

1 Sammanfattning

Uppdrag och arbetsätt

Regeringen avser att lägga fram en handlingsplan för goda matvanor och ökad fysisk aktivitet i befolkningen. Syftet med en sådan handlingsplan är att vidta åtgärder som förbättrar förutsättningarna för goda matvanor och fysisk aktivitet och på så sätt bidra till det övergripande folkhälsomålet: ”Att skapa samhälleliga förutsättningar för en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen.”

Livsmedelsverket och Statens folkhälsoinstitut fick i uppdrag att ta fram ett underlag till en sådan handlingsplan. Underlaget skulle innehålla förslag på mätbara mål (inklusive ett mål för samhällsinsatser avseende goda matvanor), strategier för att uppnå målen, insatser med ansvariga aktörer, finansiering och kostnadsberäkningar av föreslagna åtgärder. I underlaget skulle särskild hänsyn tas till barns och ungdomars levnadsförhållanden. Kön, socioekonomi och etnicitet skulle också beaktas. Underlaget till handlingsplan ska bidra till regeringens arbete för en hållbar utveckling.

Under projekttiden har idéer och erfarenheter samlats in från representanter för kommuner, landsting, skola, livsmedelssektorn, media, myndigheter, universitet, organisationer och utländska experter. Detta har skett via hearings, rundabordssamtal och seminarier. Dessutom har några utvärderingar och mindre utredningar utförts. Kunskap har inhämtats från vetenskaplig litteratur, rapporter, utredningar och handlingsplaner i andra länder. Lägesrapporter om arbetet med underlaget har under projekttiden presenterats av projektgruppen på flera konferenser och seminarier. Rapporter har fortlöpande lagts ut på de båda myndigheternas webbplatser. Konkreta insatser har slutligen stämts av med olika aktörer. Kostnader för statliga insatser har uppskattats, men har på grund av den korta tiden för uppdraget inte kunnat beräknas i detalj.

Bakgrund och problembeskrivning

Folkhälsoproblem relaterade till matvanor och fysisk inaktivitet

Matvanor och fysisk inaktivitet bidrar till ökad dödlighet och flera vanligt förekommande sjukdomar. Världshälsoorganisationen (WHO) bedömer att 80 procent av hjärt-kärlsjukdom, 90 procent av diabetes typ 2 och 30 procent av all cancer kan förebyggas genom bra matvanor, tillräckligt med fysisk aktivitet och rökstopp. Ett för högt energi-intag och fysisk inaktivitet är också de direkta orsakerna till den ökade förekomsten av övervikt och fetma.

I Sverige har andelen vuxna med fetma fördubblats sedan 1980, medan övervikten har ökat med 20 och 30 procent för män respektive kvinnor under samma tidsperiod. Idag är över hälften av männen och en tredjedel av kvinnorna överviktiga eller feta. Bland männen har 11 procent fetma medan motsvarande siffra för kvinnorna är 9 procent. I Sverige finns idag inga nationellt representativa data om barns vikt och längd. Olika studier visar att 15–20 procent av barnen är överviktiga, varav 1–5 procent är feta. Resultat från olika studier tyder på att förekomsten av övervikt och fetma bland barn har ökat mellan 2 och 5 gånger sedan mitten av 1980-talet, vilket speglar den internationella treden. Fetma hos barn och vuxna ger upphov till ett stort mänskligt lidande.

Fetma och därtill relaterade sjukdomar är bland de mest ojämnt fördelade ohälsotillstånden, och trenden är att de sociala skillnaderna ökar. Också när det gäller hjärt-kärlsjukdomar ses en social skillnad. Dödligheten är 1,5 gånger högre bland arbetare och lågutbildade jämfört med övriga befolkningen.

Matvanor och fysisk aktivitet

Befolkningen i Sverige lider knappast av vitamin-, mineral eller proteinbrist, men 90 procent av de vuxna äter mindre kostfibrer än vad som rekommenderas. Den ökade förekomsten av övervikt visar att den totala konsumtionen av mat är högre än behovet – 80 procent äter för mycket fett, 96 procent äter för mycket mättat fett och hälften äter för mycket socker. Studier på barn uppvisar liknande siffror. Unga lågutbildade män har i allmänhet sämre matvanor än andra grupper. Barn till föräldrar med kort utbildning har sämre matvanor och är oftare överviktiga än de som har föräldrar med lång utbildning.

Ungefär hälften av de vuxna rör sig mindre än vad som rekommenderas och 14 procent av befolkningen är mest stillasittande på sin fritid. Bland 15-åringar kommer 36 procent av flickorna och 22 procent av pojkarna inte upp i den rekommenderade mängden fysisk aktivitet. En stillasittande fritid är vanligare bland lågutbildade och låginkomsttagare samt bland personer med utländsk bakgrund.

Samhällsförändringar med konsekvenser för matvanor och fysisk aktivitet

Den tekniska utvecklingen och en ökande global livsmedelsproduktion i kombination med ekonomisk tillväxt har varit positiv för hälsoutvecklingen, men dessa faktorer har också bidragit till minskad fysisk aktivitet och förändrade matvanor.

Bilismens framväxt, TVs och datorns intåg samt den tilltagande automatiseringen i arbetslivet under de senaste decennierna, har lett till en minskad energiförbrukning. Även om varje enskilt tekniskt framsteg i sig har en liten effekt, bidrar alla små förändringar tillsammans till ett avsevärt mindre energibehov. Fysisk aktivitet utförs, jämfört med tidigare, i hög utsträckning som fritidssysselsättning snarare än i arbetslivet. De senaste årtiondenas ökade intresse för motion har inte kompenserat för den minskade fysiska aktiviteten i arbete och aktiv transport (gång eller cykling).

En stillasittande livsstil är en stark bidragande orsak till utvecklingen av övervikt och fetma. I dagens samhälle gäller det därför att ta varje tillfälle i akt att röra på sig, t ex genom att ta trappan i stället för hissen, att gå eller cykla i stället för att åka buss eller bil. Detta kräver en aktiv och medveten handling av individ- en. Men det krävs också medvetna satsningar från samhällets sida för att skapa en vardagsmiljö som inbjuder och möjliggör fysisk aktivitet för alla grupper i befolkningen.

