



Rapport från dialog

Dags att ta plats vid bordet

– ungdomar och beslutsfattare möttes
om hälsosamma matmiljöer



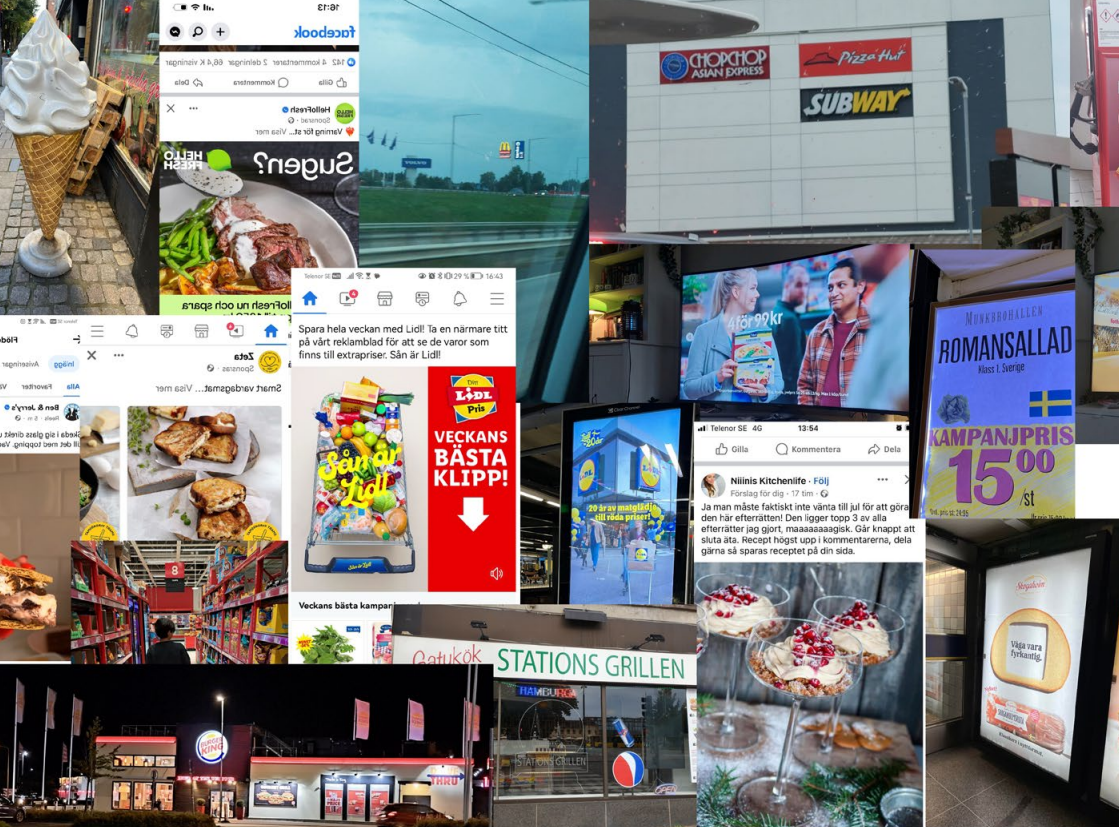
UNICEF Sverige och Hjärt-Lungfonden bjöd in ungdomar och beslutsfattare för att tillsammans diskutera hur man kan åstadkomma miljöer som gör det lättare att välja mer hälsosam och hållbar mat. Att öka kunskapen, t ex genom mer hemkunskap i skolan och reglera reklamen för ohälsosam mat, var förslag som väckte stort engagemang.



Bakgrund

UNICEF Sverige och Hjärt-Lungfonden lanserade hösten 2022 rapporten *In your face – om barn och ungas matmiljö och exponering för matreklam*. Rapporten visar att barn och ungas matmiljöer systematiskt favoriserar ohälsosam mat, och gör det svårt för barn och unga att göra hälsosammare val. Därför ville vi göra det möjligt för vuxna beslutsfattare, som har möjlighet att påverka matmiljön, att ta del av och diskutera med barn och ungas om deras syn på problemet och lösningarna – och agera utifrån dem.

Vi vill genom dialogen göra barn och unga mer delaktiga i fråga som berör dem, och få dem att förstå att deras åsikter gör skillnad. Samtidigt vill vi kunna ge beslutsfattare mer erfarenhet och verktyg för att bättre involvera och lyssna på barn och unga för att skapa bättre samhällen.



