

Fagrapport nr. 2-2008

Annechen Bahr Bugge, Randi Lavik  
& Kjersti Lillebø

## Nordmens brød- og kornvaner

- i stabilitet og endring

**SIFO**

© SIFO 2008

Fagrapport nr. 2 -2008

STATENS INSTITUTT FOR FORBRUKSFORSKNING

Sandakerveien 24 C, Bygg B

Postboks 4682 Nydalen

0405 Oslo

[www.sifo.no](http://www.sifo.no)

Det må ikke kopieres fra denne rapporten i strid med åndsverksloven. Rapporten er lagt ut på internett for lesing på skjerm og utskrift til eget bruk. Enhver eksemplarfremstilling og tilgjengeliggjøring utover dette må avtales med SIFO. Utnyttelse i strid med lov eller avtale, medfører erstatningsansvar.

<b>Tittel</b> Nordmenns brød- og kornvaner - i stabilitet og endring	<b>Antall sider</b> 268	<b>Dato</b> 29.10.2008
<b>Title</b> Norwegian bread and grain habits - in stability and change	<b>ISBN</b> 978-82-7063-422-4	<b>ISSN</b> 1502-6760
<b>Forfattere</b> Annechen Bahr Bugge Randi Lavik Kjersti Lillebø	<b>Prosjektnummer</b> 21-2008-02	<b>Faglig ansvarlig sign.</b> 
<b>Oppdragsgiver</b> Opplysningskontoret for brød og korn og Norges Forskningsråd		
<b>Sammendrag</b> <p>Økt forbruk av grove brød- og kornprodukter er en sentral målsetting i Regjeringens handlingsplan for et bedre kosthold i befolkningen i perioden 2007 til 2011. Alle er imidlertid ikke enige i denne målsettingen. De senere årene har en rekke aktører satt spørsmålsteget ved brød- og kornprodukters ernæringsmessige verdi. Flere aktører har i den sammenheng oppfordret folk til å redusere inntaket av brød, pasta og andre sentrale karbohydrater i den norske matkulturen. Et sentralt tema i denne studien av nordmenns brød- og kornvaner har derfor vært å kartlegge om og i hvilken grad denne debatten har bidratt til endringer i forbrukernes preferanser, prioriteringer og praksiser.</p> <p>Vår undersøkelse viste at åtte av ti vanligvis spiste brød til frokost og lunsj. Svært få spiste vanligvis brød til middag. Kun tre prosent svarte at de ikke spiste brød til noen av dagens måltider. Høyt inntak av grovt brød er et særlig kjennetegn ved nordmenns brødvaner. Grovt brød var mest utbredt både til hverdagens og helgens brødmåltider. Kvinner spiste mer grovt brød enn menn. Yngre spiste mindre grovt brød enn de andre aldersgruppene. Det har kommet mange nye brødtyper på markedet de senere årene. Brød av typen spelt-, spesial-, gourmet, fiber-/klibrød, baguette, ciabatta og lignende, var noe mange spiste regelmessig, men få spiste daglig.</p> <p>Undersøkelsen viste også at brødmat og -måltider har høy matkulturell verdi. Ni av ti mente brødmat smakte godt. Seks av ti mente matpakke var en god vane og noe de likte. To av ti ga imidlertid uttrykk for at de foretrakk varme matretter til lunsj. Like mange mente brødmat var å anse som kjedelig mat.</p> <p>Selv om nordmenn uttrykker stadig større skepsis til matvarer med høyt innhold av sukker og (mettet) fett, spiser nordmenn fremdeles mer av søte bakervarer enn helsemyndighetene anbefaler. Ser man nærmere på det eksisterende tilbudet av brød- og bakervarer på en rekke salgs- og spisesteder, for eksempel salgsboder, skolekantiner, (stor-)kiosker, bensinstasjoner og lignende, er det imidlertid grunn til å stille spørsmål ved hvilke muligheter forbrukerne har til å foreta helseaktive valg på slike steder. Barn og unge har et noe høyere forbruk av boller, vafler, kaker og lignende enn de andre aldersgruppene. Det relativt høye forbruket</p>		

av boller og kaker, må også knyttes til matkulturelle koder og verdier. Denne type mat spiller viktige rituelle roller ved en rekke anledninger.

Mat og helse er et tema som har vært viet enorm oppmerksomhet i norsk offentlighet de senere årene. Et av gjennomgangstemaene har vært diskusjonene om hvorvidt brød og andre kornprodukter er så sunt som helsemyndighetene gjerne forfekter. Den mest kjente kostholdsprovokatøren har vært dr. Fedon Lindberg. Det er lite som tyder på at forbrukerne har nådd et metningspunkt hva angår kostholdsdebatter. Fire av ti mente de var meget eller ganske interessert debatten om brødets ernæringsmessige verdi. To av ti var ganske eller meget uinteressert. Kvinner var langt mer interessert enn menn. De eldste var mer interessert enn de yngste. Det samme var tilfellet for de med høy utdanning. Det var også mange som mente slike debatter satte fokus på viktige temaer. Folk hadde imidlertid mer delte oppfatninger omkring debattens form og innhold. Det var omtrent like mange som mente slike debatter var oppklarende og nyttige som andelen som mente debattene var forvirrende. Tre av ti mente de fikk mindre tillit til kostholdsekspertene.

Det ser ikke ut til at kritikken av karbohydratrike matvarer har ført til store endringer i folks syn på brødets ernæringsmessige verdi. Åtte av ti mente brødmat var å anse som sunn mat. En særlig endring vi kunne spore var økt vektlegging av brødets grovhet. Dette var viktigere for kvinner enn for menn. Det var også mange som mente grovt brød var noe de spiste mer av enn tidligere. Unge mennesker hadde økt forbruket mest. Det var 71 prosent som mente de spiste omtrent samme mengde brød sammenlignet med for et par år siden, 10 prosent spiste mer og 16 prosent spiste mindre. Det var særlig kvinner og folk bosatt i Oslo som mente de spiste mindre brødmat. Det var også den gruppen om spiste mest av brødkritikernes eget brød, speltbrødet.

Fire av ti bakte brød og kaker. Kvinner bakte noe oftere brød enn menn. Det var imidlertid langt flere kvinner enn menn som bakte kaker. Folk bosatt i Oslo bakte sjeldnere brød og kaker enn folk bosatt i Midt-Norge og Nord-Norge. Barnefamilier bakte også dette langt oftere enn single. Det å bruke bakeblandinger var relativt utbredt.

På bakgrunn av trender og tendenser som kommer frem av våre materialer, er det grunn til å tro at vi kommer til å se en del endringer i nordmenns brød- og kornvaner i årene som kommer. På den ene siden kan forventede endringer knyttes til økt miljøbevissthet (økt etterspørsel etter økologiske og lokale brød-/kornprodukter). Og på den andre siden kan det knyttes til økt helsebevissthet (bedre tilbud av grove brød- og kornprodukter i salgsboder, (skole-)kantiner, (stor-)kiosker, bensinstasjoner, kafeer og lignende)

#### Summary

To increase the consumption of whole grain bread (“*grovbrød*”) and other grain products is a primary goal set out in the Norwegian Government’s plan of action for a better diet in the population for the period of 2007-2011. Not everyone, however, agrees on this goal. The dietary value of whole grain bread and other grain products has been questioned in recent years, and prominent voices in the debate have encouraged people to reduce their intake of bread, pasta and other carbohydrates common in the Norwegian food culture. A central focus in this study of Norwegians’ bread and grain habits has thus been to map if and to what degree this debate has influenced changes in consumer preferences, priorities and practices.

Our report shows that eight out of ten reported eating bread for breakfast and lunch regularly. Very few reported eating bread as the dinner meal. Only three percent reported not eating bread at any of the daily meals. A high intake of whole grain bread is a typical characteristic of Norwegian bread habits. Intake of whole grain bread was the most common both for the weekday and weekend bread meals. Women ate more whole grain bread than men. Youth ate less whole grain bread than other age groups. Many new types of bread have reached the market in later years. A high percentage of people reported eating bread types such as spelt-, specialty-, gourmet-, and fibre/bran- bread, as well as ciabattas and baguettes regularly, although very few reported doing so on a daily basis.

This study also shows that bread and bread meals have a high food cultural value in Norway. Nine out of ten reported that they thought bread tasted good. Six out of ten considered bringing a lunch packet (“*matpakke*”) to work or school a good habit and something that they enjoyed. Two out of ten, however, preferred warm lunch. Also, two out of ten considered bread a boring food to eat.

Despite the fact that Norwegians express an increasing scepticism towards food products containing high levels of sugar and (saturated) fat, Norwegians eat more baked goods than recommended by the Govern-

ment. When examining the existing assortment of bread and baked goods at sales- and eating establishments, kiosks and petrol stations, there is good reasons to question consumers' actual possibilities for making health conscious choices at these places. Children and young people have a slightly higher intake of buns, waffles, cakes and other similar foods than we find among other age groups. The relatively high consume of buns and cakes must also be understood in light of food cultural codes and values. Baked goods play an important ritual role at many different social occasions.

Food and health issues are given a lot of media attention in Norwegian public life in recent years. Whether bread and other grain products are as nutritious as health officials claim, has been one of the main subjects of discussion. Dr. Fedon Lindberg has been the most significant dietary provocateur in this respect. Very little suggests that the dietary debates have gone beyond their peaks of interest in the population. In fact, four out of ten reported being very or slightly interested in the debates regarding the nutritional values of bread. Two out of ten reported being slightly or very uninterested. Women showed, on average, far more interest in these debates than men. Older people were more interested than young people. Also, people with a higher education reported being more interested than people with little or no formal education. The majority felt that these kinds of debates helped put focus on important issues. The respondents were, however, more divided in their opinions on the shape and form of these debates. The number of people that reported experiencing these debates to be enlightening and useful was approximately the same as the ones experiencing these debates as confusing. Three out of ten reported feeling less confident in nutritional experts as a result of these debates.

Little suggests that the critique of foods containing high degrees of carbohydrates has led to very significant changes in people's views on the nutritional value of bread. Eight out of ten regarded bread as being healthy. One change worth mentioning is the seemingly increased preference for whole grain breads on the expense of finer bread types. This was reported as more important for women than for men. Many also reported eating more whole grain bread today than they did earlier. Young people had increased their intake of whole grain bread the most. Seventy-one percent reported consuming approximately the same amount of bread today as compared to a couple of years ago, while ten percent consumed more and sixteen percent ate less bread today than earlier. Women and people living in Oslo typically reported having decreased their intake of breads to a larger extent than the rest of the population. This group of people also corresponded with the ones who reported consuming more of the primary bread type in question in the bread debates, namely the spelt bread.

Four out of ten reported baking bread and cakes. Women reported baking bread slightly more often than men. It was, however, far more women than men that reported baking cakes. People living in Oslo baked bread and cakes less frequently than did people in Middle and Northern Norway. Families with children also baked bread and cakes far more often than single people. Using cake mixes when cooking was relatively common.

On the basis of trends and tendencies that we have disclosed from our material, we have reason to suspect that there will be certain changes in Norwegians bread and grain consumption in the near future. These expected changes are connected to the increasing consciousness concerning the *environment* (which might result in an increased demand for ecological and locally based whole grain bread and grain products), and an increasing *health consciousness* in the population. The latter might result in a more diverse and healthier selection of whole grain bread and other grain products at (school) canteens, petrol stations, cafes, kiosks and other similar food establishments in public and private sector.

#### **Stikkord**

Alder, baguette, bakeri, baking, barn, boller, bosted, brød, Fedon Lindberg, frokost, glykemisk indeks, grovhet, helse, hverdag, hvete, helg, identitet, karbohydrater, kjønn, korn, kostholdsdebatt, kvalitet, livsstil, lunsj, matpakke, media, middag, merking, mote, naturlig, sosial klasse, spelt, ungdom

#### **Keywords**

Age, baguette, bakery, baking, bread, buns, breakfast, buns, carbohydrates, children, dietary debates, dinner, everyday, fashion, Fedon Lindberg, gender, glycemic index, identity, everyday life, health, lifestyle, lunch, media, natural, quality, residence, social class, spelt, youth, weekend



Nordmenns brød- og kornvaner  
- i stabilitet og endring

av

Annechen Bahr Bugge, Randi Lavik og Kjersti Lillebø

2008

STATENS INSTITUTT FOR FORBRUKSFORSKNING  
postboks 4682 Nydalen, 0405 Oslo





## Forord

Dette er en studie av nordmenns brød- og kornvaner. Hensikten med prosjektet har vært å øke kunnskapen om nordmenns forbruksmønster av denne type mat. Prosjektet har i hovedsak blitt finansiert av Opplysningskontoret for brød og korn.

Prosjektet har også vært en del av studien *Food and eating among young Norwegians* (YoungFood). Dette er et treårig forskningsprosjekt som er finansiert av Norges Forskningsråds folkehelseprogram. Et eget kapittel (5) er viet temaet barn og unges brød- og kornvaner.

De kvantitative analysene har blitt gjennomført av Annechen Bahr Bugge og Randi Lavik. Disse analysene blir presentert i kapitlene 3 til 8. Kjersti Lillebø har foretatt en analyse av de senere års brød- og korndebatt. Denne analysen presenteres i kapittel 2.

Det er flere som har gitt viktige bidrag til dette prosjektet. Først og fremst vil vi takke Opplysningskontoret for brød og korn ved daglig leder Torunn Nordbø som tok initiativet til prosjektet. Deres markedsgruppe har bidratt med verdifulle kommentarer underveis i prosjektet.

Vi vil også takke medlemmene av SIFOs faggruppe Marked og politikk for konstruktiv kritikk til spørreskjema og tekstutdrag. Takk til Anne Marie Øybø for grundig gjennomlesning. Videre vil vi takke SIFOs informasjonsavdeling ved Thea Leivestad og Helga Reksnes for god hjelp i forbindelse med publiseringen av rapporten.

Nydalen, 16. oktober 2008

STATENS INSTITUTT FOR FORBRUKSFORSKNING



# Innhold

Forord .....	7
Innhold .....	9
Sammendrag .....	13
Innledning .....	23
1.1 Formål og problemstillinger .....	23
1.2 Bakgrunn .....	24
1.2.1 Matpakke til lunsj.....	25
1.2.2 Brødets kulturelle rolle i stadig endring.....	25
1.2.3 Nye kornsorter og økologiske produkter.....	29
1.2.4 Søt hvetedeigs sentrale posisjon i norsk matkultur. ....	30
1.2.5 Å bake er å vise kjærlighet.....	31
1.3 Metode .....	32
1.3.1 Synovate Norske Spisefakta.....	32
1.3.2 Web-undersøkelse 2008.....	32
1.3.3 Diskursanalyse .....	34
1.3.4 Kvalitative materialer.....	34
2 Brød- og kørndebatten i norsk offentlighet .....	37
2.1 Kampen for et bedre kosthold i befolkningen.....	38
2.2 Matpakke eller kantine lunsj? Varme og kalde skolemåltider. ....	39
2.3 Fedon versus Staten: Brødets rolle i norsk kosthold anno 2000. ....	43
2.3.1 Mediedebatten: Kampen om karbohydratene og prestisjen .....	47
2.3.2 Opprør mot enhetstankegang og monopol .....	53
2.4 Motemat, elitemat eller nye, sunne trender?.....	56
2.4.1 Speltens vekst – og fall?.....	56
2.5 Hva skjer videre? .....	65
3 Tall om brød- og kornprodukter fra Norske Spisefakta.....	71
3.1 Måltidsvaner .....	71
3.1.1 Frokost .....	71
3.1.2 Lunsj .....	74

3.1.3	Middag .....	78
3.2	Spisemønster av brød- og kornprodukter .....	81
3.2.1	Loff, kneipp eller ekstra grovt .....	81
3.2.2	Knekkebrød, flatbrød, kornblandinger og lefser .....	83
3.2.3	Brødmat kjøpt ulike steder .....	88
3.3	Forbruksmønsteret av søte brød og kaker .....	91
3.3.1	Boller .....	91
3.3.2	Kaker .....	94
3.4	Kjøper, blander eller baker brød og rundstykker .....	96
3.5	Pålegg .....	98
3.5.1	Smør og margarin .....	98
3.5.2	Ost, skinke, syltetøy .....	100
3.6	Noen fremtredende trender og tendenser .....	101
4	Spisemønsteret av brød, korn og kaker .....	105
4.1	Bruk av brød i dagens ulike måltider .....	105
4.1.1	Hvor ofte spises og hvem spiser dagens ulike måltider? .....	105
4.1.2	Utbredelsen av brødmat til dagens ulike måltider .....	109
4.1.3	Frokostens innhold .....	113
4.1.4	Lunsjens innhold .....	120
4.1.5	Middagens innhold .....	126
4.1.6	Kveldsmåltidets innhold .....	134
4.2	Mellommåltider .....	136
4.3	Spisemønsteret av ulike brødtyper .....	137
4.3.1	De mest spiste brødtypene .....	138
4.3.2	Brødtyper som mange spiser regelmessig, men få spiser hver dag .....	140
4.4	Forbruksmønsteret av brødmat utenfor hjemmet .....	145
4.5	Spisemønsteret av søte bakervarer .....	146
4.6	Hvordan vurderes brødets posisjon i den norske måltidstrukturen? .....	149
5	Barn og unges spisemønster av brød og andre bakervarer .....	155
5.1	Barn og unges spisemønster .....	156
5.1.1	Barns spisefrekvens av frokost og lunsj .....	156
5.1.2	Ungdoms spisefrekvens av frokost og lunsj .....	157
5.1.3	Ungdoms middagsvaner .....	160
5.1.4	Ungdom og mellommåltider .....	162
5.2	Brødets posisjon i barn og unges måltider .....	163
5.3	Hvilke brødtyper er mest utbredt blant barn og unge .....	165
5.4	Frokostens innhold .....	168
5.5	Lunsjens innhold .....	172
5.6	Middagens innhold .....	175
5.7	Mellom- og kveldsmåltidets innhold .....	178
5.8	Spisefrekvens av kjøpt ferdigsmurt brødmat .....	180

5.9	Spisefrekvens av søte bakervarer.....	181
6	Preferanser, prioriteringer og praksiser .....	187
6.1	Hvilke kvalitetsegenskaper legger forbrukerne vekt på ved kjøp av brød- og kornprodukter?.....	187
6.2	Hvor fornøyd er forbrukerne med utvalget av brød?.....	191
6.3	Hvor ofte handler man brød?.....	193
6.4	Merking og varedeklarasjoner .....	197
7	Den store brødkrigen og dens konsekvenser for forbrukerne.....	203
7.1	Interesse for debattene omkring brød og andre karbohydratrike matvarer .....	204
7.2	Hvordan vurderes kostholdsekspertene og deres budskap?.....	207
7.3	Hvordan vurderes brød- og kornprodukters ernæringsmessige verdi?.....	212
7.4	Har debatten om brød og korns ernæringsmessige verdi ført til endringer i folks brødvaner .....	219
7.5	Stabilitet og endring i folks forbruk av brød.....	223
7.6	Begrunnelser for å endre spisemønsteret av brød.....	230
8	Hjemmebaking .....	235
8.1	Hvor ofte bakes brød og kaker?.....	237
8.2	Bruk av brød- og kakeblandinger .....	241
8.3	Kakebaking, korps og klubb fotball.....	245
9	Konklusjon .....	249
	Litteratur .....	263
	Vedlegg.....	267



# Sammendrag

## *Kapittel 1 Innledning*

Økt forbruk av grove korn- og brødvarer er en sentral målsetning for myndighetene. Dette begrunnes med at inntak av grovt brød og grove kornprodukter kan minske risikoen for hjertesykdom og diabetes, og kan bidra til at folk kan få kontroll med kroppsvekten. Grove kornprodukter har et betydelig høyere innhold av kostfiber og nødvendige næringsstoffer enn raffinerte kornprodukter som hvitt brød og siktet mel.

Alle er imidlertid ikke enig i denne ernæringspolitiske målsettingen. De senere årene har det vært flere aktører som har satt spørsmålsteget ved brød- og kornprodukters ernæringsmessige verdi. I denne rapporten diskuterer vi i hvilken grad de mange debattene har påvirket forbrukernes preferanser, hvilke endringer kan man spore, og status over nordmenns brød- og kornvaner, spesielt sett i forhold til alder og kjønn.

Tidligere SIFO-studier har vist at de fleste nordmenn spiser to til tre kalde måltider (frokost, lunsj og kvelds) og ett varmt måltid (middag) hver dag. Brødmat er det dominerende innhold i frokost- og lunsjmåltidet. Hjemmelaget nistemat er det mest utbredte lunsjmåltidet i Norge i dag.

Brødets rolle i kosten er kulturelt betinget, som for eksempel hvilke kornsorter som har vært tilgjengelig i landet (bygg, hvete, rug etc.) og til hvilke anledninger man bruker de ulike kornsortene. Mens for eksempel grovbrød kan sies å signalisere hverdagsliv i Norge, er rundstykker noe som typisk signaliserer helg og litt spesielle anledninger. Dessuten har det skjedd noen større endringer. En rekke nye brød og kornprodukter har funnet veien til bakerier og matbutikker. I tillegg til Kneipp- og Grahambrodet finnes i dag alt fra Ingers rugbrød, Fedon- og Grete Roede-brødet, til et stort utvalg av ciabatta, focaccia, tortilla, wraps og pita. Nye helsetrender er en viktig pådriver for endring i

brød- og korntilbudet til norske forbrukere, som for eksempel økologisk brød og brød tilsatt ernæringsmessig viktige tilsetninger.

I prosjektet er det benyttet fire ulike metoder for datainnsamling, to kvantitative og to kvalitative. Den ene er *Norske Spisefakta* (2008) fra Synovate som annet hvert år samler inn data over nordmenns spise- og drikkevaner. Ca 4000 responder svarer på et postalt spørreskjema. Dataene vi har benyttet her er fra 1999, 2001, 2003, 2005 og 2007. Dette datamaterialet er kvantitativt og skal gi et representativt bilde av nordmenns spise- og drikkevaner. Resultater fra Norske Spisefakta er presentert i kapittel 3. Den andre undersøkelsen er *Web-basert* (kvantitativ), og ble gjennomført i april-mai 2008. 1037 respondenter svarte elektronisk. Web-undersøkelser ligner på postale undersøkelser ved at de er selvadministrerende. Utvalget rekrutteres fra et panel, bestående av ca 53 000 personer som har sagt seg villig til å delta i slike undersøkelser. Dette er et utvalg som har tilgang til internett, og er derfor representativ for disse. Dette innebærer at personer med høyere utdanning er svakt overrepresentert. Resultater fra Web-undersøkelsen er presentert i kapittel 4 og utover. Det tredje innsamlingsmetoden som er benyttet, er kvalitativ og omtales som *diskursanalyse*. Her er det sett på hvordan ulike medieutspill i den norske dagspressen har framstått i kostholdsdebatten. Den er avgrenset til å omhandle hvordan den trykte dagspressen, nettaviser, samt noen nettsted og helseblader har forholdt seg til, framstilt og påvirket deler av den offentlige diskursen rundt brød. Debattene har pågått på 2000-tallet. Diskursanalysen er presentert i kapittel 2. Den fjerde innsamlingsmetoden er også kvalitativ og består av *dybdeintervjuer* av hhv. to ulike grupper; 25 småbarnsmødre bosatt i en drabantby, og 20 jenter og gutter i alderen 15-16 år. Det ble også foretatt ikke-deltakende observasjoner blant disse ungdommene og samlet inn 60 tekststoppgaver ("Min mathistorie) og bilder fra 16 engangskameraer ("Mine matbilder"). Utvalget av sitater reflekterer de viktigste resultatene omkring temaer knyttet til brød og korn. Disse resultatene er presentert i kapittel 4 og utover.

### *Kapittel 2 Brød- og korndebatten i norsk offentlighet*

I dette kapittelet diskuteres brød- og korndebatten i norsk offentlighet. Helse, sunnhet og slanking har det siste tiåret fått en fremtredende rolle på den offentlige agenda, mellom helsemyndigheter, forskere og massemedia. Debatten har gått mellom ulike syn på hva som er ernæringsmessig sett det beste, i forhold til både helse og overvekt. Det har også vært debatter om matvaner i endring, om vi går mot oppløsningstendenser av måltidene, og om matpakkens posisjon.



Mat og måltider er tema som engasjerer den norske befolkning, og som det er viet mye spalteplass i ukepressen og media generelt. Debatter for og i mot speltmel, slanking, Atkins-og Fedondietter, økologiske produkter og myndighetenes anbefalinger har til tider rast iltert og engasjert i de senere årene. Sentrale stikkord i denne debatten er "low carb", spelt, hvetemel, fiber, salt, gluten og tilsetningsstoffer. Nye innspill til definisjoner av et "helse riktig/fremmende kosthold" og "sunn mat" kom på banen, og det ble satt spørsmålstejn ved tradisjonelle, statlig anbefalte kostholdsråd.

Ved totusenårsskiftet entret den gresknorske Fedon Lindberg den offentlige helsedebatten ved blant annet å sette spørsmålstejn ved brødets dominerende rolle og sunnhetsverdi i det tradisjonelle norske kostholdet, samt ved datidens Nasjonalt råd for ernærings anbefalinger for et kosthold tuftet på nærhet til det norske landbruk. "Angrepet" på brødet og det tradisjonelle kostholdet kom i en tid der bekjempelse av en markant økende overvekt i befolkningen ble satt på agendaen, og diskusjonen handlet opprinnelig om det å øke eller minke mengden brød var gunstig i et helseperspektiv. Etter hvert ble det en mer prinsipiell debatt om hvem som hadde rett til å gi råd til den norske befolkning, og hvilke hensyn som skulle legges til grunn for slike kostholdsråd. Mens Nasjonalt råd for ernæring skal komme med *generelle* råd til hele befolkningen, etterlyste Lindberg en faglig debatt og dialog hvor også *individuelle* helsebehov burde fokuseres på. Temaer som relative versus absolutte sannheter, 'naturlig' versus 'unaturlig' mat, individets eventuelle forfall og viljesvakhet versus et kollektivt ansvar for bekjempelse av overvekt ble noen av debattene. Dette kapittelet har tatt for seg ulike forklaringsmodeller i forhold til den opphetede "brøddebatten" i nyere tid.

### *Kapittel 3 Tall om brød- og kornprodukter fra Norske Spisefakta*

Det har vært en utbredt oppfatning at mange nordmenn dropper å spise frokost. Spisefaktatall viser imidlertid at 7 av 10 nordmenn spiser frokost hjemme hver dag. Stadig flere spiser dessuten frokost hjemmefra, en trend som går sammen med økningen i besøk i kaffebarer (i 1999 gikk 18 prosent på kaffebar en gang pr mnd eller oftere, mot 28 prosent i 2007). Vi har stilt oss spørsmål om dette kan ha en sammenheng. Det er oftere yngre enn eldre som spiser frokost hjemmefra. 30 prosent i aldersgruppen 15-24 spiste frokost hjemmefra ukentlig eller daglig, mot 4 prosent i aldersgruppen 60 år og over. Det er også yngre noe oftere enn eldre som besøker kaffebar.

Flere kvinner enn menn spiser lunsj hjemme. 52 prosent av kvinnene spiser lunsj hjemme ukentlig eller daglig mot 39 prosent av mennene. Dette kan skyldes at det er flere hjemmearbeidende kvinner og flere kvinnelige pensjo-

nister. Ellers er hjemmelaget nistemat det vanligste lunsjmåltidet i Norge. 51 prosent av befolkningen spiste dette en gang i uken eller oftere. Yngre spiser oftere niste enn eldre. Hele 73 prosent i alderen 15-24 år spiste niste ukentlig eller daglig, mot for eksempel 51 prosent av dem i aldersgruppen over (25-39 år). Det var få som spiste lunsj på kafé/restaurant ukentlig eller daglig, men ganske mange spiste lunsj månedlig eller oftere slike steder. Aldersgruppen 25-39, samt Oslo-folk, var de gruppene som oftest spiste lunsj slike steder. 30 prosent i denne aldersgruppen spiste lunsj på kafé/restaurant månedlig eller oftere, 33 prosent av Oslo folk tilsvarende, mot 19 prosent av befolkningen som helhet.

Middag spiser de fleste daglig. 91 prosent svarte at de spiste varm middag hjemme tre ganger i uken eller oftere, 60 prosent svarte de spiste det daglig. 25 prosent spiser middag på restaurant en gang pr måned eller oftere.

Spisemønsteret av brød og kornprodukter viste store forskjeller når det gjelder type brød de spiser. Grovt brød er det mest vanlige. 13 prosent spiser fint brød ukentlig eller daglig, 32 prosent spiser ekstra grovt brød ukentlig eller daglig, 46 prosent spiser halvgrovt brød tilsvarende, mens hele 68 prosent spiser grovt brød ukentlig eller daglig. Flere menn enn kvinner spiser oftere fint og halvgrovt brød, mens kvinnene oftere spiser de grovere brødtypene. 37 prosent av kvinnene spiser de ekstra grove brødene ukentlig eller daglig, mot 27 prosent av mennene. De yngste spiser noe oftere fint brød enn de eldste. Det er aldersgruppen 25-39 år som oftest spiser grovt brød ukentlig eller daglig (70 prosent), mot for eksempel 61 prosent av de yngste.

Mens knekkebrød og frokostblandinger som müsli synes å ha økt de senere år, har forbruket av flatbrød og frokostblandingen cornflakes gått ned. Svært mange spiser knekkebrød ukentlig eller daglig (48 prosent), mens 19 prosent spiser flatbrød og müsli ukentlig eller daglig. Kvinner spiser oftere knekkebrød enn menn, 57 prosent av kvinnene spiser knekkebrød ukentlig eller daglig mot 38 prosent av mennene.

Det vanligste er å kjøpe brød i bakeri eller butikk. 73 prosent kjøper brød ukentlig eller daglig i bakeri/butikk, 8 prosent kjøper rundstykker fra bakeri/butikk daglig eller ukentlig og 3 prosent kjøper brød på bensinstasjon daglig eller ukentlig.

Det ser ut til at færre baker boller hjemme (fra 28 prosent i 1999 til 20 prosent i 2007 to ganger pr. måned eller oftere), og færre kjøper boller fra bakeri/butikk (fra 24 prosent i 1999 til 17 prosent i 2007 to ganger pr. måned eller oftere). Nystekte boller kjøpt på bensinstasjon eller kiosk er stabilt. 6 prosent

kjøper dette to ganger pr. måned eller ofte. Ungdom spiser oftere boller enn eldre.

Når det gjelder kaker, har kjøp av dypfryste kaker fra butikk økt, og bruk av kakemix har økt dramatisk (fra 5 prosent en gang pr. måned eller oftere i 1999 til 21 prosent i 2007). Dette har ført til at færre spiser hjemmebakte kaker. Det er imidlertid fortsatt langt flere som spiser hjemmebakte kaker enn kaker av kakemix og dypfryste kaker fra butikken.

Det er også færre som spiser hjemmebakt brød, mens flere spiser brød som er laget ved hjelp av bakeblandinger. I det hele tatt ser det ut til at bakevirksomhet fra grunnen av i større grad blir erstattet med mer bearbejdede produkter og halvfabrikata som forenkler bakerarbeidet, men samtidig gir det en "touch" av hjemmebakst.

Ellers synes det som om man er opptatt av ernæringsmessige verdier i maten og vil gjerne unngå stoffer som spesielt sukker, salt og fett. En ny trend er også at hvetemel begynner å få en mer negativ status, mens speltmel er et nytt "gammelt" produkt som har fått innpass i de norske brødvanene.

#### *Kapittel 4 Spisemønsteret av brød, korn og kaker*

Brød er et sterkt innslag i ulike norske måltider. 95 prosent spiste frokost ofte eller av og til, og 80 prosent spiste vanligvis brødmat som hovedingrediens til dette måltidet (WEB-undersøkelsen 2008). 97 prosent spiste ofte eller av og til lunsj, og 78 prosent spiste vanligvis brød som hovedingrediens til dette måltidet. 80 prosent spiste ofte eller av og til kvelds, og 53 prosent spiste vanligvis brød som hovedingrediens til dette måltidet. Brød er sjelden hovedingrediens til middag.

Grov brødmat er det vanligste til frokost om hverdagen, mens til helgefrokosten øker andelen av fint brød. Til lunsj spiser også mange grovt brød, og matpakke er svært vanlig. 40 prosent hadde spist matpakke sist lunsj. Det er flere unge enn eldre som spiser matpakke, hele 55 prosent hadde spist matpakke sist lunsj. Det er færre i Oslo (26 prosent) som spiste matpakke sist lunsj sammenlignet med totalbefolkningen.

Det er også enkelte som spiser brødmat som hovedingrediens til middag. 9 prosent hadde spist brød som hovedingrediens sist hverdagsmiddag, og 3 prosent hadde det som hovedingrediens sist helgemiddag. Når det gjelder hva som blir spist som tilbehør til middag, er poteter det mest vanlige, 74 prosent hadde spist det sist hverdagsmiddag og 70 prosent sist helgemiddag. 8 prosent hadde spist grovt brød som tilbehør sist hverdagsmiddag, og 2 prosent hadde

spist fint brød. 2 prosent hadde spist grovt brød som tilbehør siste helgemiddag, og 6 prosent fint brød. Det er flere yngre enn eldre som spiste brød som tilbehør til siste hverdagsmiddag.

Som også Norske Spisefakta viste, er grovt brød den mest vanlige brødtypen, fulgt av halvgrovt brød, ekstra grovt brød og loff. Flere menn enn kvinner spiser ekstra grovt brød, 26 prosent av kvinnene spiser ekstra grovt brød hver dag eller nesten hver dag, mot 13 prosent av mennene. Flere menn enn kvinner spiser halvgrovt brød, 26 prosent av mennene spiser halvgrovt brød daglig eller nesten daglig, mot 12 prosent av mennene. Speltbrød og fiber-/klibrød er det også flere kvinner enn menn som spiser; 38 prosent av kvinnene spiser speltbrød en gang i måneden eller oftere, mot 25 prosent av mennene, og 32 prosent av kvinnene spiser fiber-/klibrød en gang i måneden eller oftere, mot 21 prosent av mennene.

Brødets posisjon i den norske måltidsstrukturen står svært sterkt. 92 prosent av befolkningen er helt eller delvis enig i at brødmat smaker godt, og kun 20 prosent er helt eller delvis enig i en påstand om at brødmat er kjedelig. 58 prosent er også helt eller delvis enig i påstanden om at matpakke er noe de liker.

#### *Kapittel 5 Barn og unges spisemønster av brød og andre bakervarer*

De fleste barn og unge spiser både frokost og lunsj. 88 prosent av barn under 15 år i barnefamilier spiser frokost daglig, og 77 prosent spiser lunsj. De fleste unge spiser også vanligvis brødmat til disse måltidene. Også blant de unge under 15 år var grovt brød det vanligste etterfulgt av halvgrovt brød.

Matpakke var det vanligste lunsjmåltidet blant barn under 15 år. 50 prosent i alderen 0-6 år spiste matpakke til siste lunsj. I alderen 7 til 15 år var andelen 77 prosent.

57 prosent av barn i alderen 7 til 15 år spiste boller, muffins, vafler, søte kjeks, kake og lignende en dag i uken eller oftere, mot 47 prosent av de aller yngste. 51 prosent i aldersgruppen 15 til 24 år spiste tilsvarende, mot 42 prosent av den voksne befolkning totalt.

#### *Kapittel 6 Preferanser, prioriteringer og praksis*

Tre kriterier peker seg ut når det gjelder hva som er viktig når man kjøper brød. 80 prosent svarer god smak, 72 prosent svarer grovhet, og 55 prosent svarer ferskt/dagens brød. Kun 23 prosent svarer lav pris. Flere kvinner enn menn er opptatt av kriteriene grovhet og høyt fiber-/klibinnhold, lite sukker, bestemte kornsorter, lite tilsetningsstoffer, lite fett og lite salt. Det er ingen av de utvalgte kriteriene som foretrekkes av flere menn enn kvinner. Det er folk

fra Oslo som er mest opptatt av ferskhet, 69 prosent fra Oslo ønsker ferske brød, mot for eksempel 50 prosent fra Nord-Norge. Ellers er det vanlig å kjøpe brød som skal oppbevares i fryseren. 59 prosent av totalbefolkningen mente påstanden ”Jeg pleier å kjøpe brød som jeg oppbevarer i fryseren” passet meget eller ganske bra. Disse kjøper nok brødene oppskåret; det var 63 prosent mente påstanden ”Jeg kjøper som oftest oppskåret brød” passet meget eller ganske bra. Dette er en måte å beholde ferskheten på i mindre husholdninger.

De fleste var relativt godt fornøyd med brødet de vanligvis handlet, 73 prosent svarte meget eller ganske fornøyd.

Ellers var det ganske mange kvinner som leste grovhetsmerking på brød; 56 prosent av kvinnene svarte positivt på dette spørsmålet, mot 34 prosent av mennene.

#### *Kapittel 7 Den store brødkrigen og dens konsekvenser for forbrukerne*

En person som gjorde seg særlig gjeldende i brøddebatten i begynnelsen av 2000-tallet, var dr. Fedon Lindberg. Hans budskap gikk dels på tvers av myndighetenes anbefalinger om brød og poteter for et sunnere kosthold. Denne debatten er nærmere beskrevet i kapittel 2. Brøddebattene er noe som opptar befolkningen. På spørsmål om hvor interessert de var i helseekspertenes diskusjon om sunnhetsverdien til brød- og kornmat, svarte 44 prosent at de var meget eller ganske interessert. Det var flere kvinner enn menn som var interessert; 54 prosent av kvinnene var meget eller ganske interessert, mot 33 prosent av mennene. De eldre var mer interessert enn de unge, og de med høy utdanning var mer interessert enn de med lav.

De fleste mente også at brødmat er sunt. 75 prosent var helt eller delvis enig i påstanden at ”Brødmat er sunt”. Her er det ingen forskjeller mellom kvinner og menn, men flere eldre enn yngre er enig i denne påstanden; 81 prosent av de som var 60 år og eldre sammenlignet med 64 prosent i aldersgruppen 15-24 år.

Diskusjonen om brød- og kornprodukter har også hatt betydning for forbrukernes endring av brødvaner. 38 prosent svarte ”i stor” eller ”en viss grad” på spørsmålet om i hvilken grad diskusjonen om brød- og kornvarer hadde endret deres brødvaner. Debatten hadde hatt størst betydning for de eldre, for folk fra Oslo og de med høy utdanning. Endringen medførte at 16 prosent spiste mindre og 10 prosent spiste mer. Endringene gikk også ut på utskiftning av melsorter. Man spiste for eksempel mer av grove brødsorter og mer av spelt.

Det var svært mange flere kvinner enn menn som spiste mer speltbrød; 33 prosent av kvinnene, mot 14 prosent av mennene.

Begrunnelsene for å spise mer brød er annerledes enn begrunnelsene for å spise mindre. De som spiser mindre brød er mer opptatt av kosthold og helse og at de slanker seg. De som spiser mer brød sier at utvalget er bedre og kvaliteten er bedre, men det er også en del som sier de er opptatt av kosthold og helse, riktignok ikke så mange som blant dem som spiser mindre. Det er flere kvinner enn menn som er opptatt av helseargumentet. Blant dem som spiser mindre brød, fremholdt 67 prosent av kvinnene kosthold og helse som argument for at de spiser mindre, mens 29 prosent av kvinnene og 21 prosent av mennene begrunnet det med slanking. Blant dem som spiser mer, svarte 44 prosent av kvinnene at de var opptatt av kosthold og helse, mot 37 prosent av mennene.

### *Kapittel 8 Hjemmebaking*

Tall fra Norske Spisefakta (2008) dokumenterer at hjemmebaking har gått ned, mens baking av ferdige melblandinger hadde gått opp (se kapittel 3). I WEB-surveyen (2008) kom det frem at mange baker regelmessig (en gang i måneden eller oftere), 37 prosent baker brød og rundstykker regelmessig, og 35 prosent baker kaker, boller og lignende regelmessig. Flere kvinner enn menn baker regelmessig. 39 prosent av kvinnene baker brød og rundstykker regelmessig, mot 31 prosent av mennene. 45 prosent av kvinnene baker boller og kaker regelmessig, mot 28 prosent av mennene. I WEB-surveyen dekker hjemmebaking både baking fra grunnen av og baking med ferdige melblandinger.

Alder og region er variabler som har stor betydning for hjemmebaking, særlig brød og rundstykker. 16 prosent i alderen 15-24 år baker brød og rundstykker regelmessige (en gang i måneden eller oftere), mot 40 prosent i aldersgruppen 40-59 år. I Oslo baker 20 prosent brød og rundstykker regelmessig, mens 45 prosent i Midt-Norge og hele 57 prosent i Nord-Norge gjorde det samme.

På spørsmålet om hvorfor man valgte å bake selv, svarte flest at det smakte bedre, deretter at de likte å bake, at de hadde kontroll over brødets innhold, og at brødet var sunnere. Svært få ga som begrunnelse at det ble billigere. På spørsmål om hvorfor man ikke bakte, var hyppigste svar at de ikke likte å bake, deretter at kjøpebrød smakte like godt, og at de ikke hadde tid.

### *Kapittel 9 Konklusjon*

Her er det gitt en sammenfatning av viktige resultater, men noe mer inngående og med mer substansielle kommentarer enn i dette sammendraget.

Som en kort sammenfatning kan vi si at brød er sentralt til frokost og lunsj, men noe mindre utbredt til kvelds. Høyt inntak av grov brødmat er et fremtredende trekk ved det norske spisemønsteret. Antagelser om at matpakken var på retur, er avkreftet. Den blir sett på som både sunn og billig, og er spesielt vanlig blant de unge.

Det er grunn til å tro at økende miljøbevissthet vil føre til endringer i nordmenns brød og kornvaner. Dette knytter seg ikke bare til økning av forbruk av økologisk brød, men også til økt bevissthet omkring det nære og nordiske, og mer lokal mat. Dette vil kanskje bety en nedgang av hvete til fordel for en økning av typiske nordiske kornsorter som bygg og havre.

Resultatene viser stor interesse for helse riktig kosthold, et tema som mange var opptatt av. Grovt brød ansees som sunnere enn fint, og det er grunn til å tro at slike brødtyper vil øke i tiden fremover. Forbrukerne etterspør dem, og tilbyderne har fanget opp trenden og tilbyr nå et stort og variert tilbud av grove brødtyper. Denne trenden stopper neppe opp nå.





## Innledning

Økt forbruk av grove korn- og brødvarer blant norske forbrukere er en sentral målsetting i Regjeringens *Oppskrift for et sunnere kosthold. Handlingsplanen for et bedre kosthold i befolkningen (2007-2011)*. Dette begrunnes blant annet slik: ”Inntak av grovt brød og grove kornprodukter kan minske risikoen for hjertesykdom og diabetes, og kan bidra til å opprettholde vektbalansen. Grove kornprodukter, som grovt brød, sammalt mel og havregryn, har et betydelig høyere innhold av kostfiber og nødvendige næringsstoffer enn raffinerte kornprodukter, som hvitt brød og siktet mel. Det totale kornforbruket har økt i senere år, men andelen sammalt mel har forandret seg lite. Sammalt mel utgjør nå 17 prosent av den totale omsetningen av matmel, og denne andelen bør øke betydelig i framtiden.” (s. 11)

Alle er imidlertid ikke enige om denne ernæringspolitiske målsettingen. De senere årene har det vært flere aktører som har satt spørsmålsteget ved brød- og kornprodukters ernæringsmessige verdi. I det følgende vil vi nettopp se nærmere på hvilke muligheter og begrensninger som preger forbruksmønsteret av brød- og kornmat. I hvilken grad har for eksempel de mange debattene om brød og korns ernæringsmessige verdi påvirket forbrukernes preferanser, prioriteringer og praksiser? Og hvilke eventuelle endringer kan man spore?

### 1.1 Formål og problemstillinger

Formålet med dette prosjektet er å bidra til økt kunnskap om nordmenns brød- og kornvaner. Hvordan er befolkningens forbruksmønster av denne type mat? Hvilke ulikheter finnes mellom forskjellige sosiale grupper? Hvordan er barn og unges forbruksmønster av brød- og kornmat? Hvilke oppfatninger har folk av denne type mat? Med tanke på de mange debattene omkring brød og kornprodukters ernæringsmessige verdi, vil vi også se nærmere på forbrukernes interesse og vurdering av denne og lignende debatter. Hvordan har disse debattene påvirket folks oppfatninger og forbruksmønster? Hva legger folk vekt

på ved kjøp av korn og brødmat? Hvilke betenkeligheter har folk knyttet til denne type mat?

Analysen er basert på både kvantitative og kvalitative data. I den kvantitative delen ønsker vi å besvare spørsmål av typen: Til hvilke måltider spiser man korn- og brødmat? Hvilke brødtyper spiser man? Til hvilke anledninger spiser man de ulike brødtypene? Hvilke betenkeligheter har man knyttet til korn- og brødprodukter? Hvor ofte baker man brød og kaker? Hvorfor/hvorfor ikke baker man? Hvor ofte spiser man søte bakervarer? Osv.

## 1.2 Bakgrunn

Tidligere SIFO-studier<sup>1</sup> viser at de fleste nordmenn spiser to til tre kalde måltider (frokost, lunsj og kvelds) og et varmt måltid (middag) hver dag. En undersøkelse fra 2000 viste at brødmat var det dominerende innholdet i frokost- og lunsjmåltidet (Bugge & Døving 2000). Det var henholdsvis 91 og 93 prosent som hadde spist brød til sist hverdags- og helgefrokost. Videre var det 24 prosent som hadde spist frukt, grønnsaker eller salat, 13 prosent som hadde spist kornblanding, 11 prosent hadde spist yoghurt, 4 prosent hadde spist fast food og ingen hadde spist varme matretter. Det samme mønsteret kom frem når det gjaldt helgens frokost.

Brødmat var også det vanligste innholdet i lunsjmåltidet både til hverdag og helg. Det var 88 prosent som hadde spist brød til hverdagens lunsj, og 65 prosent spiste dette til helgens lunsj. Tallene for hva man hadde spist sist hverdagslunsj viste at det var 28 prosent som hadde spist frukt, grønnsaker eller salat, 13 prosent hadde spist varme matretter, 9 prosent hadde spist yoghurt, 9 prosent hadde spist fast food, og 5 prosent hadde spist kornblanding. Det var relativt små forskjeller når det gjaldt innholdet i en hverdagslunsj og helgelunsj. Unntaket var varme retter. Det var langt flere som hadde spist varm mat til helgens lunsj (25 prosent) enn til hverdagens (13 prosent) (Bugge & Døving 2000). Det er snart 10 år siden denne måltidsundersøkelsen ble gjennomført. Vi ønsket derfor å gjenta disse spørsmålene i vår undersøkelse for å se om det har skjedd endringer i brødets posisjon i dagens kalde måltider.

---

Bugge & Døving 2000, Kjærnes et al. 2001, Bugge 2006.

### 1.2.1 Matpakke til lunsj

Hjemmelaget nistemat er det mest utbredte lunsjmåltidet i Norge i dag (Bugge 2007). Frem til mellomkrigstiden var det vanlig å spise varm mat (grøt og velling) både til frokost og lunsj (Bugge 2006). Lyngø (1998) mener vårt tids lunsjvaner kan knyttes direkte til den såkalte Oslofrokosten. Dette skolemåltidet ble innført av Oslos skolehelsesjef, professor Carl Schiøtz i 1920-årene. Innføringen av dette måltidet ble beskrevet som en kamp mot den norske varmmatskulturen. Schiøtz (1926) ønsket å erstatte den kokte maten (grøt og velling) med brød, rå grønnsaker, frukt og melk. Dette mente han ville føre til både kulturelle og ernæringsmessige gevinster.

Ser man på dagens norske lunsjvaner, er det liten tvil om at Schiøtz lyktes i å legge om nordmenns mat- og spisevaner. Om lag halvparten av den norske befolkningen spiser hjemmelaget nistemat på jobb eller skole én gang i uken eller oftere. Ungdom spiser dette betydelig oftere enn befolkningen i sin helhet. Tallmaterialene viser også økende tendenser i bruken av matpakke de senere årene, særlig i de yngre aldersgruppene. Matpakkens popularitet kom også tydelig frem i en studie av ungdoms skolematvaner. Den ble betraktet som billig, sunn og en god vane (Bugge 2007).

### 1.2.2 Brødets kulturelle rolle i stadig endring

”Det er vanskelig å spise brødløst’ sier at gammelt ordspråk, for brødet er - og har alltid vært symbolet - på mat, men også trygghet og omtanke. Det har vært en så viktig del av livet til alle tider at i mange språk skilles det ikke mellom ordet for brød og ordet for mat.” (Wenche Frølich 2007: 64)

”Det er lenge siden brød var brød.” (Dagbladet diskuterer dagens økende brød- og kornutvalg)<sup>2</sup>

Brødets rolle i kosten er kulturelt betinget, både i forhold til hvilke kornsorter som har vært brukt og vært tilgjengelig i Norge (bygg, hvete, rug etc.), tilberedningsform, baketeknikker (flatbrød, brød, cornflakes etc.), og i forhold til den stillingen brødet er tillagt sosialt sett (Frølich 2007). Mens for eksempel grovbrød kan sies å signalisere hverdagsliv i Norge, er rundstykker et typisk eksempel på noe som signaliserer helg og litt spesielle anledninger (Bugge & Døving 2000). Det norske kornprodukt- og brødsortiment har da også endret seg betydelig i de senere år, og speiler i så måte skiftende helsetrender og oppfatthet av brød og korn i kosten. En rekke nye brød- og kornprodukter og spesialbrød har funnet veien til bakerier og matbutikker. I tillegg til Kneipp-

---

<sup>2</sup> Dagbladet 02.02.03

og Grahambrodet finnes i dag alt fra Ingers rugbrød, Fedon- og Grete Roedebrødet, til et stort utvalg av ciabatta, foccacia, tortilla, wraps og pita. Norges første speltbakeri, Dinkelbakeriet, ble startet i Bergen i 2001, og baserer seg på urkornet spelt. I norske dagligvarehyller er også korn- og frokostblandinger fra verdensledende, multinasjonale selskaper spesialisert på frokostblandinger, enkle mellommåltider og kjeks svært synlige. Denne bruken av korn- og frokostblandinger er et eksempel på amerikansk innflytelse på den norske brød-/kornkulturen. Knekkebrød er et annet eksempel på utenlandsk innflytelse på norske brødvaneer. Dette opprinnelig svenske rugmelsbrødet har fått en sentral posisjon i den norske brødkulturen, og har, i motsetning til for eksempel lefse, i dag økende matkulturell status.

Da det fine, hvite amerikanske (hvete-)melet kom på det norske markedet ble det betraktet som et teknologisk og moderne framskritt, og loff ble motemat (Bugge 2006). I dag har derimot loffen fått en stadig lavere matkulturell status. Dette kom blant annet til uttrykk i ungdomskoleelevers beskrivelser av matpakken, der loff var nærmest synonymt med sjokoladepålegg – og representerte noe som var feil, usunt og umoderne (Bugge 2007). Fokus på grove brød- og kornsorter skjøt for alvor fart på 1970-tallet, da ernæringseksperter satte i gang kampanjer basert på ny kunnskap om fullkornets fortreffelige egenskaper. Bruken av grovt eller finere malt korn har altså gått i bølger. På 1900-tallet fram til 70-tallet gikk bruken av sammalt korn dramatisk ned på bekostning av finmalt korn som følge av moderne mølleteknikk.<sup>3</sup> Internasjonal forskning har fra 70-tallet fokusert på de helsemessige fordelene med å bruke hele kornet i matlagingen, og da spesielt fokusert på kostfiber, mineraler og vitaminer (Frølich 2007). Derfor er økt bruk av sammalt mel et viktig element i helsemyndighetenes anbefalinger. I følge Utviklingen i norsk kosthold 2007 fra Sosial- og Helsedirektoratet har korn som mel økt fra 73,2 kg i 1975 til 83,5 kg i 2006 per person per år.

Går vi enda lengre tilbake i tid, ser vi at brødets og kornets rolle i kosten stadig har vært diskutert og endret som resultat av skiftende helsedebatter, teknologiske fremskritt og samfunnsendringer.

#### *Lefse, flatbrød og Kneipp brød med nasjonal symbolikk*

Hulda Garborg var en av debattantene i diskusjonen om de endrede norske brød- og kornvanene på begynnelsen av 1900-tallet. Hun var blant annet bekymret for nedgangen i bruken av flatbrød. I den tradisjonelle bondekosten var brødtyper som flatbrød og lefse utbredt, og begge har lange tradisjoner i den norske matkulturen. Lefse er blant annet hyppig nevnt som matrett i As-

---

<sup>3</sup> Regjeringens *Handlingsplan for et bedre kosthold i befolkningen (2007-2011)*.

bjørnsens og Moes folkeeventyr. Et eksempel er maten som serveres fiskerne i eventyret *En sommernatt ved Kroksskogen*; ”ertelefse og trått flesk”. Lefse og flatbrød er imidlertid ikke et særnorsk fenomen. Det finnes en rekke varianter av flatbrød over hele verden, men da ofte bakt på andre kornsorter (for eksempel maismel). Etter hvert fikk disse brødtypene konkurranse av gjæret brød. Etter Hulda Garborgs mening var flatbrød å betrakte som det norske nasjonalbrødet, og hun vurderte det som svært uheldig om dette skulle tape kampen mot byens ovnsbrød (Grøn 1942, Bugge 2006).

Flatbrødet tapte likevel kampen mot det gjærede brødets utbredelse. Et godt eksempel på flatbrødets arvtaker er kneippbrødet som i dagens situasjon har fått en lavere matkulturell status:

”De som handler kneipp, er langt nede på rangstigen, sier seniorforsker innen forbrukerstudier, Øydis Ueland ved Matforsk. Folk med bedre råd og høyere utdanning har større muligheter til å variere i kostholdet. Dessuten må de ikke alltid kjøpe på tilbud. Kjennskap til, og kjøp av visse brød gir også en sosial prestisje. Det er nok folk som ikke vil bli avslørt med kneipp i brødboksen, fortsetter hun.”<sup>4</sup>

Men kneippbrødet vakte stor oppmerksomhet da den kostholdsbevisste, tyske presten dr. Kneipp i 1894 utviklet et grovbrød basert på hele korn med skall, kime og melkjerne. Sebastian Kneipp revolusjonerte den gang med kunnskapen om at grovt mel var sunnere enn fint mel. Det tyske kneippbrødet ble for første gang bakt for salg i Norge i 1895, og er, til tross for lavere matkulturell status og synkende salgstall, fortsatt Norges mest solgte i dag (Bugge 2005). Det amerikanske grahambrødet var utviklet på bakgrunn av samme sunnhetsperspektiv om at helkornprodukter var viktig som basis i en sunn diett, og at mel fra hele korn var spesielt næringsrikt og gjorde godt for alle kroppens funksjoner.

#### *Vridning i fokus fra kollektivt til individuelt ansvar for sunnhet*

I 1920-årene ble ernæring gjort til vitenskap, og søkelyset ble rettet mot hvordan man skulle oppnå et balansert og variert kosthold (Bugge 2005). I Norge har 1960-tallets *Fjernsynskjøkkenet* - med kokk Ingrid Espelid Hovig - hatt en uvurderlig rolle som folkeopplyser på mat- og helsefronten. Gjennom statskanalen NRK, den gang eneste TV-kanal i landet, hadde Fjernsynskjøkkenet en unik mulighet til å nå ut til hele befolkningen med nøye regisserte matoppskrifter, i samsvar med ernæringseksperternes kostholdsråd, basert på tilgjengelige ingredienser for alle i hele landet. Samtidig har målsetningen at

---

<sup>4</sup> <http://www.dagbladet.no/magasinet/2007/09/17/512280.html>

man skulle lage ”sunn og fornuftig mat” (Bugge 2005: 121). NRKs enerådende stilling på den tiden gjorde sitt til at fjernsynskjøkkenet kunne innta både en oppdragende og inspirerende rolle overfor den norske befolkning.

På 1980- og 90-tallet ble ”livsstilsrelaterte sykdommer” for alvor et begrep, ettersom et økende inntak av matvarer som inneholder mye fett, raffinert sukker og salt gjorde seg gjeldende. Begreper som kolesterol ble allemannseie gjennom Fjernsynskjøkkenet og Statens råd for ernæring, og den norske befolkningen ble oppfordret til en mer fettfattig diett. Det ble snakket om ”hjer-tevennlig” mat og drikke, og fedme, hjertekar-sykdommer og diabetes ble satt på dagsorden. På denne tiden kunne man se et nytt skifte i den offentlige hel-sedebatten der man dreide vekk fra fokuset på kollektivt ansvar for sunnhet og over på individets ansvar for egen helse. Dårlige spisevaner ble forklart som individuelt forfall (knyttet til viljesvakhet, manglende selvkontroll og disiplin), ikke til strukturelle prosesser og barrierer. Begrepet livsstil er blitt knyt-tet opp til ideer om strategier for å bekjempe kroppens forfall og risiko knyttet til sykdom og død. I denne forståelsen av begrepet knytter det an til at indivi-det er ansvarlig for egne handlinger og resultatet av dem – ikke de strukturelle forhold som individet lever i (Bugge 2005).

Den greskfødte lege og indremedisiner Fedon Lindberg representerte høsten 2002 et helt nytt syn da han gikk i mot de offisielle rådene om et fettfattig kosthold, og heller fokuserte på karbohydrater som årsak til helseplager. Det provoserende i hans budskap var at han kritiserte de karbohydratrike basisva-rene i det norske kostholdet, nemlig poteter og brød. Han mente blant annet at man i Norge spiste altfor mye brød, til for mange av dagens måltider. Lind-berg ble beskrevet som både ”matekspert” og ”kostholdsprovokatør” da han brøt med den offentlige oppfatningen om hva et sunt kosthold skal bestå av. Den folkelige omfavnelsen av dr. Lindberg kan sees som en form for opprør mot den medisinske elitens hegemoniske posisjon. Denne vridningen i kost-holdsfokus kan også skyldes den økende oppmerksomheten på individuelle behov og tilpasninger som til da hadde blitt underkommunisert i de offisielle kostholdsrådene. Nye stemmer kom på arenaen gjennom andre nyhetskanaler ettersom mediabildet ekspanderte fra statskanalen NRK til flere TV-kanaler, og dagspressen gjorde plass for flere typer helsedebatter og mer forbrukerstoff (for eksempel opprettet VG en egen forbrukerspalte, ”Din side”). Wenche Frølich sammenstiller nedgangen i grovbrødspising med framveksten av livs-stilsykdommer i befolkningen som hjertekarsykdommer, kreft, diabetes, over-vekt, og problemer med fordøyelse (2007).

Brøddebatten som følge av Fedon Lindbergs utspill på 2000-tallet føyer seg inn i rekken av lignende debatter. Eilert Sundt og Per Chr. Asbjørnsen debat-

terte for eksempel allerede på 1850-tallet engasjert om grøt var sunt eller usunt for den norske befolkning, og hvordan den best skulle kokes for å være mest mulig næringsrik. Denne debatten opptok media i to år, hvor Sundts forsvaret for tradisjonens foretreffelighet til slutt seiret over Asbjørnsens mer naturvitenskapelige funderinger om matlaging. Korn og brød har altså spilt en viktig rolle i både historiske og i de senere års helsedebatter i Norge.

### 1.2.3 Nye kornsorter og økologiske produkter

Som følge av at brødets - og dermed hvetens - rolle i kosten ble debattert, økte interessen for en ny, dog urgammel, kornsort, spelt, i omfang ved inngangen av 2000-tallet. På 1980- og 90-tallet var speltmel et nisjeprodukt man kun fikk tak i på helsekostbutikker, og melsorten var lite kjent for de fleste i Norge. I løpet av kort tid har altså speltmelet gått fra en relativt anonym tilværelse, til å bli et kjent begrep i den offentlige helsedebatten. Stadig flere produkter som baserer seg på bruk av speltmel er kommet på markedet den siste tiden. Brød, kaker, rundstykker, pasta, kornblandinger, barnegrøt og pizzabunner er noen nye speltmelprodukter man kan finne i dagligvarehyllene og på restauranter. Spelt er nært beslektet med vanlig hvete, men hvetemelets gunstige bakeevner gjorde i sin tid sitt til at hvete ble mer allment brukt i baking. Divergerende oppfatninger om speltmelets ernæringsmessige verdi råder i dag. Framtredende kjendiser som for eksempel popartist Morten Harket og snowboardveteran Terje Haakonsen, samt endel bakerier, fremstiller spelt som et sunnere alternativ enn hvete, og som redningen for mennesker som erfarer at de har problemer med å spise hvete. Ernæringsprofessor Wenche Frølich's posisjon er derimot at speltmelet er en del av en mytebefengt motebølge, og at helsefordeler knyttet til bruk av spelt ikke kan dokumenteres vitenskapelig.

Forbruket av økologisk mat skjøt fart i 2007. I dag kan man få tak i økologisk mel, sukker, kjøtt, grønnsaker, melk, yoghurt og barnemat, for å nevne noe, og etterspørselen etter økologiske produkter er økende. Økt tilgjengelighet og dagens sterke fokus på miljø og klima kan være årsaker til denne økende trenden (Jacobsen 2007). En reaksjon på industriframstilte varer og økt oppmerksomhet omkring på dyrevelferd har ført til at folk i dag er mer kritisk til det de handler, og mer opptatt av å spise mat uten sprøytemidler, tilsetningsstoffer og andre giftstoffer<sup>5</sup>. Med stadig økende kunnskap om ernæring har det også blitt større interesse for det man kan kalle ideer om matens terapeutiske effekt. Det vil si en bevissthet rundt at det man spiser ikke bare er "bensin" for å holde kroppen i gang, men at mat på, og måten den er produsert på også påvirker hele menneskekroppen og dens sunnhet (Giddens 1991).

---

<sup>5</sup> Bugge 1995, Jacobsen 2007.

Det debatteres i dag blant politikere, i regjeringen, i media og blant andre eksperter om økologisk mat er et luksusfenomen forbeholdt den rike delen av verden, eller om det er et viktig ledd i forhold til bedre matvaresikkerhet globalt sett.<sup>6</sup> Det er et uttalt mål i Regjeringens Soria-Moria-erklæring at 15 prosent av matproduksjonen i Norge i 2015 skal være økologisk. Selv om dagens økologiske produksjon er en lang vei unna dette målet, dagens trend er relativt klar: Grove, økologiske brødsiver med brunost serveres som frokosttilbud på moteriktige og kostholdsbevisste serveringssteder i hovedstaden. Her er tradisjonell norsk brødmat hentet opp igjen, fusjonert med det tidsriktige, økologiske konseptet, og brødsiveren er igjen moteriktig.

#### 1.2.4 Søt hvetedeigs sentrale posisjon i norsk matkultur.

I kokebøker skilles det gjerne mellom gjærdeig (brød) og søt hvetedeig (kaker). Det finnes imidlertid også flere varianter av den søte hvetedeigen som betegnes som brød: sukkerbrød, skolebrød, wienerbrød og safranbrød – for å nevne noen. I *Den rutetekokeboken* (1982) kan vi sågar lese at ”et tradisjonsrikt brød i julen er julekake”. Slike brød er altså ikke å anse som hverdagsbrød, men noe man spiser til høytider, fest og spesielle anledninger. Hvis det spises til hverdagens måltider, blir det å betrakte som en anomali eller et tegn på uheldige mat- og spisevaner. Som eksempler kan nevnes småbarnsfamilien som endte opp med å spise boller fra Shell til middag. Årsaken var at alle barna skulle rekke ulike fritidsaktiviteter (Bugge 2006). Et annet eksempel er ungdom som kaster matpakken og kjøper boller og skolebrød i nærliggende butikker og kiosker i løpet av skoledagen (Bugge 2007).

Vafler og pannekaker er matretter som har lange tradisjoner i Norge (Grøn 1942). Vafler kom inn i den norske matkulturen via Tyskland og Bergen. Dette ble raskt et populært trakterement på setrene om sommeren for besøkende byfolk og turister. Mens man i dag gjerne serverer vafler som et kaffe- eller arrangementsmåltid, er pannekaker gjerne servert sammen med suppe som et middagsmåltid (Bugge 2006). Begge rettene er noe de fleste nordmenn spiser regelmessig.

Grøns (1942) historiske studie viser at det finnes flere eksempler på høytidsbrød i det norske matvanemønsteret. De ulike brødene (brød, kaker og boller) knytter seg gjerne til kirkelige høytider og har benevnelser som adventskake,

---

6

[http://www.regjeringen.no/nb/dep/lmd/aktuelt/taler\\_artikler/politisk\\_ledelse/statssekretar\\_heggem/2008/hvorfor-satse-mer-okologisk.html?id=497871](http://www.regjeringen.no/nb/dep/lmd/aktuelt/taler_artikler/politisk_ledelse/statssekretar_heggem/2008/hvorfor-satse-mer-okologisk.html?id=497871)



lussekatter, julekake, julebrød, fastelavnsboller. Julen blir beskrevet som ”vår mest tradisjonsbundne høytid”. Som det kom frem av Grøns studier har mat og drikke gjennom uminnelige tider spilt en viktig rolle i julen. I motsetning til beskrivelsene av festmat, hvor det meste er beskrevet i nåtid (bør velge, være forsiktig med, i oktober er det vilt), blir julematen beskrevet i en verbform som uttrykker fortid og avstand i vid betydning. Det bidrar til å understreke hvor tradisjonsrik julen er; ”julebaksten var rikelig”, ”av småkaker skulle det være minst sju slag”, ”skulle være rikelige porsjoner i kakeboksen”. Dette følges opp med at ”selv i dag bakes det ganske mange kaker rundt om i hjemmene”. Her blir det indirekte signalisert at det har skjedd store endringer, men at noe faktisk har bestått (Bugge 2005).

### 1.2.5 Å bake er å vise kjærlighet

Tittelen på en amerikansk bok (McFeely 2000) om kvinner og kjøkken gjennom det 20. århundre har tittelen: *Can She Bake A Cherry Pie?* Etter forfatterens syn har spørsmålet: ”men kan hun lage mat?”, vært en symbolsk måte man ikke bare har vurdert en kvinnes matlagingskunnskaper, men også hennes kvinnelighet og moderlighet på gjennom hele det 20. århundre. Det er ”naturlig” for kvinner å gi andre mat. For å vise den dype sosiale forankringen matarbeidet har som en kvinnelig plikt, refererer hun blant annet til barnesangen *Billy Boy*. Sangteksten er en dialog mellom en sønn og hans mor om kvinnen han ønsker å gifte seg med. Han sier: ”Hun er min kjærlighet”, hvor på moren repliserer: ”Men kan hun bake en kirsebærpai?”. Vakkerhet, sjarm og intelligens var viktige egenskaper ved en kone, men det å kunne lage mat var en ”skatt”. (McFeely 2000:1).

I dag er baking ikke like sterkt knyttet opp til kvinnerollen som før. Man ser at en del kvinner ønsker å distansere seg fra denne stereotypien, mens flere menn drister seg inn på kjøkkenet. Uomtvistelig er det nok likevel slik at det å stelle i stand mat og å bake fortsatt er en sterkt, sosialt anerkjent – og praktisk – måte å uttrykke omsorg og kjærlighet på overfor sin familie (Bugge 2006).

De første norske kokebøkene i Norge kom på slutten av 1800-tallet. Baking ble også omhandlet i egne bøker. I disse bøkene var det imidlertid ikke den vanlige brødbakingen som var temaet, men finere kakebaking. Dette var en lite innarbeidet tradisjon hos norske husmødre. Mange av bakebøkene formidlet oppskrifter som var basert på bruk av det nye produktet bakepulver. Det ble stadig vanligere at produsentene ga ut bøker om nye produkter<sup>7</sup>. Notaker

---

<sup>7</sup> Bjelland laget et oppskriftshefte om hermetiske varer, Matthiesen ett om bananer, Sopps fabrikk kom med en makaronikokebok, Libig introduserte oppskrifter basert på buljongterninger

(2001) finner at kokebøkene er opptatt av å formidle matkunnskap som er i pakt med tidsånden. Vanlige honnrørord både i forord og titler var ”ny”, ”nyeste” og ”tidsmessig”. Ordet ”moderne” kom ikke inn i kokebøkene før om lag 1930.

## 1.3 Metode

I denne studien har vi benyttet både kvalitative og kvantitative metoder.

### 1.3.1 Synovate Norske Spisefakta

Norsk Spisefakta gjennomføres av Synovate annet hvert år. Undersøkelsene er basert på postale spørreskjema som et utvalg personer fyller ut. Spørreskjemaet er svært omfattende, med ca. 400 spørsmål som ca. 4000 respondenter fyller ut. I totalfordelingene er det vektet på alder, kjønn og region for å tilstrebe mest mulig representativitet. Utvalget er i alderen 15 år og eldre. Det er den siste undersøkelsen fra 2007 vi benyttet mest her. Vi har også sett på trender over tid, med utgangspunkt i undersøkelsene fra 1997, 1999, 2001, 2003, 2005 og 2007. Det er ikke alle spørsmål som er blitt stilt i alle disse årene. I 2007 var det 3909 respondenter.

