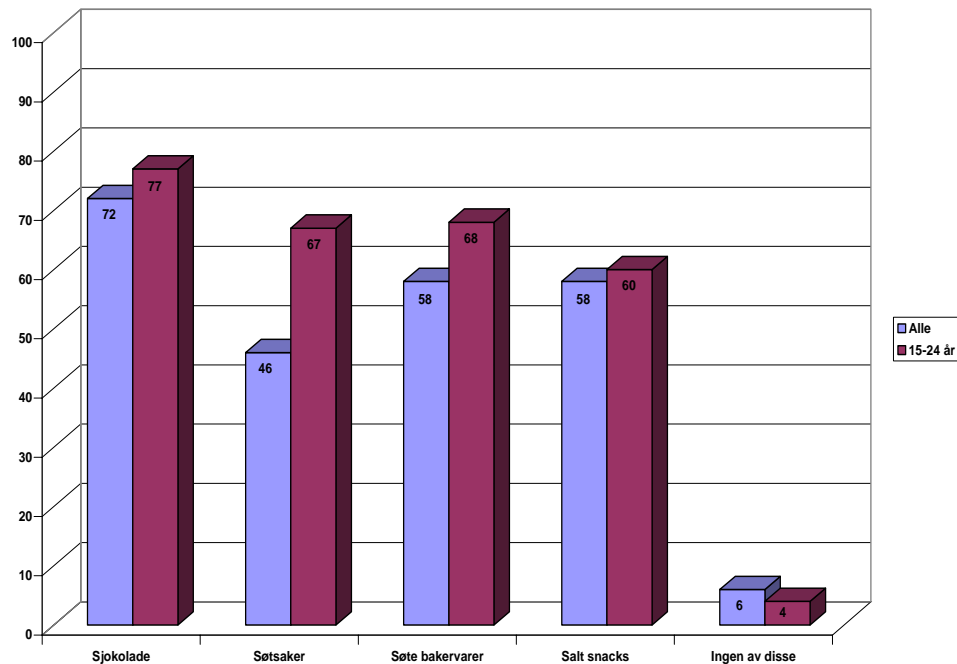
Flere jenter (38 prosent) enn gutter (18 prosent) spiste frisk frukt/-retter hver dag eller nesten hver dag ($p < 0.001$). 29 prosent av guttene spiste frisk frukt/smoothie én gang i måneden eller sjeldnere, mot 19 prosent av jentene ($p < 0.05$).



Figur 8-9 Hvor ofte spiser du friske grønnsaker/salat? Etter kjønn. Aldersgruppen 15-24 år. N=344. Prosent. 2009. WEB

Flere jenter (48 prosent) enn gutter (28 prosent) spiste friske grønnsaker fem dager i uken eller oftere ($p < 0.001$). 22 prosent av guttene og 10 prosent av jentene spiste friske grønnsaker et par ganger i måneden eller sjeldnere/aldri ($p < 0.01$).

8.3 Hvor mange hadde spist sjokolade, søtsaker, søte bakervarer eller salt snacks i løpet av siste 7 dager, og hva var anledningen



Figur 8-10 Hvilke av nevnte produkter har du spist i løpet av de siste 7 dager? Etter alder. N=1445 (alle). N=344 (15-24 år). Prosent. 2009. WEB

Det var langt flere unge i alderen 15 til 24 år (67 prosent) enn i befolkningen i sin helhet (46 prosent) som hadde spist søtsaker i løpet av de siste syv dagene. Flere unge hadde også spist søte bakervarer enn befolkningen i sin helhet. Det var ubetydelige forskjeller mellom aldersgruppene når det gjaldt sjokolade og salt snacks.

8.3.1 Hva var anledningen til at du spiste disse produktene sist gang?

De fleste (60 prosent) svarte at helgekos hadde vært anledningen til at de hadde spist sjokolade/søtsaker sist gang. Deretter fulgte hverdagskos (42 prosent). 24 prosent mente de hadde spist sjokolade/søtsaker i tillegg til et måltid. 14 prosent mente det ikke hadde vært noen spesiell anledning sist gang de hadde spist sjokolade eller søtsaker. Til slutt må nevnes at 13 prosent mente anled-

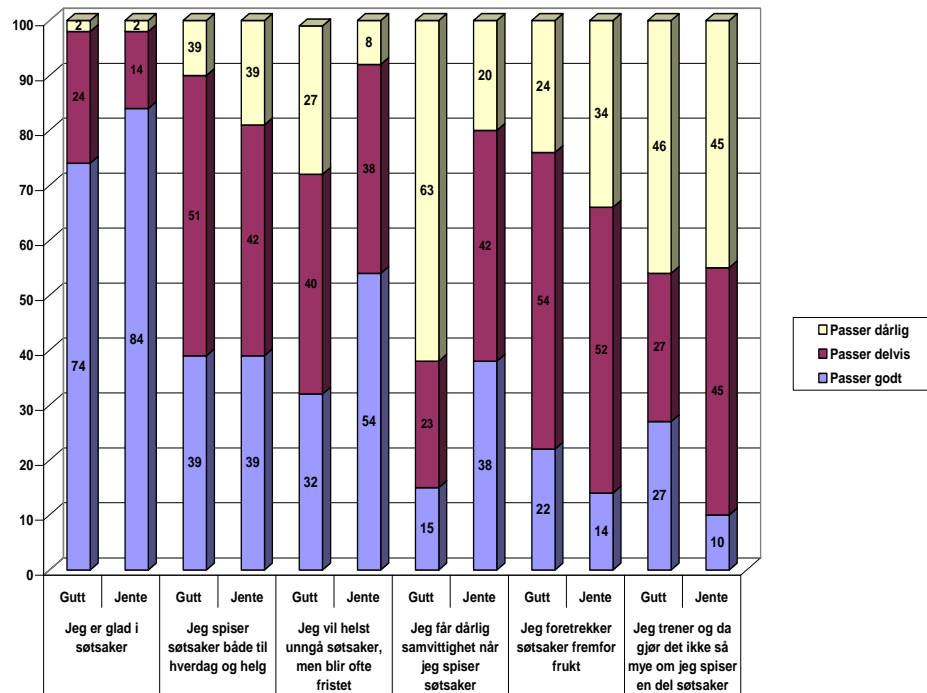
ningen hadde vært trøst/oppmuntring. Også for salt snacks mente de fleste (43 prosent) at anledningen sist gang hadde vært helgekos. 21 prosent mente det ikke hadde vært noen spesiell anledning. Og 15 prosent mente anledningen sist gang var å betegne som hverdagskos. For søte bakervarer svarte de fleste (24 prosent) at anledningen hadde vært feiring (for eksempel merkedag). Deretter fulgte hverdagskos (19 prosent), ”ingen spesiell anledning” (15 prosent) og helgekos (12 prosent).

8.4 Hva kjennetegner spisemønsteret av sjokolade, søtsaker, salt snacks og lignende blant jentene og guttene som ukentlig spiser slike produkter

Flere SIFO-studier⁹⁰ har vist at jenter og gutter har ulike preferanser, prioriteringer og praksiser omkring mat- og spisevaner. I det følgende vil vi derfor se nærmere på om dette også gjelder spisemønsteret av de nevnte produktene. Hva spiser de, og hvordan vurderer så jentene og guttene som ukentlig spiser søtsaker, sjokolade, salt snacks og lignende sitt eget spisemønster?

⁹⁰ Bugge 2007, Bugge, Lillebø & Lavik 2009, Bugge 2010

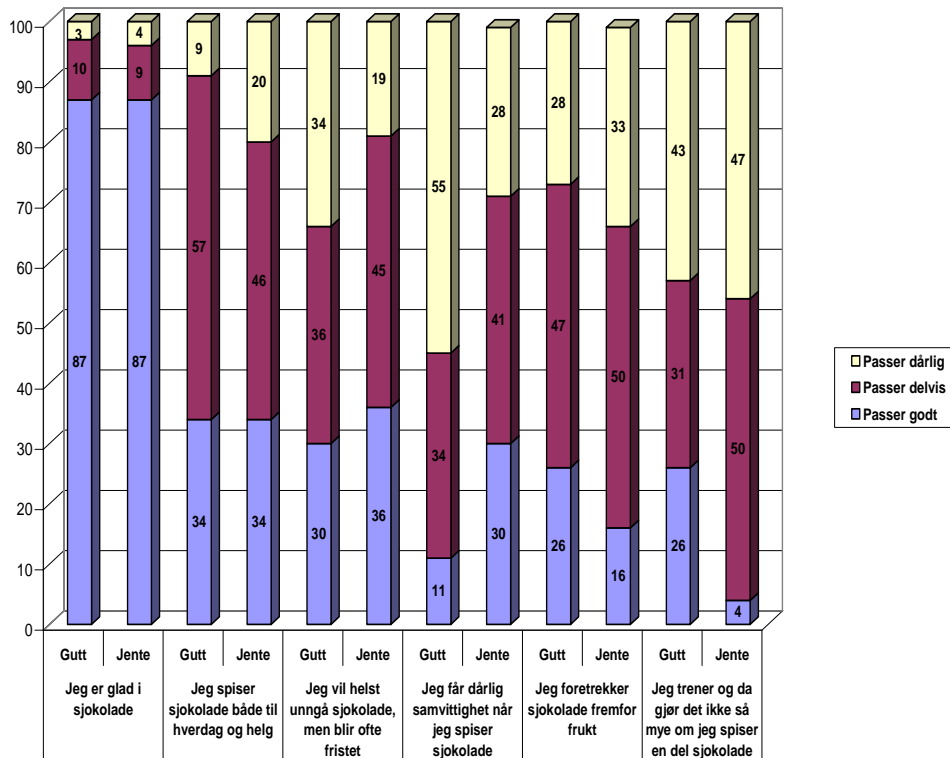
8.4.1 Oppfatninger om spisemønsteret av søtsaker – etter kjønn



Figur 8-11 I hvilken grad passer nevnte utsagn godt/delvis/dårlig med ditt spisemønster av søtsaker? Etter kjønn. N=193. Prosent. 2009. WEB

Det var om lag like mange jenter som gutter som mente utsagnene ”Jeg er glad i søtsaker” og ”Jeg spiser søtsaker både til hverdag og helg” passet godt med eget spisemønster. Flere jenter (54 prosent) enn gutter (32 prosent) mente imidlertid at utsagnet ”Jeg vil helst unngå søtsaker, men blir ofte fristet” passet godt med eget spisemønster ($p < 0.01$). Det var også flere jenter (38 prosent) enn gutter (15 prosent) som mente utsagnet ”Jeg får dårlig samvittighet når jeg spiser søtsaker” passet godt. Andelen gutter som mente utsagnet passet dårlig med eget spisemønster var 68 prosent, mot 20 prosent av jentene ($p < 0.001$). Flere gutter (27 prosent) enn jenter (10 prosent) mente imidlertid at utsagnet ”Jeg trener og da gjør det ikke så mye om jeg spiser en del søtsaker” passet godt med eget spisemønster ($p < 0.01$).

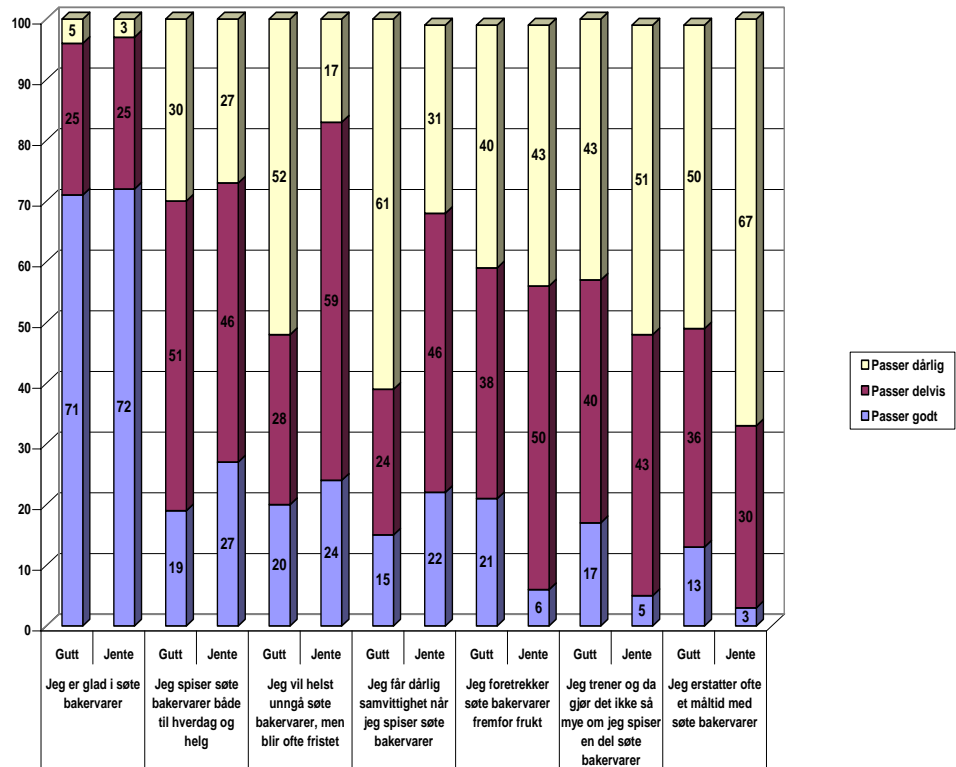
8.4.2 Oppfatninger om spisemønsteret av sjokolade – etter kjønn



Figur 8-12 I hvilken grad passer nevnte utsagn godt/delvis/dårlig med ditt spisemønster av sjokolade? Etter kjønn. N=234. Prosent. 2009. WEB

Det var også om lag like mange jenter som gutter som mente utsagnene ”Jeg er glad i sjokolade” og ”Jeg spiser sjokolade både til hverdag og helg” passet godt med eget spisemønster. Det var imidlertid færre jenter (19 prosent) enn gutter (34 prosent) som mente utsagnet ”Jeg vil helst unngå sjokolade, men blir ofte fristet” passet dårlig med eget spisemønster ($p < 0.01$). Langt færre jenter (28 prosent) enn gutter (55 prosent) mente utsagnet ”Jeg får dårlig samvittighet når jeg spiser sjokolade” passet dårlig med eget spisemønster. 30 prosent av jentene og 11 prosent av guttene mente dette utsagnet passet godt med eget spisemønster ($p < 0.001$). Videre var det langt flere gutter (26 prosent) enn jenter (4 prosent) som mente utsagnet ”Jeg trener og da gjør det ikke så mye om jeg spiser en del sjokolade” ($p < 0.001$).

8.4.3 Oppfatninger om spisemønsteret av søte bakervarer – etter kjønn

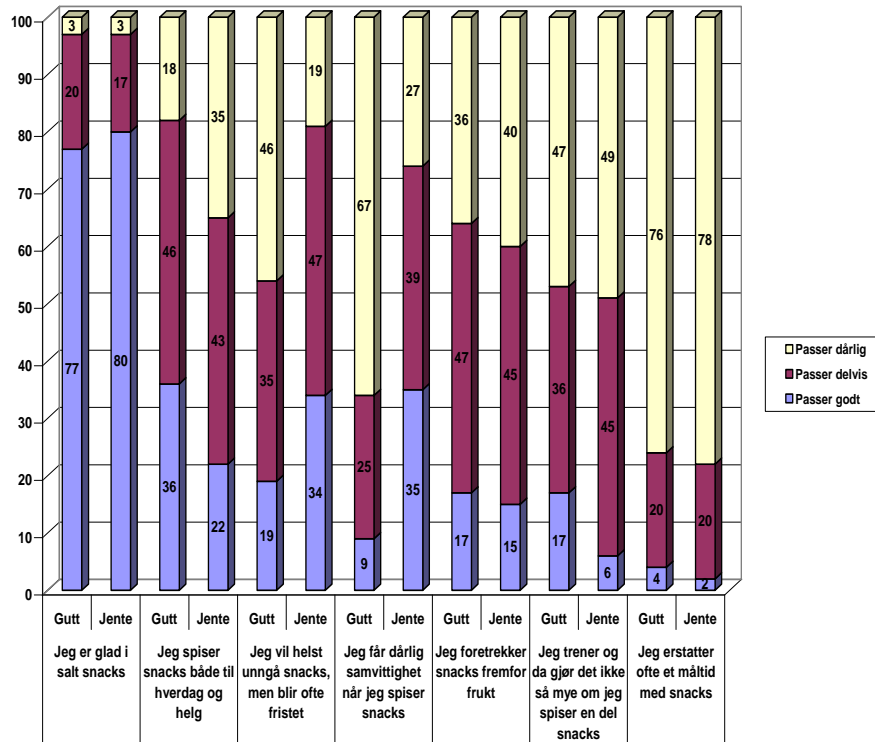


Figur 8-13 I hvilken grad passer nevnte utsagn godt/delvis/dårlig med ditt spisemønster av søte bakervarer? Etter kjønn. N=212. Prosent. 2009. WEB

Synet på eget spisemønster av søte bakervarer lignet det som fremkom av holdningene til spisemønsteret av de tidligere nevnte produktene. Det var om lag like mange jenter som gutter som mente utsagnene ”Jeg er glad i søte bakervarer” og ”Jeg spiser søte bakervarer både til hverdag og helg” passet godt med eget spisemønster. Det var imidlertid langt færre jenter (17 prosent) enn gutter (52 prosent) som mente utsagnet ”Jeg vil helst unngå søte bakervarer, men blir ofte fristet” passet dårlig med eget spisemønster ($p < 0.001$). Flere gutter (61 prosent) enn jenter (31 prosent) mente dessuten at utsagnet ”Jeg får dårlig samvittighet når jeg spiser søte bakervarer” passet dårlig med eget spisemønster ($p < 0.001$). Det var også flere gutter (21 prosent) enn jenter (6 prosent) som mente utsagnet ”Jeg foretrekker søte bakervarer fremfor frukt” pas-

set godt med eget spisemønster ($p < 0.01$). 17 prosent av guttene og 5 prosent av jentene mente utsagnet ”Jeg trener og da gjør det ikke så mye om jeg spiser en del søte bakervarer” passet godt ($p < 0.01$). Det var også flere av guttene (13 prosent) enn jentene (3 prosent) som mente utsagnet ”Jeg erstatter ofte et måltid med søte bakervarer” passet godt med eget spisemønster.