Hur gick det till?

Vi bjöd in ungdomar från högstadielklasser, riksdagsledamöter och myndighetsrepresentanter som med hjälp av unga processledare fick träffas och diskutera miljöer där barn och unga möter mat eller budskap om mat (reklam); exempelvis på fritiden, i affärerna och online. Att lyssna på varandra och dela perspektiv resulterade i en bättre förståelse, mer inspiration och nya idéer för hur bättre matmiljöer som stödjer hälsosamma val för barn och unga skulle kunna åstadkommas.

Förberedande uppgift

Innan dialogen fick alla deltagare i uppgift att fotografera/skrämdumpa 5 bilder på reklam som de stötte på i sin miljö. Bilden ovan sammanfattar vad deltagarna såg.

Verktyg/metod

Vi använde oss av EAT Forums dialogverktyg CO-CREATE Dialogue Forum som förde samtalet från idé, via hinder och möjligheter fram till förslag om konkreta åtgärder. Gruppdialogerna leddes i samarbete med organisationerna Youth 2030 och Right by me.

Problemställning

Dagens matmiljöer gör det lättare att äta onyttigt än att äta det som är bra för hälsan och miljön.

Syfte & mål

- Att förändra vår matmiljö så att det gör det lättare för barn och unga att äta och välja hälsosam och hållbar mat.
- Att barn och ungas matmiljö innehåller fler alternativ och budskap som främjar hälsa och goda matvanor, så att det blir lättare att äta hälsosamt och hållbart för alla.

Sammanfattning från dialogen

Vissa svar engagerade mer än andra – mer kunskap som tex mer hemkunskap och att reglera reklamen för ohälsosam mat var två frågor som diskuterades mycket. De vuxna tyckte att det är viktigt att lära ungdomar mer om vad som är onyttigt och nyttigt. Hemkunskapen lär inte ut så mycket om innehållet i maten. Även ungdomarna skulle uppskatta att få mer information om hur helheten av kosten påverkar hälsan. Ungdomarna tycker att de har låga kunskaper om att laga mat från grunden och varför den ohälsosamma maten inte är bra för hälsan.

Både de vuxna och ungdomarna tycker att den ohälsosamma maten marknadsförs alltför mycket. Det finns ett stort stöd för att reglera vilken typ av mat som ska få marknadsföras, inte minst till barn och unga. De vuxna anser att en rörelse behövs för att lyfta fram hur unga upplever att de matas med onyttigheter. Man skulle kunna jämföra reklam för onyttigt mat med hur man marknadsför alkohol. Det behövs insatser i allt från lagstiftning ner till lokal nivå som köpcentrum. Vidare finns det en samsyn om att det är enklare att hitta ohälsosam mat än vad det är att hitta hälsosam mat. De restauranger som finns i staden och runt landsvägar är ofta ohälsosam mat. Även maten i offentliga lokaler som idrottshallar har oftare ohälsosam mat.

Resultat av dialogen

Fråga 1: Varför är detta viktigt för mig?

UNGA Genomgående i de ungas svar på frågan var att man inte vill låta sig påverkas/manipuleras att göra val som inte är bra varken för den egna hälsan eller miljön.