Vi vil i rapporten referere til Synovate Norske Spisefakta eller bare Norske Spisefakta. Den siste undersøkelsen ble publisert i 2008.

### 1.3.2 Web-undersøkelse 2008

Metoden webbasert intervju er undersøkelser som gjennomføres via e-post. Disse ligner postale undersøkelser ved at de er selvadministrerte. Ved webbaserte undersøkelser har Synovate et panel som består av 53 000 potensielle respondenter. Et tilfeldig utvalg blant disse ble trukket ut til å delta i undersøkelsen om nordmenns brød- og kornvaner, der vi hadde formulert spørreskjemaet. Panelet består av respondenter med tilgang til internett og er derfor ikke representativt for hele befolkningen, men skal være noenlunde representativt for den delen som har tilgang til internett. Dette betyr blant annet at, i forhold til totalbefolkningen, er de eldste aldersgruppene noe underrepresentert i panelet, og personer med høyere utdanning er noe overrepresentert. I 2007 var andelen nordmenn som brukte internett daglig 71 prosent, og andelen som brukte internett en gang i måneden eller oftere var 11 prosent. Det var 15 pro-

---

og Sun Maid skrev om bruken av rosiner. De første temaheftene som kom handlet om bruken av iskrem, kaffe og poteter (Notaker 2000).

sent som aldri brukte internett. Menn brukte internett noe oftere enn kvinner (Slette-meås & Kjørstad 2008).

Kjønn og alder er vektet i forhold til populasjonen. Utdanningsvariabelen som er målt med andel som har universitetsutdanning er derimot overrepresentert i vår undersøkelse i forhold til totalbefolkningen, men noenlunde i samsvar med dem som har tilgang til internett og også like Synovates Web-panel. Alt i alt betrakter vi Web-surveyen til å være rimelig representativ i forhold til dem med tilgang til internett.

**Tabell 2-1 Fordeling på kjønn, alder og utdanning i totalbefolkning, de som har tilgang til internett, Synovate Web-panel og Synovate/SIFO Web-survey om brødmat. Prosent**

		Total- befolkningen 15 år+	Tilgang til internett 15 år+	Syno- vate WEB panel	Synovate /SIFO WEB- survey om brødmat
Kjønn	Menn	49	52	51	49
	Kvinner	51	48	49	51
		100	100	100	100
Alder	15-24 år	15	18	19	16
	25-39 år	26	31	36	26
	40-59 år	34	37	38	33
	60 +	25	14	8	25
		100	100	100	100
%-andel med universitets- utdanning		37	43	46	46
N					1037

Web-undersøkelser har den fordelen at utvalget trekkes fra et panel som i utgangspunktet har sagt seg villig til å delta i undersøkelser. Det passes også på at de samme personene ikke blir bedt om å delta i undersøkelser for ofte. På samme måte som ved telefonundersøkelser må imidlertid spørreskjemaet ikke være for langt, og spørsmålene må være enkle å besvare. Svarprosent på web-undersøkelsene til Synovate ligger på over 50 prosent. Dette er langt høyere enn det man oppnår ved telefon- og postalintervjuer.

Dataene ble samlet inn av Synovate i perioden april til mai 2008. Utvalget består av 1037 personer. Dataanalysen består av enklere statistikk som fre-

kvensfordelinger og krysstabeller. Dette har blitt gjort ved hjelp av dataprogrammet SPSS. Dataene er blitt analysert med hensyn til variabler som kjønn, alder, utdanning, inntekt, bosted og husholdstype.

### 1.3.3 Diskursanalyse

I den kvalitative delen vil vi foreta en diskursanalyse av hvordan korn- og brødmat beskrives i den offentlige debatten. Diskursanalyse kan referere til flere metodiske og teoretiske tilnærminger innenfor ulike fagdisipliner og tradisjoner. Generelt kan man si at diskurs er ”en bestemt måte å snakke om og forstå verden (eller et utsnitt av verden) på”<sup>8</sup>. Utgangspunktet er at det talte eller skrevne ord ikke beskriver en nøytral virkelighet, men at utsagn aktivt er med på å forme og endre vår oppfatning av hvordan verden rundt oss, våre identiteter og sosiale relasjoner ”er”, eller framstår for oss. Et diskursanalytisk perspektiv tar med andre ord som utgangspunkt at virkeligheten er sosialt konstruert gjennom språklig samhandling.

En diskursanalyse kan være et velegnet redskap for å analysere kommunikasjonsprosesser og, mer spesifikk for denne rapporten; hvordan bestemte fenomener og verdensbilder konstrueres gjennom massemedia hvor de gis (kontekstuell) mening slik at de framstår som ”virkelighet”, ”det sannferdige” og ”normale”. Vi har blant annet sett nærmere på hvordan ulike mediautspill i den norske dagspressen har lagt føringer på hvilke fenomener som har fått fokus i kostholdsdebatten, og hvordan denne produksjonen av kunnskap og makt har fått utspille seg og blitt satt i system i den offentlige debatten om brød og korn i Norge.

Det er debatten på 2000-tallet som har vært gjenstand for diskursanalysen og stort sett som søk på internett.

### 1.3.4 Kvalitative materialer

Det er benyttet to empiriske materialer. Det ene materialet ble samlet inn i forbindelse med et doktorgradsprosjekt om barnefamiliers mat- og spisevaner (Bugge 2006). Materialet baserer seg på dybdeintervjuer med 25 småbarnsmødre bosatt i en drabantby. Kvinnene ble rekruttert gjennom barnehager og intervjuet individuelt i sine hjem. Gjennomsnittsalderen til kvinnene var 35 år.

---

<sup>8</sup> Jørgensen, Marianne W og Louise Phillips (1999): Diskursanalyse som teori og metode. Samfundslitteratur. Roskilde Universitetsforlag.

Det andre materialet er en del av YoungFood-prosjektet. Dette er et prosjekt som er finansiert av Norges forskningsråds folkehelseprogram (2006-2009). Materialet består av dybdeintervjuer med 20 jenter og 20 gutter i alderen 15 til 16 år. Disse tenåringene ble rekruttert fra ungdomsskoler i fire ulike bomiljøer: et landdistrikt, en småby, en storby og en drabantby. Hensikten med dette utvalget var å få en bredest mulig forståelse av forestillinger, verdier og praksiser når det gjelder mat- og spisevaner blant norske ungdommer. Alle ble intervjuet individuelt i løpet av skoledagen. Det ble også foretatt ikke-deltakende observasjoner ved de fire skolene. Videre ble det samlet inn 60 tekstoppgaver ("Min mathistorie") og bilder fra 16 engangskameraer ("Mine matbilder").

Det kvalitative dataanalyseprogrammet Atlas.ti ble brukt for å forberede tekstanalysene av dybdeintervjuene og tekstoppgavene. Dette analyseprogrammet ble også brukt i analysene av doktorgradsmaterialet.

De utvalgte sitatene vil først og fremst fungere som illustrasjoner. Et viktig kriterium i utvelgelsen av sitater var imidlertid at de skulle reflektere de viktigste resultatene omkring temaer knyttet til brød og korn.



## 2 Brød- og korndebatten i norsk offentlighet

I dette kapittelet vil vi se nærmere på noen fremtredende helse- og kostholdsdebatter som omhandler brød og korn i de senere års norske offentlighet. Kapittelet gir ikke en fullstendig oversikt, ettersom hver av debattene i seg selv er svært omfattende<sup>9</sup>. Denne analysen er derfor avgrenset til å omhandle hvordan den trykte dagspressen, nettaviser, nettstedet og noen helseblader har forholdt seg til, framstilt og påvirket deler av den offentlige diskusjonen om brød på 2000-tallet.

Helse, sunnhet og slanking har det siste tiåret fått en fremtredende rolle på den offentlige agenda av både helsemyndigheter, forskere og massemedia. I 1999 utpekte Verdens helseorganisasjon (WHO) overvekt til et av de største helseproblemer verden står overfor i dag<sup>10</sup>. Både i vitenskapelige fora og media generelt har det vært bekymringer om en global "fedmeepidemi" og "fedmeeksplosjon". Dette har aktualisert tematikken og inspirert nye innspill i forhold til kosthold, kroppsidealer og moderne, individuelle tilpasningsbehov også i Norge. Nye definisjoner av et "helse riktig/fremmede kosthold" og "sunn mat" ble foreslått, og det ble satt spørsmålsteget ved de statlige anbefalinger som bygger på et tradisjonelt kosthold. Ved tusenårsskiftet dreide mye av helsedebatten i Norge seg om brødetts rolle i det norske kostholdet. Hvor mediestyrt var – og er – disse debattene? Hvilke kostholdsråd når gjennom til den norske forbruker? Hvorfor ble det så mye rabalder da Fedon Lindberg entret den offentlige arenaen? Er det egentlig sunnere å velge speltbrød istedenfor tradisjonelt grovbrød – eller å bytte ut kalde brødmåltider med varme matretter? Deler av denne diskursen kretser rundt spørsmålet om kost-

---

<sup>9</sup> Et enkelt nettsøk på google (utført 24.09.08) ga for eksempel søkeordene "Fedon Lindberg" 92.600 antall treff, kombinasjonen "brød", "helse" 228.000 treff, "brød", "slanking" 70.700 treff, og glykemisk indeks 27.000 treff. Søk for "spelt" og "økologisk mat" ga også et stort antall treff.

<sup>10</sup> <http://www.euro.who.int/obesity>

holdsrådenes gjennomslagskraft er mer styrt av ideologiske overbevisninger og hva media fremsetter som 'trendy' enn av vitenskapelig baserte funn. Hvem har makt til å sette ting på dagsorden; hvilke stemmer blir hørt i den offentlige helsedebatten?

## 2.1 Kampen for et bedre kosthold i befolkningen.

Mat og måltider er et tema som engasjerer stort i den norske befolkning, og tendenser til opprør mot rådende matkulturelle verdier og normer har satt sine preg på den offentlige diskursen det siste tiåret. Bekymringer for potensielle oppløsningstendenser knyttet til det norske måltidsmønstret har kjennetegnet debatten. I dagens Norge er diskursen rundt helse og kosthold sterkt knyttet opp mot å bekjempe en økende overvekt i befolkningen, og man ser at en større oppfatning av å ha et helseriktig kosthold også har gjort seg gjeldende i det norske matvanemønstret de siste 10-15 årene (Bugge 2005:122). Debatter både for og i mot slanking, Atkins- og Fedondietter, speltmel, varme og kalde måltider, middagsmåltidets status, tilsetningsstoffer i maten, økologiske produkter og myndighetenes kostanbefalinger har til tider rast iltert og engasjert gjennom dagspresse, radio/ TV og internettblogger i de senere årene.

Mange har nok fortsatt godt i minne de opphetede debattene som figurerte på tidlig 2000-tall, der sunnhetsverdien av grunnleggende matvarer i det norske kostholdet, som brød og potet, ble satt spørsmålsteget ved. Slike helsedebatter kan likevel ikke sies å være nye. Hva som blir betraktet som sunt og usunt har endret seg opp gjennom historien ettersom ny kunnskap, teknologiske framskritt og vitenskapelige studier stadig har blitt tilgjengelig og horisonten har blitt videre. Ettersom våre levekår, levestandard og livsførsel har endret seg, har dessuten synet på kosthold og matforbruk også gradvis forandret seg. Et eksempel kan være den langvarige debatten på 1850-tallet mellom Per Christian Asbjørnsen og Eilert Sundt om grøtens rolle i kosten og om den kunne regnes som sunn og næringsrik mat (Notaker 1993). Et annet er loffens status som gikk fra å være et symbol på det teknologiske framskritt på 1970-tallet, til å inneha relativt lav matkulturell status i dag. Dagens kostholdsdebatter føyer seg dermed pent inn i en rekke av grunnleggende kostholds- og helsedebatter i den norske befolkning<sup>11</sup>. Vi skal her se litt nærmere på noen av de senere års kostholdsdebatter som har omhandlet helse, brød og korn.

---

<sup>11</sup> For mer om dette, se kapittel 1, *Bakgrunn*.



## 2.2 Matpakke eller kantine-lunsj? Varme og kalde skolemåltider.

”Ungdom som spiser frokost og matpakke de fleste dagene i uka, har mindre risiko for overvekt enn de som vanligvis hopper over”. (Aftenposten<sup>12</sup>)

”Får ikke norske barn varm skolemat? Ikke om vinteren en gang? Det kan ikke være sunt!” (Kokk Agnes Evrard på École Littre<sup>13</sup>).

Skolemat har vært et sentralt tema i norsk offentlighet de senere år. Lunsjmåltidet har blitt vurdert som en svært viktig faktor for helse, sunnhet, trivsel og læring i skolehverdagen. Hoveddiskursen her går ut på at økende overvekt og konsentrasjonsvansker blant elever knyttes opp til matvalg og spisemønsteret i skolehverdagen. Det diskuteres om disse problemene skyldes et forfall i spiserutiner blant dagens skoleelever, og om dette eventuelt skyldes mangel på et organisert fellesmåltid i regi av skolen. Mer konkret: er et varmt skolemåltid en mer helse- og læringsfremmende løsning enn den tradisjonelle matpakken? Debatten sentrerer også rundt om det er foreldrenes eller det offentliges ansvar å besørge sunn mat til den oppvoksende slekt.

### *Medbrakt matpakke*

I april 2008 spør Oppland Arbeiderblad:

”Hva som vil skje med matpakken i fremtiden er uvisst. Er matboksen og brødskivene i ferd med å gå ut på dato, og vil kantine-maten ta over for den tradisjonelle matpakken vår?<sup>14</sup>”

I 2006 viste en kartleggingsundersøkelse utført av en arbeidsgruppe nedsatt av Kunnskaps- departementet at en del skoleelever, og da særlig i ungdomsskolen, ikke hadde med seg matpakke, eller ikke spiste matpakken de hadde fått med hjemmefra. Isteden ble det fortært boller og pølser på kiosken i mangel av sunne alternative mattilbud på skolen. Dette ble vurdert som medvirkende både til en økende overvekt blant ungdom, dårlige matkunnskaper og spiserutiner, samt at det skapte økte konsentrasjons- problemer i lærings-situasjonen.

---

<sup>12</sup> <http://www.aftenposten.no/helse/article2706590.ece>

<sup>13</sup> <http://web3.aftenbladet.no/innenriks/politikk/article216346.ece>

<sup>14</sup> <http://www.oa.no/Ungdom/skyggeredaksjonen2008/article3447807.ece>

Dårlig kosthold blant skoleelever ble presentert som en økende trend. I media ble det slått opp at ”Matpakke er ut. Nistepakka kan være på vei ut av skolen<sup>15</sup>”, og at ”matpakka har gått ut på dato<sup>16</sup>”. Lærere, foreldre og politikere var blant de mange stemmene som mente å se en uheldig utvikling av elevers spisevaner. Aftenposten formidlet dessuten at ”Varme matpakker er en bakteriebombe”, og mente at Mattilsynet nok ville ha kastet mesteparten av skolebarnas matpakker grunnet det høye bakterieinnholdet i matpakker oppbevart utenfor kjøleskap over tid<sup>17</sup>. Å spise matpakke ble ikke fremstilt som særlig hygienisk eller sunt – og heller ikke moderne/”in”.

I motsetning til forestillingen om at unge spiser usunt, siterte avisen Nasjonen forsker Annechen Bugge på at ”Ungdom dyrker det sunne og helseriktige i enda større grad enn de voksne”, og at til tross for mange valgmuligheter står matpakken ”utrolig sterkt<sup>18</sup>”. Disse uttalelsene kom på bakgrunn av en SIFO-rapport (Bugge 2007) angående skolematvaner som viste at matpakke hjemmefra og vann fra springen var det mest utbredte å spise og drikke blant elever i løpet av skolehverdagen, og at bare veldig få kjøpte varm mat som pølser og pizza. Matpakke ble betraktet av skoleungdommene i denne studien ”som en god vane”. Smørelunsjer, ferdigsmurt brødmat og kornblandinger kom dessuten langt høyere opp på skoleungdommenes ønskeliste enn ønsker om varm lunsj. SIFO-rapporten konkluderte med at matpakken anno 2007 så ut til å treffe den matkulturelle tidsånden blant ungdom ettersom den ble vurdert til å være billig, sunn og tradisjonsrik. (Bugge 2007). Høsten 2007 kunne man dermed lese i diverse aviser at ”Matpakke og frukt er in<sup>19</sup>”, ”Ungdom elsker matpakke”, og at ”Selv om markedet flommer over av pizza, pølser og kebab, holder skoleelevene fortsatt fast på matpakka<sup>20</sup>”. I oktober 2008 ble dette synet videreført av både Dagbladet, Aftenposten og andre aviser og nyhetsblogger gjennom rapporter om at ”ungdom i de tre nordligste fylkene er fetere og har opptil 90 prosent større sjanse for overvekt enn Oslo-ungdommen” og at ”ungdom som spiser frokost og matpakke de fleste dagene i uka, har mindre risiko for overvekt enn de som vanligvis hopper over<sup>21</sup>”. Avisene begrunnet disse utsagnene med en undersøkelse utført av Grøholt et al. (2008) som mente å påvise at ungdom som daglig spiste frokost og matpakke var slankere enn annen ungdom, og at denne matpraksisen var utslagsgivende når det gjaldt de

---

<sup>15</sup> <http://www.adressa.no/nyheter/okonomi/article614040.ece>

<sup>16</sup> <http://www.aa.no/Ungdom/skyggeredaksjonen2008/article3447807.ece>

<sup>17</sup> <http://www.aftenposten.no/nyheter/iriks/article1423868.ece>

<sup>18</sup> <http://www.nationen.no/mat/article3180201.ece>

<sup>19</sup> <http://www.aftenposten.no/nyheter/oslo/article2020267.ece>

<sup>20</sup> <http://www.nationen.no/mat/article3180201.ece>

<sup>21</sup> [www.dagbladet.no/nyheter/2008/10/10/549887.html](http://www.dagbladet.no/nyheter/2008/10/10/549887.html),

[www.aftenposten.no/helse/article2706590.ece](http://www.aftenposten.no/helse/article2706590.ece), [www.siste.no/Innenriks/helse/article3844147.ece](http://www.siste.no/Innenriks/helse/article3844147.ece)

klare regionale vektskillene. I denne undersøkelsen ble det altså trukket paralleller mellom normalvekt blant ungdom på de stedene i Norge hvor matpakken var mest utbredt.

### *Organisert skolelunsj*

Mange ernæringseksperter, journalister, byråkrater og politikere har diskutert skolekantinens mattilbud – eller mangel på sådan. Barneombud Reidar Hjermand er en av flere som har tatt opp spørsmålet om organisert skolelunsj, og temaet er blitt viet mye oppmerksomhet både politisk og i massemedia. Gratis skolemat blir fra mange hold snakket om som ”en investering i framtiden”. Å gi alle skoleelever tilgang til sunne måltider i løpet av skoledagen, har vært et uttalt politisk mål som del av en sosial utjevningsspolitikk når det kommer til helse.

Hva bør så dette skolemåltidet bestå av for å være mest helsefremmende? Nettsiden *Skolematens venner* hevder at elever vil få økt læringsutbytte med riktig kosthold. Lærere ved blant annet Høgskolen i Bergen mener å påvise at det er en klar sammenheng mellom et godt og næringsrikt måltid i skoletiden, og elevenes atferd, grad av trivsel, konsentrasjonsnivå og læreforutsetninger. I denne studien vises det til at et slikt måltid bør være varmmat (Bagge et al. 2007). På bakgrunn av en prøveordning med varmmat uttaler skolesjef i Skedsmo, Helge Dulrud, til NRK Østlandssendingen<sup>22</sup> høsten 2008 at;

”Det ser ut til at et varmt skolemåltid og fysisk aktivitet midt på dagen styrker motivasjonen og gjør siste del av dagen mer effektiv med tanke på læring”.

Slow Food - bevegelsen (som bygger på filosofien om god, sunn, etisk riktig, sporbar og miljøvennlig mat<sup>23</sup>) har også deltatt i denne debatten og mener at varmmat vil gjøre det lettere å få satt søkelys på viktige temaer i tiden som matkvalitet, biologisk mangfold, økologi og lokale mattradisjoner i skolen<sup>24</sup>.

### *Kald eller varm mat – rundt i ring*

Det er i dag bred politisk enighet i Norge om viktigheten av å satse på skolemåltidet. Matkulturen i Norge og Danmark defineres i dag som kaldmatskulturer, hvor brødmat er det dominerende innholdet i frokost- og lunsjmåltidet,

<sup>22</sup><http://64.233.183.104/search?q=cache:p1e5V9l19wIJ:www.nrk.no/nyheter/distrikt/ostlandssendingen/1.6179520>

<sup>23</sup>[http://www.slowfood.com/about\\_us/eng/philosophy.lasso](http://www.slowfood.com/about_us/eng/philosophy.lasso)

<sup>24</sup>[http://slowfood-oslo.origo.no/-/bulletin/show/42245\\_kan-det-noen-gang-bli-varm-mat-i-den-norske-skolen](http://slowfood-oslo.origo.no/-/bulletin/show/42245_kan-det-noen-gang-bli-varm-mat-i-den-norske-skolen)

mens den i Sverige og Finland defineres som varmmatskulturer ettersom de har flere enn ett varmt måltid per dag (ofte varm lunsj og middag)<sup>25</sup>. Norge har imidlertid ikke alltid hatt en kaldmatskultur. Forløperen til dagens tradisjon om medbrakt matpakke, den såkalte "Oslofrokosten", ble innført i 1920-årenes Oslo som et prøveprosjekt der elevene fikk servert gratis melk, rå grønnsaker, frukt og grovt brød. Dette var ment som en kollektiv kostreform og opplæring til et sunt kosthold, basert på filosofien om at kald mat som brød, frukt og melk var sunnere enn varm mat som grøt og velling (Schjøtz 1926). Om lunsjmåltidet er sunnest inntatt som kald eller varm mat, er altså ikke en ny debatt, men resultat av statlige kostholdsråd. SIFO-forsker Runar Døving<sup>26</sup> sier det slik:

"Matvaner endrer seg langsomt. Det er derfor de heter vaner. Men matpakka er det store unntaket. Den er utvilsomt den mest dramatiske endringen i norsk matkulturs historie. I løpet av en periode på ti år gikk man fra varm mat til lunsj og frokost til kalde brødsiver med pålegg, melk, frukt og helst tran. Endringen var radikal (...)"

Pendelen har svingt fram og tilbake flere ganger, og, inspirert av varm svensk og finsk skolemat, gikk Sosialistisk Venstreparti til valg med lovnader om gratis varm skolemat ved forrige valgrunde. Ettersom løftene ikke er innfridd, og det offentlige foreløpig ikke betaler for elevers skolelunsj, har denne offentlige debatten om behovet for organisert skolemat åpnet opp for at private aktører har kunnet kaste seg inn i kampen om skolekantinene. Politikere og skoleledere stiller seg kritisk til foreldrebetalte skolematordninger og er bekymret for synliggjøring av og reproduksjon av sosiale forskjeller. Helsedirektoratet viser til forskning som konkluderer med at foreldrebetalt skolemat fører til økte ulikheter i ungdoms kostvaner, heller enn en utjevning. Helsedirektoratet har nå tatt til orde for en ordning med gratis frukt og grønt til alle skolebarn, og i tillegg gratis brødmat til ungdomselever.

Diskursen om skolemat er et godt eksempel på den sentrale rolle ideer om kosthold spiller i den offentlige debatt. Mens noen hevder at varm skolemat er gunstigst i et sunt kosthold og at matpakken er umoderne, usunn og lite likt, hevder andre stemmer at matpakken er mye brukt og godt likt, og at den fortsatt er en kjærkommen venn i en sunn livsstil. Diskursen kretser rundt ideer om at mat, sunnhet, læring og sosial kompetanse er nært sammenknyttet, og

---

<sup>25</sup> Tidligere SIFO-studier viser at de fleste nordmenn spiser to til tre kalde måltider (frokost, lunsj og kvelds) og et varmt måltid (middag) hver dag. (Bugge & Døving 2000, Kjærnes et al. 2001, Bugge 2006).

<sup>26</sup> [http://www.nrk.no/programmer/radio/p2\\_akademiet/4820168.html](http://www.nrk.no/programmer/radio/p2_akademiet/4820168.html) - "Den hellige matpakka. Mat, moral og politikk". NRK P2 Akademiet.

debatten tydeliggjør at (økt) kunnskap om kosthold i dag sees på som en av de aller viktigste nøklene for å kunne leve et langt og sunt liv. Hvordan maten man inntar påvirker kroppen og sinnet er essensiell kunnskap i dagens samfunn.

Diskusjonen om varm og kald skolemat går videre. I april 2008 spurte Oppland Arbeiderblad:

”Er matboksen og brødskivene i ferd med å ha gått ut på dato, og vil kantinematn ta over for den tradisjonelle matpakken vår?<sup>27</sup>”

Parallelt med denne debatten har en av de større norske debattene om brød og helse i senere tid gått, nemlig den mye omtalte ”brøddebatten” som foregikk mellom blant annet lege Fedon Lindberg og representanter for Nasjonalt råd for ernæring. Trolig har denne brøddebatten bidratt til å øke omfanget av og tydeliggjøre skillelinjene mellom varm/kald mat og brød/ikke-brød. La oss se litt nærmere på den.

### 2.3 Fedon versus Staten: Brødets rolle i norsk kosthold anno 2000.

”[D]et er en fordel for folkehelsen om vi spiste mer grovt brød og kokte poteter. Brød og poteter er matvarer som bidrar med vitaminer og mineraler, og de bidrar med energi uten å tilføre fett og sukker<sup>28</sup>”. Gunn-Elin Bjørneboe og Arnhild Haga Rimestad (Helsedirektoratet)

”Brød er egentlig en unaturlig matvare for mennesket. Brød beslaglegger altfor stor del av kostholdet i Norge. For mye brød fortrenger andre sunne matvarer, og går på bekostning av variasjon i kostholdet<sup>29</sup>”. Indremedisiner Fedon Lindberg

”Hva er forskjellen på sjokolade og brunost?” åpnet Fedon Lindberg retorisk sitt kostholdsseminar med en septemberkveld i 2002, og svarte selv ”Jo, sjokolade er mye sunnere enn brunost!<sup>30</sup>”. Den norskgreske legen og indremedi-

<sup>27</sup> <http://www.aa.no/Unngdom/skyggeredaksjonen2008/article3447807.ece>

<sup>28</sup> <http://www.dagbladet.no/kultur/2003/10/29/382093.html>

<sup>29</sup> Aftenposten Morgen 28/09/02.

<sup>30</sup> Aftenposten Morgen 28/09/02.

sineren Lindberg kunne kunsten å sjokkere og provosere da han snudde vedtatte kostholdssannheter på hodet. I tillegg til å påstå at energitette og fettbestandige matvarer som for eksempel mørk sjokolade er ”rene helsekosten”, advarte han i mot inntak av brød, cornflakes, pasta og poteter – matvarer som i alle år hadde vært framholdt av norske myndigheter som kjernesunne. Helsemyndighetene har gjennom sine anbefalinger de siste 30 årene, og nå nylig gjennom regjeringens Handlingsplan for bedre kosthold i befolkningen (2007-2011), inntatt et klart standpunkt om at kornforbruket, og da spesielt sammalt mel, bør økes i den norske befolkningens kosthold.

Vi finner altså Lindbergs kostholdsråd, raskt omdøpt av media til ”Fedondietten”, i slående kontrast til helsemyndighetenes anbefalinger og uttalte mål om at befolkningen skal øke sitt inntak av grovt brød og kornprodukter. Mens Nasjonalt råd for ernæring<sup>31</sup> er opptatt av at overvekt hovedsakelig skyldes nordmenns overforbruk av fettholdige og energitette matvarer som for eksempel brus, sjokolade og fete meieri- og farseprodukter, vektlegger Lindberg å erstatte lettfordøyelige karbohydrater (som for eksempel fint brød og pasta) med et økt inntak av proteiner.

Dr. Lindberg, inspirert av trender i USA, som for eksempel Atkins-dietten, kom tilsynelatende som et skudd på den norske stjernehimlen da han lanserte sin ”naturlig slank” - filosofi. Dette var ikke første gang selvstendige aktører framsatte vektreduserende kostholdsråd i den norske befolkning. Grete Roede, promotører for slankepulverkurer og blodtypedietter er blant eksemplene her. Likevel var det noe spesielt med Fedon Lindberg og hans budskap som fikk fart i debatten, slik at flere år etter debattens høydepunkt er polariseringene som framstod fortsatt oppe til diskusjon og skaper fortsatt høy temperatur.

#### *Karbohydrater som stridens kjerne.*

Fedon Lindberg baserer seg på lavkarbodiesetter og innførte begrepet ”lavglykemisk indeks” til norske hushold. I korte trekk går Lindbergs modell ut på å spise lite brød og kornprodukter, og heller spise rent kjøtt (eventuelt fett) og andre proteinrike matvarer. Glykemisk indeks (GI) er en rangeringsmetode for matvarer basert på effekten de har på blodsukkeret. Den viser hvor høyt blodsukkeret stiger etter inntak av matvarer rike på karbohydrater. Målet er å velge matvarer med lav glykemisk indeks, slik at blodsukkernivået holdes så jevnt som mulig. Tanken er at mat med høy GI (det vil si raske karbohydrater) gir høyere blodsukker og øker insulinproduksjonen; noe som gjør at kroppen

---

<sup>31</sup> Nasjonalt råd for ernæring het tidligere Statens råd for ernæring (SEF).

lettere lagrer mer fett. Lindberg anbefaler grovt rugbrød eller brunt fullkornbrød til frokost, men er opptatt av mer variasjon i kosten, og at man bør styre unna hvitt mel og poteter, det vil si raske karbohydrater og stivelse.

Lindberg slo altså et slag for langsomme karbohydrater. Han tydde til norsk hyttevett og brukte fyring som metafor for hvordan mennesker kunne tappe energi fra naturens råvarer. For å beskrive et GI-basert kosthold, sidestilte han menneskelig matinntak som det å ”fyre med bjørk”<sup>32</sup> som brenner langsomt og gir jevn energi, heller enn furu som brenner raskt, men ikke gir varig energi. Han snakket i det store og hele mye om ”naturlig” mat, og satte spørsmålsteget ved om det tradisjonelle norske kosthold er ”naturlig” for mennesker. Han mer enn antydte at myndighetene vernet om jordbruksinteresser i sine entydige anbefaling av norskproduserte varer.

Det var karbohydratene og den glykemiske indeksen som ble stridens kjerne. Helsedirektoratet anbefalte et forbud mot GI-merking av matvarer<sup>33</sup>, begrunnet med at begrepet glykemisk indeks er for omdiskutert og for komplekst å forstå for vanlige forbrukere. Gunn-Elin Bjørneboe og Arnhild Haga Rimestad fra Helsedirektoratet tok som utgangspunkt i en kronikk at de og Lindberg var enige om de fleste momenter<sup>34</sup>. Uenigheten, som de omtalte som et ”blindspor”, gikk på det sterke fokuset den glykemiske indeksen har fått. Helsedirektoratet påpekte at man må se på måltidet som en helhet når man skal vurdere dets ernæringsmessige kvalitet. De avviste også at det var forbruket av brød og poteter som var medvirkende til den økende fedmen i befolkningen, slik Lindberg hevdet. ”Ikke spiser vi mer brød eller kornvarer [...], og likevel legger vi på oss”, kommenterte de<sup>35</sup>. De hevdet også at fordelene med å spise grove brød og kornprodukter mer enn oppveier de negative. Helsedirektoratet hadde altså ingen tro på å droppe brød og poteter som inneholder karbohydrater i form av stivelse, og begrunnet dette med at brød og poteter inneholder viktige næringsstoffer<sup>36</sup>. Lindberg stod på sitt og viste til internasjonal forskning som han mente bela hans påstander. Myndighetene mente derimot at det ikke fantes tilstrekkelig vitenskapelig bevis for helsegevinsten av Lindbergs dietter. Saken stod ganske stille. Nasjonalt råd for ernæring fastholdt at det fantes for lite forskning for å underbygge påstandene om effekten av lavkarboinntak. De var altså skilt i synet på behovet for å øke eller minke mengden potet og brød i norsk kosthold, men var enige i at man bør spise grove brød og kornsorter i stedet for fine.

---

<sup>32</sup> Dagbladet 08/09/2002.

<sup>33</sup> <http://www.vg.no/nyheter/innenriks/artikkel.php?artid=206822>

<sup>34</sup> <http://www.dagbladet.no/kultur/2003/10/29/382093.html>

<sup>35</sup> <http://www.dagbladet.no/kultur/2003/10/29/382093.html>

<sup>36</sup> [http://www.shdir.no/fagnytt/kronikker/fra\\_potetstappe\\_til\\_global\\_strategi\\_1643](http://www.shdir.no/fagnytt/kronikker/fra_potetstappe_til_global_strategi_1643)

*Individuelle og allmenngyldige råd*

Lindberg tok også et oppgjør med det kollektive fokuset man har hatt gjennom myndighetenes anbefalinger opp gjennom tidene. Han kritiserte myndighetene for å ha et ensidig fokus på individets ansvar for å bekjempe den økende fedmeutviklingen som for alvor gjorde seg gjeldende på 2000-tallet. Han pekte heller på strukturelle barrierer i vårt stillesittende overflods- og konsumfokuserede samfunn som svar på hvorfor den norske befolkningen gikk opp i vekt og at livsstilssykdommer økte i omfang. Myndighetene må dessuten erkjenne at overvekt er en sykdom og ikke et individuelt ansvar, presset han videre i 2002. ”Overvekt [...] kan være selvpåført, men ikke selvforskyldt”<sup>37</sup>, uttalte Lindberg og pekte på det han mener er menneskets genetiske predisposisjoner for sykdommer som diabetes og hjerte- og karsykdommer som på 2000-tallet for alvor var blitt et problem i befolkningen.

Ved å ansvarliggjøre myndighetene for strukturelle barrierer i samfunnet, og kategorisere fedme som en sykdom heller enn et symbol på individets viljeløshet og manglende selvkontroll, flyttet Lindberg skylden for den økende globale fedmeproblematikken fra enkeltpersoner, og satte søkelyset på samfunnets felles ansvar for å takle den nye utfordringen. Lindberg krevde en total omlegging av det tradisjonelle norske spisemønsteret ved å bytte ut basismatvarer som brød og poteter. Kortvarige pulver- og slankekurer som ingen kan leve på over tid, skulle byttes ut med velsmakende og mettende lav- karbo måltider som kunne spises resten av livet. Vi blir overvektige fordi vi spiser *feil* mat, ikke fordi vi spiser for *mye*, var Lindbergs budskap.

Lindberg, ved å anbefale en omlegging av kostholdet ved å minke mengden av brød, korn og poteter, ”angrep” samtidig selve grunnpilarene i det norske kostholdet: de karbohydratrike basismatvarene. Han rettet også skyts mot myndighetene som inntil 2002 hadde hatt et tilnærmet monopol når det dreide seg om kostholdsråd til befolkningen. Forvirringen som oppstod om det fortsatt var sunt å spise brød eller ei, har ført til en livlig debatt og dragkamp i de senere årene om hvem som har rett – Fedon Lindberg eller staten? Men hvorfor fikk Lindberg så mye oppmerksomhet både i media og fra myndighetene? Hvilke knapper var det han trykket på da han kritiserte disse sentrale, norske matproduktene? Farsotter av andre typer slankedietter hadde jo også før 2002 vært omtalt i media, uten nevneverdige innspill fra norske myndigheter. Hva var egentlig stridens kjerne i disse årene fra 2002-08? Handlet denne meningsutvekslingen mellom partene hovedsakelig om faglig uenighet, eller var det oppmerksomhet, faglig prestisje og troverdighet som stod mest på spill?

---

<sup>37</sup> Bergens Tidende 26/01/2002.



### 2.3.1 Mediedebatten: Kampen om karbohydratene og prestisjen

- ”At karbohydrater er usunt, er noe stort tull<sup>38</sup>”.
- ”Når folk lures til å tro at de ikke bør spise brød og poteter, må jeg reagere<sup>39</sup>”.
- ”[D]et er å skyte langt over mål når [Lindberg] angriper norsk ernæringspolitikk<sup>40</sup>”. (medisinprofessor og tidligere leder for Nasjonalt råd for ernæring, Kaare R. Norum)
- ”Mennesket er dårlig tilpasset korn i store mengder” (biolog Iver Mysterud og ernæringsfysiolog Dag V. Polesynzki<sup>41</sup>)
- ”Fedon holder hele det norske folket for narr” (baker Eddie Eidsvåg<sup>42</sup>).

Ved inngangen til året 2002 ble det ropt et varsku angående den norske helse-situasjonen i flere medier. En rapport utarbeidet av Norges idrettshøgskole ble kommentert av Bergens Tidene<sup>43</sup> med utsagn som ”den feite norske 40-åringen er allerede avslørt”, ”den norske mannens forfall”, ”den norske rekruttens elendige fysiske forfatning” og det ble skapt et bilde av ”et folk i vekst og forfall”. Lindberg uttrykte seg kritisk overfor norske myndigheters vilje og evne til å bekjempe den økende fedmen i befolkningen, og etterlyste holdningskampanjer og et generelt høyere kunnskapsnivå om hva matvarer inneholder.

Lindberg uttalte seg altså imot et økt forbruk av brød, cornflakes, pasta og poteter – matvarer som er viktige i det tradisjonelle norske kosthold – og tråkket således på en nasjonal stolthet. Når han antydte at norske myndigheter har en skjult agenda, slik at den norske landbruks- og selvforsyningspolitikken spiller inn i den helhetlige vurderingen av anbefalingene, rokket han ved tanken om staten som en klok og beskyttende storebror som passer på befolkningen. Han sådde tvil om statens integritet i kostholdsspørsmål – og åpnet i forlengelsen av dette opp for tvil om statens objektivitet og nøytralitet også i

<sup>38</sup> Dagbladet Din side ”Tullpreik”. 08/09/2002.

<sup>39</sup> <http://www.dagbladet.no/nyheter/2002/09/19/349165.html>

<sup>40</sup> <http://www.vg.no/nyheter/innenriks/artikkel.php?artid=127>

<sup>41</sup> VG 10/03/2003.

<sup>42</sup> Dagbladet 30/01/03.

<sup>43</sup> Bergens Tidende 26/01/2002.

andre sammenhenger. En slik radikal endring av kostholdet som Lindberg foreslo kan virke skremmende i seg selv. I tillegg bærer hans kritikk altså med seg et utfordrende verdenssyn og et opprør mot autoriteter.

Diskusjonen som opprinnelig handlet om kosthold, ble en debatt om demokratiske verdier og hvem som har rett til å gi kostholdsråd til den norske befolkning. Diskusjonene kom opp på et plan hvor det å utfordre det bestående ble satt i fokus. Det ble en kamp om hvem som har rett til å uttale seg i det offentlige rom:

”Vi kan ikke la «slankebedriftene» bestemme folks kostholdsvaner. Det er Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet som skal gi råd til befolkningen<sup>44</sup>,”

tordnet ernæringsprofessor og spesialrådgiver i Verdens helseorganisasjon (WHO), Kaare R. Norum. Høsten 2002 var kostholdsdebatten for alvor i gang, ledet an av indremedisiner Fedon Lindberg, professor Dag V. Poleszynski og professor Kaare Norum. Mens de to førstnevnte anbefalte et kosthold bestående av mer proteiner og mindre karbohydrater og vektla genetik og individuelle forskjeller, steilet professor Norum over rådene som var stikk i strid med statens anbefalinger.

I TV-debatter uttalte Norum seg i klare ordelag, og opptrådte kategorisk avvisende. Norums holdning var at hans med-debattanter ikke hadde tilstrekkelig vitenskapelig belegg for sine påstander, at det norske tradisjonelle kostholdet og basismatvarer som brød og poteter er upåklagelige, og utgjør bestanddeler i en diett som skal passe til hele befolkningen: ”Vanlig brød er sunt som bare det!”<sup>45</sup>, påstod Norum, og videre at ”norsk husmannskost med melk, brød og potet er best!”<sup>46</sup>. Lindberg og Poleszynski ble anklaget av Norum, som reagerte sterkt på utspillene mot spesielt brød og poteter, for å ”villede befolkningen”, og for at bidragene deres var ukvalifisert ”synsing fra useriøse eksperter”<sup>47</sup>.

Lindberg, spesialisten som startet sin kostholdsklinikk ”Vekt i balanse” i 1999, og ga ut bøkene ”Naturlig slank med kost i bevegelse” (2001) og ”Kokeboken naturlig slank” (2002) kan vel ikke sies å være helt uten kvalifisert

---

<sup>44</sup> <http://www.dagbladet.no/nyheter/2002/09/19/349165.html>

<sup>45</sup> Dagbladet 08/09/2002.

<sup>46</sup> Adresseavisa Kneippkrigere 08/02/2003.

<sup>47</sup> Dagbladet 19/09/2002.

kompetanse og erfaring, og Lindberg vant i høy grad sympatistemmene i befolkningen. Dette var mat for mediene! Dagbladet meldte i september 2002 at Lindberg ”slakter norske kostvaner” og gjorde Lindbergs budskap til sitt da de uttalte ”Ernærings ekspertene har proppet ørene våre fulle om hvor viktig det er å spise ris, poteter, brød, og pasta til måltidene<sup>48</sup>”. I sitt tilsvaret til Lindberg hisset medisinsprofessor Kaare Norum seg opp kraftig og hevdet at Lindberg ”farer med tullpreik og feilopplysninger når han advarer folk mot å spise karbohydrater<sup>49</sup>”. Media kastet seg på bølgen og laget populistiske kategoriseringer av debattantene som ”Potetkritiker Fedon Lindberg og fettelsker Dag V. Poleszynski<sup>50</sup>”. Etter hvert som Lindbergs salgstall på sine kostholds bøker og nyproduserte ”Dr.Lindbergs” fullkornbrød føk i været, ble han også omtalt som en ”Rik og omstridt matkriger”<sup>51</sup>. I store krigstyper kommenterte Dagbladet debatten med utsagn som ”fy feite for en fettkrangel”, ”ekspertene krangler så busta fyker” og ”hvordan løse fedmekrisa<sup>52</sup>”, mens Aftenposten erklærte at ”norsk sikringskost gjennom generasjoner er ut<sup>53</sup>”.

Journalister brukte beskrivelser som ”nøktern, gamle, trygge”, men også ”dogmatisk og panikkslagne” for å beskrive professor Norums og statens anbefalinger når de ”maner til besinnelse<sup>54</sup>” i møtet med Fedon Lindbergs mer ”avslappede, livsbejaende” matfilosofi. Lindbergs diett ble beskrevet i malende ordelag som ”behagelig, bedagelig, nytende”, en diett hvor avslappede nordmenn kan spise all den gode maten de bare begjærer, samtidig med å gå ned i vekt.

I denne debatten ble krigsmetaforer brukt aktivt. ”Når bestemte du deg for å gå i krig mot kostholdstradisjonene våre?”<sup>55</sup> spurte Dagbladet Lindberg rett ut i desember 2003. Andre eksempel på slike konnotasjoner var: ”Sunt fett er ikke en fiende, men en venn i lavkarbohydrat- bevegelsen”<sup>56</sup>, ”Slaget om livslinjen<sup>57</sup>” og ”[Wenche Frølich] er på barrikadene for å forsvare vårt daglige brød”<sup>58</sup>. Shabana Reman kalte kritikere av Lindbergs diett for å være ”angstbiterske”, ”usakelige” og ”bakstrevske”, samt å utgjøre en ”er-

---

<sup>48</sup> Dagbladet 08/09/2002.

<sup>49</sup> Dagbladet 08/09/2002.

<sup>50</sup> <http://www.dagbladet.no/nyheter/2002/09/19/349165.html>

<sup>51</sup> <http://www.dagbladet.no/dinside/2004/02/24/391734.html>

<sup>52</sup> Dagbladet 19/09/2002.

<sup>53</sup> Aftenposten 28/09/2002

<sup>54</sup> Adresseavisa Kneippkrigeren 08/02/2003.

<sup>55</sup> <http://www.dagbladet.no/nyheter/2003/12/17/386381.html>

<sup>56</sup> <http://www.vg.no/pub/vgart.hbs?artid=5290176>

<sup>57</sup> <http://www.aftenposten.no/meninger/kommentarer/article608649.ece>

<sup>58</sup> Aftenposten. 23/01/2003.

næringsmafia” i ”reinspikka desperasjon”<sup>59</sup>. Hun så på Fedon- bølgen som et tegn på et kostholdsskifte, et opprør, som måtte komme som reaksjon på at hjerte- og karsykdommer ble mer utbredt i takt med en stadig tyngre befolkningen.

Ordvalgene i denne mediadebatten var altså sterkt knyttet opp til metaforer for krigføring, og at de to motpolene, Lindberg og ernæringsmyndighetene, var i krig med hverandre. Framstillingene av Lindberg gikk deretter i retning av både noe kongelig og geistlig, hvor beskrivelser med religiøse overtoner og konnotasjoner ble tatt i bruk: Lindberg ble presentert som ”den aller hotteste kostholdsguruen vi har” og varianter over samme tema forekom i mange medier: ”På potetens bekostning lever den omstridte kostholdsprofeten fett”<sup>60</sup>, ”En ny slankevind blåser over landet, der fett er lov, mens brød og poteter er bannlyst”<sup>61</sup>, ”Slankekongen Fedon Lindberg”<sup>62</sup>, ”Brødprofeter kommer og går”<sup>63</sup> (min utheving).

#### *Hvordan få brød på dagsorden?*

Når det gjelder hvem som får sette dagsorden, er det slik at jo mer makt, penger og innflytelse en person har, desto lettere kommer han/hun til orde i samfunnsdebatten. Sigmund Hernes (1987) har definert fem kjennetegn for synspunkter som ofte gis plass i TV og aviser i vårt mediavridde samfunn. Kort oppsummert er essensielle faktorer *tilspissing*; det å kunne uttrykke seg kort, konsist, og gjerne i spissformuleringer. *Forenkling* av budskapet der nyanser byttes ut med enklere framstillinger er en annen. *Konkretisering* kan skape en følelse av større nærhet til problemet. Den generelle og mer abstrakte framstilling av en sak kan lett overkjøres av for eksempel enkeltindividers historier og erfaringer. *Polarisering* mellom tydelige meningsmotstandere og *intensivering* som for eksempel heftige følelsesutbrudd uttrykt i meningsdueller, er andre faktorer som gir spalteplass.

Og spalteplassene ble ryddet, for ”brøddebatten” oppfylte alle nyhetskriterier. To polariserte, karikerte grupperinger ble tydelige: man var enten for eller mot brød/tradisjon/kjerneverdier. På den ene siden stod en følelsesladd ernæringsprofessor som mente å ha hevd på ’sannheten’, og som opptrådte som statens forlengede arm, mens han lirte av seg ukvemsord i beste sendetid. Og på den andre; en bestselgende og karismatisk lege som tjente seg rik ved å blande

<sup>59</sup> <http://www.dagbladet.no/kultur/2003/03/01/362865.html>

<sup>60</sup> Adresseavisa. ”Kneippkrigere” 08/02/2003

<sup>61</sup> <http://www.vg.no/pub/vgart.hbs?artid=5290176>

<sup>62</sup> <http://www.vg.no/nyheter/innenriks/artikkel.php?artid=2329>

<sup>63</sup> <http://www.aftenposten.no/nyheter/oslo/article505583.ece>

profesjon og egenproduserte, høyt prissatte varer. Dr. Lindbergs kaker, brødmikser, og fruktose fylte opp butikkene, signerte bøker, kurs og brødoppskrifter kom på markedet. Prisen på et ”Dr. Lindbergbrød” var omtrent seks ganger prisen av et kneippbrød. Norske A- og B-kjendiser elsket ham, og viste fram sine slankede kroppar og personlige historier. Lindberg ble dernest beskyldt for å melke markedet. Legeforeningen stilte seg kritisk til at en lege bruker sin profesjon til å tjene penger på kommersielle produkter så nært knyttet opp til legegjerningen. Også Statens næringsmiddeltilsyn reagerte på markedsføringen av ”Dr. Lindbergbrødet”. De mente det var villedende å bruke en dokortittel i salgsfremmende matvarer slik Lindberg gjorde. Lindberg kritisertes deretter av Frølich for ikke å oppgi kostfibernivå – det vil si mengden av en type karbohydrater - i brødene sine. Rekken av sensasjonelle hendelser ville ingen ende ta. Og oppi det hele vekte Lindberg til live disse selsomme følelsene i den berømte Janteloven av Axel Sandemose: du skal ikke tro du *er* noe, at du duger til noe, eller har noe å lære *oss*.

Ressursmobilisering er vesentlig for at uttalelser skal framstå som troverdige, og det er viktig å framstå som en person eller institusjon med høy troverdighet. Lindberg hadde mange norske kjendiser på sitt lag som ga synlige bevis på vekttap etter å ha fulgt hans kostanbefalinger. Under den hegemoniske, dominerende diskursen går alltid også andre diskurser, og disse får ofte lite rom i offentligheten. Det var kanskje slik da at Lindberg til en viss grad representerte den folkelige motstanden, opprøret, mot den rådende diskursen i regi av helsemyndighetene?

Denne offentlige brøddebatten ga med andre ord *mening*, det vil si at den ble oppfattet som relevant for mange i befolkningen. Andre essensielle faktorer for at debatten fikk så stor plass på den offentlige arena, er elementene av overraskelse, det ”uventede”, men samtidig en viss kontinuitet, noe velkjent, samt publikums følelsesmessige nærhet eller kjennskap til problemstillingen<sup>64</sup>. Jo flere tilhørere en begivenhet får konsekvenser for, desto større er sjansen for at den dekkes som en nyhet (Hernes 1987). Ettersom Lindbergs diett, som opprinnelig var ment for diabetes- pasienter, ble aktualisert gjennom spissformuleringer som fungerte som ”angrep” på den forestilte historien om det ”norske”, så ble hans utspill mer interessante og relevante for det norske publikum, og derved også for media. Vårt forhold til maten vi er oppvokst med kan for mange oppleves som essensiell for vår selvpresentasjon og identitetsforståelse (Appadurai 1988). Det er nærliggende å anta at store deler av

---

<sup>64</sup> Det er også en kjensgjerning at dersom en kilde tilrettelegger en sak journalistisk, for eksempel ved å skrive artikler eller på annen måte gjøre sitt budskap lettfattelig og lett tilgjengelig, jo lettere blir det gjort rom for slike hendelser eller uttalelser.

befolkningen følte seg truffet og personlig berørt av problemstillingen – som et direkte angrep på eget kosthold. Andre følte muligens at Lindberg åpnet opp for argumenter som vanligvis ble latterliggjort innen tradisjonell skolemedisin, og at hans opptreden skapte rom for flere ulike stemmer som normalt ikke hadde makt til å nå søkelyset. Disse gruppene kan være folk som opplever å lide av ulike typer matintoleranse, for eksempel hvete eller gluten, eller som har andre ideologiske matkulturelle syn, for eksempel på speltens rolle i matdebatten.

Og det er ingen tvil om at den veltalende og kunnskapsrike legen var elsket av media. Høsten 2003 utropte NRK Fedon Lindberg til Norges fremst ekspert på helse, kost og ernæring, og han ble ekspertkommentator i helseprogrammet Puls. Både Frølich, Norum og enkelte andre leger uttalte seg svært skeptisk til dette. Senhøsten 2005 valgte Lindberg å trekke seg fra programserien etter en ny debatt rundt hans person og koblingen mellom hans legegjerning og det kommersielle aspektet. På samme tid advarte andre eksperter sterkt mot Fedondietten, etter dødsfall i USA som mulig følge av den Fedon-lignende Atkins-dietten. Uroen handlet mye om ny kunnskap om at økt fettinntak også øker kolesterol, og at man i forlengelsen av dette kunne se en oppgang i hjerte- og karsykdommer. Årsaken til disse dødsfallene ble senere tilbakevist, og noen rapporter fra Yale og Stanford universitetene i USA viste deretter til gode resultater på bakgrunn av Atkins-diettene. Også andre internasjonale studier mente å vise at dietten Lindberg anbefaler, virker i den forstand at folk går ned i vekt<sup>65</sup>. Harvard-professoren Walter Willett støtter også Lindbergs diett gjennom media under overskriftene ”Amerikansk Harvardprofessor griper inn i norsk kostholdsdebatt. Han advarer mot å klamre seg fast til gamle råd om kosthold”<sup>66</sup>.

Selv om Gunn-Elin Bjørneboe i Helsedirektoratet tilbakeviste Lindbergs utsagn om at Nasjonalt råd for ernæring bygger på nærhet til det norske landbruket – og foreslo at det er Lindbergs diett som ville skape alvorlige konsekvenser for internasjonalt jordbruk, ettersom korn, ris, mais og poteter er det som dyrkes mest globalt sett<sup>67</sup>, er det ikke dette som skaper overskrifter. Nyhetskriterier for mediedekning er at en sak eller person må være *utvetydig*; det vil si å være entydig og derfor enkel å tolke. Underholdningselementer skapt av Norums opphisselse og Lindbergs spissformuleringer teller mer enn relevans, saklighet og nøyaktighet.

---

<sup>65</sup> <http://www.aftenposten.no/helse/article2545186.ece>

<sup>66</sup> <http://www.nrk.no/programmer/tv/puls/3096722.html>

<sup>67</sup> Aftenposten 28/09/2002.

### 2.3.2 Opprør mot enhetstankegang og monopol

Markedsundersøkelser viste i april 2004 til at fire av ti ikke hadde tillit til statlige kostholdsråd, og helseminister Dagfinn Høybråten uttalte at myndighetenes monopol på kostholdsråd var blitt utfordret. Lindberg kommenterte undersøkelsen med å si at ”Dette er en folkebevegelse som går på tvers av det som anbefales fra myndighetene<sup>68</sup>” og viste til at folks praktiske egenerfaring av de ulike diettene gir dette utslaget. Fokuset på helse har dreid fra å handle om kollektiv sunnhet på 1950-tallet, til individets ansvar for egen sunnhet og helse i dag. Er Fedon Lindberg en sjarlatan som villeder befolkningen, eller en frigjører fra statlig monopol på kostholdsråd og generelle, kollektive anbefalinger?

Som vi har vært inne på, har ikke norske myndigheter hatt monopol på kostholdsråd til den norske befolkning, verken før eller etter Lindbergs inntreden på arenaen. Grete Roede-dietten oppnådde stor kommersiell suksess da hun innførte telling av kalorier, ja-mat og nei-mat. Andre lavkaloridietter, som for eksempel Cambridge- og Nutriliett-kuren, som er basert på måltidserstatninger av vitamin- og mineralrikt pulver, piller eller ”bars” og milkshakes, har også vært gjenstand for diskusjoner i norsk offentlighet. En annen populær slanke-diett, blodtypedietten, baserer seg på at din blodtype avgjør hva slags mat du skal spise, og hva du skal holde deg unna; at man har ulik toleranse for ulik mat ettersom hvilken blodtype man har. I følge denne dietten er for eksempel hvete å betrakte som gift for en person med blodtype 0. Denne dietten er svært omdiskutert i fagmiljøene, og blir stort sett vurdert som oppspinn av legestanden, mens kjendiser som popsanger Morten Harket sverger til dens fortrefelighet. Andre dietter har vært basert på å skulle spise kun én matvare over tid (for eksempel bare epler, eller bare bananer), evt. to matvarer som for eksempel stangselleri og Farris, eller hvitvin og kokte egg. Alle disse kostholdsdiettene har vært kritisert i mer og mindre grad av norske myndigheter, enten fordi de mangler vitenskapelig belegg, eller fordi de er umulige å opprettholde over tid. Men ingen diskusjon har vært på langt nær så amper som den om Lindberg-dietten. Til tross for at blodtypedietten er mer ekstrem i den forstand at den likestiller hvete med gift for noen mennesker, har ikke denne dietten generert mediadueller i beste sendetid med myndighetsrepresentanter på barrikadene. Hva var så spesielt med Lindbergs utspill?

---

<sup>68</sup> Aftenposten Morgen 06/04/2004, Nyheter, del 1.

Det er nærliggende å tenke seg at noe av opphisselsen kan ligge i det at han krevde å komme med ”mer” enn ’bare’ et slankeprogram. Han krevde en radikal endring av det etablerte kostholdet i hele befolkningen, samtidig som han tok høyde for individuelle ulikheter.

”En som taler statlige organer midt i mot, med kjendisvitner i ryggen, får lett opinionen med seg” analyserer Adresseavisen situasjonen til i 2003<sup>69</sup> og i en kronikk i samme avis i 2004 kaller professor i sosiologi ved NTNU, Per Morten Schiefloe, Lindberg for ”annerledestenkeren”<sup>70</sup>. Lindberg snakket nemlig om individuelle tilpasninger i stedet for å komme med allmenne råd for hele befolkningen. Mens Nasjonalt råd for ernæring viser til solid dokumentert kunnskap, vitenskaplige arbeider, og er en etablert størrelse og framstår som en verdikonservativ autoritet i Norge, er Lindbergs plattform bygget på medisinsk spesialisering, men han vektlegger også selvopplevd erfaring, entreprenørens rolle og en folkelig (evt. også kommersiell) appell. Lindberg representerte også rollen til en ”outsider”, som høyt utdannet utlending som krevde respekt for et annet matkulturelt syn. Mens Lindberg ble beskyldt for å ha en egeninteresse i sitt engasjement, og blande kortene ved å tjene store penger på sin legegjerning, ønsket Nasjonalt råd for ernæring å framstå som en mer objektiv størrelse, med ”rene”, vitenskaplige funn, og råd basert på en likhetstankegang i befolkningen. Professor Norums engasjement viste likevel at mat, kultur og identitet er nært sammenknyttet med følelser og et forestilt nasjonalt felleskap. Lindberg brukte ord som ”truet autoritet, prestisje, Jantelov og hersketeknikker”<sup>71</sup> i sin beskrivelse av holdningen han møtte fra Nasjonalt råd for ernæring. Han fremstiltes i media som ”outsideren”, og ble dermed i kontrast symbolet på det moderne, det nye, det nytende, og det kosmopolitiske.

Debatten åpnet dessuten opp for andre måter å se ting på. Budskapet om en livsstilsendring ga mening på individnivå. Lindbergs bok ”Naturlig slank” henspiller på at folk skal kunne leve normalt – altså naturlig, men likevel gå ned i vekt, og holde vekten. Denne tanken står som en motsats, og kanskje en reaksjon, til det kunstige pulveret og den konstruerte, kulturelt skapte, ideen om behovet for å veie hver matbit før den inntas. Lindberg framstår nesten som en karismatisk vekkelsespredikant når han uttaler at ”Jeg forkynner et renere kosthold”<sup>72</sup>. Av sosiologen Max Webers’ inndeling av arketyper minner Lindberg om en karismatisk lederfigur, med et sjokkerende, men samtidig

---

<sup>69</sup> Adresseavisa Kneippkrigeren 08/02/2003.

<sup>70</sup> Kronikk i Adresseavisen 03/01/2004.

<sup>71</sup> se for eksempel <http://www.vg.no/nyheter/innenriks/artikkel.php?artid=127>

<sup>72</sup> VG 06/05/2001.



for mange kjent budskap. Mens Grete Roede snakket om selvdisiplin, telling av måltider, kalorier og inntakslogger, og veide folk på gruppekurs, pekte Lindberg på at mat skulle nytes, og at man måtte finne en diett som man kunne leve med livet ut. Å være sunn skulle være et livsstilsvalg, ikke en kortvarig slankekur. I motsetning til Grete Roede kom ikke Lindberg med moralisme. Han snakket om å nyte livet, leve livet, og at det var lov å unne seg noe ekstra godt innimellom.

Lindberg rettet ikke en moralistisk pekefinger mot overvektige, men åpnet opp for debatten om at det er vanskelig å slanke seg og at de fleste går opp i vekt etter slankekurer. Han gikk bort fra slanking som noe tidsbegrenset til å si at vektreduksjon bare kunne oppnås ved varig omlegging av matinntak og at dette var valg man gjorde for hele livet. Ved å vektlegge lettere tilgjengelig mat, det vil si stort sett mat som allerede var innarbeidet i det norske kostholdet og som finnes i ordinære matbutikker, tok han et oppgjør med dyre og kunstige pulverløsninger. Han bidro til et sterkere fokus på at varige livsstilsendringer måtte til for å holde vekten – ikke bare i to uker, men for resten av livet. Det skulle være lett å være sunn, ikke vanskelig. Fra et individfokus knyttet opp til moralske pekefingerer, skyld og skam, endret han fokus ved å si at det er strukturelle og biologiske prosesser som vanskeliggjør vektbalanse. *Kulturelle* forhold hadde gjort det vanskelig å vedlikeholde den *naturlige* vektbalansen.

Medisinsk kunnskap om sammenhengen mellom mat og helse er kompleks. Diabetes, kreft, hjerte- og karsykdommer, allergier og psoriasis har ulike forklaringsmodeller, og rådene fra Nasjonalt råd for ernæring og Helsedirektoratet skal være generelle og gjelde ”alle”. Anbefalingene gjelder dessuten primært for grupper av friske mennesker<sup>73</sup>. Behovene i befolkningen er ulike, og folk er mer opptatt av at ikke alt som er bra for deg også er bra for meg. Lindbergs filosofi traff noe i tiden i befolkningen. Folk var lei av kjemisk slankepulver og telling av kalorier, og ville ha noe naturlig. Alternative/komplementære tilnærminger til kosthold er mer individuelt tilpasset, har hele tiden stått som en motvekt til de offisielle, mer allmenne rådene. Fokus på økende tendenser til matallergier, tilsetningsstoffer i maten og motforestillinger mot kjemisk framstilt sukker og raffinert mel, åpnet opp ønsker om andre typer kornprodukter, som spelt i stedet for hvete, og økologisk produserte varer i stedet for storskalaproduserte.

---

<sup>73</sup> Norske anbefalinger for ernæring og fysisk aktivitet (2005). Sosial og helsedirektoratet.

## 2.4 Motemat, elitemat eller nye, sunne trender?

### 2.4.1 Speltens vekst – og fall?

”Følelsen av evighet selger godt i en tid der egen dødelighet er utenkelig<sup>74</sup>”

”Vi er på Dagens – et lite bakeri på Bislet i Oslo som har spesialisert seg på brød basert på spelt. Kornsorten er mye eldre enn vikingene, langt mer næringsrik enn hvete, koster mer og smaker mer<sup>75</sup>.”

”Vi har ingen dokumentasjon på at spelt har noen helsemessige fortrinn fremfor vanlig hvete” Arnhild Haga Rimestad (avdelingsdirektør i Helsedirektoratet)<sup>76</sup>.

På 2000-tallet fikk en gjenoppdaget, urgammel kornsort oppsving i det norske kostholdet. Spelt er nært beslektet med vanlig hvete, men hvetemelets gunstige bakeevner gjorde sitt til at det var hveten som ble brukt mer allment<sup>77</sup>. Det var ikke før brødets – og med det, hvetens – rolle i kosten og sunnheitsbildet for alvor ble debattert tidlig på 2000-tallet at bruk av spelt økte i omfang. I følge Ragnhild Halvorsen, overlege og spesialist på allergier ved Rikshospitalet, ble ”spelt et alternativ da hvete ble farliggjort<sup>78</sup>”. I kjølvannet av den omstridte, men populære blodtypedietten som kom på tidlig 2000-tall, ble det diskutert om individuelle behov, og genetiske forskjeller, kunne påvirke den enkeltes sunnhet. På 1980- og 90-tallet var speltmel et nisjeprodukt man kun fikk tak i på helsekostbutikker, og melsorten var lite kjent for de fleste i Norge. I løpet av kort tid har altså speltmelet gått fra en relativt anonym tilværelse til å bli et kjent begrep i den offentlige helsedebatten. Fra 2006 til 2007 økte salget av speltprodukter med 44 prosent, men til tross for stor prosentvis økning, er utbredelsen fortsatt relativt beskjeden<sup>79</sup>. Prisen på speltmel ligger i dag fire-fem ganger over prisen på hveteprodukter. Når det gjelder den of-

<sup>74</sup> Journalist Lars W. Johnsen i Dagsavisen 03/05/2008.

<sup>75</sup> [www.matoppskrift.no/sider/artikkel608.asp](http://www.matoppskrift.no/sider/artikkel608.asp)

<sup>76</sup> Aftenposten A-magasinet 02/05/08.

<sup>77</sup> [www.dn.no/d2/mat/article1394550.ece](http://www.dn.no/d2/mat/article1394550.ece)

<sup>78</sup> [www.dn.no/d2/mat/article1394550.ece](http://www.dn.no/d2/mat/article1394550.ece)

<sup>79</sup> I følge tall fra AC Nielsen ble det solgt 6.5 millioner speltbrød i dagligvarebutikkene i 2007.

fentlige diskusjonen om spelt, er det i hovedsak fire dominante fortellinger: spelt som sunt alternativ, spelt som samfunnskritikk, spelt som kosmopolittisk markør, og spelt som bløff. La oss se litt nærmere på disse hovednarrativene om spelt.

#### *Spelt som sunt alternativ*

Speltprodukter har en sunnhetprofil og er blitt presentert både av journalister, kjendiser og speltentusiaster som et sunt matalternativ. Fra å bare bli solgt som helsekost på 1980-tallet, har spelt nå ekspandert til mange flere arenaer, men sunnhetsperspektivet er fortsatt i fokus. Speltbaker Thore Røstvig sier det slik til Dagens Næringsliv:

”Det er tre grunner til at spelt er sunnere. For det første er det annerledes karbohydrater i spelt, for det andre er det mer næringsrikt, det er blant annet mer jern i spelten. For det tredje er det dyrket av folk som tar hensyn til naturen”.<sup>80</sup>

Et annet eksempel på hvordan spelt knyttes til helse og sunnhet er i promoteringen av en kokebok basert på spelt:

”I denne boken får du oppskrifter som er litt sunnere fordi de er bakt med speltmel. Dette er et sunnere alternativ enn bakst med hvetemel”.<sup>81</sup>

Moderne hvete har i dag status som *matvare*. Spelt, knyttes derimot an til å være noe mer enn bare en matvare: ved å kjøpe spelt, kjøper du i tillegg opplevelsen av renhet, helse og sunnhet. Også journalister har ytret seg om tidens ånd og speltens komme:

”En sunn livsførsel er blitt trendy, og for å leve sunt må man spise sunt. Brød spiser vi daglig selv om enkelte kostholdsekspertener mener vi kan spise for mye av det – iallfall om det er mye hvete i det. Nå er spelt på fremmarsj som et alternativ”.<sup>82</sup>

Et av hovedargumentene for å bruke spelt, er at mange opplever å tåle denne kornsorten bedre enn konvensjonell hvete, noe som forklares med at spelt er

---

<sup>80</sup> [www.dn.no/d2/mat/article1394550.ece](http://www.dn.no/d2/mat/article1394550.ece)

<sup>81</sup> [www.bokkilden.no/SamboWeb/produkt.do?produktId=1635876&rom=MP](http://www.bokkilden.no/SamboWeb/produkt.do?produktId=1635876&rom=MP)

<sup>82</sup> <http://www.matoppskrift.no/sider/artikkel608.asp>

bedre og sunnere for kroppen ettersom den omtales som å være urørt av moderne teknologi. Den kjemiske innkryssingen av konvensjonell hvete, for blant annet å øke avlingenes avkastning og gi enda bedre bakeegenskaper, har skapt en hvete med sterk glutenstruktur<sup>83</sup>, noe en del mennesker opplever å reagere på. Til tross for at ulike ernæringseksperter og bakere advarer folk med cøliaki mot spelt, står mange med glutenintoleranse fram i helseblader og andre medier med personlige historier om opplevelsen av bedre fysisk helse etter overgang til spelt. Spelt blir dermed presentert som et sunnere alternativ for de som ikke vil, kan eller bør spise hvetemel – enten fordi de opplever intoleranse eller allergier mot hvetemelet, eller fordi de ønsker å spise det de ser på som en mer ”autentisk” kornsort som ikke er blitt foredlet og kjemisk endret gjennom generasjoner. Her avdekkes også en implisitt kritikk av det moderne industrisamfunnet.

Her har vi kort sett hvordan diskursen om spelt sentrerer rundt sunnhet. Før vi går over til neste narrativ, kan det være til hjelp å ha i minne Veblens (1965) ideer om det ”iøynefallende forbruk” og Bourdieus tanker om kulturell kapital. Begge påpeker at folk forbruker ikke bare fordi ting har en nytteverdi i seg selv (i dette tilfelle sunnhetsverdi), men også fordi de varene vi kjøper og omgir oss med, sier noe om oss og våre verdier: de får altså en utvidet nytteverdi. I lys av dette ser vi at sunnhet ikke bare er en verdi i seg selv, det er også en markør for et bredere sett av verdier som man ønsker å assosieres med. Implisitt i dette ligger økonomiske ressurser; inntekt til å kunne ha fritid for å kunne reise, kjøpe dyrere og ”sunnere” produkter. Det ligger også sosiale ressurser bak det å kunne ta en utdanning og ha evne til å tilegne seg informasjon om ulike produkter for å kunne gjøre en vurdering av deres sunnhetsverdi. Med dette i bakhodet, kan vi nå se nærmere på neste narrativ, spelt som samfunnskritikk.