8.4.4 Oppfatninger om spisemønsteret av salt snacks – etter kjønn

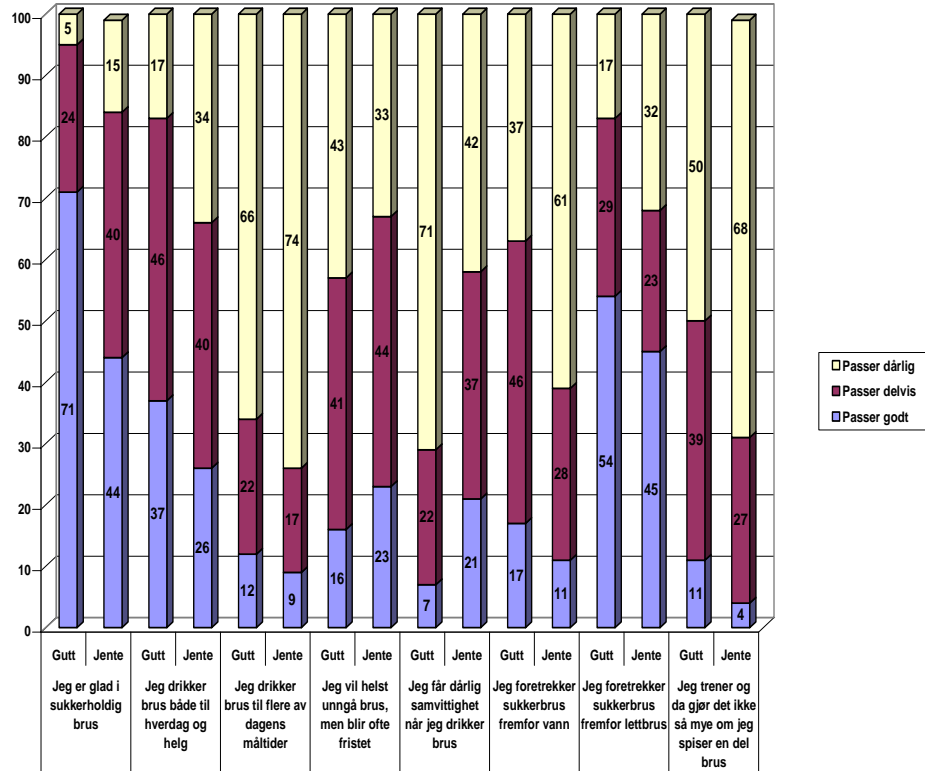


Figur 8-14 I hvilken grad passer nevnte utsagn godt/delvis/dårlig med ditt spisemønster av salt snacks? Etter kjønn. N=188. Prosent. 2009. WEB

Det var om lag like mange jenter som gutter som mente utsagnet ”Jeg er glad i salt snacks” passet godt med eget spisemønster. Det var imidlertid flere gutter (36 prosent) enn jenter (22 prosent) mente utsagnet ”Jeg spiser salt snacks både til hverdag og helg” passet godt med eget spisemønster ($p < 0.01$). Og færre gutter (19 prosent) enn jenter (35 prosent) mente utsagnet ”Jeg vil helst unngå salt snacks, men blir ofte fristet” passet godt med eget spisemønster

($p < 0.05$). 35 prosent av jentene og 9 prosent av guttene mente utsagnet ”Jeg får dårlig samvittighet når jeg spiser salt snacks” passet godt ($p < 0.001$).

8.4.5 Oppfatninger om drikkemønsteret av sukkerholdig brus – etter kjønn

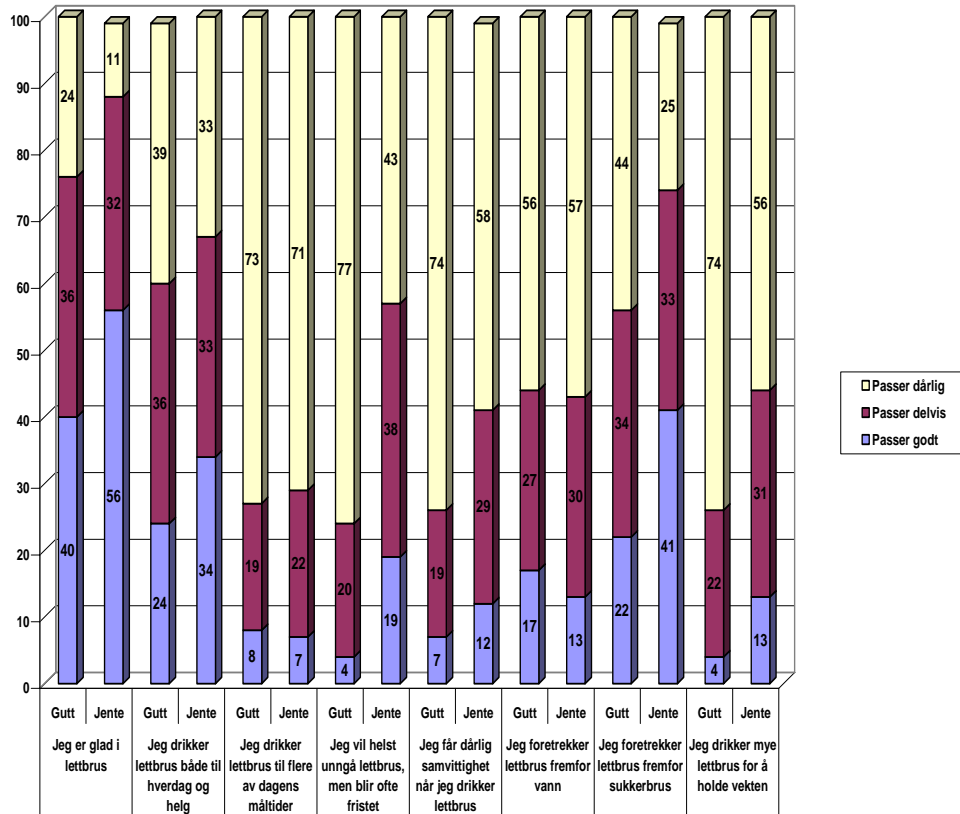


Figur 8-15 I hvilken grad passer nevnte utsagn godt/delvis/dårlig med ditt drikkemønster av sukkerholdig brus? Etter kjønn. N=191. Prosent. 2009. WEB

Flere gutter (71 prosent) enn jenter (44 prosent) mente utsagnet ”Jeg er glad i sukkerholdig brus” passet godt med eget drikkemønster ($p < 0.001$). Det var videre flere jenter (34 prosent) enn gutter (17 prosent) som mente utsagnet ”Jeg drikker sukkerholdig brus både til hverdag og helg” passet dårlig med eget drikkemønster ($p < 0.01$). Det var imidlertid langt flere gutter (71 prosent) enn jenter (42 prosent) som mente utsagnet ”Jeg får dårlig samvittighet når jeg drikker sukkerholdig brus” passet dårlig med eget drikkemønster ($p < 0.001$). Færre gutter (37 prosent) enn jenter (61 prosent) mente utsagnet ”Jeg fore-

trekker sukkerholdig brus fremfor vann” passet dårlig med eget drikkemønster (p<0.001). Det var også færre gutter (17 prosent) enn jenter (32 prosent) som mente utsagnet ”Jeg foretrekker sukkerholdig brus fremfor lettbrus” passet dårlig med eget drikkemønster (p<0.05). Jenter (50 prosent) var mindre tilbøyelige til å mene at utsagnet ”Jeg trener og da gjør det ikke så mye om jeg drikker en del sukkerholdig brus” passet godt med eget drikkemønster enn gutter (68 prosent) (p<0.05).

8.4.6 Oppfatninger om drikkemønsteret av sukkerreduert/-fri brus – etter kjønn



Figur 8-16 I hvilken grad passer nevnte utsagn godt/delvis/dårlig med ditt drikkemønster av sukkerreduert/light brus? Etter kjønn. N=135. Prosent. 2009. WEB

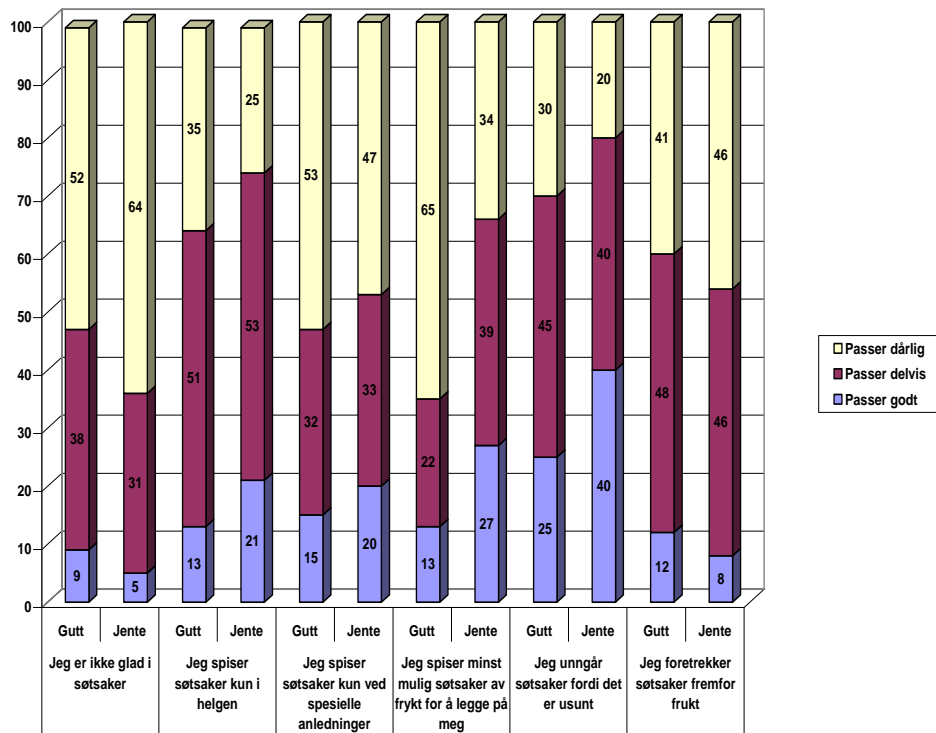
Det var noen flere gutter (24 prosent) enn jenter (11 prosent) som mente utsagnet ”Jeg er glad i lettbrus” passet dårlig med eget drikkemønster (p<0.05).

Det var flere gutter (77 prosent) enn jenter (43 prosent) som mente utsagnet "Jeg vil helst unngå lettbrus, men blir ofte fristet" passet dårlig med eget drikkemønster ($p < 0.001$).

8.5 Hva kjennetegner spisemønsteret av sjokolade, søtsaker, søte bakervarer, salt snacks og leskedrikker blant jenter og gutter som spiser slike produkter et par ganger i måneden eller sjeldnere

I det følgende ser vi nærmere på oppfatninger omkring eget spisemønster av sjokolade, søtsaker og lignende blant dem som spiste denne type produkter et par ganger i måneden eller sjeldnere.

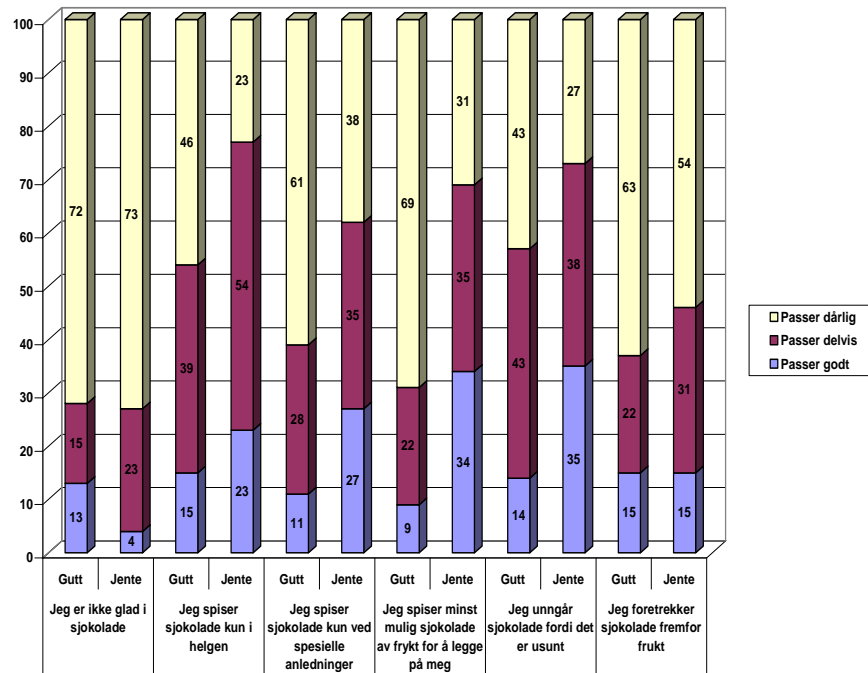
8.5.1 Oppfatninger om spisemønsteret av søtsaker – etter kjønn



Figur 8-17 I hvilken grad passer nevnte utsagn godt/delvis/dårlig med ditt spisemønster av søtsaker? Etter kjønn. N=146. Prosent. 2009. WEB

Det var ubetydelige forskjeller mellom jenter og gutters syn på de fleste utsagnene som knyttet seg til spisemønsteret av søtsaker. Flere gutter (65 prosent) enn jenter (34 prosent) mente imidlertid at utsagnet ”Jeg spiser minst mulig søtsaker av frykt for å legge på meg” passet dårlig med eget spisemønster ($p < 0.001$).

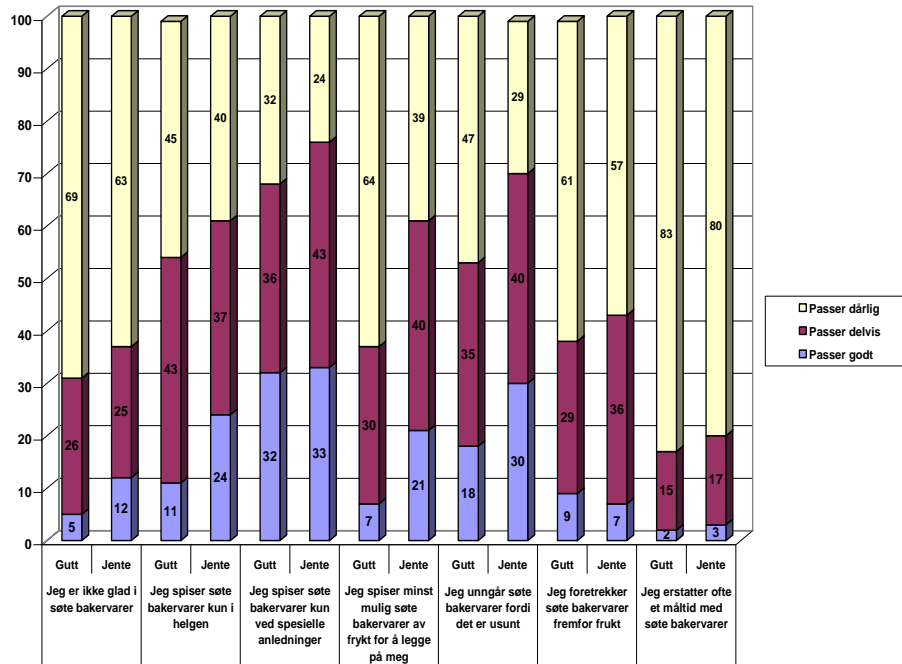
8.5.2 Oppfatninger om spisemønsteret av sjokolade – etter kjønn



Figur 8-18 I hvilken grad passer nevnte utsagn godt/delvis/dårlig med ditt spisemønster av sjokolade? Etter kjønn. N=104. Prosent. 2009. WEB

Det var flere gutter (46 prosent) enn jenter (23 prosent) som mente utsagnet ”Jeg spiser sjokolade kun i helgen” passet dårlig med eget spisemønster ($p < 0.05$). Det var også flere gutter (61 prosent) enn jenter (38 prosent) som mente utsagnet ”Jeg spiser sjokolade kun ved spesielle anledninger” passet dårlig ($p < 0.05$). Flere jenter (34 prosent) enn gutter (9 prosent) mente utsagnet ”Jeg spiser minst mulig sjokolade av frykt for å legge på meg” passet godt med eget spisemønster ($p < 0.01$). 69 prosent av guttene og 31 prosent av jentene mente dette passet dårlig ($p < 0.001$). Flere jenter (35 prosent) enn gutter (14 prosent) mente utsagnet ”Jeg unngår sjokolade fordi det er usunt” passet godt med eget spisemønster ($p < 0.05$).