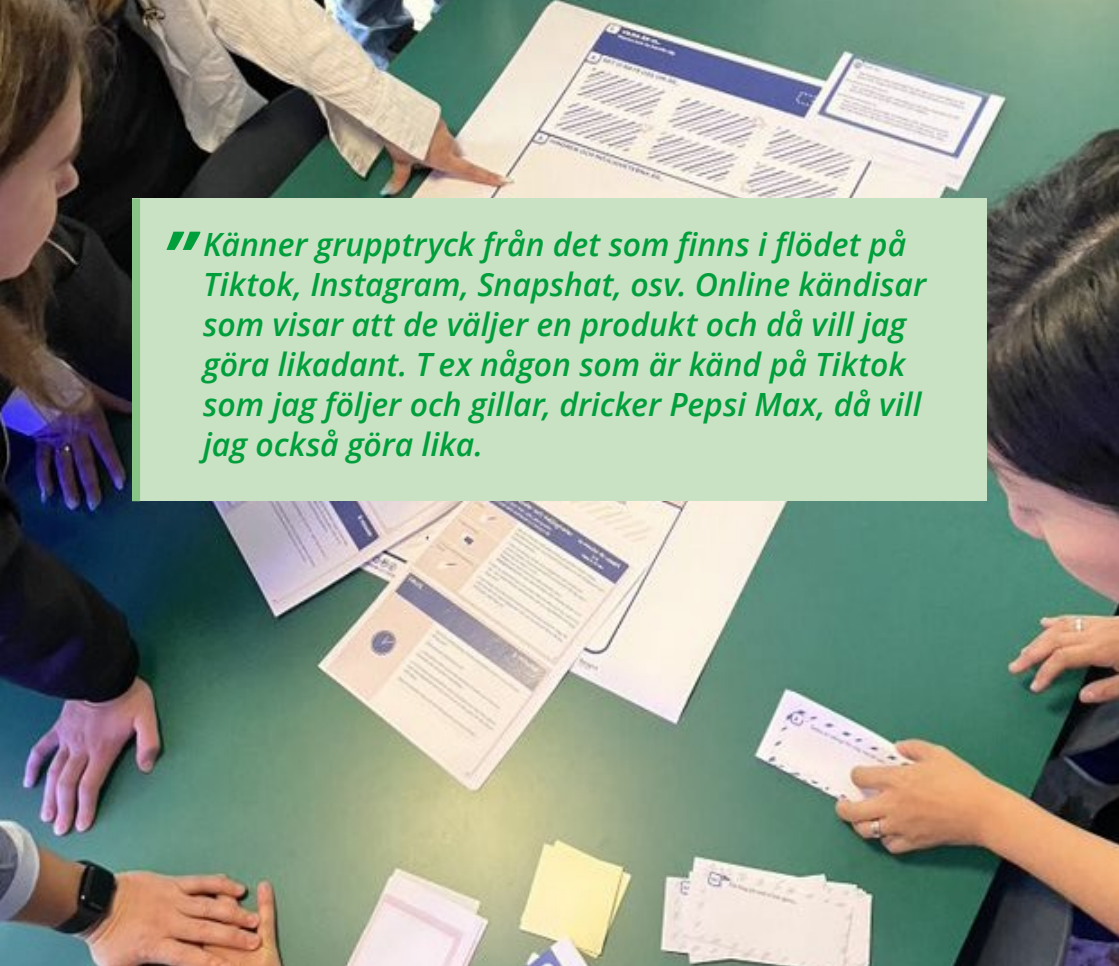
”Man påverkas av det man ser varje dag. Viktigt att det då är nyttig mat. Om vi hela tiden ser onyttig mat så påverkar det våra val.

VUXNA Genomgående i de vuxnas svar var en samsyn att människor ska kunna leva långa och friska liv, att det inte bara är upp till individen själv och att politiker har ett stort ansvar för att underlätta människors val och möjliggöra det på samhällsnivå.

”Alla människor ska kunna leva långa och friska liv. Mina barn också. Som politiker har jag ett stort ansvar.

Fråga 2: Vilka hinder finns för att äta hälsosamt?

UNGA De unga svarade genomgående att det är för mycket reklam för och alltför stor tillgång till ohälsosamma, billiga livsmedel och stort tryck kring att äta ohälsosamt från butiker, snabbmatsrestauranger, annonser, kompisar och online. Samtidigt har man för lite kunskaper om hälsosam mat och hur man lagar den. Man gör det enkla valet.



”Känner gruppträck från det som finns i flödet på Tiktok, Instagram, Snapchat, osv. Online kändisar som visar att de väljer en produkt och då vill jag göra likadant. T ex någon som är känd på Tiktok som jag följer och gillar, dricker Pepsi Max, då vill jag också göra lika.

”Onyttigt är billigare till exempel man kan få tre 200 grams chokladkakor för priset av en kycklingsallad.

VUXNA De vuxna instämde i att det är lätt och billigt att välja det som inte är hälsosamt och ofta svårt att hitta hälsosam mat, t ex i idrottshallar och längs motorvägar. Att många inte tror att det är gott med hälsosam mat och att frågan inte en tas upp eller diskuteras någonstans.



” Ändra lagstiftning om reklam.

Fråga 3: Vilka möjligheter ser jag att kunna äta mer hälsosamt?