### *Spelt som samfunnskritikk.*

---

<sup>83</sup> [http://www.bakeri.net/index.php?page\\_id=1&article\\_id=2289](http://www.bakeri.net/index.php?page_id=1&article_id=2289). Kronikk: ”Spelt som merkevare” av Anders Næss.

”Før valgte folk økologisk for å redde verden. Nå kjøper folk økologisk også for å redde seg selv”. (bladet Foreldre og barn)<sup>84</sup>

Den franske filosofen Jean Baudrillard (1994) har skrevet at det moderne forbrukersamfunnet kjennetegnes av at de faktiske, virkelige forhold som ligger til grunn i samfunnet har blitt tilslørt og erstattet av medier som oppleves som mer virkelig og tilstede enn virkeligheten selv. Sosiale forhold tilknyttet produksjon og reproduksjon blir usynliggjort når fokuset flyttes til varene og tjenestene som disse forhold produserer. Stadig flere ønsker å finne tilbake til det autentiske, det virkelige. Spelt er et av mange produkter som markedsføres som nettopp autentisk – et før-industrielt "urkorn". Idealet det spilles på, er småskalaproduksjon og naturvennlige produkter uten tilsetningsstoffer og sprøytemidler.

På den norske nettsiden *Dinkel.no* (dinkel er et tysk ord for spelt) gjøres et tydelig skille mellom ”moderne” og ”gammel hvete”. Konvensjonell hvete presenteres som den ”moderne hveten” og beskrives som resultatet av industrialiseringens ”grønne revolusjon”, da kornsorten fikk tredoblet sitt utbytte gjennom menneskeskapt, kjemisk endring. Ved et bilde av en kompakt hveteåker står det:

”Her er et godt bilde på hvor tett man sår en moderne hveteåker. Alt areal skal utnyttes og hver plante gis svært liten plass å vokse på. I økologisk jordbruk ville dette føre til dårlige vekstbetingelser, soppangrep og sykdommer på kornet. Dette motvirkes i konvensjonelt jordbruk med sprøyting av nøye tilpassede sprøytemidler som skal forhindre sykdom, sopp og næringsmangel”.

Som motsats får man se et bilde av den sveitsiske speltsorten ”Oberkulmer Rotkorn” i luftig snev ute i ren natur, blå himmel, og med god plass mellom kornaksene. Billedteksten lyder:

”Denne planten kan brukes til å gi et bilde på hvordan en naturlig hve-teplante ser ut. Her er det god avstand mellom kornene, og hvert korn er stort [...] Økologisk dyrket korn sås med omtrent dobbelt så stor avstand mellom hvert såkorn som konvensjonelt korn, og det får en god plass å vokse seg sunn og sterk på”.<sup>85</sup>

---

<sup>84</sup> <http://www.klikk.no/helse/barn/article239423.ece>

<sup>85</sup> <http://dinkel.no/modernehvete.htm>

I diskusjonen rundt spelt settes med andre ord det 'moderne' opp mot det 'naturlige', før-industrialiserte kornet. Hovednarrativen for de som promoterer spelt er at korntypen er gammel og ubesudlet av moderne utvinningsteknikker og kjemiske raffineringprosesser. Spelt blir på ulike bakeriers og speltvenners nettsider, samt av media, omtalt som 'urkornet'. Det poengteres at spelt kan sies å være "stamfaren til dagens hvetesorter", at spelt har blitt dyrket i 6000 år, og at kornsorten er omtalt i Bibelen så vel som av den tyske nonnen Hildegard von Bingen på 1100-tallet som "spesielt næringsrikt og godt for kropp og sinn"<sup>86</sup>. Spelt er også referert til som "det intelligente kornet" etter som det selv henter den næring det trenger fra jorden<sup>87</sup>. Fitnessblogger og helseblader bruker overskrifter som "Spelt - fortidens korn for nåtidens mennesker"<sup>88</sup>. Det henspilles på en tid der mennesket levde mer i pakt med naturen, der man ikke gikk på helsestudio, men gjorde "ordentlig" kroppsarbeid, og spiste uraffinert mat. I en kronikk 3. mai 2008 harseleres det over de symbolske bildene som er blitt konsumert i den offentlige debatt knyttet til denne gamle kornsorten:

"Urkornet! Frå den verkelege barkebrødtida, med krig på berre neva-  
ne, då fattigfolk var magre og senete og veltrena utan studio, utan spa.  
Kanskje utan aromaterapi også. Spelten [...] er nett den same, umodifi-  
sert, umanipulert, handplukka av gravide kvinner i fjerde månad"<sup>89</sup>.

I promotering omtales spelt nettopp som noe "ekte", "renere" og "originalt". Noe som er nærmere det opprinnelige; tidenes morgen – og dermed noe som er mer *autentisk* enn det konvensjonelle, industrielt framstilte kornet vi bruker i dag. Speltkornets egenskaper gjør det også spesielt gunstig å dyrke økologisk. Speltens popularitet kan tolkes som en reaksjon på det industrielle samfunnets kjemiske behandling av mat. Moderne raffineringsteknikker og vitenskap om hvordan krysse og endre hveten til bedre å tilpasses våre ønsker og næringsmessige behov ble sett på som et stort teknologisk framskritt den gang dette var nytt. I kjølvannet av debatter om farene ved genmanipulering og dyrking av mat, hvor det opprinnelige næringsinnholdet er gått på bekostning av for eksempel lengre holdbarhet, kan man spore en motstand mot denne raffineringen, mot menneskeskapte produkter, og heller et ønske om "kvalitetsmatvarer", i retning av noe 'naturlig'. Denne tanken henspiller på en, bevisst eller ubevisst, drøm eller støtte for en annen type samfunn; et

---

<sup>86</sup> Se for eksempel <http://unitedbakeries.com/produkter.html> og <http://www.teamherkules.com/modules/smartsection/item.php?itemid=485>

<sup>87</sup> <http://www.teamherkules.com/modules/smartsection/item.php?itemid=485>

<sup>88</sup> <http://www.fitnessprat.no/showthread.php?t=16453>

<sup>89</sup> <http://64.233.183.104/search?q=cache:iqVj7DSOg04J:www.bt.no/meninger/kommentar/kristoffersen/article557479.ece>

før-industrielt, ikke-kapitalistisk samfunn. Ironien er at man slipper ikke unna forbrukersamfunnet ved å forbruke, uansett hvor romantisk fortellingen om produktet er...

Inspirert av Torstein Veblens begrep om ”iøynefallende forbruk”, har amerikanske Cindy Isenhour<sup>90</sup> sett behov for en ny kategori for dagens økologiske forbrukere. I dag får man innenfor visse grupper økt sosial status gjennom miljøvennlig forbruk, og gjennom å *avstå* fra å handle. Dette kaller hun for ”iøynefallende ikke-forbruk”. Hvordan kan man signalisere status i en verden basert på materielle goder dersom man ønsker å vise avstand til nettopp denne rådende filosofien? Ved å fokusere på kvalitet framfor kvantitet, og fokusere på varer som er miljøvennlige og bærekraftige, sender man ut signaler om at man er en bevisst forbruker og samfunnsdeltager. I et samfunn der konsum og forbruk står i hovedfokus er det å *ikke* forbruke iøynefallende.

Kanskje i sterkest kontrast til spelt som samfunnskritikk, er spelt som kosmopolitisk markør; fra et ideologisk ståsted basert på simulerte verdier, for å bruke Baudrillard, som ligger langt tilbake i tid, handler neste narrativ mer om mote, trender og hva som er nytt.

#### *Spelt som kosmopolitisk markør*

Nå er det slik at mange av speltproduktene som selges i dag ikke er laget av spelt i sin ”reneste” form. For å oppnå bedre melkvalitet og større avlinger, og dermed større avkastning, har flere spelttyper blitt industrielt innkrysset med hvete i prosessen fram til en kommersiell vare i butikken, ofte uten at forbrukeren blir gjort oppmerksom på dette. Baker Thore Røstvig sier det slik:

”90 prosent av spelten som selges hos kjedene er hvetespelt, spelt som er krysset med hvete for å få lettere bakeegenskaper og større utbytte. (...) Det ødelegger for oss som er seriøse”<sup>91</sup>.

Her tydeliggjøres en forskjell mellom ekte/uekte, eller ren/uren spelt, og det kreves særkunnskaper for å vite forskjellen. De som er opptatt av ren og ekte spelt, må kjenne til hvilke sorter som ikke er blitt innkrysset med hvete. Slik kunnskap er velegnet til å fungere som kulturell kapital i visse miljøer, og som ekskluderende i andre. Gjennom bruk av og kunnskap om spelt kan du få sagt noe om hvem du ønsker å framstå som – og ikke minst hvilken verden du

<sup>90</sup> Isenhour, Cindy (2008). *On the Challenges of Signalling Ethics without all the Stuff: Stories of Sustainable and Conspicuous Non-Consumption*. Foredrag 13. august 2008 på SIFO.

<sup>91</sup> <http://www.dn.no/d2/mat/article1394550.ece>

ønsker å leve i, og hvilke verdier du ønsker å støtte som forbruker. Diskursen om spelt dreier seg her tydelig om å kunne bygge opp en fortelling om hvem man er gjennom sitt forbruk. Det er i denne diskursen man for alvor kan diskutere om spelt bare er elitemat, motemat.

Flere studier viser hvordan høyere statusgrupper tar i bruk strategier knyttet til mat og matvalg for å distansere seg fra lavere grupper i et forsøk på å opprettholde sin sosiale klasse (Bourdieu 1984, Mintz 1985). Gourmet- mat kan sies å være et resultat av middelklassens forsøk på flukt, eller avstandsstagen til arbeiderklassens mat, ved å utvise en overlegen holdning overfor visse mattyper. Seniorforsker innen forbrukerstudier, Øydis Ueland ved Matforsk har uttalt i et intervju:

”De som handler kneipp, er langt nede på rangstigen. [...] Det er nok folk som ikke vil bli avslørt med kneipp i brødboksen”<sup>92</sup>.

Folk ønsker stadig noe nytt, og det gamle kneippbrødet er blitt kjedelig og har fått lav matkulturell status. Ved å velge speltbrød, da helst økologisk, signaliserer forbrukeren at de ønsker det beste for kropp og sinn – samtidig med å få vist sin kulturelle kompetanse og sosiale status:

”Grovt brød signaliserer at du er en ordentlig mamma, en som viser omsorg og kjærlighet. Man lager eller kjøper det beste, og grovt er best,

uttaler SIFO- forsker Annechen Bugge til Dagbladet<sup>93</sup>. Brød fungerer som en identitetsmarkør, og høyt utdannede, urbane kvinner er mer villige til å kjøpe eksklusive, dyre brød. Folk med bedre råd og høyere utdanning har større muligheter til å variere i kostholdet. Å vise at man kjenner til og har mulighet til å kjøpe visse typer brød, gir også sosial prestisje. Og det er ganske mange i Norge som har råd til både å spise godt og reise utenlands for matkulturell inspirasjon. Mat er ikke lengre ”bare” noe du må ha for å overleve – mat er mer! Størsteparten av Norges befolkning har penger nok til mat, og mange har mulighet til å velge på øverste hylle, og mellom mange ulike matvarer. Noen opplever at tradisjonell, norsk bondekost ikke framstår som like spennende etter en tur til utlandet og inspirasjon fra andre matkulturer. Vi er blitt kosmopolitter og vil ta del i rikdommene som finnes der ute. Det refereres mye til begreper som ”livskvalitet” innen denne diskursen. Snowboardkjører og helseentusiast Terje Haakonsen er en av de fremste promotørene av økologisk

---

<sup>92</sup> <http://www.dagbladet.no/magasinet/2007/09/17/512280.html>

<sup>93</sup> [www.dagbladet.no/magasinet/2007/09/17/512280.html](http://www.dagbladet.no/magasinet/2007/09/17/512280.html)



spelt i Norge i dag. Han er en bereist mann og tar med seg inspirasjonene fra utlandet. Spelt har fått en klar symbolverdi. Det symboliserer nye tanker, individuell tilpasning og det som er i tiden. Aftenpostens restaurantanmelder oppsummerte slik:

”Bevisstheten rundt hva vi putter i oss har aldri vært større enn nå, ikke minst blant urbane 20- og 30-åringene. Selv på Baker Hansen kjører de ut full innholdsfortegnelse på brødet når den yngste begynner å spørre og grave om andel spelt osv”.<sup>94</sup>

Mens kjendiser som sanger Morten Harket, komiker Esben Eckbo, og sportsmann Terje Haakonsen uttaler til media at de holder seg til økologisk mat, speltprodukter og urtete, sender de ut signaler om at dagens menn også er opptatt av kosthold og helse. Terje Haakonsen sier:

”Det er ikke fordi jeg er spesielt interessert i mat, men jeg vil velge det beste. Jeg vil føle meg bra og å få det jeg trenger. [Det er som] folk med bilinteresse: De velger den dyreste oljen til bilen sin”.<sup>95</sup>

Med sitt utsagn ovenfor symboliserer han en av modernitetens trender: individualitet, tilpasning til den enkelte i kombinasjon med en rik nasjon og godt vante innbyggere: Jeg har råd til det aller beste som kan oppdrives! Ved å være opptatt av mat, tilkjenner han også en status som en moderne mann, trygt forankret i den moderne mannsrollen. Å omtale kroppen metaforisk som en maskin, og mat som brensel, er kjente maskuline strategier når det kommer til ’matsnakk’; Maten blir her sett på som noe som må til for å kunne drive energiintensivt arbeid, gjerne tungt kroppsarbeid. (se for eksempel Cameron og Bernardes 1998; Moynihan 1998; Roos m.fl. 2001, Roos og Wandel 2004). Men mat er ikke for Haakonsen bare ”drivstoff til å gå videre” med, men bensinen selv har en verdi; både for kropp og sinn – og for statusen. Haakonsen er en ressurssterk, moderne mann i et rikt land, og han kan ”kreve det beste”. Fra å se på mat som en nødvendighet for arbeid, og at man spiser for å bli mett, har fokuset dreid over til en ekstra dimensjon: sunnhet gjennom føde, og mat som reproduksjon av og symbol på sosial status og tilegnelse av kulturell kapital. Verdiladete aktiviteter som å være i nærhet med naturen er verdier i tiden. Er oppsvinget av spelt og økologisk mat en forlengelse av slike tanker? Å markere at man har skjont de riktige poengene i forhold til hva som er de riktige meningene og varene å ha, kan gi kulturell kapital i henhold til bourdieusk tankegang.

---

<sup>94</sup> [http://oslopuls.aftenposten.no/restaurant\\_uteliv/article82618.ece](http://oslopuls.aftenposten.no/restaurant_uteliv/article82618.ece)

<sup>95</sup> Sitert i Dagens Næringsliv 02/05/2008.

*Spelt som mediestyrt og kommersiell bløff?*

”Spelt anvendes som en form for alibi for å fremstå som om [matva-reaktorene] tilbyr sunnere mat” Fedon Lindberg<sup>96</sup>

Den siste av dagens diskurser går ut på at speltmelet bare er et mediestyrt moteblaff. ”Nordmenn går mann av huse for å kjøpe mat med spelt”, rapporterte Aftenpostens A-magasin våren 2008<sup>97</sup>. Samme helg skrev Dagens Næringsliv i sitt helgebilag at ”spelt er oppskrytt. Salget av spelt har eksplodert, men ekspertene mener spelthysteriet er tull”<sup>98</sup>. Dersom mange speltprodukter er produsert på linje med hveteprodukter, hvor naturlige, autentiske og ”urgamle” er de egentlig da? Ubestridt er det imidlertid at spelt har bidratt med en ny type variasjon i smak og produktvalg blant grove kornprodukter til det norske folk. Speltens popularitet kan således kanskje forklares med at den innehar en flertydig symbolverdi mange ulike grupper av mennesker kan omfavne: Produktet kan falle i smak både blant de som er opptatt av å spise sunnere, de som er opptatt av å være politisk korrekte og/eller øke sin kulturelle kapital, samtidig med at produktet tilbyr god smak, variasjon og noe nytt til de som er mest opptatt av det. Alle disse verdiene er gjenkjennbare i dagens mediabilde og helsedebatt. Da Stabburet lanserte pizza Grandiosa med speltbunn ved inngangen til 2008 kan man kanskje for alvor si at den nye, dog urgamle, kornsorten var blitt tilgjengelig for allmennheten. I en storoffensiv for å markedsføre speltpizzaen, valgte Stabburet å fokusere på smak heller enn speltens eventuelle sunnhetsverdi. Speltdebatten kobler altså tydelig sammen et aspekt av både nytelse og helse; kanskje er det sunt, men det er hvertfall godt!

Når det gjelder omfanget av glutenintoleranse, er meningene delte mellom representanter for alternative og andre ernæringsspesialister. Mens nettsider som *Dinkel.no* mener at ”Erfaringer har vist at spelt tåles av de fleste allergikere og matintolerante”<sup>99</sup>, og helsebladene er fulle av historier om mennesker som opplever å ha fått et bedre liv og bedre helse etter at de stoppet å spise hveteprodukter, fastholder Wenche Frølich at:

---

<sup>96</sup> Dagens Næringsliv 02/05/2008.

<sup>97</sup> Aftenposten 02/05/2008.

<sup>98</sup> <http://www.dn.no/d2/matarticle1394550.ece>

<sup>99</sup> <http://www.dinkel.no/spelt.htm>

- ”Spelt inneholder mer gluten enn det hvetemel gjør.”<sup>100</sup>
- ”Spelt gir god smak, men har ingen ernæringsmessige fordeler som vi vet om.”<sup>101</sup>
- ”Spelt er oppskrytt. Jeg har ikke sett noen forskningsresultater som viser at speltprodukter er sunnere enn tilsvarende andre melprodukter.”<sup>102</sup>

Igjen ser vi at folks egenerfaringer settes opp mot vitenskapelige beviser. Wenche Frølich's posisjon er at speltmelet er en del av en mytebefengt motebølge, og at folk blir lurt dersom de tror spelt er sunnere enn vanlig hvetemel. Men for brukere av speltmelet spiller vitenskapelige bevis mindre rolle, så lenge det å bytte ut hvete med spelt gir en økt følelse av velvære og en personlig opplevelse av å forbedre sin helsetilstand. ”Store deler av legestanden fornekter at matintoleranse eksisterer,” uttaler speltbaker Christer Hamre<sup>103</sup> ”men jeg vet at jeg blir syk når jeg spiser hvete”.

Speltbrød promoteres som ”naturlig sunt” og som en motsats til annet brød fordi det ikke er blitt modifisert av mennesker. Dette bygger på en ideologi om at det som er mest ”naturlig” er sunnest for kroppen. Man kan stille seg spørsmål om hva er egentlig ”naturlig”? Er det mulig å si at noe som helst er naturlig etter at mennesker har tatt det i bruk? Hva mister du når du foredler noe, og hva er det du får? Er all menneskelig innblanding av det onde?

## 2.5 Hva skjer videre?

”[D]et er inflasjon på informasjon, inflasjon på oppskrifter, ernæringsstoff, ”forskning” og nyheter om mat. Det er et jævla (unnskyld men måtte banne) mattyranni.”<sup>104</sup> (Kari Jaquesson)

”Vi er opptatt av sunnhetstrender. Jeg ønsker å tilføre noe nytt, ikke kopiere andre. Folk vil ha kvalitet og gode råvarer.”<sup>105</sup> (baker Remi Goulinac ved United Bakery)

<sup>100</sup> [www.dn.no/d2/article1394550.ece](http://www.dn.no/d2/article1394550.ece)

<sup>101</sup> <http://www.dagbladet.no/dinside/2003/06/10/370844.html>

<sup>102</sup> <http://www.dn.no/d2/mat/article1394550.ece>

<sup>103</sup> [www.dn.no/d2/article1394550.ece](http://www.dn.no/d2/article1394550.ece)

<sup>104</sup> Mat & Helse nr 04/2008

<sup>105</sup> <http://www.dagbladet.no/magasinet/2007/09/17/512280.html>

### *Individuelle behov/allmenne råd*

Den individualistiske helsetrenden med sterkt fokus på sunnhet gjennom kosthold, gir rom for utprøving i matveien. Har vi, slik Kari Jaquesson antyder i sitatet over, gått fra et statsmonopol til et mattyranni i løpet av disse årene? Det er personens lodd i livet å være det beste man kan være. Det blir kommentert i avisene at det oppleves som ”ansvarsløst” å servere loff<sup>106</sup>. Det er forbrukerens jobb å holde seg à jour i den nye vrømmelen av kostholdsrettet informasjon, og opp til individet å gjøre det ideelle valg. Helse er blitt kommersiell butikk. Forholdet mellom klasse, helse, kjønn og livsstil er kompleks, vi er i en tid hvor maskulinitet omdefineres, verden/miljøet spiller sterkere inn i vår bevissthet og økologiske matvarer øker i omfang.

Diskusjonen om å øke eller minke mengden av brød i kostholdet dreier seg altså i høyeste grad også om *hva* slags brød som er gunstig å spise. Det ble stilt spørsmål ved om grovbrød er naturlig føde for oss mennesker. Og i tilfellet, hvilket grovbrød er sunt? Både Lindberg og helsemyndighetene var enige om at grovt brød var å foretrekke fremfor det fine. Hvordan vet man at brødet er grovt nok for å tilfredsstillе både myndighetenes og Lindbergs definisjoner? En frivillig merkeordning for grovhetsmerking av brød, *brødskala'n*, ble utviklet i samarbeid mellom Næringsmiddelbedriftenes Landsforening, Baker- og Konditorbransjens Landsforening, Forbrukerrådet, Mattilsynet og Helsedirektoratet, og igangsatt i begynnelsen av 2006. Merket finnes på brødposene og angir hvor stor andel sammalt mel og hele korn brødet inneholder – med andre ord om brødet er ”fint”, ”halvgrovt”, ”grovt”, eller ”ekstra grovt”. Men i kjølvannet av denne debatten ble det også satt mer fokus på spørsmålet *hva er sunt for hvem?* Og den åpnet opp for at det kunne være individuelle forskjeller for hva man tåler.

### *Nye trender*

”Det er ingen som snakker om kneippbrød lengre” sukker VG<sup>107</sup>, og ”det er lenge siden brød var brød”, registrerer Dagbladet sørgmodig, og beskriver Ingers rugbrøds entré på (kamp)arenaen<sup>108</sup>. Som vi har sett i denne gjennomgangen har det i alle tider vært utvikling av nye brød og kornprodukter etter som skiftende tider, teknikker og behov har oppstått. I dag har vi et større

<sup>106</sup> ”loff på bordet ble et symbol på ansvarsløshet ” skrev Dagens Næringsliv (22.05/2008).

<sup>107</sup> VG 02/02/03

<sup>108</sup> Dagbladet ”kampen om brødet”. 02/02/03

brødutvalg i norske butikk og bakerihyller enn noen gang. ”Skal du ha et brød i tiden, bør du velge et som er grovt, økologisk, ser hjemmelaget ut og inneholder spelt<sup>109</sup>” uttaler Anders Vangen, leder i Baker- og Konditorbransjens landsforening. Det hvite brødet var på 1970-tallet altså et symbol på rikdom og luksus, og dermed på sosial tilhørighet. I dag er det ikke loffspising som gir status. Det er heller kunnskap om og forbruk av økologiske og speltprodukter som knyttes opp til kulturell kapital i den norske mediadiskursen.

Vel, om den økologiske og spelttrenden holder seg, gjenstår å se. Dagens trend er i alle fall relativt klar: Grove, økologiske brødkiver med brunost serveres som frokosttilbud på moteriktige og kostholdsbevisste serveringssteder i hovedstaden. Her er tradisjonell norsk brødmat hentet opp igjen, og fusjonert med det tidsriktige, økologiske konseptet, og matvaren er igjen blitt moteriktig. Sikkert er det hvertfall at å servere hjemmelaget grovbrød i venninneklubben gir større sosial status enn loff. Nordmenn i utlendighet og turister på Norgesbesøk kommenterer også det gode, grove brødet man får kjøpt i Norge, og dette er en av souvernierene som tas med over landegrensene, skal man tro diverse nettblogger<sup>110</sup>. Det ser også ut til at Fedon Lindbergs den gang så radikale diett er kommet for å bli i deler av det norske kostholdet. Blogger opererer fortsatt med GI-indekser og om gulrøtter bør spises rå eller kokt debatteres flittig.

#### *Lokale og kosmopolitiske identiteter*

Kosthold er en sterk identitetsmarkør. Knut-Inge Klepp, ernæringsprofessor og senere leder av Nasjonalt råd for ernæring og fysisk aktivitet, reagerte ikke bare på det han mente var faglig kontroversielle kostholdsråd da han kritiserer KrFs tidligere stortingsrepresentant Anita Appelthun Sæle for hennes promotering av Atkins-dietten. Han påpekte også at et kosthold basert på mye fett og proteiner er en diett kun mennesker i rike land har råd til å praktisere<sup>111</sup>. Klepp problematiserte at Lindbergs lavkarbohydrat-diett kan betegnes som svært lite solidarisk i et globalt perspektiv. Hvilken rolle maten spiller og hva slags mat vi velger å identifisere oss med, er med andre ord mer enn bare ernæring – det handler også om å innta en sosial rolle i samspill med resten av verden. Norske myndigheter, kanskje med den nasjonalromantiske fortellingen om en traust og solidarisk bondekultur i bakhodet, har nok vanskelig for å promotere et kosthold forbeholdt en elite – sett i verdensmålestokk.

---

<sup>109</sup> <http://www.dagsavisen.no/innenriks/article318278.ece>

<sup>110</sup> Se for eksempel:

<http://debatt.aftenposten.no/item.php?GroupID=72&ThreadID=251640&page=1#item3871660>

<sup>111</sup> <http://www.dagbladet.no/dinside/2003/02/12/361317.html>

Matvaner er en svært viktig del av den kulturelle tradisjonen folk forholder seg aktivt til. Forskning blant tyrkiske innvandrere til Sverige viser blant annet til et mønster, der det er matvaner som er mest motstandsdyktige mot endring, med andre ord; lettest å bevare i møte med andre matkulturelle tradisjoner. (Kocktürk-Runefors, 1991). Dette gjelder både i forbindelse med migrasjon, men også i møte med andre typer omlegginger av kosthold. Det viser seg også at det er kjernekarbohydratene som sist forsvinner fra kostholdet i møtet med andre matkulturer (Bugge 2005). Mat, og kjernekarbohydratene spesielt, kan dermed sies å utgjøre en viktig del av folks nasjonale identitet: Italiensk pasta, meksikansk mais osv er grunnleggende matvarer i andre matkulturer, og er det siste som forsvinner når folk går over til annet kosthold. Denne debatten senterer også rundt kjernekarbohydrater, og synliggjør hvor sterkt matkulturelle tradisjoner og mønstre kan være forankret i nasjonale identitetsprosesser.

Arjun Appadurai (1988) har diskutert hvordan mat er med på å underbygge den moderne nasjonen: og at matvaretradisjoner er med på å skape nasjonale identiteter. Kokebøker forteller historier, de forteller om kulinariske prosesser og kan dermed bidra til å skape en nasjonal identitet. Han bygger videre på Benedict Andersons ide om ”det forestilte felleskap” og at ideen om nasjonalstaten blir til gjennom det trykte ord, hvor et skriftspråk der folk leser de samme tekstene skaper homogenisering. Ting leses og forstås innen samme kulturområde. Den konstruerte hegemoniske narrativen om en norsk nasjonalidentitet utformet under 1800-tallets bonderomantiske æra, er nær knyttet opp til ideer om det sparsommelige og trauste, til hard jobbing og sosialdemokratiske idealer om likhet. Etterkrigstidens folk skulle ikke ha noe luksus. De siste tiårene er nordmenn blitt litt mer reisevante – og oppnår kulturell kapital ved å vise at man vet litt mer, kan litt mer om verden, trender og det ”gode liv”. Samtidig gir det å være slank og veltrent symbolstatus, og det er mye fokus på om man er (for) tykk eller tynn. Kulturell kapital vises også gjennom å trene, spise lite fett og mye grovt brød og korn. Det er med andre ord flere konkurrerende diskurser som utfordres nå: Man skal altså både være verdensvant og kunne ”nyte” det gode liv; det kultiverte, samtidig skal man sette pris på det ’naturlige’; det enkle. På denne måten angikk kanskje brød og korndebatten oss alle på et eller annet nivå. Mange kunne nok kjenne seg igjen i disse to dikotomiene. Disse motstridende forventningene av et godt liv i dagens samfunn: nøysomhet eller dekadens? Leve av jorda versus verne om jorda.

*Medias rolle i debatten*

Hvem har makt til å sette dagsorden? Det er en kjensgjerning at store PR-byråer lager reportasjer som journalister skriver om til egne artikler. Man kan spekulere om analyse- og PR-byråer har hatt en økonomisk agenda på vegne av klienter om å sette spelt, økologiske varer og Fedon-dietter i medias søkelys. Dette er matvarer som koster mange ganger mer enn konvensjonelle matvarer, og som norske myndigheter fremholder det ikke finnes nok vitenskapelig belegg for å hevde gir økt helsegevinst.

Media vinkler sine reportasjer til et visst kjøpesterkt segment. Både når det kommer til hvem som leser helgebilagene til de store avisene og i vår undersøkelse om nordmenns brød- og kornvaner er det gruppen høyt utdannede og kvinner i Oslo som utgjør de gruppene som i størst grad er opptatt av helsestoff. Mens man i resten av befolkningen oppgir å ha gjort få endringer i spisemønstret de siste par år, oppgir disse nevnte gruppene å ha endret sitt forbruksmønster til å spise mindre brød, med økt grad av spelt i brødet som spises.

De ulike debattene om blant annet skolemat, brødets rolle i kosten og speltens sunnheitsverdi bygger på ulike innfallsvinkler og målsetninger, men like grunnpremisser: hvordan bidra til å bedre kostholdet og helsen i befolkningen? Gjennom disse ulike offentlige diskursene har det stadig blitt åpnet opp nye rom for måter å betrakte helse, kropp, sunnhet og kosthold på. I dagens kunnskapsmettede og påpøsende samfunn er det opp til individet å ta stilling til den kunnskap som foreligger. Og, påminner Per Morten Schiefloe, Professor i sosiologi ved NTNU om;

”Kampen om kostholdet kommer ikke til å bli avgjort i avisspaltene eller i ernæringsfaglige fora, men ved kjøkkenbenken og på badevekta”.<sup>112</sup>

Som kjent heter det jo at ”den enes død, er den andres brød”. Baker Morten Samson er derimot opptatt av en annen vinkling, og en annen ”fiende” enn Lindberg eller myndighetene når det gjelder brøddebatten. ”Vi tuter med de ulvene som er” sier han, og mener en slik kostholdsdebatt er gunstig for alle parter så lenge man samler seg om kampen for *grovt* brød, og *mot* hvitt, importert middelhavsbrød, som han mener ”er i ferd med å oversvømme markedet”.<sup>113</sup> Samsons bakeri produserer nemlig både fiberrike Grete Roede-brød og proteinrike Dr. Lindbergs brød, i tillegg til sine egne tradisjonelle grov-

---

<sup>112</sup> Kronikk i Adresseavisen 03/01/2004.

<sup>113</sup> Aftenposten 10/03/2003.

brød. Debatten har tydelig bevisstgjort folks forhold til brød. Hva de ulike brød inneholder og hvilke typer brød forbrukeren ønsker å spise, eventuelt ikke spise, har preget de siste tiders debattklima, og det er bra for bransjen. Kanskje har ”alle” vunnet på denne brød- og korndebatten?



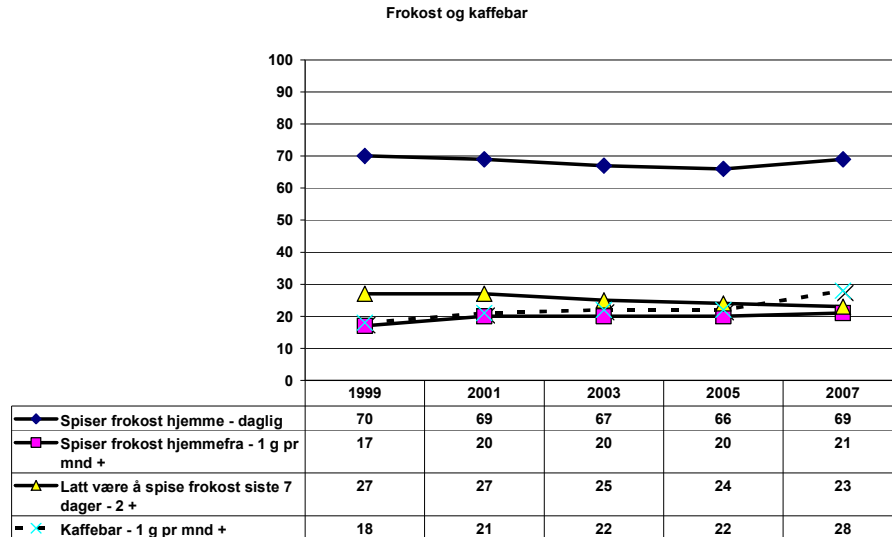
## 3 Tall om brød- og kornprodukter fra Norske Spisefakta

I dette kapitlet vil vi se nærmere på tall og fakta som fremkommer i Norske Spisefakta (2008) omkring forbruksmønsteret av brød- og kornprodukter. Vi vil også sammenligne med tidligere data. Spisefakta er undersøkelser som kartlegger nordmenns mat- og spisevaner hvert annet år. Undersøkelsene gir et godt grunnlag for å få kunnskaper om generelle utviklingstrekk i spise-mønsteret.

### 3.1 Måltidsvaner

#### 3.1.1 Frokost

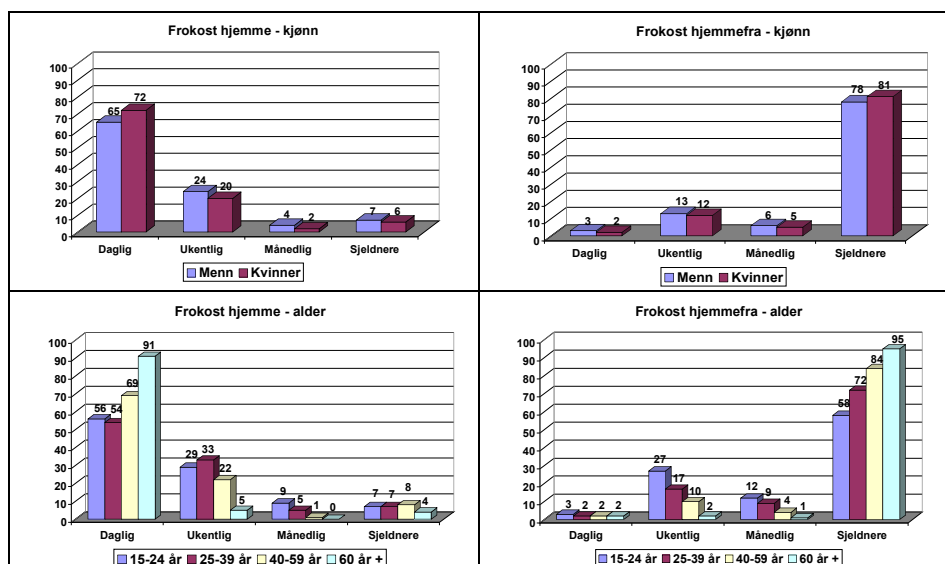
Det har vært en utbredt oppfatning at mange nordmenn droppet å spise frokost før de drar på jobb og skole. Spisefaktatall viser imidlertid at 7 av 10 nordmenn spiste frokost hjemme hver dag. Denne trenden har også vært stabil over tid. Det er imidlertid signifikant flere som spiste frokost hjemmefra i perioden 1999 og fram til 2007. Samtidig ser vi at det også er signifikant færre som lar være å spise frokost. Dessuten, en ny trend som er kommet er at stadig flere besøker kaffebarer. Om dette har bidratt til økt frokostspising i befolkningen har vi ikke opplysninger om, men det kan være en mulighet.



**Figur 3-1** Hvor ofte spiser du frokost hjemme, hvor ofte spiser du frokost hjemmefra, hvor ofte har du latt være å spise frokost i løpet av de siste sju dager og hvor ofte går du på kaffebar?<sup>114</sup> Prosentandeler. 1999 -2007. (Norske Spisefakta 2008)

Det var små eller ingen utslag i forhold til variabler som by og land, husholdstype, utdannelse og inntekt med hensyn til frokostspising. De største forskjellene i hyppigheten på frokostmåltidet ser man mellom ulike aldersgrupper og kjønn. Kvinner (72 prosent) spiste oftere frokost hjemme enn menn i 2007 (65 prosent). Her var det heller ingen endring over tid. At flere kvinner enn menn spiste frokost hjemme kan skyldes arbeidssituasjonen, at flere kvinner enn menn var hjemmearbeidende eller deltidsarbeidende og hadde derfor bedre tid om morgenen. På den annen side var det flere menn enn kvinner som spiste frokost hjemmefra, selv om forskjellene ikke var så store (sig  $p < .05$  i 2007). Det er de eldste som hyppigst spiste frokost. I aldersgruppen 60 år eller mer var det 91 prosent som daglig spiste frokost hjemme i 2007. Det var folk i alderen 25 til 39 år som hadde den laveste frekvensen. I denne aldersgruppen var det 54 prosent som daglig spiste frokost hjemme i 2007.

<sup>114</sup> Altså, hvor ofte gjør du følgende ting: Spiser frokost hjemme? Spiser frokost hjemmefra (kafé, snackbar, på vei til skole/jobb, på skole/jobb etc.)? Besøker kaffebar? Hvor mange ganger har du i løpet av siste 7 dager gjort følgende: Latt være å spise frokost?



Figur 3-2 Spiser frokost hjemme<sup>115</sup> og spiser frokost hjemmefra.<sup>116</sup> Etter kjønn<sup>117</sup> og alder<sup>118</sup>. Prosent. 2007.<sup>119</sup> (Norske Spisefakta 2008)

Det å spise frokost på kafé, snackbar eller lignende på vei til skole eller jobb er noe stadig flere velger å gjøre et par ganger i uken eller et par ganger i måneden (Bugge & Lavik 2007). Dette gjelder særlig i de yngre aldersgruppene. Det var 42 prosent i aldersgruppen 15-24 år som velger denne måltidsformen én gang i måneden eller oftere i 2007.

Endring i frokostspising har først og fremst skjedd blant kvinnene. Det er stadig færre kvinner som lar være å spise frokost,<sup>120</sup> samtidig som økningen i besøk i kaffebar er større for kvinner enn for menn. Det er en stabil tendens til at det oftest er mennene som dropper unna frokosten.

<sup>115</sup> Hvor ofte spiser du frokost hjemme?

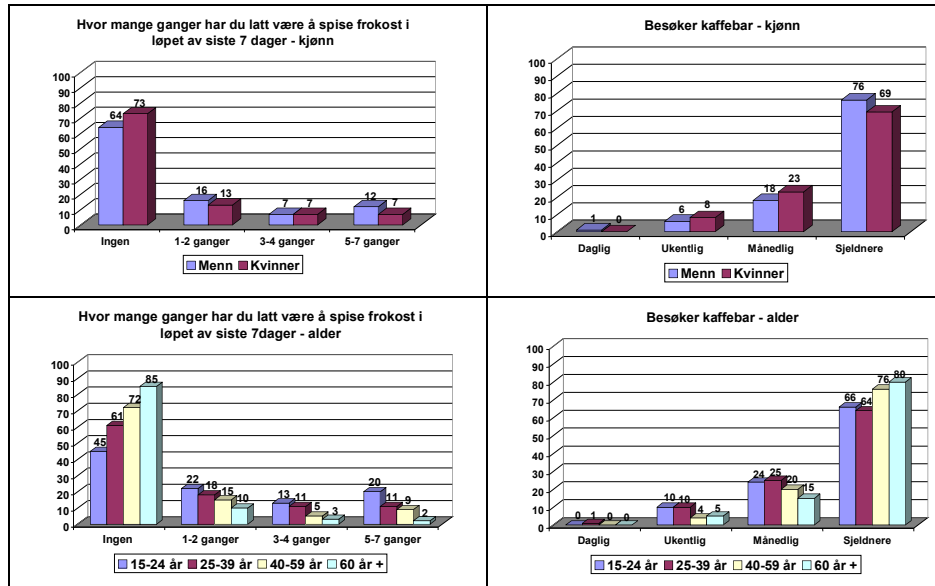
<sup>116</sup> Hvor ofte spiser du frokost hjemmefra (kafé, snackbar, på vei til skole/jobb etc.)

<sup>117</sup> Kjønn N: Menn = 1810, Kvinner = 2099. Gjelder for hele dette kapittelet.

<sup>118</sup> Alder N: 15-24 år=208, 25-39 år=685, 40-59 år=1639, 60 år + = 1377. Gjelder for hele dette kapittelet

<sup>119</sup> Daglig = hver dag/daglig, ukentlig = 1 til 5 ganger i uken, månedlig = 1 til 3 ganger i måneden, sjeldnere = 3 til 11 ganger i året/sjeldnere/aldri/vet ikke. Denne inndelingen gjelder for samtlige figurer i dette kapittelet.

<sup>120</sup> 24 prosent av kvinnene hadde latt være å spise frokost 2 eller flere ganger siste sju dager i 1999 mot 19 prosent i 2007.



Figur 3-3 Latt være å spise frokost, besøker kaffebar (hvor ofte besøker du kaffebar?). Etter kjønn og alder. Prosent. 2007. (Norske Spisefakta 2008)

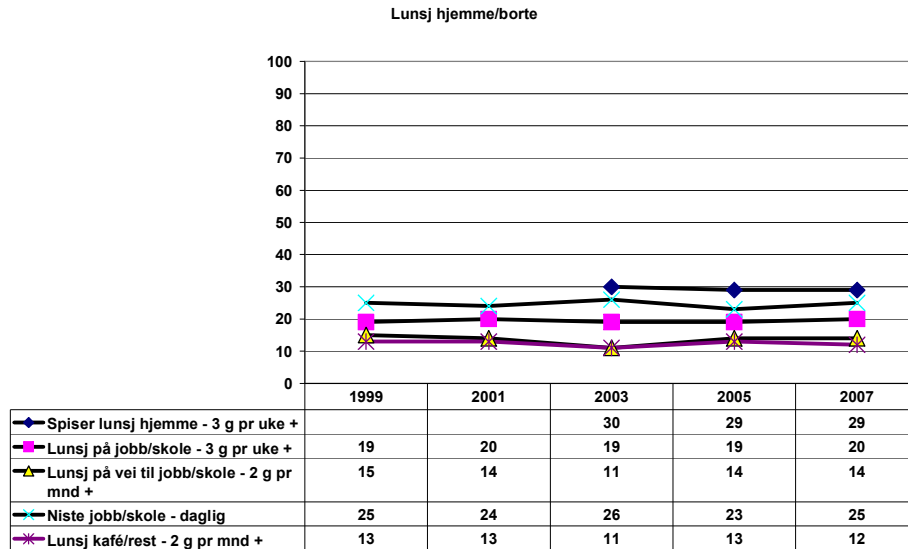
Utviklingen i frokostspising hjemme og i forhold til alder er relativt stabil. Det var imidlertid en økende andel av de yngste som spiste frokost hjemmefra. Det er mulig at tilbud om frokost på skole har økt. Det var relativt få som oppgir at de kun tar drikke til frokost (13 prosent). Det var folk i alderen 60 år eller mer som var mest tilbøyelige til å svare dette (19 prosent). På spørsmål om man har latt være å spise frokost i løpet av den siste uken, er det imidlertid de yngste som i størst grad svarte bekreftende på dette. I aldersgruppen 15-24 år var det 41 prosent som svarte at de har droppet frokosten 2 eller flere ganger i løpet av siste 7 dager i 2007.

Som det kom frem av dette punktet var det vanligst å spise frokost hjemme. Over 80 prosent av befolkningen svarte at de spiste hjemmefrokost hver dag eller nesten hver dag. De yngre valgte noe oftere enn eldre å spise frokost på kafé, snackbar eller lignende.

### 3.1.2 Lunsj

Det var langt færre som spiste lunsj hjemme enn det som var tilfelle for frokost. Dette må selvfølgelig sees i lys av at dette måltidet ofte inntas på jobb

eller skole. Det var 29 prosent som spiste lunsj hjemme tre ganger i uken eller oftere i 2007.



Figur 3-4 Hvor ofte spiser du lunsj hjemme, lunsj på jobb/skole<sup>121</sup>, lunsj på vei til jobb/skole<sup>122</sup> og hvor ofte spiser du niste?<sup>123</sup> Prosentandeler. 2007. (Norske Spisefakta 2008)

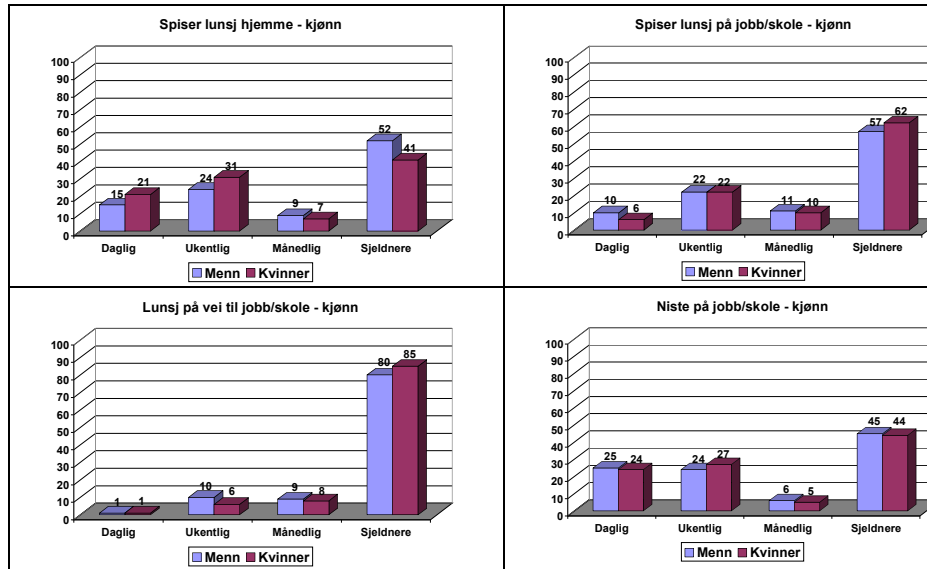
Det var 20 prosent som har spist lunsj som er kjøpt eller fått på jobb eller skole tre ganger i uken eller oftere i 2007. Det var ingen endringer over tid med hensyn til hvor man spiser lunsj.

Som det kommer frem av figuren under var det særlig utbredt i de yngre aldersgruppene å spise denne type måltider. Det bør også nevnes at folk med høy utdanning og inntekt, samt folk bosatt i Oslo, spiste oftere lunsj som var kjøpt eller fått på jobb eller skole.

<sup>121</sup> Hvor ofte spiser du formiddagsmat/lunsj kjøpt eller fått på jobb/skole?

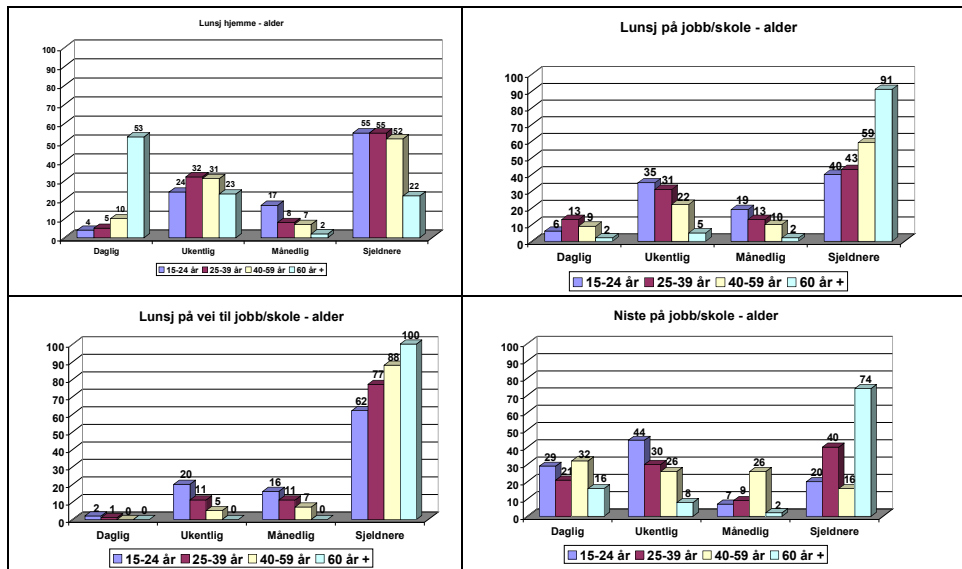
<sup>122</sup> Hvor ofte spiser du formiddagsmat/lunsj som er kjøpt på vei til jobb/skole?

<sup>123</sup> Hvor ofte spiser du hjemmelaget nistemat på jobb/skole?



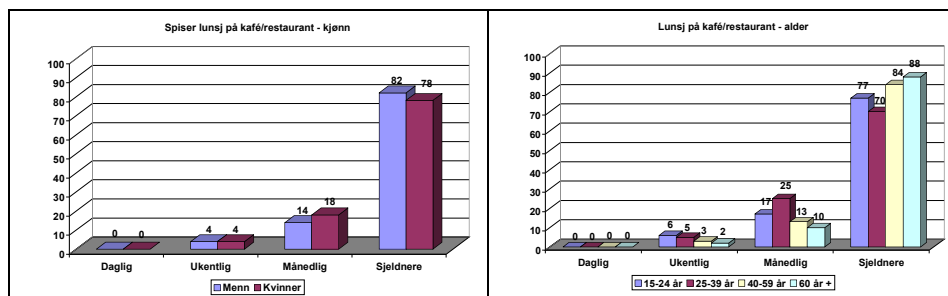
Figur 3-5 Spiser lunsj hjemme, spiser lunsj på jobb/skole, spiser lunsj på vei til jobb/skole, spiser niste. Etter kjønn. Prosent. 2007. (Norske Spisefakta 2008)

Det var flere kvinner enn menn som spiste lunsj hjemme, noe som igjen har sammenheng med at flere kvinner enn menn er hjemmearbeidende eller deltidarbeidende, samt at det er flere kvinnelige pensjonister. Tilsvarende for lunsj på jobb/skole: flere menn enn kvinner spiste lunsj der, og flere menn enn kvinner spiste lunsj på vei til jobb/skole. Det var imidlertid like mange menn og kvinner som spiser niste på jobb/skole. Vel en firedel av befolkningen spiste niste på jobb/skole. Vi får imidlertid ikke skilt mellom utearbeidende og hjemmearbeidende. Hadde vi kun sett på dem som gikk på skole eller som var i arbeid utenfor hjemmet, ville andelen som spiste niste vært atskillig høyere. Det synes som om matpakken står relativt sterkt i den norske befolkningen, og det har heller ikke vært endringer i dette mønsteret over tid.



Figur 3-6 Spiser lunsj hjemme, spiser lunsj på jobb/skole, spiser lunsj på vei til jobb/skole, spiser niste. Etter alder. Prosent. 2007. (Norske Spisefakta 2008)

Hjemmelaget nistemat var det vanligste lunsjmåltidet i Norge. Det var 51 prosent av befolkningen som spiste dette en gang i uken eller oftere. Det var også en relativt stor andel (46 prosent) som spiste lunsj hjemme en eller flere ganger i uken og lunsj de hadde kjøpt eller fått på jobb/skole (30 prosent). Det var den yngste aldersgruppen (15-24 år) som hyppigst spiste hjemmelaget nistemat (73 prosent daglig eller ukentlig). Det bør i denne sammenheng nevnes at tallet blant 15-18 åringer er enda høyere. I en undersøkelse av ungdoms skolematvaner (Bugge 2007) kom det frem at hele 80 prosent av tenåringene hadde med seg matpakke til skolen én gang i uken eller oftere. Det var 9 prosent som oppga at de aldri hadde med seg matpakke til skolen. Det å ha med matpakke var også langt mer utbredt enn å handle skolemat i butikker, kiosker og lignende.



**Figur 3-7 Hvor ofte spiser du lunsj på kafé/restaurant? Etter kjønn og alder. Prosent. 2007. (Norske Spisefakta 2008)**

Det var ganske mange som spiste lunsj på kafé/restaurant månedlig eller oftere. Noen flere kvinner enn menn spiste oftere lunsj på kafé/restaurant månedlig eller oftere, henholdsvis 22 og 18 prosent. 30 prosent i aldersgruppen 25-39 år spiste lunsj på kafé/restaurant månedlig eller oftere og er den aldersgruppen som hyppigst spiste lunsj på slike steder. Ellers er det å bemerke at Oslo-folk var hyppige lunsj-spisere på kafé/restaurant (33 prosent) sammenlignet med totalbefolkningen der 19 prosent spiste lunsj slike steder en gang i måneden eller oftere.

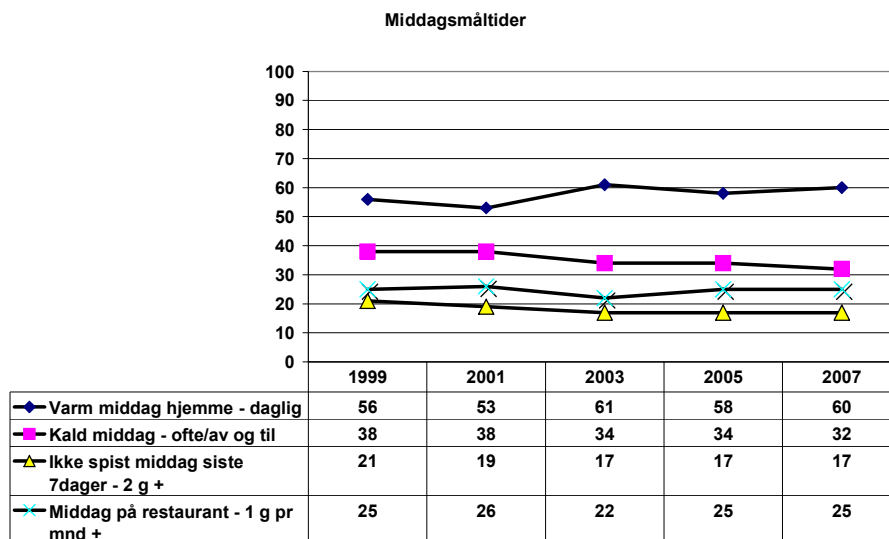
### 3.1.3 Middag

Det har også vært en utbredt oppfatning at stadig flere nordmenn erstatter det varme middagsmåltidet med enklere og raskere måltidsløsninger – for eksempel ”brød på fjøla” eller ”pølse i kiosken”. Flere studier har imidlertid vist at dette ikke er tilfelle. Over 90 prosent av befolkningen oppga at de spiste middag så å si hver dag, når de ble spurt om sine spisevaner (Bugge 2006). I en tidligere SIFO-studie (Bugge & Døving 2000) kom det også frem at 96 hadde spist en varm varmrett sist hverdagsmiddag og 93 prosent hadde spist en varm matrett til sist helgemiddag. Det var 16 prosent som også svarte at de hadde spist brødmat til sist hverdags- og helgemiddag. Det ble imidlertid ikke spurt om dette var hovedingrediens eller tilbehør.

De seneste tallene viser de samme tendensene. Det var 91 prosent som svarte at de spiser varm middag hjemme tre ganger i uken eller oftere, og 60 prosent spiste varm middag daglig i 2007. Det var kun 2 prosent som svarte at de spiste varm middag hjemme sjeldnere enn én gang i uken eller aldri. De eldste (60 år eller mer) spiste oftest middager hjemme. Ikke overraskende var det noen færre Oslo-folk som svarte at de spiste varm middag hjemme hver dag (51 prosent) enn det som gjaldt for befolkningen i sin helhet (60 prosent). I denne



sammenhengen er det verdt å nevne at Oslo-folk spiste langt oftere middag ute på restaurant og lignende enn folk bosatt i andre deler av landet (Bugge & Lavik 2007).



Figur 3-8 Hvor ofte spiser du varm middag hjemme<sup>124</sup>, kald middag for å gjøre det enkelt<sup>125</sup>, ikke spist middag<sup>126</sup>, spist middag på restaurant<sup>127</sup>? 1999 - 2007. Prosentandeler (merk at hyppighetsinndelingene er forskjellige for de ulike typer av middagsspising). (Norske Spisefakta 2008)

På spørsmål om hvor ofte man spiser et kaldt måltid for å gjøre det enkelt, svarte 4 prosent at dette var noe de gjorde ofte og 28 prosent svarte av og til. Det var 65 prosent som mente de sjelden eller aldri valgte dette (2007). Utviklingen over tid har også her vært synkende; i 1999 var det 38 prosent som svarte ofte eller av og til på dette spørsmålet mot 32 prosent i 2007. Det var også færre som sa de lot være å spise middag.

Flere SIFO-studier har vist at det å spise et varmt familiemåltid ("middag") er noe nordmenn prioriterer høyt.<sup>128</sup> Tallene fra Norske Spisefakta viste også dette. Det var få som erstattet den varme middagen med enkle, kalde måltider og det var få som erstattet hjemmemiddagen med andre måltidsløsninger.

<sup>124</sup> Hvor ofte spiser du varm middag hjemme?

<sup>125</sup> Hvor ofte gjøres følgende ting hjemme hos dere: Spises et kaldt måltid til middag for å gjøre det enkelt? Firepunkts skala; ofte, av og til, sjelden, aldri

<sup>126</sup> Hvor mange ganger har du i løpet av siste 7 dager helt latt være å spise middag?

<sup>127</sup> Hvor ofte gjør du følgende ting: Spiser middag på restaurant?

<sup>128</sup> Bugge & Døving 2000, Kjærnes et al 2001, Bugge 2006.

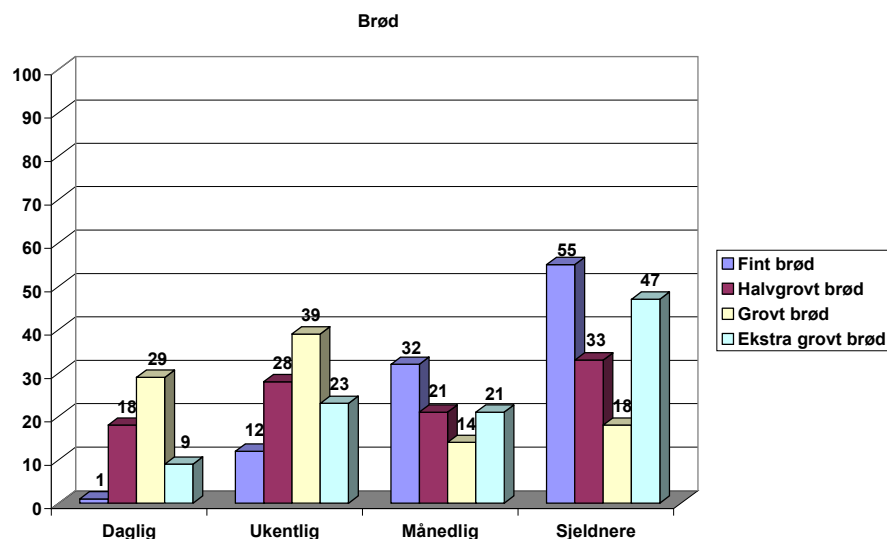
Som det kommer frem av figuren foran var det å spise middag på restaurant noe mange gjør regelmessig. Det var 25 prosent som spiste på slike steder én gang i måneden eller oftere og 47 prosent et par ganger i halvåret. De færreste spiste imidlertid restaurantmiddag ofte. Det var 3 prosent som spiste restaurantmiddag én gang i uken eller oftere. Det bør også nevnes at det bare var 5 prosent av befolkningen som aldri spiste middag på restaurant.

Oslo-folk gikk på restaurant langt oftere enn folk i andre deler av landet. 39 prosent av Oslo-folk spiste middag på restaurant én gang i måneden eller oftere. På Østlandet for øvrig og i Nord-Norge var det 21 prosent som spiste middag på restaurant like ofte. På Vestlandet, i Møre og Romsdal og i Trøndelag er det 27 prosent som spiste restaurantmiddag én gang i måneden eller oftere. Folk med høy utdanning og inntekt spiste oftere restaurantmiddag enn de med lav.

Selv om det å spise middag hjemme var helt dominerende, er det liten tvil om at nordmenn bruker stadig mer tid og penger på måltider utenfor hjemmet. De mest besøkte spisestedene er pizzarestaurant og ulike typer hurtigmatsteder som bensinstasjon, hamburgerrestaurant, kiosk og lignende, samt kjøpesenterkafeer (Bugge & Lavik 2007). Det var for øvrig varm mat som dominerte.

## 3.2 Spisemønster av brød- og kornprodukter

### 3.2.1 Loff, kneipp eller ekstra grovt

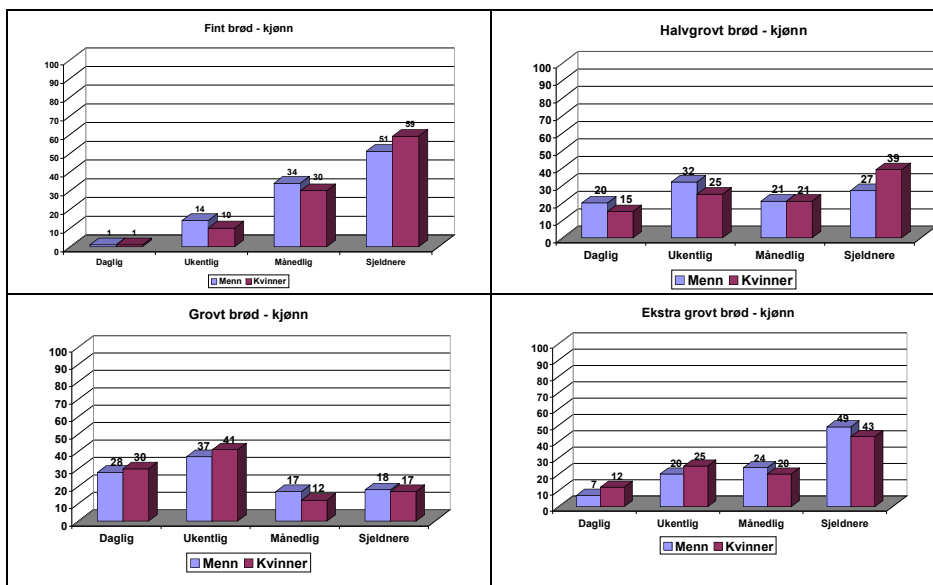


Figur 3-9 Hvor ofte spiser du ulike typer brød?<sup>129</sup> Prosent. 2007. (Norske Spisefakta 2008)

Av Spisefaktatallene (2008) kom det frem at *loff* var langt mindre utbredt enn de grovere brødtypene. Det var 13 prosent som spiste loff daglig eller ukentlig. Videre var det 32 prosent som spiste det månedlig. Andelen som spiste *halvgrovt* brød som for eksempel kneippbrød på regelmessig basis, var langt høyere enn det som var tilfellet for loff. 46 prosent spiste halvgrovt brød daglig eller ukentlig og 21 prosent spiste det månedlig. Det vanligste å spise på regelmessig basis var det som ble betegnet som *grovt brød*. 68 prosent oppga å spise grovt brød daglig eller ukentlig, mens 14 prosent spiste det månedlig. Kun 18 prosent spiste grovt brød sjelden. Forbruket av *ekstra grovt brød*, for eksempel rugbrød, var betydelig lavere enn for halvgrovt og grovt. Det var 32 prosent som spiste denne brødtypen daglig eller ukentlig. Grovt brød er altså

<sup>129</sup> Hvor ofte spiser du følgende bakervarer: Fint brød som f.eks loff? Halvgrovt brød f.eks kneip? Grovt brød f.eks grovbrød? Ekstra grovt brød f.eks rugbrød?

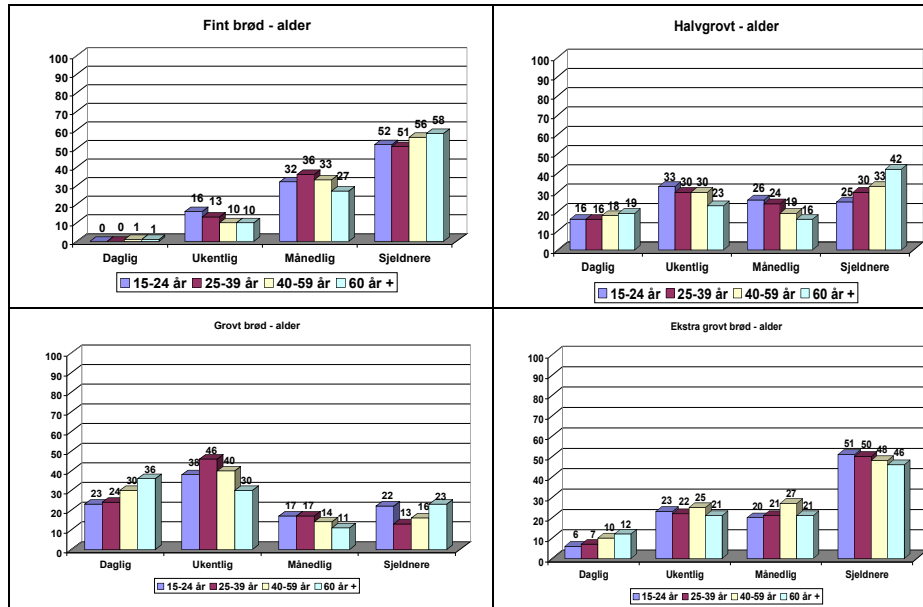
svært vanlig, mens fint brød i liten grad er dagligdags. Tallene viser tydelig at loff ikke betraktes som hverdagsbrød. Dette var noe de aller fleste spiser en gang i blant, men ikke hver dag.



Figur 3-10 Spiser ulike typer brød etter kjønn. Prosent. 2007. (Norske Spisefakta 2008)

Menn spiste loff noe oftere enn kvinner. Folk med lav utdanning spiste oftere loff enn de med høy utdanning. I gruppen med lavest utdanning var det 18 prosent som spiste loff daglig eller ukentlig, mot 10 prosent i gruppen med universitets-/høyskoleutdanning. Oslo-folk spiste sjeldnere loff enn det som var tilfellet for de andre landsdelene<sup>130</sup>. Menn spiser oftere halvgrovt brød enn kvinner, mens for grovt brød og ekstra grovt brød er det kvinnene som er de hyppigste brukerne.

<sup>130</sup> 37 prosent av Oslo-folk spiste loff en gang i måneden eller oftere mot 45 prosent av landet som helhet



**Figur 3-11 Spiser ulike typer brød etter alder. Prosent. 2007. (Norske Spisefakta 2008)**

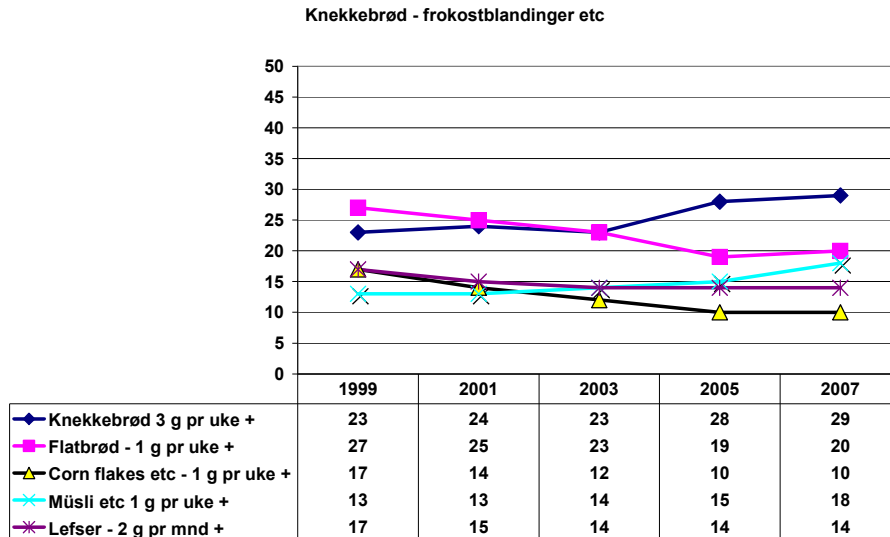
De yngste (15-24 år) spiste loff noe oftere enn de andre aldersgruppene, og spiste sjeldnere av de ulike grove brødtypene. Det var de eldste som oftest spiser grovt brød og ekstra grovt brød til daglig, mens halvgrovt brød syntes mindre populært i denne aldersgruppen. Oslo-folk spiste også sjeldnere halvgrovt brød enn det som var tilfellet for befolkningen i landet for øvrig. Det var 39 prosent av Oslo-folk som spiste denne brødtypen daglig eller ukentlig mot 46 prosent av landet som helhet.