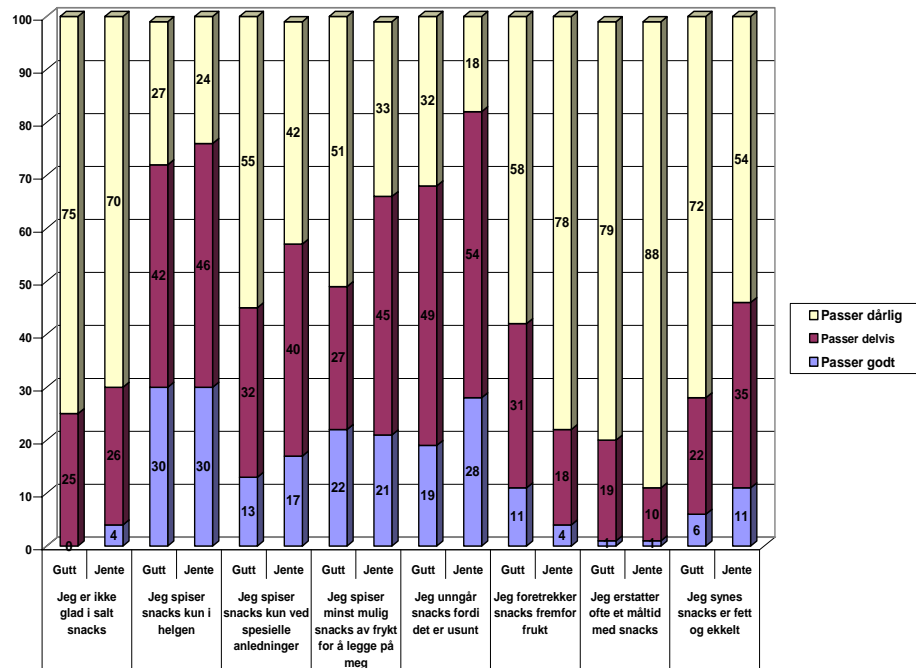
8.5.3 Oppfatninger om spisemønsteret av søte bakervarer – etter kjønn



Figur 8-19 I hvilken grad passer nevnte utsagn godt/delvis/dårlig med ditt spisemønster av søte bakervarer? Etter kjønn. N=212. Prosent. 2009. WEB

Flere jenter (24 prosent) enn gutter (11 prosent) mente utsagnet ”Jeg spiser søte bakervarer kun i helgen” passet godt med eget spisemønster. Det var også flere jenter (21 prosent) enn gutter (7 prosent) som mente utsagnet ”Jeg spiser minst mulig søte bakervarer av frykt for å legge på meg” passet godt med eget spisemønster ($p < 0.01$). Videre var det 30 prosent av jentene og 18 prosent av guttene som mente utsagnet ”Jeg unngår søte bakervarer fordi det er usunt” passet godt ($p < 0.05$).

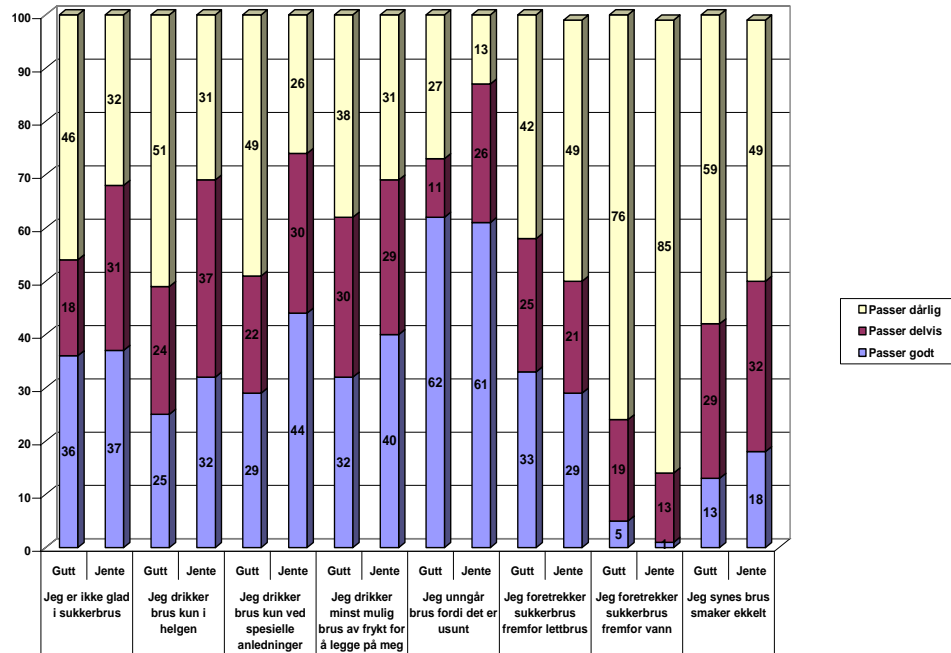
8.5.4 Oppfatninger om spisemønsteret av salt snacks – etter kjønn



Figur 8-20 I hvilken grad passer nevnte utsagn godt/delvis/dårlig med ditt spisemønster av salt snacks? Etter kjønn. N=152. Prosent. 2009. WEB

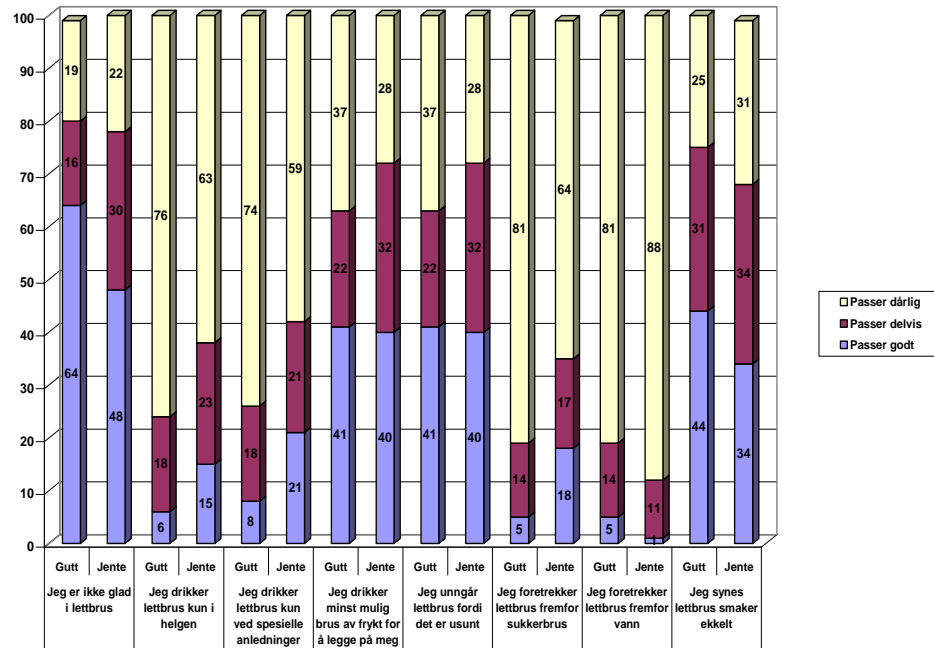
Det var flere gutter (51 prosent) enn jenter (33 prosent) som mente utsagnet ”Jeg spiser minst mulig salt snacks av frykt for å legge på meg” passet dårlig med eget spisemønster ($p < 0.05$). Videre var det flere gutter (32 prosent) enn jenter (18 prosent) som mente utsagnet ”Jeg unngår salt snacks fordi det er usunt” passet dårlig med eget spisemønster ($p < 0.05$). Andelen gutter som mente utsagnet ”Jeg synes salt snacks er fett og ekkelt” passet dårlig var 72 prosent, mot 54 prosent av jentene ($p < 0.05$).

8.5.5 Oppfatninger om drikkemønsteret av sukkerholdig brus og lettbrus – etter kjønn



Figur 8-21 I hvilken grad passer nevnte utsagn godt/delvis/dårlig med ditt drikkemønster av sukkerholdige leskedrikker? Etter kjønn. N=149. Prosent. 2009. WEB

Det var flere gutter (51 prosent) enn jenter (31 prosent) som mente utsagnet ”Jeg drikker sukkerholdig brus kun i helgen” passet dårlig med eget drikkemønster ($p < 0.05$). 49 prosent av guttene og 26 prosent av jentene mente utsagnet ”Jeg drikker sukkerholdig brus kun ved spesielle anledninger” passet dårlig ($p < 0.05$). Færre jenter (13 prosent) enn gutter (27 prosent) mente utsagnet ”Jeg unngår brus fordi det er usunt” passet dårlig ($p < 0.05$).



Figur 8-22 I hvilken grad passer nevnte utsagn godt/delvis/dårlig med ditt drikkemønster av sukkerreduert/light brus? Etter kjønn. N=196. Prosent. 2009. WEB

Flere gutter (64 prosent) enn jenter (48 prosent) mente utsagnet ”Jeg er ikke glad i lettbrus” passet med eget drikkemønster ($p < 0.05$). Det var også flere gutter (76 prosent) enn jenter (63 prosent) som mente utsagnet ”Jeg drikker lettbrus kun i helgen” passet dårlig med eget drikkemønster. Det samme mønsteret kom frem når det gjaldt utsagnet ”Jeg drikker lettbrus kun ved spesielle anledninger. Flere jenter (18 prosent) enn gutter (5 prosent) mente utsagnet ”Jeg foretrekker lettbrus fremfor sukkerholdige leskedrikker” passet med eget drikkemønster ($p < 0.01$).

8.6 Søte relasjoner og forhandlinger – hvordan influerer foreldre og jevnaldrende på de unges spisemønster av sjokolade, søtsaker og annet snop

Jeg tok fra min sønn bankkort i dag... var d galt? Han går på videregående og bor hjemme. får 1500 kr i stipend hver mnd (...) saken er at han bruker disse 1500 kr på ca 1 uke.. brukt på ingenting? (...) d går mye i gatekjøkkenmat å snop.. jeg blir helt fra meg når jeg ser hvordan han sløser (...) å i dag tok jeg

fra han korte... noen som har synspunkter om dette?? JA! Det var galt, det er HANS penger og han er bare 16 og har dermed ingen plikt til å bidra med mat til husholdningen, du er moren hans og skal forsørge han, hvis han bruker 1500 kr på en uke så er det jo kun han det går utover, da har han IKKENO de neste 3 ukene...⁹¹

GODTELOV er egentlig nokke som meg og resten av familien vår skal prøve på å ha i heeele februar :P tviler på at vi kommer til å klare det da, men vi skal i hvert fall prøve da liksom , hehe :P⁹²

Jeg har godtelov med en venninne. Ettersom jeg er et konkurransemenneske, er det mye lettere for meg å ikke spise snop, for jeg kan jo ikke være dårligere enn henne. Haha 😊 Har bare hatt den i en uke, men den har funket fint. Dette er gruppen for alle oss i Norge som har godtelov!⁹³

I det følgende ser vi nærmere på hvordan foreldre og jevnaldrende influerer på de unges spisemønstre av sjokolade, søtsaker, salt snacks og lignende.⁹⁴ Hvordan blir de ulike produktene anskaffet – er det noe man i hovedsak kjøper selv – for egne (lomme-)penger? Hvor utbredt er avtaler som har til hensikt å redusere inntaket av sjokolade, søtsaker, salt snacks og lignende? Og i hvilken grad mener de unge at deres foreldre blander seg opp i hva de spiser?

⁹¹ <http://debatt.sol.no/node/7277001#comment-45685481> (28.04.10)

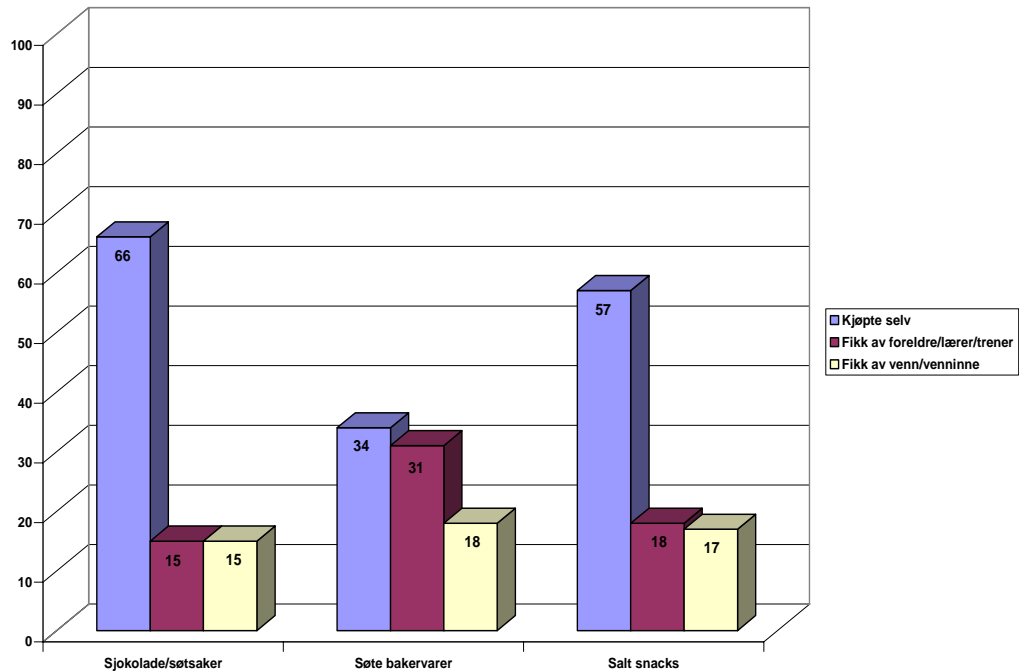
⁹² <http://fjotten.pointblog.no/GODTELOV.html> (21.06.10)

⁹³

<http://www.topp.no/phpf/forum/viewtopic.php?t=5007069&sid=226c81cbea966c6ae20397f3030f8fb4> (21.06.10)

⁹⁴ Sylow 2005

8.6.1 Hvordan ble sjokoladen/søtsakene, de søte bakervarene, og den salte snacksen anskaffet sist gang

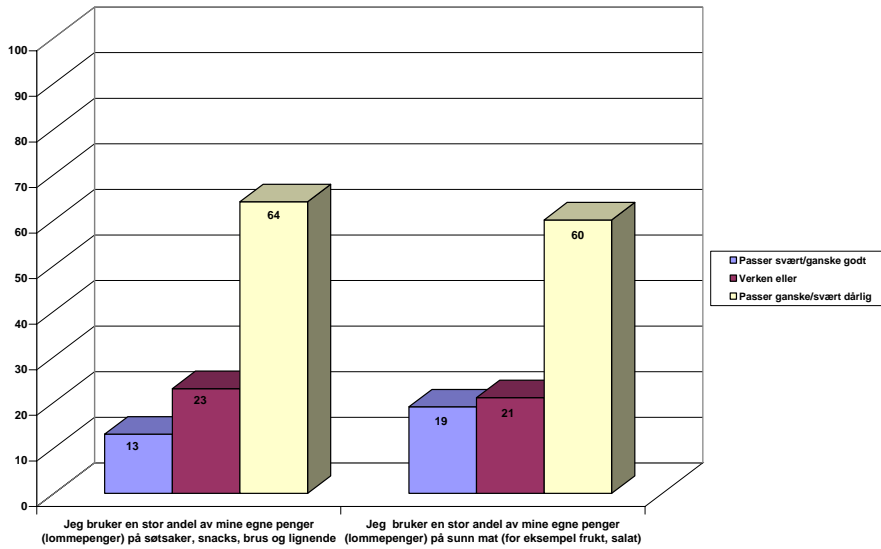


Figur 8-23 Hvordan ble søtsaker/sjokolade, søte bakervarer, salt snacks anskaffet sist gang? Sjokolade/søtsaker N=190, Søte bakervarer N=197, Salt snacks N=224. Prosent. 2009. WEB

De fleste ungdommene hadde anskaffet sjokolade/søtsaker (66 prosent) og salt snacks (57 prosent) selv sist gang. Mellom 15-17 prosent hadde fått sjokolade, søtsaker, salt snacks av en venn eller venninne. Omtrent like mange hadde fått dette foreldre, lærer, trener eller lignende.

Det var langt færre av de unge som hadde anskaffet seg søte bakervarer selv (34 prosent) enn det som var tilfellet for sjokolade, søtsaker og salt snacks. 31 prosent hadde fått dette foreldre, lærer eller trener sist gang. Andelen som hadde fått det av en venn eller venninne var 18 prosent.