I EU har varje person i genomsnitt tillgång till cirka 3 500 kcal dagligen från mat, men behovet uppgår endast till i genomsnitt drygt 2 000 kcal. Enligt Food and Agriculture Organization (FAO) förväntas tillgången på mat öka ytterligare de närmaste 25 åren. Matpriserna har historiskt sett aldrig varit så låga som de är idag, i relation till inkomstnivån. Detta är en följd av en kraftig produktivitets- ökning i jordbruket och har naturligtvis varit grunden för att människor kan äta bättre. Men en ökad tillgång på mat i kombination med sjunkande priser och högre inkomster hos konsumenterna bidrar också till en överkonsumtion av livsmedel. Den mätbara ökningen i energiintaget i Sverige är cirka 100 kcal per dag över en period på 8 år. Detta kan verka lite, men ett dagligt extra intag i denna storleks-ordning per dag i ett år, motsvarar energin i 4–5 kg fettväv.

För den enskilda konsumenten innebär dessa förändringar att livsmedel numera finns i rikligt utbud i samhället. Även portionsstorlekar och förpackningar av livsmedel av typen snabbmat, sötade drycker, godis, glass, snacks och bakverk har vuxit. Marknadsföringen av livsmedel, särskilt för de nyss nämnda produkterna, har ökat i omfattning och sofistikerats (t ex genom att anspela på livsstil, grupptillhörighet och känslor), vilket bidrar till en ökad konsumtion.

Livsmedel, som särskilt har utpekats som bidragande till fetma, är energitäta och näringsfattiga livsmedel, sötade drycker och troligen även alkohol.

Dagens samhälle kräver en mycket aktiv och kunnig konsument som kan stå emot ständiga lockelser till att äta och dricka. Förutom bättre kunskap och medvetenhet hos konsumenten behövs satsningar från samhällets sida för att minska tillgängligheten och efterfrågan av sötade drycker, godis, glass, snacks och bakverk samt öka desamma av hälsosamma livsmedel.

Det finns inga vetenskapliga belegg för att åtgärder mot fetma leder till ökad förekomst av ätstörningar i befolkningen. Däremot kan okontrollerad bantning bland barn och ungdomar leda till ätstörningar. Förebyggande av fetma bland barn och ungdomar och kvalificerad fetmabehandling borde därför på sikt även kunna leda till minskad förekomst av ätstörningar.

En kartläggning av kommunernas folkhälsoarbete visade att av totalt 290 kommuner hade 26 åtgärdsprogram för fysisk aktivitet och endast 13 hade program för goda matvanor. Detta visar på ett stort behov av att utveckla arbetet med goda matvanor och ökad fysisk aktivitet i det kommunala folkhälsoarbetet.

Lärdomar från den nuvarande svenska strategin för nutrition

Sedan 1995 har Sverige en av regeringen antagen handlingsplan för nutrition. Med utgångspunkt från denna handlingsplan utarbetades på myndighetsnivå en vägledning till konkret arbete för hur målen i handlingsplanen skulle uppnås. Detta dokument heter ”Nationella mål och strategier för nutrition, 1999–2004”. En utvärdering av dokumentet visade att trots att denna strategi bedöms som bra och pedagogisk har det inte fyllt den avsedda funktionen. Ett antal konkreta förslag gavs på hur en kommande handlingsplan kan genomföras med framgång:

- Regering och/eller riksdag bör vara avsändare.
- Folkhälsoarbetet för bra matvanor och ökad fysisk aktivitet bör vara institutionaliserat på lokal och regional nivå, för att skapa samordning och kontinuitet.
- Alla som berörs av handlingsplanen bör känna delaktighet.
- En handlingsplan bör inte utformas som en önskelista. Insatserna måste kunna omsättas i praktiken. Det räcker inte med att föreslå vad som ska uppnås, t ex bra skolluncher, det måste beskrivas hur detta ska uppnås.
- Tillräckligt med resurser bör säkerställas till utvecklings-, förankrings- och genomförandearbetet. Genomförandet av en handlingsplan kräver kontinuitet, struktur, långsiktighet och resurser.
- Metoder bör skapas för uppföljning och utvärdering under genomförandet. Mätbara mål måste utvärderas löpande.

Hälsoekonomi och fetma

De direkta kostnaderna för fetma och fetmarelaterade sjukdomar är i dag cirka 2 procent av de totala utgifterna för hälso- och sjukvård, dvs cirka 3 miljarder kronor. De indirekta kostnaderna för sjukfrånvaro och förtidspensionering orsakad av fetma är inte kända men är sannolikt flerfaldt högre. Om förekomsten av feta och överviktiga ökar i samma takt som under 1990-talet uppskattas att 60 procent av befolkningen i Sverige kommer att vara överviktiga och feta år 2030, vilket innebär att sjukvårdskostnaderna för fetma skulle öka med 120 procent mellan år 2003 och 2030. En sådan utveckling är både hälsomässigt och ekonomiskt ohållbar.

För att kunna avgöra vilka åtgärder som är mest kostnadseffektiva för samhället att investera i krävs kostnadseffektanalyser. I dessa analyser undersöks sambandet mellan den hälsoeffekt som kan förväntas av en viss åtgärd och kostnaderna för åtgärden. Underlaget för att kunna göra sådana bedömningar är dock bristfällig i dag, vilket måste innebära en viss försiktighet i valet av åtgärder. Det är sannolikt att staten, kommuner och landsting både på kort och lång sikt kan spara stora summor på att främja goda matvanor och öka fysiska aktiviteter i befolkningen och på så sätt minska förekomsten av övervikt och fetma samt andra livsstilsrelaterade sjukdomar.

Mål

Mål för samhällsinsatser avseende goda matvanor och ökad fysisk aktivitet

1. Samhället utformas så att det är enkelt att ha goda matvanor för alla grupper i befolkningen.
2. Samhället utformas så att det ger förutsättningar för en ökad fysisk aktivitet för alla grupper i befolkningen.

Mätbara mål för goda matvanor

1. Öka konsumtionen av frukt och grönsaker.
2. Öka konsumtionen av nyckelhålmärkt mat.
3. Minska konsumtionen av livsmedel av typen sötade drycker, godis, glass, snacks, bakverk och alkoholhaltiga drycker.