Tallene om bruk av de ulike brødtypene viser altså at det er de grove brødtypene som oppfattes som hverdagsbrød, mens loff er et typisk eksempel på noe man spiser en gang i blant.

Det vil i senere kapitler bli en gitt en mer detaljert analyse av de ulike brødvariantene i forbindelse med WEB-undersøkelsen fra 2008.

### 3.2.2 Knekkebrød, flatbrød, kornblandinger og lefser

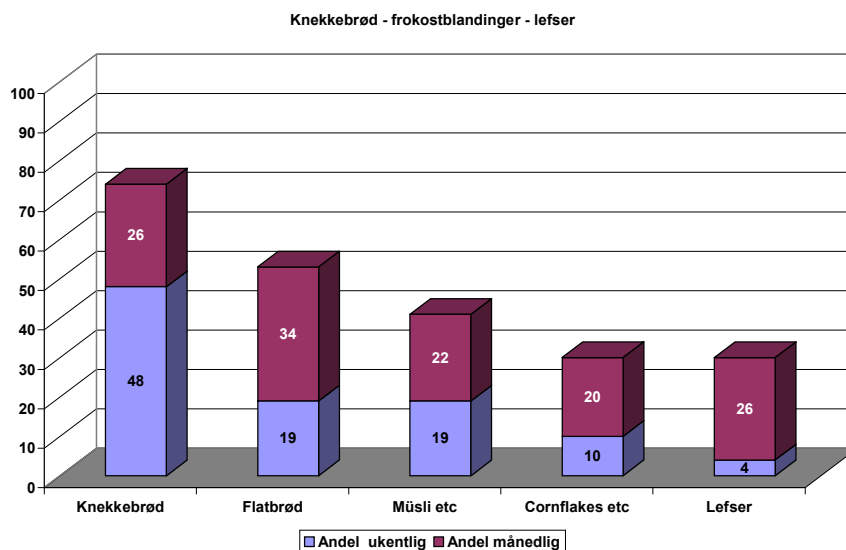
Foruten det gjærede brødet, er også knekkebrød, flatbrød, kornblandinger og lefse eksempler på utbredte produkter.



**Figur 3-12** Hvor ofte spiser du knekkebrød, flatbrød, cornflakes etc. müsli etc. og lefser?<sup>131</sup> Prosentandeler. 1999 – 2007. (Norske Spisefakta 2008)

Når det gjelder type frokostblandinger, synes cornflakes etc. å ha gått ned, mens for eksempel müsli etc. har økt i spisefrekvens.

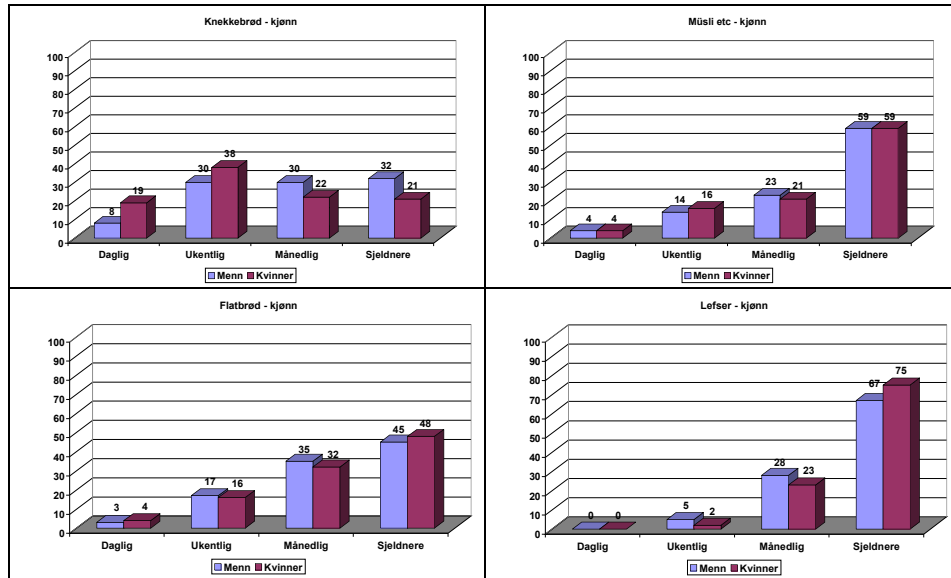
<sup>131</sup> Hvor ofte spiser du følgende bakervarer? Knekkebrød. Flatbrød. Cornflakes, puffet ris/hvete og lignende. Frokostblanding (müsli etc). Lefser.



**Figur 3-13 Andel som spiser de ulike produktene ukentlig (1 g pr uke eller mer) eller månedlig (1-3 g pr mnd). Prosentandel. 2007. (Norske Spisefakta 2008)**

Knekkebrød er den mest vanlige produktgruppen av disse som er valgt ut her. 74 prosent spiser knekkebrød én gang i måneden eller oftere, mens tilsvarende andel for flatbrød er 53 prosent. Mange spiser også korn- og frokostblandinger regelmessig. 41 prosent spiser frokostblandinger som f.eks. müsli én gang i måneden eller oftere, mens 30 prosent spiser cornflakes, puffet ris eller lignende én gang i måneden eller oftere.

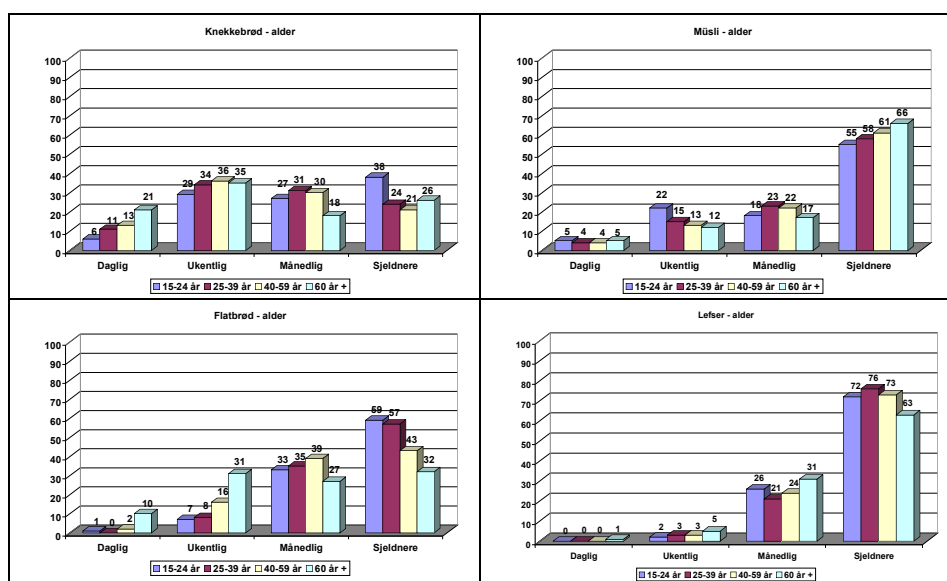
Tidligere studier viser imidlertid at korn- og frokostblandinger er langt mindre utbredt til frokost og lunsj enn det som er tilfellet for brød. Mens om lag 90 prosent svarte at de hadde spist brød til sist hverdagsfrokost/lunsj, var det kun 13 prosent som hadde spist korn- eller frokostblanding til sist hverdagsfrokost. Det var enda færre (5 prosent) som hadde spist dette til sist hverdagslunsj (Bugge & Døving 2000).



Figur 3-14 Hvor ofte en spiser de ulike produktene? Etter kjønn. Prosent. 2007

Tallene viser at kvinner spiste langt oftere knekkebrød enn det som var tilfellet for menn. Det var 57 prosent av kvinnene som spiste denne brødtypen én gang i uken eller oftere, mot 38 prosent av mennene. Når det gjaldt frokostblandinger som müsli etc. var det ingen kjønnsforskjeller, det samme gjaldt flatbrød. Lefser var det en svak overvekt av menn som spiste noe oftere enn kvinner.



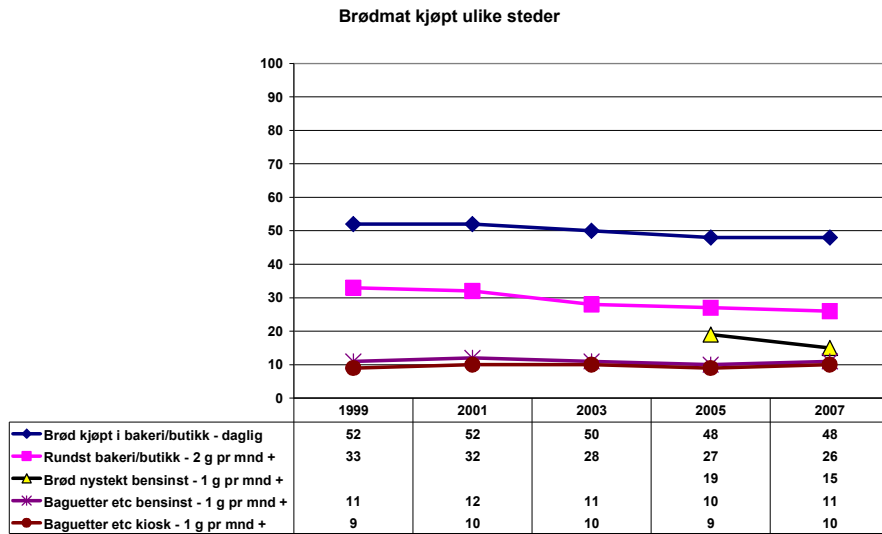


Figur 3-15 Hvor ofte en spiser de ulike produktene? Etter alder. Prosent. 2007

Jo eldre en var, jo oftere spiste en knekkebrød. Svært få unge spiste dette en gang i uken eller oftere. Svært få unge spiste frokostblandingen müsli eller lignende daglig, men langt flere av de yngste spiste dette ukentlig sammenlignet med de andre aldersgruppene. De eldste spiste slike produkter sjelden eller aldri. Flatbrød var også et produkt som varierte mye med alder. Ikke overraskende var det de eldre aldersgruppene som spiste dette tradisjonelle norske brødet hyppigst. Det var 41 prosent som spiste flatbrød én gang i uken eller oftere i aldersgruppen 60 år eller mer, mot 8 prosent i aldersgruppen 15-39 år. Denne tendensen ligner på tendensen for knekkebrød. Lefse er også et produkt som de yngste og de eldste spiste oftere enn de andre aldersgruppene.

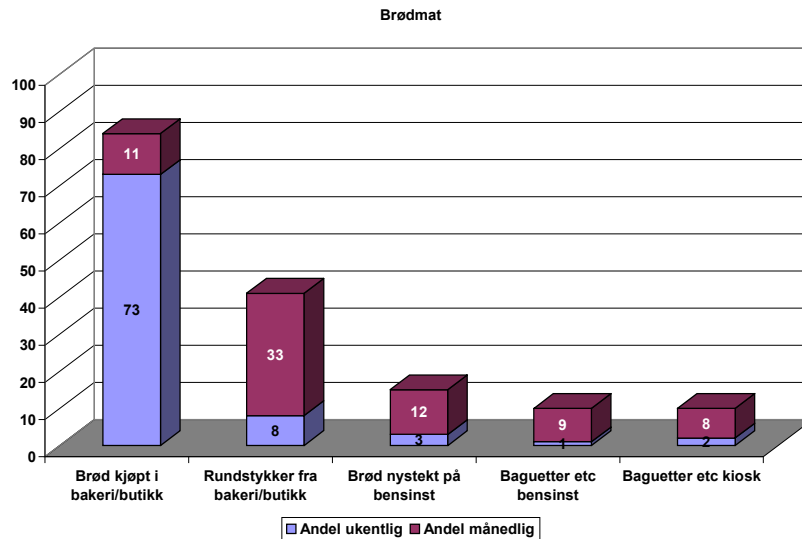
Det var færre som spiste lefse (30 prosent) på regelmessig basis (én gang i måneden eller oftere) enn det som var tilfellet for flatbrød (53 prosent). Det var også langt flere som svarte at de sjelden eller aldri spiste lefse (36 prosent) mot 21 prosent som aldri spiste flatbrød. Det var 37 prosent i aldersgruppen 60 år eller mer som spiste lefse én gang i måneden eller oftere, mot 24 prosent i aldersgruppen 25-39 år.

## 3.2.3 Brødmat kjøpt ulike steder



Figur 3-16 Ulike typer brødmat kjøpt ulike steder<sup>132</sup>. Prosentandel. 1999-2007

<sup>132</sup> Hvor ofte spiser du følgende bakervarer: Brød kjøpt i bakeri/butikk? Rundstykker fra bakeri/butikk? Brød, nystekt på bensinstasjon? Baguetter, sandwich, matpakker kjøpt på bensinstasjon?



**Figur 3-17** Ulike typer brødmat kjøpt ulike steder, andel ukentlig (1 g pr uke eller oftere) og andel månedlig (1-3 g pr mnd). Prosentandeler. 2007. (Norske Spisefakta 2008)

Mens grovbrød signaliserer hverdagsliv, er rundstykker et typisk eksempel på noe som signaliserer helg og litt spesielle anledninger (Bugge & Døving 2000). Det var for eksempel 68 prosent som spiste grovbrød ukentlig. Til sammenligning var det bare 8 prosent som spiste rundstykker kjøpt i butikk eller bakeri like ofte. Man kan derfor antyde at brød er til hverdags, mens rundstykker er til fest.

Nordmenn bruker stadig mer tid og penger på det å spise ute. Over halvparten (53 prosent) av befolkningen har spist på en bensinstasjon i løpet av siste 2 måneder og tilsvarende har 37 prosent spist på en storkiosk. Yngre spiste imidlertid langt oftere på denne type spisesteder enn de eldre aldersgruppene. Det vanligste å spise på denne type spisesteder er pølser, hamburgere og pizza. Det var også en del som spiste ferdigsmurt brødmat. Dette var imidlertid langt mindre utbredt enn de ordinære fastfood-rettene. (Bugge & Lavik 2007).

Det var få som spiste ferdigsmurt brødmat fra kiosk eller bensinstasjon på daglig basis (1-2 prosent). Dette var noe de fleste spiste en gang i blant, men ikke ofte. Det var 45 prosent som spiste brødmat fra kiosk eller bensinstasjon månedlig eller et par ganger i året. Det var også mange (42 prosent) som aldri spiste denne type mat. Det var flere kvinner (48 prosent) enn menn (36 prosent) som svarte at dette var noe de aldri spiste. Videre var det langt flere i den eldste aldersgruppen (73 prosent) som aldri spiste slik brødmat enn det

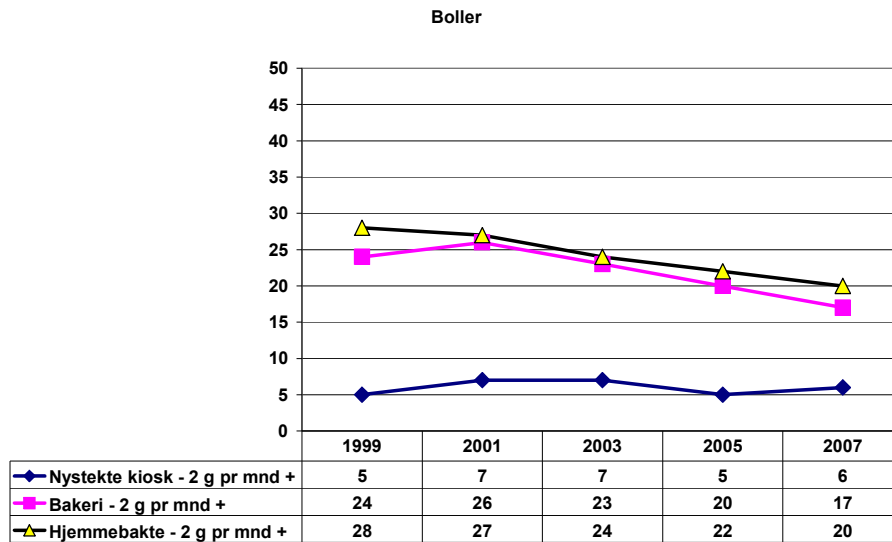
som var tilfellet i de yngre aldersgruppene. Blant 15-24 åringene var 21 prosent som aldri spiste denne type mat, og blant 25-39 åringene var det 26 prosent.

Relativt få svarte at de spiste brød som var kjøpt nystekt på bensinstasjon. Det var 3 prosent som spiste dette ukentlig og 12 prosent som spiste dette månedlig. Det var 40 prosent som aldri spiste denne type brød. Det var flere kvinner (45 prosent) enn menn (34 prosent) som svarte at de aldri spiste brød som var kjøpt på bensinstasjon. Det var også ganske store variasjoner i de ulike aldersgruppenes spisemønster. De yngre spiste noe oftere brød kjøpt på bensinstasjon enn de eldre aldersgruppene. Ser man på andelen som oppgir at de aldri spiser denne type er den høyest i aldersgruppen 60 år eller mer (66 prosent) og lavest i aldersgruppen 25-39 år (21 prosent).

Det samme mønsteret kom frem når man så på spisemønsteret av brød kjøpt nystekt fra (stor-)kiosk. Det var kun én prosent som kjøpte denne type brød ukentlig, og 7 prosent månedlig. Det var 8 prosent som spiste denne type brød 3-11 ganger i året. 29 prosent spiste brød som var kjøpt i kiosk eller storkiosk sjeldnere, og 51 prosent svarte aldri. Det var flere kvinner (58 prosent) enn menn (44 prosent) som svarte at de aldri spiste denne type brød. Det var også langt flere i den eldste aldersgruppen som sjelden eller aldri spiste slikt brød enn det som var tilfellet i den yngre aldersgruppen. 70 prosent i alderen 60 år eller mer svarte aldri, mot 37 prosent i aldersgruppen 25-39 år. Det var 41 prosent av de i alderen 15-24 år som aldri spiste denne type brød.

### 3.3 Forbruksmønsteret av søte brød og kaker

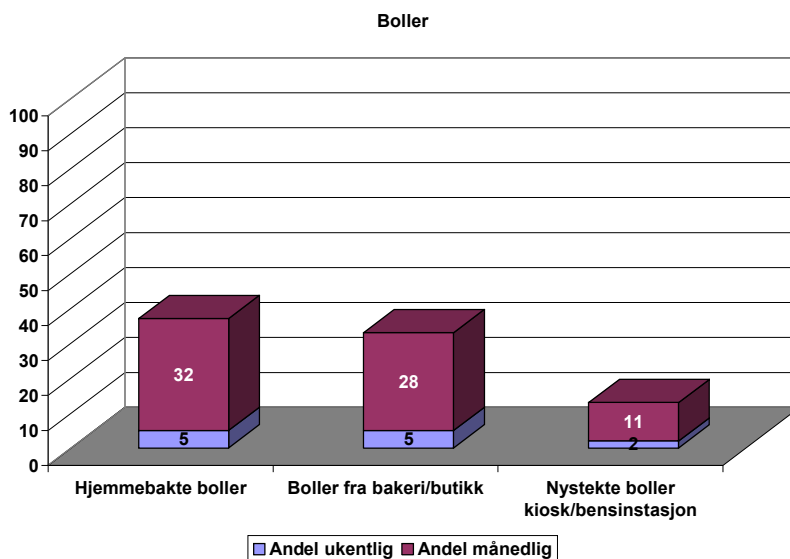
#### 3.3.1 Boller



Figur 3-18 Andel som spiste ulike typer boller<sup>133</sup>. Prosentandeler, 1999 – 2007. (Norske Spisefakta 2008)

Ser vi på utviklingen over tid, var nystekte boller fra kiosker og bensinstasjoner med minibakeri stabil. Boller fra bakeri/butikk og hjemmebakte boller viste imidlertid en nedadgående trend.

<sup>133</sup> Hvor ofte spiser du følgende bakervarer: Nystekte boller fra kiosker/bensinstasjoner med minibakeri? Boller fra bakeri/butikk? Hjemmebakte boller?

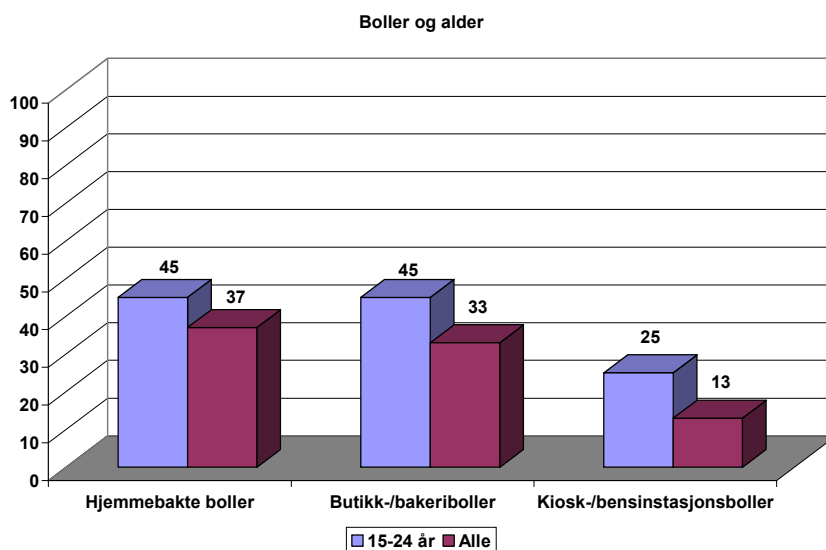


**Figur 3-19** Andel som spiser ulike typer boller, andel ukentlig (1 g pr uke eller oftere) og månedlig (1-3 g pr mnd). Prosentandeler. 2007. (Norske Spisefakta 2008)

En sammenligning av hvor ofte man spiste de ulike typer boller, viste at hjemmebakte boller og boller fra butikk hadde omtrent like høye andeler. Det var få som spiste boller ukentlig, men når det ble utvidet til månedlig, var det langt flere.

Det å spise søte hviteboller var noe en del nordmenn gjorde regelmessig. Nesten 4 av 10 nordmenn spiste hjemmebakte boller én gang i måneden eller oftere. Det var 33 prosent som spiste boller de hadde kjøpt i butikk eller bakeri like ofte. Andelen som hadde spist kiosk- eller bensinstasjonsbolle én gang i måneden eller oftere var 13 prosent. Det var kun 8 prosent som svarte at de aldri spiste hjemmebakte boller, mot 39 prosent som aldri spiste kiosk- eller bensinstasjonsboller).

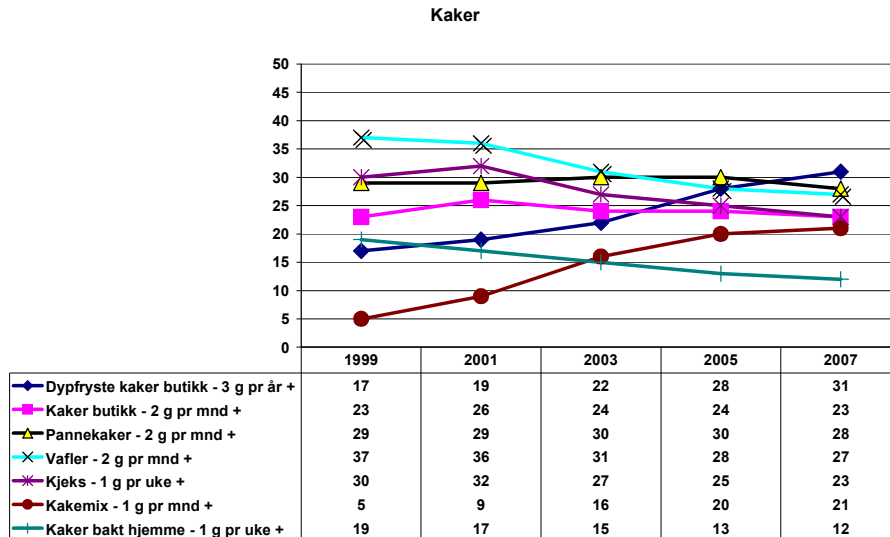
Ungdom spiste oftere boller enn befolkningen forøvrig. Det var 45 prosent i aldersgruppen 15-24 år som spiste henholdsvis hjemmebakte eller butikk-/bakeriboller én gang i måneden eller oftere. Videre var det 25 prosent av de yngste som spiste kiosk- eller bensinstasjonsbolle like ofte. Tallet for befolkningen i sin helhet var 13 prosent.



**Figur 3-20** Andel som spiser hjemmebakte boller, boller kjøpt nystekt fra butikk/bakeri, boller kjøpt nystekt fra kiosk/bensinstasjon én gang i måneden eller oftere. Etter alder. Prosent. 2007. (Norske Spisefakta 2008)

At boller var noe ungdom spiste relativt mye av kom også frem i en undersøkelse av ungdoms skolematvaner. På spørsmål om hva man hadde kjøpt sist gang man handlet skolemat i butikk, kiosk eller lignende kom det frem at de fleste hadde kjøpt ferdigsmurt brødmat som baguetter eller lignende (41 prosent). Det var likevel mange som hadde kjøpt boller (18 prosent). Det var langt flere gutter (23 prosent) enn jenter (14 prosent) som hadde kjøpt boller (Bugge 2007).

## 3.3.2 Kaker

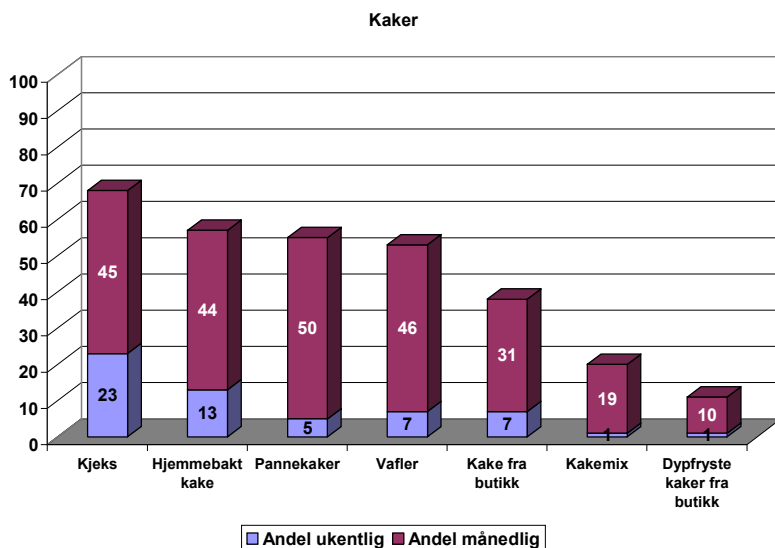


Figur 3-21 Andel som spiser ulike typer søte kaker (og kjeks)<sup>134</sup>. Prosentandeler. 1999 – 2007 (y-aksen går til 50 prosent, for å tydeliggjøre). (Norske Spisefakta 2008)

Ser vi på utviklingen av de ulike kaketyperne, har det vært en relativt sterk økning i dypfryste kaker fra butikk og kakemix. For kaker fra butikk og pannekaker var det ingen endringer, mens det for vafler, kjeks og hjemmebakte kaker har vært en nedgang.

<sup>134</sup> Hvor ofte spiser du følgende kaker og bakervarer: Dypfryste kaker kjøpt i butikk? Kaker kjøpt i butikk? Hvor ofte spiser du følgende typer annen mat: Pannekaker (alle typer)? Hvor ofte spiser du følgende kaker og bakervarer: Vafler? Kjeks? Kaker laget av kakemiks? Kaker bakt hjemme?





**Figur 3-22** Andel som spiser de ulike typer søte kaker (og kjeks) ukentlig (1g pr uke og oftere) og månedlig (1-3 g pr mnd). Prosentandeler. 2007. (Norske Spisefakta 2008)

Sammenligner vi nivået for dette forbruket i 2007, var det kjeks som toppet listen. Selv om kakemix har økt, var det likevel relativt få som tok dette produktet i bruk sammenlignet med hjemmebakt kake.

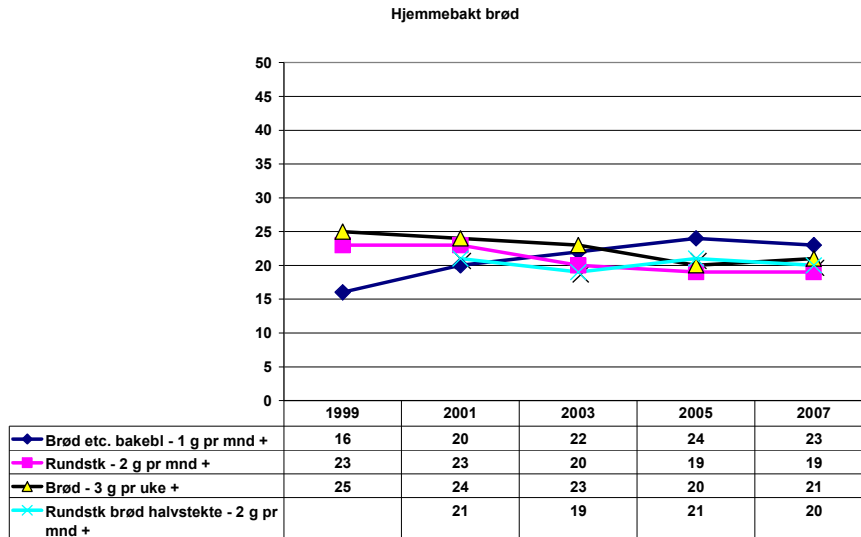
Å spise kake var noe mange nordmenn gjorde relativt ofte. I underkant av 60 prosent spiste hjemmebakt kake én gang i måneden eller oftere. Videre var det 38 prosent som spiste kake fra butikk og 20 prosent som spiste kake laget av kakemix én gang i måneden eller oftere.

Som det kommer frem av figuren over var det 68 prosent av befolkningen som spiste kjeks én gang i måneden eller oftere. (Det var bare 3 prosent som svarte at de aldri spiste kjeks). De yngre spiste noe oftere kjeks enn de eldre. I aldersgruppen 15-24 år var det 74 prosent som spiste kjeks én gang i måneden eller oftere, mot 62 prosent i aldersgruppen 60 år eller mer.

Det var 55 prosent som spiste pannekaker én gang i måneden eller oftere. 53 prosent spiste vafler én gang i måneden eller oftere. (Det var kun 3 prosent som aldri spiste pannekaker, og 5 prosent spiste aldri vafler).

### 3.4 Kjøper, blander eller baker brød og rundstykker

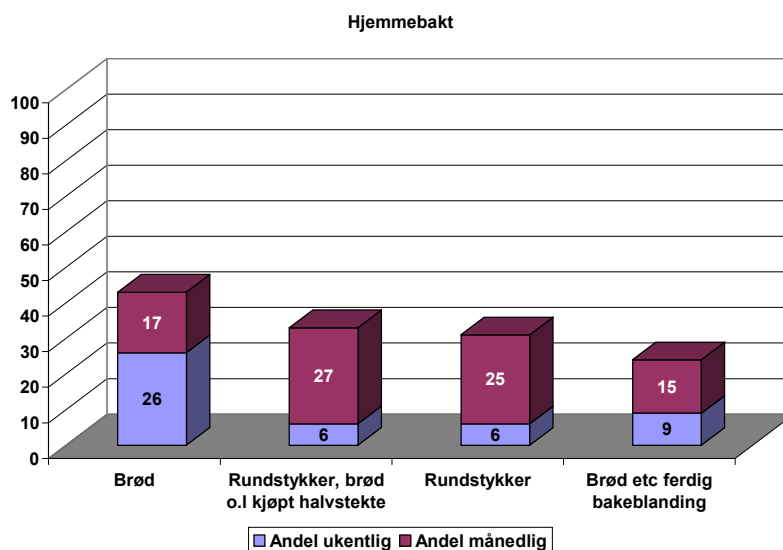
Nærmere halvparten (48 prosent) av befolkningen spiste brød som var kjøpt i butikk eller bakeri daglig. Videre var det 25 prosent som spiste dette ukentlig. Det var 8 prosent som sjelden eller aldri spiste brød som var kjøpt. Det var flere menn (52 prosent) enn kvinner (44 prosent) som spiste kjøpebrød daglig.



Figur 3-23 Andel som spiser hjemmebakt brød<sup>135</sup>. Prosentandeler. 1999 – 2007. (Norske Spisefakta 2008)

Mens hjemmebakte brød og rundstykker var litt på retur, var brød laget av melblanding økende. Samme trend så vi for kakemix. Denne måten å forenkle hjemmebaking på synes å ha slått an. Halvsteke rundstykker o.l. har hatt en stabil utvikling. Det er for øvrig ikke helt korrekt å kalle halvsteke produkter for hjemmebakt, men grensene kan etter hvert synes flytende for hva som er laget hjemme fra bunnen, og ulike former for ikke helt ferdiglagde produkter og halvfabrikata man kjøper i butikk.

<sup>135</sup> Hvor ofte spiser du følgende bakervarer: Brød/boller/rundstykker laget av ferdig bakeblanding (for tilsetning av vann)? Hjemmebakte rundstykker? Hjemmebakt brød? Rundstykker, brød o.l kjøpt halvsteke?



**Figur 3-24** Andel som spiser ulike hjemmelagde produkter ukentlig (1 g pr uke eller oftere) og månedlig (1-3 ganger pr mnd). Prosentandeler. 2007. (Norske Spisefakta 2008)

Sammenligner vi forbruksnivået av disse ulike hjemmelagede produktene, var hjemmelaget brød relativt hyppig forekommende, mens rundstykker - enten de var kjøpt halvsteke eller de var hjemmelaget - hadde en lavere andel. Dette kan være samme mønster som vi har sett tidligere, at man spiste oftere brød enn rundstykker (brød til hverdags og rundstykker til fest). Det var imidlertid også et visst forbruk av ferdigblande brødprodukter, og som nevnt, dette var økende.

Det var 38 prosent som sjelden eller aldri spiste hjemmelagte brød. Flere kvinner (16 prosent) enn menn (12 prosent) spiste hjemmelagte brød daglig. Videre kom det frem at jo eldre man var, desto hyppigere spiste man hjemmelagte brød. Det var 9 prosent i aldersgruppen 15-24 år som spiste hjemmelagte brød daglig, mot 24 prosent i aldersgruppen 60 år eller mer.

Det å spise hjemmelagte rundstykker var noe få gjorde ukentlig (6 prosent). Det var 25 prosent som spiste dette månedlig.

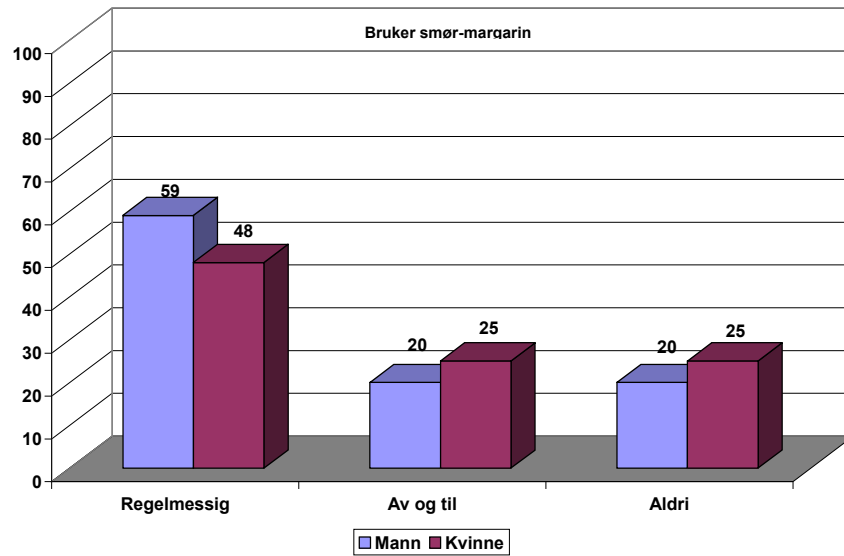
De senere årene har det kommet mange såkalte bakeblandinger (brød, rundstykker, boller og lignende) på markedet. Det var relativt få som spiste brød etc. ukentlig (9 prosent). Videre var det 25 prosent som aldri benyttet seg av slike blandinger. Det var imidlertid langt færre i de yngre aldersgruppene (15-

39 år) (16 prosent) som svarte at de aldri spiste brød, boller eller lignende som var laget av bakerblanding enn det som var tilfellet i den eldste aldersgruppen (60 år eller mer) (42 prosent). Det var også få (6 prosent) som ukentlig spiste rundstykker og lignende som var kjøpt halvsteke. De yngre aldersgruppene (15-39 år) spiste rundstykker som var kjøpt halvsteke oftere en den eldste aldersgruppen. I den yngre aldersgruppen var det 9 prosent som spiste slike rundstykker ukentlig, mot 3 prosent i aldersgruppen 60 år eller mer. Det var 12 prosent av de yngre som aldri spiste denne type rundstykker, mot 37 prosent i den eldste aldersgruppen. Oslo-folk spiste også slike rundstykker oftere enn det som var tilfellet for folk bosatt i andre deler av landet. Også utdanning synes å spille en rolle. Folk med universitets- og høyskoleutdanning spiste oftere rundstykker som var kjøpt halvsteke enn folk med lavere utdanning.

## 3.5 Pålegg

### 3.5.1 Smør og margarin

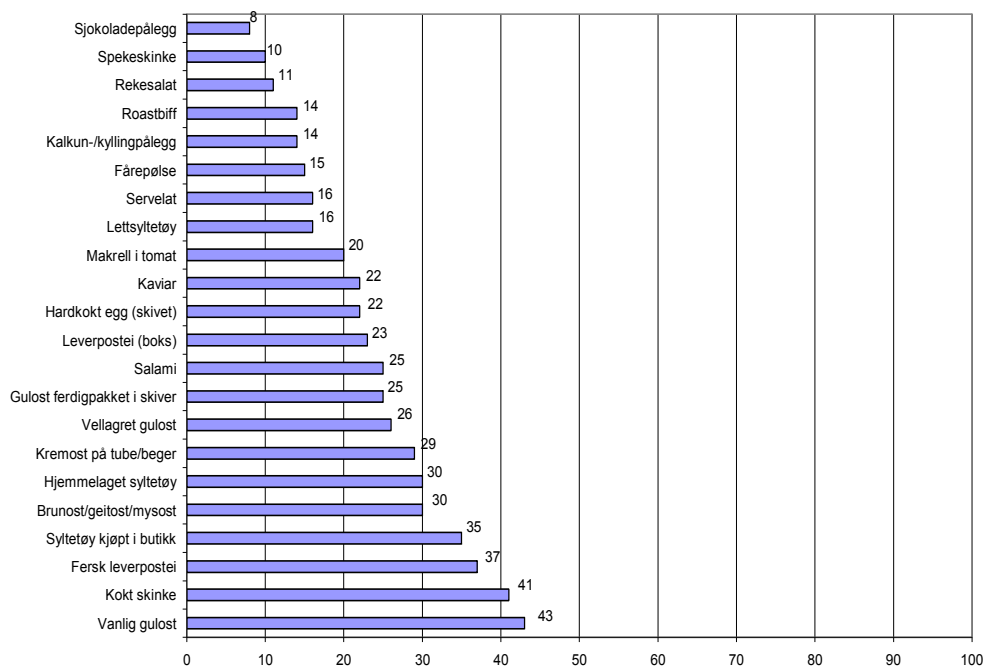
Det var over halvparten av befolkningen (53 prosent) som spiste smør eller margarin på brødsken ofte. 22 prosent svarte at de aldri spiste dette på brødsken. Menn spiste oftere (59 prosent) enn kvinner (48 prosent) smør eller margarin på brødsken. Det var færrest Oslo-folk (49 prosent) og flest fra Nord-Norge (57 prosent) som ofte spiste smør eller margarin.



Figur 3-25 Hvor ofte bruker du smør/margarin på brødskeen? Etter kjønn. Prosent. 2007. (Norske Spisefakta 2008)

På spørsmål om hva slags type smør eller margarin man brukte, kom det frem at det mest utbredte var lettmargin. Det var 23 prosent som spiste dette daglig. Deretter fulgte vanlig margarin (10 prosent), smørblandet margarin (8 prosent) og meierismør (6 prosent).

### 3.5.2 Ost, skinke, syltetøy



**Figur 3-26** Andel som spiser utvalgte påleggstyper én gang i uken eller oftere. Prosent. 2007. (Norske Spisefakta 2008)

Av de mange ulike påleggstypene, var det altså vanlig gulost og kokt skinke som var det flest valgte å ha på brødskiven. Det var 43 prosent som spiste vanlig gulost ukentlig, og 41 prosent spiste kokt skinke like ofte.

Ulike typer ostepålegg var generelt mye brukt. Det var 30 prosent som spiste brunost eller lignende ukentlig. Videre var det 29 prosent som spiste kremost på tube eller beger, 26 prosent spiste vellagret gulost og 25 prosent spiste ferdigpakket gulost i skiver like ofte. Det bør nevnes at det ikke finnes tall for hvor ofte det spises magre og lettere oster.

Foruten kokt skinke, var fersk leverpostei også noe mange (37 prosent) spiste én eller flere ganger i uken. Videre var det relativt mange som spiste salami (25 prosent) og leverpostei på boks (23 prosent). Kjøttpålegg av typen serve-

lat, fårepølse, kylling-/kalkun, roastbiff og spekeskinke var noe mindre brukt (mellom 10-16 prosent spiste disse kjøttpåleggene ukentlig).

Det bør nevnes at et generelt trekk ved forbruksmønsteret av de ulike kjøttpåleggene var at de magre variantene økte, mens de fetere variantene har hatt en nedgang de senere årene. Som eksempel kan nevnes at det i 1997 var 10 prosent som spiste kalkun-/kjøttpålegg ukentlig. Dette hadde økt til 14 prosent i 2007. De eldste spiste mindre av dette pålegget enn yngre. Andelen som spiste fårepølse ukentlig hadde falt fra 22 prosent i 1997 til 15 prosent i 2007. Det samme mønsteret sår man når det gjelder forbruk av salami. I 1999 var det 32 prosent som spiste denne påleggstypen ukentlig, i 2007 var tallet 25 prosent.

Av de søte påleggene var det syltetøy kjøpt i butikk som var mest utbredt. Det var 35 prosent som spiste dette ukentlig. Videre var det henholdsvis 30 og 16 prosent som spiste hjemmelaget syltetøy og lettsyltetøy én gang i uken eller oftere. Andelen som spiste lettsyltetøy har økt. I 1999 var det 11 prosent som spiste dette ukentlig. Dette tallet hadde økt til 16 prosent i 2007. Relativt få (8 prosent) spiste sjokoladepålegg ukentlig. Dette var imidlertid nesten bare spist av de yngste. I aldersgruppen 15-24 år var det 22 prosent som spiste sjokoladepålegg én gang i uken eller oftere. I aldersgruppen 25 år og eldre var det kun én prosent som spiste dette like ofte.

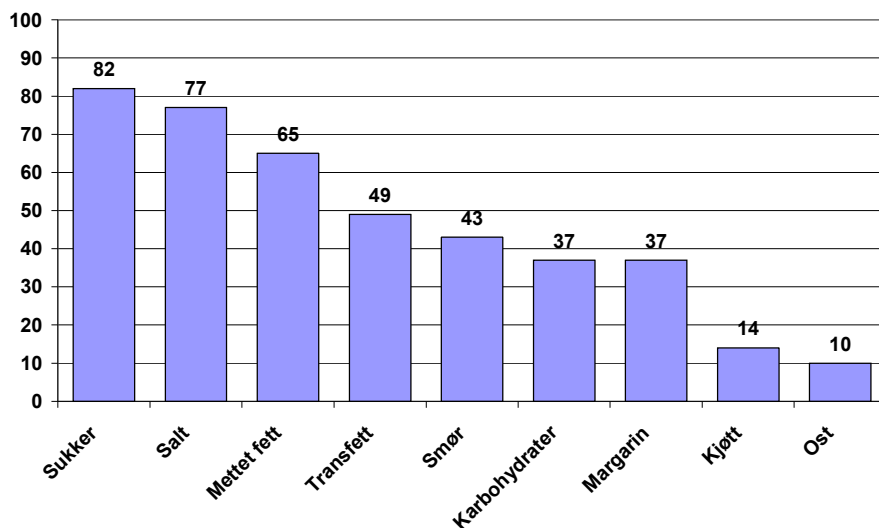
### 3.6 Noen fremtredende trender og tendenser

Et fremtredende trekk ved nordmenns mat- og spisevaner de senere årene har vært en økende opptatthet av å innta helseriktig mat og drikke. I 1999 var det 50 prosent av befolkningen som svarte at de var meget eller ganske interessert i helseriktig kosthold. Dette tallet hadde økt til 56 prosent i 2007. Kvinner (67 prosent) er betydelig mer opptatt av dette enn menn (45 prosent). Tradisjonelt har unge mennesker vært mindre opptatt av mat og helse, men dette synes å ha endret seg de seneste årene (Bugge 2007).

Det har også vært en signifikant økning i andelen som svarer at de legger spesielt stor vekt på at maten de kjøper til seg selv og sin husholdning er sunn. I 2003 var det 51 prosent som svarte dette. Tallet hadde økt til 59 prosent i 2007. Kvinner (67 prosent) var mer tilbøyelige til å svare dette enn menn (51 prosent). Og Oslo-folk (65 prosent) var noe mer opptatt av dette enn befolkningen i sin helhet (59 prosent).

Som det kommer frem av neste figur var det særlig matvarer som inneholdt mye sukker, salt og mettett fett forbrukerne ønsket å unngå. Mange var imid-

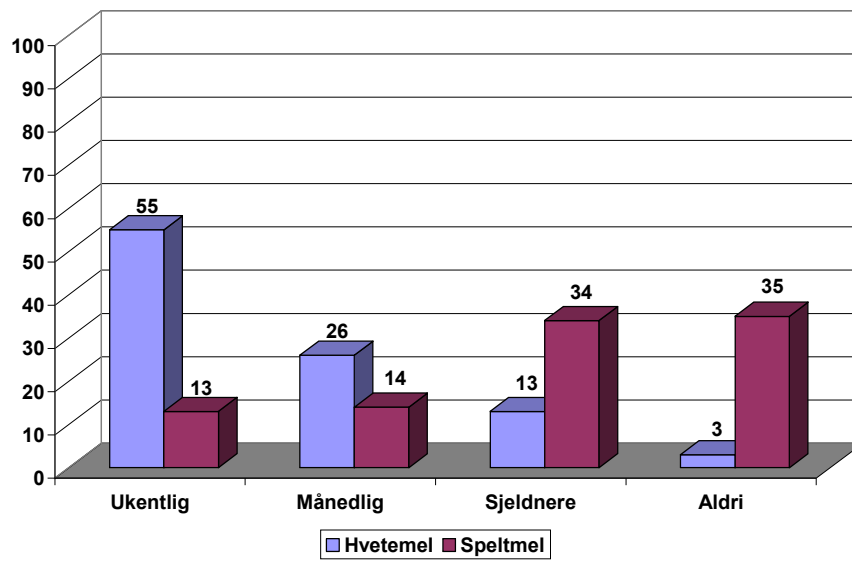
lertid også skeptiske til mat med høyt innhold av transfett og karbohydrater. Som vist, var det om lag halvparten av befolkningen som ofte brukte smør eller margarin på brødskiven. Samtidig var det altså relativt mange som svarte at de var skeptiske til smør (43 prosent) og margarin (37 prosent). Det var relativt få som svarte at kjøtt (14 prosent) og ost (10 prosent) var noe de helst unngikk.



Figur 3-27 Andel som svarer at de helst ønsker å unngå ulike næringsstoffer, ingredienser og matvarer. Prosent. 2007. (Norske Spisefakta 2008)

De senere årene har det vært en opphetet debatt omkring den ernæringsmessige verdien av det vanlige hvetemelet og speltmelet. Det har også kommet stadig flere produkter som baserer seg på speltmel i dagligvarehyllene og på ulike spisesteder. Som eksempler kan nevnes alt fra speltbrød, speltkaker, spelt-pasta, kornblandinger og barnegrøter, til spelpizza (Grandiosa og Peppe's).





Figur 3-28 Hvor ofte spiser du hvetemel/speltmel? Prosent. 2007. (Norske Spisefakta 2008)

Vi har dessverre ikke data over utviklingen for speltmel. Til å være et relativt nytt produkt, var det ganske mange som allerede spiste dette en gang i måneden eller oftere, hele 27 prosent. Hvetemel var imidlertid et svært vanlig produkt, og hele 55 prosent spiste dette en gang i uken eller oftere.

Det er grunn til å tro at utviklingen vil gå i retning av at flere vil spise grovere brød og mer sunne brødvarianter. Grovt brød til hverdags og finere brød til helg ser ut som et typisk mønster i dagens Norge.



## 4 Spisemønsteret av brød, korn og kaker

”Her i Norge spiser vi gjerne 2-4 brødmåltider og ett varmt måltid om dagen. Dette er en vane våre ernæringsekspertener mener vi bør ta vare på” (Ingrid Espelid Hovig i *Den rutete kokeboken* 1982:20)

I dette og de etterfølgende kapitlene vil vi presentere resultatene fra undersøkelsen om nordmenns brød- og kornvaner.

Da vi undersøkte nordmenns måltidsvaner for nesten ti år siden, kom det frem at de aller fleste spiste to til tre kalde måltider (frokost, lunsj og kvelds) og ett varmt måltid (middag) pr. dag. Brødmat var det dominerende innholdet i de kalde måltidene (Bugge & Døving 2000). Hvordan er bruken av brød i dag? Til hvilke måltider spises det brød? Hvilke trekk har holdt seg stabile og hvilke har vært i endring i det siste tiåret?

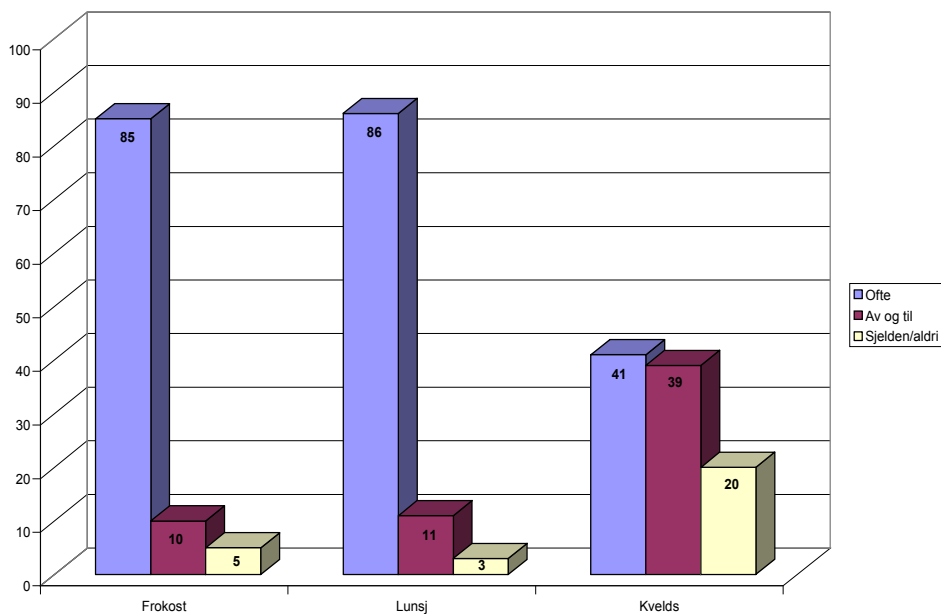
### 4.1 Bruk av brød i dagens ulike måltider

#### 4.1.1 Hvor ofte spises og hvem spiser dagens ulike måltider?

I likhet med det som har kommet frem av tidligere SIFO-studier<sup>136</sup>, viser også vår undersøkelse at måltidene står sterkt. Det å spise frokost, lunsj og middag er noe de aller fleste gjør daglig. Kvelds- og mellommåltider er noe mindre utbredt. Det var henholdsvis 6 prosent og 3 prosent som sjelden eller aldri spiste frokost og lunsj. Andelen som sjelden eller aldri spiste kveldsmat var noe høyere (20 prosent).

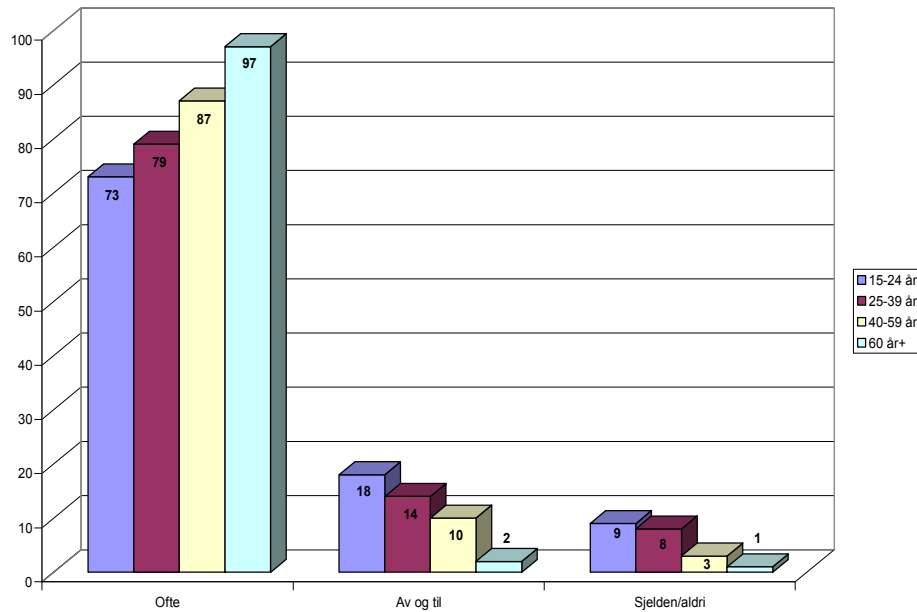
---

<sup>136</sup> Bugge & Døving 2000, Kjærnes et al. 2001, Bugge 2006



Figur 4-1 Hvor ofte spiser du følgende måltider? N=1037. Prosent. 2008. WEB

De fleste (85 prosent) spiste altså frokost ofte. Det var imidlertid nokså store forskjeller på de ulike aldersgruppenes spisefrekvens. Andelen som spiste frokost ofte økte proporsjonalt med alder. Det var 73 prosent i aldersgruppen 15-24 år som svarte at de ofte spiste frokost, mot 97 prosent i aldersgruppen 60 år eller mer.



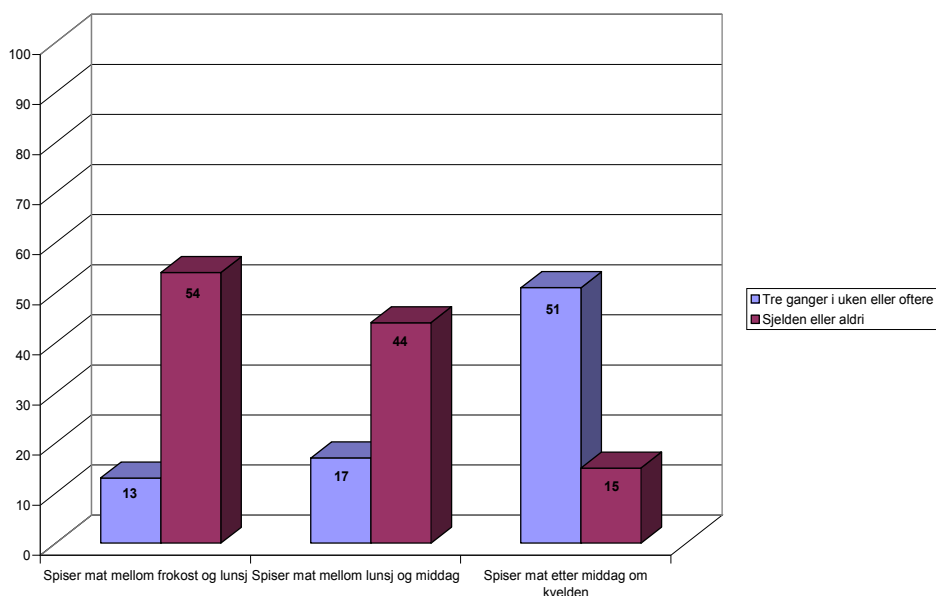
**Figur 4-2 Hvor ofte spiser du frokost? Etter alder. N=1037. Prosent. 2008. WEB**

Det var noen flere kvinner (88 prosent) enn menn (83 prosent) som ofte spiste frokost. Dette er på linje med resultatene som kom frem i en tidligere SIFO-undersøkelse (Bugge & Døving 2000). Den viste at det særlig var yngre menn som droppet frokostmåltidet.

De aller fleste (86 prosent) spiste lunsj ofte. Utdanning var den eneste variabelen som syntes å ha noen effekt. Det var flere med høy utdanning (90 prosent) enn med lav utdanning (76 prosent) som spiste lunsj ofte.

Kveldsmåltidet var langt mindre utbredt enn frokost og lunsj. Det var 41 prosent som spiste dette måltidet ofte. Flere menn (46 prosent) enn kvinner (35 prosent) spiste kveldsmat ofte. Oslo-folk spiste i langt mindre grad kvelds enn folk i resten av landet. Det var 32 prosent Oslo-folk som sjelden eller aldri spiste kvelds, mot 20 prosent i sin helhet. En viktig endring i nordmenns måltidsvaner de senere årene er en forskyvning av tidspunktet for å spise middag. Dette gjelder i særdeleshet Oslo-folk. I 1999 var det 73 prosent av befolkningen som spiste middag før klokken 17.00, mot 63 prosent i 2007. Andelen Oslo-folk som spiste middag før klokken 17.00 hadde i perioden 1999 til 2007 blitt redusert fra 37 prosent til 26 prosent. De siste tallene fra Spisefakta (2008) viser at 31 prosent av Oslos befolkning spiste middag etter kl. 18.00. I totalbe-

folkningen var andelen som spiste middag etter klokken 18.00 på en vanlig hverdag 12 prosent.



**Figur 4-3 Hvor ofte spiser du følgende: mat mellom frokost og lunsj, mat mellom lunsj og middag, mat etter middag om kvelden? N=3909. Prosent. Norske spisefakta 2008.**

Som det kommer frem av figuren, var det altså 13 prosent som spiste mat mellom frokost og lunsj tre ganger i uken eller oftere. Det var noen flere (17 prosent) som spiste mat mellom lunsj og middag. Selv om kveldsmåltidet var betydelig mindre utbredt enn frokost, lunsj og middag, var det også langt flere som spiste mat på kvelden etter middag enn det som var tilfellet for mellommåltidene tidligere på dagen. Over halvparten av befolkningen spiste altså mat etter middag om kvelden tre ganger i uken eller oftere. Ungdom spiste flere mellommåltider enn de andre aldersgruppene (se kapittel 5).

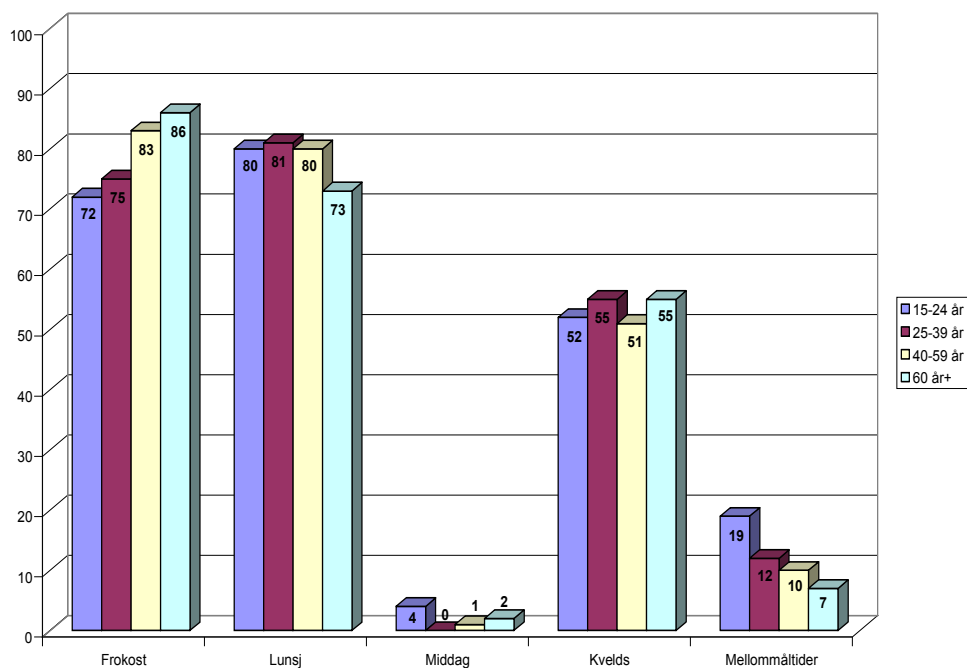
Det å spise varm middag hjemme er noe de aller flest nordmenn gjør daglig. Norske Spisefakta (2008) viser at det kun var 2 prosent av befolkningen som spiste dette måltidet et par ganger i måneden eller sjeldnere. Den eldste aldersgruppen (60 år+) var noe mer tilbøyelig (75 prosent) til å svare at de daglig spiste varm middag hjemme enn aldersgruppen 25-39 år (51 prosent). Langt flere i aldersgruppen 25-39 år (40 prosent) svarte imidlertid at det å spise varm middag hjemme var noe de gjorde tre til fem ganger i uken. Blant de

eldste var andelen 18 prosent. Det bør i denne sammenhengen nevnes at de yngre aldersgruppene spiser langt oftere middag på restaurant og lignende enn de eldre aldersgruppene (Bugge & Lavik 2007).

#### 4.1.2 Utbredelsen av brødmat til dagens ulike måltider

Det var 80 prosent som vanligvis spiste brødmat som hovedingrediens til frokost, og 78 prosent spiste dette vanligvis til lunsj. Videre var det 53 prosent som vanligvis spiste brød til kvelds. Få (2 prosent) spiste vanligvis brød til middag. Andelen som spiste brødmat til dagens ulike mellommåltider var 11 prosent. Det var kun 3 prosent som svarte at de ikke spiste brødmat til noen av dagens måltider. Brødets posisjon i dagens kalde måltider har altså ikke endret seg i løpet av den siste tiårsperioden (Bugge & Døving 2000).

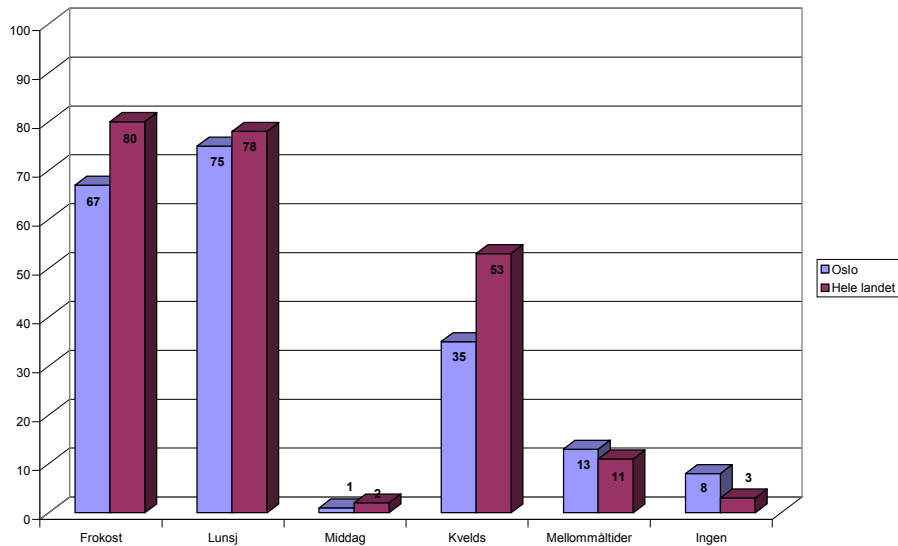
Det var små forskjeller mellom kvinner og menns bruk av brød til de ulike måltidene. De variablene som synes å ha særlig effekt på bruk av brød til de ulike måltidene var alder og bosted. Som det kommer frem av figuren spiste de yngste i noe mindre grad brødmat til frokost enn de andre aldersgruppene. Det var 72 prosent i alderen 15-24 år som vanligvis spiste dette til frokost, mot 88 prosent i aldersgruppen 60 år eller mer. De unge spiste imidlertid oftere brødmat til dagens mellommåltider enn de andre aldersgruppene. De spiste også noe oftere brødmat som hovedingrediens til middag enn de andre aldersgruppene.



**Figur 4-4** Til hvilke av dagens måltider spiser du vanligvis brødmat (for eksempel brød, knekkebrød, rundstykker, baguetter) som hovedingrediens? Etter alder. N=1037. Prosent. 2008. WEB

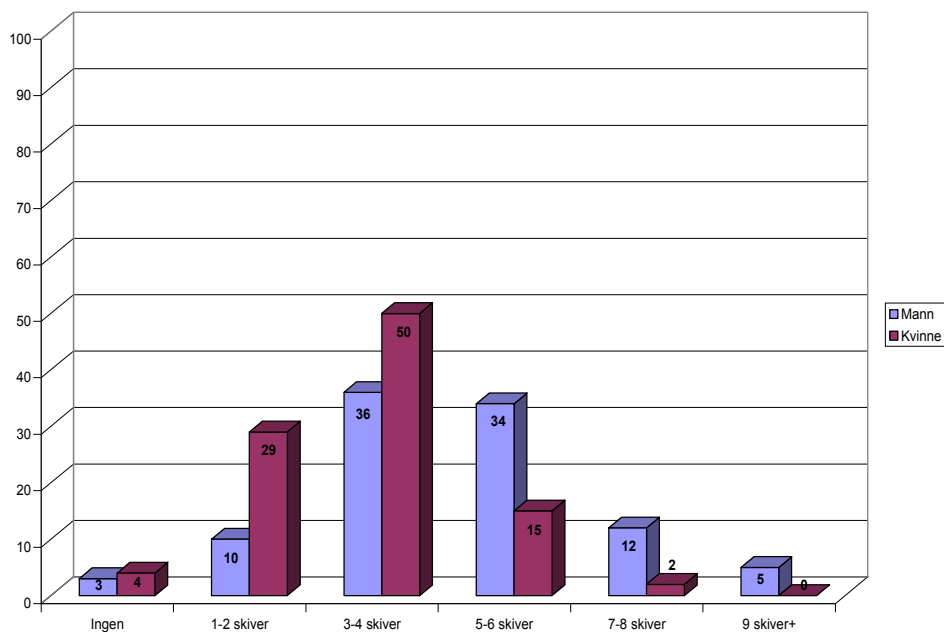
Det kom også frem at Oslo-folk i noe mindre grad hadde brødmat som hovedingrediens til frokost og kvelds enn folk bosatt i andre deler av landet. Det var 67 prosent av Oslo-folk som vanligvis spiste brød til frokost, mot 80 prosent i landet som helhet. 35 prosent av Oslo-folk spiste vanligvis brød til kvelds, mot 53 prosent i landet som helhet.





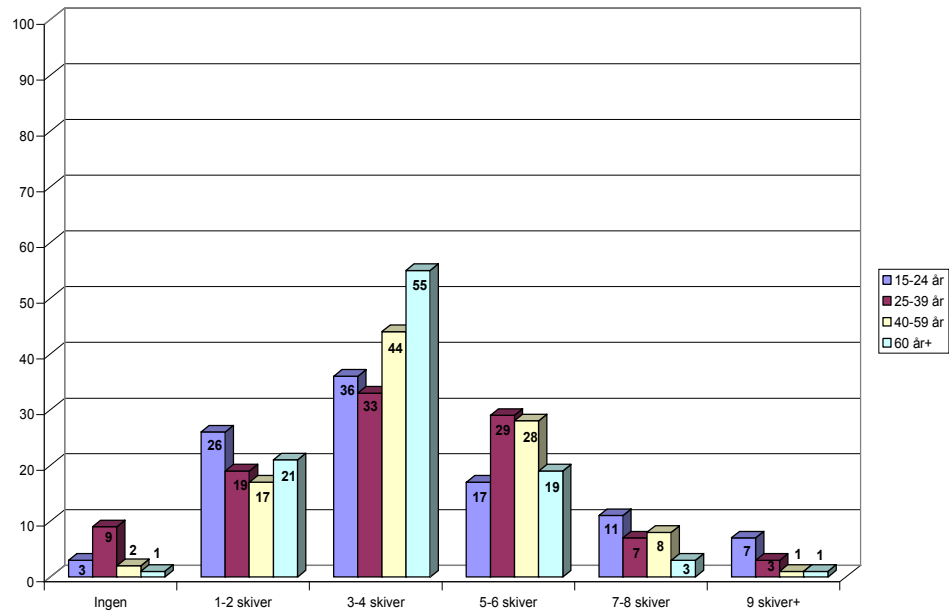
**Figur 4-5** Til hvilke av dagens måltider spiser du vanligvis brødmat (for eksempel brød, knekkebrød, rundstykker, baguetter) som hovedingrediens? Etter bosted. N=1037. Prosent. 2008. WEB

Vi ønsket også å få kunnskaper om mengden brød som ble spist i løpet av en vanlig dag. Det vanligste var å spise tre til fire brødskeer om dagen (43 prosent). 24 prosent spiste fem til seks brødskeer, og 20 prosent spiste en til to brødskeer om dagen.