8.6.2 Hvor stor andel av egne penger brukes på henholdsvis ”usunne” og ”sunne” produkter



Figur 8-24 Hvordan passer utsagnet ”Jeg bruker en stor andel av mine egne penger (lommepenger) på henholdsvis søtsaker/salt snacks/brus og sunn mat (frukt/salat) med din egen praksis?” N=344. Prosent. 2009. WEB

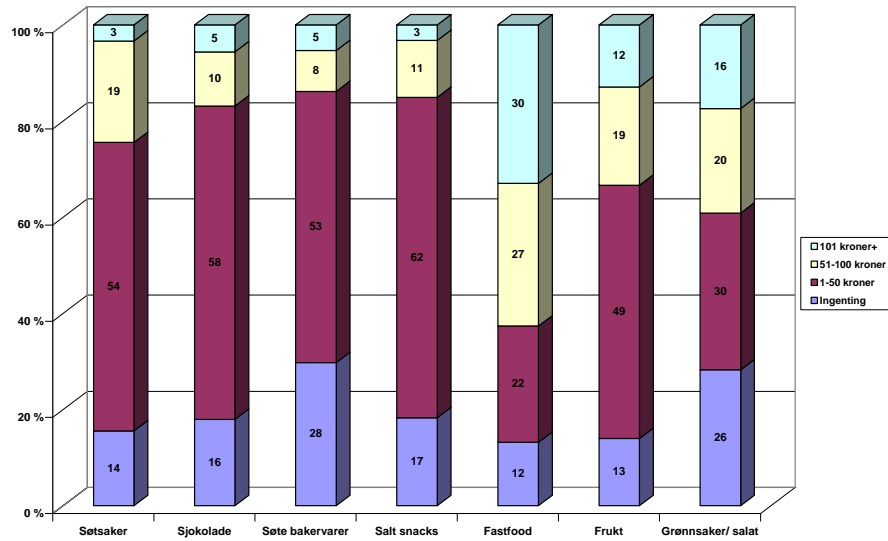
Det var 13 prosent som mente utsagnet ”Jeg bruker en stor andel av mine egne penger (lommepenger) på søtsaker, salt snacks, brus eller lignende” passet meget eller ganske godt med egen praksis. Noen flere (19 prosent) svarte det samme om sunn mat som for eksempel frukt og salat. Over halvparten (60-64 prosent) mente imidlertid at de ikke brukte en stor andel av egne penger på mat og drikke – verken de usunne eller de sunne produktene. I det følgende vil vi se nærmere på hvor mye (lomme-)penger de unge bruker på de utvalgte produktene i løpet av en uke.

8.6.3 Hvor mye (lomme-)penger bruker man på ”snop” til seg selv i løpet av en uke

Ikke spise godteri i 2010

Tenk så mye en kan spare på å ikke kjøpe fett og sukker. Både penger og kalorier spart 😊 Under godteri regner jeg kjeks, chips, sjokolade, brus og det som en selv tenker som godteri og som er usunt. Utfordrer alle til å delta og føre opp hvor mye de har spart hver uke på dette. Jeg har regnet en 100 kr ca

i uken på søtsaker. Det blir en god sum i året på bok det 🍪 Både gruer og gleder meg til å ta fatt. Noen som er med?⁹⁵



Figur 8-25 Hvor mye penger bruker du på de nevnte produktene i løpet av en uke? (til deg selv). N=235 (søtsaker), N=193 (sjokolade), N=124 (søte bakervarer), N=188 (salt snacks), N=104 (fastfood), N=196 (frukt), N=279 (grønnsaker). Prosent. 2009. WEB

På spørsmål om hvor mye av egne penger (lommepenger) de unge i alderen 15-24 år brukte på de ulike produktene i løpet av en uke, kom det frem at 53-62 prosent brukte noe mellom 1 til 50 kroner på henholdsvis søtsaker, sjokolade, søte bakervarer eller salt snacks. Videre var det 8-11 prosent som brukte mellom 51 til 100 kroner. Få (3-5 prosent) brukte mer enn dette.

De unge brukte i gjennomsnitt noe mer penger på frukt og grønnsaker. Det var henholdsvis 12 prosent og 16 prosent av de unge som mente de brukte 101 kroner eller mer på denne type produkter i løpet av en uke. 19-20 prosent av dem brukte fra 50 til 100 kroner. Det var 49 prosent som brukte fra 1 til 50 kroner på frukt, og 30 prosent svarte det samme om grønnsaker.

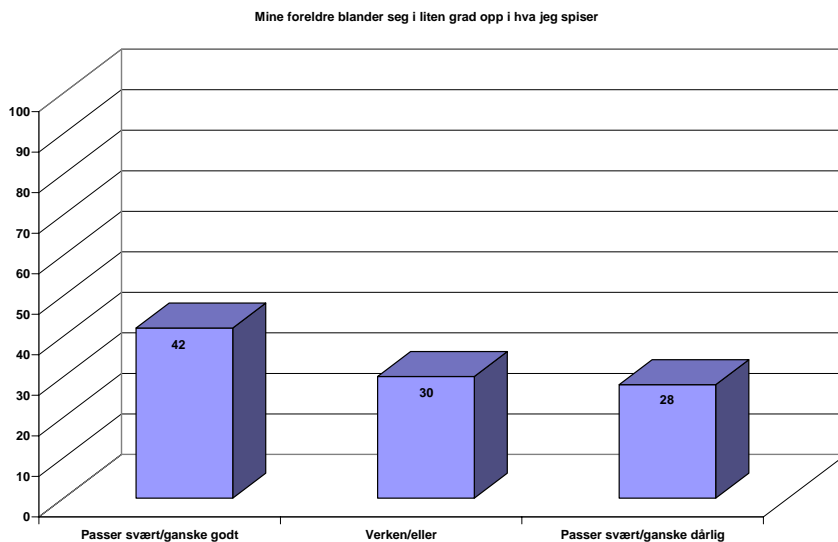
Det produktet unge mennesker brukte mest penger på var fastfood. 12 prosent brukte 201 kroner eller mer. Videre var det 18 prosent som brukte mellom 101

⁹⁵ <http://www.pengevett.com/utfordringer-malsetninger/751-spise-godteri-i-2010-a.html> (24.06.10)

til 200 kroner. Som det kommer frem av figuren, var det 27 prosent som brukte mellom 51 og 100 kroner på slike produkter i løpet av en uke.

Det bør i denne sammenhengen nevnes at andelen som ikke brukte penger på frukt og grønnsaker i løpet av en uke var langt større blant dem i alderen 15 til 19 år enn dem i alderen 20 til 24 år. Blant 15-19-åringene var det 23 prosent som ikke brukte penger på frukt, mot 1 prosent av 20-24 åringene ($p < 0.001$). Videre var det 43 prosent av 15-19-åringene som ikke brukte penger på friske grønnsaker eller salat, mot 5 prosent av 20-24-åringene ($p < 0.001$). Dette resultatet stemmer med en dansk studie av tenåringers bruk av penger på mat og drikke (SyLOW 2005). Av studien kom det frem at tenåringene fortrinnsvis valgte å bruke (lomme-)pengene sine på den type mat- og drikkeprodukter som foreldrene gjerne ønsket at de skulle begrense forbruket av – slik som søtsaker, sjokolade, salt snacks, fastfood og leskedrikker. I hvilken grad mente så de unge at deres foreldre blandet seg opp i hva de spiser?

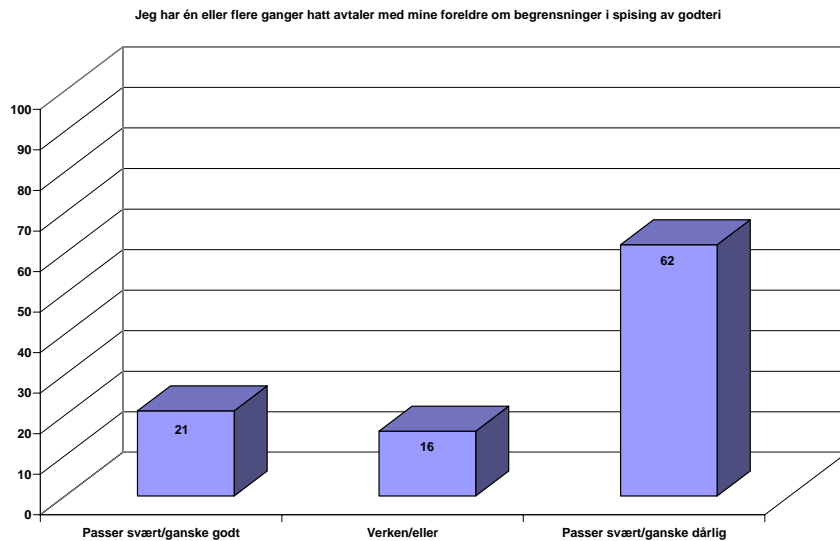
8.6.4 I hvilken grad blander foreldre seg opp i hva de unge spiser



Figur 8-26 Hvordan passer utsagnet ”Mine foreldre blander seg i liten grad opp i hva jeg spiser” med din og din families prioriteringer og praksiser? N=344. Prosent. 2009. WEB

Som det kommer frem av figuren var det relativt mange (42 prosent) som mente utsagnet ”Mine foreldre blander seg i liten grad opp i hva jeg spiser” passet godt med egen families praksis. 28 prosent mente utsagnet passet dår-

lig. Det var imidlertid langt færre som én eller flere ganger hadde hatt avtaler med foreldre om begrensninger i spising av godteri; ”godtelov” eller lignende.



Figur 8-27 Hvordan passer utsagnet ”Jeg har én eller flere ganger hatt avtaler med mine foreldre om begrensninger i spising av godteri” med din og din families prioriteringer og praksiser? N=344. Prosent. 2009. WEB

Over halvparten (62 prosent) mente utsagnet ”Jeg har én eller flere ganger hatt avtaler med mine foreldre om begrensninger i spising av godteri” passet dårlig med egen families prioriteringer og praksiser. 21 prosent mente utsagnet passet godt. I denne sammenhengen bør det bemerkes at mors utdanningsnivå hadde effekt. Det var langt flere av de unge som hadde mor med høy utdanning (20 prosent) enn dem som hadde mor med lav utdanning (8 prosent) som mente at utsagnet ”Jeg har én eller flere ganger hatt avtaler med mine foreldre om begrensninger i spising av godteri” passet svært godt med egen families praksis ($p < 0.01$)

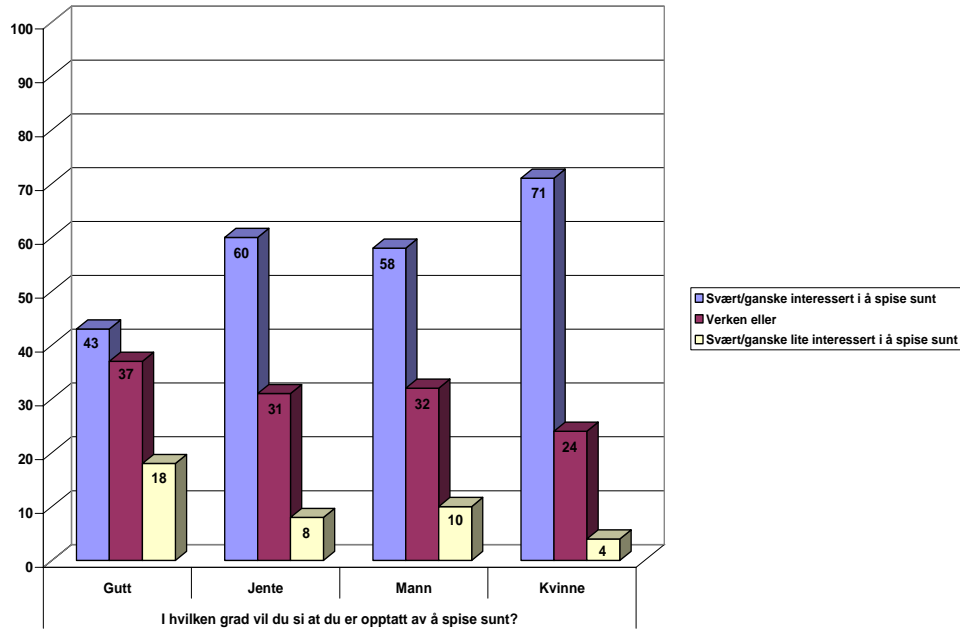
8.7 Ungdom, mat, kropp og sunnhet

Flere SIFO-studier har vist at temaet mat, kropp og sunnhet har fått økende betydning i dagens ungdomsmiljøer.⁹⁶ Av denne surveyen kom det frem at 51

⁹⁶ Bugge 2007, Bugge & Lavik 2007, Bugge, Lillebø & Lavik 2009, Bugge & Lillebø 2009

prosent av 15-24-åringene var meget eller ganske opptatt av å spise sunt. Det var 14 prosent som mente dette var noe de i svært eller ganske liten grad var opptatt av.

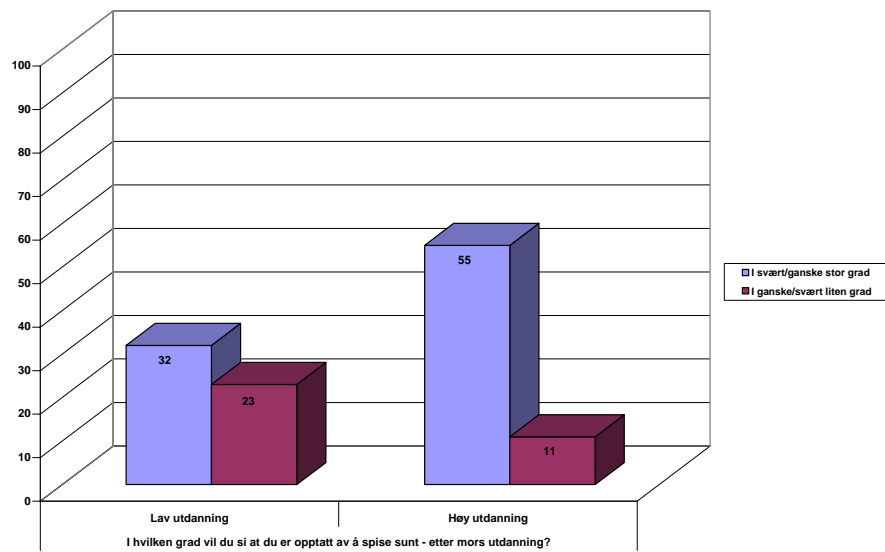
8.7.1 Opptatthet av å spise sunt – etter kjønn og alder



Figur 8-28 I hvilken grad vil du si at du er opptatt av å spise sunt? Etter kjønn og alder. N=344 (ungdom) N=1445 (alle). Prosent. 2009. WEB

Kjønn og alder hadde effekt på opptattheten av å spise sunt. Det var 43 prosent av guttene og 60 prosent av jentene som mente de i svært eller ganske stor grad var opptatt av å spise sunt ($p < 0.01$). 8 prosent av jentene og 18 prosent av guttene mente dette var noe de i svært eller ganske liten grad var opptatt av ($p < 0.01$). Som det kommer frem av figuren, scoret altså gutter lavest på det å være opptatt av å spise sunt. Ser man på befolkningstallene, var det altså 58 prosent av mennene og 71 prosent av kvinnene som mente de var svært eller ganske opptatt av å spise sunt.

8.7.2 Opptatthet av å spise sunt – etter mors utdanning



Figur 8-29 I hvilken grad vil du si at du er opptatt av å spise sunt? Etter mors utdanningsnivå. N=344. Prosent. 2009. WEB

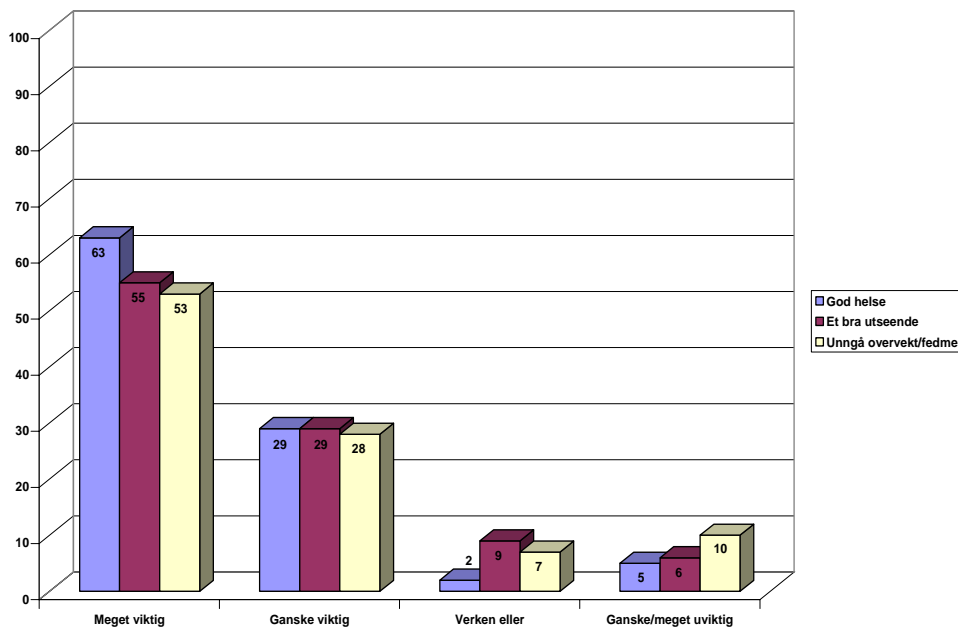
Mors utdanningsnivå hadde effekt på de unges opptatthet av å spise sunt. Det var flere av de unge som hadde mødre med høy utdanning (55 prosent) enn de som hadde mødre med lav utdanning (32 prosent) som var svært eller ganske opptatt av å spise sunt ($p < 0.01$).

I denne sammenhengen bør det også nevnes at flere av de unge som hadde mødre med høy utdanning (67 prosent) enn dem som hadde mødre med lav utdanning (45 prosent) la spesielt stor vekt på at maten og drikken de kjøpte var sunn ($p < 0.01$). Videre scoret disse to gruppene nokså ulikt på mange av holdningsutsagnene som knyttet seg til eget spisemønster. Det var for eksempel flere av de unge som hadde mødre med lav utdanning enn med høy utdanning som mente utsagnet "Jeg foretrekker – søtsaker, sjokolade, søte bakervarer, salt snacks – fremfor frukt" passet godt med eget spisemønster. Omvendt var det flere av dem som hadde mødre med høy utdanning enn med lav utdanning som mente utsagnet "Jeg unngår – sjokolade og salt snacks – fordi det er usunt" passet godt med eget spisemønster. Det var også flere av dem som hadde mødre med høy utdanning enn lav utdanning som mente de fikk dårlig

samvittighet når de spiste for eksempel salt snacks. Holdningene til sukkerholdige leskedrikker viste det samme mønsteret. Det var flere av dem som hadde mødre med lav utdanning enn med høy utdanning som mente de hadde stor preferanse for sukkerholdig brus. Omvendt mente flere av de unge som hadde mødre med høy utdanning at de fikk dårlig samvittighet når de drakk sukkerholdig brus.

