

God helse
Gode liv

helsedirektoratet.no

Nasjonale folkehelsemål

- Norge skal være blant de tre landene i verden som har **høyest levealder**
- Befolkningen skal oppleve **flere leveår med god helse** og trivsel og **reduserte sosiale helseforskjeller**
- Vi skal skape et samfunn som fremmer helse i **hele befolkningen**



WHO-målsettinger for NCD

9 VOLUNTARY GLOBAL TARGETS AGREED UPON FOR THE PREVENTION AND CONTROL OF NCDS

25% reduksjon i for tidlig død av de ikke-smittsomme
sykdommene innen 2025

Kreft, Hjerte- og karsykdom, Kols og Diabetes

Skadelig
alkoholbruk
10 %

Tobakksbruk
30 %

Fysisk
inaktivitet
10 %

Saltinntak
30 %

Forhøyet
blodtrykk
25 %

Diabetes/
fedme
0 %

Misbruk-
behandling
og terapi
50 %

Medisiner og
teknologi
80 %



Stort helsepotensial i kostholdet

Velg mer

- Grønnsaker, frukt og bær
- Fisk og fiskeprodukter
- Bevegelse i hverdagen

Velg heller

- Grove kornprodukter enn fine
- Olje og myk margarin enn smør
- Magre meieriprodukter enn fete
- Vann enn saft og brus

Velg mindre

- Rødt kjøtt og kjøttprodukter
- Salt og matvarer med mye salt
- Sukker, brus, saft og godteri
- Stillesitting

