

# INNHold

## Kapittel 1

|   |    |
|---|----|
| <b>Folkehelse og folkehelsearbeidet i Norge</b> .....                   | 11 |
| Utviklingstrekk i befolkningens helsetilstand .....                     | 12 |
| Hva er helse? .....   | 12 |
| Sosial ulikhet i helse .....  | 13 |
| Livsstil og helserelatert atferd .....                                  | 16 |
| Folkehelsearbeidet i Norge: forebyggende og helsefremmende arbeid ..... | 23 |

## Kapittel 2

|   |    |
|---|----|
| <b>Global og nasjonal ernæringspolitikk</b> .....                             | 33 |
| Hva er ernæringspolitikk? .....   | 34 |
| Globale utfordringer og internasjonalt samarbeid om kosthold og ernæring .... | 34 |
| Globale mål for å redusere ikke-smittsomme sykdommer .....                    | 36 |
| Utviklingen av norsk ernæringspolitikk .....                                  | 40 |
| Handlingsplan for bedre kosthold (2017-2021) .....                            | 45 |
| Hva har helsemyndighetene gjort for å gjøre de sunne matvalgene enklere? .... | 51 |
| Har ernæringspolitikken ført til endringer i norsk kosthold? .....            | 57 |
| Veien videre .....  | 60 |

## Kapittel 3

|  |    |
|--|----|
| <b>Kosthold og helse</b> .....                 | 65 |
| Kostholdet i Norge i lys av kostrådene .....   | 66 |
| Overspising og for lite fysisk aktivitet ..... | 67 |
| Underernæring og feilernæring .....            | 69 |
| Overvekt og vektreduksjon .....                | 70 |
| Diabetes .....                                 | 76 |
| Hjerte- og karsykdommer .....                  | 78 |

|   |     |
|---|-----|
| Kreft .....   | 80  |
| Jernmangelanemi .....   | 81  |
| Tannhelse .....   | 82  |
| Allergi og ikke-allergiske overfølsomhetsreaksjoner mot mat ..... | 83  |
| Spiseforstyrrelser .....  | 86  |
| <b>Kapittel 4</b>   |     |
| <b>Kostholdsplanlegging</b> .....                                 | 91  |
| Anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet .....      | 92  |
| Anbefalinger for fysisk aktivitet og stillesitting .....          | 94  |
| Energi- og næringsstoffanbefalinger .....                         | 95  |
| Visuelle modeller i kostholdopplysningen .....                    | 100 |
| Elektronisk programvare i kostholdsopplysningen .....             | 104 |
| Merking av matvarer .....   | 106 |
| <b>Kapittel 5</b>   |     |
| <b>Matvarene</b> .....  | 113 |
| Matvarekunnskap .....   | 114 |
| Korn, kornprodukter og potet .....                                | 114 |
| Grønnsaker, frukt og bær .....                                    | 122 |
| Belgfrukter, nøtter og frø .....                                  | 127 |
| Melk og melkeprodukter .....                                      | 131 |
| Fisk, fiskeprodukter og annen sjømat .....                        | 135 |
| Kjøtt og egg .....  | 140 |
| Matfett .....   | 145 |
| Tilsatt sukker .....  | 147 |
| Den «nye» maten .....   | 150 |
| Sportsprodukter .....   | 153 |
| Tilsetningsstoffer .....  | 155 |
| <b>Kapittel 6</b>   |     |
| <b>Mattrygghet</b> .....  | 161 |
| Matvarehygiene .....  | 162 |
| Mikroorganismer .....   | 164 |
| Forebyggende tiltak .....   | 167 |
| Matbårne sykdommer .....  | 178 |

**Kapittel 7**

**Mat og måltider** ..... 183

Måltider ..... 184

Hvor ofte bør vi spise? ..... 185

Dagens ulike måltider ..... 186

Mat og måltider i barnehagen ..... 189

Mat og måltider i skolen ..... 198

Mat og måltider på SFO ..... 209

**Kapittel 8**

**Kosthold, identitet og kultur** ..... 213

Matkultur ..... 214

Mattabuer og religiøs regulering av måltider ..... 216

Utviklingen av mat- og måltidsvaner i den norske befolkningen ..... 218

Kilder som gir opplysninger om kostholdet ..... 221

Utviklingen av matforbruket i Norge ..... 223

Alternative kostholdsvarianter ..... 224

**Kapittel 9**

**Smak, smaksutvikling og sensorikk**..... 233

De fem grunnsmakene ..... 234

Hva er smak? Sansenes bidrag til smaksopplevelsen ..... 237

Smak og smaksutvikling ..... 242

Ulike strategier for å oppmuntre barn til å smake på ny eller ukjent mat ..... 245

Hvorfor skal en arbeide med smak i barnehagen og i skolen? ..... 247

**Kapittel 10**

**Energi og energibalanse** ..... 255

Næringsstoffene ..... 256

Energi ..... 257

Energibehov ..... 263

Energi balanse og kroppsvekt ..... 264

Sult - appetitt - metthet ..... 265

**Kapittel 11**

**De energigivende næringsstoffene**..... 267

Karbohydrater ..... 268

Fett ..... 274

Protein ..... 280

**Kapittel 12**

|   |     |
|---|-----|
| <b>De ikke-energigivende næringsstoffene</b> .....          | 287 |
| Vitaminer .....   | 288 |
| Mineraler og sporstoffer .....                              | 293 |
| Antioksidanter og fytokjemikalier (bioaktive stoffer) ..... | 298 |
| Vann og elektrolytter .....                                 | 301 |

**Kapittel 13**

|   |     |
|---|-----|
| <b>Fordøyelsen og stoffskiftet</b> .....                          | 305 |
| Fordøyelsen .....   | 306 |
| Tarmfloraen .....   | 309 |
| Hva skjer med næringsstoffene etter transporten fra tarmen? ..... | 311 |
| Energifrigjøringen (forbrenningen) .....                          | 315 |

**Kapittel 14**

|   |     |
|---|-----|
| <b>Bærekraftig utvikling, mat og helse</b> .....        | 319 |
| Moderne matproduksjon og effekter på klimaet .....      | 320 |
| Bærekraftig utvikling og bærekraftig kosthold .....     | 320 |
| De globale matressursene, bærekraft og forbruk .....    | 321 |
| Globalt samarbeid om bærekraftig utvikling og mat ..... | 322 |
| Hva sier norske myndigheter om bærekraft og mat? .....  | 325 |
| Matsvinn .....  | 330 |
| Mat og bærekraft i barnehagen .....                     | 332 |
| Mat og bærekraft i skolen .....                         | 333 |
| <b>Referanser</b> .....                                 | 337 |
| <b>Stikkordregister</b> .....                           | 355 |