Nordiska näringsrekommendationer utfärdas av Nordiska ministerrådet efter utarbetande av nordiska forskare och företrädare för myndigheter. Rekommendationerna är baserade på en bedömning av den vetenskapliga litteratur som finns tillgänglig vid varje revidering. Med näringsrekommendationer som grund utarbetas kostråd. Det innebär att näringsrekommendationerna översätts till mat. En jämförelse av en kost som uppfyller alla näringsrekommendationer med hur befolkningen äter visar att de viktigaste förändringarna av matvanorna från folkhälsosynpunkt är att:

- Fördubbla konsumtionen av frukt och grönsaker (rekommenderad konsumtion är minst 500 gram per dag för vuxna och cirka 400 gram per dag för barn, 4–10 år).
- Fördubbla konsumtionen av bröd, främst fullkorn (rekommenderad konsumtion är 150–200 gram bröd per dag).
- Byta till flytande matfetter och olja i matlagning. Välja nyckelhålmärkta mejeri- och charkuteriprodukter. Fördubbla konsumtionen av fisk (rekommenderad konsumtion är 2–3 gånger i veckan).
- Halvera intaget av salt (rekommenderat intag är 5–6 gram per dag).
- Halvera konsumtionen av sötade drycker, godis, glass, snacks, bakverk och alkoholhaltiga drycker (högst 15 procent av energiintaget bör komma från dessa livsmedel, inklusive alkohol vars andel inte bör utgöra mer än 5 procent av energiintaget).

Mätbara mål för fysisk aktivitet

1. Öka andelen friska vuxna som är fysiskt aktiva minst 30 minuter på minst måttlig nivå varje dag, eller sammanlagt minst 3,5 timmar per vecka.
2. Öka andelen friska barn som är fysiskt aktiva minst 60 minuter på minst måttlig nivå varje dag, eller sammanlagt minst 7 timmar per vecka.
3. Minska andelen barn och vuxna med en stillasittande livsstil.

Rekommendationen om minst 30 minuters måttligt intensiv fysisk aktivitet (t ex snabba promenader) helst varje dag är framför allt grundad på effekten för hjärt-kärl-hälsa. Rekommendationen har en stark vetenskaplig koppling till funktionella effekter såsom sänkning av blodtryck och blodsockernivå samt förbättrad hjärtfunktion. Den rekommenderade aktivitetsnivån underlättar viktkontroll, speciellt för den del av befolkningen som är relativt stillasittande. Med ett ökande energiintag behövs dock 45–60 minuter per dag på minst måttlig nivå, om vikten ska hållas stabil. Människor som har varit överviktiga eller feta, men gått ned i vikt, behöver 60–90 minuter minst måttlig fysisk aktivitet om dagen för att behålla vikten. Särskilt stora vinster för folkhälsan kan uppnås då äldre och personer med stillasittande levnadsvanor stimuleras att bli fysiskt aktiva.

Fysisk aktivitet hos barn bidrar till fysisk utveckling, upprätthållande av energibalans, välbefinnande, benhälsa och rörlighet. Samtidigt är fysisk aktivitet viktigt för lek och rekreation, inläring av motoriska och sociala färdigheter och utvecklande av kreativ förmåga. Det rekommenderas att barn dagligen bör ägna 60 minuter åt måttligt intensiv fysisk aktivitet, varav två pass per vecka bör innehålla aktiviteter som anstränger kroppens skelettben, ger muskelstyrka och rörlighet.

Mätbara mål för kroppsvikt

1. Förebygga viktuppgång från normalvikt till övervikt hos vuxna.
2. Främja en normal viktutveckling hos barn.

Det förebyggande arbetet syftar till att färre personer ska drabbas av övervikt, speciellt barn. För barn som fortfarande växer och av den anledningen går upp i vikt är det framför allt viktigt att de inte avviker, varken uppåt eller neråt, från etablerade viktkurvor. Barn med övervikt behöver inte sträva efter viktminskning. Deras body mass index (BMI) kan normaliseras om vikten står still samtidigt som de tillväxer i längd.

Inom varje politikområde finns redan mål och delmål formulerade som stödjer arbetet för goda matvanor och fysisk aktivitet på ett utmärkt sätt.

Strategi för att uppnå målen

Förändringar i samhället har avsevärt påverkat matvanor och graden av fysisk aktivitet. För att förbättra matvanorna och öka den fysiska aktiviteten i befolkningen måste åtgärder i första hand riktas mot den samhälleliga nivån, där förutsättningarna för goda matvanor och fysisk aktivitet skapas, så att det blir enkelt att ha hälsosamma levnadsvanor. För samtliga aktörer är det särskilt viktigt att påverka utbud, tillgänglighet och/eller efterfrågan av livsmedel och fysisk aktivitet och samtidigt ha samstämmiga budskap om goda matvanor och fysisk aktivitet. Erfarenheter visar att människor betydligt oftare gör hälsosamma val om den omgivande miljön stödjer dem i detta.

Med utgångspunkt i folkhälsopolitiken, WHO:s globala strategi för goda matvanor, fysisk aktivitet och hälsa och folkhälsoforskningen är strategin för hur de uppsatta målen för goda matvanor, ökad fysisk aktivitet och kroppsvikt kan uppnås följande:

- Insatser ska riktas till både samhälle och individ.
- Insatser ska vara långsiktiga.
- Resurser ska ställas till förfogande för implementering.
- Insatser ska samordnas på nationell, regional och lokal nivå.
- Insatser ska i samverkan mellan offentlig, privat och ideell sektor.
- Statens insatser ligger inom de politikområden som mest påverkar de samhälleliga förutsättningarna för matvanor och fysisk aktivitet.
- Genomförandet av insatser ska beakta lokala förhållanden och bygga på befolkningens delaktighet.
- Utvärdering och uppföljning ska fortlöpande integreras i arbetet.