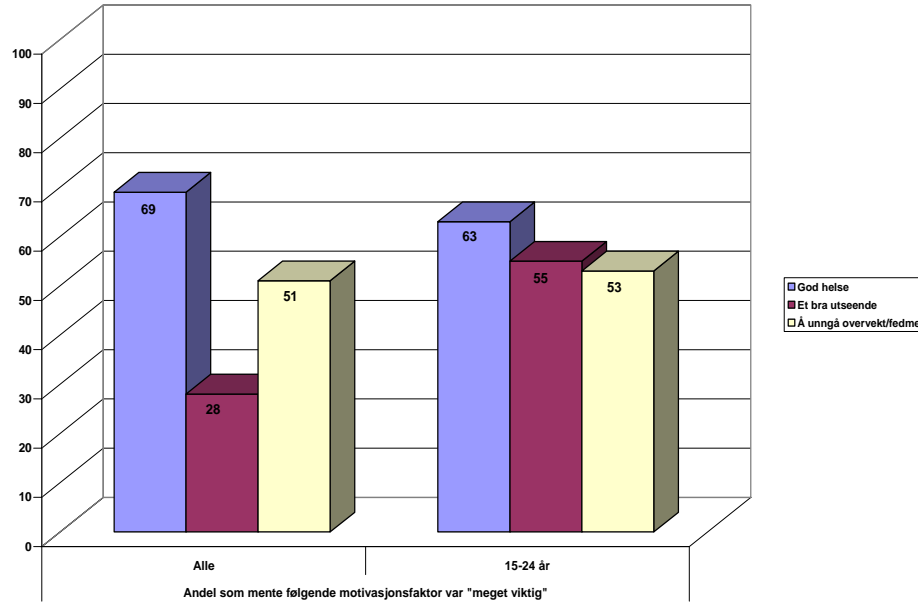
Det var også langt flere av de unge som hadde mødre med høy utdanning (66 prosent) enn dem som hadde mødre med lav utdanning (46 prosent) som vanligvis spiste frukt mellom måltidene i hverdagen ($p < 0.001$). Omvendt spiste flere av de unge som hadde mødre med lav utdanning enn dem som hadde mødre med høy utdanning vanligvis sjokolade, søtsaker og salt snacks mellom måltidene i hverdagen. Det var for eksempel 38 prosent i den førstnevnte gruppen som vanligvis spiste salt snacks, mot 16 prosent i den sistnevnte gruppen ($p < 0.001$).

8.7.3 Hvilke motivasjonsfaktorer er viktige for å spise sunt



Figur 8-30 Hvor viktig er de nevnte motivasjonsfaktorene for å spise sunt for deg? Etter alder. N=176. Prosent. 2009. WEB

Den andelen som svarte at de var opptatt av å spise sunt, ble spurt om hvilke motivasjonsfaktorer som lå til grunn for dette spisemønsteret. Det var 63 prosent som mente "god helse" var en meget viktig faktor. Deretter fulgte "et bra utseende" (55 prosent) og "å unngå overvekt/fedme" (53 prosent). I underkant av 30 prosent (28-29 prosent) mente disse faktorene var ganske viktige.

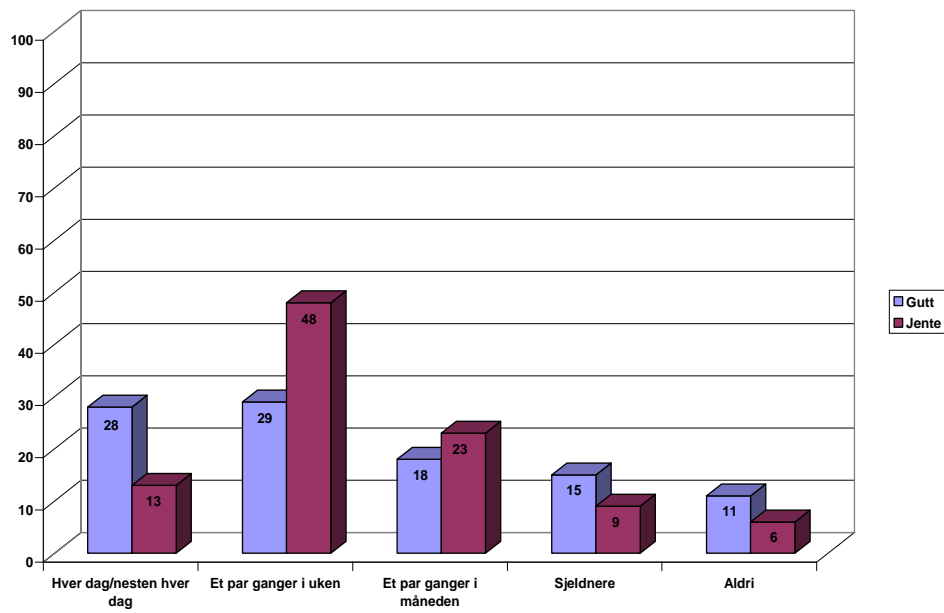


Figur 8-31 Andel som mente de nevnte motivasjonsfaktorer var meget viktig for å spise sunt. Etter alder. N=1445 (alle). N=176 (ungdom). Prosent. 2009. WEB

Som det kommer frem av figuren over, la unge i alderen 15 til 24 år omtrent like stor vekt på motivasjonsfaktorene "god helse" og "å unngå overvekt/fedme" som for befolkningen i sin helhet. De unge la imidlertid langt større vekt enn befolkningen i sin helhet på motivasjonsfaktoren "et bra utseende". Det var altså 28 prosent for befolkningen i sin helhet som mente denne faktoren var meget viktig, mot 55 prosent av de unge i alderen 15 til 24 år.

8.7.4 Hvor ofte trener du (ikke turgåing) – etter kjønn

Det var 20 prosent av de unge i alderen 15-24 år som trente hver dag eller nesten hver dag. 15 prosent for befolkningen i sin helhet svarte det samme. Videre var det 22 prosent av de unge som sjelden eller aldri trente.

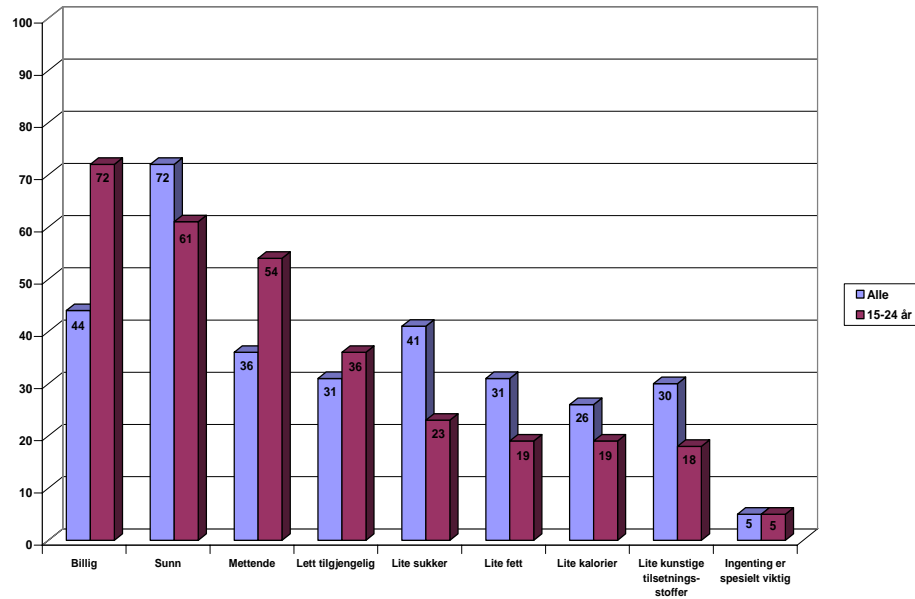


Figur 8-32 Hvor ofte trener du (ikke turgåing)? Etter kjønn. Aldersgruppen 15-24 år. N=344. Prosent. 2009. WEB

Det var flere gutter (28 prosent) enn jenter (13 prosent) som trente hver dag eller nesten hver dag ($p < 0.001$). 48 prosent av jentene trente et par ganger i uken, mot 29 prosent av guttene ($p < 0.001$). Det var også flere gutter (26 prosent) enn jenter (15 prosent) som sjelden eller aldri trente ($p < 0.05$).

8.8 Hvilke egenskaper legger ungdom vekt på ved kjøp av mat og drikke

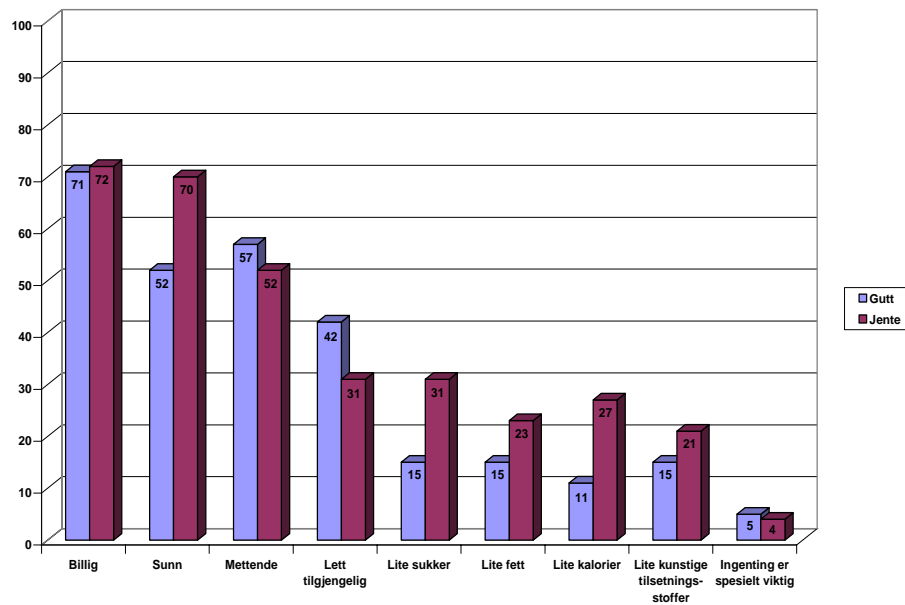
Den egenskapen ved mat og drikke unge i alderen 15 til 24 år la mest vekt på, var "billig" (72 prosent). Deretter fulgte "sunn" (61 prosent) og "mettende" (54 prosent).



Figur 8-33 Hvilke av nevnte egenskaper ved mat og drikke legger du stor vekt på? Aldersgruppen 15-24 år. N=344. N=1445 (alle). Prosent. 2009. WEB

Unge mennesker (72 prosent) la også betydelig mer vekt på at maten/drikken skulle være billig enn befolkningen i sin helhet (44 prosent). Det samme var tilfellet for egenskapen "mettende". Det var 54 prosent av de unge som mente dette var noe de la stor vekt på, mot 36 prosent for befolkningen i sin helhet. De unge (61 prosent) la noe mindre vekt på at maten og drikke skulle være sunn enn for befolkningen i sin helhet (72 prosent). Som det kommer frem av figuren la de unge noe mindre vekt på alle egenskapene som knyttet seg til maten og drikkens helsemessige egenskaper – lite sukker, fett, kalorier og tilsetningsstoffer. Blant de unge var det for eksempel 23 prosent som mente de la stor vekt på at maten/drikken inneholdt lite sukker, mot 41 prosent for befolkningen i sin helhet. Det var imidlertid kun 5 prosent som mente at "ingenting var spesielt viktig".

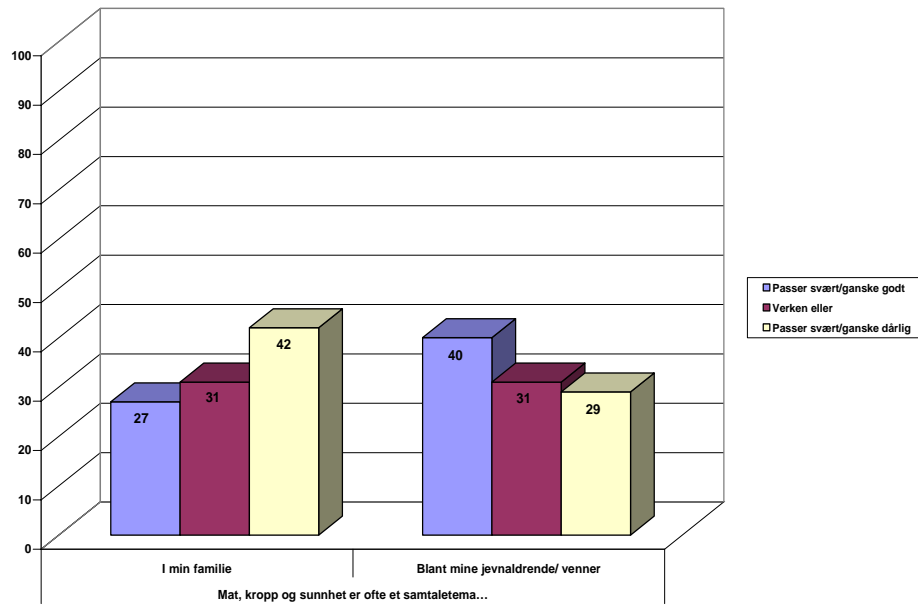
8.8.1 Hva legger du vekt på – etter kjønn



Figur 8-34 Hvilke av nevnte egenskaper ved mat og drikke legger du stor vekt på? Etter kjønn. N=344. Prosent. 2009. WEB

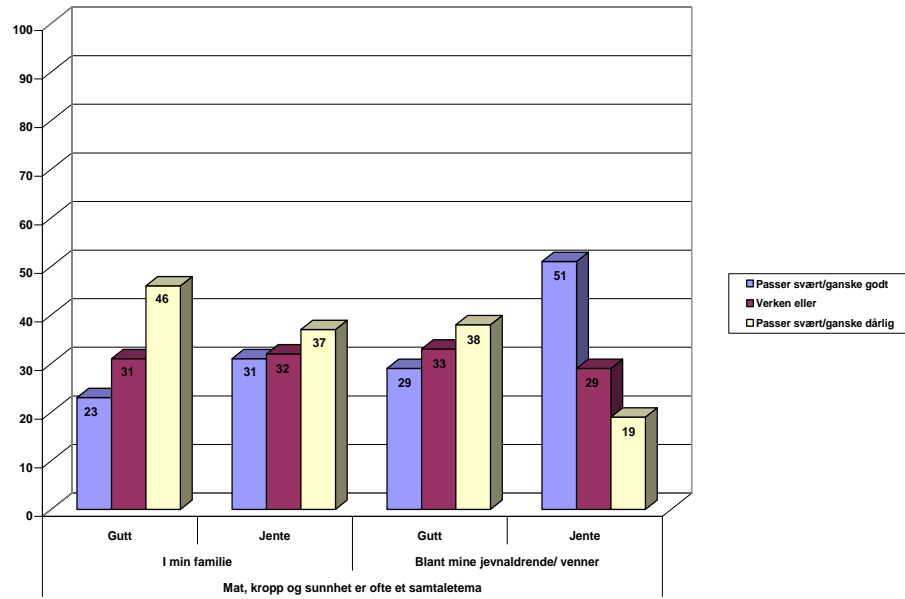
Som det kommer frem av figuren, var egenskaper knyttet til helse og sunnhet viktigere for jenter enn for gutter. Det var 70 prosent av jentene som mente de la spesielt stor vekt på at maten/drikken var sunn, mot 52 prosent av guttene ($p < 0.001$). Flere jenter (31 prosent) enn gutter (15 prosent) la stor vekt på at den skulle inneholde lite sukker ($p < 0.001$). Andelen jenter som la stor vekt på at den skulle inneholde lite kalorier var 27 prosent, mot 11 prosent av guttene. Guttene (42 prosent) la på sin side mer vekt på at maten/drikken skulle være lett tilgjengelig enn jentene (31 prosent) ($p < 0.05$).