UNGA De unga ville se mer reklam för, mer exponering av och bättre tillgång till hälsosam mat, att man höjer priserna ohälsosam mat och till exempel inför en sockerskatt. De vill också få mer kunskap, till exempel om varför viss mat är onyttig och lära sig laga hälsosam mat från grunden, i hemkunskapen och online, till exempel på Youtube. De vill också prata mer om problemet så att de lär sig att ta mer ansvar själva för att äta hälsosamt.

”Det behövs mer reklam om det som är nyttigt för att locka barn och unga och så behöver man höja priserna på det onyttiga.

VUXNA De vuxna instämde i mycket av det de unga framhåller och vill väcka frågan i riksdagen genom tex seminarier. De ser ändrad lagstiftning om reklam som en viktig åtgärd. De föreslår också en översyn av utbudet i framför allt offentliga miljöer som skolor och idrottshallar. Fler förslag som kom upp var kortare arbetsdagar som skulle ge tid att planera och laga mat, eftersom även vuxna behöver mer kunskap samt om alla fick frukost och mellanmål i skolan skulle man få ner inköpen av onyttig och minska andra kostnader i samhället.

”Reglera reklamen, lyfta hållbart och hälsosamt – normskifte.

Fråga 4: Vad måste min idé ta hänsyn till – vilka faktorer behöver vi utforska mer?

UNGA Uppväxt, miljö och vanor/tradition och yttre påverkan t ex reklam.

VUXNA Kunskap, kultur och uppväxt, grupptryck, trender, priser och ekonomi, lagstiftning, marknadskrafter, alltför enkelt att välja onyttigt, normer, allt ansvar hamnar på individen.

Fråga 5: Vilka åtgärder krävs i samhället, på företagsnivå, på regeringsnivå?

UNGA De unga vill reglera reklamen, minska priset på hälsosam mat, gör den mer lockande och tillgänglig och lära sig att laga nyttig mat i hemkunskapen. Ordna provsmakning av nyttig mat i butiken och inför en sundare fikakultur. Vi behöver prata mer om problemet och lösningar i skolan, hemma och med vänner.

”Regeringen kan väl göra något åt all reklam för ohälsosam mat till exempel ha lika mycket reklam för nyttig och onyttig mat.

VUXNA De vuxna instämmer vad gäller reglering, tillgång och exponering och föreslår även en märkning av ohälsosam mat. Engagera butikerna på varje ort och se över skolans läroplan, t ex för att undervisa mer om källkritik gällande allt vi ser i medier. Vuxna behöver också lyssna mer på vad barnen har att säga. De som fattar besluten behöver också mer kunskap om problemen och lösningarna för att få bättre beslutsunderlag.

Vi har en skenande utveckling av osunda levnadsvanor och övervikt i samhället. Individen har ett ansvar men även hela samhället, från regering till butiker och vuxna.



Fråga 6: Vad kan jag göra själv för att förbättra matmiljön?

UNGA Sätta mål och prata mer med andra om vad man kan göra, äta nyttig mat en period tillsammans med en kompis för att sedan få en liten "belöning" i form av något gott/onyttigt. Lyfta skolmaten i elevrådet. Man är inte medveten om hur mycket man påverkas. Därför bör man undvika situationer och platser där man utsätts för ohälsosamma val.

VUXNA Öka individens kunskap för att skapa motståndskraft. Men samhället bör också ta mer ansvar och se till att det blir lätt att göra rätt.

Slutord

Dialogen gav insikter att beakta i det fortsatta arbetet med att förändra vår matmiljö så att det blir lättare för barn och unga att välja hälsosam och hållbar mat samt förbättra barn ungas matmiljö så att den innehåller fler alternativ och budskap som främjar goda matvanor och hälsa.

- Reglera reklam om ohälsosam mat i den fysiska och digitala miljön
- Öka tillgängligheten av hälsosam mat
- Minska exponeringen och utbudet av den ohälsosamma maten och öka exponering och utbudet av den hälsosamma maten i offentliga lokaler som t ex idrottshallar och bibliotek.
- Använd ekonomiska styrmedel för att styra pris på livsmedel, gör hälsosam mat billigare och ohälsosamt mat dyrare.
- Öka/förändra undervisning i hemkunskapen – mer kunskap om vad som är ohälsosam mat och varför det är ohälsosam, vad det gör med kroppen.

Tack till de medverkande ungdomar och lärare från skolorna: Futuraskolan i Stockholm, Soldalaskolan i Södertälje och Stora Sätra skolan i Gävle. Samt tack till de vuxna som deltog i dialogen.