Förslag på insatser för att öka förutsättningarna för goda matvanor och ökad fysisk aktivitet

En kunskapsöversikt utförd av Statens beredning för medicinsk utvärdering (SBU) under år 2004 visade att det är möjligt att förebygga fetma hos barn och ungdomar genom begränsade skolbaserade program där man informerar och stimulerar till bättre vanor avseende mat och dryck, ofta i förening med fysisk aktivitet. Effekterna är dock små och svåra att mäta om hemmiljö, fritid och resten av samhället inte tas med. Publicerade studier av breda samhällsbaserade interventioner, av den typen som förordas här, saknas. För friska vuxna är evidensen för förebyggande av fetma något svagare än för barn, medan interventionsstudier riktade till patienter med flera riskfaktorer för hjärt-kärlsjukdom har lyckats påvisa viktning. Slutsatsen är att det är svårt att åstadkomma livsstilsförändringar hos friska vuxna utan betydande insatser från

samhällets sida. Stora delar av befolkningen kan inte nås med rena informationsinsatser.

Underlaget till handlingsplan innehåller totalt 79 olika förslag på insatser. För varje insats finns en aktör angiven. Ofta anges att insatsen ska utföras i samarbete eller samråd med andra angivna aktörer. Kostnad finns angiven för statliga aktörer när insatsen kräver statliga pengar utöver berörd myndighets ordinarie budget. Kostnader för kommuner och landsting är inte angivna. Flera av dessa insatser kräver dock tillskott av resurser för att kunna genomföras.

Insatserna är indelade i politikområden eftersom det är så styrningen av statlig verksamhet är organiserad. De politikområden som beskrivs har ansetts vara de som i högst utsträckning påverkar de samhälleliga förutsättningarna för goda matvanor och fysisk aktivitet. Andra aktörer än de statliga har placerats under det politikområde där insatsen lämpligast hör hemma. Inom varje politikområde finns redan mål och delmål formulerade som stödjer arbetet för goda matvanor och fysisk aktivitet på ett utmärkt sätt.

Av de 79 insatserna har 50 regering eller statlig myndighet som huvudaktör, medan 14 har kommuner, 7 landsting, 4 föreningar, 2 universitet/högskolor och 2 länsstyrelser. 11 olika myndigheter står som huvudaktör.

De föreslagna insatserna är till stor del baserade på bevis i den vetenskapliga litteraturen och/eller på beprövad erfarenhet beskriven i olika typer av rapporter. Många är i linje med vad som föreslås i andra länders handlingsplaner för goda matvanor och ökad fysisk aktivitet. Särskilt utmärkande för det svenska underlaget till handlingsplan är att förslag finns inom så många politikområden, vilket markerar en ny och bredare ansats än tidigare. Detta är helt i linje med den svenska folkhälsopolitiken och understryker behovet av hälsokonsekvensbedömningar av politiska beslut utanför folkhälsopolitiken. Vidare finns förslag på utredningar som berör skatter på onyttig mat och subventioner av nyttig mat och det föreslås att kost- och hälsofrågor bör inkluderas i livsmedelstillsynen.

Insatser som främjar skapandet av stödjande miljöer för goda matvanor och ökad fysisk aktivitet för barn och ungdomar bör prioriteras i ett första skede, liksom forskningen kring detta. För att genomföra en handlingsplan måste dessutom insatser som rör samordning och uppföljning av insatser och mål prioriteras. Insatserna berör många områden i samhället och insatser inom olika politikområden förstärker varandra.

Närmiljöns utformning är avgörande för möjligheten till och lusten för fysisk aktivitet. Utbudet av livsmedel i omgivningen kan påverka matvanorna. Inom detta område finns insatser som berör aktiv transport, bostadsmiljön, friluftsliv, breddidrott, insatser för äldre och utbud av livsmedel i offentligt finansierade lokaler.

Skolan och förskolan når alla barn. Den förmedlar kunskaper om mat, fysisk aktivitet och hälsa men miljön i skolan är också av stor betydelse för en hälsofrämjande livsstil. Insatser handlar om tillägg i skollagen, förstärkning av

undervisningen om mat och fysisk aktivitet, maten i skolan, bättre fysisk och social skolmiljö, fritidsverksamheten samt skolhälsovården.

Hälso- och sjukvården når via mödrahälsovården, barnhälsovården och tandvården en mycket stor del av befolkningen, ofta i en livssituation när personer är starkt motiverade att leva mer hälsosamt. Här finns förutsättningar för motiverande samtal och förebyggande program vilket kan vara särskilt betydelsefullt för socio-ekonomiskt utsatta grupper. Inom denna sektor finns dessutom förslag som rör utbudet av livsmedel inom hälso- och sjukvården.

Yrkesutbildning och kommunikation. En förutsättning för att skolan och hälso- och sjukvården ska kunna utnyttja sin hälsofrämjande potential avseende mat och fysisk aktivitet är att personalen har god kompetens inom dessa områden och att denna typ av förebyggande arbete prioriteras av beslutsfattare. Därför föreslås att kurser om mat och fysisk aktivitet ska ingå i gymnasieutbildningar och universitetsutbildningar som leder till yrken inom vård, skola och omsorg samt en rejäl fortbildning av sådana yrkesgrupper. En strategi för kommunikation av goda matvanor och ökad fysisk aktivitet till allmänheten ska utarbetas.

Arbetsplatsen når den största delen av den vuxna befolkningen och har goda möjligheter att främja fysisk aktivitet och goda matvanor under arbetsdagen. Insatser som rör arbetsplatsen handlar om certifiering av hälsofrämjande arbetsplatser och riktlinjer för maten på arbetsplatsen.

Livsmedelsbranschen utgör genom sitt utbud av livsmedel, prissättning och marknadsföring både en del av problemet och en del av lösningen för bättre matvanor. Här finns insatser som berör jordbrukspolitik, marknadsföring, märkning, livsmedelstillsyn samt utredningar om punktskatter och lunchsubventioner.

Samtliga insatser beskrivs i tabellen på följande sidor.