**Figur 4-6** Hvor mange skiver brød spiser du i løpet av en vanlig dag? Etter kjønn. N=1037. Prosent. 2008. WEB

Det var små forskjeller mellom kvinner og menn når det gjaldt å bruke brød til de ulike måltidene. Unntaket var kveldsmat. Det var flere menn (58 prosent) enn kvinner (48 prosent) som valgte brød til kvelds. Når det gjaldt antallet brødskiver som ble spist i løpet av dagen, var det imidlertid store kjønnsforskjeller. Det var 51 prosent av mennene som spiste 5 brødskiver eller mer i løpet av en vanlig dag, mot 17 prosent av kvinnene.



**Figur 4-7 Hvor mange skiver brød spiser du i løpet av en vanlig dag? Etter alder. N=1037. Prosent. 2008. WEB**

Blant de unge voksne (25-39 år) var andelen som ikke spiste brød i løpet av en vanlig dag noe høyere enn for de andre aldersgruppene. Det var 9 prosent i denne gruppen som svarte ”ingen”, mot 1-3 prosent i de andre aldersgruppene. Det var i den yngste aldersgruppen at vi fant flest som spiste mye. Det var 18 prosent av de yngste (15-24 år) som spiste 7 brødskeer eller mer i løpet av en vanlig dag, mot 9 prosent i totalbefolkningen.

#### 4.1.3 Frokostens innhold

I Helsedirektoratets anbefalinger står det følgende om frokostens form og innhold:

”Om morgenen trenger du påfyll av energi for at kroppen skal fungere. Det er vanskelig å konsentrere seg, og både humør og arbeidslyst kan bli dårlig hvis du dropper frokosten. Derfor regnes frokosten som det viktigste måltidet om dagen.

Har du dårlig matlyst eller dårlig tid, er det en bedre løsning å spise et eple eller en lettyoghurt, drikke et glass juice eller et glass mager melk, enn å hoppe helt over frokosten. Et annet alternativ er å lage en frokostmatpakke du kan ta med deg og spise når matlysten melder seg. En idé kan være å

planlegge frokosten kvelden før slik at det går raskere å lage frokost i form av grovt brød, grøt eller kornblanding.

*Råd for sammensetningen av frokosten og andre brødmåltider:*

Forsøk å variere mellom brød, knekkebrød og kornblandinger og mellom ulike påleggstyper, slik at du får i deg alle næringsstoffene du trenger.

Velg grovt brød og andre grove kornvarer. Brød regnes som grovt når det inneholder mer enn 50 prosent sammalt mel.<sup>137</sup>

I hvilken grad samsvarer så folks frokostvaner med disse anbefalingene fra helsemyndighetene?

De fleste hadde spist grov brødmat (77 prosent) sist hverdagsfrokost. Deretter fulgte frukt (28 prosent), yoghurt (25 prosent) og frokost-/kornblanding (24 prosent). Det var også relativt mange som hadde spist matpakke (19 prosent). Det var få som hadde spist varm matrett (3 prosent), pasta/ris (2 prosent), pizza (2 prosent) og fastfood (1 prosent). Det samme var tilfellet for søte bakervarer.

Det vanligste innholdet i helgefrokosten var i likhet med hverdagsfrokosten grov brødmat, frukt og yoghurt. Det var imidlertid langt færre som hadde spist grov brødmat sist helgefrokost (64 prosent) enn sist hverdagsfrokost (77 prosent). Det var også langt færre som hadde spist frokost-/kornblanding (13 prosent) og matpakke (2 prosent) sist helgefrokost enn ved sist hverdagsfrokost.

”Jeg tar meg en skive. Enten det, eller så hvis det er veldig hektisk, så har jeg en pakke knekkebrød på jobben og så tar jeg meg et knekkebrød og en kopp kaffe nå jeg kommer på kontoret til frokost. For jeg må ha frokost, men det er ikke alltid jeg rekker den hjemme, da” (Kvinne 31 år)

”Frokost er litt hellig. Vi skal ha frokost hver eneste dag. Det vet jeg at ikke alle har. Og da har vi vanlig mat med brød og smør og ost og syltetøy og kaviar og litt forskjellig sånn vanlig, ordinær brødmat.” (Kvinne 30 år)

”Jeg starter veldig ofte dagen med litt frukt.” (Kvinne 33 år)

”I uka er ordentlig frokost brødskiver med alt fra brunost og gulost, et eller annet pålegg, og melk. I helga har vi juice og så hender det vi har egg også.” (Kvinne 33 år)

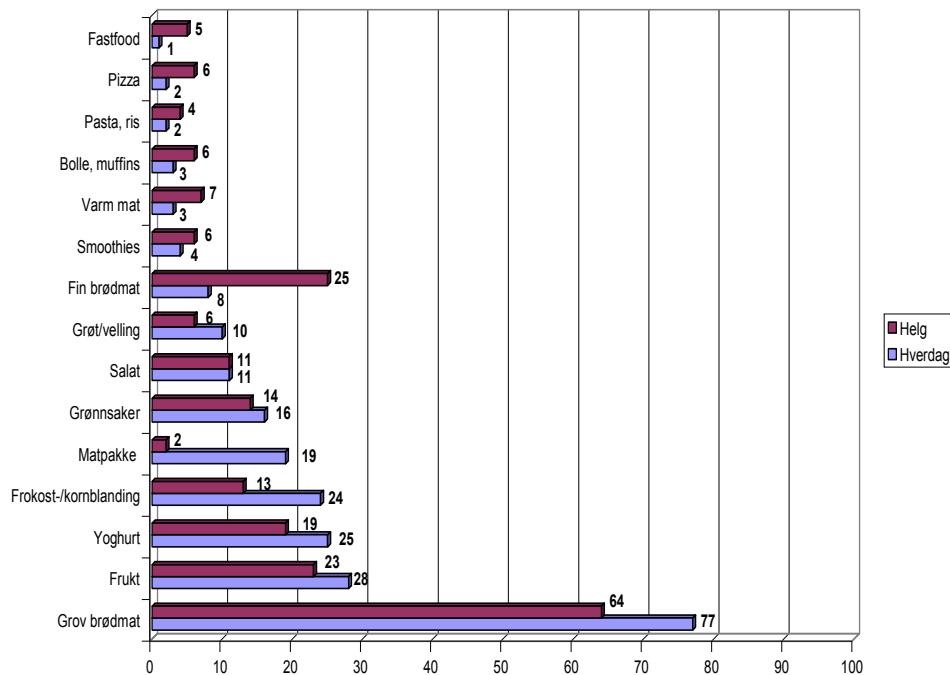
---

<sup>137</sup> [http://www.shdir.no/ernaering/matvarer\\_og\\_n\\_ringsstoffer/m\\_ltider/frokost\\_63291](http://www.shdir.no/ernaering/matvarer_og_n_ringsstoffer/m_ltider/frokost_63291)

”Intervjuer: Hva ville du ikke servert til frokost? Kvinne: Kaker og godteri. Corn Flakes og sånne ting har vi ikke brukt noe særlig av.” (Kvinne 33 år)

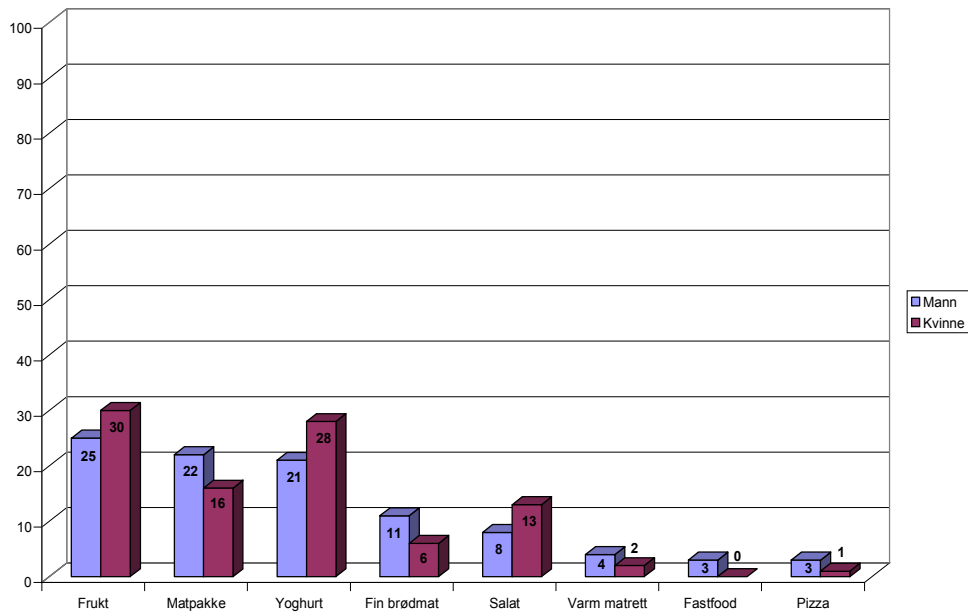
”Hva er en god frokost? Det er lørdag med stearinlys, kaffe og avis og litt pålegg. Barna får gjerne en hjemmebakket bolle og innimellom en sjokoladebit mens de ser på barne-Tv på lørdagsmorgenen.” (Kvinne 35 år).

Det var tydelig at helgens frokoster hadde et mer ekstravagant preg. En viktig endring i overgang fra hverdag til helg var nettopp økningen i bruken av fin brødmat. Det var 25 prosent som hadde spist dette sist helgefrokost, mot 8 prosent sist hverdagsfrokost. Varme matretter, pasta/ris, pizza, fastfood og søte bakervarer var også noe flere hadde spist sist helgefrokost enn sist hverdagsfrokost.



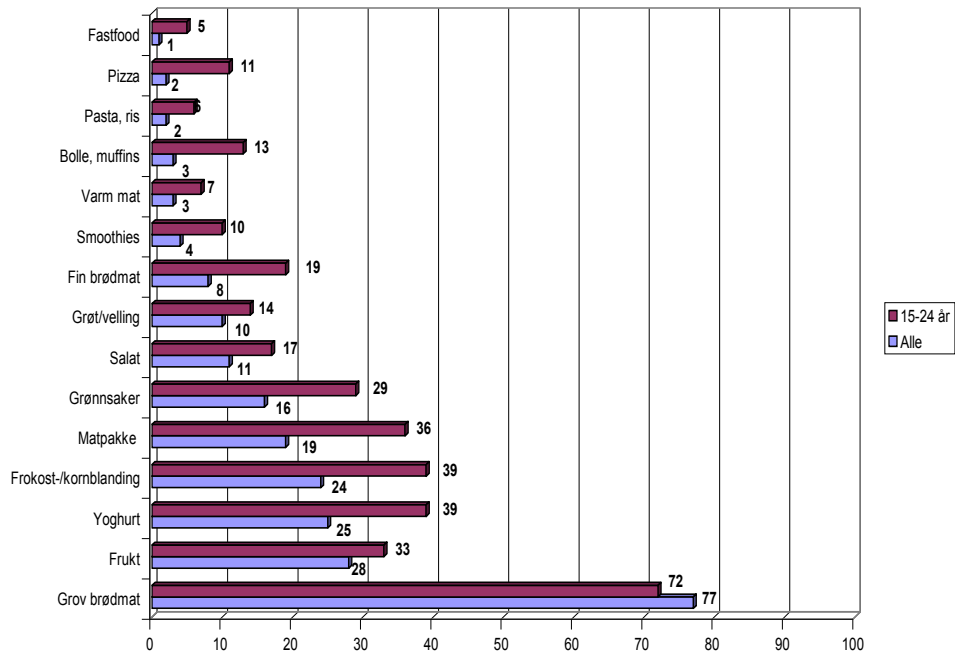
**Figur 4-8** Tenk tilbake på sist gang du spiste en hverdags- og en helgefrokost og kryss av for det som du husker at du spiste til hvert av disse måltidene. Flere svar kan avgis. N=1037. Prosent. 2008. WEB

Våre tall viser at kvinner og menn har noe ulike hverdagsfrokostvaner. Det var flere kvinner enn menn som hadde spist frukt, yoghurt og salat sist hverdagsfrokost. Videre var det flere menn enn kvinner som hadde spist matpakke og fin brødmat.



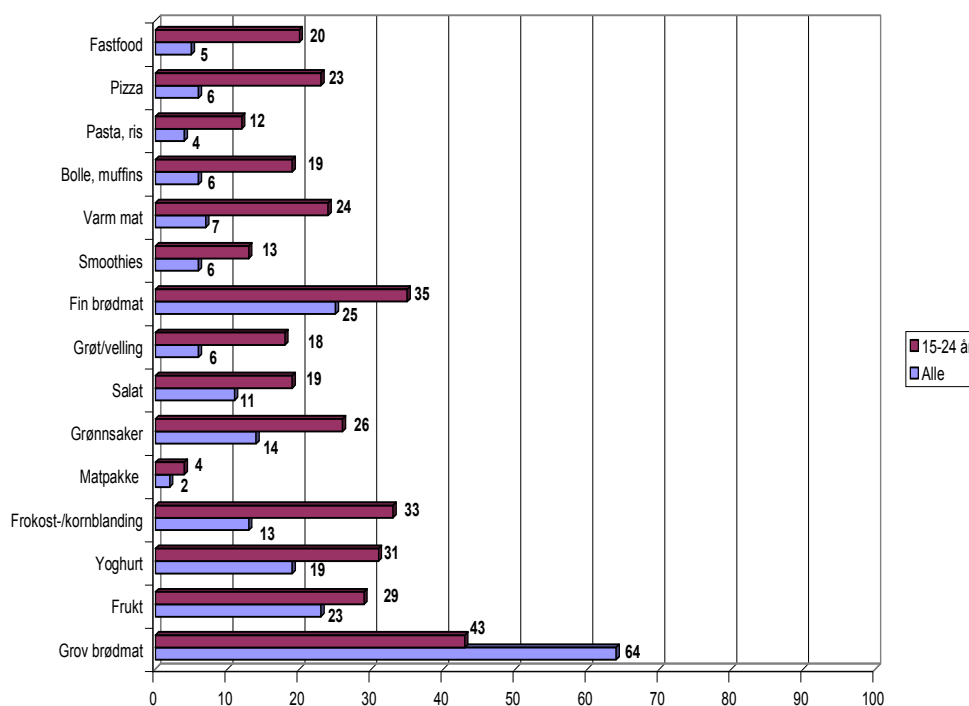
**Figur 4-9 Tenk tilbake på sist gang du spiste en hverdagsfrokost og kryss av for det som du husker at du spiste til dette måltidet. Flere svar kan avgis. Etter kjønn. N=1037. Prosent. 2008. WEB**

Ungdoms frokostvaner skilte seg på vesentlige måter fra vanene i de andre aldersgruppene. Det var langt flere i alderen 15-24 år som hadde spist matpakke sist hverdagsfrokost (36 prosent) enn blant totalbefolkningen (19 prosent). Det var også flere unge som hadde spist frukt, yoghurt, frokost/kornblanding og grønnsaker enn befolkningen i sin helhet. Ungdom spiste også noe oftere enn de andre aldersgruppene salat, grøt/velling, fin brødmat, søte bakervarer og pizza. Selv om noen færre unge (72 prosent) enn befolkningen i sin helhet (77 prosent) spiste grov brødmat, var altså dette det de fleste hadde spist sist hverdagsfrokost.



**Figur 4-10** Tenk tilbake på sist gang du spiste en hverdagsfrokost og kryss av for det som du husker at du spiste til dette måltidet. Flere svar kan avgis. Etter alder. N=1037. Prosent. 2008. WEB

Som det kommer frem av figuren, var det både positive og negative trekk ved unges frokostvaner. Flere unge enn totalbefolkningen hadde altså spist matpakke, frukt, grønnsaker, salat og smoothies til hverdagsfrokost enn befolkningen i sin helhet. Det var imidlertid også flere yngre enn befolkningen under ett som hadde spist fin brødmat, søte bakevarer og pizza sist hverdagsfrokost enn de andre aldersgruppene.



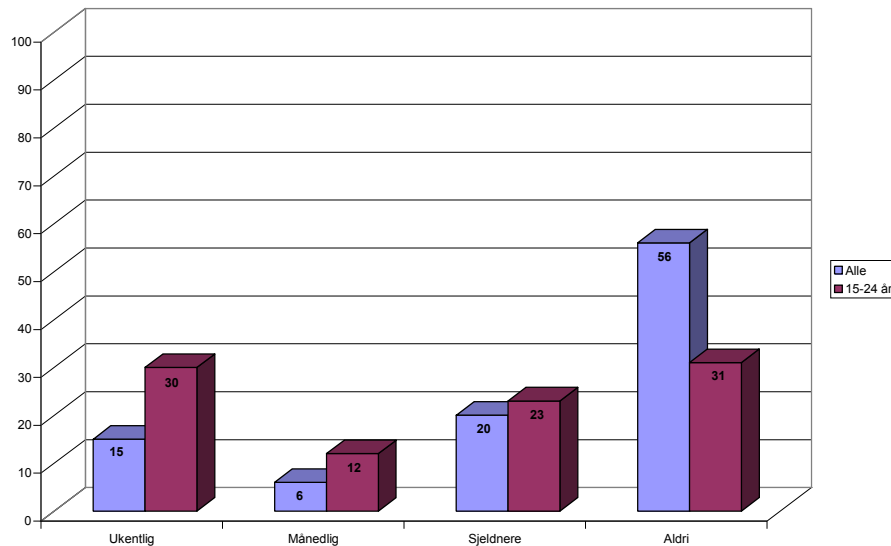
**Figur 4-11 Tenk tilbake på sist gang du spiste en helgefrokost og kryss av for det som du husker at du spiste til dette måltidet. Flere svar kan avgis. Etter alder. N=1037. Prosent. 2008. WEB**

Også de unges frokost ble mer ekstravagant i overgangen fra hverdag til helg. Mens mange (36 prosent) hadde spist matpakke sist hverdag, var dette noe få hadde spist sist helg (4 prosent). Det var også mange som hadde erstattet hverdagens grove brødmat med finere brødmat. Andelen unge som hadde spist grov brødmat sist hverdagsfrokost var altså 72 prosent. Denne andelen ble redusert til 43 prosent når det gjaldt sist helgefrokost. Andelen som hadde spist fin brødmat i hverdagen var 19 prosent, og dette økte til 35 prosent i helgen. Andelen unge som hadde spist pizza sist helgefrokost var 23 prosent, mot 11 prosent sist hverdag. 5 prosent av de unge hadde spist fastfood sist hverdagsfrokost, mot 20 prosent i helgen. Videre var det 7 prosent som hadde spist varm matrett sist hverdagsfrokost, mot 24 prosent sist helg. Søte bakervarer



var det også flere unge som hadde spist sist helgefrokost (19 prosent) enn hverdagsfrokost (13 prosent).

En mulig forklaring til at unges frokostinnhold skiller seg vesentlig fra de andre aldersgruppene, kan knyttes til at de langt oftere spiser frokost utenfor hjemmet. De siste spisefaktatallene (2008) viser at andelen unge som spiser frokost på kafé, snackbar, på vei eller på jobb eller skole én gang i uken eller oftere er langt høyere (30 prosent) enn for befolkningen i sin helhet (15 prosent).



**Figur 4-12** Hvor ofte spiser du frokost hjemmefra (kafé, snackbar, på vei til skole/jobb, på skole/jobb etc.). Etter alder. N=3909. Prosent. 2007. Norske Spisefakta 2008

De fleste spiser altså en frokost som er i samsvar med helsemyndighetenes anbefalinger – grov brødmat, frokostmatpakke, kornblanding, frukt og yoghurt. Det var 77 prosent som hadde spist grov brødmat sist hverdagsfrokost. Andelen som hadde spist fin brødmat (8 prosent), søte bakervarer (3 prosent) og fastfood (1 prosent) til hverdagens frokost var liten. Et uheldig ernæringsmessig trekk er imidlertid at det er en større andel unge mennesker som hadde spist fin brødmat (19 prosent) og søte bakervarer (13 prosent) enn totalbefolkningen. Det var imidlertid også flere unge som hadde spist frukt (33 prosent), yoghurt (39 prosent), grønnsaker (29 prosent), salat (17 prosent) og smoothie (10 prosent) enn totalbefolkningen. Ungdoms frokostvaner er altså preget av både positive og negative trekk.

#### 4.1.4 Lunsjens innhold

I Helsedirektoratets anbefalinger står det følgende om lunsjens form og innhold:

”Et godt måltid midt på dagen gir nye krefter for barn og voksne. Matpakken regnes for å være typisk norsk. Den gir gode muligheter for å spise sunn og næringsrik mat, siden du selv bestemmer innholdet. Varm lunsj er også et alternativ. Enten du spiser medbrakt mat eller kjøper mat i kantine eller andre serveringssteder, gjelder de samme rådene som til frokost og middag.

Det finnes mange gode alternativer:

Grove bagetter/pitabrød fylt med grønnsaker, ost, kjøtt- eller fiskepålegg.  
Salat med grønnsaker, biter av kjøtt, fisk eller skalldyr, yoghurt dressing og grove rundstykker.

Omelett med for eksempel grønnsaker og skinke/kylling.

Frukt og grønnsaker passer godt ved siden av ethvert måltid.

Drikke: mager melk, vann, juice, te eller kaffe.

Tips om matpakke:

Lag matpakken dagen før hvis tida ikke strekker til om morgenen.

Lag en salat mens du lager middag og oppbevar den i kjøleskapet over natta.

Rester fra middagen kan bli en ny og spennende lunsj neste dag, spesielt hvis du har tilgang til å varme opp maten i mikrobølgeovn.

Matbokser med flere rom gir mulighet for å oppbevare brød, pålegg og frukt/grønnsaker hver for seg. Slik blir den medbrakte matpakken fersk.

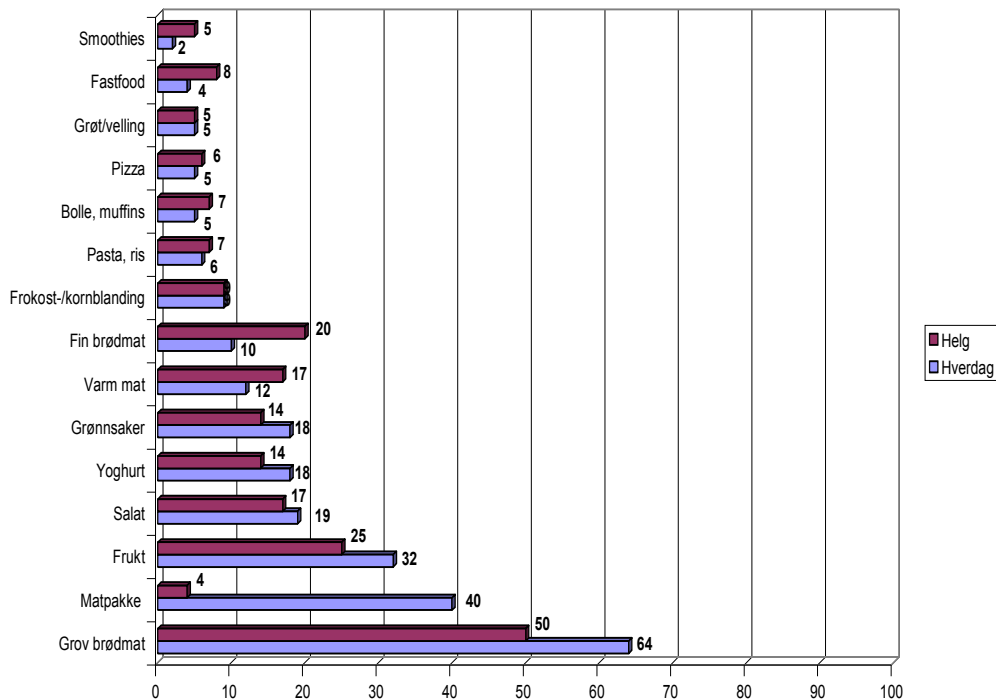
Oppbevar medbrakt mat på termos der den holder seg varm”.<sup>138</sup>

Temaet varme og kalde lunsjmåltider har vært viet mye oppmerksomhet i norsk offentlighet de senere årene (Bugge 2007). Mange aktører har tatt til orde for å erstatte de kalde norske lunsjmåltidene med varme matretter – dette gjelder særlig skolemåltidet. Som det kommer frem av de nevnte anbefalingene fra Helsedirektoratet, er både de kalde og de varme lunsjmåltidene sett på som gode alternativer.

Våre tall viser imidlertid at langt flere spiste kalde matretter enn varme matretter til lunsj – både i hverdagen og i helgen. Det var 12 prosent som hadde spist en varm matrett til sist hverdagslunsj. Videre var det 5 prosent som hadde spist pizza og 4 prosent hadde spist fastfood. Det dominerende innholdet i hverdagens lunsj var grov brødmat (64 prosent) og matpakke (40 prosent). Mange hadde også spist frukt (32 prosent). Det var henholdsvis 19 prosent og 18 prosent som hadde spist salat og/eller grønnsaker.

<sup>138</sup> [http://www.shdir.no/ernaering/matvarer\\_og\\_n\\_ringsstoffer/m\\_ltider/lunsj\\_63327](http://www.shdir.no/ernaering/matvarer_og_n_ringsstoffer/m_ltider/lunsj_63327)

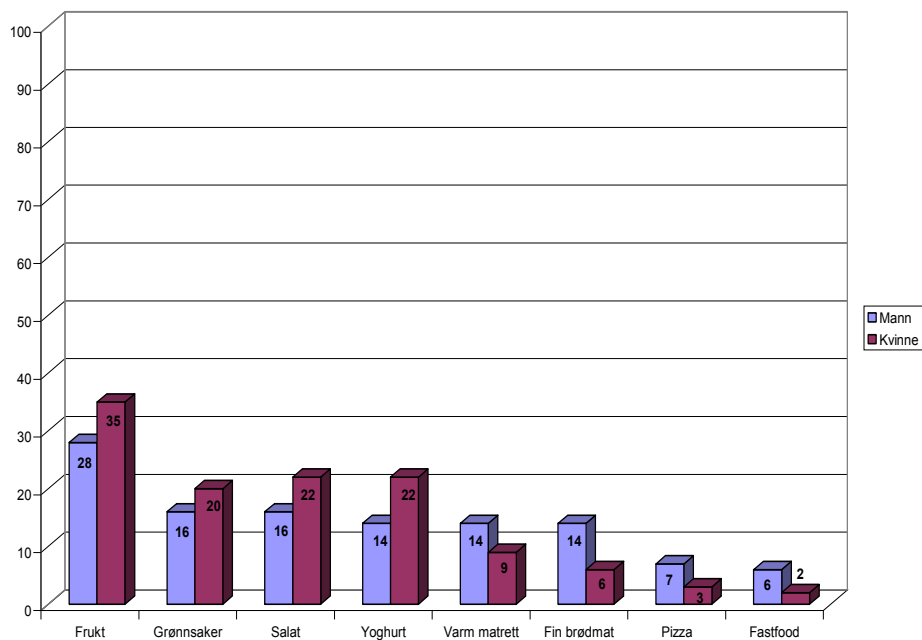
Mens mange spiste matpakke til hverdagens lunsj (40 prosent), var dette lite utbredt i helgen (4 prosent). Som ved frokosten var det også mange som erstattet grov brødmat med fin brødmat i overgangen fra hverdagens til helgens lunsj. Det var 64 prosent som hadde spist grov brødmat sist hverdagslunsj, mot 50 prosent sist helg. Videre var det 10 prosent som hadde spist fin brødmat sist hverdagslunsj, mot 20 prosent sist helgelunsj. Det var også noen flere som spiste varme matretter til helgens lunsj (17 prosent) enn til hverdagens lunsj (12 prosent).



**Figur 4-13** Tenk tilbake på sist gang du spiste en hverdags- og en helgelunsj og kryss av for det som du husker at du spiste til hvert av disse måltidene. Flere svar kan avgis. N=1037. Prosent. 2008. WEB

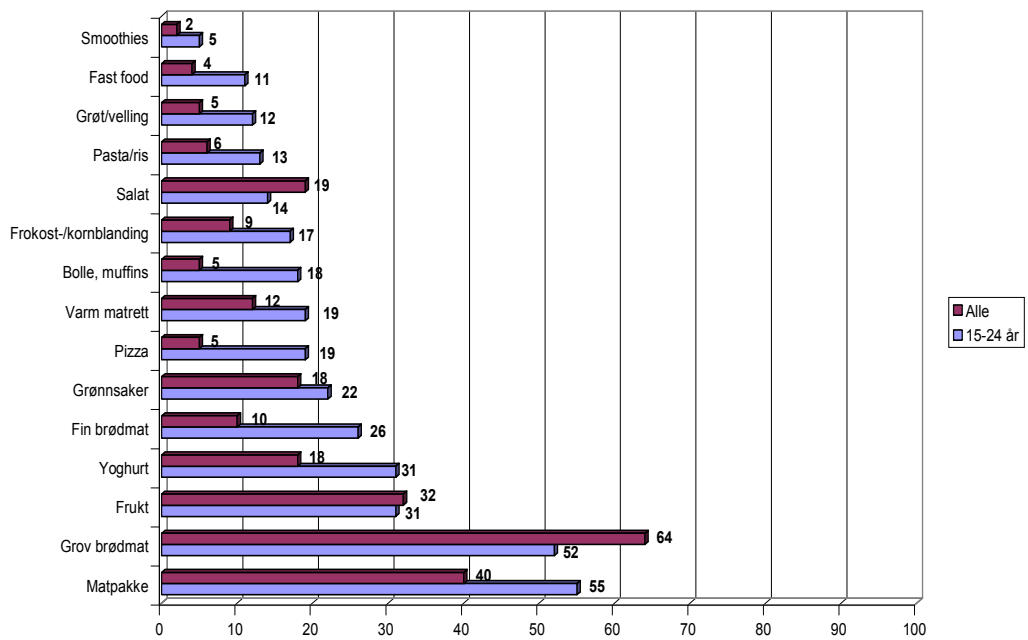
Variablene kjønn, alder og bosted hadde særlig effekt på lunsjens innhold. Det var flere kvinner (35 prosent) enn menn (28 prosent) som hadde spist frukt sist hverdagslunsj. Det var også flere kvinner enn menn som hadde spist

grønnsaker, salat og yoghurt. Menn på sin side hadde i større grad enn kvinner spist varm mat, fin brødmat, pizza og fastfood enn kvinner.



**Figur 4-14** Tenk tilbake på sist gang du spiste en hverdagslunsj og kryss av for det som du husker at du spiste til dette måltidet. Flere svar kan avgis. Etter kjønn. N=1037. Prosent. 2008. WEB

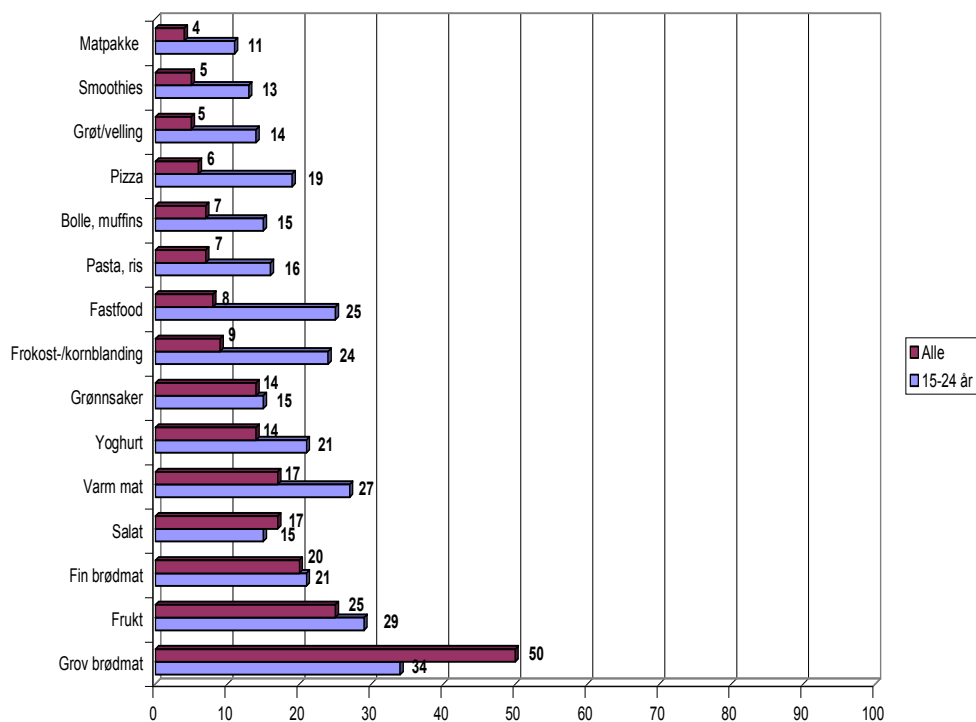
Det var nokså store forskjeller mellom de unges (15-24 år) og totalbefolkningens lunsjvaner – både hverdagens og helgens.



**Figur 4-15** Tenk tilbake på sist gang du spiste en hverdagslunsj og kryss av for det som du husker at du spiste til dette måltidet. Flere svar kan avgis. Etter alder. N=1037. Prosent. 2008. WEB

Matpakke var mer utbredt som hverdagslunsj blant unge i alderen 15-24 (55 prosent) enn i befolkningen i sin helhet (40 prosent). Fin brødmat og søte bakkerverer var mer utbredt som hverdagslunsj blant ungdom enn totalbefolkningen. Det samme gjaldt matvarer og -retter som yoghurt, grønnsaker, pizza, varm matrett, frokost/kornblanding, pasta/ris, grøt/velling, fastfood og smoothies. Ungdom spiste mindre grov brødmat og salat enn befolkningen i sin helhet. Det var 52 prosent av de unge som hadde spist grov brødmat sist hverdagslunsj, og 14 prosent hadde spist salat.

Når det gjelder matpakke bør det nevnes at en tidligere SIFO-undersøkelse (Bugge 2007) viste at 69 prosent av elevene i ungdomsskolen og videregående skole spiste matpakke tre ganger i uken eller oftere. Det var 9 prosent som aldri spiste matpakke.

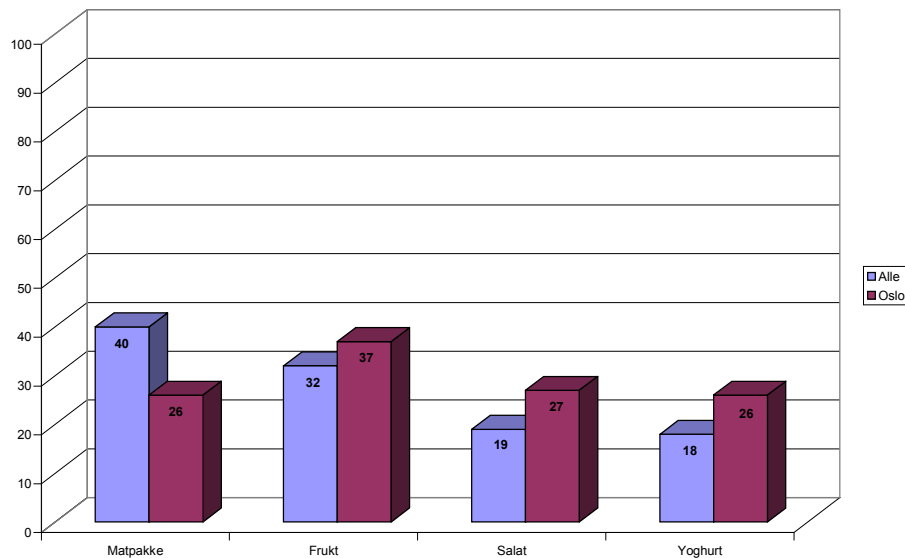


**Figur 4-16** Tenk tilbake på sist gang du spiste en helgelunsj og kryss av for det som du husker at du spiste til dette måltidet. Flere svar kan avgis. Etter alder. N=1037. Prosent. 2008. WEB

Som det har kommet frem tidligere, er en viktig forskjell mellom hverdagens og helgens frokost at mange erstatter den grove brødmaten med finere brødmat. Dette gjelder i særdeleshet ungdom. Andelen unge som hadde spist grov brødmat sist hverdagslunsj var 52 prosent, mot 34 prosent i helgen. En tidligere SIFO-studie (Bugge & Lavik 2007) viste at ungdom spiser langt oftere på hurtigmatsteder enn voksne. Det er grunn til å tro at helgens lunsj er et typisk tidspunkt for når ungdom besøker denne typen spisesteder. Det var 11 prosent av de unge som hadde spist fastfood til sist hverdagslunsj, mot 25 prosent i helgen. Det var også flere blant de unge som hadde spist en varm matrett (27 prosent) sist helgelunsj enn sist hverdagslunsj (19 prosent) blant de unge.

Når det gjaldt helgens lunsjmåltider spiste totalbefolkningen (50 prosent) mer grov brødmatt, enn det ungdommene (35 prosent) gjorde. Flere unge enn totalbefolkningen hadde imidlertid spist yoghurt, frokost-/kornblanding, pasta-/risrett, boller/muffins, pizza, grøt/velling og smoothies.

Bosted hadde også betydning for hverdagslunsjens innhold. Som vist tidligere, spiste Oslo-folk oftere lunsj som de hadde kjøpt eller fått på jobb eller skole enn folk i andre deler av landet. Det var derfor ikke overraskende at andelen som hadde spist matpakke sist hverdagslunsj var langt lavere for folk bosatt i Oslo (26 prosent) enn totalbefolkningen (40 prosent). I Midt-Norge var andelen som hadde spist matpakke sist hverdagslunsj 46 prosent og i Nord-Norge 49 prosent. Det var også flere Oslo-folk (37 prosent) som hadde spist frukt sist hverdagslunsj enn totalbefolkningen (32 prosent). Andelen som hadde spist salat sist hverdagslunsj var høyere i blant folk bosatt i Oslo (27 prosent) enn i totalbefolkningen (19 prosent). Andelen som hadde spist salat sist hverdagslunsj på Vestlandet var 15 prosent, i Midt-Norge og Nord-Norge var andelen 14 prosent. Det var også langt flere Oslo-folk (26 prosent) som hadde spist yoghurt sist hverdagslunsj enn totalbefolkningen (18 prosent).



**Figur 4-17 Tenk tilbake på sist gang du spiste en hverdagslunsj og kryss av for det som du husker at du spiste til dette måltidet. Etter bosted. N=1037. Prosent. WEB 2008**

Våre resultater viser altså at de aller fleste nordmenns lunsjvaner er i samsvar med helsemyndighetenes anbefalinger. Grov brødmatt (54 prosent) og mat-

pakke (40 prosent) var mest utbredt til hverdagens lunsjmåltid. Mange hadde også spist frukt (32 prosent) og salat (19 prosent). Langt færre hadde spist en varm matrett (12 prosent). Ungdom scoret noe høyere enn de andre aldersgruppene når det gjaldt varme retter (19 prosent), søte bakervarer (18 prosent) og fastfood (11 prosent). De aller fleste unge spiste imidlertid også i samsvar med helsemyndighetenes anbefalinger. Mat fra matpakke var det mest utbredte lunsjmåltidet i denne aldersgruppen. Over halvparten hadde spist dette sist hverdagslunsj.

#### 4.1.5 Middagens innhold

I Helsedirektoratets anbefalinger står det følgende om middagens form og innhold:

”Middag gir variasjonsmuligheter i kosten fordi den tradisjonelt inneholder andre råvarer enn brødmåltidene.

Med litt planlegging trenger det ikke ta så lang tid å lage god og næringsrik mat basert på råvarer. Supper og andre sammenkokte retter laget fra grunnen er gode eksempler.

Mange av hel- og halvfabrikatproduktene inneholder mye fett og salt. Det er lurt å ta en titt på ingredienslisten og næringsinnholdet. Ved for eksempel å tilsette poteter og grønnsaker, kan du komponere nye og spennende retter med ferdigprodukter.

Råd for middagen:

Grønnsaker, rå eller kokte, er en naturlig del av middagen. Frosne og hermetiske grønnsaker er et alternativ til friske.

Varier mellom potet, ris, pasta, couscous og bulgur som tilbehør. Velg kokte, ovnstekte eller bakte poteter og gjerne naturris og fullkornspasta.

Spis gjerne fisk flere ganger i uken, varier mellom fet (f. eks. laks, ørret, sild, makrell, kveite) og mager fisk (f. eks. torsk, sei, lyr). Frossen fisk er like bra som fersk.

Rent kjøtt hvor du skjærer bort det synlige fett, er både magert og næringsrikt. Hvitt kjøtt som kalkun og kylling er gode alternativer.

Karbonadedeig er magrere enn kjøttdeig. I de fleste retter kan kjøttdeig med fordel erstattes med karbonadedeig.

Blandingsprodukter som pølser og hamburgere inneholder som regel mye fett, men det finnes magrere varianter. Les næringsinnholdet på pakken. Pølser sammen med rikelig med poteter og grønnsaker kan bli et ernæringsmessig godt måltid.

Bønner, linser og erter kan erstatte kjøtt og fisk i et middagsmåltid, og er også velegnet som tilbehør.

Bruker du fett i sausen bør du begrense bruken og bruke myk margarin eller olje. Posesaus er ofte magre så lenge du bruker vann eller mager melk. I sauser med melk kan du gjerne bruke lettmelk til hverdags.



Velg oljebaserte dressinger og dressinger basert på yoghurt, kesam eller letttrømme. I tillegg finnes det gode og magre ferdigprodukter.

Vær kreativ med bruken av krydder. Krydder gir mye smak og reduserer behovet for salt.

Spis gjerne oppskåret frukt og grønnsaker til dessert.

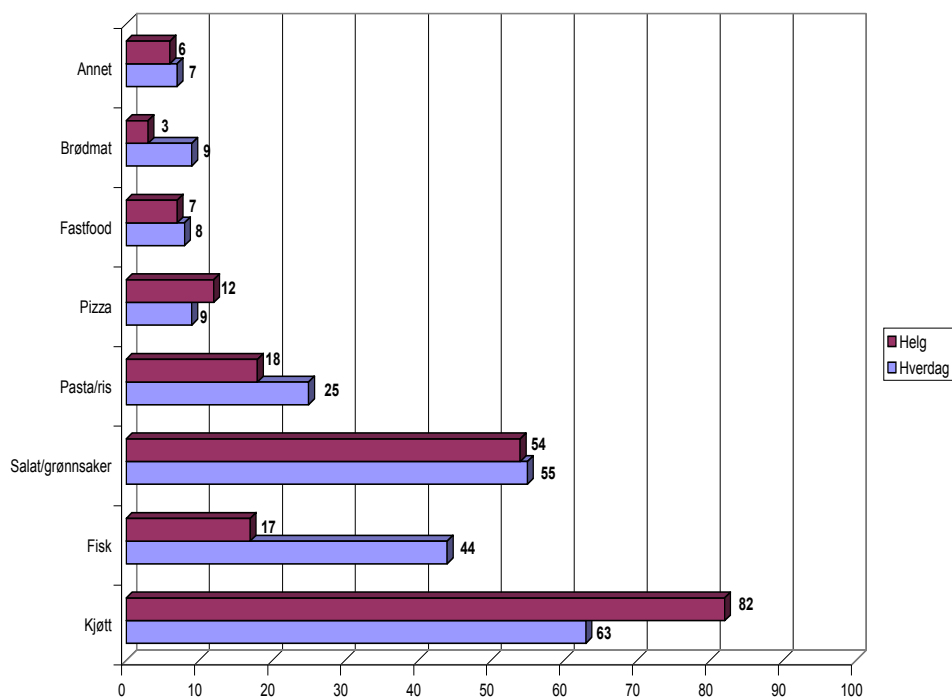
Drikke: friskt vann med isbiter er det beste til middagen. Pynt gjerne med en skive lime, sitron eller agurk.<sup>139</sup>

Brødmat er altså hovedingrediensen i nordmenns frokost- og lunsjmåltider. Slik er det ikke når det gjelder middag. I likhet med det som har kommet frem av tidligere SIFO-studier (Bugge & Døving 2000, Bugge 2006, Lavik 2008), viser også våre materialer at kjøtt er den mest sentrale ingrediensen på norske middagstallerkener. Det var 63 prosent som hadde spist kjøtt sist hverdagsmiddag. Tallet økte til 82 prosent i helgen.

Det var langt flere som hadde spist fisk sist hverdagsmiddag (44 prosent) enn sist helgemiddag (17 prosent). Andelen som hadde spist grønnsaker og/eller salat var omkring 55 prosent både til hverdagens og helgens middager. 18 prosent hadde spist pasta- og/eller risretter. Andelen som hadde spist pizza var noe høyere sist helgemiddag (12 prosent) enn sist hverdagsmiddag (9 prosent). Brødmat var noe mer vanlig å spise til hverdagens middag (9 prosent) enn til helgens middag (3 prosent). Til slutt må det nevnes at henholdsvis 8 prosent og 7 prosent hadde spist fastfood sist hverdags- og helgemiddag.

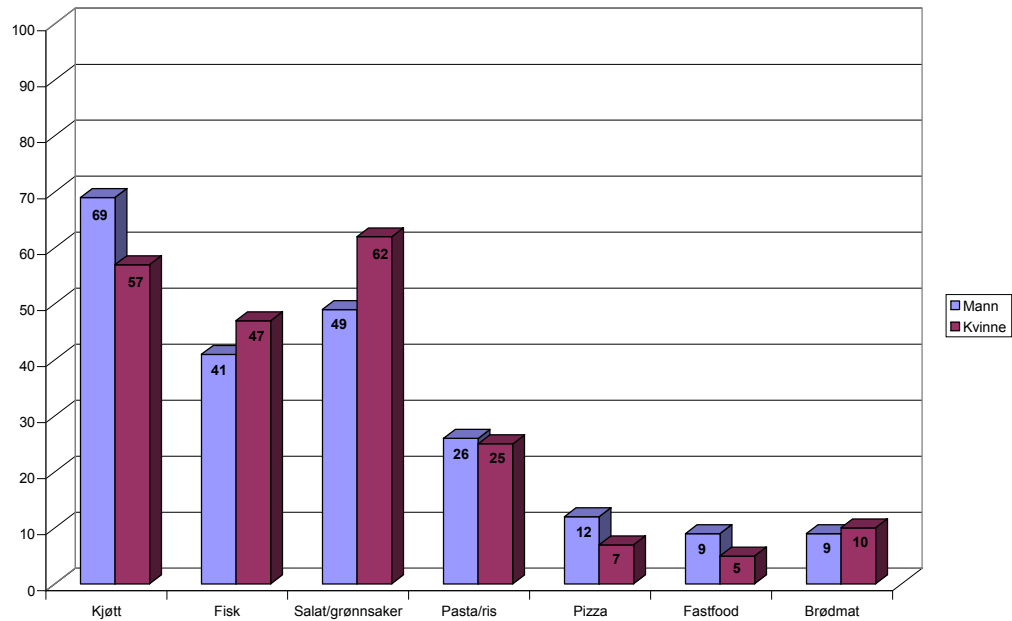
---

<sup>139</sup> [http://www.shdir.no/ernaering/matvarer\\_og\\_n\\_ringsstoffer/m\\_ltider/middag\\_63329](http://www.shdir.no/ernaering/matvarer_og_n_ringsstoffer/m_ltider/middag_63329)



**Figur 4-18** Tenk tilbake på sist gang du spiste en hverdags- og en helgemiddag og kryss av for det som du husker at du spiste til hvert av disse måltidene. Flere svar kan avgis. N=1037. Prosent. 2008. WEB

Det var flere menn (69 prosent) enn kvinner (57 prosent) som hadde spist kjøtt sist hverdagsmiddag. I helgen ble denne forskjellen utjevnet. Det bør også bemerkes at langt flere kvinner (62 prosent) enn menn (49 prosent) hadde spist grønnsaker eller salat sist hverdagsmiddag. Det samme var tilfellet for sist helgemiddag.



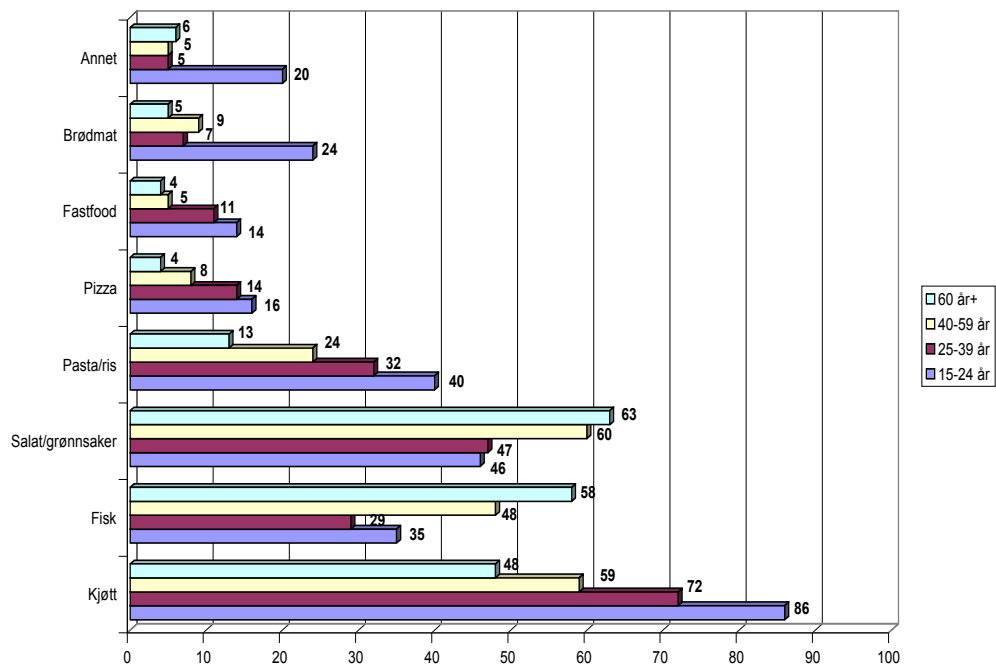
**Figur 4-19** Tenk tilbake på sist gang du spiste en hverdagsmiddag og kryss av for det som du husker at du spiste til dette måltidet. Flere svar kan avgis. Etter kjønn. N=1037. Prosent. 2008. WEB

Alder var en variabel som hadde stor betydning for middagens innhold. Det var langt flere i de yngre aldersgruppene som hadde spist kjøtt sist hverdagsmiddag enn i de andre aldersgruppene. I alderen 15-24 år hadde 86 prosent spist kjøtt, mot 48 prosent i aldersgruppen 60 år eller mer. De yngre hadde i langt mindre grad enn de eldre spist fisk sist hverdagsmiddag. Det var blant de unge voksne (25-39 år) at andelen som hadde spist fisk sist middag var lavest. Det var 29 prosent i denne aldersgruppen som hadde spist fisk sist hverdagsmiddag, mot 58 prosent i aldersgruppen 60 år eller mer.

Som det har kommet frem tidligere, var andelen som hadde spist frukt og grønnsaker til frokost og lunsj høyest blant de unge. Til middag var det imidlertid langt flere eldre enn yngre som hadde spist grønnsaker og salat. I aldersgruppen 15-24 år eller var det 51 prosent som hadde spist dette sist hverdagsmiddag. I aldersgruppen 60 år eller eldre var andelen betydelig høyere (72 prosent).

Det var langt flere i den yngre aldersgruppen (15-24 år) som hadde spist pasta- eller risrett sist hverdagsmiddag (40 prosent) enn blant dem i alderen 60 år og eldre (13 prosent). Det samme gjaldt pizza. Det var 16 prosent av dem i alderen 15-24 år som hadde spist dette sist hverdagsmiddag, mot 4 prosent i alderen 60 år eller mer. Det bør her nevnes at Spisefakta (2008) viser at ungdom spiser langt mer frossenpizza enn de andre aldersgruppene.

Andelen som hadde spist brødmat sist hverdagsmiddag var også langt høyere i den yngste aldersgruppen enn i de eldste aldersgruppen. Blant de unge i alderen 15-24 år var det 24 prosent som hadde spist brødmat sist middag, mot 5 prosent i den eldste aldersgruppen.



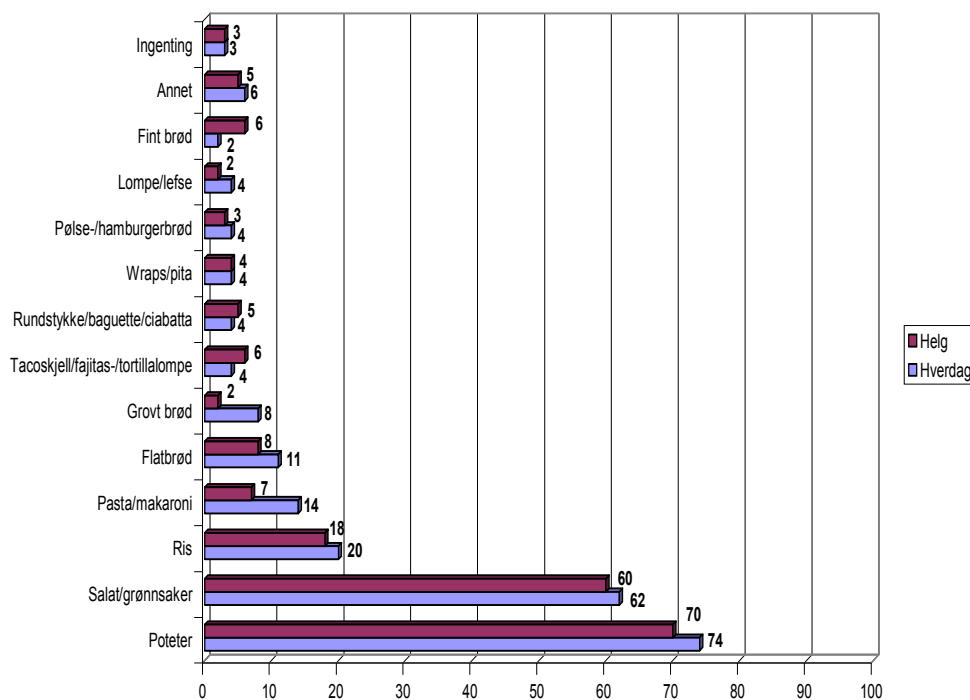
**Figur 4-20** Tenk tilbake på sist gang du spiste en hverdagsmiddag og kryss av for det som du husker at du spiste til dette måltidet. Flere svar kan avgis. Etter alder. N=1037. Prosent. 2008. WEB

Det ble også spurt om hva slags tilbehør som ble servert sammen med hovedretten til den siste hverdags- og helgemiddagen man hadde spist. Våre tall viser at oppfatningen om at poteten er noe som tilhører fortidens middag, synes å være nokså forfeilet. Dette var det mest utbredte tilbehøret til både hverda-

gens (74 prosent) og helgens middag (70 prosent). Det er altså lite som tyder på at den populære fremstillingen av poteten som kjedelig, usunn og fetende har ført til store endringer på norske middagstallerkener. Det var langt færre som hadde spist ris (20 prosent) og pasta/makaroni (14 prosent) til sist hverdagsmiddag. Det samme var tilfellet for helgens middag.

Det å servere brød og lignende til middag var også langt mindre utbredt enn å servere poteter. Det var 11 prosent som hadde spist flatbrød som tilbehør sist hverdagsmiddag, 8 prosent hadde spist grovbrød. Det var 4 prosent som hadde spist henholdsvis tacoskjell, fajitas-, tortillalompe, rundstykker, baguette, ciabatta, pølse-/hamburgerbrød eller lompe/lefse. Og 2 prosent hadde spist fint brød som tilbehør sist hverdagsmiddag.

Til slutt bør det nevnes at 62 prosent hadde spist salat og/eller grønnsaker som tilbehør til sist hverdagsmiddag.

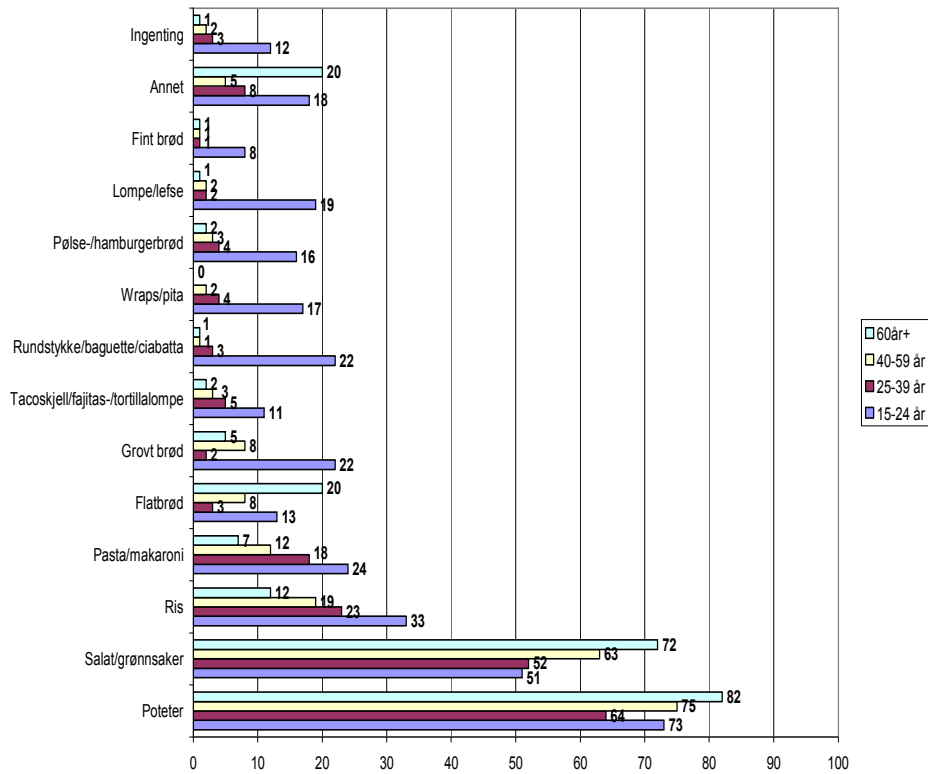


**Figur 4-21** Hva slags tilbehør ble spist sammen med hovedretten til den siste hverdags- og helgemiddag du spiste? Flere svar kan avgis. N=1037. Prosent. 2008. WEB

Som det kommer frem av figuren, var det relativt små forskjeller mellom hverdagens og helgens tilbehør. Det var noen færre som hadde spist poteter som tilbehør sist helgemiddag (70 prosent) enn sist hverdagsmiddag (74 prosent). Det var også færre som hadde spist pasta eller makaroni til sist helgemiddag (7 prosent) enn sist hverdagsmiddag (17 prosent).

De ulike aldersgruppene hadde nokså ulikt spisemønster når det gjelder tilbehør. Potet var det mest utbredte tilbehøret i alle aldersgruppene, men unge voksne i alderen 25-39 år (64 prosent) hadde i mindre grad enn den eldste aldersgruppen (82 prosent) spist poteter sammen med hovedretten til sist hverdagsmiddag.

Det var unge i alderen 15-24 år som i størst grad hadde tatt i bruk mange av de nyere korn- og brødproduktene som for eksempel ris, pasta, makaroni, tacoskjell, fajitaslompe, baguette, ciabatta, wraps, pita og lignende. Det var også flere unge som hadde spiste grovbrød, pølse-/hamburgerbrød, lompe/lefse og fint brød enn i de andre aldersgruppene. De eldre aldersgruppene (40 år og eldre) serverte oftere salat og grønnsaker som tilbehør til middagen enn de yngre aldersgruppene.



**Figur 4-22** Hva slags tilbehør ble spist sammen med hovedretten til den siste hverdagsmiddagen du spiste? Etter alder. Flere svar kan avgis. N=1037. Prosent. 2008. WEB

I følge Helsedirektoratets anbefalinger bør middagen inneholde råvarer som atskiller den fra dagens brødmåltider. Som det har kommet frem ovenfor, atskiller middagens innhold seg – både i hverdagen og i helgen – på vesentlige måter fra frokosten og lunsjens innhold. Mens kald mat dominerer på frokost- og lunsjtallerkenen, er det varm mat som er dominerende på middagstallerkenen.

Kjøtt er den mest utbredte råvaren. Helsemyndighetene ønsker imidlertid at middagstallerken i større grad bør inneholde fisk og grønnsaker. Andelen som hadde spist fisk (44 prosent) som hovedingrediens sist hverdagsmiddag var betydelig lavere enn andelen som hadde spist kjøtt (63 prosent). Andelen som hadde spist grønnsaker eller salat som tilbehør var 62 prosent. Spisefakta (2008) viser at det er 19 prosent som spiser grønnsaker en gang i uken eller sjeldnere. Det bør også nevnes at det er 24 prosent som spiser fisk eller fiske-mat som hovedrett til middag tre ganger i måneden eller sjeldnere.

Unge menneskers middagsvaner viser både positive og negative trekk sammenlignet med de andre aldersgruppene. Et negativt trekk er at det er flere unge (29 prosent) som sjelden spiser grønnsaker. Det samme gjelder andelen unge (42 prosent) som spiser fisk tre ganger i måneden eller sjeldnere (Norske Spisefakta 2008). Et positivt trekk er imidlertid at de unge har et nokså stort repertoar av ulike ingredienser og matretter. Ungdom spiser for eksempel mer ris og pasta til middag enn de andre aldersgruppene. De varierer også mer med tilbehøret. I tillegg til potet, ris og pasta, serveres det mange nye brød- og kornprodukter sammen med middagen – for eksempel pita, wraps, ciabatta og lignende. Det å variere de karbohydratrike basismatvarene er også noe Helse-direktoratet anbefaler: ”varierer mellom potet, ris, pasta, couscous og bulgur som tilbehør” (op.cit). Selv om de yngre har et større repertoar av slikt tilbe-hør, er det altså slik at listen over hva slags tilbehør folk bruker regelmessig er nokså variert.

#### 4.1.6 Kveldsmåltidets innhold

I Helsedirektoratets anbefalinger står det følgende om kveldsmatens form og innhold:

”Dersom du har spist tidlig middag og/eller vært i fysisk aktivitet, er det vanlig å ha behov for et måltid om kvelden.

Som variasjon til brødmat med pålegg kan det smake godt med noe varmt som suppe eller grøt. Spis gjerne frukt og grønnsaker ved siden av eller som avslutning på måltidet.

Frokostrådene gjelder også for kveldsmat.

Forslag til kveldsmat:

Grove rundstykker med pålegg

Havregrøt

Kornblanding med yoghurt og bær

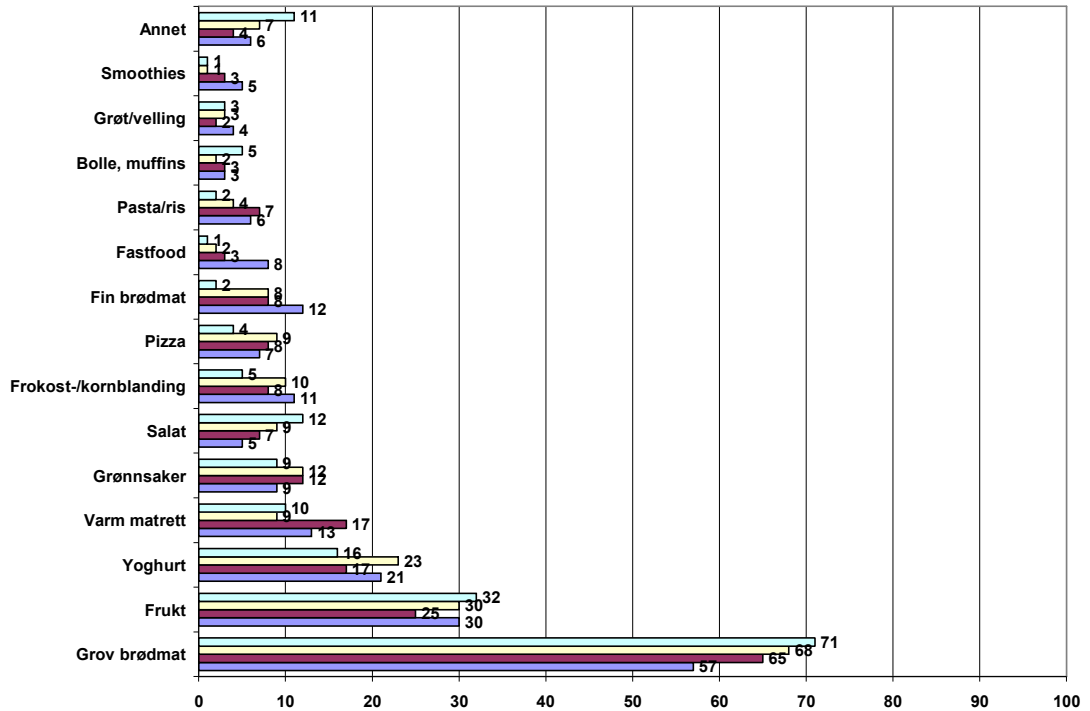
Frukt og grønnsaker

Suppe



Knekkebrød<sup>140</sup>

Som ved frokost og lunsj, var grov brødmat det flest (66 prosent) hadde spist sist gang de spiste kveldsmat. 29 prosent hadde spist frukt og 19 prosent hadde spist yoghurt. Det var 12 prosent som hadde spist en varm matrett og 11 prosent hadde spist grønnsaker. Mens kvinner spiste mer frukt, grønnsaker og yoghurt enn menn til frokost og lunsj, var dette ikke tilfellet for kveldsmaten. Det var generelt små forskjeller i innholdet i kvinner og menns kveldsmåltider. Alder hadde imidlertid betydning.



Figur 4-23 Tenk tilbake på sist gang du spiste kveldsmat og kryss av for det som du husker at du spiste til dette måltidet. Flere svar kan avgis. Etter alder. N=1037. Prosent. 2008. WEB

Selv om grov brødmat var det vanligste innholdet i kveldsmåltidet i alle aldersgruppene, var det slik at andelen som hadde spist brødmat økte proporsjonalt med alder. Det var 71 prosent av de eldste som hadde spist dette sist kveldsmåltid, mot 57 prosent i den yngste aldersgruppen. Varme kveldsmålti-

<sup>140</sup> [http://www.fristedet.no/ernaering/matvarer\\_og\\_n\\_ringsstoffer/m\\_ltider/kveldsmat\\_63292](http://www.fristedet.no/ernaering/matvarer_og_n_ringsstoffer/m_ltider/kveldsmat_63292)

der var mer utbredt blant ungdom (13 prosent) og unge voksne (17 prosent) enn blant de eldre (10 prosent).

I følge helsemyndighetenes anbefalinger, er kveldsmat gjerne egnet for folk som har spist tidlig middag. Ingen spiste senere middag enn folk bosatt i Oslo, og ingen spiste mindre kveldsmat enn dem. Våre resultater viser at det folk velger å spise til kveldsmat i stor grad samsvarer med anbefalingene fra myndighetene: grovt brød, frukt, yoghurt, grønnsaker, salat og varm mat (for eksempel suppe).

## 4.2 Mellommåltider

I Helsedirektoratets anbefalinger står det følgende om mellommåltidenes form og innhold:

”Går det mer enn fire timer mellom hvert hovedmåltid kan et mellommåltid holde sulten unna og konsentrasjonen og humøret oppe.

Litt påfyll mellom hovedmåltidene gjør at blodsukkeret holder seg stabilt. Dermed fungerer både kropp og hjerne litt bedre. Samtidig døyver du den verste sulten.

Forslag til forskjellige mellommåltider:

Frukt eller grønnsak, for eksempel et eple eller en gulrot

Brødkive/knekkebrød med magert pålegg

Lettyoghurt

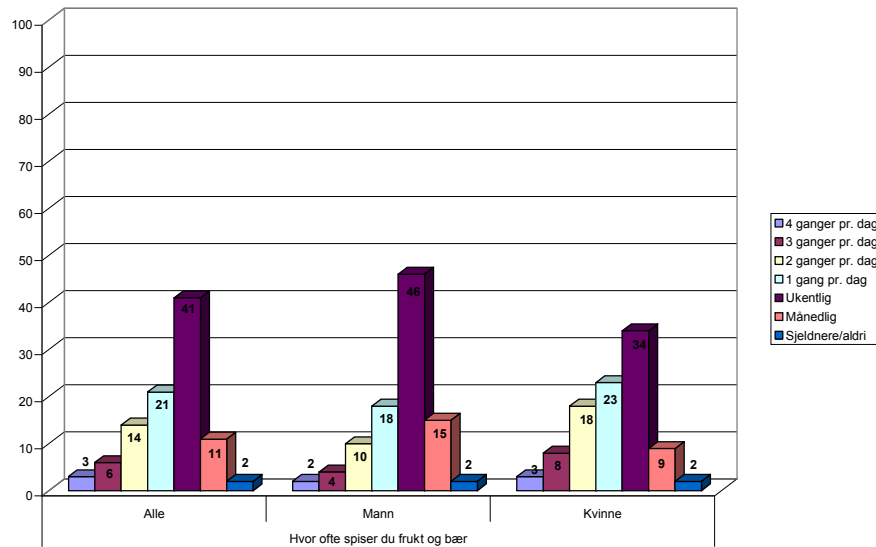
Et glass juice”<sup>141</sup>

Våre tall viste at det var relativt få som vanligvis spiste brødmat til dagens mellommåltider. Mens henholdsvis 80 prosent og 78 prosent vanligvis spiste brødmat til frokost og lunsj, var det kun 11 prosent som vanligvis spiste dette til mellommåltidene. Det var langt flere i alderen 15 til 24 år (19 prosent) som spiste brød til disse måltidene enn i totalbefolkningen (11 prosent).