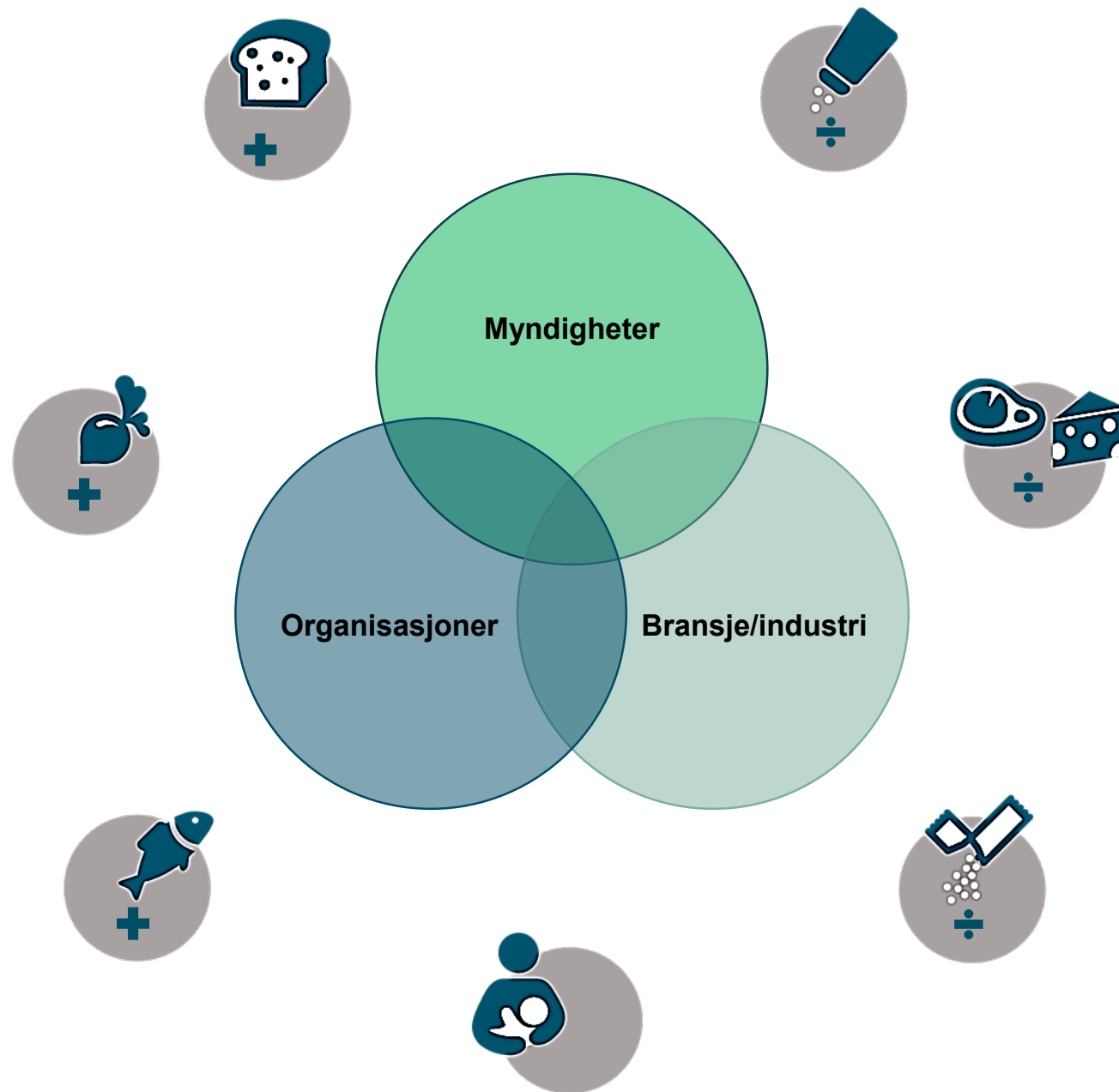


Nasjonal handlingsplan for bedre kosthold

Mål 2021

	20 prosent økt forbruk av grove kornvarer		22 prosent redusert saltinntak
	20 prosent økt forbruk av grønnsaker og 20 prosent økt forbruk av frukt og bær		Redusert innhold av mettet fett i kosten til 12 energi- prosent
	20 prosent økt forbruk av fisk		Redusert innhold av tilsatt sukker i kosten til 11 energi- prosent
		60 prosent fullammes ved 4 måneder , 25 prosent fullammes ved 6 måneder og 50 prosent ammes ved 12 måneders alder	

Samarbeid på tvers gjør det mulig



Partnerskap internasjonalt



FNs BÆREKRAFTSMÅL

17 SAMARBEID
FOR Å NÅ MÅLENE



For å lykkes med bærekraftsmålene trengs det *nye og sterke partnerskap*. Myndigheter, næringslivet og sivilsamfunnet må *samarbeide* for å oppnå bærekraftig utvikling.

Bærekraftsmålene skal fungere som en felles, global retning og prioritert innsats de neste 15 årene.

KAMPANJE: SPIS MER AV.....

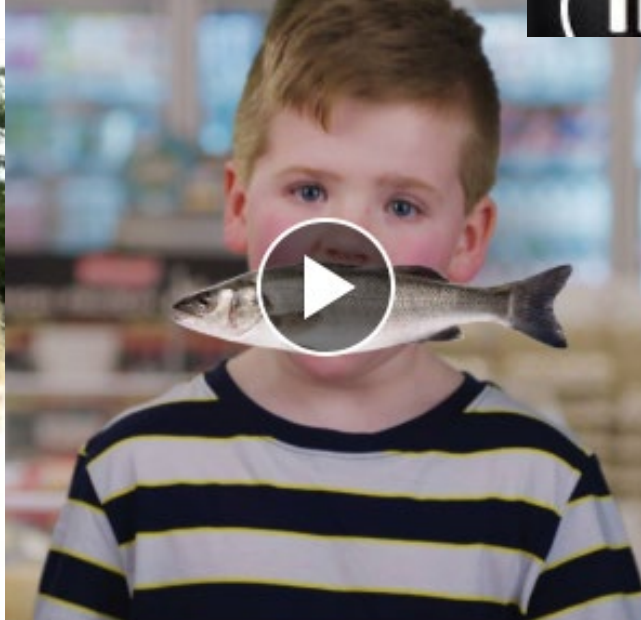


Ble lansert i juni 2018

Målgruppe: foreldre barn/ungdom 9-13

For barn og unge liker sjømat, grovt og grønt!

- Kun 1 % barn/unge liker ingen form for fisk eller sjømat. Fire av fem (80 og 81 %) av barn og unge liker laks og/eller fiskepinner/panert fisk.
- Alle barn/unge liker en eller annen form for bær, frukt eller grønt. Ni av ti barn/unge liker gulrot, agurk, eple, banan, drue og/eller jordbær.
- Kun 2 % liker ingen form for grove kornprodukter. Flest liker grovt brød, grove rundstykker el. og knekkebrød. Noen færre liker grove varianter av for eksempel vafler, ris og pasta.