Föreslagna insatser till handlingsplan för goda matvanor och ökad fysisk aktivitet

Insats nr	Insatsformulering	Huvud-aktör	Kostnad för staten	Politik-område	Insats-område
1	Kriterier bör skapas för certifiering av hälsofrämjande arbetsplatser inkluderande kriterier för mat och fysisk aktivitet.	Arbetslivsinstitutet och Arbetsmiljö-verket		Arbetsliv	Arbetsplats
2	Förslag bör utvecklas om hur praktiska och teoretiska kunskaper om mat och fysisk aktivitet kan ingå som ett återkommande inslag i de arbetsmarknadspolitiska programmen.	Arbetsmarknadsverket		Arbetsliv	Arbetsplats
3	Den tvärssektoriella myndighetsgrupp som arbetar med "Landskapets upplevelsevärden" bör få fortsatt stöd. Aspekter på trygghet och säkerhet bör särskilt beaktas för att förbättra förutsättningarna för fysiskt aktivitet för alla.	Boverket		Bostad	Närmiljö
4	Ett tvärssektoriellt utvecklingsarbete om bostadsmiljöns betydelse för fysisk aktivitet bland barn och vuxna bör påbörjas.	Boverket		Bostads	Närmiljö
5	Regeringens råd för arkitektur, form och design bör utveckla idéer kring hur arkitekturen kan bidra till fysisk aktivitet i närmiljön, exempelvis satsning på metoder för att uppmuntra människor att regelbundet använda trappan.	Regeringen		Bostads	Närmiljö
6	Upprätta ett särskilt program och resurser för att inventera, rusta upp och förnya landets skol- och förskolegårdar, så att de inspirerar till lek, rörelse, idrott och utomhusundervisning.	Regeringen	50 mnkr/år	Bostad	Närmiljö
7	En nationell kommitté bör bildas för att samordna, genomföra och följa upp den kommande handlingsplanen för goda matvanor och ökad fysisk aktivitet med fokus på överviktsproblematiken. Utöver olika myndigheter ska forskare och berörda frivilligorganisationer ingå. Gruppen ska rapportera årligen till nationella ledningsgruppen för folkhälsa.	Statens folkhälsoinstitut	0,5 mnkr/år	Folkhälsa	Genomförande och utvärdering
8	Varje kommun uppmuntras att organisera ett folkhälsoråd eller liknande som integrerar frågor om matvanor och fysisk aktivitet med annat hälsofrämjande arbete. Inom rådet bör finnas personer med kompetens inom området matvanor och fysisk aktivitet.	Kommunerna		Folkhälsa	Genomförande och utvärdering
9	Metoder för hälsokonsekvensbedömningar bör vidareutvecklas med speciell tonvikt på matvanor och fysisk aktivitet. Speciellt ska hälsokonsekvenser av förändringar i marknadsföring, pris, tillgänglighet och konsumtion av energitäta och näringsfattiga livsmedel bedömas.	Statens folkhälsoinstitut		Folkhälsa	Genomförande och utvärdering
10	Ett index bör utvecklas för kartläggning av livsmedelstillgängligheten (exempelvis utbud av och pris på nyckelhälsmärkt mat, frukt, grönsaker och energitäta livsmedel). Indexet kan användas inom kommunal planering.	Statens folkhälsoinstitut		Folkhälsa	Genomförande och utvärdering
11	En nationell databas bör utvecklas för rapportering och uppföljning av barns längd och vikt. Utvecklingsarbetet bör göras i samarbete med barn- och skolhälsovården. Även uppgifter om amningsfrekvens från barnhälsovården, bör ingå i en sådan databas.	Socialstyrelsen	0,5 mnkr/år	Folkhälsa	Genomförande och utvärdering
12	Metoder ska utvecklas för att följa barns levnadsvanor, kroppsvikt och aspekter på psykisk hälsa i kombination med socioekonomiska faktorer.	Statens folkhälsoinstitut	6,5 mnkr	Folkhälsa	Genomförande och utvärdering
13	En hälsokommunikationsstrategi för goda matvanor, ökad fysisk aktivitet och förebyggande av övervikt riktad till allmänheten ska utvecklas. Strategin ska beskriva hur implementeringen ska genomföras på nationell, regional och lokal nivå. Hälsokommunikationen ska vara målgruppsanpassad och utnyttja verktyg och möjligheter som modern teknik ger. Strategin ska även omfatta utvärderingsmetodik.	Statens folkhälsoinstitut		Folkhälsa	Yrkesutbildning och kommunikation