I vår undersøkelse ble det ikke spurt om hva folk hadde spist ved mellommåltidene. Det er imidlertid grunn til å anta at frukt og grønnsaker er typiske eksempler på hva folk spiser mellom frokost, lunsj, middag og kvelds. Det har vært en betydelig økning i nordmenns forbruk av frukt og grønnsaker de senere årene. En mulig forklaring kan være at denne økningen både skyldes større innslag av frukt og grønt i dagens hovedmåltider, og at frukt og grønnsaker

<sup>141</sup> [http://www.shdir.no/ernaering/matvarer\\_og\\_n\\_ringsstoffer/m\\_ltider/mellomm\\_ltider\\_63332](http://www.shdir.no/ernaering/matvarer_og_n_ringsstoffer/m_ltider/mellomm_ltider_63332)

oftere utgjør det nordmenn spiser mellom hovedmåltidene. Relativt mange spiser mellommåltider regelmessig.



Figur 4-24 Hvor ofte spiser du frukt og bær? Etter kjønn. N=3909. Prosent. Norske Spisefakta 2008.

Som det kommer frem av figuren, var det altså relativt mange (23 prosent) som spiste frukt to til fire ganger i løpet av en dag. Det var flere kvinner (29 prosent) enn menn (16 prosent) som spiste frukt flere ganger om dagen.

Det var noen færre som spiste grønnsaker (11 prosent) to til fire ganger i løpet av dagen enn det som er tilfellet for frukt (23 prosent). Det var flere kvinner (14 prosent) enn menn (7 prosent) som spiste grønnsaker flere ganger om dagen. På bakgrunn av disse tallene har vi imidlertid ikke grunnlag for å si noe om i hvilken måltidskontekst frukten og grønnsakene ble spist.

### 4.3 Spisemønsteret av ulike brødtyper

”Helsedirektoratet anbefaler grove korn- og brødvarer. Brød regnes for grovt når minst 50 % eller mer av melmengden er sammalt mel eller hele korn. Jo grovere brødet er, desto rikere er det på kostfiber, mineraler og vitaminer.”<sup>142</sup>

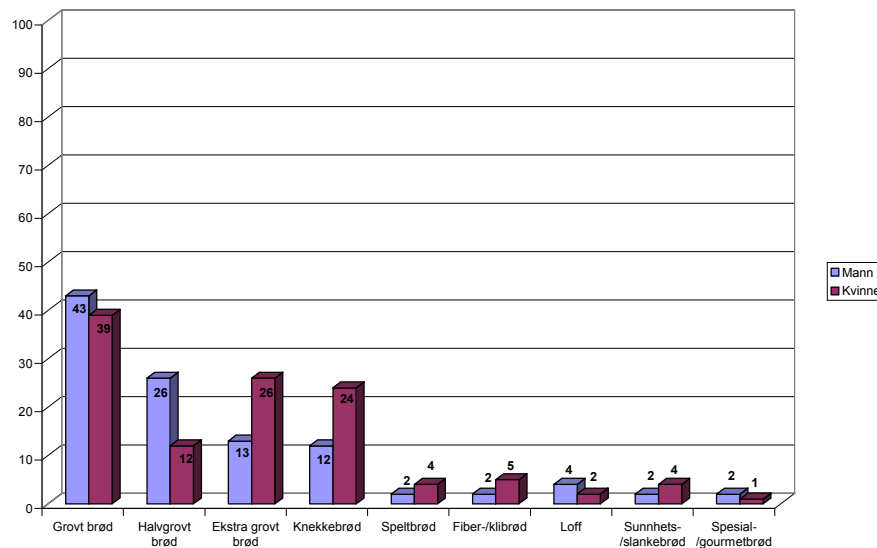
142

[http://shdir.no/ernaering/matvarer\\_og\\_n\\_ringsstoffer/matvaregrupper/br\\_d\\_og\\_kornvarer\\_66529](http://shdir.no/ernaering/matvarer_og_n_ringsstoffer/matvaregrupper/br_d_og_kornvarer_66529)

Det har kommet mange nye brødtyper i dagligvarebutikkene og bakerens hyl-ler de senere årene. Under dette punktet vil vi se nærmere på forbruksmønste-ret av de ulike brødtypene – alt fra grovbrød, ekstra grovt brød, halvgrovt brød, loff, gourmetbrød, speltbrød, knekkebrød til ciabatta, nanbrød, baguetter og smørbrødkjeks. I hvilken grad samsvarer så forbrukernes spisemønster av brød med helsemyndighetenes anbefalinger?

#### 4.3.1 De mest spiste brødtypene

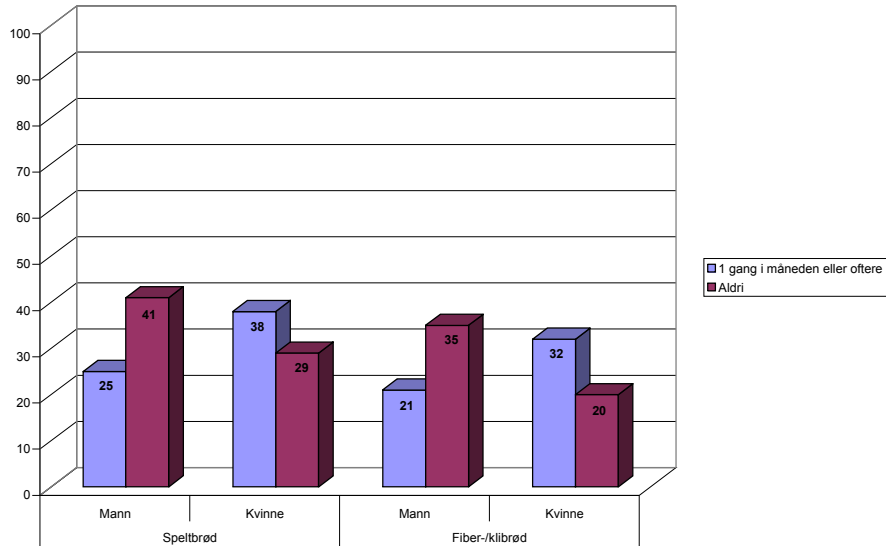
Det er de grove brødtypene som er mest utbredt i hverdagens brødmåltider. I vår studie var det kun 3 prosent som spiste fint brød (loff) hver dag eller nes-ten hver dag. Til sammenligning var det 43 prosent som spiste grovt brød like ofte, 20 prosent spiste ekstra grovt brød, 19 prosent spiste knekkebrød og 18 prosent spiste halvgrovt brød hver dag eller nesten hverdag.



**Figur 4-25** Andel som spiste følgende brødtyper hver dag eller nesten hver dag (5-6 dager i uken). Etter kjønn. N=1037. Prosent. 2008. WEB

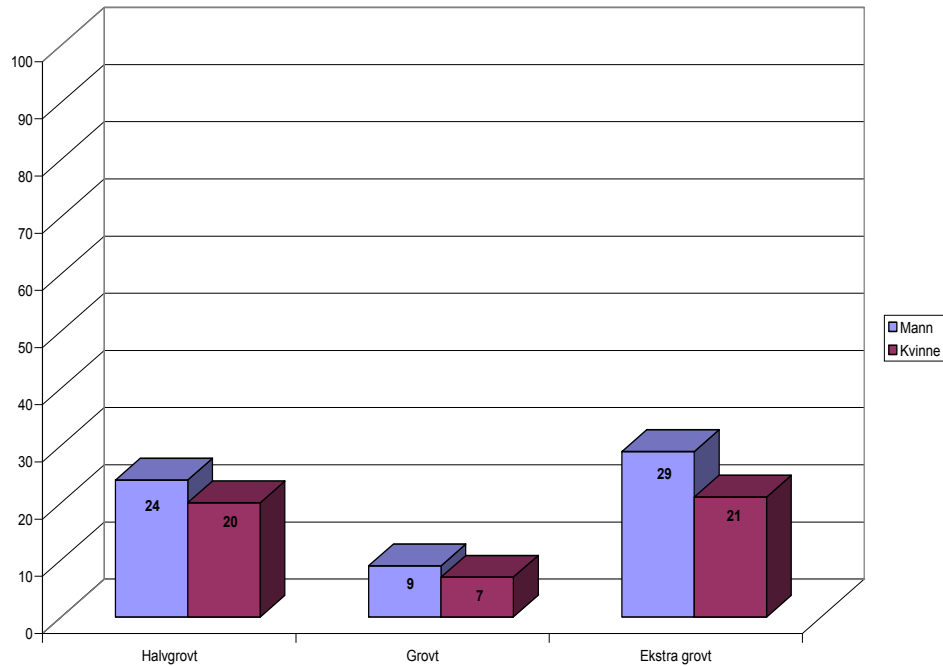
Kvinner og menn har et nokså ulikt spisemønster av brød. Selv om det grove brødet var mest utbredt blant begge kjønn, var kvinner (26 prosent) langt mer tilbøyelige til å spise ekstra grovt brød på daglig basis enn menn (13 prosent). Det var også langt flere kvinner (24 prosent) enn menn (12 prosent) som spis-

te knekkebrød daglig. Det var relativt få som spiste speltbrød, fiber-/klibrød eller sunnhets-/slankebrød hver dag eller nesten hver dag. Det var imidlertid langt flere kvinner (38 prosent) enn menn (25 prosent) som spiste speltbrød en gang i måneden eller oftere. Og langt flere menn (41 prosent) enn kvinner (25 prosent) som aldri spiste speltbrød. De samme tendensene kom frem av tallene om spisefrekvens av fiber-/klibrød. Andelen kvinner som spiste denne brødtypen én gang i måneden eller oftere var 35 prosent, mot 21 prosent av mennene.



**Figur 4-26 Andel som spiser speltbrød og fiber-/klibrød en gang i måneden eller oftere eller aldri. Etter kjønn. N=1037. Prosent. 2008. WEB**

Det var få (8 prosent) som sjelden eller aldri spiste grovt brød. Videre var det henholdsvis 25 prosent og 24 prosent som sjelden eller aldri spiste ekstra grovt eller halvgrovt brød. Det var flere menn enn kvinner som svarte dette.

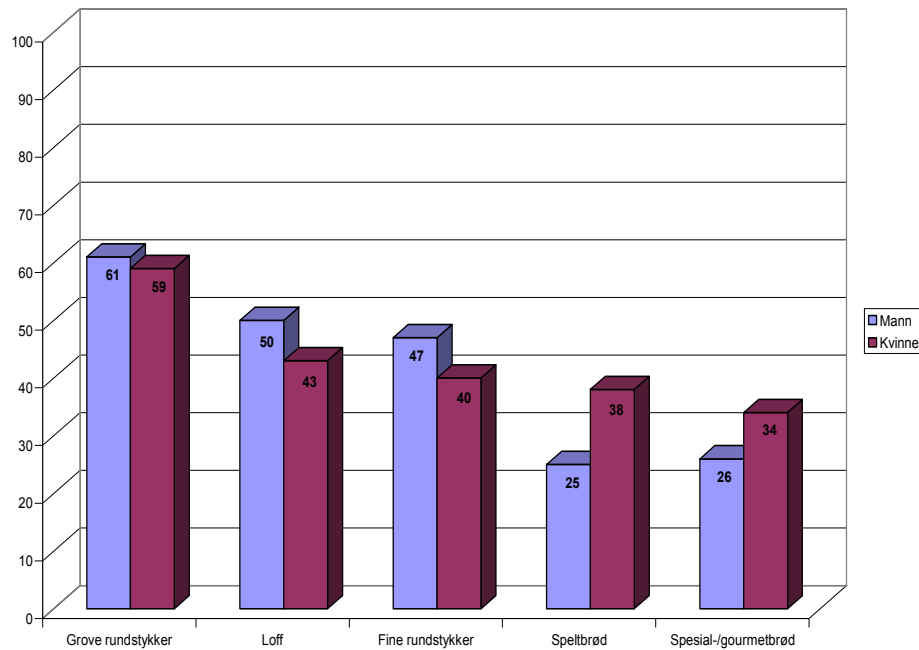


**Figur 4-27 Andel som sjelden eller aldri spiser følgende brødtyper. Etter kjønn. N=1037. Prosent. 2008. WEB**

Det var også færre med høy utdanning (22 prosent) enn med lav utdanning (32 prosent) som svarte at de sjelden eller aldri spiste ekstra grovt brød.

#### 4.3.2 Brødtyper som mange spiser regelmessig, men få spiser hver dag

Rundstykker, loff, speltbrød og spesial-/gourmetbrød var typiske eksempler på brødtyper mange spiste regelmessig, men få spiste hver dag eller nesten hver dag. Det var henholdsvis 60 prosent og 43 prosent som spiste grove og/eller fine rundstykker en gang i måneden eller oftere. Det var 46 prosent som spiste fint brød (loff) like ofte. Speltbrød (31 prosent) og gourmet-/spesialbrød (31 prosent) var også eksempler på noe mange spiste en gang i måneden eller oftere.

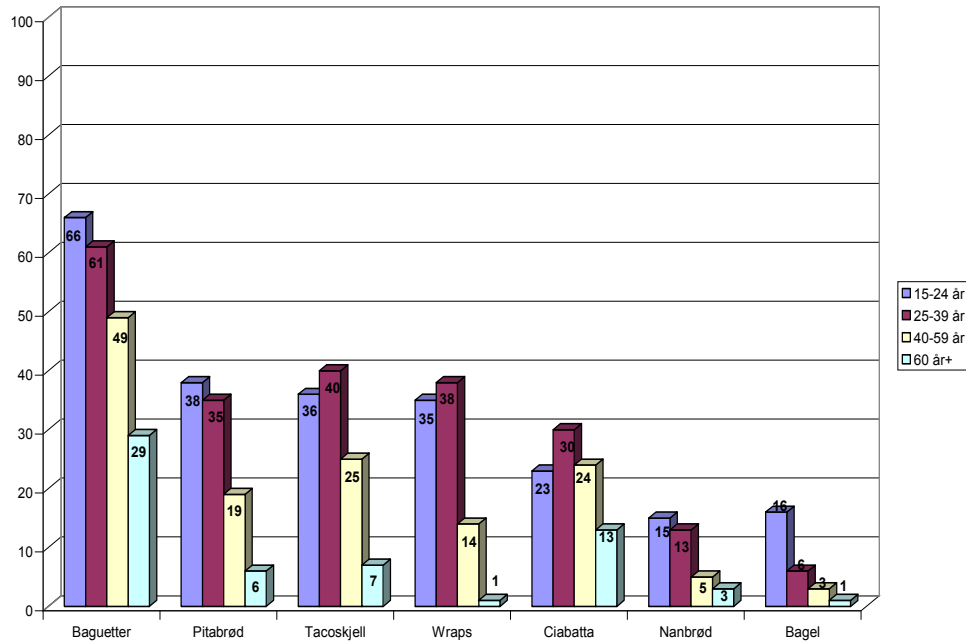


**Figur 4-28** Andel som spiser følgende brødtyper én gang i måneden eller oftere. Etter kjønn. N=1037. Prosent. 2008. WEB

Det var flere menn (50 prosent) enn kvinner (43 prosent) som spiste loff en gang i måneden eller oftere. Det samme var tilfellet for fine rundstykker. Det var imidlertid langt flere kvinner (38 prosent) enn menn (25 prosent) som månedlig spiste speltbrød. Det var også flere kvinner (34 prosent) som spiste spesial-/gourmetbrød en gang i måneden eller oftere enn menn (26 prosent).

Oslo-folk spiste også noe oftere speltbrød enn totalbefolkningen. Andelen Oslo-folk som spiste speltbrød én gang i måneden eller oftere var 41 prosent, mot 31 prosent i befolkningen i sin helhet.

Av de mange utenlandske brødtypene som nordmenn har blitt introdusert for de senere årene, er baguette det som er mest utbredt. Halvparten av den norske befolkning spiste dette en gang i måneden eller oftere. Deretter følger taco-skjell (26 prosent), pitabrød (23 prosent), ciabatta (22 prosent), wraps (20 prosent), nanbrød (8 prosent) og bagel (5 prosent).



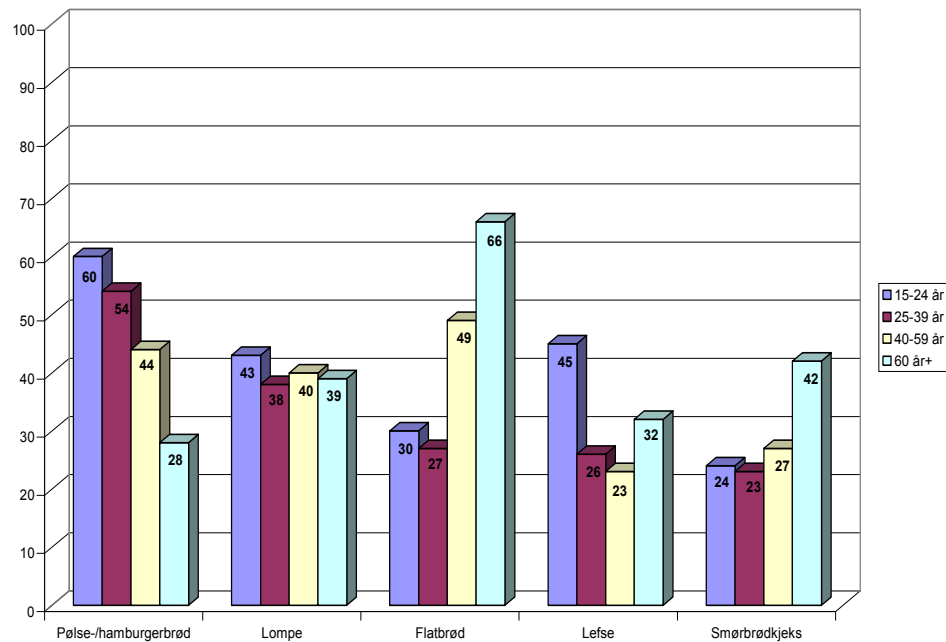
**Figur 4-29** Andel som spiser følgende brødtyper én gang i måneden eller oftere. Etter alder. N=1037. Prosent. 2008. WEB

De yngre spiste langt oftere disse brødtypene enn de andre aldersgruppene. Som det kommer frem av figuren, var det 66 prosent i aldersgruppen 15-24 år som spiste baguette månedlig, mot 29 prosent i aldersgruppen 60 år eller mer. Det bør i denne sammenhengen nevnes at baguette er et typisk eksempel på hva elever i ungdoms- og videregående skole kjøper til lunsj i kantine, butikk eller lignende. Det å handle skolemat er noe de fleste ungdommer gjør en gang i uken eller to, men få gjør det hver dag. Matpakke er altså det vanligste å spise til lunsj i denne aldersgruppen (Bugge 2007).

Andelen som månedlig spiste pitabrød var også betydelig høyere i aldersgruppen 15-24 år (39 prosent) enn blant dem i alderen 60 år eller mer (6 prosent). Det samme mønsteret kom frem når det gjaldt tacoskjell, wraps og nanbrød. Andelen som spiste ciabatta månedlig var imidlertid like stor i aldersgruppene 15-24 år og 40-59 år. Bagel er nesten å betrakte som et ungdomsbrød. Det var 16 prosent i aldersgruppen 15-24 år som spiste bagel en gang i måneden eller oftere, mot 6 prosent i aldersgruppen 25-39 år.



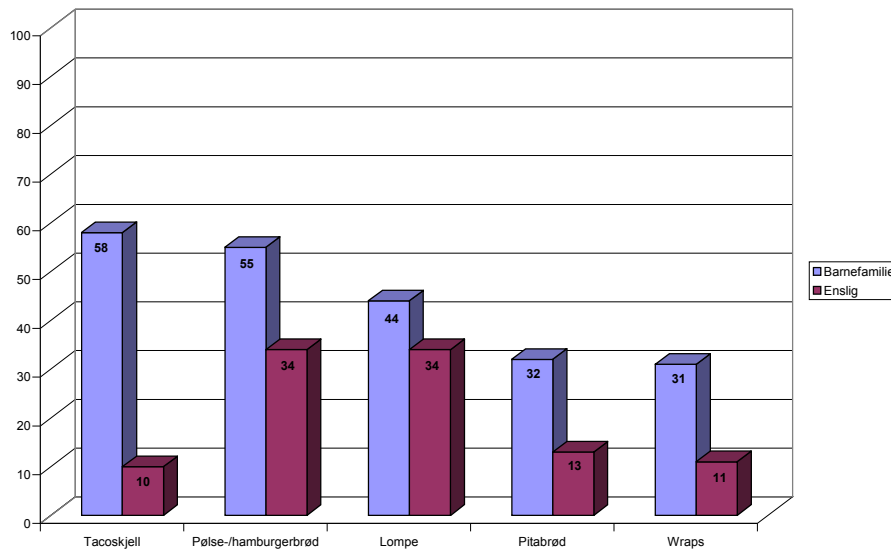
Av andre brødtyper som mange spiste en gang i måneden eller oftere kan nevnes: flatbrød (47 prosent), pølse-/hamburgerbrød (44 prosent), lompe (39 prosent), smørbrødkjeks (31 prosent) og lefse (29 prosent).



**Figur 4-30** Andel som spiser følgende brødtyper én gang i måneden eller oftere. Etter alder. N=1037. Prosent. 2008. WEB

Det er altså nokså store forskjeller i bruken av de nevnte brødtypene mellom de ulike aldersgruppene. Andelen unge som månedlig spiste pølse- eller hamburgerbrød var 60 prosent, mot 28 prosent i aldersgruppen 60 år eller mer. Spisefrekvens av lompe var mer jevnt fordelt mellom de ulike aldersgruppene. Det bør i denne sammenhengen nevnes at ungdom spiser langt oftere på (stør-)kiosker, snackbarer og hamburgerrestauranter enn de andre aldersgruppene. Ungdom spiser også langt oftere hamburger enn voksne (Bugge & Lavik 2007). Det bør også bemerkes at lefse var noe ungdom (45 prosent) spiste oftere enn de andre aldersgruppene (27 prosent). Skolematvaneundersøkelsen (Bugge 2007) viser også at dette er et typisk eksempel på mat som unge handler i løpet av skoledagen.

Andelen som månedlig spiste flatbrød var langt høyere i alderen 60 år eller mer (42 prosent) enn i totalbefolkningen. Det samme var tilfellet for spisefrekvensen av smørbrødkjeks.



**Figur 4-31** Andel som spiser følgende brødtyper én gang i måneden eller oftere. Etter husholdstype. N=1037. Prosent. 2008. WEB

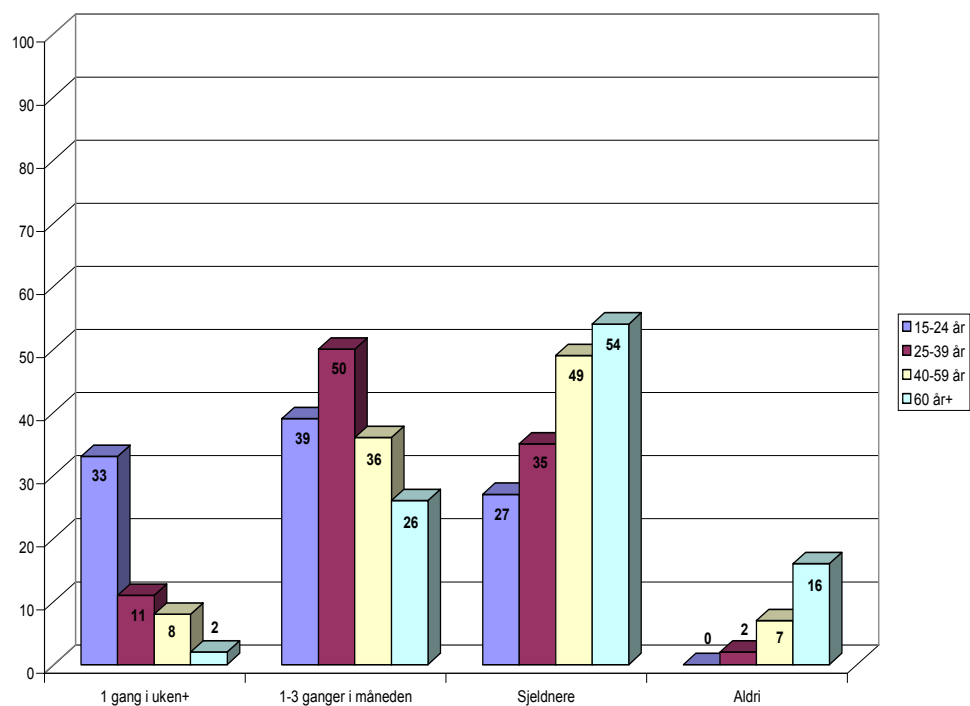
Det var også noen brød- og kornprodukter som var mer utbredt i hushold med barn enn i hushold uten barn. Andelen som spiste tacoskjell én gang i måneden eller oftere var langt høyere i barnefamilier (58 prosent) enn blant enslige (10 prosent). Barnefamilier spiste også oftere pølse-/hamburgerbrød, lompe, pitabrød og wraps enn enslige.

Selv om de grove brødtypene er mest utbredt, er det også mange som regelmessig spiser mange av de finere brødtypene. For eksempel baguetter, ciabatta, pita og nanbrød. Dette gjelder særlig ungdom. I den nevnte skolematvaneundersøkelsen kom det imidlertid frem at mange ungdommer ga uttrykk for å være misfornøyd med tilbudet av grove brød- og kornprodukter i skolekantinen og salgssteder som butikk og kiosk. Flere etterlyste for eksempel grove baguetter som et alternativ til de fine (Bugge 2007).

#### 4.4 Forbruksmønsteret av brødmat utenfor hjemmet

Det å spise mat og måltider utenfor hjemmet er noe de fleste nordmenn gjør en gang i måneden eller oftere (Bugge & Lavik 2007). Spisesteder som har ferdigsmurt brødmat som et av sine hovedprodukter – bakerier, kafeer, konditorier, bensinstasjoner, (stor-)kiosker og lignende – er blant de mest besøkte spisestedene.

Vår undersøkelse viste at 12 prosent spiste ferdigsmurt brødmat kjøpt utenfor hjemmet ukentlig. Det var 38 prosent som spiste dette månedlig, og 25 prosent spiste tre til elleve ganger i året. Det var 25 prosent som sjelden eller aldri spiste slik mat utenfor hjemmet. Andelen som spiste dette månedlig var høyere blant menn (56 prosent) enn kvinner (42 prosent). De som spiste denne type mat hyppigst var ungdom.

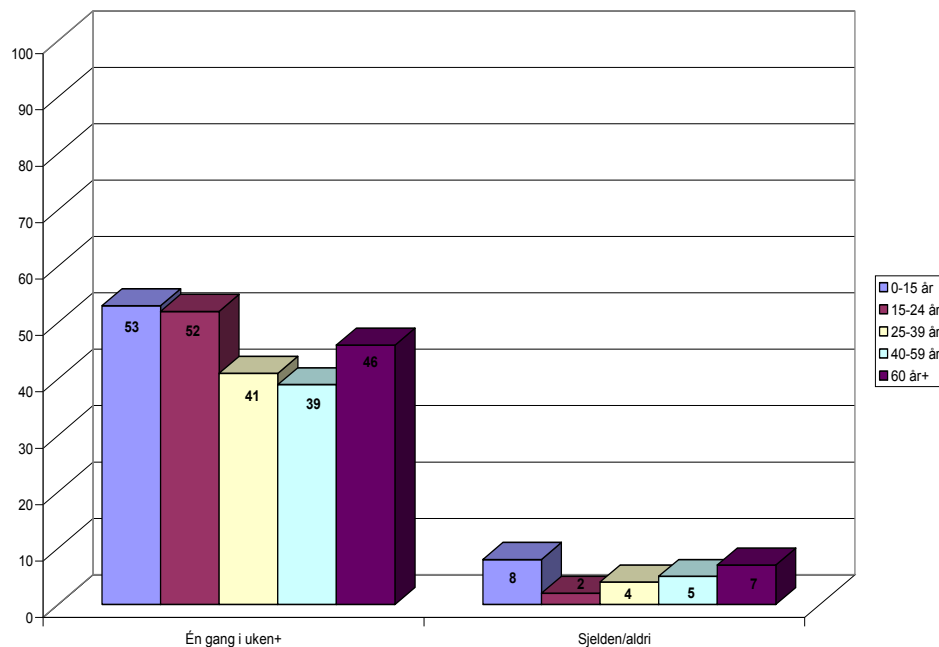


**Figur 4-32** Hvor ofte spiser du ferdigsmurte baguetter/brødmat kjøpt utenfor hjemmet? Etter alder. N=1037. Prosent. 2008. WEB

I aldersgruppen 15-24 år var det 33 prosent som spiste ferdigsmurt brødmat kjøpt utenfor hjemmet en gang i uken eller oftere, mot 7 prosent i de andre aldersgruppene. Det bør imidlertid bemerkes at andelen som spiser ferdigsmurt brødmat månedlig var langt høyere i aldersgruppen 25-39 år (50 prosent) enn i de andre aldersgruppene. Blant de unge var det 27 prosent som sjelden eller aldri spiste denne type mat, mot 54 prosent i alderen 60 år eller mer.

#### 4.5 Spisemønsteret av søte bakervarer

Våre tall viser at kaker, boller, vafler, kjeks og lignende er noe de fleste spiser relativt ofte. Det var 12 prosent som spiste søte bakervarer tre ganger i uken eller oftere, 30 prosent spiste dette en til to ganger i uken, 32 prosent spiste det to til tre ganger i måneden, og 12 prosent spiste dette ca. en gang i måneden. Det var kun 5 prosent som sjelden eller aldri spiste denne type mat. Det var små forskjeller mellom ulike sosiale grupper. Alder hadde imidlertid en viss betydning.



**Figur 4-33** Andel som spiser søte bakervarer (kaker, boller, vafler, kjeks eller lignende) én gang i uken eller oftere og sjelden eller aldri. Etter alder. N=1037. Prosent. 2008. WEB

Andelen som spiste søte bakervarer én gang i uken eller oftere var høyest blant barn (53 prosent) og ungdom (52 prosent). I alderen 40-59 år var andelen som spiste dette ukentlig 39 prosent. Det var få som sjelden eller aldri spiste kaker, boller og lignende.

Spisefakta (2008) viser at nordmenn har blitt stadig mer opptatt av å ha et helseriktig kosthold. Sukker og (mettet) fett er to ingredienser som stadig flere uttrykker at de helst vil begrense inntaket sitt av. Det er imidlertid lite som tyder på at dette har ført til noen betydelig reduksjon i spisefrekvensen av kaker og andre søte bakervarer. Dette må sees i lys av at denne type mat spiller viktige rituelle roller ved en rekke anledninger – markeringer, feiringer, belønning, kos osv. Et søk på internetts søkermotor Google på ordene ”vi feiret med kake” ga 75 000 treff (16.09.08). Dette er noen eksempler:

Feiret vedtak med kake.

Anført av brannsjef Nils Ove Sollid ble kommunestyrets vedtak om bygging av ny brannstasjon feiret med kake torsdag morgen. - Vi er glad for vedtaket som skjedde etter mange års arbeid, og stiller oss bak det.”<sup>143</sup>

Feiret med kake og brus

På Knut Hamsun videregående skole avdeling Steigen ble gårsdagens vedtak i fylkestinget om å beholde 1. klassen i studiespesialisering i Steigen feiret med kake og sjampanjebrus i dag.<sup>144</sup>

Feiret kusina mi med pølser og kake

I går hadde vi familieselskap hvor kusina mi var hovedpersonen fordi det var bursdagen hennes. Jeg lagde kake og bakte skillingsboller, wienerbrød, kanelnurrer (alt etter hva man kaller de for). (...). Tante bakte muffins...<sup>145</sup>

Vi skal feire med en kake. En stor kake! Ari Behns far, Olav Bjørshol, er fra seg av glede over nyheten om at sønnen nå venter sitt tredje barn.

- Dette er fantastisk hyggelig og en kjempestor glede for både bestemor og bestefar. Vi skal feire med kake. En stor kake! sier Bjørshol til Dagbladet.no.<sup>146</sup>

Vi feiret gullet!

I forbindelse med fellesmøte og 60 årsdagsfeiring feiret vi Branngullet med kake! Fredrik fylte 60 år og Brann tok første gull på en stund! Vi feiret med kake med Gullet kom hem! Mye god underholdning og innlegg!<sup>147</sup>

<sup>143</sup> <http://www.tromso.kommune.no/index.gan?id=18390&subid=0>

<sup>144</sup> [http://www.nord-salten.no/nyheter/kultur/feiret\\_med\\_kake\\_og\\_brus](http://www.nord-salten.no/nyheter/kultur/feiret_med_kake_og_brus)

<sup>145</sup> <http://daysiblue.wordpress.com/2008/07/28/feiret-kusina-mi-med-p%C3%B8lser-og-kake/>

<sup>146</sup> <http://www.kjendis.no/2008/03/13/529571.html>

Det relativt høye forbruket av søte bakervarer kan imidlertid ikke bare knyttes til kulturelle koder og verdier, men også til strukturelle forhold. I følge en kanadisk forsker er det moderne matlandskapet preget av en romlig kolonialisering av matvarer med høyt innhold av sukker og fett (Winson 2004). Med dette mener han at en fremtredende trend i samtiden matlandskap nettopp er en aggressiv markedsføring og promotering av sukker- og fettrike produkter på salgs- og spisesteder – alt fra dagligvarebutikken til kiosker, gatekjøkkener, bensinstasjoner og fastfood-restauranter. Det er derfor grunn til å sette et spørsmålstegn ved forbrukernes muligheter til å foreta helseaktive valg på mange av disse stedene.

#### Bollenasjonen

... Overalt er de overvektige ekspeditørene, bak disker fulle av donuts, kaker og sjokolade. Triste ungdommer med fleskemager i for trange T-skjorter der det står ”Vi spanderer brusen!” Jeg lunter rundt i byen som en diger Pavlovs hund og belønnes med to ispinner for samme pris som én, tre boller for samme pris som to og stadig nye varianter av brownies og cookies, plassert i stativer rett foran snuten min. (...). ”Hvorfor spør du alltid om jeg vil ha bolle?” spør jeg jenta i kiosken. ”Fordi jeg har ordre om det,” svarer hun. ”Dersom du bare kjøper kaffe, spør jeg om skal ha bolle. Dersom du bare kjøper bolle, spør jeg om du vil ha en brus. Ellers blir sjefen min sur. Nå, vil du ha en bolle, eller?” La meg få kjøpe kaffe uten å måtte forsvare meg mot alle disse bollene. Det kommer nye typer hele tiden, boller med syltetøy, boller med sjokoladebiter, boller med vaniljekrem. De er så vanskelige å motstå” (Elin Ørjaster, A-magasinet, 27. juni 2008).

#### ”Shell Espa

Det er en ting som står i fokus på bensinstasjonen på Espa et par mil nord for Minnesund, og det er boller. De kaller seg norgesmestere i boller, og det er ikke bare skryt. Det høyt uttalte målet for 2008 er 1,1 millioner solgte boller, noe som står tinglyst på et stort skilt på veggen. Vi har tidligere vært med på å øke bollesalget, men nå var det altså et par år siden sist. (...)

#### Boller, boller og atter boller

Brus hører med til en landeveisfarers kosthold. På Espa kunne man forsyne seg fra et feilfritt skap, hvor flaskene sto på geledd på samtlige plasser i selvframtrekkssystemet. Stasjonen kunne by på et meget godt utvalg av fastfood, og kunne også tilby baguetter. Disse var plassert i et stort kjøleskap, som bugnet. Veldig bra! Kaffe kunne man få, fra ikke mindre enn tre blankskurte maskiner. Så var tiden kommet for rosinen i ..... bolla, som de trolig sier på

<sup>147</sup> <http://www.nordnes-verksteder.no/?side=artikkel&id=1193380122>

Espa. Store skap, fulle av boller, og brett på brett i bakkant som betjeningen forsynte kundene fra. Andre stasjoner tilbyr som oftest pølsemeny eller hamburgermeny. Langs Mjøsa gikk det mest i bollemeny. Seks, ti, tjue eller tretti boller. Stilig!

Til tross for det gode utvalget med boller, bød stasjonen også på hamburger, pølser fra en innholdsrik grill, samt bakt potet og pommes frites. Vingle-Petter hadde fått vanskeligheter her.

På denne nærmest perfekte stasjonen var det kun en ting å sette fingeren på. Dagligvareutvalget var på et minimum. Nå var neppe Espa et sted hvor folk stoppet for å handle dagligvarer, og sånn sett kunne de unnskyldes litt med det.

NB! Bollene var som vanlig fantastiske!”<sup>148</sup>

Til tross for at stadig flere nordmenn uttrykker at det er viktig for dem å unngå mat som har et høyt innhold av sukker og (mettet) fett, er forbruket av søte og fete bakervarer høyere enn det helsemyndighetene anbefaler. Som nevnt, må den høye spisefrekvensen knyttes både til kulturelle og strukturelle forhold. De søte bakervarenes symbolske makt ligger i at de både fungerer som sosiale bindeledd og som formidlere av bestemte sosiale betydninger (James 1999). Det er også liten tvil om at de søte bakervarene har en langt mer fremtredende posisjon enn grove brød- og kornprodukter på mange salgs- og spisesteder nordmenn besøker ofte – for eksempel bensinstasjoner, kiosker og storkiosker (Winson 2004, Bugge & Lavik 2007, Berry & McMullen 2008).

#### 4.6 Hvordan vurderes brødets posisjon i den norske måltidstrukturen?

”Jeg er ikke så veldig glad i brødmat. Jeg er veldig glad i middag, jeg er typisk middagsmenneske. Det er vel også mannen min og den yngste datteren min.” (Tobarnsmor, 33 år)

”Jeg har alltid vært en sånn slank type, men da jeg var i England og gikk på skole der, da var det veldig mye usunn mat, så da la jeg på meg ganske mye, men da jeg kom hjem, gikk det jo rett av igjen, alt jeg hadde lagt på meg. Det var veldig usunne måltider. Jeg synes det er greit med matpakke, jeg.” (Tenåringsjente, storby)

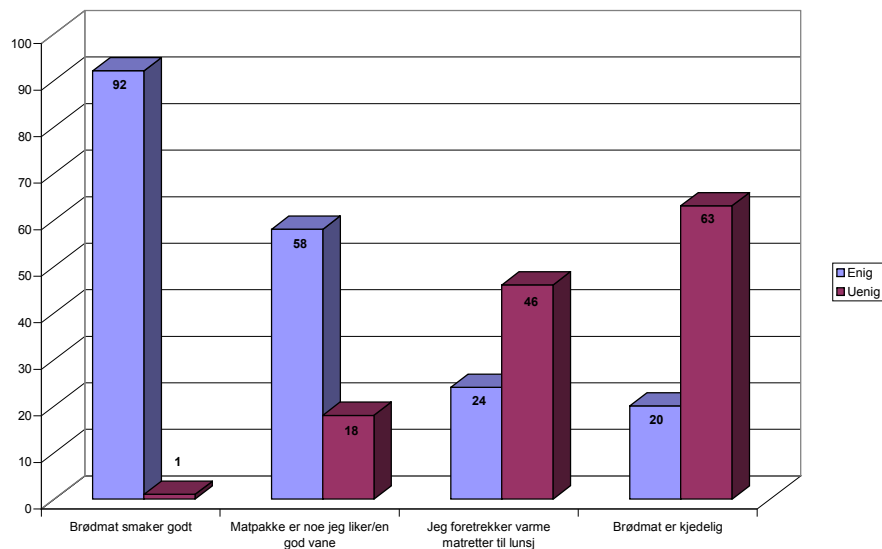
”Jeg flyttet fra Sverige for to år siden.” Intervjuer: ”Norge og Sverige da, synes du det var store forskjeller på mat og drikke? Hun: ”Ja, ganske mye. I hvert fall på skolen.” Intervjuer: ”Hva liker du best da, sånn som det var i Sverige eller sånn som det er her?” Hun: ”Ja, jeg liker vel egentlig best som det er her” Intervjuer: ”Du var ikke noe fornøyd med maten og drikken du

<sup>148</sup> <http://www.dagligvarehandelen.com/xp/pub/venstre2/butikkkrunden/298543>

fikk på skolen?” Hun: ”Nei.” Intervjuer: ”Hva var det for noe, da?” Hun: ”Det var sånn overstekte poteter og skikkelig dårlig mat.” Intervjuer: ”Usunt eller...?” Hun: ”Det var ikke usunn mat, det var bare ekkel mat.” (Tenåringsjente, drabantby)

”Jeg vil ha det sånn som Sverige og England. Der får man varm mat og sånn på skolen, og det hadde vært mye bedre. Jeg har prøvd det både i Sverige og England – og det var mye, mye bedre. På den engelske skolen var det ganske mye usunn mat, da, men i Sverige var det bra.” (Tenåringsgutt, storby).

Som det har kommet frem tidligere, spiser de aller fleste to til tre brødmåltider om dagen. Det kalde norske lunsjmåltidet – og særlig matpakken – har vært gjenstand for mye diskusjon i norsk offentlighet de senere årene. Det er mange aktører som har tatt til orde for å erstatte den kalde brødmaten med varme lunsjmåltider. Vi ønsket derfor å se nærmere på hvordan brødmat og -måltider ble vurdert av forbrukerne: Er brødmat kjedelig? Smaker det godt eller vondt? Ønsker man å erstatte det kalde lunsjmåltidet med varme matretter? Hvordan vurderes matpakken? osv.



**Figur 4-34** Andel som er helt/delvis enig og helt/delvis uenig i hver av disse påstandene.<sup>149</sup> N=1037. Prosent. 2008. WEB

<sup>149</sup> I figur 2-32 har kategorien verken enig eller uenig blitt utelatt.



Med tanke på de mange negative beskrivelsene av den norske brødkulturen i offentligheten de senere årene, var forbrukernes holdninger til brød og brødmåltider nokså overraskende. Det var kun én prosent som var helt eller delvis uenig i påstanden ”brødmat smaker godt”. 72 prosent var helt enig og 20 prosent var delvis enig i denne påstanden. De yngste var mindre tilbøyelige til å være enig i utsagnet om at brødmat smaker godt enn de andre aldersgruppene. Blant de unge (15-24 år) var det 85 prosent som var helt eller delvis enig i dette utsagnet. Blant den eldste aldersgruppen var tallet 97 prosent.

Det var kun 4 prosent som var helt enig i påstanden ”brødmat er kjedelig”. 45 prosent var helt uenig og 18 prosent delvis uenig i denne påstanden. De yngre aldersgruppene (15-39 år) var mer tilbøyelige til å mene at brødmat var kjedelig mat enn de eldre (40 år og eldre). I aldersgruppen 15-24 år var det 41 prosent som var helt eller delvis enig i utsagnet ”brødmat er kjedelig”. Blant de i alderen 25-39 år var det 30 prosent som var av den samme oppfatningen.

Det er også lite som tyder på at nordmenn ønsker å erstatte det kalde lunsjmåltidet med varme matretter. Det var 9 prosent som var helt enig og 15 prosent som var delvis enig i påstanden ”jeg foretrekker varme matretter til lunsj.” 27 prosent var helt uenig og 19 prosent var delvis uenig i denne påstanden. Som vist tidligere, spiser menn noe oftere varme matretter til lunsj enn kvinner. Umiddelbart skulle man tro at menn i langt større grad enn kvinner ville være enig i dette utsagnet. Slik var det ikke. Det var igjen de yngre som var enig i dette utsagnet. I aldersgruppen 15-25 år var det 40 prosent som var enig i utsagnet om å foretrekke varm mat til lunsj, mot 11 prosent i alderen 60 år og eldre.

Som vist tidligere, er matpakke en utbredt måltidsform. Det var 19 prosent som hadde spist dette til sist hverdagsfrokost og 40 prosent sist hverdagslunsj. Det var 34 prosent som var helt enig og 24 prosent som var delvis enig i påstanden ”matpakke er en god vane/noe jeg liker”. Det var 9 prosent som var helt uenig og 9 prosent var delvis uenig i denne påstanden. De unge voksne i alderen 25 til 39 år var minst tilbøyelige til å være helt enige i påstanden.

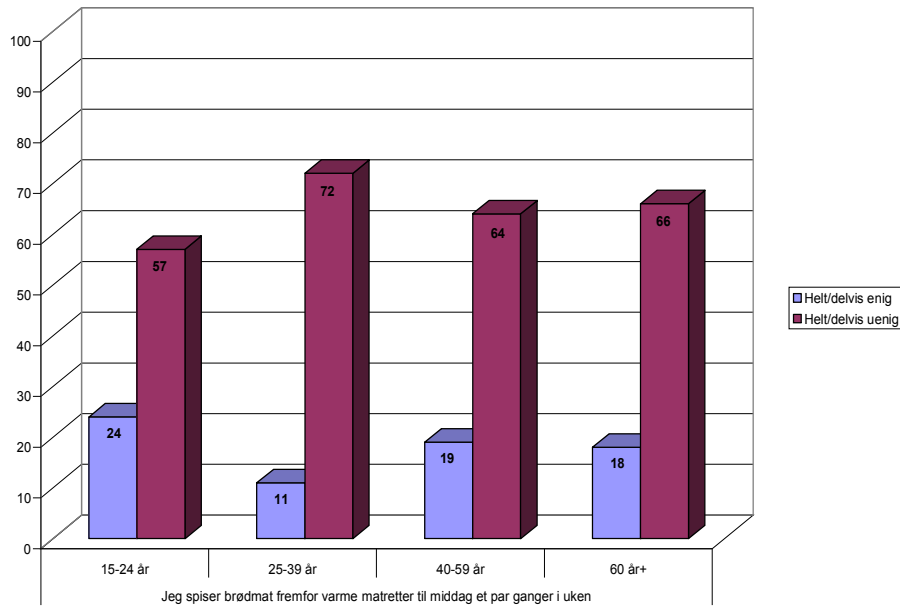
Som vist, spiser Oslo-folk noe mindre brødmat enn folk i andre deler av landet. Det var også færre Oslo-folk som hadde spist matpakke sist hverdagslunsj enn folk bosatt i landet for øvrig. Ikke overraskende var det langt færre Oslo-folk (39 prosent) som mente at matpakke var en god vane enn totalbefolkningen (58 prosent). Oslo-folk var imidlertid ikke mer tilbøyelige enn totalbefolkningen til å foretrekke varme matretter til lunsj.

Samlet viser forbrukernes respons til de ulike utsagnene at brødmat og brødmåltider er noe de fleste mener smaker godt og noe de betrakter som en god vane.

Det har det siste tiåret vært knyttet mye bekymring til nordmenns middagsvaner. Det er antatt at nordmenn i stadig større grad dropper de varme hjemmemåltidene til fordel for noe raskt og enkelt. Denne utviklingen har blant annet blitt betegnet som "frokostisering". Denne betegnelsen knytter seg til en antagelse om at de varme måltidene i stadig større grad byttes ut med brødmat til middag.

"Man ser stadig tendenser til en "frokostisering" av måltidene. Man spiser måltider som er lik frokosten, noe lettvin, mens man er i farten eller driver med andre aktiviteter. Samtidig fjerner man seg mer og mer fra måltider som nytes i felleskap med familien eller andre i sin omgangskrets." (Ekström 1990)

Som vist tidligere, er det lite som tyder på dramatiske endringer i nordmenns middagsvaner. De aller fleste spiser varm middag hjemme hver dag eller nesten hver dag. Det var kun 5 prosent som var helt enig i påstanden "Jeg spiser brødmat fremfor varme matretter til middag et par ganger i uken". 13 prosent var delvis enig i denne påstanden. Det var 45 prosent som var helt uenig og 20 prosent delvis uenig i påstanden.



**Figur 4-35 Andelen helt/delvis enig og helt/delvis uenig i påstanden ”Jeg spiser brødmat fremfor varme matretter til middag et par ganger i uken”.<sup>150</sup> N=1037. Prosent. 2008. WEB**

Det var de yngste (24 prosent) som i størst grad mente de erstattet varme matretter til middag med brødmat. Det var færrest i aldersgruppen 25-39 år som mente dette. En studie av nordmenns middagsvaner (Bugge 2006) viser at middag oppfattes som særlig viktig når man har små barn. Det samme viser vår studie. Det var kun 11 prosent av dem som lever i hushold med barn som var enig i påstanden ”Jeg erstatter brødmat fremfor varme matretter til middag et par ganger i uken”. Andelen som mente dette i huster uten barn var til sammenligning 28 prosent.

Det er altså lite som tyder på at forbruksmønsteret av brød har endret seg betydelig det siste tiåret. De aller fleste nordmenns spiser to til tre brødmåltider om dagen. Det eneste måltidet hvor brød ikke dominerer, er middagen. Kjøtt er den dominerende middagsingrediensen. Potet er også langt mer utbredt som tilbehør enn for eksempel brød, rundstykker, ciabatta, pita, lefse og lignende. Det er de grove brødtypene som spises oftest.

<sup>150</sup> I figur 2-33 har kategorien verken enig eller uenig blitt utelatt.

Med tanke på de mange negative beskrivelsene av brødmatt, matpakke og brødmåltider i offentligheten de senere årene, ble vi nokså overrasket over hvor godt likt denne type mat og måltider var blant forbrukerne. Kun én prosent var helt eller delvis uenig i påstanden om at brødmatt smaker godt. Seks av ti mente matpakke var en god vane og noe de likte. To av ti mente de foretrakk varme matretter til lunsj. Omtrent like mange mente brødmatt var å betrakte som kjedelig mat.

## 5 Barn og unges spisemønster av brød og andre bakervarer

Helsemyndighetene har følgende anbefalinger når det gjelder utformingen av barn og unges mat- og spisevaner:

### **5-9 år**

Spis ”fem om dagen”, men husk at barneporsjonene (ca 100 g/porsjon) er mindre enn til voksne (ca 150g/porsjon).

Skjær opp frukt og grønnsaker – da spiser de mer.

Matpakke med grovt brød, legg ved oppskåret grønnsaker.

Varier mellom fisk, kjøtt og grønnsaksretter til middag.

Begrens godteri og snacks til lørdag.

Vann er tørstedrikk.

### **9-13 år**

Vann som tørstedrikk, gjerne med smak, istedenfor iste, nektar og brus.

Begrens godteri og snacks til lørdag.

Sunne mellommåltider - oppskåret frukt/grønt eller en yoghurt med lite sukker.

Matpakke med grovt brød, husk frukt og grønnsaker.

Magre melketyper som drikke til brødmat og på kornblandinger.

Spis regelmessige måltider – ca. 3-4 timer mellom hvert måltid.

Ha frukt og grønnsaker lett tilgjengelig.

### **13-18 år**

Spis frokost eller lag frokostmatpakke – gir energi og økt konsentrasjon til en lang skoledag.

Spis minst tre porsjoner grønnsaker og to porsjoner frukt om dagen, til sammen ca. 750 g.

Vann er tørstedrikk – begrens brusdrikkingen.

Magre melketyper som drikke til brødmat og på kornblandinger.

Spis regelmessige måltider – det gjør det lettere å holde seg unna småspising.<sup>151</sup>

I hvilken grad samsvarer så anbefalingene med barn og unges mat- og spisevaner: Hvor ofte spiser barn og unge frokost, lunsj og kvelds? Hva spiser de til disse måltidene? Hvor utbredt er brød- og kornprodukter i disse måltidene? Og hva med søte bakervarer – hvor mange spiser for eksempel dette til frokost, lunsj og kvelds?

## 5.1 Barn og unges spisemønster

Temaet barn og unges mat- og spisevaner har vært et tema som er blitt viet mye oppmerksomhet i mediene de senere årene. Skal man tro det man leser, står det særdeles dårlig til med matstellet i dagens barnefamilier. En leder skrevet i Aftenpostens aftenutgave den 2. september 2008 er bare et av flere eksempler på hvordan dette kommer til uttrykk.

**”En bedre start på skoledagen.** Gratis skolefrokost er blitt en suksess ved 11 Oslo-skoler som har forsøkt ordningen. Rektor ved en av disse skolene fortalte i går til Aften at skolefrokosten har gitt både faglig og sosial gevinst. Det er ingen tvil om at mangelfullt eller feil sammensatt kosthold svekker konsentrasjons- og læringsevnen hos elevene. Uten et skikkelig måltid om morgenen øker faren for å ”gå tom” i løpet av formiddagen. Sukkerholdige produkter kommer ofte inn som en lettvent erstatning for den tradisjonelle frokosten.

(...). Tradisjonen med felles hjemmemåltider morgen, middag og kveld holder på å bli kraftig svekket. Dessverre er frokosten noe av det første som faller bort. Vi er gjerne med på å bekjempe denne utviklingen...”

I lederen er det særlig travelheten som ansees å være en trussel mot familie-måltidene. Men er det virkelig slik at dagens foreldre verken har tid til å spise frokost eller middag sammen med sine barn? Ei heller tid til å smøre matpakke? Og ender barn og unge som oftest opp med sukkerholdige produkter i mangel av noe annet?

### 5.1.1 Barns spisefrekvens av frokost og lunsj

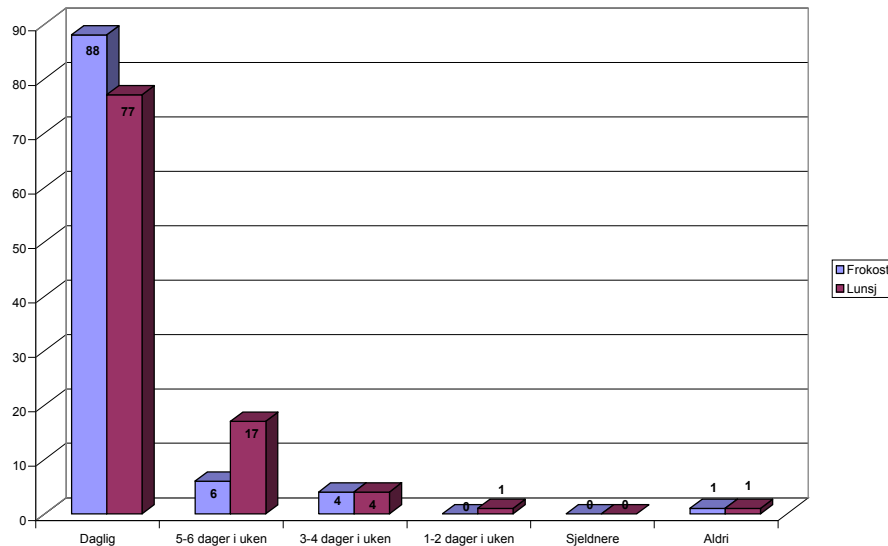
Våre tall viser at de aller fleste barn spiste frokost daglig eller nesten hver dag (94 prosent). Det var ingen som svarte at barna deres sjelden eller aldri spiste

---

<sup>151</sup>

[http://www.shdir.no/ernaering/fagnytt/guide\\_til\\_en\\_sunn\\_hverdag\\_for\\_barn\\_og\\_unge\\_75409](http://www.shdir.no/ernaering/fagnytt/guide_til_en_sunn_hverdag_for_barn_og_unge_75409)

dette måltidet. Når det gjaldt lunsjmåltidet var dette noe de aller fleste spiste 5 dager i uken eller mer (94 prosent). Som det kommer frem av figuren under var det imidlertid færre som svarte at deres barn daglig spiste lunsj (77 prosent) enn det som var tilfellet for frokost (88 prosent). Det var også svært få (1 prosent) som svarte at deres barn sjelden eller aldri spiste lunsj.

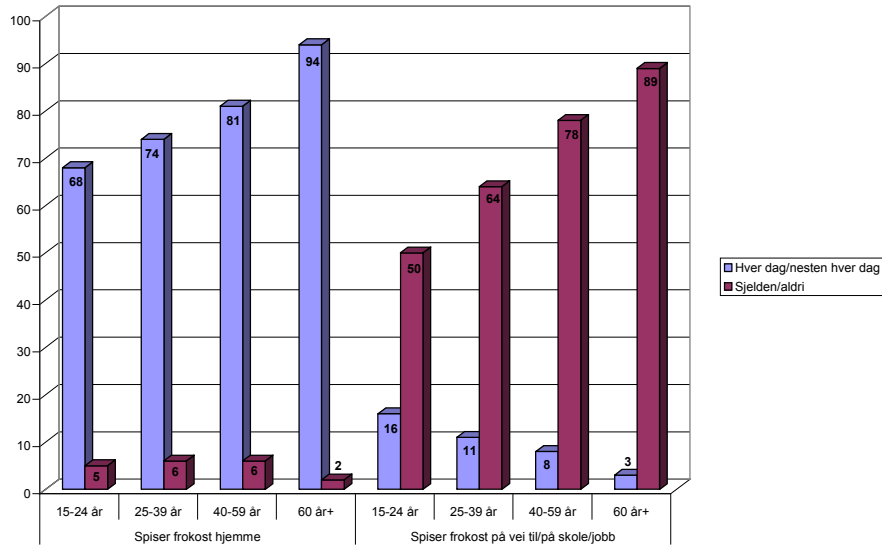


**Figur 5-1** Hvor ofte spiser ditt eldste barn under 15 år frokost og lunsj? N=274. Prosent. 2008. WEB

Det er altså lite som tyder på at foreldre til barn i alderen 0-15 år lar være å spise frokost med sine barn. Det var ingen som svarte at barna deres spiste frokost 1 til 2 dager i uken eller sjeldnere. Det samme mønsteret kom altså frem når det gjaldt lunsj.

### 5.1.2 Ungdoms spisefrekvens av frokost og lunsj

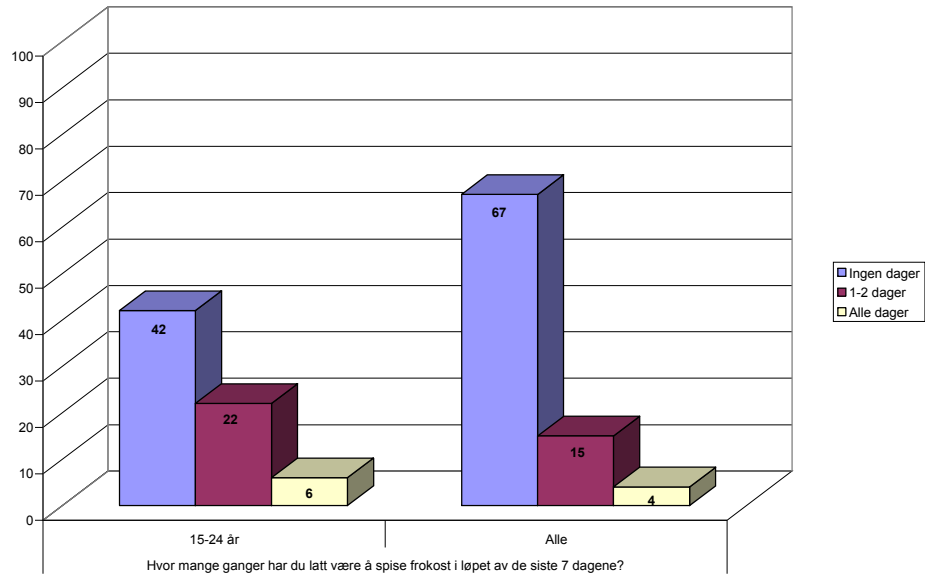
Ungdom i alderen 15 til 24 år har et noe annet frokostmønster enn de andre aldersgruppene. Det er altså noen færre (68 prosent) som spiser frokost hjemme hver dag eller nesten hver dag enn i de andre aldersgruppene (74-94 prosent). Til gjengjeld er det flere i denne aldersgruppen (16 prosent) som spiser frokost på vei til eller på skole og jobb enn i de andre aldersgruppene (3-11 prosent).



**Figur 5-2** Hvor ofte spiser du frokost hjemme eller på vei til/på skole jobb? Etter alder. N=3909. Prosent. 2007. Norske Spisefakta 2008

På spørsmålet om hvor mange ganger man hadde latt være å spise frokost i løpet av de siste syv dagene var det færre unge (42 prosent) enn voksne (71 prosent) som svarte ingen ganger. Få (6 prosent) av de unge hadde latt være å spise frokost alle dager, men relativt mange (22 prosent) hadde droppet måltidet 1-2 ganger i løpet av uken.

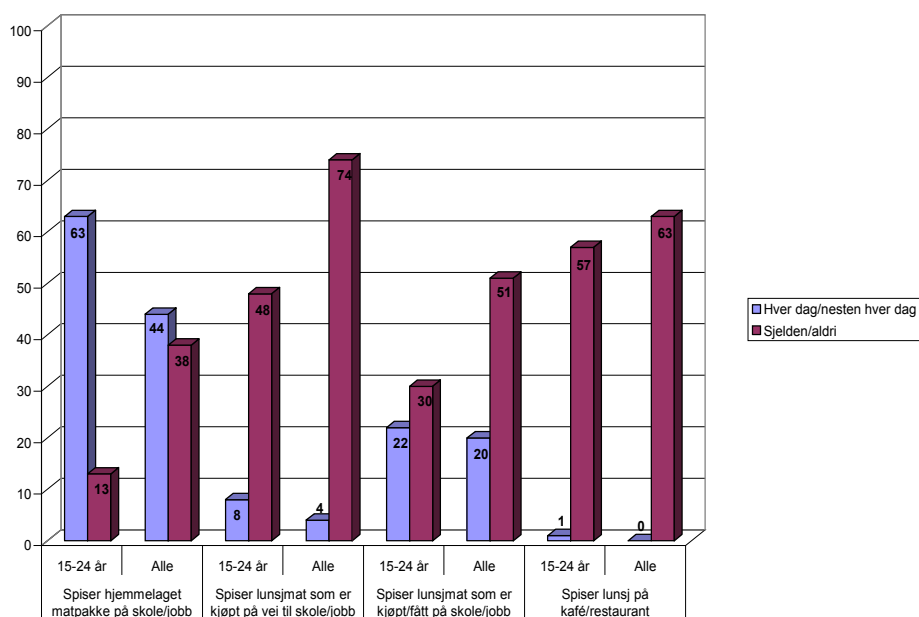




**Figur 5-3 Hvor mange ganger har du latt være å spise frokost i løpet av de siste 7 dager? Etter alder. N=3909. Prosent. 2007. Norske Spisefakta 2008**

Andelen unge som ofte spiste lunsj var 82 prosent. Det var 14 prosent som svarte at dette var et måltid de spiste av og til. Kun 4 prosent svarte at de sjelden spiste lunsj. Det var relativt små forskjeller mellom de ulike aldersgruppene.

I Spisefakta (2008) ble det spurt om en rekke detaljer omkring lunsjens form og innhold: hvor ofte spiste man hjemmelaget matpakke, spiste lunsjmat som var kjøpt *på vei*, spiste lunsjmat som var kjøpt eller fått *på* skole eller jobb, lunsj spist på kafé eller restaurant.

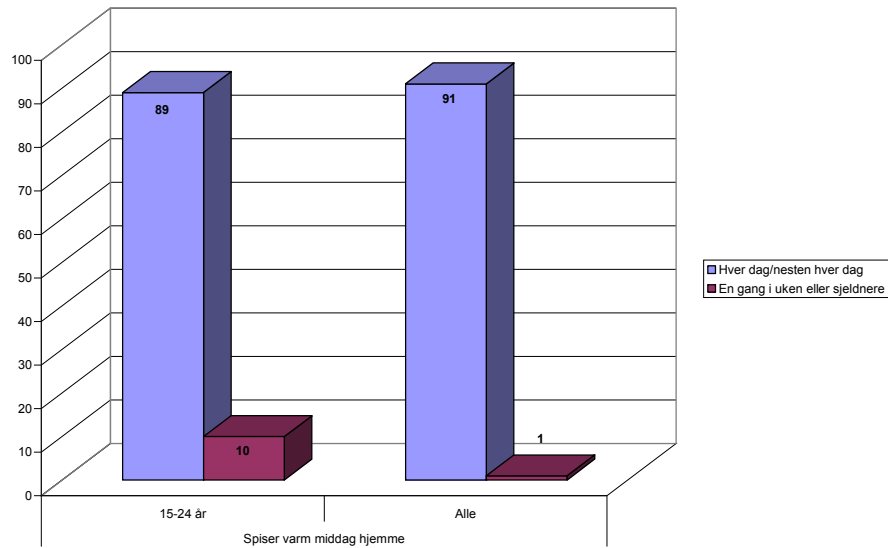


**Figur 5-4** Hvor ofte spiser du lunsj på følgende måter: hjemmelaget matpakke på skole eller jobb, lunsjmat som er kjøpt på vei til skole eller jobb, lunsjmat som er kjøpt eller fått på skole eller jobb, spiser lunsj på kafé eller restaurant? Etter alder. N=3909. Prosent. 2007. Norske Spisefakta 2008

Som det kommer frem av figuren er hjemmelaget matpakke langt mer utbredt blant unge i alderen 15-24 år enn i befolkningen i sin helhet. Det var 63 prosent i denne gruppen som spiste denne formen for lunsj hver dag eller nesten hver dag, mot 44 prosent i totalbefolkningen. Blant de unge var det videre 22 prosent som spiste lunsjmat som var kjøpt eller fått på skole eller jobb, og 8 prosent spiste lunsjmat som de hadde kjøpt på vei til skole eller jobb. Det var få (1 prosent) unge som spiste lunsj på kafé eller restaurant hver dag eller nesten hver dag. Andelen som spiste kafé- eller restaurantlunsj en gang i måneden eller oftere var 40 prosent. Det var 57 prosent i alderen 15-24 år som sjelden eller aldri spiste lunsj på denne måten.

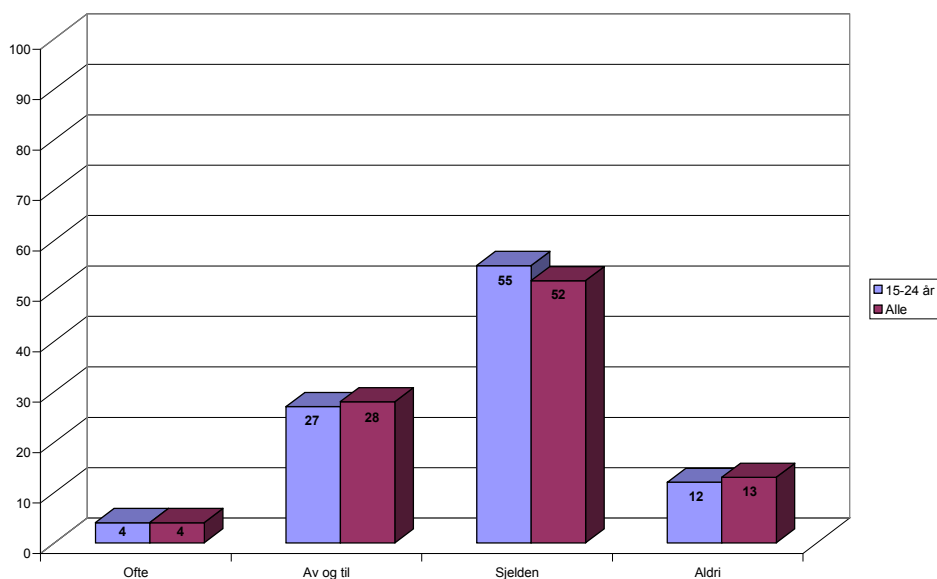
### 5.1.3 Ungdoms middagsvaner

Ni av ti unge spiste varm middag hjemme hver dag eller nesten hver dag. Det var 10 prosent som spiste dette en gang i uken eller sjeldnere. Ungdom spiste altså varm middag hjemme noe sjeldnere enn folk i alderen 25 år eller mer.