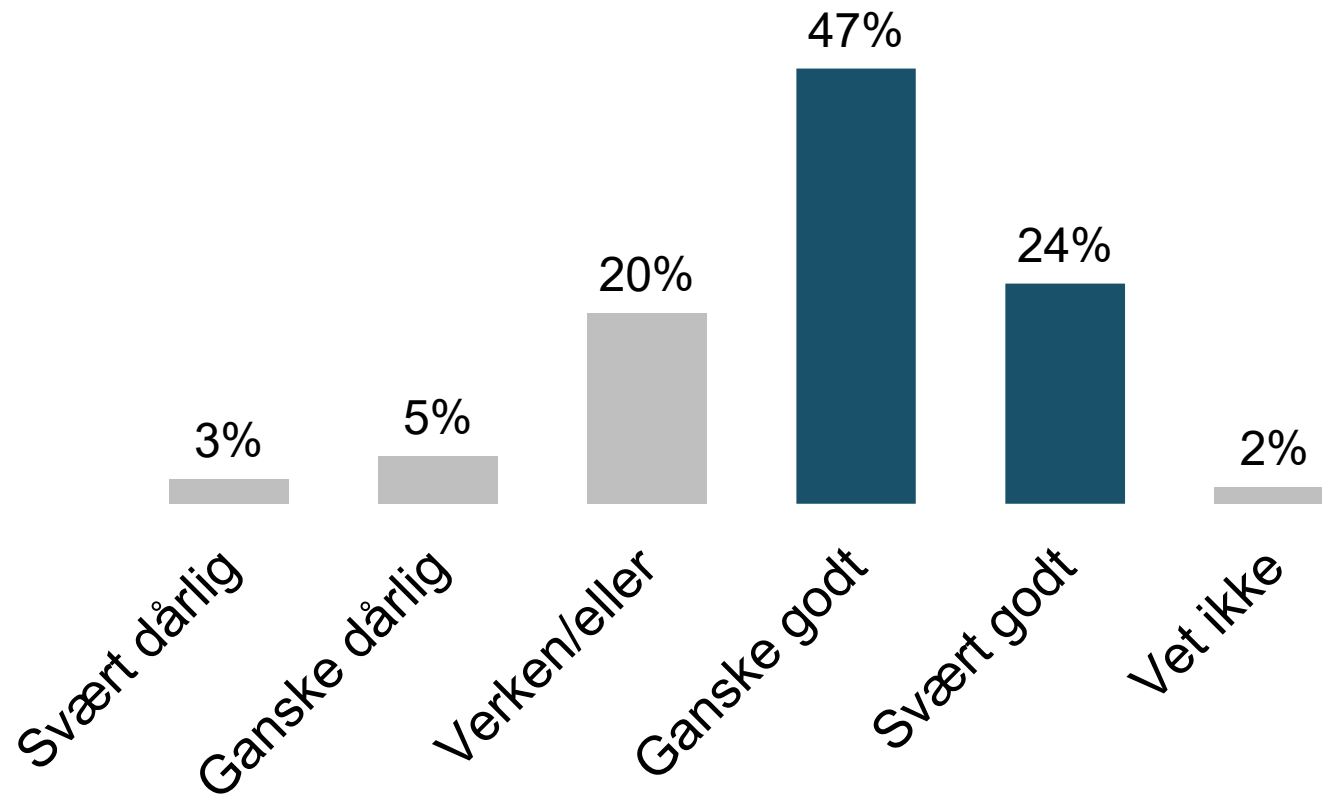
#MerAv



#MerAv



Høy liking - 7 av 10 (71 %) liker reklamen



Ingen tegn til wear out:

Sett antall ganger	1-2 (n:52)	3-5 (n:96)	6-10 (n:55)	10+ (n:26)
Liking	71 %	81 %	71 %	74 %

Flere kvinner som svarer at de liker denne reklamen svært godt – 29 %

Noen Visningstall - Hvor mange så kampanjen?

- På TV: 883 230 personer eksponert *en eller flere ganger*
568 860 personer eksponert *tre eller flere ganger*.
- Stor dekning i SoMe (FB/ insta) og digitalt