Insats nr	Insatsformulering	Huvudaktör	Kostnad för staten	Politik-område	Insats-område
14	Varje kommun bör anta en policy för utbud av mat i kommunala anläggningar.	Kommunerna		Folkhälsa	Närmiljö
15	Ett konsortium bör tillsättas med representanter från olika forskningsråd med målsättning att initiera ett antal långsiktiga forskningsprojekt, huvudsakligen av interventionskaraktär om goda matvanor och ökad fysisk aktivitet.	Regeringen	80 mnkr under 7 år	Forskning	Genomförande och utvärdering
16	Avtal eller uppdragsbeskrivningar bör innehålla beställningar på hälsorelaterade mått och hälsoeffekter i redovisningarna från de olika vårdenheterna. Dessutom bör vårdenheterna inklusive tandvården ges i uppdrag att i högre utsträckning utveckla och genomföra hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande program, särskilt avseende matvanor och fysisk aktivitet.	Sjukvårdshuvudmännen		Hälso- och sjukvård	Hälso- och sjukvård
17	I all upphandling av måltidsverksamhet för patienter, personal och besökare på restauranger, kafeterior, automater och kiosker och motsvarande bör ställas krav på att hälsosamma mellanmål och nyckelhålmärkta måltider ska överväga i det totala utbudet.	Sjukvårdshuvudmännen		Hälso- och sjukvård	Hälso- och sjukvård
18	Hälsokommunikationen bör vidareutvecklas och genomföras inom mödra- och barnhälsovården, som en del av det hälsofrämjande arbetet, och omfatta samtliga gravida och föräldrar i syfte att stödja hälsosamma levnadsvanor, särskilt avseende matvanor och fysisk aktivitet. Specifik hälsokommunikation kan utgöra en del av ett föräldrastödsprogram i mödra- och barnhälsovårdens regi.	Sjukvårdshuvudmännen		Hälso- och sjukvård	Hälso- och sjukvård
19	Skolhälsovården bör främja hälsosamma levnadsvanor bland barn och föräldrar. Hälsokommunikationen bör vidareutvecklas som en del av det hälsofrämjande arbetet med goda matvanor och ökad fysisk aktivitet. Elevernas längd och vikt bör rutinmässigt mätas och dokumenteras.	Kommunerna		Hälso- och sjukvård	Skolan
20	Förebyggande program för livsstilsrelaterade sjukdomar bör vidareutvecklas och genomföras, bl a för personer med övervikt och andra personer med ökad risk för sjukdomar kopplade till matvanor och fysisk inaktivitet.	Sjukvårdshuvudmännen		Hälso- och sjukvård	Hälso- och sjukvård
21	Utbildning/fortbildning i motiverande samtalsmetodik för förändringar av levnadsvanor i allmänhet och matvanor och fysisk aktivitet i synnerhet bör genomföras för vårdpersonal inom mödra- och barnhälsovård, tandvård, primärvård, specialiserad vård och skolhälsovård. Ett utbildnings/fortbildningspaket bör utvecklas och spridas i samarbete med universitetet/högskolor, berörda yrkesorganisationer m fl.	Sjukvårdshuvudmännen		Hälso- och sjukvård	Yrkesutbildning och kommunikation
22	Berörda statliga myndigheter bör aktivt medverka i utvecklingen och spridningen av evidensbaserade metoder för hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande program, inklusive motiverande samtalsmetodik med fokus på matvanor och fysisk aktivitet.	Socialstyrelsen och/eller Statens folkhälsoinstitut		Hälso- och sjukvård	Hälso- och sjukvård
23	System bör utvecklas för tillämpning, uppföljning och utvärdering av fysisk aktivitet på recept (FaR) som en del av det hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande arbetet inom hälso- och sjukvården.	Samrådsgruppen för FaR	1 mnkr	Hälso- och sjukvård	Hälso- och sjukvård
24	Kulturkompetensen bör förbättras i det hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande arbetet för hälsosamma levnadsvanor, särskilt avseende mat och fysisk aktivitet.	Sjukvårdshuvudmännen		Hälso- och sjukvård	Hälso- och sjukvård
25	Hälsosamtal om barnets och familjens matvanor bör rutinmässigt genomföras som en del av tandhälsokontrollerna.	Sjukvårdshuvudmännen		Hälso- och sjukvård	Hälso- och sjukvård
26	En hälsoekonomisk utvärdering bör göras av "Handslaget med idrotten".	Regeringen		Idrott	Närmiljö
27	Riksidrottsförbundet bör utveckla sitt policydokument "Idrotten vill" genom att inkludera fler folkhälsofrågor i allmänhet och sambandet mellan mat och hälsa i synnerhet, samt utforma rekommendationer för sponsring i idrottssammanhang. Kvinnors och flickors deltagande i idrott bör stärkas på alla nivåer.	Riksidrottsförbundet		Idrott	Närmiljö

Insats nr	Insatsformulering	Huvud-aktör	Kostnad för staten	Politik-område	Insats-område
28	Kommunerna bör inventera behovet av faciliteter för motion och spontanidrott under beaktande av jämställdhet och jämlikhet och bygga ut efter behov. Kommunerna bör sträva efter att alla som bor i tätort får tillgång till en näridrottsplats inom 2,5 km från bostaden och enklare anläggningar inom 1 km från bostaden, samt att det ska vara möjligt och tryggt att ta sig dit med hjälp av aktiv transport eller kollektivtrafik.	Kommunerna		Idrott	Närmiljö
29	Föreningslivet bör i samarbete med landstingen utbilda ledare i fysisk aktivitet på recept enligt metod framtagen av SISU Idrottsutbildarna och anordna lokala aktiviteter.	Riksidrottsförbundet		Idrott	Närmiljö
30	Idrottsrörelsen bör utveckla sin verksamhet så att den kan attrahera människor med en stillasittande livsstil, människor med invandrarbakgrund samt funktionshindrade som vill idrotta på motionsnivå. Breddidrottsrådet bör få en större roll och mer resurser för att öppna dörrarna för fler.	Riksidrottsförbundet		Idrott	Närmiljö
31	Utbildningen till idrottsledare/tränare bör innehålla kurser om matvanornas betydelse för hälsa och om ätstörningar och idrottsanorexi.	Riksidrottsförbundet		Idrott	Närmiljö
32	Sverige ska på EU-nivå verka för att TV-reklam för mat riktad till barn förbjuds inom hela EU.	Regeringen		Konsument	Livsmedelssektor
33	Förutsättningarna för att begränsa marknadsföring av mat riktad till barn ska prövas, bl a med hänsyn till gällande lagstiftning. Utvecklingen av denna marknadsföring ska kontinuerligt bevakas. En samarbetsgrupp för ansvarsfull marknadsföring ska bildas.	Konsumentverket		Konsument	Livsmedelssektor
34	Konsumentorganisationer bör kunna söka bidrag hos Konsumentverket för att bevaka och offentliggöra utvecklingen inom marknadsföring av söta drycker, godis, snacks, bakverk och glass riktad till barn, samt väcka debatt om marknadsföringen.	Konsumentverket	5 mnkr/år	Konsument	Livsmedelssektor
35	Material om marknadsföring av livsmedel i relation till hälsa riktad till ungdomar bör tas fram.	Konsumentverket	0,5 mnkr	Konsument	Skolan
36	Kommuner och skolor bör anta en sponsringspolicy för livsmedel. Som utgångspunkt bör användas vägledningen framtagen av Konsumentverket, Skolverket och Svenska Kommunförbundet.	Kommunerna		Konsument	Skolan
37	Regeringen bör utveckla en form för dialog med livsmedelssektorns olika branschorganisationer inom produktion, distribution, handel och restaurangnäringen för att diskutera hur livsmedelsbranschen kan bidra med olika åtgärder till gagn för folkhälsan. Målet kan vara en frivillig överenskommelse om etisk kod för främjande av goda matvanor.	Regeringen		Konsument	Livsmedelssektor
38	Folkhälsokonsekvenser ska bedömas och beaktas vid relevanta internationella förhandlingar och i synnerhet vid förändringar av EUs jordbrukspolitik. Effekter av produktionsdrivande jordbruksstöd ska särskilt beaktas.	Regeringen		Livsmedel	Livsmedelssektor
39	I EU-kommissionens kommande revidering av direktivet om näringsvärdesdeklaration bör Sverige arbeta att näringsvärdesdeklarationer blir obligatoriska på alla färdigförpackade livsmedel och att dessa deklarationer även innefattar uppgifter om fettkvalitet, socker och salt (för alla relevanta produkter).	Regeringen		Livsmedel	Livsmedelssektor
40	Det bör utredas hur kost- och hälsofrågor kan inkluderas i myndigheternas arbete för säkra livsmedel samt hur livsmedelstillsyn kan bedrivas avseende näringsmässiga aspekter. Åtgärderna skulle kunna knytas till företagets egenkontrollprogram.	Regeringen		Livsmedel	Livsmedelssektor
41	Förutsättningarna för att ställa krav på berörda arbetsgivare att relevant personal har nödvändiga kunskaper i basala mat- och hälsofrågor bör utredas.	Livsmedelsverket		Livsmedel	Livsmedelssektor

