

Bra matvanor och bra måltider för jämlikhet i hälsa



DE SVENSKA KOSTRÅDEN
Hitta ditt sätt
Att äta grönare, lagom mycket och röra på dig



Agenda 2030

Livsmedelsproduktion kräver vatten i olika hög utsträckning

Stora skillnader i matvanor och hälsa

Dåliga matvanor orsakar ohälsa som påverkar ekonomin

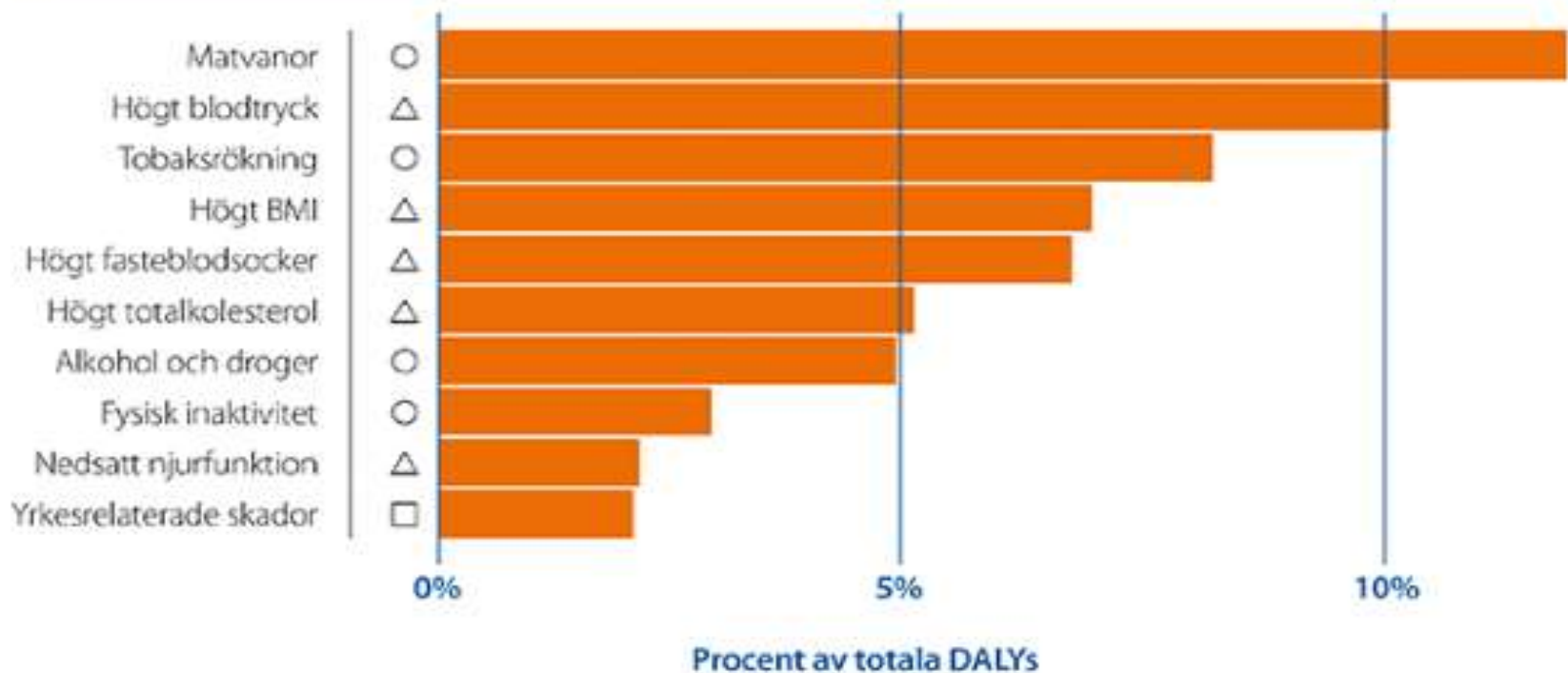
Halvera matsvinnet



GLOBALA MÅLEN
för hållbar utveckling

Risikfaktorer för ohälsa i Sverige

- Beteendemässiga risker
- △ Metaboliska risker
- Miljö / arbetsmiljörisker



Utbudet är stort vi har rätt att få kunskap om vad som är bra mat





LÅNGE
LEVE
BLÅST
OCH
REGN!
HELÄ DEN HÄR
BUTIKEN PRIVS
MED EL FRÅN
VIND
OCH VÄTTEK

55
Godis
Glassällbehör
Tidningar

53
LMA

49

45

27

44.95

MINIBITAR
5 FÖR
15:-
coop

36

30

VINN VIP-PAKET
HÄR LÖSER DU FÖR 4

Godis

3 miljoner måltider serveras i vård, skola och omsorg varje dag



Utmaningar



Referensportion årskurs 7



*Vad har du på brickan?
Brown, Georgsson, 2008*

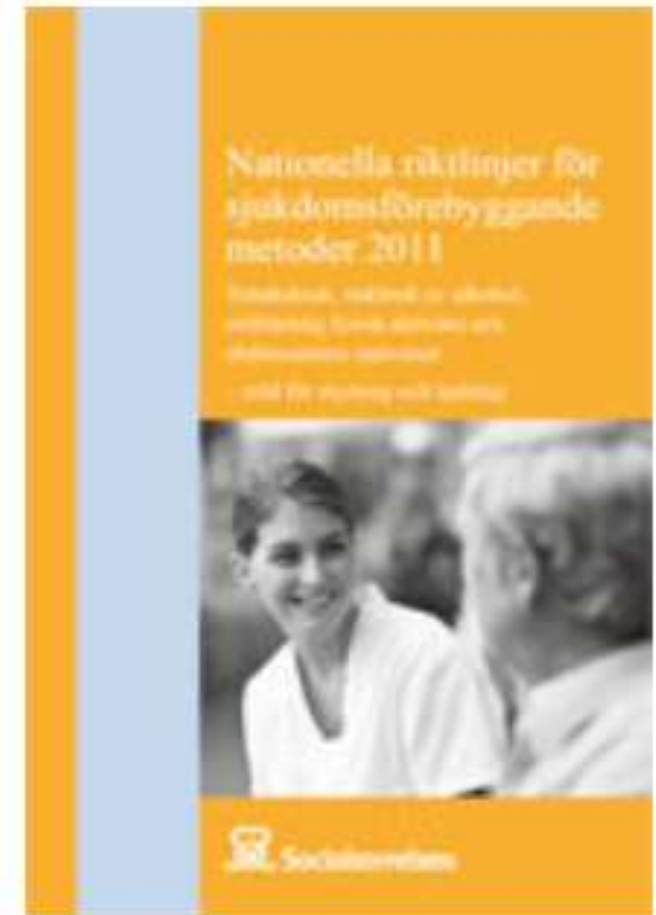


Hjälp att ändra matvanor



Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder.

- O tillräcklig fysisk aktivitet
- Tobaksbruk
- Riskbruk av alkohol
- **Ohälsosamma matvanor**



”Matvanor komplext och svårt”

Individanpassa
Kompetens



Är primärvården rätt arena för kostrådgivning?



Ja! Patienten (Socialstyrelsens webbsida)

Ja! Personalen (Livsmedelsverkets enkätundersökning 2016)

Ja! Utredningen framtidens primärvård (SOU 2016:2)

Alla har rätt att få hjälp att leva hälsosamt



Hur ?

- Offentliga måltiderna
- Ge primärvården utrymme att jobba med frågan

Förslag på insatser