8.8.2 Mat, sunnhet og kropp – som samtale tema i familien og blant jevnaldrende



Figur 8-35 I hvilken grad passer utsagnet ”Mat, kropp og sunnhet er ofte et samtale tema i min familie/blant mine jevnaldrende/venner”? N=344. Prosent. 2009. WEB

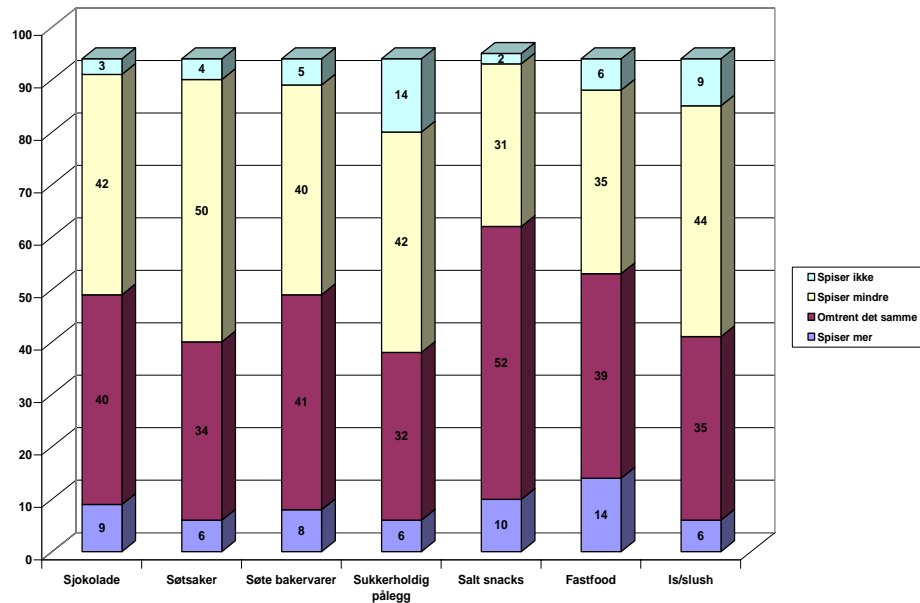
På spørsmål om i hvilken grad utagnet ”Mat, kropp og sunnhet er ofte et samtale tema i min familie” var det 27 prosent som mente dette passet svært eller ganske godt. Det var imidlertid langt flere (40 prosent) som mente dette passet meget godt når det gjaldt jevnaldrende. 29 prosent mente dette i liten grad var et samtale tema blant jevnaldrende, og 42 prosent svarte at det i liten grad var et samtale tema i egen familie.



Figur 8-36 I hvilken grad passer utsagnet; ”mat, kropp og sunnhet er ofte et samtaletema i min familie/blant mine jevnaldrende venner”? Etter kjønn. N=344. Prosent. 2009. WEB

Det var tydelig at temaet mat, kropp og sunnhet var mer utbredt i jentenes enn i guttenes venne- og jevnaldermiljøer. Flere jenter (51 prosent) enn gutter (29 prosent) mente utsagnet ”Mat, kropp og sunnhet er ofte et samtaletema blant mine jevnaldrende” ($p < 0.001$). Og langt flere gutter (38 prosent) enn jenter (19 prosent) mente utsagnet passet dårlig ($p < 0.001$).

8.9 Stabilitet og endring i spisemønsteret av sjokolade, søtsaker, salt snacks og lignende



Figur 8-37 Hvilke av nevnte produkter spiser du mer eller mindre av i år sammenlignet med de siste par årene? N=344. Prosent. 2009. WEB

Det var mellom 6-9 prosent som mente de spiste mer sjokolade, søtsaker, søte bakervarer, søte påleggstyper eller is/slush. 10 prosent mente de spiste mer salt snacks og 14 prosent mente de spiste mer fastfood. Halvparten av de unge mente de spiste mindre sukkerholdige søtsaker. 40-44 prosent svarte det samme om sjokolade, søte bakervarer, søte påleggstyper, samt is/slush. Det var henholdsvis 31 prosent og 35 prosent som mente de spiste mindre salt snacks og fastfood. Andelen som ikke spiste sjokolade, søtsaker, søte bakervarer, salt snacks eller fastfood var liten (2-6 prosent). Det var henholdsvis 9 prosent og 14 prosent som ikke spiste is/slush eller søte påleggstyper.

Det var helt ubetydelige forskjeller mellom jenter og gutters oppfatning av hvordan spisefrekvensen av de ulike produktene hadde utviklet seg de seneste par årene. Unntaket var fastfood. Det var flere gutter (20 prosent) enn jenter (9 prosent) som mente dette var noe de spiste mer av ($p < 0.01$).

8.10 Oppsummering av ungdoms spisemønster av søtsaker, sjokolade, salt snacks og lignende

Unge i alderen 15 til 24 år har altså en høyere spisefrekvens av søtsaker, sjokolade, salt snacks, fastfood og sukkerholdige leskedrikker enn voksne. Syv av ti unge spiste ukentlig sjokolade. Seks av ti spiste/drakk søtsaker, salt snacks og sukkerholdig brus like ofte. Og tre av ti spiste fastfood ukentlig. Jenter og gutter hadde imidlertid et ulikt spisemønster. Gutter hadde en høyere spise-/drikkefrekvens av fastfood, sukkerholdig pålegg og sukkerholdig brus enn jenter. Omvendt hadde jenter en høyere spisefrekvens av sjokolade og sukkerreduerte/-frie søtsaker enn gutter.

De unge hadde en lavere spisefrekvens av frukt og grønnsaker enn voksne. Tre av ti spiste fersk frukt 5 dager i uken eller oftere. To av ti unge spiste sjelden eller aldri dette. Fire av ti unge spiste friske grønnsaker 5 dager i uken eller oftere. Det var svært få (2 prosent) av de unge som sjelden eller aldri spiste dette. Jenter hadde en høyere spisefrekvens av frukt og grønnsaker enn gutter.

Det var kun 4 prosent av de unge som ikke hadde spist noen av de nevnte produktene i løpet av de siste 7 dagene. Det var for eksempel 67 prosent av de unge som hadde spist søtsaker i løpet av dette tidsintervallet, mot 46 prosent av befolkningen i sin helhet. De fleste betegnet anledningen for at de hadde spist disse produktene sist gang som helgekos. Deretter fulgte hverdagskos. Det var også en del som mente det ikke hadde vært noen spesiell anledning sist gang.

Blant jentene og guttene som ukentlig spiste/drakk denne type produkter, kom det frem at de hadde nokså ulikt syn på eget spisemønster. Jenter scoret høyere enn guttene på utsagn av typen ”Jeg vil helst unngå å spise/drikke..., men blir ofte fristet” og ”Jeg får dårlig samvittighet når jeg spiser/drikker...”. Omvendt scoret guttene høyere på utsagnet ”Jeg trener en del og da gjør det ikke så mye om jeg spiser/drikker...”.

Det samme mønsteret kom frem blant jentene og guttene som spiste/drakk denne type produkter et par ganger i måneden eller sjeldnere. Jentene scoret generelt høyere enn guttene på utsagn som knyttet seg til å regulere spisefrekvensen av slike produkter (”kun i helgen”, ”spesielle anledninger”). Videre scoret jentene høyere enn guttene på utsagnene ”Jeg unngår å spise/drikke ... fordi det er usunt” eller ”Jeg spiser minst mulig av ... frykt for å legge på meg”.

De fleste unge hadde anskaffet seg sjokolade, søtsaker, salt snacks selv. Det var om lag like mange som hadde kjøpt selv eller som hadde fått søte bakervarer foreldre, lærer, trener eller lignende. Om lag halvparten av de unge brukte mellom 1-50 kroner på slike produkter ukentlig.

Det ble også stilt flere spørsmål som omhandlet hvordan foreldre og jevnaldrende influerte på de unges mat- og spisevaner. To av ti hadde hatt avtaler – ”godtelov” – med sine foreldre om begrensninger i spising av godteri. Tre av ti mente foreldrene blandet seg opp i hva de spiste. Like mange mente temaet mat, kropp og sunnhet ofte var et samtaletema i deres familier. Det var fire av ti som svarte at dette ofte var et samtaletema i jevnaldermiljøet. Langt flere jenter enn gutter mente imidlertid at mat, kropp og sunnhet var et samtaletema i jevnaldermiljøet.

Halvparten av de unge i alderen 15 til 24 år mente de i svært eller ganske stor grad var opptatt av å spise sunt. Jenter var imidlertid langt mer tilbøyelige til å mene dette enn gutter. Det kom også frem at de unge som hadde mødre med høy utdanning var mer opptatt av å spise sunt enn de som hadde mødre med lav utdanning. Det var også tydelig at mødrenes utdanningsnivå hadde effekt både på de unges preferanser, prioriteringer og praksiser. Den viktigste motivasjonsfaktoren for å spise sunt var det å oppnå god helse. Deretter fulgte det å oppnå et bra utseende, samt å unngå overvekt og fedme. De unge scoret langt høyere enn befolkningen i sin helhet på motivasjonsfaktoren ”et bra utseende”.

På spørsmål om hvilke egenskaper de unge la spesielt stor vekt på ved kjøp av mat og drikke, scoret ”billig” høyest. Syv av ti mente dette var spesielt viktig. Dette var også langt viktigere for unge i alderen 15 til 24 år enn for befolkningen i sin helhet. Deretter fulgte egenskaper som sunt og mettende. Seks av ti unge la spesielt stor vekt på at maten skulle være sunn. De unge scoret generelt lavere enn for befolkningen i sin helhet på vektlegging av egenskaper som lite sukker, fett, kalorier og tilsetningsstoffer. Jenter var imidlertid langt mer opptatt av maten og drikkens ernæringsmessige verdi enn guttene. Det var 70 prosent av jentene som la spesielt stor vekt på at maten og drikken var billig, mot 52 prosent av guttene. Flere jenter enn gutter la vekt på lite sukker, fett og kalorier.

9 Konklusjon

Temaet i denne rapporten har altså vært å se nærmere på spise- og drikke-mønsteret av produkter som helsemyndighetene ønsker at befolkningen skal redusere forbruket av – slik som sjokolade, søtsaker, søte bakervarer, salt snacks og sukkerholdige leskedrikker. Selv om forbruksutviklingen har vist positive tendenser de seneste par årene, har nordmenn fremdeles et langt høyere inntak av slike produkter enn det som er tilrådelig.⁹⁷

9.1 Hvem, hva og hvor ofte spises/drikkes sjokolade, søtsaker, søte bakervarer, salt snacks, sukkerholdig brus og lignende?

Selv om det altså er positive trekk å spore i nordmenns mat- og spisevaner de seneste par årene, har produkter med høyt innhold av sukker, fett og salt en for dominerende posisjon i dagens norske matkultur. De aller fleste spiser eller drikker regelmessig de nevnte produktene. Over halvparten av de spurte spiste sjokolade ukentlig. Nesten like mange spiste søtsaker og salt snacks én gang i uken eller oftere. Tre av ti spiste søte bakervarer like ofte. Det samme gjaldt for sukkerholdige leskedrikker. Kun 6 prosent svarte at de ikke hadde spist noen av disse produktene i løpet av de siste 7 dager.

Studien viser at variabler som kjønn, alder, utdanning og husholdstype har effekt på spise- og drikkemønsteret. Menn, ungdom, folk med lav utdanning og barnefamilier hadde den høyeste spise- og drikkefrekvensen av slike produkter.

⁹⁷

http://www.helsedirektoratet.no/vp/multimedia/archive/00290/Kostr_d_for___fremm_290779a.pdf (30.08.10)

Det er en utbredt oppfatning at det er dårlig samsvar mellom folks uttrykte opptatthet av å spise sunt, og hva de faktisk spiser. Våre resultater tyder imidlertid på at dette nødvendigvis ikke er tilfelle. De som var opptatt av å spise sunt, hadde en betydelig lavere spise- og drikkefrekvens av sjokolade, søtsaker, salt snacks og lignende enn de som ikke var opptatt av dette. De som var opptatt av sunnhet hadde også en langt høyere spisefrekvens av frukt og grønnsaker enn de som ikke var opptatt av dette. Videre var de som var opptatt av sunnhet, var også mer tilbøyelige til å mene at de begrenset det å spise/drikke sjokolade, søtsaker, søte bakervarer, salt snacks og sukkerholdig brus til helgen og spesielle anledninger, enn de som ikke var opptatt av dette. Det bør også nevnes at den gruppen som var opptatt av å spise sunt hadde en lavere mellommåltidsfrekvens enn den gruppen som ikke var opptatt av dette.

Gjennom de seneste årene har det kommet en rekke sjokolade-, søtsak- og snacksprodukter som har til hensikt å appellere til den helsebevisste delen av befolkningen. Som eksempler kan nevnes produkter som har egenskaper som sukkerfri, ingen tilsetningsstoffer, lavt fettinnhold, lavt saltinnhold, økologisk osv. Tre av ti spiste sukkerfrie eller sukkerreduerte søtsaker én gang i uken eller oftere. Like mange drakk sukkerfrie eller sukkerreduerte leskedrikker ukentlig. Kvinner hadde høyere spisefrekvens enn menn av de sukkerfrie variantene av pastiller, tyggegummi og lignende.

Spisefrekvensen av det som i rapporten betegnes som ”sunt snop” – slik som frukt og grønnsaker – var høyest blant kvinner, blant folk i alderen 50 år eller mer, og blant folk med høy utdanning. Tre av ti spiste fersk frukt eller friske grønnsaker daglig. 15 prosent spiste sjelden eller aldri fersk frukt.

9.2 Hvorfor så høy spise-/drikkefrekvens av de nevnte produktene?

Når spise- og drikkefrekvensen av sjokolade, søtsaker, søte bakervarer, salt snacks, sukkerholdig brus og lignende er såpass høy, må dette sees i sammenheng av at dagens forbrukere lever i en matkultur hvor mat og drikke med høyt innhold av fett, sukker og salt er billig og rikholdig, pakninger og porsjoner er store, og forbrukerne blir hele tiden eksponert for reklame som knytter denne type produkter til hygge og kos. Dette bidrar altså til en forventning om at slike produkter bør serveres når man skal kose seg, når noen skal belønnes, når noe skal feires, når noen skal trøstes, når man skal lindre stress osv. Gjennom markedsføring, reklame, prissetting og produktplassering gjøres produktene så uimotståelige og sosialt akseptable som mulig. I mange tilfeller er også forventningen til stede om at bestemte sosiale situasjoner inkluderer

nettopp denne type produkter. Dette skaper sosiale normer som blir tilføyd en følelsesmessig forherligelse gjennom reklame (Kessler 2009).

Stratos KosePose. Igjen bobler Stratos av glede! Nå presenterer den glade kua en pose...⁹⁸

Ingen KiMs. Ingen kos. KiMs har snacks for alle anledninger.⁹⁹

Det er mye som tyder på at sjokolade, søtsaker, salt snacks og lignende har fått en stadig mer sentral plass i hverdagens mat- og spisevaner. Over halvparten mente anledningen for at de hadde spist søtsaker eller sjokolade sist gang hadde vært hverdagskos eller ingen spesiell anledning. Fire av ti svarte det samme om søte bakervarer og salt snacks.

Kjønn, alder og utdanning hadde effekt på spisemønsteret av slike produkter. Litt forenklet kan man si at menn i mindre grad enn kvinner knyttet søtsaker, sjokolade, søte bakervarer og salt snacks til helg og spesielle anledninger. Det var også langt flere med lav utdanning enn med høy utdanning som mente anledningen til at de hadde spist denne type produkter sist gang hadde vært hverdagskos. Omvendt var det flere med høy utdanning som mente anledningen hadde vært helgekos. De unge var også mer tilbøyelige til å betrakte sjokolade og søtsaker som hverdagskos enn de andre gruppene. Flere av dem som bodde i hushold *med* barn enn *uten* barn, betegnet anledningen til at de hadde spist sjokolade, søtsaker og salt snacks sist gang, som helgekos.

En annen utfordring dagens forbrukere står overfor er det som gjerne beskrives som et fedmefremmende matlandskap (Winson 2004). Produsenter av søtsaker, sjokolade, søte bakervarer, salt snacks, sukkerholdig leskedrikker og lignende måler sin suksess i markedsandeler. Det vil si at man helst bør finne deres produkter på et stort antall salgs- og spisesteder. I en tidligere SIFO-studie¹⁰⁰ kom det frem at seks av ti nordmenn mente at det var for mange salgs-/spisesteder som solgte usunn mat i norske byer og tettsteder. Nesten like mange mente dårlig tilgang på sunn mat var en viktig årsak til overvekt og fedme. Så mange som syv av ti mente at det ikke burde selges usunn mat der barn og unge ferdes (for eksempel idrettshaller/-arrangementer, fornøyelsesparker, alpinanlegg, svømmehaller og lignende).

⁹⁸

http://produkter.nidar.no/eway/default.aspx?pid=271&trg=Page_5665=568:0:10,1822:1:0:0:::0:0 (22.06.10)

⁹⁹ www.kims.no (22.06.10)

¹⁰⁰ Bugge, Lillebø & Lavik 2009

Til tross for at mange ga uttrykk for at de helst unngikk mat- og drikkeprodukter med høyt innhold av sukker og fett, var det altså bare 6 prosent som svarte at de ikke hadde spist noen av de nevnte produktene i løpet av de siste 7 dagene. Blant dem som ukentlig spiste søtsaker, sjokolade og salt snacks, var det også en relativt stor andel (30-40 prosent) som mente dette var produkter de helst ville unngå å spise, men at de ofte ble fristet. Fem av ti mente deres spisefrekvens av sjokolade og salt snacks var uendret sammenlignet med for et par år siden. Nesten like mange mente det samme om spisefrekvensen av søtsaker. Det er altså mye som tyder på at det ikke er lett å redusere inntaket av de nevnte produktene.

9.3 Hvordan endre spise-/drikkemønsteret av de nevnte produktene?

For å lykkes i målsettingen om å redusere nordmenns forbruk av sjokolade, søtsaker, salt snacks, søte bakerverer, sukkerholdig brus og lignende, synes altså utfordringene å ligge både i *tilgjengeligheten* og på den *sosiale aksepten*. I denne sammenhengen bør det i økende grad settes søkelys på de mange faktorene som omkranser den enkeltes spisevalg.

Hvordan påvirker for eksempel salgs- og spisesteders valgarkitektur den enkeltes mulighet til å foreta helseaktive valg? En amerikansk studie viste at en mer fremtredende plassering av knaskegulrøtter (uten å endre prisen) i en skolekantine økte salget med 25 prosent. Denne type salgsstrategi ble av forskerne betegnet som *nudging*. På norsk betyr dette noe slikt som å dytte forsiktig, dulte eller oppmuntre (Thaler & Sunstein 2009).