Insats nr	Insatsformulering	Huvud-aktör	Kostnad för staten	Politik-område	Insats-område
42	Livsmedelsutbud, livsmedelspriser och marknadsföring för vissa livsmedelsgrupper (frukt, grönsaker, nyckelhålmärkta livsmedel, godis, snacks, sötade drycker, bakverk och glass) ska årligen sammanställas och publiceras i Statistisk Årsbok.	Jordbruksverket		Livsmedel	Livsmedelssektorn
43	Arbetet med tillämpningen av nyckelhålmärkning ska intensifieras, i synnerhet vad gäller märkning av måltider och tillsynen av denna inom restaurang och storhushållssektorn.	Livsmedelsverket		Livsmedel	Livsmedelssektorn
44	Nationellt representativa, rullande kostundersökningar ska utföras så att olika åldersgrupper följs upp vart tionde år. Dessa undersökningar ska även innehålla validerade frågor om fysisk aktivitet och kroppsvikt. Undersökningarna ska kompletteras med riktade studier i olika befolkningsgrupper (avseende etnicitet, socioekonomi, kön) och särskilda studier av vissa livsmedelsgrupper.	Livsmedelsverket	3 mnkr/år	Livsmedel	Genomförande och utvärdering
45	Information om goda matvanor och fysisk aktivitet ska utvecklas, utökas och göras mer tillgänglig för olika yrkesgrupper (vidareinformatörer).	Livsmedelsverket och Statens folkhälsoinstitut	20 mnkr över 3 år, sedan 1,5 mnkr årligen	Livsmedel	Yrkesutbildning och kommunikation
46	Ett nationellt program ska utvecklas för fortbildning/vidareutbildning/kompletterande utbildning av berörd personal inom olika verksamhetsområden, såsom vård, skola, omsorg och livsmedelssektorn. Detta program ska omfatta dels en gemensam kunskapsbas vad gäller mat – fysisk aktivitet – hälsa, dels ett antal målgruppsanpassade tillämpningar som vänder sig till specifika yrkesgrupper.	Livsmedelsverket	2 miljoner per år i 3 år, därefter 5 mnkr/år i 5 år	Livsmedel	Yrkesutbildning och kommunikation
47	Riktlinjer för maten på arbetsplatsen ska utarbetas, spridas och utvärderas.	Livsmedelsverket	0,5 mnkr/år i 3 år	Livsmedel	Arbetsplats
48	Riktlinjer för alla måltider i förskolan, förskoleklassen, skolan och gymnasieskolan ska utarbetas, spridas och utvärderas.	Livsmedelsverket	0,5 mnkr/år i två år	Livsmedel	Skolan
49	Friluftsrådet bör få fortsatt möjlighet att bistå Naturvårdsverket att utveckla möjligheterna för friluftsliv samt ge råd till myndigheter och övriga i sådana frågor och stärka sin forskningskompetens.	Regeringen		Miljö	Närmiljö
50	Ideella friluftorganisationerna bör i likhet med idrottsrörelsen få ökat ekonomiskt stöd för att uppmuntra fler att bli fysiskt aktiva. Särskilda insatser ska göras för barn och ungdomar, personer med utländsk härkomst, äldre, arbetslösa och långtidssjukskrivna att bli mer fysiskt aktiva utomhus. Friluftsrådet bör ansvara för utdelningen och utvärderingen av stödet.	Regeringen		Miljö	Närmiljö
51	Friluftslivet bör aktivt främjas för att locka nya grupper ut i naturen och på så sätt minska stillasittandet. Länsstyrelserna bör aktivt involveras och få utökade resurser för detta.	Länsstyrelser	20 mnkr/år	Miljö	Närmiljö
52	En hälsokonsekvensbedömning bör ingå som ett kriterium vid tilldelning av medel till regeringens program för kommunal naturvård. Projekten bör utvärderas ur ett folkhälsoperspektiv.	Regeringen		Miljö	Närmiljö
53	Kommunerna bör som ett underlag i sina översiktsplaner utarbeta naturvårdsprogram, bl a i syfte att bevara och utveckla friluftslivet och möjligheter till fysisk aktivitet. Hälsokonsekvensbedömningar bör utföras parallellt med eller som en del av miljökonsekvensbeskrivningar av planerade projekt.	Kommunerna		Miljö	Närmiljö
54	Möjligheten att minska konsumtionen av choklad, konfektyr och sötade drycker med hjälp av beskattning eller andra ekonomiska styrmedel bör utredas, liksom möjligheten att genom beskattning minska intaget av socker och fett generellt.	Regeringen		Skatt	Livsmedelssektorn
55	En europeisk konferens om förutsättningarna för skattepolitiska åtgärder inom mat- och hälsoområdet bör arrangeras.	Regeringen	1 mnkr	Skatt	Livsmedelssektorn
56	Förutsättningarna för skattesubventionerade nyckelhålmärkta måltider bör utredas. En sådan utredning bör även klarlägga förutsättningarna för en tillfredställande kontroll eventuellt genom ett från myndigheterna fristående certifieringssystem.	Regeringen		Skatt	Livsmedelssektorn