#merav

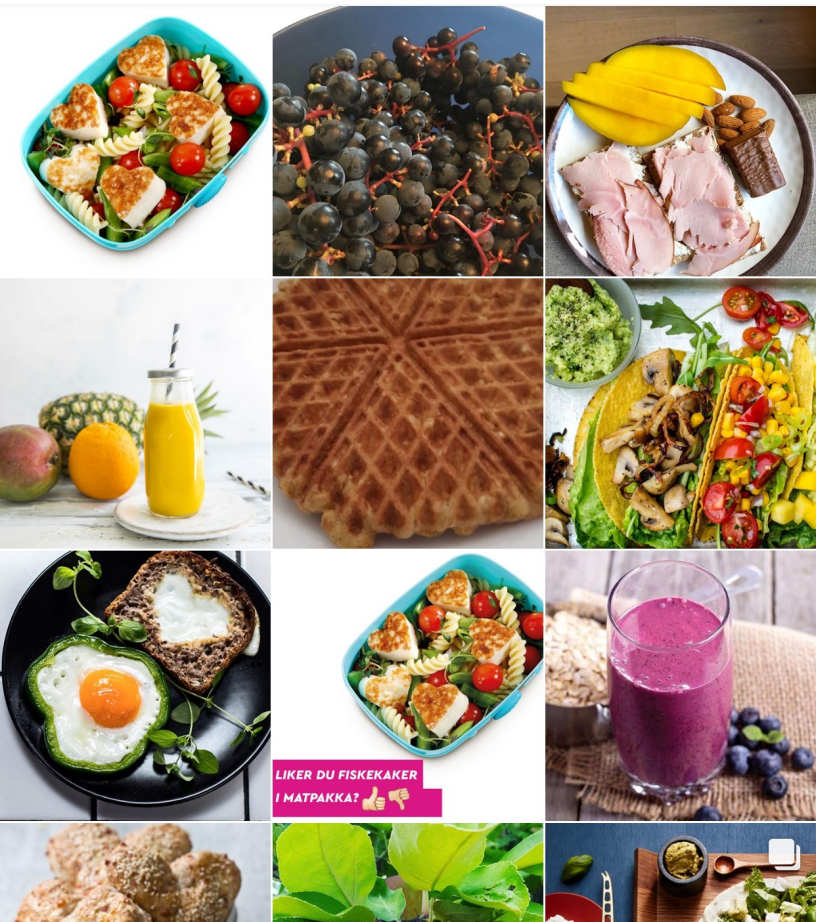


913 innlegg

Følger

Populært

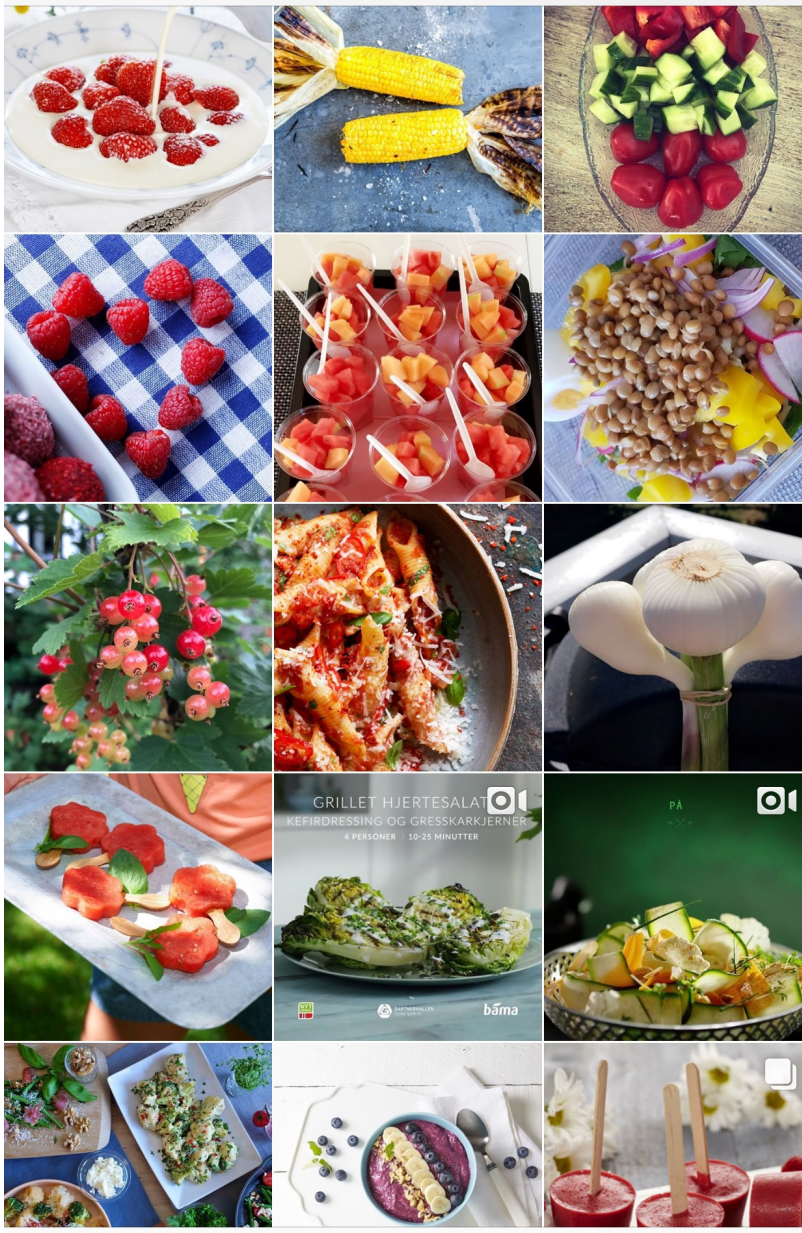
Nylig



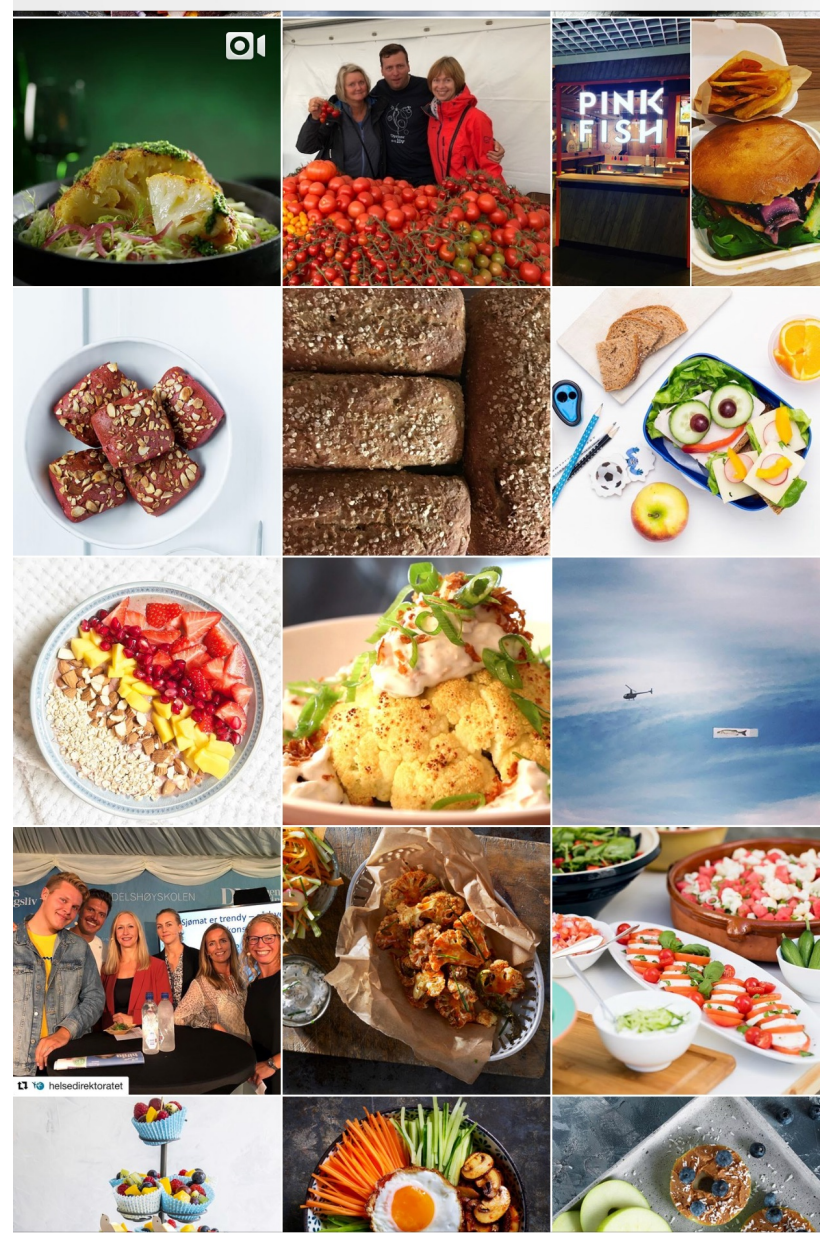
LIKER DU FISKEKAKER
I MATPAKKA? 🍷👍



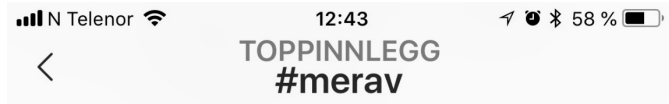
#merav



#merav



#MerAv - eksempler

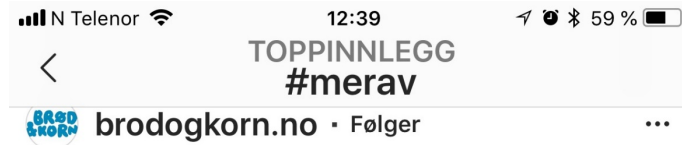


 morshjemmebakte • Følger ...