Sukkerfrie Rimi-kasser

Som første lavpriskjede har Rimi fjernet alt sukkerholdig godteri fra kassen. Helse- og omsorgsminister Sylvia Brustad er godt fornøyd med Rimi. - Responsen fra kundene har utelukkende vært positiv. Som alternativ satte vi opp druer og epler ved kassene. Frukt- og grønnsakssalgets andel av totalomsetningen steg 0,4 prosent fra en dag til en annen, sier butikksjef Netha Nadarajah hos Rimi Majorstua.¹⁰¹

Fjern godteriet fra butikkhyllene

Fra og med første nyttårsdag i 2010 har alle tobakksvarer blitt holdt skjult bak hylleinnredningen i butikkene. Dette for å redusere reklameeffekten som

¹⁰¹ http://www.dagligvarehandelen.com/xp/pub/venstre2/tidligere_utg/279284
(30.08.10)

produktene har. Forbudet skal også hindre at flere begynner å røyke, samt hjelpe røykere til å slutte.

- Samfunnsproblem

Carina Karlsen (25) har slitt med kosthold og overvekt i flere år før hun greide å ta kontroll over sitt eget kosthold og slanket seg. Hun mener at et liknende forbud mot synlig godteri og brus i butikkene bør innføres.¹⁰²

Selv om det er viktig å gjøre produkter med høyt innhold av fett, sukker og salt mindre tilgjengelig, må det egentlige målet være å gjøre noe med hvordan vi ser på søtsaker, snacks, sukkerholdige leskedrikker og lignende. Så lenge man ser på sukker og fett som *kos* og *nytelse*, vil spise-/drikkefrekvensen av de nevnte produktene forbli høy. Endrer man innstilling til "Nei, det der smaker ikke bra og gjør meg ikke godt. Jeg foretrekker noe annet ...", vil det være mulig å endre mønsteret. I følge Kessler (2009) er nettopp mange folkehelse-suksesser i større grad et resultat av folks endrede oppfatninger av et produkt enn av myndighetenes intervensjoner. Som eksempel nevner han endringen i folks røykevaner. Etter hans syn skyldtes ikke denne endringen først og fremst lover og reguleringer, men endringer i hvordan folk oppfattet røyking, fra å være noe glamorøst og sexy, ble det til noe giftig og frastøtende.

I følge den italienske historikeren Montanari (2006) har hva folk oppfatter som godt og vondt til alle tider reflektert et samfunns kunnskaper, verdier og holdninger. I takt med at den sunne, slanke og veltrente kroppen har fått økt anseelse, har også fett, sukker og salt fått en stadig mer problematisk matkulturell status. Dette kommer ikke bare til uttrykk gjennom intervjuer og surveys med ulike forbrukergrupper, men også gjennom analyser av magasiner, filmer og tv-programmer.¹⁰³ Et eksempel på hvordan fett, sukker og salt beskrives som umoderne og feil, finner man i *Cosmopolitan* (norsk utgave).¹⁰⁴

Bare må ha dem? Selvsagt må du ikke det. I hvert fall ikke etter å ha lest dette...

SMØR: Jepp, det smaker fortreffelig, særlig på varm hvetebrød, men medaljens bakside er lite fristende. Smør er rikt på mettede fettsyrer (de usunne) og kolesterol, og kan bidra til fettavleiringer i blodårene.

POMMES FRITES: Ifølge American Heart Associations er disse smakfulle godisene fulle av transfett og bør egentlig unngås. Transfett er til og med verre enn mettet fett! Konsekvensen av å ha dette som en hyppig ingrediens i kostholdet kan være høyt kolesterol og hjerte-karsykdommer (s. 116)

¹⁰² <http://www.adressa.no/nyheter/trondheim/article1428746.ece> (30.08.10)

¹⁰³ Bugge 2006, Bugge & Lillebø 2009, Bugge 2011

¹⁰⁴ *Cosmopolitan* nr. 2-2008

I spalten ”Matmust” finner man flere eksempler på moteriktige snacking-produkter:

Popkorn

Popkorn er et klart must ved kinobesøk og absolutt et godt alternativ til å gå berserk i smågodthylla eller nå bunnen i en potetgullpose. Ifølge ernæringsfysiolog Gunn Helene Arsky ved DinKost.no er popkorn blant de sunnere snacksene, dog uten smør og for mye salt. Enkelte popkornelskere prøver febrilsk å bevise at popkorn også inneholder en rekke næringsstoffer, som protein og fiber, men Arsky må dessverre innvende at popkorn ikke er en stor kilde til næring. (Litt fiber finner du likevel.) Næringskilder eller ei: Popkorn smaker nydelig, dufter himmelsk og er en bestevenn både i kinosalen, i sofa-kroken med en ny dvd eller når kjæresten oppfører seg som en marsboer. Og popper du i mikrobølgeovn, uten smør og med kun litt salt, kan du faktisk ha rimelig god samvittighet. Tross alt... det er jo faktisk laget av en grønnsak!

Epler

Er du sugen på søtt snacks, kan du gripe det første gulgrønne golden delicious-eplet du finner! Dette saftige, søte og milde eplet komme fra Clay County i West Virginia, USA og er blitt solgt derfra siden 1914. I dag er det blant de mest importerte epletypene, og inneholder mange viktige vitaminer og mineraler. Generelt kan epler gjøre underverker hvis du har forstoppelse eller diaré. En fransk undersøkelse i laboratorie- og dyrestudier ledet av Linda Kelemen, oppdaget at et kjemisk stoff i epler bidro til å motvirke tykktarmkreft. Forskerne eksponerte først kreftceller for ulike antioksidanter funnet i epler. Dermed oppdaget de at en type av antioksidantene, kalt procyanidiner, utløste en rekke cellesignaler som oppsiktsvekkende nok tok knekken på kreftcellene. Et eple om dagen er en god regel...

Det kommer også stadig nye tv-programmer som har mat, sunnhet og slanking som tema. Et eksempel er ABCs såkalte ”diet show” *Food Revolution* (2010) med den britiske tv-kokken Jamie Oliver som reformator av amerikanske mat- og spisevaner. I omtalen av programmet kan vi lese følgende:¹⁰⁵

Jamie and the team reveal how a diet high in fat, sugar, salt and empty calories, and low in nutrients and vitamins, is a major risk factor for life-threatening conditions such as heart disease, cancer and diabetes.

I denne tv-serien har nettopp fett, sukker og salt fått skurkerollene, mens frukt, grønnsaker og fisk har fått helterollene.¹⁰⁶ Slik er det også i en rekke filmer som har vært vist på norske kinoer de senere årene – for eksempel i

¹⁰⁵ http://www.ovguide.com/tv/jamie_oliver_s_eat_to_save_your_life.htm (26.08.10)

¹⁰⁶ <http://www.jamieoliver.com/campaigns/jamies-food-revolution> (26.08.10)

Supersize me, Rottatoille, Over hekken, Wall-E – for å nevne noen. En ung gutt fortalte for eksempel følgende:

Jeg så nettopp den der "Supersize me" ... så nå er jeg enda mer obs enn før. Så ... det er sjelden jeg eter sånn mat ...¹⁰⁷

På bakgrunn av den økte negativiteten til mat og drikke med høyt innhold av sukker, fett og salt, er det altså grunn til å tro at man vil se nokså store endringer i nordmenns "kosematvaner" de nærmeste årene. Som eksempler på produkter som vil fremstå som stadig mindre sosialt akseptable kan nevnes

- sukker
- (is-)krem
- sjokoladepålegg
- boller
- kjeks
- smågodt
- chips/potetgull
- pommes frites
- sukkerholdige leskedrikker

Omvendt vil nok produkter/ingredienser av typen

- frukt (fersk/tørket)
- vann med fruktsmaker
- smoothie
- nøtter/mandler
- knaskegrønnsaker
- mørk sjokolade/energibars
- yoghurt-/fruktis
- grove vafler, boller, muffins

fremstå som stadig mer sosialt akseptable som "kosemat".

¹⁰⁷ Bugge 2011

Litteratur

- Bere Elling, F.J. van Lenthe, K.I. Klepp & J. Brug (2008) Why do parents with lower education eat less fruit and vegetables than parents with higher education? *European Journal of Public Health*, 18: 611-615
- Bourdieu, Pierre (1984) *Distinction. A social critique of the judgement of taste*. London: Routledge
- Bugge, Annechen & Runar Døving (2000) *Det norske måltidsmønsteret – ideal og praksis*. Fagrapport nr. 2-2000. Lysaker: Statens institutt for forbruksforskning (SIFO).
- Bugge, Annechen (2006) *Å spise middag – en matsosiologisk analyse*. Trondheim: Tapir Akademisk Forlag.
- Bugge, Annechen & Randi Lavik (2007) *Å spise ute: hvem, hva, hvor, hvordan, hvor og hvorfor?* Fagrapport nr. 4-2007. Oslo: Statens institutt for forbruksforskning (SIFO)
- Bugge, Annechen (2007) *Ungdoms skolematvaner – refleksjon, reaksjon eller interaksjon?* Fagrapport nr. 6-2007. Oslo: Statens institutt for forbruksforskning (SIFO)
- Bugge, Annechen, Randi Lavik & Kjersti Lillebø (2008) *Nordmenns brød- og kornvaner. I stabilitet og endring*. Fagrapport nr. 2-2008. Oslo: Statens institutt for forbruksforskning (SIFO)
- Bugge, Annechen (2009) Young People's school food styles – naughty or nice? *Young. Nordic Journal of Youth Research*, 18(2):223-243. Sage Publications
- Bugge, Annechen & Randi Lavik (2009) Eating out: A multifaceted activity in contemporary Norway. *Food, culture & society: An International Journal of Multidisciplinary Research*, 13(2):215–240. Berg Publishers
- Bugge, Annechen, Kjersti Lillebø & Randi Lavik (2009) *Mat i farten. Muligheter og begrensninger for nye og sunnere spisekonsepter i hurtigmatmarkedet*. Fagrapport nr. 1-2009. Oslo: Statens institutt for forbruksforskning (SIFO)

- Bugge, Annechen & Kjersti Lillebø (2009) Fit, ikke fet! Forandring, Forbedring og forvandlingsimperativer. I: Kristin Asdal & Eivind Jacobsen (2009) *Forbrukerens ansvar*. Side 145-171. Oslo: Cappelen Akademisk Forlag
- Bugge, Annechen (2010) Den sosiale appetitten. Mat, klasse og identitet. I: Kenneth Dahlgren og Jørn Ljunggren, *Klassebilder: Sosial ulikhet og mobilitet i Norge*. Side 129-143. Oslo: Universitetsforlaget
- Bugge, Annechen (antatt) Lovin it' or not? A case study of Norwegian youth and the culture of fast food. *Food, culture & society: An International Journal of Multidisciplinary Research*. Berg Publishers
- Caplan, Pat (1997) *Food, health and identity*. Approaches from the social sciences. London: Routledge
- Charles, Nickie & Marion Kerr (1988) *Women, food and families*. Manchester: Manchester University Press
- Chen, Joanne (2008) *The taste of sweet. Our complicated love affair with our favourite treats*. New York: Crown Publishers
- Departementene (2007) *Oppskrift for et sunnere kosthold. Handlingsplan for bedre kosthold i befolkningen (2007-2011)*. Oslo: Departementene
- Douglas, Mary (1975) *Implicit Meanings: Essays in Anthropology*. London: Routledge
- Døving, Runar (2001) *Mat som totalt sosialt fenomen: noen eksempler med utgangspunkt i Torsvik*. Bergen: Institutt for antropologi, Universitetet i Bergen.
- Germov, John & Lauren Williams (1999) *A sociology of food and nutrition. The social appetite*. Oxford: Oxford University Press
- Grøn, Fredrik (1942) *Om kostholdet i Norge fra omkring 1500-tallet og op til vår tid*. Oslo: Skrifter utgitt av Det Norske Videnskaps-Akademi
- Helsedirektoratet (2010) *Utviklingen i norsk kosthold 2009*. Oslo: Helsedirektoratet
- Holmboe-Ottesen, G., Wandel M. & A. Mosdøl (2004) Sosiale ulikheter og kosthold. *Tidsskrift for Den norske legeforening*; 124:1526-8
- James, Allison 1990. The good, the bad and the delicious: The role of confectionery in British Society. *The Sociological Review*, 38:666-688. London: Blackwell
- Kessler, David A. (2009) *The end of overeating. Taking control of our insatiable appetite*. London: Penguin Books
- Kjærnes, Unni (red.) (2001) *Eating patterns: A day in the lives of Nordic People*. Fagrapport nr. 7-2001. Lysaker: Statens institutt for forbruksforskning (SIFO)
- Knausgaard, Karl Ove (2009) *Min kamp 2*. Oslo: Forlaget Oktober.
- Kvale, Steinar (1997) *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Ad Notam Gyldendal

- Locher, Julie I., William C. Yoels, Donna Maurer and Jillian van Ellis (2005). Comfort foods: An exploratory journey into the social and emotional significance of food. *Food and Foodways*, 13:273-297. Taylor & Francis Group. Routledge
- Mintz, Sidney (1985) *Sweetness and power. The place of sugar in modern history*. New York: Penguin Books
- Montanari, Massimo (2006) *Food is culture*. New York: Columbia University Press
- Prestgard, Louise Winness (2008) *Barndommens godteri*. Oslo: Vega Forlag
- Roos, G. R. Prättala, & K. Koski (2001) Men, masculinity and food, interviews with Finnish carpenters and engineers. *Appetite*, 37, 47-56
- Sylow, Mine (2005) "Slik og pomfritter i tredje halvleg. En sociokulturell analyse af unge, mad og sportshaller. *NordNyt Ungdomskultur* 92/93: 151-69
- Tellström, Richard (2006) *The construction of food and meal culture for political and commercial ends : EU-summits, rural businesses and World Exhibitions*. Örebro: Örebro Universitet
- Thaler, Richard S. & Cass R. Sunstein (2008) *Nudge: Improving Decisions About Health, Wealth and Happiness*. New Haven & London: Yale University Press
- Ueland, Øydis (2009) Meals and gender. I: Herbert L. Meiselman (red.) *Meals in science and practice. Interdisciplinary research and business applications*. Side 92-102. Oxford: Woodhead publishing
- Wandel, Margareta (1997) *Mat og helse: forbrukeropfatninger og strategier*. Lysaker: Statens institutt for forbruksforskning (SIFO)
- Wansink, Brian, Matthew M. Cheney & Nina Chan (2003) Exploring comfort food preferences across age and gender. *Physiology & Behavior*, 79 (4-55):739-747
- Winson, Anthony (2004) Bringing political economy into the debate on the obesity epidemic. *Agriculture and Human Values*, 21:299-312

Vedlegg

	Hver dag (1)	5-6 dager i uken (2)	3-4 dager i uken (3)	1-2 dager i uken (4)	2-3 ganger i måneden (5)	Ca. 1 gang i måneden (6)	Sjeldnere (7)	Aldri (8)	Husker ikke/vet ikke (9)
Sukkerholdig søtsaker/godteri (smågodt, drops, gelé, karameller, lakris o.l) (b)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sukkerfri/sukker-reduuerte søtsaker/godteri (c)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kake, boller, vafler, søte kjeks (d)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sukkerholdig pålegg (sjokade, nugatti, syltetøy, Ha på) (e)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sukkerreduuert/light (sjokade, syltetøy og lignende) (f)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Salt snacks (potetgull, popcorn, salte kjeks o.l) (g)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vann (spring/flaske) (h)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fastfood (for eksempel hamburger, pomes frites, pizza, pølse, kebab) (i)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Is/slush (j)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dessertprodukter (pudding, gele, riskrem o.l) (k)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sukkerholdig drikke (brus, saft, sports-/energidrikk, milkshake o.l) (l)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Light/sukkerreduuert drikke(brus, saft og lignende) (m)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fersk frukt/smoothies (n)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Friske grønnsaker/salat (o)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

snacks3 - snacks3

Hvordan passer de følgende beskrivelsene med ditt spisemønster av søtsaker:

	1 Passer dårlig (1)	2 Passer litt / delvis (2)	3 Passer godt (3)
Jeg er glad i søtsaker	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg spiser søtsaker både til hverdag og helg	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg vil helst unngå søtsaker, men blir ofte fristet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg får dårlig samvittighet når jeg spiser søtsaker	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg foretrekker søtsaker fremfor frukt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	1 Passer dårlig (1)	2 Passer litt / delvis (2)	3 Passer godt (3)
Jeg trener og da gjør det ikke så mye om jeg spiser en del søtsaker	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

snacks3sjoko - snacks3sjoko

Hvordan passer de følgende beskrivelsene med ditt spisemønster av sjokolade:

	1 Passer dårlig (1)	2 Passer litt / delvis (2)	3 Passer godt (3)
Jeg er glad i sjokolade (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg spiser sjokolade både til hverdag og helg (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg vil helst unngå sjokolade, men blir ofte fristet (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg får dårlig samvittighet når jeg spiser sjokolade (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg foretrekker sjokolade fremfor frukt (5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg trener og da gjør det ikke så mye om jeg spiser en del sjokolade (6)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

snacks4 - snacks4

Hvordan passer de følgende beskrivelsene med ditt spisemønster av søtsaker:

	1 Passer dårlig (1)	2 Passer litt / delvis (2)	3 Passer godt (3)
Jeg er ikke glad i søtsaker	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg spiser søtsaker kun i helgen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg spiser søtsaker kun ved spesielle anledninger (feiring, merkedag, høytider)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg spiser minst mulig søtsaker av frykt for å legge på meg	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg unngår søtsaker fordi det er usunt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg foretrekker søtsaker fremfor frukt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

snacks4sjoko - snacks4sjoko

Hvordan passer de følgende beskrivelsene med ditt spisemønster av sjokolade:

	1 Passer dårlig (1)	2 Passer litt / delvis (2)	3 Passer godt (3)
Jeg er ikke glad i sjokolade (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg spiser sjokolade kun i helgen (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg spiser sjokolade kun ved spesielle anledninger (feiring, merkedag, høytider) (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg spiser minst mulig sjokolade av frykt for å legge på meg (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg unngår sjokolade fordi det er usunt (5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg foretrekker sjokolade fremfor frukt (6)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

snacks5 - snacks5

Hvordan passer de følgende beskrivelsene med ditt spisemønster av søte bakervarer:

	1 Passer dårlig (1)	2 Passer litt / delvis (2)	3 Passer godt (3)
Jeg er glad i kaker, boller, vafler og lignende	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg spiser kaker, boller, vafler både til hverdag og helg	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg vil helst unngå søte bakervarer, men blir ofte fristet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	1 Passer dårlig (1)	2 Passer litt / delvis (2)	3 Passer godt (3)
Jeg får dårlig samvittighet når jeg spiser søte bakervarer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg foretrekker søte bakervarer fremfor frukt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg trener og da gjør det ikke så mye om jeg spiser en del søte bakervarer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg erstatter ofte et måltid med søte bakervarer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

snacks6 - snacks6

Hvordan passer de følgende beskrivelsene med ditt spisemønster av søte bakervarer:

	1 Passer dårlig (1)	2 Passer litt / delvis (2)	3 Passer godt (3)
Jeg spiser kaker, boller, vafler og lignende kun i helgen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg spiser søte bakervarer kun ved spesielle anledninger (feiring, merkedag, høytider)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg erstatter ofte et måltid med søte bakervarer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg er ikke glad i søte bakervarer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg spiser minst mulig søte bakervarer av frykt for å legge på meg	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg unngår søte bakervarer fordi det er usunt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg foretrekker søte bakervarer fremfor frukt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

snacks7 - snacks7

Hvordan passer de følgende beskrivelsene med ditt spisemønster av (salt) snacks:

	1 Passer dårlig (1)	2 Passer litt / delvis (2)	3 Passer godt (3)
Jeg er glad i chips og lignende (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg spiser snacks både til hverdag og helg (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg vil helst unngå snacks, men blir ofte fristet (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg får dårlig samvittighet når jeg spiser snacks (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg foretrekker snacks fremfor frukt (5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg trener og da gjør det ikke så mye om jeg spiser en del snacks (6)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg erstatter ofte et måltid med snacks (7)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

snacks8 - snacks8

Hvordan passer de følgende beskrivelsene med ditt spisemønster av (salt) snacks:

	1 Passer dårlig (1)	2 Passer litt / delvis (2)	3 Passer godt (3)
Jeg spiser snacks kun i helgen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg spiser snacks kun ved spesielle anledninger (feiring, merkedag, høytider)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg erstatter ofte et måltid med noe snacks	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg er ikke glad i snacks	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg synes snacks er fett og ekkelt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg spiser minst mulig snacks av frykt for å legge på meg	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg unngår snacks fordi det er usunt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg foretrekker snacks fremfor frukt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

snacks9 - snacks9

Hvordan passer de følgende beskrivelsene med ditt drikkemønster av sukkerholdige brus og leskedrikker:

	1 Passer dårlig (1)	2 Passer litt / delvis (2)	3 Passer godt (3)
Jeg er glad i sukkerholdig brus (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg drikker sukkerholdig brus både til hverdag og helg (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg drikker sukkerholdig brus til flere av dagens måltider (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg vil helst unngå sukkerholdig brus, men blir ofte fristet (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg får dårlig samvittighet når jeg drikker sukkerholdig brus (5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg foretrekker sukkerholdig brus fremfor vann (6)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg foretrekker sukkerholdig brus fremfor sukkerreduert/light brus (7)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg trener og da gjør det ikke så mye om jeg drikker en del sukkerholdig brus (8)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

snacks10 - snacks10

Hvordan passer de følgende beskrivelsene med ditt drikkemønster av sukkerholdige brus og leskedrikker:

	1 Passer dårlig (1)	2 Passer litt / delvis (2)	3 Passer godt (3)
Jeg drikker sukkerholdig brus kun i helgen (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg drikker sukkerholdig brus kun ved spesielle anledninger (feiring, merkedag, høytid) (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg er ikke glad i sukkerholdig brus (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg synes sukkerholdig brus smaker ekkelt (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg drikker minst mulig sukkerholdig brus fordi det er usunt (5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg drikker minst mulig sukkerholdig brus fordi jeg vil unngå å legge på meg (6)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg foretrekker sukkerholdig brus fremfor sukkerreduert/light brus (7)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg foretrekker sukkerholdig brus fremfor vann (8)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg drikker sukkerholdig brus kun i helgen (9)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

snacks11 - snacks11

Hvordan passer de følgende beskrivelsene med ditt drikkemønster av sukkerreduert/sukkerfri/light brus og leskedrikker:

	1 Passer dårlig (1)	2 Passer litt / delvis (2)	3 Passer godt (3)
Jeg er glad i sukkerreduert/light brus (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg drikker sukkerreduert/light brus både til hverdag og helg (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg drikker sukkerreduert/light brus til flere av dagens måltider (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg vil helst unngå sukkerreduert/light brus, men blir ofte fristet (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg får dårlig samvittighet når jeg drikker sukkerreduert/light brus (5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg foretrekker sukkerreduert/light brus fremfor vann (6)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg foretrekker sukkerreduert/light brus fremfor sukkerholdig brus (7)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	1 Passer dårlig (1)	2 Passer litt / delvis (2)	3 Passer godt (3)
Jeg drikker mye sukkerreduert/light brus fordi det hjelper meg å passe på vekten (8)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

snacks12 - snacks12

Hvordan passer de følgende beskrivelsene med ditt drikkemønster av sukkerreduert/sukkerfri/light brus og leskedrikker:

	1 Passer dårlig (1)	2 Passer litt / delvis (2)	3 Passer godt (3)
Jeg drikker sukkerreduert/light brus kun i helgen (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg drikker sukkerreduert/light brus kun ved spesielle anledninger (feiring, merkedag, høytid) (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg er ikke glad i sukkerreduert/light brus (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg synes sukkerreduert/light brus smaker ekkelt (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg drikker minst mulig sukkerreduert/light brus fordi det er usunt (5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg foretrekker sukkerreduert/light brus fremfor sukkerholdig brus (6)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg foretrekker sukkerreduert/light brus fremfor vann (7)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

snacks13 - snacks13

Hvilke av de følgende mat-/drikkeproduktene har du spist siste 7 dager?

- Sjokolade
- Sukkerholdig søtsaker/sjokolade
- Kake, boller, vafler, søte kjeks
- Salt snacks
- Ingen av disse
- Husker ikke

snacks14 - snacks14

Hva var anledningen for at du spiste søtsaker/sjokolade? (flere svar mulig)

- Ingen spesiell anledning
- Helgekos
- Hverdagskos
- Feiring (avslutning, bursdag, merke-/høytidsdag o.l)
- Belønning (f.eks god prestasjon)
- Trøst og oppmuntring (for eksempel sykdom)
- Gave (fikk det av en annen person)
- Erstattet et måltid (frokost, lunsj, middag, kvelds)
- Ble spist i tillegg til et måltid (frokost, lunsj, middag, kvelds)
- Annet
- Husker ikke

snacks15 - snacks15

Hvor kjøpte/fikk du godteri/sjokolade? (flere svar)

- Hjemme (1)
- Butikk/kiosk i nærheten av skole/jobb (2)
- Butikk/kiosk (3)

- På skolen/skolekantine (4)
- Idrettshall/arrangement (5)
- Annen fritidsaktivitet (6)
- På jobb / jobbkantine (7)
- Annet (8)
- Husker ikke (9)

snacks16 - snacks16

Hvordan ble godteri/sjokolade anskaffet sist gang?

- Kjøpte selv
- Fikk av foreldre/lærer/trener eller lignende
- Fikk av venn/venninne eller lignende
- Annet
- Husker ikke

snacks17 - snacks17

Hva var anledningen for at du spiste kake/bolle/vaffel sist gang?

- Ingen spesiell anledning
- Helgekos
- Hverdagskos
- Feiring (avslutning, bursdag, merke-/høytidsdag o.l)
- Belønning (f.eks god prestasjon)
- Trøst og oppmuntring (for eksempel sykdom)
- Gave (fikk det av en annen person)
- Erstattet et måltid (frokost, lunsj, middag, kvelds)
- Ble spist i tillegg til et måltid (frokost, lunsj, middag, kvelds)
- Husker ikke

snacks18 - snacks18

Hvor kjøpte/fikk du kake/bolle/vaffel sist gang?

- Hjemme (1)
- Butikk/kiosk i nærheten av skole/jobb (2)
- Butikk/kiosk (3)
- På skolen/skolekantine (4)
- Idrettshall/arrangement (5)
- Annen fritidsaktivitet (6)
- På jobb / jobbkantine (7)
- Annet (8)
- Husker ikke (9)

snacks19 - snacks19

Hvordan ble kake/bolle/vaffel anskaffet sist gang?

- Kjøpte selv
- Fikk av foreldre/lærer/trener eller lignende
- Fikk av venn/venninne eller lignende
- Annet
- Husker ikke

	Ingenting (1)	1-25 kroner (2)	26-50 kroner (3)	51-100 kroner (4)	101- 150 kroner (5)	150- 200 kroner (6)	201- 250 kroner (7)	251 kroner eller mer (8)	husker ikke/vet ikke (9)
(o)									

snacks24 - snacks24

Hvordan passer følgende utsagn med dine og din families oppfatninger, prioriteringer og praksiser?

	1 Passer svært dårlig (1)	2 (2)	3 (3)	4 (4)	5 Passer svært godt (5)
Jeg har én eller flere ganger hatt avtaler med mine foreldre om begrensninger i spising av godteri (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mat, kropp og sunnhet er ofte et samtaletema i min familie (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mat, kropp og sunnhet er ofte et samtaletema blant mine jevnaldrende (for eksempel venner/venninner) (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mine foreldre har i liten grad blandet / blander seg opp i hva jeg spiser (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg kjøper søtsaker/søte bakervarer på vei til eller fra/på skole/jobb flere ganger i uka (5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg kjøper snacks på vei til eller fra/på skole/jobb flere ganger i uka (6)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg bruker en stor andel av mine egne penger (lommepenger) på søtsaker, snacks, brus og lignende (7)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg bruker en stor andel egne penger (lommepenger) på sunn mat som for eksempel frukt og salater (8)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

snacks25 - snacks25

I hvilken grad vil du si at du er opptatt av å spise sunt?

- I svært stor grad
- I ganske stor grad
- Verken stor eller liten grad
- I ganske liten grad
- Svært liten grad
- Vet ikke

snacks26 - snacks26

Hvor viktige er følgende motivasjonsfaktorer for å spise sunt for deg?

	Svært uviktig (1)	Ganske uviktig (2)	Verken eller (3)	Ganske viktig (4)	Meget viktig (5)	Vet ikke (6)
God helse	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Et bra utseende	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Å unngå overvekt/fedme	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

snacks27 - snacks27

Hvilke av følgende egenskaper ved mat og drikke legger du spesielt stor vekt på når du skal kjøpe/spise? (flere svar)

- At maten/drikken er billig
- At maten/drikken er sunn
- At maten/drikken inneholder lite kalorier
- At maten/drikken inneholder lite fett

- At maten/drikken inneholder lite sukker
- At maten/drikken ikke inneholder kunstige søtningsstoffer
- At maten er mettende
- At maten er lett tilgjengelig
- Ingenting er spesielt viktig
- Vet ikke

snacks28 - snacks28

Hvor ofte spiser du noe mellom måltidene (snacks, mellommåltid)?

- Svært ofte
- Ganske ofte
- Verken ofte eller sjelden
- Ganske sjelden
- Svært sjelden/aldri
- Husker ikke

snacks29 - snacks29

Hvis du spiser noe mellom måltidene i hverdagene (mandag til fredag) – hva spiser du vanligvis?

- Sjokolade (1)
- Godteri/søtsaker (2)
- Kake/bolle/vaffel (3)
- Salt snacks (4)
- Fastfood (5)
- Frukt (6)
- Grønnsaker (7)
- Fin brødmatt (8)
- Grov brødmatt (9)
- Fullkornsblandinger uten sukker (10)
- Sukkerholdig kornblanding eventuelt tilsatt sukker/syltetøy (11)
- Yoghurt (12)
- Annet (13)
- Spiser aldri mellom måltidene (14)
- Husker ikke (15)

snacks30 - snacks30

Hvis du spiser noe mellom måltidene i helgene (lørdag og søndag) – hva spiser du vanligvis?

- Sjokolade (1)
- Godteri/søtsaker (2)
- Kake/bolle/vaffel (3)
- Salt snacks (4)
- Fastfood (varm pølse, hamburger, pizza, kebab eller lignende) (5)
- Frukt (6)
- Grønnsaker (7)
- Fin brødmatt (8)
- Grov brødmatt (9)
- Fullkornsblandinger uten sukker (10)
- Sukkerholdig kornblanding eventuelt tilsatt sukker/syltetøy (11)
- Yoghurt (12)

- Annet (13)
- Spiser aldri mellom måltidene i helgene (14)
- Husker ikke (15)

snacks31 - snacks31

Hvilke av følgende mat-/drikkeprodukter spiser/drikker du mer eller mindre av i år sammenlignet med de siste par årene?

	Spiser / drikker mer (1)	Omtrent det samme (2)	Spiser/drikker mindre (3)	Spiser/drikker ikke (4)	Vet ikke (5)
Sjokolade (a)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sukkerholdig søtsaker/godteri (smågodt, drops, gelé, karameller, lakris o.l) (b)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sukkerfri/sukker-reducerte søtsaker/godteri (c)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kake, boller, vafler, søte kjeks (d)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sukkerholdig pålegg (sjokolade, nugatti, syltetøy, Ha på) (e)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sukkerreducert/light (sjokolade, syltetøy og lignende) (f)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Salt snacks (potetgull, popcorn, salte kjeks o.l) (g)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vann (spring/flaske) (h)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fastfood (for eksempel hamburger, pommes frites, pizza, pølse, kebab (i)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Is/slush (j)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dessertprodukter (pudding, gele, riskrem o.l) (k)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

snackbakgrunn

Hvor ofte trener du (ikke turgåing)?

- Hver dag / nesten hver dag (1)
- Et par ganger i uken (2)
- Et par/noen ganger i måneden (3)
- Sjeldnere (4)
- Aldri (5)

Ha1e1 - Hale1

Hvilke av disse nettstedene var du innom forrige uke?

- 123spill.no (1)
- Twitter.com (2)
- Nrkp3.no (3)
- Youtube.com (4)
- Yr.no (5)
- Deiligst.com (6)
- NRKs nett-tv (7)
- Facebook.com (8)
- Nr.no (9)
- nrkP3.no (10)

- nettby.no (11)
- dagbladet.no (12)
- vg.no (13)
- Aftenposten.no (14)
- Ingen av disse (15)

i184

Til slutt noen bakgrunnsspørsmål

q203 - q203

Hvor mange personer er det i husstanden (inkludert deg selv)?

REGISTRER ANTALL PERSONER

ant18 - q1

Hvor mange av disse (inkludert deg selv) er:

18 år eller eldre? _____
Under 18 år? _____

q202 - q202

Hvor mange års utdanning utover grunnskolen har du?

- Ingen
- 1 - 3 år
- 4 - 6 år
- Flere enn 6 år

snacks1 - snacks1

Hva er din mors høyeste utdanning?

- Grunnskole
- Videregående
- Høyskole/universitet
- Annet
- Vet ikke

q208 - q208

Hva er husstandens samlede brutto årsinntekt?

- Under 100.000 kr
- 100-200.000 kr
- 201-300.000 kr
- 301-400.000 kr
- 401-500.000 kr
- 501-600.000 kr
- 601-700.000 kr
- 701-800.000 kr
- 801-900.000 kr

- 901-1000.000 kr
- Mer enn 1000.000 kr
- Ønsker ikke å svare
- Vet ikke

q5 - q5

Hva er din personlige årsinntekt før skatt?

- Under 100.000 kr
- 100-200.000 kr
- 201-300.000 kr
- 301-400.000 kr
- 401-500.000 kr
- 501-600.000 kr
- 601-700.000 kr
- 701-800.000 kr
- 801-900.000 kr
- 901-1000.000 kr
- Mer enn 1000.000 kr
- Ønsker ikke å svare
- Vet ikke

q7 - q7

Hva er din sivilstatus?

- Single uten barn (1)
- Single med barn (2)
- Gift/Samboende uten barn (3)
- Gift/Samboende med barn (4)
- Bor sammen med mine foreldre (5)
- Vil ikke svare (6)

b1 - Bosted

Bor du i:

- Oslo (1)
- By med mer enn 50.000 innbyggere (2)
- By med mellom 5.000 og 50.000 innbyggere (3)
- Tettsted (4)
- Landsbygd (5)

postnr - postnr

Helt til slutt: Hva er postnummeret der du bor?