Insats nr	Insatsformulering	Huvudaktör	Kostnad för staten	Politik-område	Insats-område
57	Den nationella cykelstrategin ska vidareutvecklas och genomföras. Cykling bör inkluderas i den nationella vägdatabasen för att möjliggöra bedömningar av resursinsatserna. Planeringen av statliga vägar bör beakta en god infrastruktur för säkra cykel- och gångvägar. Beslutsunderlaget bör innefatta sociala konsekvensbedömningar. En manual/handbok bör utvecklas för att stärka bedömningen av den samhällsekonomiska nyttan av investeringar i cykelinfrastruktur på lokal nivå.	Vägverket	2 mnkr	Transport	Närmiljö
58	Åtgärder för gång- och cykeltrafik bör inkluderas i länstransportplanerna och inkludera sociala konsekvensbedömningar.	Länsstyrelser		Transport	Närmiljö
59	Ett statligt program för samfinansiering av kommunala gång- och cykelbanor bör inrättas.	Regeringen	100 mnkr/år	Transport	Närmiljö
60	För att öka möjligheten till aktiv transport bör hastighetsreducerande åtgärder vidtas i bostadsområden. Olika kategorier av trafikanter bör i så hög grad som möjligt separeras. Lokal infrastruktur bör anpassas till gåendes, cyklisters och funktionshindrades behov och önskemål.	Kommunerna		Transport	Närmiljö
61	Vägverkets arbete med barn och ungdomar i trafiken bör ha hög prioritet.	Vägverket		Transport	Närmiljö
62	Den nya skollagen bör inkludera begreppet "hälsa" i portalparagrafen. Skollagen bör uttrycka att de måltider som serveras inom förskolan, skolan och gymnasieskolor ska vara i linje med gällande nationella näringsrekommendationer.	Regeringen		Utbildning	Skola
63	Kunskapsämnet hem- och konsumentkunskap bör införas som ett kämämne i gymnasieskolan.	Regeringen		Utbildning	Skola
64	Medel bör delas ut av Myndigheten för skolutveckling till skolor som vill utveckla försöksverksamhet kring goda matvanor och fysisk aktivitet.	Regeringen	20 mnkr/år	Utbildning	Skola
65	Frågor om mat och fysisk aktivitet bör integreras med och inta en central plats i utbildningen om hållbar utveckling.	Regeringen		Utbildning	Skola
66	Fortsatt stöd bör ges till Nationellt centrum för främjande av fysisk aktivitet hos barn och ungdomar (NCF) och ett utökat mandat så att det kan verka för en integration av goda matvanor och fysisk aktivitet och som även inkluderar förskolans verksamhet.	Regeringen	6 mnkr/år	Utbildning	Skola
67	Ämnet Idrott och hälsa bör utvecklas och kvalitetssäkras. Speciellt lågaktiva barns önskemål och behov ska beaktas, liksom genusperspektivet i undervisningen.	Skolverket		Utbildning	Skola
68	Kvalitetsindikatorer för undervisningen om matvanor, fysisk aktivitet och hälsa och hälsofrämjande miljöer avseende matvanor och fysisk aktivitet i förskolan och skolan bör utvecklas och finnas med vid inspektion, granskning och utvärdering.	Skolverket		Utbildning	Skola
69	I kommunernas kvalitetsredovisningar av förskolornas och skolornas arbete bör finnas beskrivet hur miljön främjar goda matvanor och fysisk aktivitet. Undervisningen om matvanor och hälsa bör dessutom utgöra ett indikatorområde.	Kommunerna		Utbildning	Skola
70	Ämnet Hem- och konsumentkunskap bör förstärkas. Särskild vikt bör läggas vid matvanornas betydelse för hälsan och kunskap om marknadsföring av livsmedel. Genusperspektivet i undervisningen bör beaktas.	Kommunerna		Utbildning	Skola
71	Fritidsverksamhet som inkluderar fysisk aktivitet inom skolans ram bör utvecklas och kvalitetssäkras.	Kommunerna		Utbildning	Skola
72	Arbete med goda matvanor och ökad fysisk aktivitet i skolan bör integreras med arbetet att stärka sociala relationer och psykisk hälsa.	Kommunerna		Utbildning	Skola
73	I gymnasieskolan bör utbildningar som leder till yrken inom vård, förskola, livsmedelssektor och omsorg, t ex undersköterskor, restaurangpersonal och barnskötare, innehålla karaktärsämnen i mat, fysisk aktivitet och hälsa.	Regeringen		Utbildning	Skola

Insats nr	Insatsformulering	Huvud-aktör	Kostnad för staten	Politik-område	Insats-område
74	På universitet och högskolor bör kurser utvecklas om matvanor, fysisk aktivitet och hälsokommunikation vilka kan ingå som valfria eller obligatoriska moment inom grund- och fortbildning i utbildningar för yrken inom skola, omsorg, vård och livsmedelstillsyn.	Högskola/ universitet		Utbildning	Skola
75	Antalet utbildningsplatser för utbildning till lärare i hem- och konsumentkunskap bör utökas samt möjligheten för studerande vid andra högskolors lärarprogram att komplettera med ämnesstudier i hem- och konsumentkunskap vid högskolor/universitet som erbjuder detta bör utvecklas.	Högskola/ universitet		Utbildning	Skola
76	En utredning bör tillsättas som ska analysera organisationen kring måltidssituationen inom äldreomsorgen.	Socialstyrelsen	0,5 mnkr	Äldre	Närmiljö
77	Vägledning och kvalitetsindikatorer för mat och fysisk aktivitet bör utarbetas inom äldreomsorgen.	Kommunerna		Äldre	Närmiljö
78	Äldre personer bör ha möjlighet till daglig fysisk aktivitet som är lämplig med hänsyn till individens ålder och hälsotillstånd samt till daglig utevistelse för att förbättra styrka, rörlighet, kondition, koordination och balans. Aktivitetsprogram anpassade för äldres behov bör utvecklas. Hemmaboende äldre bör få förebyggande hembesök med bl a rådgivning om lämplig mat och fysisk aktivitet.	Kommunerna		Äldre	Närmiljö
79	Skapa mötesplatser i närområdet som främjar fysisk aktivitet och goda matvanor bland äldre samt minskar isolering och stillasittande.	Kommunerna		Äldre	Närmiljö