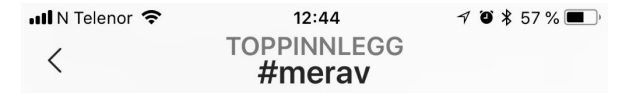


52 likerklipp

morshjemmebakte Vi satter helsemyndighetenes mål om at befolkningen skal spise 20% mer... mer



103 likerklipp



 greteroede • Følger Grete Roede ...



129 likerklipp

greteroede Lyst til å bake ditt eget brød? Test ut vårt smakfulle og mettende rugbrød. Et saftig brød med rugkerner, solsikkekerner og linfrø. Lang holdbarhet! {Link i bio} #roedeoppskrift #rugbrød #bakeglede #suntoggodt #sunnlivsstil #frokost #roedekjokkenet #brød #MerAv



#MerAv - eksempler

📶 N Telenor 4G 08:51 14 % 🔋

TOPPINNLEGG
#merav

31. MAI • SE OVERSETTELSE

 findusnorge • Følg ...



📖 43 likerklukk

findusnorge Visste du at det er både enkelt og skikkelig digg med hvit fisk? 😊 Vi kan nesten garantere at denne wrapen... mer

Vis alle 8 kommentarene

🏠 🔍 ➕ ❤️

📶 N Telenor 4G 08:54 14 % 🔋

TOPPINNLEGG
#merav

3 3iuka • Følger ...



📖 154 likerklukk

3iuka Enkelt og lett i varmen: tre lakseterninger, fiskekaker og litt grønnsaker på et spvd. arill i noen minutter..... mer

🏠 🔍 ➕ ❤️

📶 N Telenor 4G 07:56 81 % 🔋

TOPPINNLEGG
#merav



📖 37 likerklukk

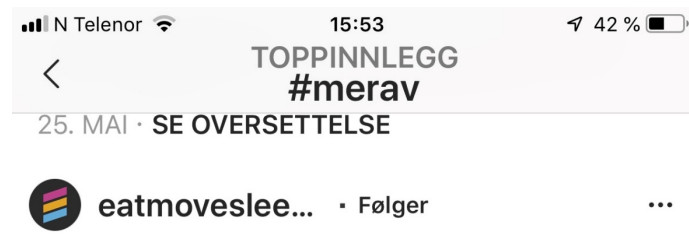
leroy norge Wraps er kanskje noe av det lureste du kan diske opp med hvis ferieturen er rett rundt hjørnet og du vil tømme kjøleskapet 😊 Stek opp så mange fiskepinner du trenger og fyll wrapsen med det du har av grønt – søk på «wraps» på leroy.no for tips til dressinger 🍴

#3iuka #merav #wraps #middagstips

9. JULI • SE OVERSETTELSE

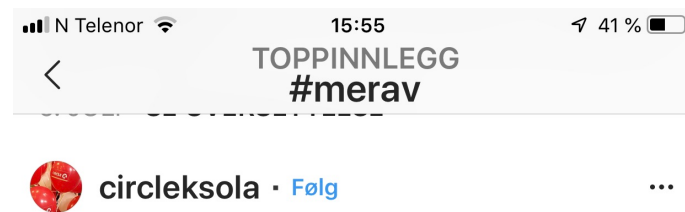
🏠 🔍 ➕ ❤️

#MerAv – eksempler



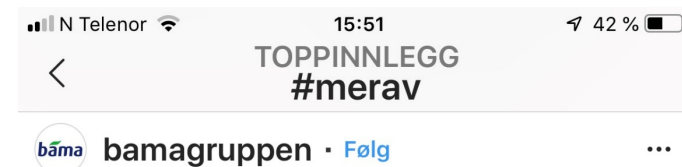
161 likerklukk

 eatmovesleep.no   Hvem av våre gode naboer tror du holder ut lengst? Vi



20 likerklukk

circleksola Vi er med i NM i sunn fastfood med vår nyyyydelige smoothie som vi lager



Takk for meg!