**Figur 5-5 Hvor ofte spiser du varm middag hjemme? Etter alder. N=3277. Prosent. 2007. Norske Spisefakta 2008**

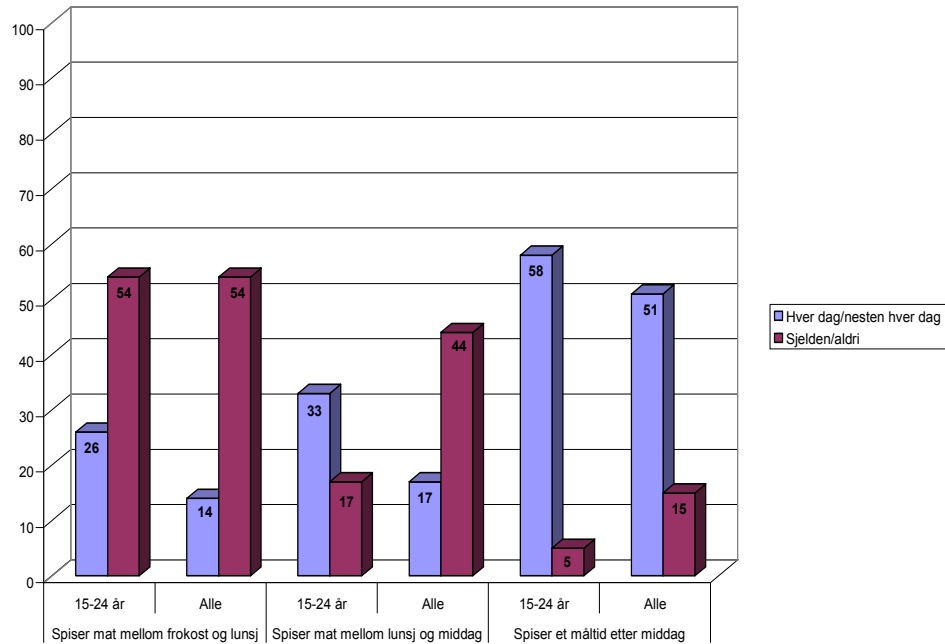
Det var imidlertid helt ubetydelige forskjeller mellom de ulike aldersgruppene når det gjaldt andelen som erstattet varm mat til middag med kald mat for enkelhetens skyld. Kun 4 prosent i ungdomsgruppen mente dette var noe som ble gjort ofte i deres hjem. Det var 27 prosent som mente dette ble gjort av og til og 77 prosent mente dette var noe som ble gjort sjelden eller aldri.



**Figur 5-6** Hvor ofte gjøres følgende ting hjemme hos deg: Spises et kaldt måltid til middag for å gjøre det enkelt? Etter alder. N=3909. Prosent. Synovate Norske Spisefakta 2008

#### 5.1.4 Ungdom og mellommåltider

Det er mye som tyder på at unge mennesker spiser noen flere måltider i løpet av dagen enn de andre aldersgruppene. Andelen som spiste mat mellom frokost/lunsj og lunsj/middag hver dag eller nesten hver dag var langt høyere i aldersgruppen 15-24 år enn i aldersgruppen 25 år eller eldre. Det bør imidlertid nevnes at om lag halvparten av de unge sjelden eller aldri spiste mellommåltider. Andelen som spiste mat etter middag var også høyere i ungdomsgruppen enn i de eldre aldersgruppene.



**Figur 5-7** Hvor ofte spiser du følgende; mat mellom frokost/lunsj, mat mellom lunsj og middag, mat etter middag om kvelden? Etter alder. N=3909. Prosent. 2007. Norske Spisefakta 2008

Som det kommer frem av dette punktet, er det altså lite som tyder på at det har skjedd en kraftig svekkelse av de norske familiemåltidene. De aller fleste – også barn og unge – spiser frokost, lunsj og middag – så godt som hver dag. I det følgende vil vi se nærmere på bruken av brød (og kornprodukter) i de ulike måltidene: Er det for eksempel slik at sukkerholdige produkter dominerer i barn og unges frokost- og lunsjmåltider?

## 5.2 Brødets posisjon i barn og unges måltider

”Du blir hva du spiser! Vel, da er jeg i så fall en halv baguette med kyllingsalat, en kiwi og et glass melk. For det var nemlig lunsjen min i dag.” (Utdrag fra tekstoppgaven *Min mathistorie*, tenåringsjente, drabantby)

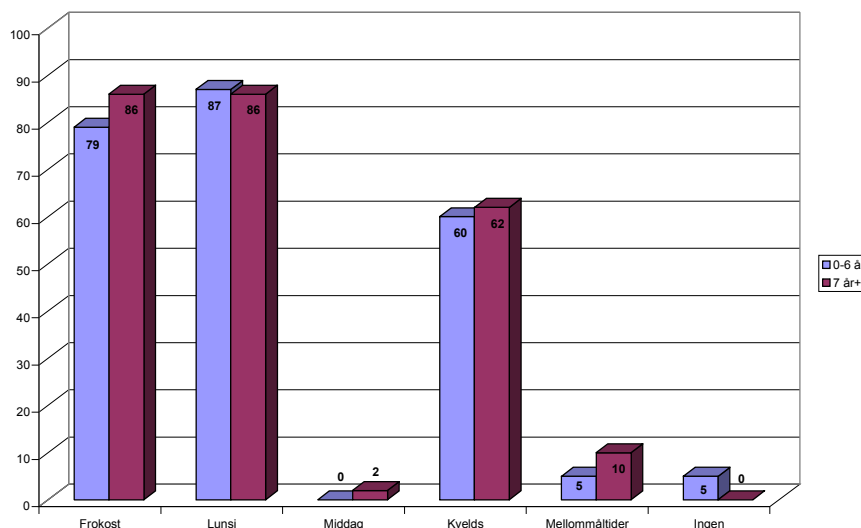
Intervjuer: ”Hvorfor har du med deg matpakke hver dag?” Drabantbygutt: ”Det er litt sånne langsomme karbohydrater, og for eksempel i dag skal jeg være på skolen til klokken tre, så trenger jeg ikke å være sulten før skolen slutter da, som for eksempel hvis jeg hadde gått bort på REMA og kjøpt et rundstykke uten pålegg...” (Tenåringsgutt, drabantby).

Intervjuer: "Hva pleier du å kjøpe på butikken?" Småbygutt: "Salat, baguette og sjokolademelk." (Tenåringsgutt, småby)

"Jeg pleier å ha med meg brødkive med kokt skinke, men når jeg skal kjøpe mat i butikken pleier det å være boller." (Tenåringsjente, distrikt)

Det er altså en populær oppfatning om at brødmat gjerne blir byttet ut med sukkerholdige produkter som boller, skolebrød, muffins og vafler i barn og unges frokost- og lunsjmåltider. Et eksempel på hvordan dette kommer til uttrykk var den nevnte lederen i Aftenposten: "Sukkerholdige produkter kommer ofte inn som en lettvinert erstatning for den tradisjonelle frokosten." Det er imidlertid lite som tyder på at barn og unges måltidsvaner skiller seg på vesentlige måter fra den voksne delen av befolkningen.

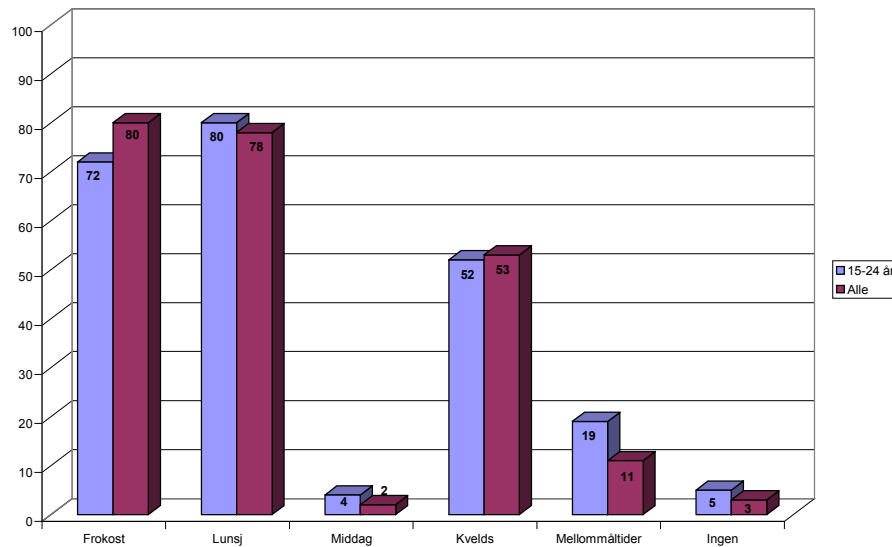
Som det kommer frem av figuren spiser de aller fleste barn tre brødmåltider om dagen. Det var henholdsvis 82 prosent og 85 prosent av barna i alderen 0-15 år som vanligvis hadde brød som hovedingrediens til frokost og lunsj. Tallet var noe lavere når det gjaldt kvelds (61 prosent). I underkant av 10 prosent spiste vanligvis brød som hovedingrediens til mellommåltider. Svært få (2 prosent) pleide å ha brød som hovedingrediens til middag. Det var også få (3 prosent) som ikke spiste brød som hovedingrediens til noen av dagens måltider.



**Figur 5-8** Til hvilke av dagens måltider spiser ditt eldste barn under 15 år som oftest brødmat som hovedingrediens? Etter barnets alder.<sup>152</sup> N=274. Prosent. 2008. WEB

<sup>152</sup> Angivelsen 7+ vil si barn i alderen 7 til 15 år.

Det var små forskjeller mellom de ulike aldersgruppene når det gjaldt bruk av brød som hovedingrediens. Det var noe mer vanlig at barn under 6 år hadde brød som hovedingrediens til frokost og noe mer vanlig at barn mellom 7 og 15 år hadde brød som hovedingrediens i mellommåltider.



**Figur 5-9** Til hvilke av dagens måltider spiser du vanligvis brødmat som hovedingrediens? Etter alder. N=1037. Prosent. WEB

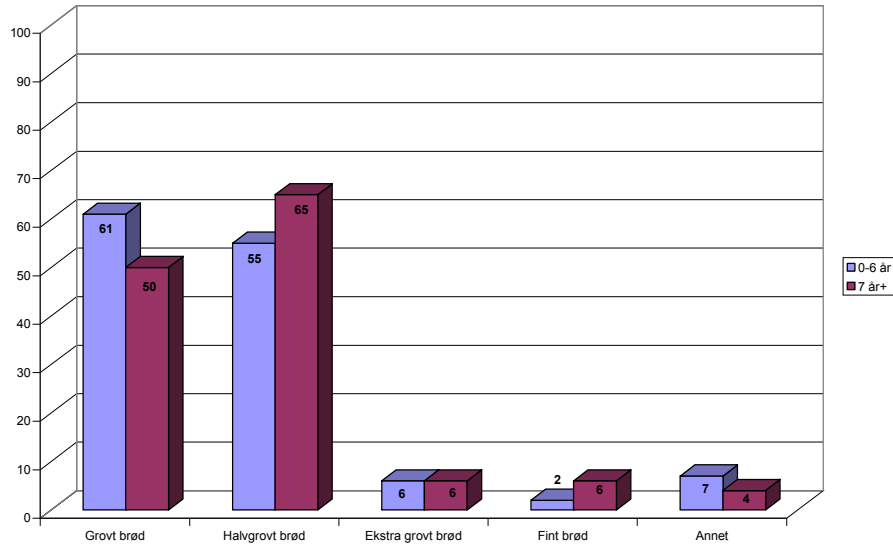
Også blant ungdom var brød det vanligste å spise til flere av dagens måltider. Andelen unge (72 prosent) som vanligvis spiste brød til frokost var noe lavere enn i totalbefolkningen (80 prosent). Ungdom (19 prosent) spiste imidlertid oftere brød til mellommåltidene enn befolkningen totalt (11 prosent).

### 5.3 Hvilke brødtyper er mest utbredt blant barn og unge

”Matpakka mi i dag er ganske vanlig, men jeg pleier ikke å ha så grovt brød som det der.” Intervjuer: ”Hvorfor pleier du ikke å ha så grovt brød?” Han: ”Nei... altså jeg syns rett og slett at... jeg liker bedre brød som er litt mindre grovt. Men jeg har ikke med noe sånn loff eller sånn, da.” Intervjuer: ”Det er mer kneipp og...?” Han: ”Ja. Og så hjembakt brød da.” Intervjuer: ”Som moren din lager eller du?” Han: ”Mamma.” (Tenåringsgutt, distrikt).

”Før da jeg begynte på jobben klokken syv gikk det i yoghurt. Han eldste har ikke vært noe flink til å spise brødmat. Jeg tror vi spiste for grovt brød. Nå går det i alminnelig brød. Sånn husholdningsbrød. Da går det bedre.” (kvinne 33 år).

På spørsmål om hvilke brødtyper deres barn vanligvis spiste, kom det frem at halvgrovt (59 prosent) og grovt (56 prosent) var mest utbredt. Det var få som valgte ekstra grovt brød (6 prosent) og fint brød (5 prosent) til barn. Barn i alderen 0 til 6 år spiste noe oftere grovt brød (61 prosent) enn barna i alderen 7 til 15 år (50 prosent). Omvendt var det mer utbredt at barn i alderen 7 til 15 år spiste halvgrovt brød (65 prosent) enn blant barn i alderen 0 til 6 år (55 prosent).

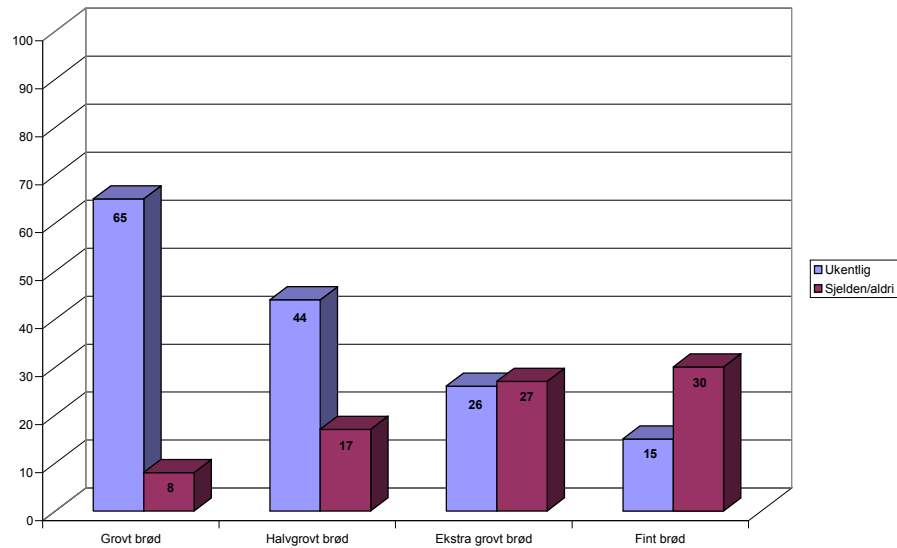


**Figur 5-10** Hvilke av følgende brødtyper spiser ditt eldste barn under 15 år som oftest? Etter barnets alder.<sup>153</sup> N=274. Prosent. 2008. WEB

I ungdomsgruppen var også grovt brød det mest utbredte. Det var 65 prosent som spiste denne brødtypen en gang i uken eller oftere. Kun 8 prosent svarte at de sjelden eller aldri spiste denne brødtypen. Det var også relativt mange (44 prosent) som spiste halvgrovt brød ukentlig. I likhet med det som kom frem av forbruksmønsteret blant barn, var også ekstra grovt brød betydelig mindre spist. Det var 26 prosent av ungdommene som spiste denne brødtypen en gang i uken eller oftere. Andelen unge som spiste fint brød (for eksempel loff) ukentlig var 15 prosent.

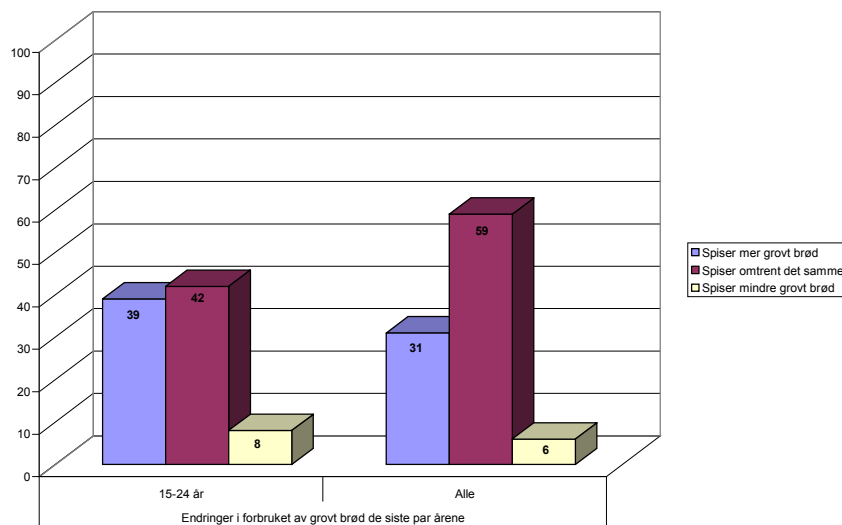
<sup>153</sup> Angivelsen 7+ vil si barn i alderen 7 til 15 år.





**Figur 5-11** Andel som spiser utvalgte brødtyper en gang i uken eller oftere, og sjelden eller aldri i aldersgruppen 15-24 år. Etter alder. N=1037. Prosent. WEB

På spørsmål om endringer i spisemønsteret av brød de siste par årene, kom det frem at mange unge (39 prosent) mente de hadde økt sitt inntak av grovt brød. De var relativt få (8 prosent) som mente dette var noe de spiste mindre av enn tidligere.



**Figur 5-12** Andel som spiser mer eller mindre av grovt brød sammenlignet med de siste par årene. Etter alder. N=1037. Prosent. WEB

Brød er altså en viktig ingrediens i barn og unges frokost- og lunsjmåltider. I det følgende vil vi se nærmere på detaljene i innholdet i disse måltidene. Det samme vil vi gjøre med hensyn til middag, kvelds og mellommåltider.

## 5.4 Frokostens innhold

”I dag var det jeg og Eline, datteren min på fire år, som spiste frokost, mens far hadde gått på jobb. Og da spiste vi brødkiver, og pålegget det var ikke så veldig bra i dag: det var HaPå og banan. Det var akkurat det som falt i smak. Ellers så er det vanligvis leverpostei som er favoritten.” (Kvinne, 38 år)

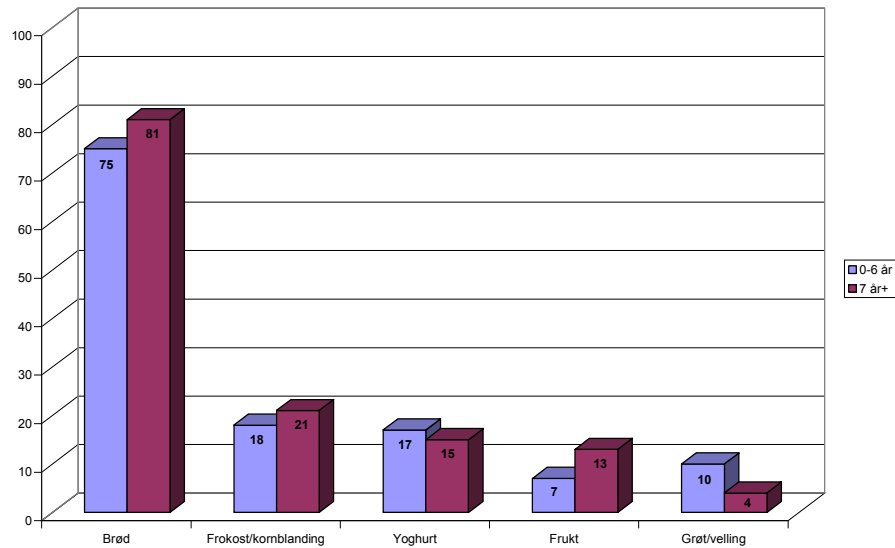
”I dag så spiste vi kvart over sju-halv åtte, og da spiste vi brødkiver. Vi hadde på kaviar og salami, var det vel.” (Kvinne, 36 år)

”Vi holdt på med grøt til han var nesten tre år.” (Kvinne, 38 år)

”Hu har ikke all verdens matløst på morran så da blir det litt sånn om å gjørna å få i a litte grann.” (Kvinne, 30 år)

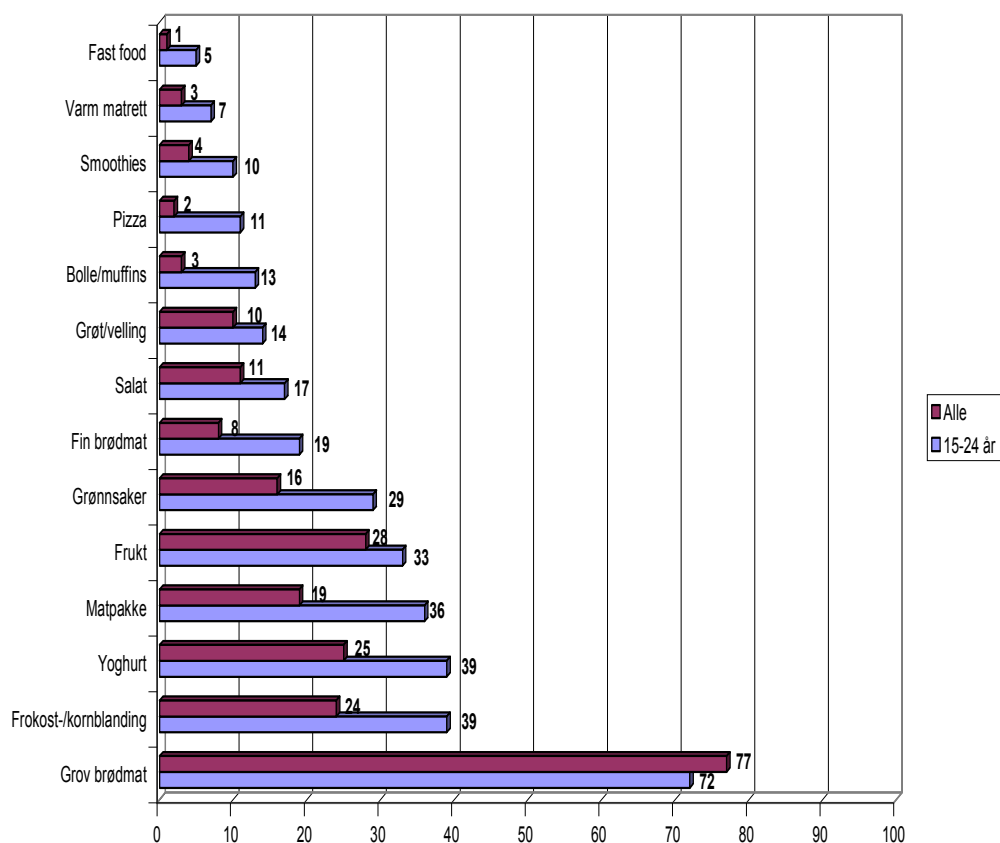
Hun eldste er veldig glad i sånn Müsli og kulturmelk og sånn. Hun er ikke så veldig glad i brødkiver om morgningen. Hun minste spiser mye cornflakes. Vi har latt de få lov til å spise det, men de får ikke lov å bruke sukker.” (Kvinne, 33 år)

Brød var det vanligste innholdet i barns frokostmåltider. Det var 78 prosent som svarte at barnet hadde spist dette sist frokost. Deretter fulgte frokost- og kornblanding (20 prosent), yoghurt (16 prosent), frukt (11 prosent), grøt/velling (8 prosent). Det var ingen som svarte at barnet hadde spist salat, pasta/ris, pizza, fastfood, varm matrett, bolle, muffins eller lignende.



**Figur 5-13** Hva spiste ditt eldste barn under 15 år sist gang til frokost? Etter barnets alder. Flere svar kan avgis. N=274. Prosent. 2008. WEB

Også i ungdomsgruppen var grov brødmat det de fleste hadde spist sist hverdagsfrokost. Det var 72 prosent som hadde spist dette, mot 77 prosent i totalbefolkningen. Det var langt flere unge (39 prosent) som hadde spist frokost- og kornblanding enn det som var tilfellet for totalbefolkningen (24 prosent). Det samme var tilfelle når det gjaldt yoghurt, matpakke og grønnsaker. Ungdom (19 prosent) hadde i større grad spist fin brødmat enn voksne (6 prosent). De var også flere unge (13 prosent) enn totalbefolkningen (3 prosent) som hadde spist søte bakervarer sist frokost.



**Figur 5-14** Tenk tilbake på sist gang du spiste en hverdagsfrokost og kryss av for det som du husker at du spiste til dette måltidet. Etter alder. N=1037. Prosent. WEB

Som vist tidligere, er det flere unge enn voksne som spiser frokost hjemmefra. Våre materialer viser at det å spise matpakke til frokost også er mer utbredt blant ungdom (36 prosent) enn befolkningen i sin helhet (19 prosent).

”Jeg synes frokost er viktig. Det er ikke samma F... hva du spiser til frokost. For eksempel godteri. Det funker ik...! Til frokost kan du spise brødkive med pålegg og en frukt. Gjerne eple”. (Utdrag fra tekstoppgaven *Min mathistorie*, tenåringsjente, distrikt)

”Jeg spiser det samme til frokost hver dag omtrent. Og jeg spiser frokost hvert da. I helgja... jo, jeg spiser frokost da også, selv om jeg kanskje står opp litt seinere. Jo, jeg åt... om mårran så eter jeg sånn Allbrand med melk Og så har jeg på sånn brunt sukker, for det smaker bedre enn det hvite. Så det eter jeg sånn cirka hver mårra. Det er i hvert fall i hovedsak. Ja, ikke i helgja, tror jeg. Da er det ofte pannekaker for at søstra mi hu får det, så står jeg opp så seint at da eter a opp alt.” (Tenåringsgutt, distrikt)

”Jo, i dag spiste jeg sånn derre... å, ka heter det igjen... korngreiene ... Hvetabix? Det spiste jeg med sukker. Det e ikkje så godt uten. Men jeg tar ikkje så kjempemye sukker på da.” Intervjuer: ”Hvorfor ikke det da?” Hun: ”For det e usunt. Og så spiste jeg yoghurt... jordbæryoghurt, en liten en. Eg har funnet ut at e skal begynne med det nå. For eg skal slanke meg.” (Tenåringsjente, distrikt)

”Jeg spiste ikke frokost. Jeg orker ikke spise frokost, for jeg blir så kvalm.” (Tenåringsgutt, småby)

”Til frokost i dag spiste jeg grovbrød med brunost på. Og så to glass vann, tror jeg det var.” (Tenåringsjente, storby)

”Jeg spiser ofte en skive. Ferskt grovbrød, og så et eller annet pålegg som er i kjøleskapet.” (Tenåringsgutt, storby)

”Jeg spiser frokost to-tre ganger i uka, de gangene jeg starter sent. Da spiser jeg brødskiver, banan... sånt eller frokostblanding.” (Tenåringsgutt, storby)

”Først sånn fullkornkjeks med brunost. Det var litt av frokosten. Og så tok jeg to brødskiver med nøkkelost og brød, og så tok jeg enda en brødskive med hvitost og salami på veien til skolen. Jeg er veldig sulten om mårringen. Jeg er mer sulten om mårringen enn jeg er på ettermiddagen, for å si det sånn.” (Tenåringsgutt, storby)

”I dag har jeg spist brød til frokost. Men vanlig så spiser jeg sånn frokostblanding. Det er forskjellig... havregryn, Cornflakes, sånn forskjellige typer.” Intervjuer: ”Spiser du alltid frokost?” Hun: ”Ja, fordi jeg er vokst opp med det, og jeg klarer ikke å la være, holdt jeg på å si. Jeg blir veldig sulten og så kan jeg bli gretten og sånne ting hvis jeg ikke spiser frokost.” Intervjuer: ”Foretrekker du frokostblanding?” Hun: ”Ja, eller det er greitt liksom, for det er så enkelt sånn på hverdager. Når jeg skal på skolen og sånn, så går det mye fortere.” (Tenåringsjente, storby)

”Jeg har spist en brødskive i dag med lettserverlat.” Intervjuer: ”Hvorfor lettserverlat, da?” Hun: ”Nei, det er ikke så mye fett på, og det er litt sunnere.” Intervjuer: ”Spiser du frokost hver dag?” Hun: ”Ja. (...) fordi man får i

gang forbrenningen og sånn, og så er jeg ofte sulten om måringen.” (Tenåringsjente, storby)

I sin helhet viser materialene at unge mennesker hadde et mer variert frokostinnhold enn voksne. Mens de voksne stort sett spiste grov brødmat, valgte flere unge å spise for eksempel frukt, grønnsaker og salat. Blant de uheldige trekkene må det nevnes at unge mennesker i større grad spiste fin brødmat, søte bakervarer, pizza og fastfood enn voksne. Dette var imidlertid langt mindre utbredt frokostmat enn grovt brød, kornblandinger, frukt, grønnsaker og salat.

For både barn og unge er altså grov brødmat hovedingrediens i hverdagens frokost. Deretter følger frokost-/kornblandinger og yoghurt.

## 5.5 Lunsjens innhold

”Matpakketips:

Bruk mellomleggspapir og en stor matboks hvor du også får plass til grønnsaker eller frukt.

Pakk in salatblad, oppskåret agurk, reddik, paprikabiter eller annet hver for seg i plastfolie og legg det på skivene når du skal spise.

Bruk tykke skiver grovt brød.

Varier med grove rundstykker, knekkebrød, ciabatta eller bagetter.

Påleggforslag: brunost og hvitost ( gjerne magre eller halvfete varianter), makrell i tomat, røkt fisk, leverpostei, kaviar, kalverull, kokt skinke, kalkun- og kyllingpålegg. Husk frukt og grønt.

Ha alltid med en frukt eller en grønnsak. Ha dette i en egen plastboks, så har du noe å ha avfallet i og du slipper også at frukten/grønnsaken ”moses” i sekken.

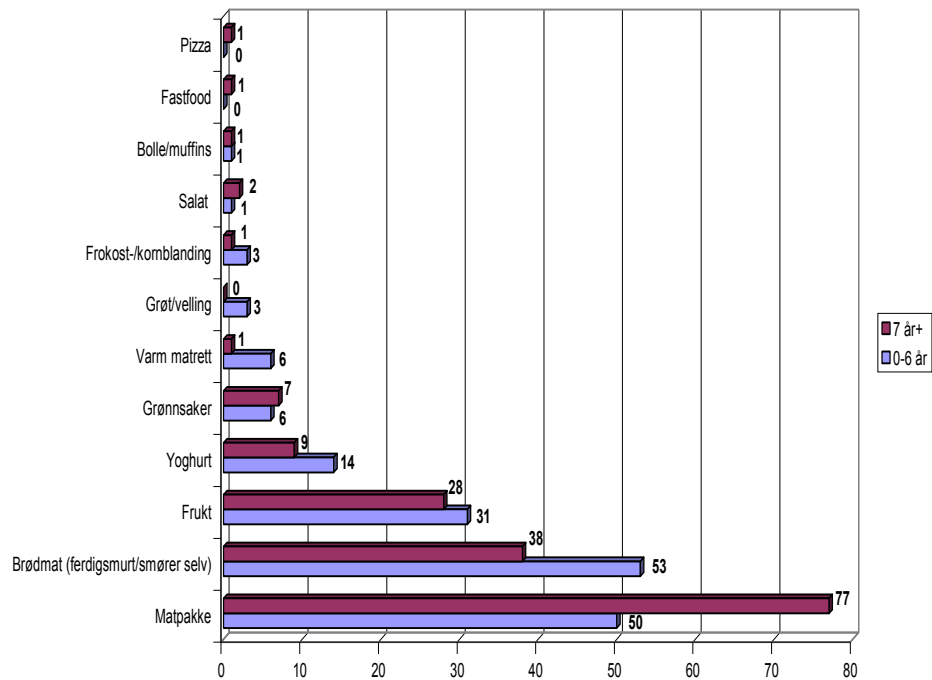
Skummet melk, ekstra lett lettmelk, lettmelk og vann eller juice er sunn og god drikke til matpakken.

Smør matpakken kvelden før, da har du bedre tid og kan lage en matpakke du har lyst på.”<sup>154</sup>

På spørsmål om hva som var hovedingrediensen i barn og unges lunsjmåltider, svarte 85 prosent brødmat. Det er imidlertid tydelig at dette måltidet også inneholdt mange andre matvarer – i særdeleshet frukt og yoghurt.

<sup>154</sup>[http://www.shdir.no/portal/page?\\_pageid=134,67714&\\_dad=portal&\\_schema=PORTAL&\\_piref134\\_67727\\_134\\_67714\\_67714.artSectionId=252&\\_piref134\\_67727\\_134\\_67714\\_67714.articleId=78041](http://www.shdir.no/portal/page?_pageid=134,67714&_dad=portal&_schema=PORTAL&_piref134_67727_134_67714_67714.artSectionId=252&_piref134_67727_134_67714_67714.articleId=78041)

De fleste barn i alderen 0 til 15 år (65 prosent) hadde spist matpakke sist hverdagslunsj. Deretter fulgte brødmat som enten var ferdigsmurt eller smurt selv (45 prosent). Det var også mange som svarte at det siste lunsjmåltidet hadde inkludert frukt (29 prosent). En del hadde også spist yoghurt (11 prosent) og grønnsaker (7 prosent). 4 prosent hadde spist en varm matrett. Det var få som hadde spist frokost-/kornblanding (2 prosent) og grøt/velling (2 prosent). Det var ingen eller få som hadde spist salat, pasta/ris, pizza, fast-food, bolle, muffins eller lignende.

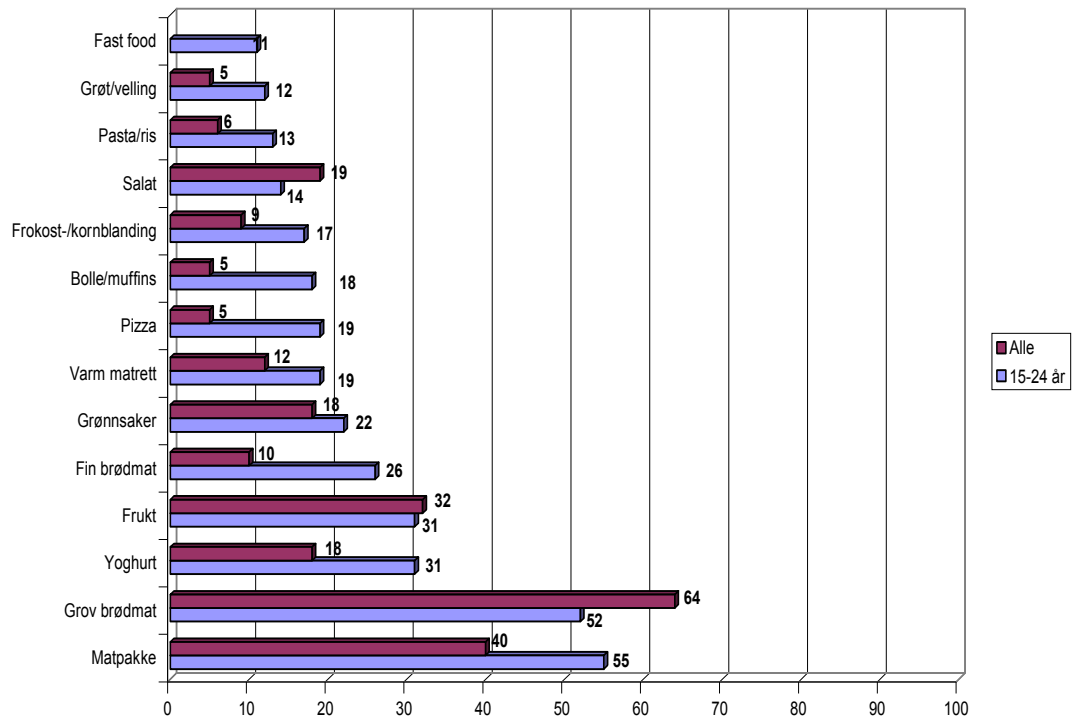


Figur 5-15 Hva spiste ditt eldste barn under 15 år sist gang til lunsj? Etter barnets alder.<sup>155</sup> Flere svar kan avgis. N=274. Prosent. 2008. WEB

Det var noen forskjeller mellom de yngste og de eldste barna. Matpakke var mer utbredt blant skolebarn (77 prosent) enn blant barn i barnehagealder (50

<sup>155</sup> Angivelsen 7+ vil si barn i alderen 7 til 15 år.

prosent). Omvendt var annen type brødmat mer utbredt blant barn under skolealder (53 prosent) enn blant barn i skolealder (38 prosent).



**Figur 5-16** Tenk tilbake på sist hverdagslunsj og kryss av for de matvarene som du husker at du spiste til dette måltidet. Etter alder. N=1037. Prosent. WEB

De aller fleste i aldersgruppen 15-24 år hadde spist matpakke (55 prosent) og/eller grov brødmat (52 prosent) sist hverdagslunsj. En studie av 15- til 18-åringers skolematvaner viste de samme tendensene (Bugge 2007). Syv av ti spiste matpakke på skolen tre dager i uken eller oftere. Det var en av ti som sjelden eller aldri hadde med seg matpakke i denne aldersgruppen. På spørsmål om hva matpakken hadde inneholdt sist skoledag, kom det frem at brødmat var det vanligste. Det var 88 prosent som hadde hatt dette med seg i matpakken. Det var få som hadde hatt baguette/rundstykker (9 prosent), bolle/kake (2 prosent) eller pizza (1 prosent) i matpakken de hadde hatt sist skoledag.



”I dag har jeg spist et rundstykke og to boller.” (Tenåringsgutt, storby)

”I matpakken har jeg brød eller rundstykker ... grove. Og så har jeg saltpølse eller skinke.” (Tenåringsgutt, distrikt).

”På skolen spiser jeg to-tre brødskiver som jeg har smørt. I det siste har det blitt mye baguetter fra kantina.” (Tenåringsgutt, distrikt).

”Jeg pleier å ha med en brødskive med kokt skinke, men når jeg kjøper mat i butikken pleier det å bli boller. Det gjør jeg en gang i uka kanskje.” (Tenåringsjente, storby)

”Noen ganger spiser jeg salat fra salatbaren på Meny” (Tenåringsgutt, småby)

”I dag glemte jeg matpakken. Så jeg spiste rundstykker og litt lefse, men jeg pleier å ha med matpakke” (Tenåringsjente, drabantby)

Det å handle skolemat i kantine, butikk eller lignende var noe de fleste av ungdommene gjorde en gang i uken eller to, men få handlet skolemat daglig (Bugge 2007). På spørsmål om hva man hadde kjøpt sist gang man hadde handlet skolemat, var svaret ferdigsmurt brødmat (44 prosent). Deretter fulgte sjokolade eller godteri (25 prosent), boller (18 prosent), yoghurt (17 prosent) og usmurt brødmat (16 prosent). Andelen som hadde kjøpt frukt (15 prosent) var like stor som andelen som hadde kjøpt muffins, vafler eller lignende (15 prosent). Det var 10 prosent som hadde kjøpt salat eller grønnsaker, og 8 prosent hadde kjøpt en varm matrett (Bugge 2007).

Selv om matpakke er noe mindre utbredt blant elevene i ungdomstrinnet enn barnetrinnet, er altså brødmat det dominerende innholdet i skolemåltidet også når de kjøper dette i butikker, kiosker, kantiner og lignende. Det var 27 prosent som handlet mat og drikke i skolekantinen tre ganger i uken eller oftere. Andelen som handlet i butikker og kiosker like ofte var 28 prosent.

## 5.6 Middagens innhold

”Favorittmat? Jo, det er sånn... det er faktisk noe sånn kyllingfilet med... Det er noe pesto og ris og noe sånt. Det er veldig enkelt å laga. Det som tar tid er liksom steikinga, men det tar ikke så lang tid det heller. Det er da bare en sånn ildfast form med kyllingfileter, og så har du på olivenolje og så fetaost og pesto oppå der igjen. Sånn pesto.” (Tenåringsgutt, distrikt)

”Det må være lasagne og hvitløksbrød.” (Tenåringsgutt, distrikt)

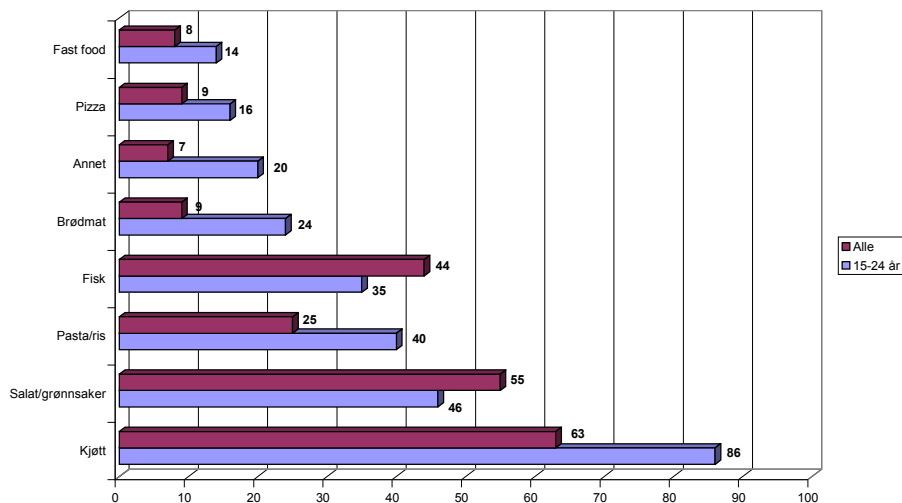
”Taco er greit, men det er ikke favorittmaten min. Det er wok. Og grøt og lapper og lapskaus. Det er de fire.” (Tenåringsgutt, drabantby)

”Favorittmaten min er kebab og kylling.” (Tenåringsjente, storby)

”Stor pizza med alt mulig kjøtt: pepperoni, parmaskinke, hvitløkskrydrete kjøttboller, biff.” (Tenåringsgutt, storby)

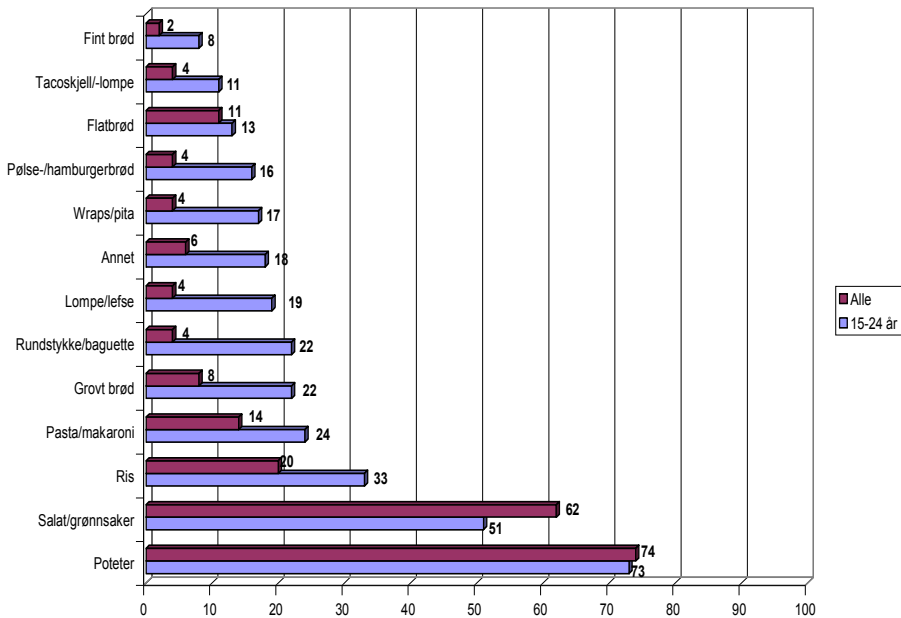
”God spaghetti og litt kjøtt og sånn god salat. Cæsarsalat og kyllingsalat, salat med mais.” (Tenåringsjente, storby)

Tidligere SIFO-studier (Bugge & Lavik 2007, Lavik 2008) viser at unge mennesker uttrykker særlig stor preferanse for kjøtt – i særdeleshet storfekjøtt, svinekjøtt og fjørfekjøtt. Den sistnevnte kjøttypen er langt mer populær blant ungdom enn i de eldre aldersgruppene. Ungdom uttrykker også langt mindre preferanse for fisk enn voksne. Unntaket er laks og ørret. Ikke overraskende var det langt flere i alderen 15-24 år (86 prosent) enn totalbefolkningene (63 prosent) som hadde hatt kjøtt som en av hovedingrediensene sist hverdagsmiddag. Til sammenligning var det 35 prosent av de unge som hadde hatt fisk som en av hovedingrediensene. Det var også langt flere unge som hadde hatt pasta, ris og brødmat som en av hovedingrediensene enn voksne.



**Figur 5-17** Tenkt tilbake sist gang du spiste hverdagsmiddag. Hva var hovedingrediensen i den middagen du spiste? Etter alder. N=1037. Prosent. WEB

Det var langt flere som hadde spist poteter (73 prosent) sammen med hovedretten enn for eksempel ris (33 prosent) og pasta/makaroni (24 prosent). Unge mennesker valgte imidlertid langt oftere enn voksne å spise ris, pasta og makaroni med hovedretten. Ungdom brukte også mer brød- og kornprodukter som tilbehør enn voksne. Det gjaldt alt fra grov brød, rundstykker, baguette, ciabatta, wraps, pita, tacoskjell til lompe og lefse.



**Figur 5-18** Hva slags tilbehør ble spist sammen med hovedretten til den siste hverdagsmiddagen du spiste? Etter alder. N=1037. Prosent. WEB

Potet er altså det mest utbredte tilbehøret på ungdoms middagstallerkener. Våre tall viser imidlertid at unge i langt større grad enn voksne varierer bruken av tilbehør. Det var langt flere unge enn eldre som hadde spist kornprodukter som ris, pasta og makaroni sammen med hovedretten til den siste hverdagsmiddagen. Videre spiste de unge langt oftere ulike brødprodukter som rundstykke, ciabatta, wraps, pita, tacoskjell og lignende enn voksne. Brød var også oftere en av hovedingrediensene i ungdoms middag. Det var imidlertid kjøtt som var den mest utbredte råvaren på unge menneskers middagstallerkener. Ungdom var også langt mer tilbøyelige til å svare at de hadde spist kjøtt

som hovedingrediens sist hverdagsmiddag enn det som var tilfellet for de eldre aldersgruppene.

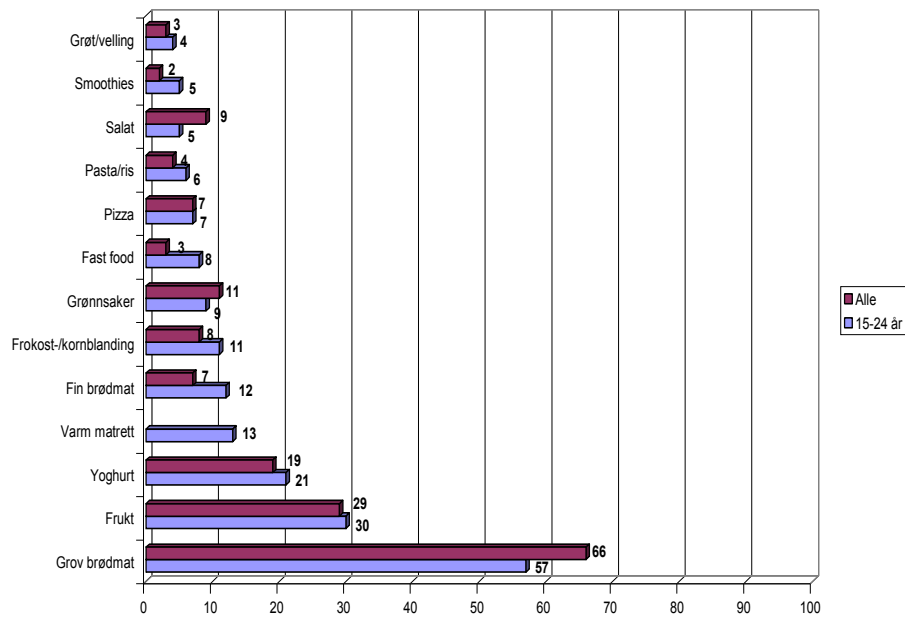
## 5.7 Mellom- og kveldsmåltidets innhold

Vi har ikke data om innholdet i mellommåltidene blant barn og unge. Blant barn i alderen 0 til 15 år var det 9 prosent som vanligvis spiste brød til mellommåltidene. I ungdomsgruppen (15-24 år) var det 19 prosent som vanligvis spiste brød til disse måltidene.

Blant de matvarene og -rettene ungdom spiser betydelig mer av enn voksne, er for eksempel frossenpizza, ostesmørbrød, nudler, fin brødmat (baguetter), smoothies, kyllingprodukter, fersk oppkuttet salat, ferdigretter i butikk, kebab, hamburger, pølser og boller (Spisefakta 2008). En mulig tolkning av dette kan være at dette er produkter unge mennesker gjerne spiser mellom dagens ordinære måltider. I denne sammenhengen må det sies at utviklingen i ungdoms mat- og spisevaner generelt har vist mange positive trekk de senere årene. Som eksempler kan nevnes en betydelig økning i forbruket av fersk frukt, grønnsaker, salat og smoothies. Det er tydelig at den fete og søte maten har fått en nokså problematisk status i dagens ungdomsmiljøer (Bugge 2007).

Kveldsmat er altså et betydelig mindre utbredt måltid enn for eksempel frokost, lunsj og middag. Det var kun 38 prosent av de unge som ofte spiste dette måltidet. I alderen 26 år eller mer var det 42 prosent som spiste kvelds ofte. Det var 38 prosent i alderen 15-24 år som svarte at kvelds var noe de spiste av og til, og 20 prosent svarte at de aldri spiste dette måltidet.

Grov brødmat var det vanligste å spise til kveldsmat blant ungdom. Det var 57 prosent i aldersgruppen 15-24 år som hadde spist dette sist gang de spiste kveldsmat. Deretter fulgte frukt (30 prosent) og yoghurt (21 prosent). Det var relativt få som hadde spist andre typer matvarer og -retter.



**Figur 5-19** Tenk tilbake på sist gang du spiste kveldsmat og kryss av for det som du husker at du spiste til dette måltidet. Etter alder. N=1037. Prosent. WEB

Det var generelt små forskjeller mellom de ulike aldersgruppene med hensyn til hva man hadde spist sist gang man spiste kveldsmat. Det var imidlertid noen færre unge (57 prosent) enn totalbefolkningen (66 prosent) som hadde spist grov brødmat sist gang de spiste kveldsmat. Andre sentrale ingredienser i unges kveldsmåltider var frukt (30 prosent) og yoghurt (21 prosent). Det var langt færre som for eksempel hadde spist varm matrett (13 prosent), frokost-/kornblanding (11 prosent), grønnsaker (9 prosent), fastfood (8 prosent) eller pizza (7 prosent).

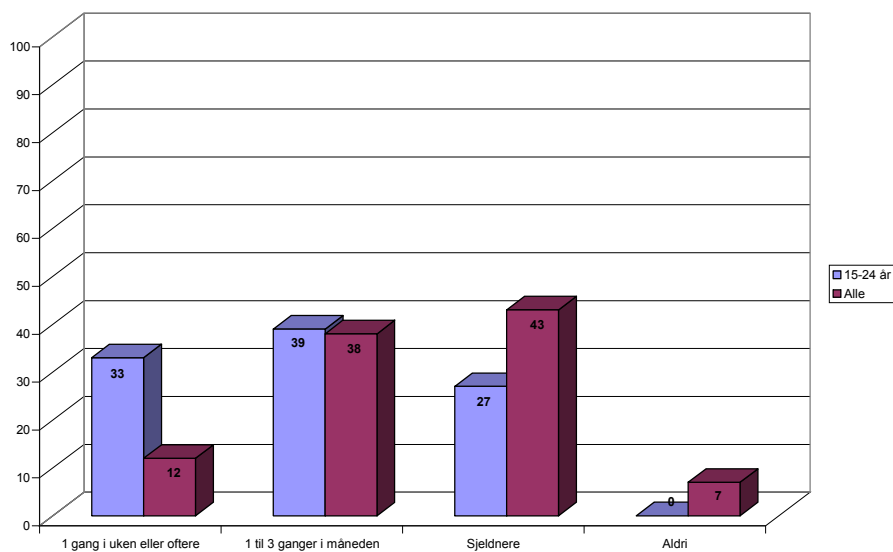
Som nevnt, har vi ikke detaljerte data om hva barn i alderen 0 til 15 år spiser til kveldsmat. Det var imidlertid 61 prosent av barna som vanligvis spiste brødmat til kvelds.

## 5.8 Spisefrekvens av kjøpt ferdigsmurt brødmatt

”På skolen spiser jeg tre brødkiver og så hender det at jeg sykler ned på butikken og kjøper meg noe eller en sånn kyllingwrap eller noe sånt på Statoil.” (Tenåringsgutt, distrikt)

”Jeg pleier å kjøpe baggis.” (Tenåringsgutt, småby)

Det å spise mat og måltider utenfor hjemmet er noe de aller fleste nordmenn gjør på regelmessig basis (Bugge og Lavik 2007). Ungdom spiser oftere enn de andre aldersgruppene på mange av de spisestedene som har ferdigsmurt brødmatt som et av sine hovedprodukter, for eksempel kafeer, bakerier, bensinstasjoner, (stor-)kiosker og lignende. Som vist, er det også slik at flere unge spiser frokost utenfor hjemmet enn den voksne befolkningen.



**Figur 5-20** Hvor ofte spiser du ferdigsmurte baguetter/brødmatt kjøpt utenfor hjemmet? Etter alder. N=1037. Prosent. 2008. WEB

Det var langt flere unge (33 prosent) enn det som var tilfellet for totalbefolkningen (12 prosent) som spiste ferdigsmurte baguetter og annen type brødmatt kjøpt utenfor hjemmet ukentlig. Det var også færre unge (27 prosent) som sjelden eller aldri kjøpte ferdigsmurt brødmatt enn totalbefolkningen (50 prosent).

## 5.9 Spisefrekvens av søte bakervarer

”Kartlegging av mat og måltider i barnehagen i 2005 viser at det daglige tilbudet av mat og drikke i mange av landets barnehager på flere områder er innenfor myndighetenes anbefalinger. Likevel er det noen klare ernæringsmessige svakheter, og hovedutfordringer ved mat- og drikketilbudet i barnehagene er:

Lav andel som bruker grove brød- og kornvarer

Lav andel som tilbyr grønnsaker

Høy andel som tilbyr helmelk

Lite variasjon i pålegg og tilbud av varmmat, bl.a. når det gjelder bruk av fisk

Mye fet og søt mat og søt drikke ved feiringer og markeringer.”<sup>156</sup>

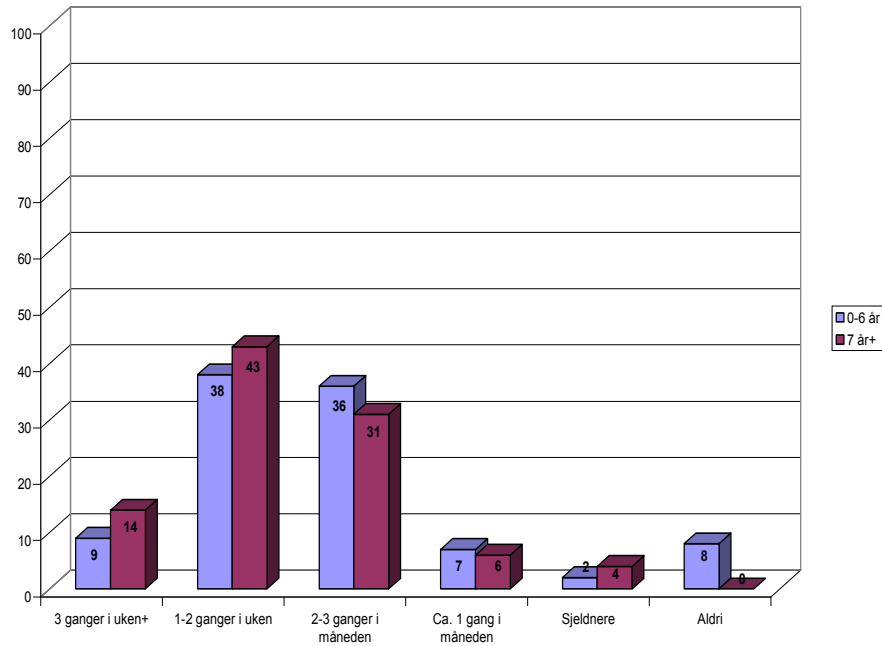
”Gjennom et barnehageår er det mange bursdager, merkedager og høytider samt anledninger som foreldrekafe, utflukter og temadager. Dersom det ved mange anledninger blir servert søt og fet mat og søt drikke, kan dette fortrenge annen og mer næringsrik mat og drikke og bidra til at barnas totale kosthold blir helsemessig ugunstig. De fleste markeringer og feiringer bør gjennomføres uten servering av søt og fet mat og søt drikke. Barnehagen oppfordres til å finne alternativer til søt og fet mat og søt drikke ved feiringer og markeringer.”<sup>157</sup>

Søte bakervarer er noe de fleste barn spiser regelmessig. Blant barn i alderen 0 til 15 år var det 13 prosent som spiste boller, muffins, vafler, søte kjeks eller lignende tre ganger i uken eller oftere. 40 prosent spiste dette én til to ganger i uken. Det betyr at i overkant av halvparten (53 prosent) spiser denne type mat ukentlig. Videre var det 31 prosent som spiste søte bakervarer to til tre ganger i måneden, og 7 prosent spiste dette ca. én gang i måneden. Det var 8 prosent av barna som sjelden eller aldri spiste boller, muffins og lignende.

---

<sup>156</sup> [http://www.fristedet.no/ernaering/barnehage/retningslinjer/kunnskapsgrunnlag\\_78350](http://www.fristedet.no/ernaering/barnehage/retningslinjer/kunnskapsgrunnlag_78350)

<sup>157</sup> [http://www.fristedet.no/ernaering/barnehage/retningslinjer/mat\\_og\\_drikke\\_78347](http://www.fristedet.no/ernaering/barnehage/retningslinjer/mat_og_drikke_78347)

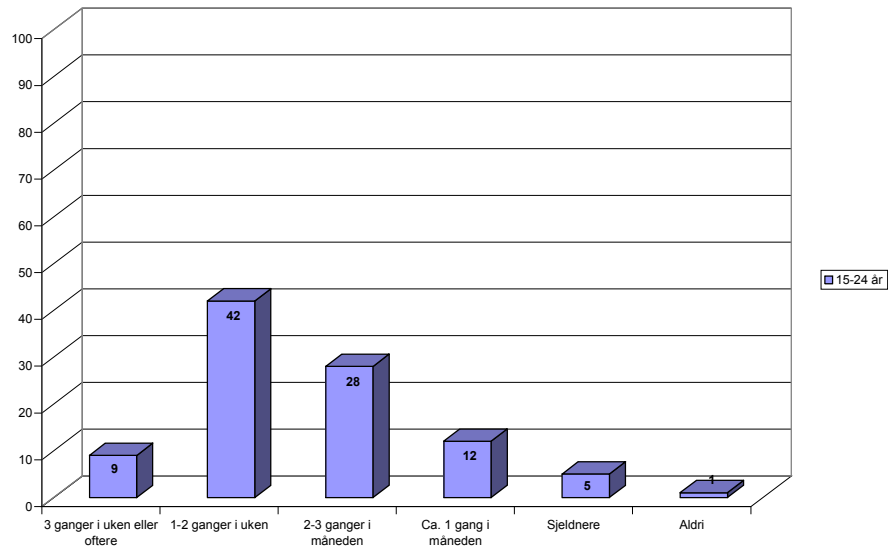


**Figur 5-21** Hvor ofte spiser ditt eldste barn under 15 år boller, muffins, vafler, søte kjeks, kake og lignende? Etter barnets alder. N=274. Prosent. 2008. WEB

Som det kommer frem av figuren, spiser altså barn i alderen 7 til 15 år søte bakervarer noe oftere enn barn i alderen 0 til 6 år. Blant de eldste barna var det 57 prosent som spiste søte bakervarer en gang i uken eller oftere, mot 47 prosent i den yngste aldersgruppen. Det var også flere av de yngste barna (10 prosent) som sjelden eller aldri spiste søte bakervarer enn blant de eldste barna (4 prosent).

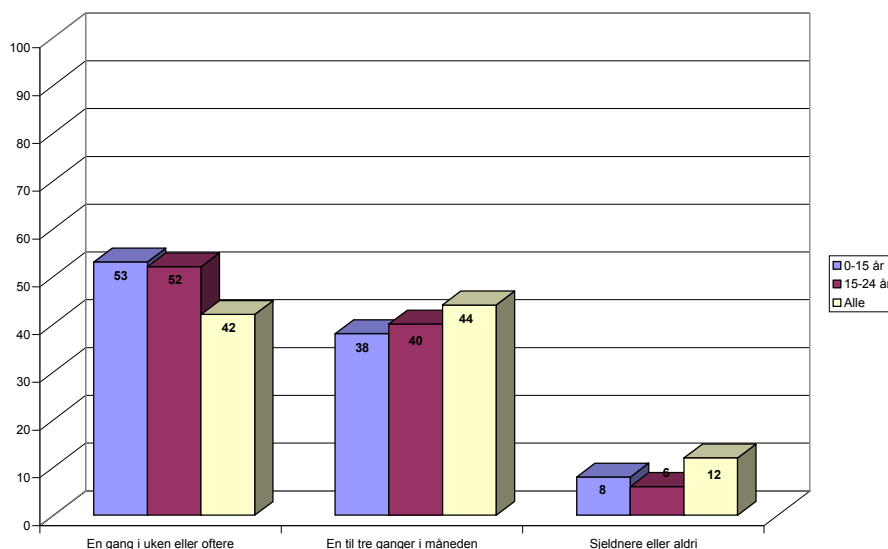
Et lignende spisemønster kom frem når det gjaldt ungdom i alderen 15-24 år. Andelen ungdommer som spiste boller, muffins, vafler og lignende var 9 prosent. 42 prosent spiste slike matvarer en gang i uken eller to, og 28 prosent spiste dette en til tre ganger i måneden. Det var kun én prosent som aldri spiste søte bakervarer.





**Figur 5-22** Hvor ofte spiser du boller, muffins, vafler, søte kjeks, kake og lignende? Etter alder. N=1037. Prosent. 2008. WEB

Forskjellene i spisefrekvens av søte bakervarer mellom de ulike aldersgruppene var relativt små. Det bør imidlertid bemerkes at andelen barn i alderen 7 til 15 år (57 prosent) spiste boller, muffins og lignende en gang i uken eller oftere var høyere enn for unge i alderen 15 til 24 år (51 prosent). Andelen barn i alderen 0 til 6 år som ukentlig spiste søte bakervarer var 47 prosent. Videre må det altså bemerkes at barn og unge spiser søte bakervarer oftere enn voksne.



**Figur 5-23** Hvor ofte spiser du boller, muffins, søte kjeks, kake og lignende? Etter alder. N=1037. Prosent. 2008. WEB

Norske kostholdsdata viser at befolkningens inntak av sukker og fett har blitt redusert det siste tiåret. Barn og unge har imidlertid et høyere sukkerinntak enn voksne.<sup>158</sup> Den viktigste sukkerkilden i barn og unges kosthold er sukkerholdig brus og godteri. Som det kommer frem av våre resultater er også forbruket av søte bakervarer høyere i de yngste aldersgruppene.

For noen år siden lød en av overskriftene i Dagbladet<sup>159</sup> slik:

”Dagens unger er sukkerunger.” Dette ble etterfulgt av et intervju med en bekymret bestemor som ifølge Dagbladet var bekymret over spisevanene til norske barn og ungdommer: ”Jeg er redd vi får amerikanske forhold. Det vil bli mye tykke nordmenn dersom det fortsetter slik.”

Når den voksne generasjonen blir opprørt over den yngre generasjonens høye forbruk av boller, brus og godter, glemmer man imidlertid hvem som har sosialisert dem til å bruke denne maten og drikken. Den maten som voksne sier er feil og usunn brukes nærmest konsekvent når man skal kose seg sammen med barn, når barn skal belønnes, oppmuntres, kontrolleres eller trøstes. Et søk på Google på uttrykket ”boller og brus” ga om lag 30 000 treff (16.09.08). De

<sup>158</sup> [http://www.shdir.no/vp/multimedia/archive/00019/IS-1509\\_19328a.pdf](http://www.shdir.no/vp/multimedia/archive/00019/IS-1509_19328a.pdf)

<sup>159</sup> Dagbladet 03.11.04

mange treffene kan kort oppsummeres ved å omformulere et velkjent ordtak: ”etter den sure svie, kommer den søte kløe.” Når barn og unge hadde gjennomført riktige pedagogiske aktiviteter – for eksempel museums- eller teaterbesøk eller trafikkopplæring, var det altså typisk at barna ble belønnet med boller og brus.

For å redusere barn og unges forbruk av søte bakervarer er det nødvendig å endre den matkulturelle bruken av denne type mat. Videre må man også se på hva slags mat som serveres og selges der barn og unge ferdes. Det være seg alt fra skolekantine til idrettshaller og kiosken på hjørnet. Når for mange unge ender opp med en bolle i hånden i løpet av skoledagen – skyldes det i stor grad at dette er billig og lett tilgjengelig mat (Bugge 2007).

Det er få barn og unge som ikke spiser frokost, lunsj eller middag. Det er imidlertid færre ungdommer som daglig spiser frokost hjemme enn det som er tilfellet for befolkningen i sin helhet. Grov brødmat er det vanligste å spise til frokost, og matpakke er det vanligste å spise til hverdagens lunsj. Flere unge enn voksne spiser søte bakervarer til lunsj. Ungdom spiser også oftere ferdigsmurt brødmat som er kjøpt utenfor hjemmet enn de andre aldersgruppene. En studie av ungdom og forekomst av overvekt viste at de ungdommene som spiste frokost og matpakke de fleste dagene i uken, hadde mindre risiko for overvekt enn de som vanligvis hoppet over disse måltidene (Grøholt, Stigum og Nordhagen 2008).



## 6 Preferanser, prioriteringer og praksiser

De faktorene som dagens forbrukere synes å legge særlig stor vekt på ved kjøp av mat, er ferskhet og friskhet, samt at maten har høy helsemessig gevinst. I dette kapitlet vil vi nettopp se nærmere på hva forbrukerne mener er viktig ved kjøp av brød- og kornprodukter. Hvilke kvalitetsegenskaper er det folk legger vekt på ved kjøp av brød- og kornprodukter? Og hvordan opplever forbrukerne at deres kvalitetskrav blir tilfredsstilt? Hvor fornøyd er de med brødutvalget i butikker, bakerier og lignende? Vi ønsker også å få mer kunnskap om hvor og hvor ofte folk kjøper brød. Og i hvilken grad leser folk varedeklarasjoner og merking?

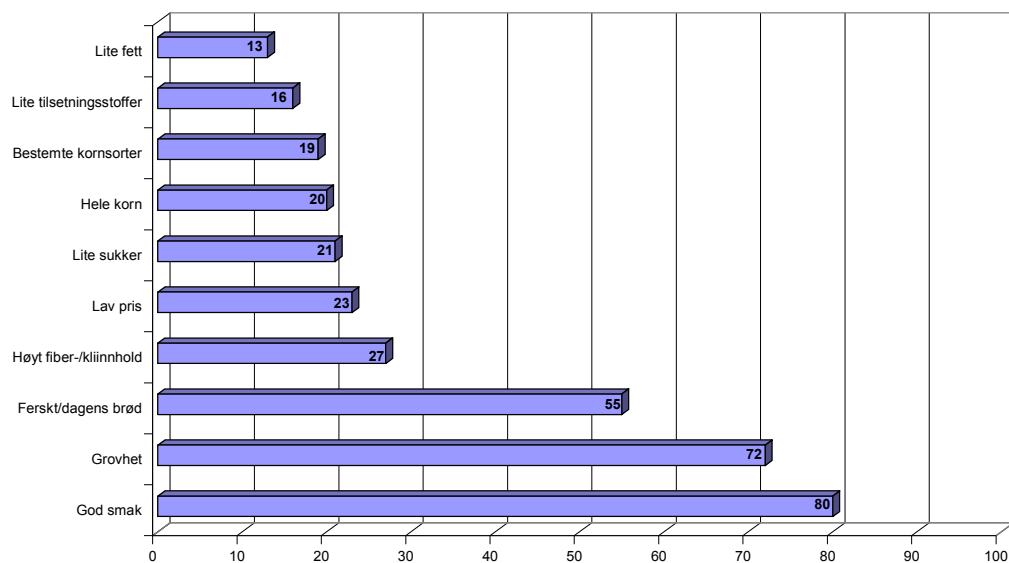
### 6.1 Hvilke kvalitetsegenskaper legger forbrukerne vekt på ved kjøp av brød- og kornprodukter?

På spørsmål om hvilke egenskaper forbrukerne la spesielt stor vekt på ved kjøp av brød, var det god smak (80 prosent) som scoret høyest. Hva folk oppfatter som smakfullt, er imidlertid ingen objektiv størrelse, men må sees i lys av generelle samfunnsmessige verdier og ernæringsmessige kunnskaper (Montanari 2006). For dagens helsebevisste forbrukere smaker nok de grove brødtypene langt bedre enn de fine typene. Det var 72 prosent som nettopp mente dette var noe de la spesielt stor vekt på. Det var også 27 prosent som mente de la spesielt stor vekt på at brødet de kjøpte hadde høyt innhold av fiber og kli, og 20 prosent mente det var viktig med hele korn.

Ferskhet er også en kvalitetsegenskap som matforbrukerne i økende grad legger vekt på (Spisefakta 2008). Over halvparten (55 prosent) svarte at de la spesielt stor vekt på at det brødet de kjøpte var ferskt eller ”dagens”. Det var imidlertid overraskende få (13 prosent) som mente det var spesielt viktig at brødet var nystekt eller bakt i butikk (bake off).

Lav pris er en faktor forbrukerne legger mindre vekt på enn tidligere (Spisefakta 2008). Dette synes også å være mindre viktig ved kjøp av brød enn andre matvarer. På spørsmål om hva man la vekt på ved kjøp av mat generelt, var det 51 prosent som svarte lav pris. Det var kun 23 prosent som mente dette var spesielt viktig ved kjøp av brød.

Mens lavt innhold av sukker og (mettet) fett er noe som scorer høyt på spørsmål om hva man legger vekt på ved kjøp av matvarer generelt (Spisefakta 2008), var det langt færre som mente dette var spesielt viktig ved kjøp av brød. Det var 21 prosent som mente det var spesielt viktig at brødet inneholdt lite sukker, og 13 prosent svarte det samme med hensyn til fett. En mulig forklaring er at forbrukerne ikke oppfatter brød som en viktig sukker- og fettkilde i kostholdet. Det bør også nevnes at 16 prosent mente lite tilsetningsstoffer var spesielt viktig. Og 21 prosent mente det var spesielt viktig at brødet inneholdt bestemte kornsorter.

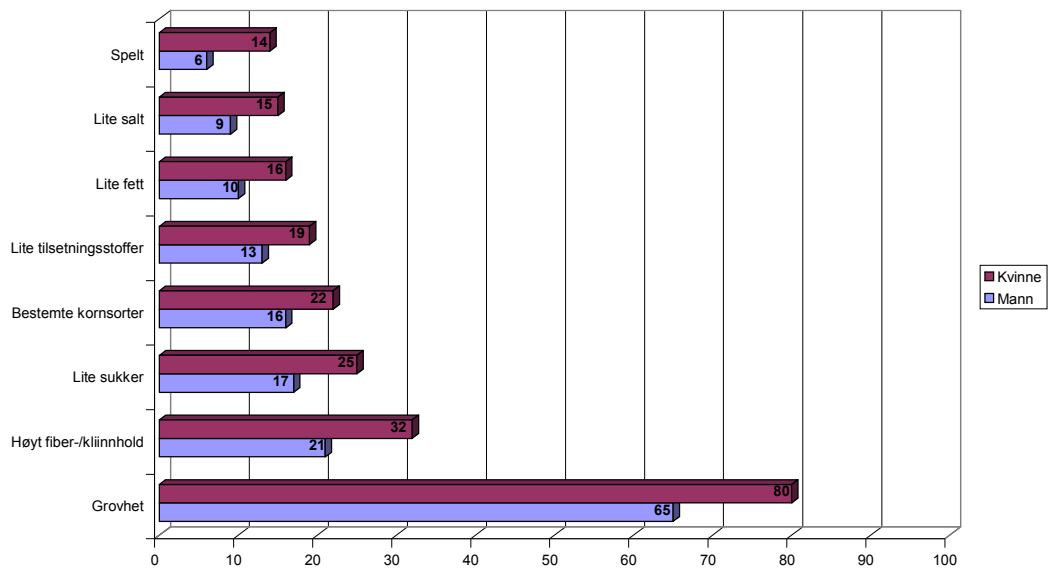


**Figur 6-1** Hvilke av følgende egenskaper legger du spesielt vekt på ved kjøp av brød og kornprodukter? Flere svar kan angis. N=1037. Prosent. 2008. WEB

Det var relativt få som la spesielt stor vekt på at brød- og kornproduktene de kjøpte hadde kvalitetsegenskaper som lavt innhold av salt (12 prosent), bakt av en lokal baker (11 prosent), bakt av speltmel (10 prosent), ikke inneholder hele korn (7 prosent), økologisk (6 prosent), inneholder bestemte fettyper

(omega-3, rapsolje, olivenolje) (6 prosent), glutenfritt (2 prosent), ikke inneholder gjær (1 prosent).

Kvinner var langt mer opptatt av kvalitetsegenskaper knyttet til de helsemessige aspektene enn menn. Flere kvinner (80 prosent) enn menn (65 prosent) svarte at de la spesielt stor vekt på at brødet de kjøpte var grovt. Flere kvinner (32 prosent) enn menn (21 prosent) svarte at høyt innhold av fiber og kli var viktig. Kvinner var mer opptatt av at brødet skulle innehold lite sukker, fett og tilsetningsstoffer enn menn. De var også mer opptatt av hvilke mel- og kornsorter brødet de kjøpte inneholdt, for eksempel speltmel. Det var 14 prosent av kvinnene som svarte at dette var noe de la spesielt vekt på, mot 6 prosent av mennene.

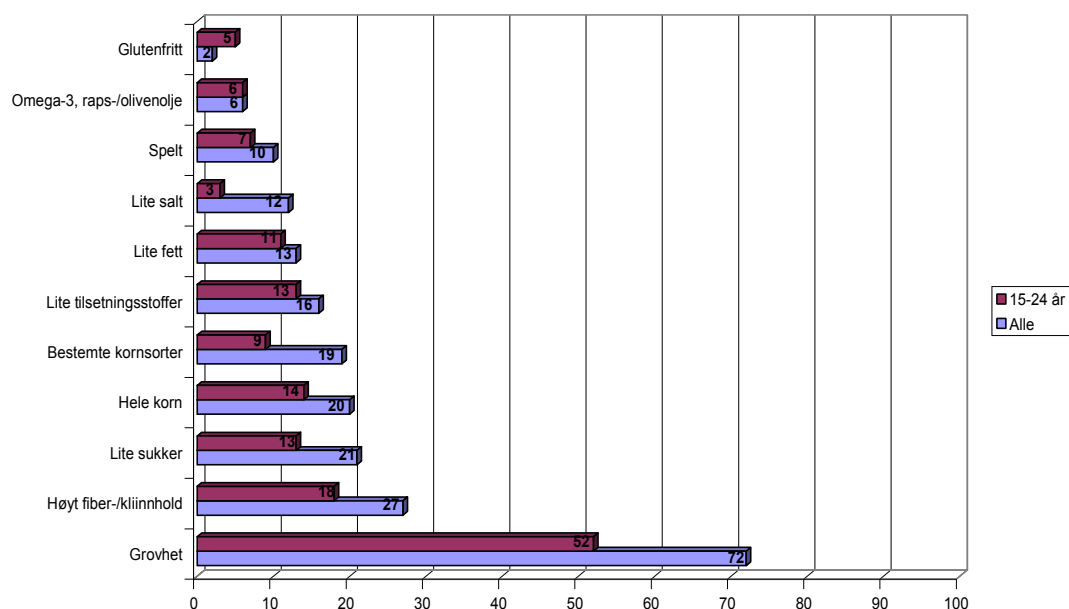


**Figur 6-2** Hvilke av følgende egenskaper legger du spesielt vekt på ved kjøp av brød og kornprodukter? Etter kjønn. Flere svar kan angis. N=1037. Prosent. 2008. WEB

Selv om ungdoms mat- og spisevaner har utviklet seg i en stadig mer helseriktig retning de senere årene, er det slik at ungdom har et lavere forbruk av for eksempel fisk, frukt og grønnsaker enn den voksne befolkningen. De har også et høyere forbruk av sukkerholdige drikker, godteri, snacks og fastfood enn den voksne befolkningen. Som det har kommet frem tidligere, har ungdom også et noe høyere forbruk av søte bakervarer og loff enn voksne. Det var 52 prosent i aldersgruppen 15-24 år som spiste boller, kake og muffins én gang i

uken eller oftere, mot 42 prosent i totalbefolkningen. Det var 7 prosent i aldersgruppen 15-24 som spiste loff og lignende tre ganger i uken eller oftere, mot 4 prosent i totalbefolkningen.

Ungdom var generelt mindre opptatt av brød- og kornprodukters ernæringsmessige kvalitet enn de andre aldersgruppene. Det var langt færre unge (52 prosent) som mente grovhet var noe de la vekt på ved kjøp av slike produkter enn befolkningen i sin helhet (72 prosent). Ungdom var også mindre opptatt av egenskaper som høyt innhold av fiber og kli, og lavt innhold av sukker og salt. Videre la ungdom mindre vekt på at brødet skulle inneholde bestemte kornsorter. Det var flere i alderen 15-24 år (61 prosent) og 25-39 år (69 prosent) som mente det var spesielt viktig at brødet var ferskt enn blant dem i alderen 60 år eller mer (41 prosent). De unge voksne i alderen 25-39 år (87 prosent) var mer opptatt av god smak enn de eldste (60 år eller mer) (73 prosent).



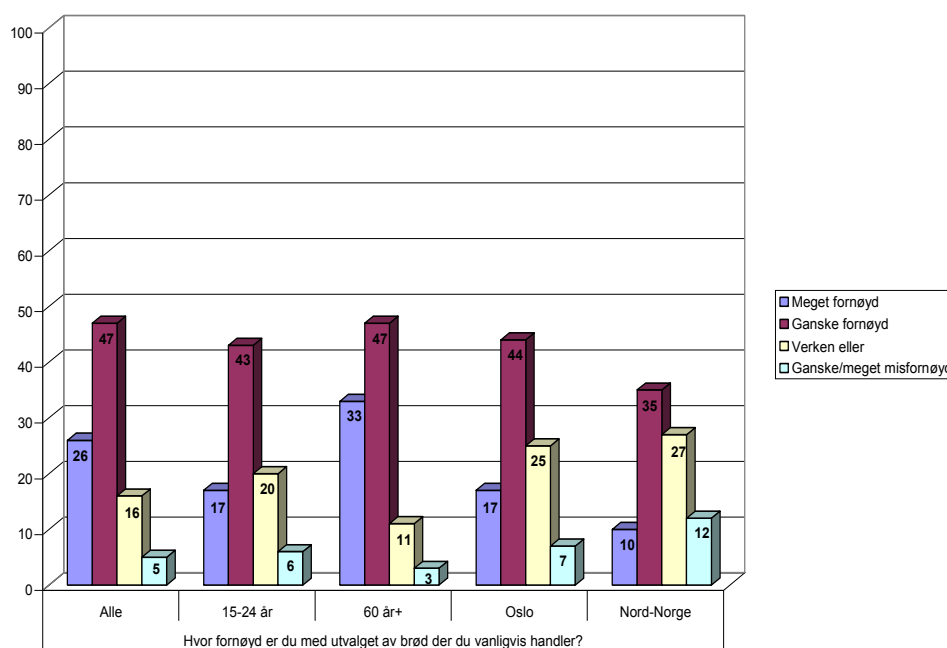
**Figur 6-3** Hvilke av følgende egenskaper legger du spesielt vekt på ved kjøp av brød og kornprodukter? Etter alder. Flere svar kan angis. N=1037. Prosent. 2008. WEB



Oslo-folk (65 prosent) la i større grad vekt på at brødet var ferskt eller ”dagens” enn folk bosatt i landet for øvrig (52 prosent). Andelen Oslo-folk (31 prosent) som mente det var viktig at brødet hadde et høyt innhold av fiber og kli var høyere enn for folk i landet for øvrig (26 prosent). Det var også flere i Oslo som la vekt på lavt innhold av sukker enn folk i andre deler av landet.

## 6.2 Hvor fornøyd er forbrukerne med utvalget av brød?

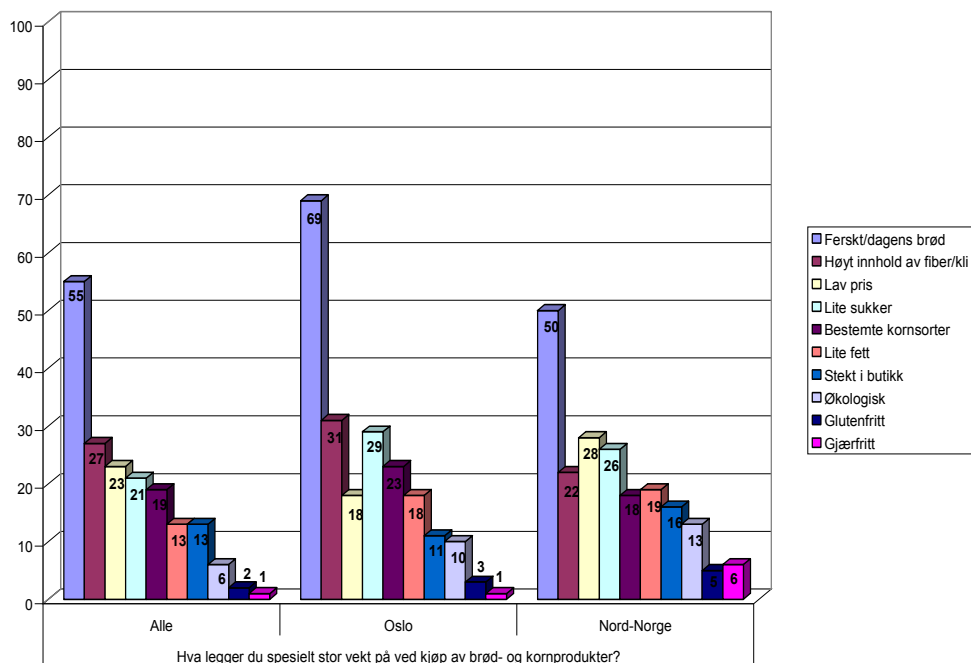
På spørsmål om hvor fornøyd man var med utvalget av brød der man vanligvis handlet, kom det frem at 26 prosent var meget fornøyd og 47 prosent var ganske fornøyd. Det var 4 prosent som var ganske eller meget misfornøyd.



**Figur 6-4** Hvor fornøyd er du med utvalget av brød der du vanligvis handler? Etter alder, bosted. N=1037. Prosent. WEB 2008

Som tidligere vist, er de yngre aldersgruppene mer opptatt av ferskhet og friskhet ved kjøp av brød enn de eldre. Når yngre (17 prosent) i mindre grad enn de eldre (33 prosent) gir uttrykk for å være meget fornøyd med brødutvalget der de handler, kan dette kanskje være en av årsakene. Folk bosatt i Oslo og i Nord-Norge var også langt mindre fornøyd med utvalget av brød

enn folk bosatt i Østlandet for øvrig, Midt-Norge og Vestlandet. Det er grunn til å anta at årsakene til manglende fornøydhet er ulike for de to landsdelene.



**Figur 6-5** Hva legger du spesielt stor vekt på ved kjøp av brød- og kornprodukter? Etter bosted. N=1037. Prosent. WEB 2008

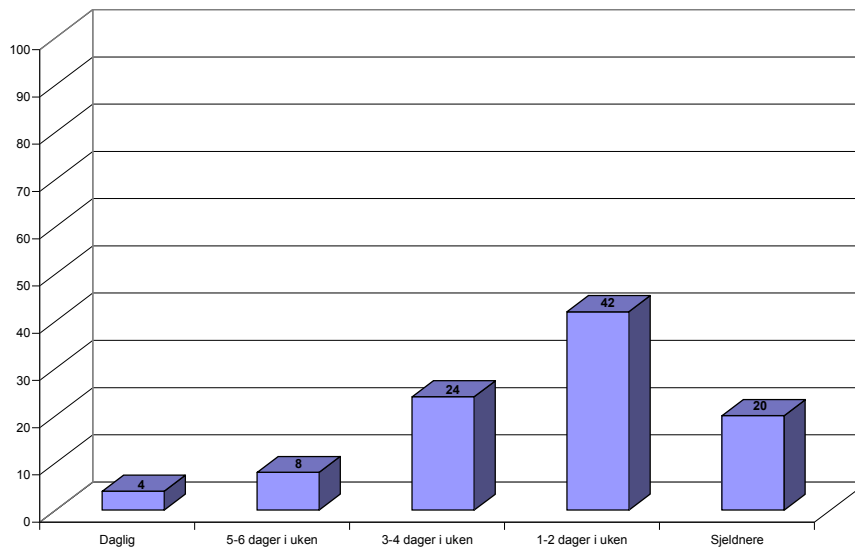
Ser man nærmere på hvilke kvalitetsegenskaper henholdsvis Oslo-folk og folk fra Nord-Norge mente var spesielt viktig ved kjøp av brød- og kornprodukter, er det til dels store forskjeller. Årsaken til at folk i Nord-Norge er mindre fornøyd med utvalget, kan skyldes manglende tilbud av ulike former for spesialbrød, for eksempel bake off-produkter (brød stekt i butikk), økologisk brød, glutenfritt brød og gjærfritt brød. Alle disse kvalitetsegenskapene scoret altså høyere blant folk bosatt i Nord-Norge enn ellers i landet. Det var ingen som la mer vekt på kvalitetsegenskaper som ferskhets og ”dagens brød” enn folk bosatt i Oslo. De la også mer vekt på høyt fiber-/kliinnhold, lite sukker og lite fett enn folk ellers i landet. En mulig forklaring på at Oslo-folk er mindre fornøyd med brødutvalget enn folk i andre deler av landet, kan derfor være at de oppfatter at brødtilbudet i butikker, bakerier, kantiner, kiosker osv. ikke tilfredsstillt deres ønske om ferske, grove og fettfattige brødprodukter med lite

sukker og fett. Det bør i denne sammenhengen også nevnes at lav pris er noe Oslo-folk legger mindre vekt på enn folk i landet for øvrig.

Selv om det er noen forskjeller mellom kjønn og bosted når det gjelder tilfredshet, er altså de aller fleste nordmenn relativt godt fornøyd med utvalget av brød der de handler.

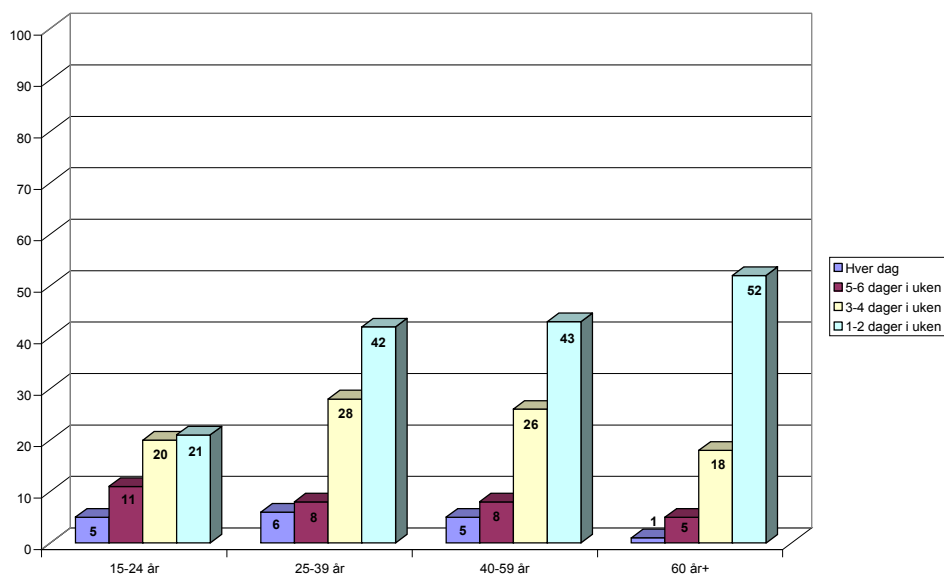
### 6.3 Hvor ofte handler man brød?

Det var 78 prosent som kjøpte brød ukentlig. Det var imidlertid relativt få (12 prosent) som kjøpte brød hver dag eller nesten hver dag. Det mest utbredte var å kjøpe brød en til to dager i uken (42 prosent) og deretter tre til fire dager (24 prosent). Det var også 20 prosent som svarte at de kjøpte brød sjeldnere enn ukentlig.



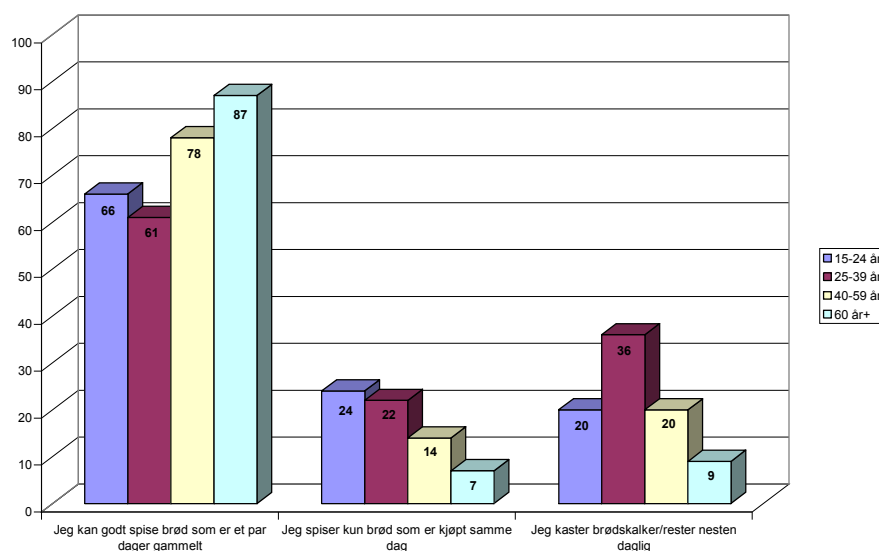
**Figur 6-6 Hvor ofte handler du brød? N=1037. Prosent. 2008. WEB**

Når yngre handler brød oftere enn de eldre aldersgruppene, må dette sees i lys av at de generelt legger større vekt på kvalitetsegenskaper som ferskhet og friskhet enn de eldre (Spisefakta 2008). Andelen unge som handlet brød en til to ganger i uken, var langt høyere i den eldste aldersgruppen (52 prosent) enn blant dem under 40 år (32 prosent).



**Figur 6-7 Hvor ofte handler du brød? Etter alder. N=1037. Prosent. 2008. WEB**

På spørsmål om hva forbrukerne legger spesielt vekt på ved kjøp av mat, kommer det frem at ferskhet og friskhet (87 prosent) oppfattes som langt viktigere enn lang holdbarhet (23 prosent). De yngre aldersgruppene legger mer vekt på dette enn de eldre (Spisefakta 2008).



**Figur 6-8** Andel som mener følgende påstander ”passer meget” eller ”ganske bra” med egne brødvaner. Etter alder. N=1037. Prosent. 2008. WEB

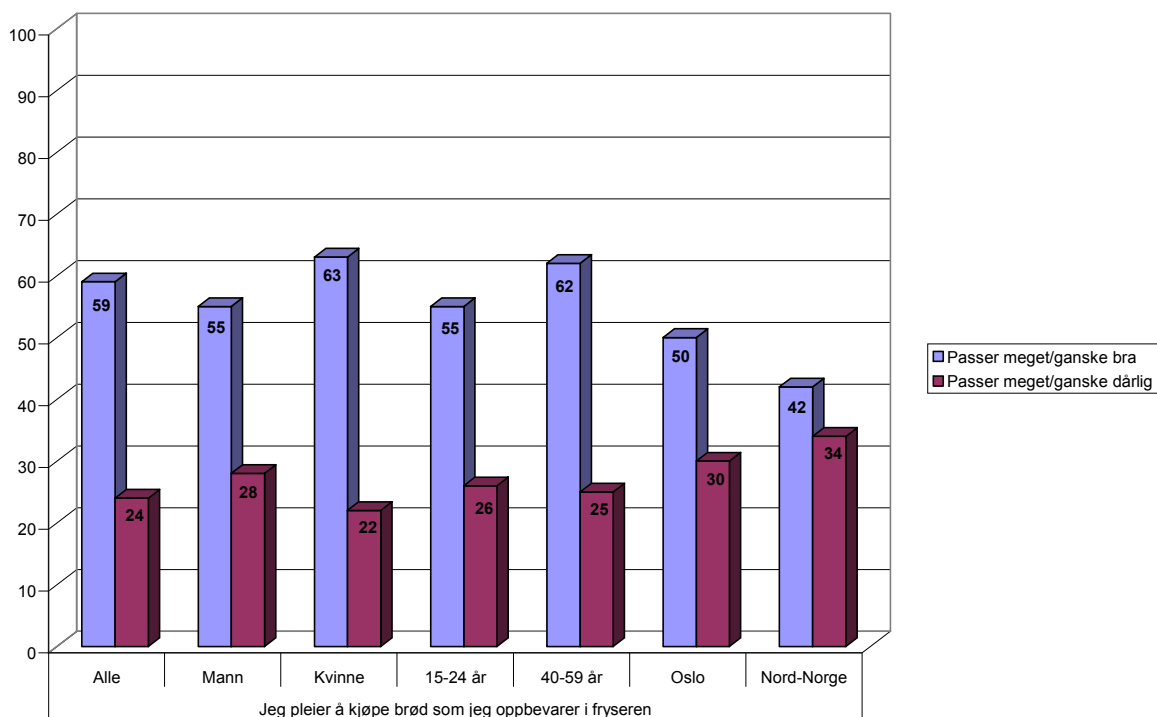
Det er mye som tyder på at brød oppleves som relativt ferskt og spiselig selv om det er et par dager gammelt. Det var 75 prosent som mente utsagnet ”Jeg kan godt spise brød som er et par dager gammelt” passet meget eller ganske godt med deres egne brødvaner. Videre var det relativt få (16 prosent) som mente utsagnet ”Jeg spiser kun brød som er kjøpt samme dag” passet meget eller ganske bra med egne vaner.

Ikke overraskende var det nokså store forskjeller mellom de ulike aldersgruppene når det gjaldt disse utsagnene. Det var langt flere i aldersgruppen 60 år eller mer (83 prosent) som mente utsagnet ”Jeg kan godt spise brød som er et par dager gammelt” passet med egne brødvaner enn i aldersgruppen 25-39 år (61 prosent). Videre var det flere i aldersgruppene 15-24 år (24 prosent) og 25-39 år (22 prosent) som mente utsagnet ”Jeg spiser kun brød som er kjøpt samme dag” enn i aldersgruppen 60 år eller mer (7 prosent).

Når det gjelder utsagnet om å kaste brødrester, var det altså unge voksne (25-39 år) som var mest tilbøyelige til å svare at dette passet med egne brødvaner. I en studie av småbarnsmødres middagspraksis kom det frem at det er blitt langt større aksept for å kaste matrester. Det var typisk at de yngre kvinnene beskrev sin middagspraksis som mer ekstravagant og råflott enn det de selv hadde vokst opp med. Et eksempel på dette var at de i mindre grad tok vare på

middagsrester og laget middager av restemat. De yngre kvinnene mente også at de i mindre grad var opptatt av at barna måtte spise opp maten enn det deres egne foreldre hadde vært. Overspising og overvekt var gjerne et tema som kom opp i denne sammenhengen (Bugge 2006).

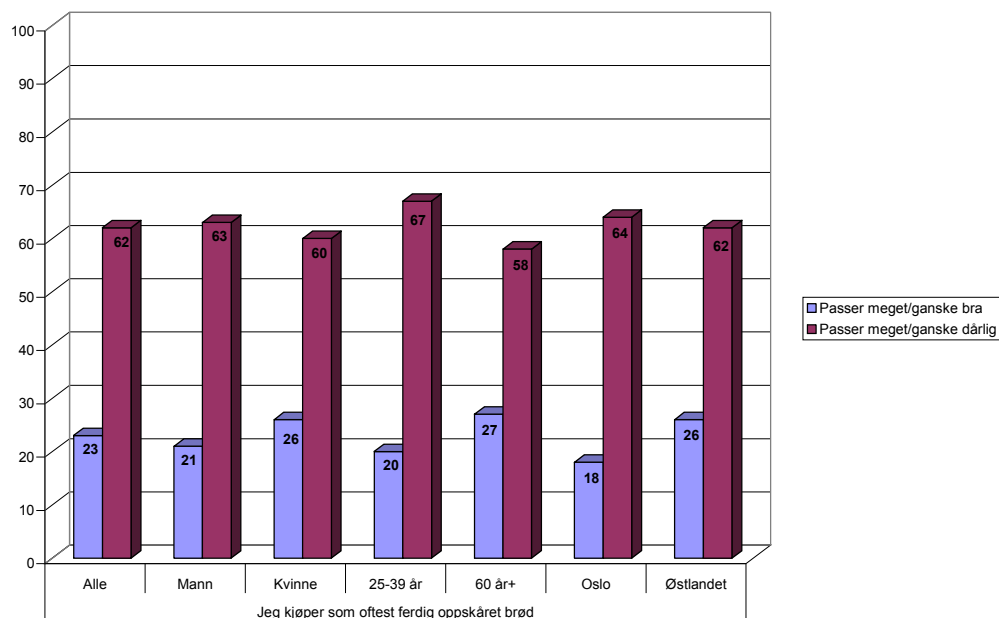
Som vist, kjøper mange brød et par ganger i uken, men få kjøper brød daglig. Det å fryse ned brød er en relativt vanlig praksis. Det var 59 prosent som mente utsagnet ”jeg pleier å kjøpe brød som jeg oppbevarer i fryseren” passet meget eller ganske bra med deres egne vaner. Det var flere kvinner (63 prosent) enn menn (55 prosent) som mente dette passet. De yngste var minst tilbøyelige til å mene at dette passet. Det samme var tilfellet for folk bosatt i Nord-Norge og Oslo.



**Figur 6-9** Hvor godt passer denne påstanden med dine brødvaner: Jeg pleier å kjøpe brød som jeg oppbevarer i fryseren.<sup>160</sup> Etter kjønn, alder og bosted. N=1037. Prosent. WEB

<sup>160</sup> I figuren har vi utelatt andelen som svarte at utsagnet verken passet bra eller dårlig med egne brødvaner.

I tillegg til ferdig, oppskåret brød, har også mange dagligvarebutikker brødskjærermaskiner. Det var 23 prosent som mente utsagnet ”jeg kjøper som oftest ferdig oppskåret brød” passet meget eller ganske bra med deres egne vaner. Halvparten av befolkningen mente imidlertid at det passet meget dårlig med egne vaner.



**Figur 6-10** Hvor godt passer denne påstanden med dine brødvaner: Jeg kjøper som oftest ferdig oppskåret brød.<sup>161</sup> Etter kjønn, alder og bosted. N=1037. Prosent. WEB

Det var kvinner og eldre (60 år+) som i størst grad mente utsagnet ”jeg kjøper som oftest ferdig oppskåret brød” passet meget eller ganske bra med egne vaner. Folk bosatt i Oslo var noe mindre tilbøyelig til å mene at dette passet sammenlignet med folk i andre deler av landet.

## 6.4 Merking og varedeklarasjoner

En rekke faktorer er altså viktige for forbrukerne når de skal velge matvarer i butikken. I tillegg til pris, tilgjengelighet og kvalitetsegenskaper som smak og ferskhets, er forbrukerne også opptatt av hvilke ingredienser som inngår, det

<sup>161</sup> I figuren har vi utelatt andelen som svarte at utsagnet passet verken bra eller dårlig med egne brødvaner.

ernæringsmessige innholdet og at matvaren ikke skal være skadelig for hel- sen. Merking og varedeklarasjoner er et middel til å gi forbrukerne informa- sjon om slike forhold (Wandel & Bugge 1994).

En SIFO-studie fra midten av 1990-tallet viste at det var få (13 prosent) som svarte at de leste varedeklarasjoner ofte (op.cit). Det var imidlertid relativt mange (51 prosent) som svarte at dette var noe de leste av og til. Videre kom det frem at interessen for merking var større blant kvinner enn blant menn, og den var større blant dem med universitetsutdanning enn dem som har lavere utdanning. Andelen av dem som oftest leste denne informasjonen var størst i aldersgruppen 30-59 år. De som benyttet seg mest av varedeklarasjonene, var voksne kvinner med høy utdanning. I denne gruppen var det 61 prosent som ofte leste varedeklarasjonene. Undersøkelsen viste også at det flest forbrukere så etter, var innholdet av tilsetningsstoffer, mengde fett og energiinnhold i matvarene.



#### INGERS RUGBRØD

<b>Næringsdeklarasjon</b>	
pr. 100 g (vekt 900 g):	
Energi	961 kJ / 230 kcal
Protein	10,2 g
Karbohydrat	33,9 g
Fett	5,8 g

Dette brødet er utviklet i sam- arbeid med Inger Kløkstad og inngår som en viktig del av hennes fiberkur. Allt melet er malt av hele korn, dvs. ikke noe fint hvetemel, men masse fiber. Brødet er ekstra godt for fordøyelsen. Baker Hansen har enerett på produksjon av dette brødet i Osloområdet og Drammen. Ingers rugbrød er vår bestselger blant brød. Finnes også som rundstykke.

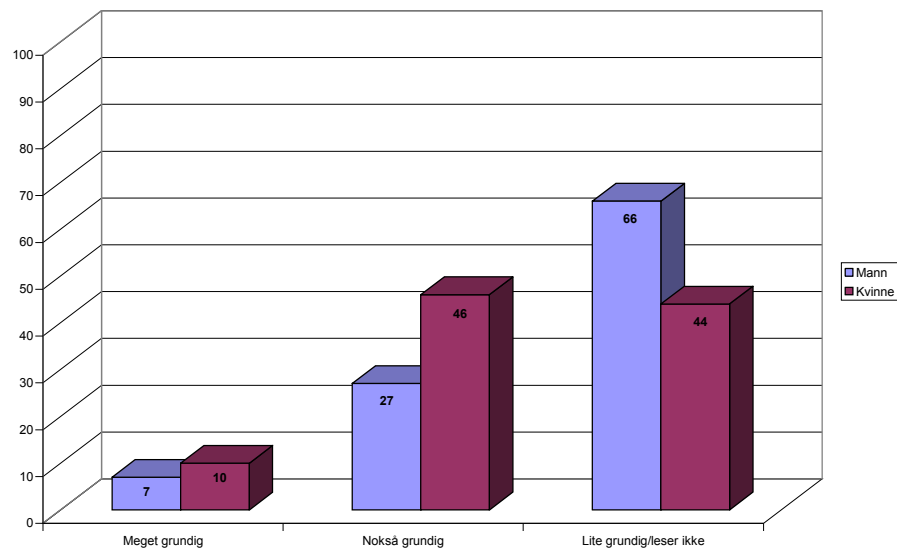
**Ingredienser:**  
Vann, sammalt hvete, hvetemel, hvetekli, hvete, helkorn, sammalt rug fin, linfrø, solsikkefrø, melke- pulver (melkesukker, myse- pulver, melkepulver), gjær, salt.

En nyere SIFO-studie (Roos 2007) viser lignende tendenser. Om lag halvpar- ten av forbrukerne svarte at de ofte eller av og til leste varedeklarasjonen når



de valgte mat i butikken. I likhet med den forrige studien kom det frem at kvinner leste slike deklarasjoner oftere enn menn. Det samme gjaldt de med høy utdanning.

Våre tall viser at 45 prosent leste opplysninger, merking og varedeklarasjon meget eller nokså grundig når de kjøpte brød. Folk med høy utdanning (53 prosent) var mer tilbøyelige til å svare dette enn folk med lav utdanning (39 prosent). Det var også langt flere kvinner (56 prosent) enn menn (34 prosent) som leste slikt meget eller nokså grundig. Det var 66 prosent av mennene som svarte at de enten ikke leste dette eller leste det lite grundig, mot 44 prosent av kvinnene.



**Figur 6-11** Hvor grundig leser du opplysninger, merking og varedeklarasjoner når du kjøper brød? Etter kjønn. N=1037. Prosent. 2008. WEB

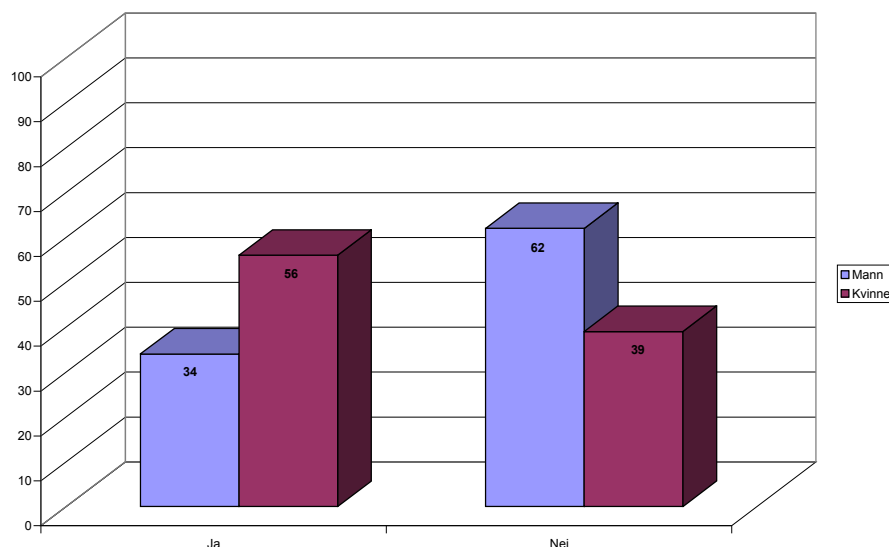
De senere årene har det vært diskutert hvordan man kan gjøre det enklere for forbrukerne å skaffe kunnskaper om maten de kjøper. Et eksempel på dette er innføringen av det såkalte nøkkelhullsymbalet. Den nevnte studien (Roos 2007) viste at ni av ti forbrukere var positiv til symbolmerking av sunn mat. Videre kom det frem at seks av ti mente dette ville gjøre det lettere for dem å velge de sunnere matalternativene. Over halvparten av forbrukerne mente myndighetene burde ha ansvaret for symbolmerking av sunn mat.



I 2006 etablerte Næringsmiddelbedriftenes Landsforening en merkeordning for brød, rundstykker, brød- og kakeblandinger; *Brødskala'n*. Hensikten var å lage en merkeordning som på en enkel måte kunne gi opplysninger om bakerens grovhet.

<b>Fint:</b>	0-25% sammalt mel og hele korn
<b>Halvgrovt:</b>	25,1-50% sammalt mel og hele korn
<b>Grovt:</b>	50,1-75% sammalt mel og hele korn
<b>Ekstra grovt:</b>	> 75% sammalt mel og hele korn

Tatt i betraktning at dette er en relativt ny merkeordning, var det overraskende mange (45 prosent) som svarte at de pleide å lese grovhetsmerkingen når de kjøpte brød og bakervarer. Det var imidlertid langt flere kvinner (56 prosent) enn menn (34 prosent) som pleide å lese merkingen. Folk med høy utdanning (56 prosent) var også mer tilbøyelige til å svare at dette var noe de leste enn folk med lav utdanning (39 prosent).



**Figur 6-12** Pleier du å lese grovhetsmerkingen på brødpakkene? Etter kjønn. N=1037. Prosent. 2008. WEB

Foruten god smak, var grovhet, ferskhet og høyt innhold av fiber og kli de kvalitetsegenskapene forbrukerne la spesielt vekt på ved kjøp av brød- og kornprodukter. De aller fleste var fornøyd med utvalget i butikker og bakerier. Oslo-folk og folk fra Nord-Norge var noe mindre fornøyd enn folk bosatt i andre deler av landet. Ingen la mer vekt på ferskhet og de ernæringsmessige kvalitetene ved brød- og kornprodukter enn folk bosatt i Oslo. Selv om forbrukerne la stor vekt på ferskhet, var det få som handlet brød daglig. De fleste handlet brød et par ganger i løpet av uken. Det var også relativt få som mente utsagnet ”jeg spiser kun brød som er kjøpt samme dag” passet godt med deres egne brødvaner. Nesten halvparten av befolkningen leste opplysninger, varedeklarasjoner og merking når de kjøpte brød.



## 7 Den store brødkrigen og dens konsekvenser for forbrukerne

”Brød eller poteter? Er frokost sunt? Kostholdseksperterne kranbler fortsatt så busta fyker om hva vi bør spise – mens nordmenn blir stadig tyngre. Professor Birger Svihus kaster seg inn i kostholdsdebatten og slakter norsk ernæringspolitikk. Professor Kaare Norum er lei av profeter med nye sannheter i kostholdsdebatten.

Sjekk matens fedme faktor. Til uka lanseres boka «Fedmefaktor», skrevet av ernæringsprofessor Birger Svihus ved Universitetet for miljø- og biovitenskap på Ås. Han tar et oppgjør med norsk ernæringspolitikk - og mener rådene fra flere toneangivende eksperter er både uheldige og misvisende. (...). Også pizza må du holde deg unna om du trenger å minske livvidden. Først og fremst på grunn av bunnen, som er laget av hvetemel. Det er mye stivelse i hvete - en type karbohydrater som ikke er heldig, sier Svihus.”<sup>162</sup>

”Kostholdseksperter Fedon Lindberg: Mange barns kosthold er så feil at de må kalles feilernærte. (...). Nei til brød, pasta og potet. Lindberg mener barn spiser for mye blodsukkerøkende mat som pasta, ris, grøt, frokostblanding, potetmos og brød. Det er ikke bra med brødkiver med ost, skinke, salami flere ganger om dagen.

Professor Svein O. Kolset ved Universitetet i Oslo kaller det direkte useriøst å si at norske barn er feilernærte. Det er sunt og nyttig for barn å spise poteter, brød, pasta og grøt.”

Karbohydrater er en viktig energikilde hos barn, de har høyere forbrenning enn voksne. Hjernen til små barn trenger mye energi fra karbohydrat for å vokse og utvikle seg, sier ernæringsfysiolog Thomassen ved Ullevål Universitetssykehus.”<sup>163</sup>

I boken *Food Wars* (Lang & Heasman 2004) blir det hevdet at vi lever i en tid med matkriger; ”det foregår en kamp om munnen, bevisstheten og markedet.”

---

<sup>162</sup> <http://www.dagbladet.no/dinside/2007/01/12/488652.html>

<sup>163</sup> Dagbladet 23.08.08

Som tittelen på dette kapitlet indikerer, er en av kampene som har preget norsk kostholdsdebatt det siste tiåret nettopp vært hvorvidt brød er sunt eller usunt, og ikke minst fetende.

En person som gjorde seg særlig gjeldende i brøddebatten er dr. Fedon Lindberg. Hans bedrift bygger blant annet på teorien om fordelene ved en lavglykemisk diett. Dette vil si en metode hvor matvarer rangeres som ”bra” eller ”dårlig” ut fra deres virkning på blodsukkernivået. Dette er kun aktuelt når det gjelder matvarer som inneholder karbohydrater. Synonymer til denne dietten er ”lav-karbo”-diett eller ”fedon”-diett. Gjennom populærvitenskapelige bøker og medieoppslag gjorde Lindberg dette begrepet kjent for den norske befolkningen. Hans teorier har vært gjenstand for flere opphetede debatter i norsk offentlighet gjennom 2000-tallet. Lindberg har blitt beskrevet som mattekspert og kostholdsprovokator. I omtalen av hans bestselger *Naturlig slank* (2001) kan vi lese at det er en dristig bok som bryter med den offentlige oppfatningen om hva et sunt kosthold er. Det provoserende ved hans budskap er nettopp at han kritiserer karbohydratholdige kjernevarer som brød, pasta og poteter (Bugge 2006).

Hvilke oppfatninger har så folk om de senere års brøddebatter? Er folk egentlig opptatt av denne type debatter, og hva synes de om dem? Er det noe folk betrakter som oppklarende og nyttig, eller er det bare provoserende og irriterende? Hvordan vurderer folk brød og kornprodukters ernæringsmessige verdi? Og i hvilken grad mener folk at dette har påvirket deres forbruksmønster av brød- og kornprodukter?

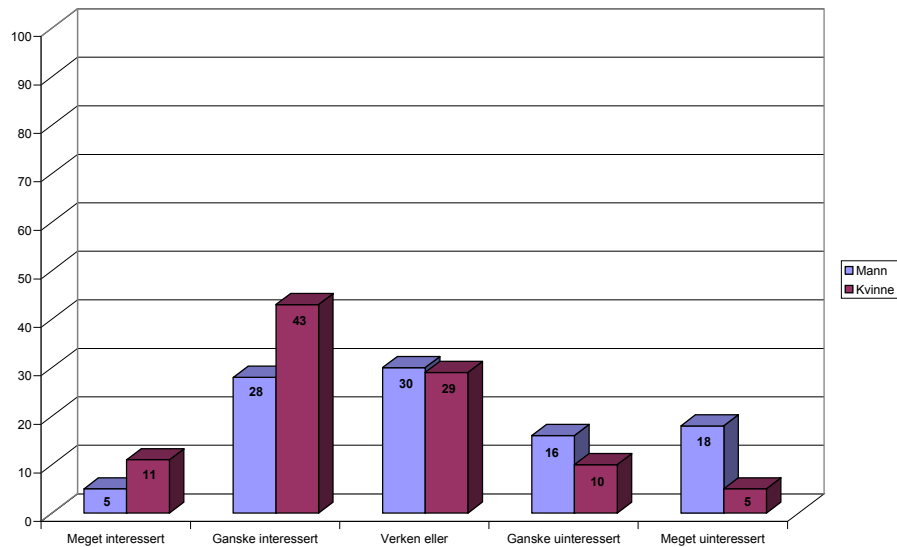
## 7.1 Interesse for debattene omkring brød og andre karbohydratrike matvarer

”Jeg synes alt snakket om mat og helse er blitt hysterisk. Når de snakker om det på tv zapper jeg.” (En alenepappa intervjuet i KK nr. 30/2005)

”Jeg kaster meg vel egentlig litt over sånne medieoppslag, for jeg har med åra blitt veldig opptatt av kosthold.” (Småbarnsmor, 35 år)

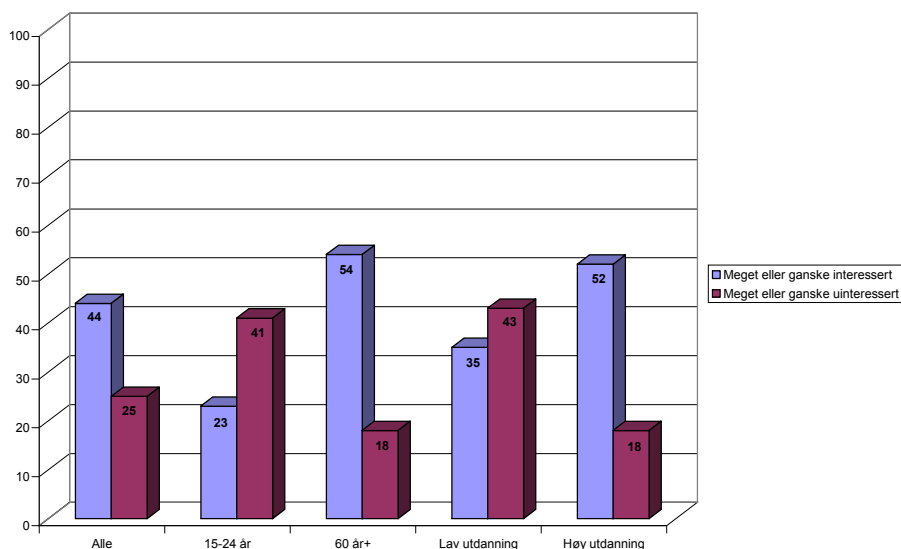
Mat og helse er et tema som har vært viet enormt mye oppmerksomhet i norsk offentlighet de seneste årene. Som vist over, har brød og potet vært et av gjennomgangstemaene. I hvilken grad har så denne opphetede debatten interessert forbrukerne?

Vår undersøkelse viser at 44 prosent sa at de var meget eller ganske interessert i debatten omkring brød- og kornprodukters ernæringsmessige verdi. Det var 25 prosent som sa for at de var ganske eller meget uinteressert og 29 prosent var verken interessert eller uinteressert.



**Figur 7-1 De senere årene har helseeksperter diskutert sunnhetsverdien til brød- og kornmat. I hvilken grad er du interessert i denne debatten? Etter kjønn. N=1037. Prosent. 2008. WEB**

Kvinner (54 prosent) var imidlertid langt mer interessert enn menn (33 prosent). Det var også langt flere menn (34 prosent) enn kvinner (15 prosent) som var uinteressert i debatten omkring brød.



**Figur 7-2 De senere årene har helseeksperter diskutert sunnhetsverdien til brød- og kornmat. I hvilken grad er du interessert i denne debatten?<sup>164</sup> Etter alder og utdanning. N=1037. Prosent. 2008. WEB**

Alder og utdanning var også variabler som hadde effekt på interessen for debattene omkring brød og korn. Det var altså langt færre unge (23 prosent) enn eldre (60 år eller mer) (54 prosent) som ga uttrykk for å være meget eller ganske interessert i denne debatten. Videre var det langt flere med høy utdanning (52 prosent) enn blant dem med lav utdanning (35 prosent) som var interessert. Et generelt trekk når det gjelder opptatthet av helseriktige mat- og spisevaner, er nettopp at dette er noe som særlig opptar kvinner og folk med høy utdanning. En viktig endring de senere årene er imidlertid en betydelig økning i ungdoms opptatthet av å ha et helseriktig kosthold (Bugge 2007). Når det gjelder interessen for brød- og korndebatten scorer de imidlertid lavere enn den voksne befolkningen.

<sup>164</sup> I figuren har vi utelatt andelen som svarte at de var verken interessert eller uinteressert i slike debatter.



## 7.2 Hvordan vurderes kostholdsekspertene og deres budskap?

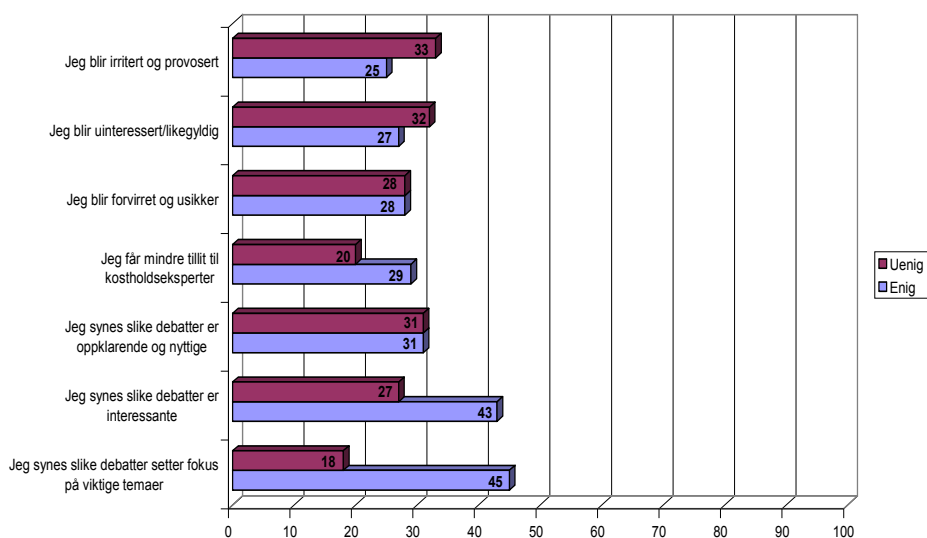
”Jeg sluker ikke overskrifter sånn rått og kaster meg over ting ... det er jo veldig mye og det er klart at mye av det vil jo nødvendigvis prelle av fordi at du er så vant til å lese om alt dette.” (Kvinne, 37 år)

”Jeg har nærmest blitt litt likegyldig til det etter hvert. Jeg gidder ikke å bry meg om det fordi det har blitt altfor mye av det, synes jeg. Det er liksom det at det fokuseres så mye på at dette bør du spise og dette bør du ikke spise, og da blir det litt sånn at jeg ikke orker å ta det inn over meg.” (Mann, 34 år).

Det er en uttalt bekymring at kostholdsdebatter med svært divergerende syn på hva som er sunt og usunt, kan føre til forvirring, irritasjon og resignasjon blant mottakerne av de mange ulike budskapene. En del gir også uttrykk for at folk flest nå har nådd et metningspunkt hva angår mengden tid og spalteplass de mange kostholdsekspertene får i tv, radio og trykte medier.

Hva mener så folk om kostholdsdebatter: Er de interessante eller uinteressante? Er de nyttige og oppklarende, eller bare forvirrende? Blir man irritert, uinteressert eller likegyldig? Blir tilliten til kostholdsekspertene svekket? Osv.

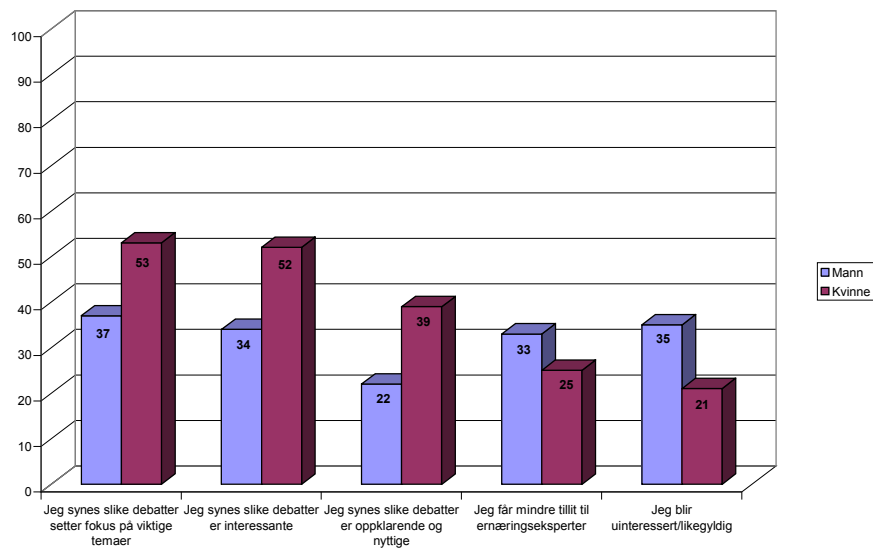
Det er lite som tyder på at folk har nådd et metningspunkt hva angår slike debatter. Tvert om mener mange at slike debatter både er interessante og viktige. Vår undersøkelse viser imidlertid at når det gjelder debattenes form og innhold, er meningene noe mer delte.



**Figur 7-3 Andelen som er helt/delvis enig eller helt/delvis uenig i hver av disse påstandene om kostholdsdebatter.<sup>165</sup> N=1037. Prosent. 2008. WEB**

Det var langt flere (45 prosent) som var enige i påstanden om at kostholdsdebatter setter fokus på viktige temaer enn andelen som var uenig (18 prosent). Det var også flere (43 prosent) som mente slike debatter var interessante enn uinteressante (27 prosent). Folk var imidlertid langt mer delte i synet på kostholdsdebattens form og innhold. Andelen (31 prosent) som mente slike debatter var oppklarende og nyttige var like stor som andelen (31 prosent) som mente det omvendte. 29 prosent mente også at slike debatter generelt førte til at de fikk mindre tillit til kostholdseksperter. Det var 20 prosent som mente det ikke førte til mindre tillit. Andelen (27 prosent) som ble uinteressert eller likegyldig av slike debatter var noe mindre enn andelen som ikke ble det (32 prosent). Videre var andelen (25 prosent) som ble irritert og provosert også mindre enn andelen (33 prosent) som ikke ble det.

<sup>165</sup> I figuren har vi utelatt andelen som svarte at de var verken enig eller uenig i de ulike påstandene.

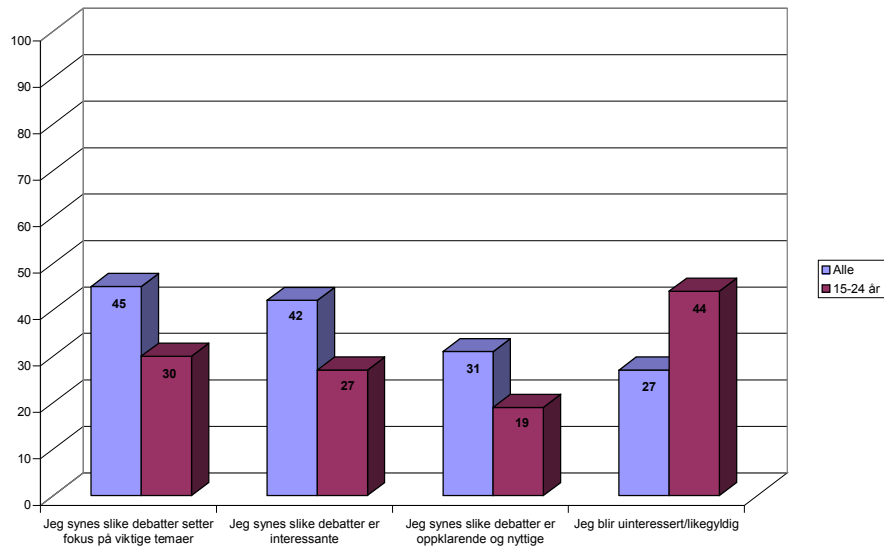


**Figur 7-4 Andelen som er helt eller delvis enig i hver av disse påstandene om kostholdsdebatter. Etter kjønn. N=1037. Prosent. 2008. WEB**

Kvinner var generelt mer interessert og positive til denne type debatter enn menn. Det var 53 prosent av kvinnene som mente slike debatter satte fokus på viktige temaer, mot 37 prosent av mennene. Videre var det langt flere kvinner (52 prosent) enn menn (34 prosent) som mente slike debatter var interessante. Kvinner (39 prosent) var også mer tilbøyelige til å synes slike debatter var oppklarende og nyttige enn menn (22 prosent). Menn (33 prosent) ga på sin side mer uttrykk for at debattene førte til mindre tillit til ekspertene enn kvinner (25 prosent). Det var også flere menn (35 prosent) enn kvinner (21 prosent) som mente slike debatter førte til at de ble uinteressert og likegyldige.

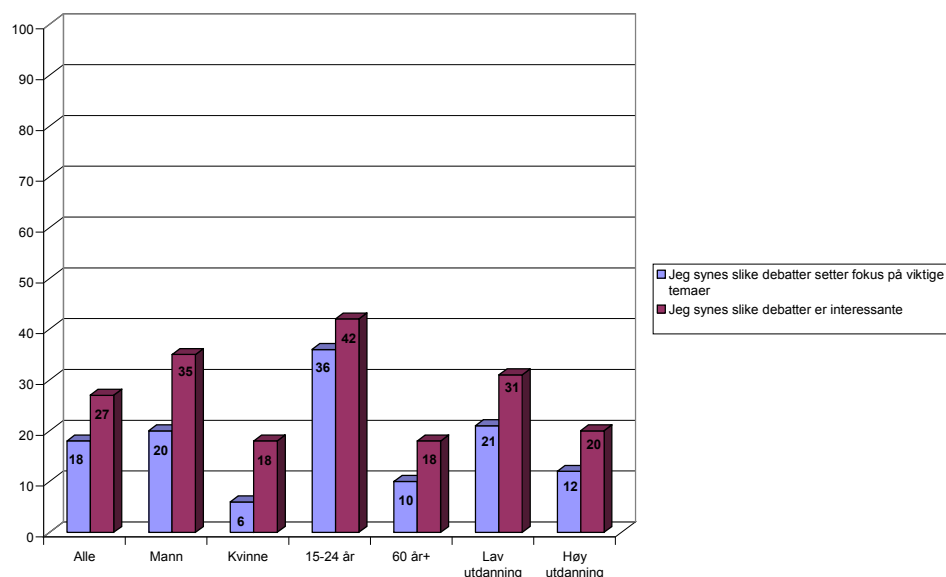
Andelen unge som gir uttrykk for å være opptatt av å ha et helsestøtt kosthold har hatt en signifikant økning de senere årene. Som nevnt tidligere i rapporten, er det også mange positive utviklingstrekk å spore i unges mat og spisevaner (Bugge 2007, Bugge & Lavik 2007). Vår undersøkelse viser imidlertid at unge mennesker er betydelig mindre interessert og mer skeptiske til kostholdsdebattene enn de eldre aldersgruppene. Det var langt færre i aldersgruppen 15-24 år (30 prosent) som mente at kostholdsdebatter satte fokus på viktige temaer enn det som var tilfellet for befolkningen i sin helhet (45 prosent). Det var også færre unge (27 prosent) som mente dette var et interessant tema enn befolkningen i sin helhet (42 prosent). Videre var det også langt fle-

re unge (44 prosent) som mente de ble uinteresserte og likegyldige av debattene enn befolkningen i sin helhet (44 prosent).



**Figur 7-5 Andelen som er helt eller delvis enig i hver av disse påstandene om kostholdsdebatter. Etter alder. N=1037. Prosent. 2008. WEB**

I tillegg til kjønn og alder er utdanning en viktig bakgrunnsvariabel. Folk med lav utdanning uttrykte mindre interesse for kostholdsdebatter enn andre sosiale grupper.



**Figur 7-6 Andelen som er helt eller delvis uenig i hver av disse påstandene om kostholdsdebatter. Etter kjønn, alder og utdanning. N=1037. Prosent. 2008. WEB**

Som det kommer frem av figuren var andelen som var uenig i påstanden om at kostholdsdebatter satte søkelys på viktig temaer langt høyere i aldersgruppen 15-24 år (36 prosent) enn befolkningen i sin helhet (18 prosent). Det var de eldste (10 prosent) som var minst uenig i at dette var et viktig tema. Det samme mønsteret kom frem når det gjaldt interesse for denne type debatter. Det var langt flere unge (42 prosent) enn befolkningen i sin helhet (27 prosent) som var uenig i påstanden om at kostholdsdebatter var interessante. Igjen var det de eldste (16 prosent) som var minst uenige i dette.

Folk med lav utdanning (21 prosent) var også mer tilbøyelige til å være uenige i at kostholdsdebatter satte fokus på viktige temaer enn de med høy utdanning (12 prosent). Videre var det 31 prosent av dem med lav utdanning som var uenig i påstanden om at kostholdsdebatter var interessante. Blant dem med høy utdanning var det 20 prosent som var uenige.

I sin helhet viser forbrukernes holdning til disse utsagnene at kostholdsdebatter er noe som interesserer og fenger. Noen forbrukergrupper er det vanskeligere å nå med denne type debatter enn andre. Menn, unge og folk med lav utdanning er de gruppene som synes å være mest negative til debatter omkring

mat og sunnhet. I denne sammenhengen bør det sies at andelen menn som mente slike debatter er interessante, var 34 prosent. Det var også 30 prosent av de unge og 37 prosent blant dem med lav utdanning som mente dette. Som vist over, er imidlertid disse tallene noe lavere enn det som er tilfellet for befolkningen i sin helhet, der andelen som mente slike debatter er interessante var 45 prosent.

### 7.3 Hvordan vurderes brød- og kornprodukters ernæringsmessige verdi?

”Brød og kornvarer er en meget viktig kilde for energi og næringsstoffer i kostholdet. Kornvarer bidrar med 25 prosent av energiinntaket i et gjennomsnittlig norsk kosthold og med nesten halvparten av matenergien på verdensbasis. (...) Det er mange måter å tilberede og spise kornvarer på. Hos oss er brød, grøt og frokostblandinger vanlige måter. Grovt brød og andre grove kornprodukter som havregryn og sammalt mel er helsemessig å foretrekke foran raffinerte kornprodukter som loff og siktet mel. Hvorvidt man spiser korn som brød eller tilberedt på andre måter er i stor grad et spørsmål om smak og vaner. For mange ville det nok bli kjedelig å ikke spise brødmat. Man bør ellers være oppmerksom på at en del kornblandinger kan inneholde mye sukker og fett.<sup>166</sup>

”Ikke spis brød!

Blant alle de tingene vi ikke skal spise eller drikke eller ta inn på annen måte er i dag brød kommet på listen, sammen med poteter og sukker, i hvert fall hvis du vil ta av.<sup>167</sup>

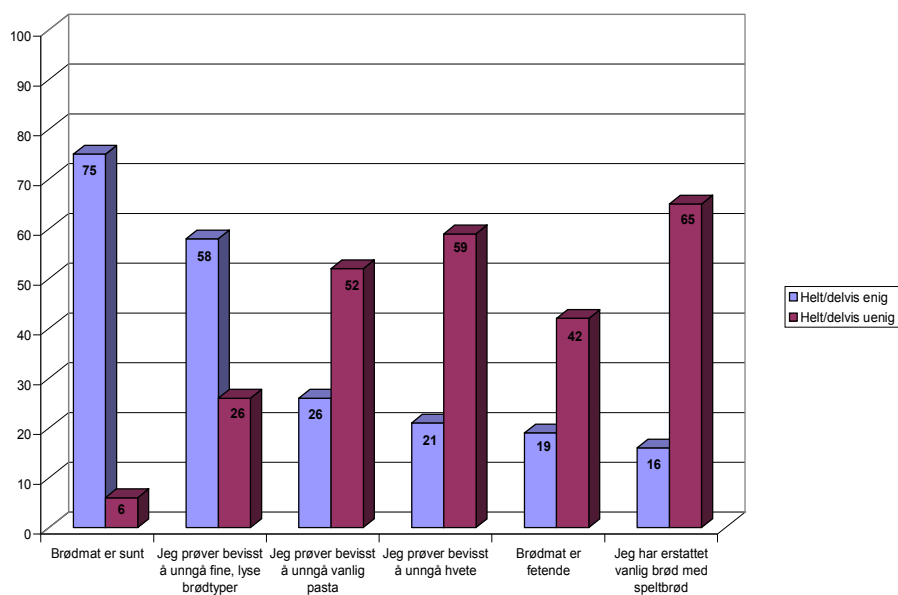
De senere årene har altså brød- og kornprodukters ernæringsmessige verdi vært gjenstand for debatt. Det er flere aktører som har satt spørsmålstejn ved ernæringsmyndighetenes anbefalinger omkring bruken av brød- og kornprodukter i det norske kostholdet. Flere av aktørene hevder tvert om at den mengden som myndighetene anbefaler både er usunt og fetende. Hva preger forbrukernes syn på dette temaet? Er brød å betrakte som sunt eller usunt? I hvilken grad har man erstattet vanlig brød med speltbrød? I hvilken grad forsøker man å unngå for eksempel hvete eller vanlig pasta? Og spiser man mer eller mindre brødmat nå sammenlignet med de siste par årene?

---

<sup>166</sup>

[http://matportalen.no/artikler/2008/1/er\\_det\\_sunt\\_aa\\_sloyfe\\_brodmat\\_og\\_heller\\_spise\\_kornblandinger](http://matportalen.no/artikler/2008/1/er_det_sunt_aa_sloyfe_brodmat_og_heller_spise_kornblandinger)

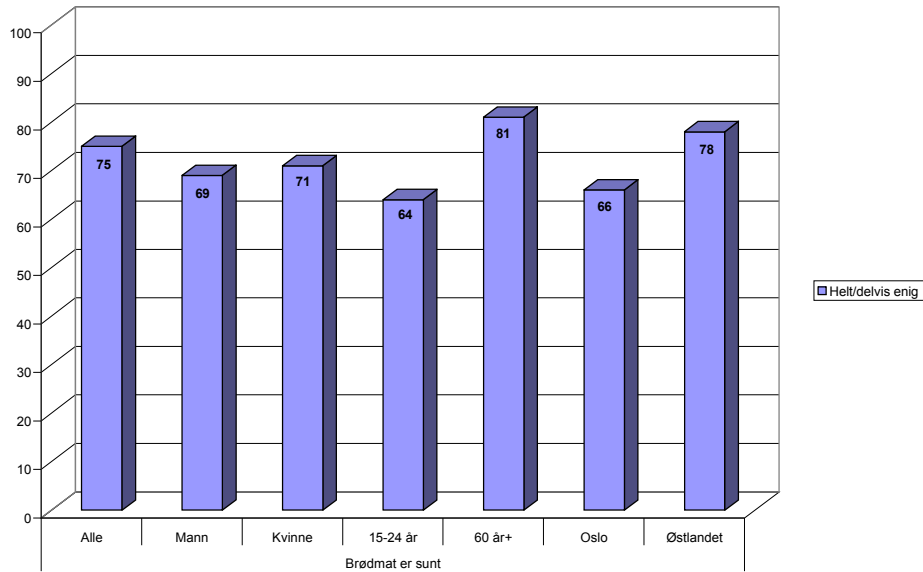
<sup>167</sup> [http://www.nrk.no/nyheter/distrikt/nrk\\_hordaland/2499021.html](http://www.nrk.no/nyheter/distrikt/nrk_hordaland/2499021.html)



**Figur 7-7 Andel som er helt/delvis enig og helt/delvis uenig i hver av disse påstandene.<sup>168</sup> N=1037. Prosent. 2008. WEB**

Som det kommer frem av figuren, var det 6 prosent som var uenig i påstanden ”brødmat er sunt”. 41 prosent som var helt enig og 34 prosent var delvis enig i denne påstanden. De yngste (64 prosent) var i noe mindre grad enn de andre aldersgruppene (77 prosent) enig i påstanden om at brødmat var sunt. Videre var menn og folk bosatt i Oslo noe mindre tilbøyelige til å være enig i dette utsagnet.

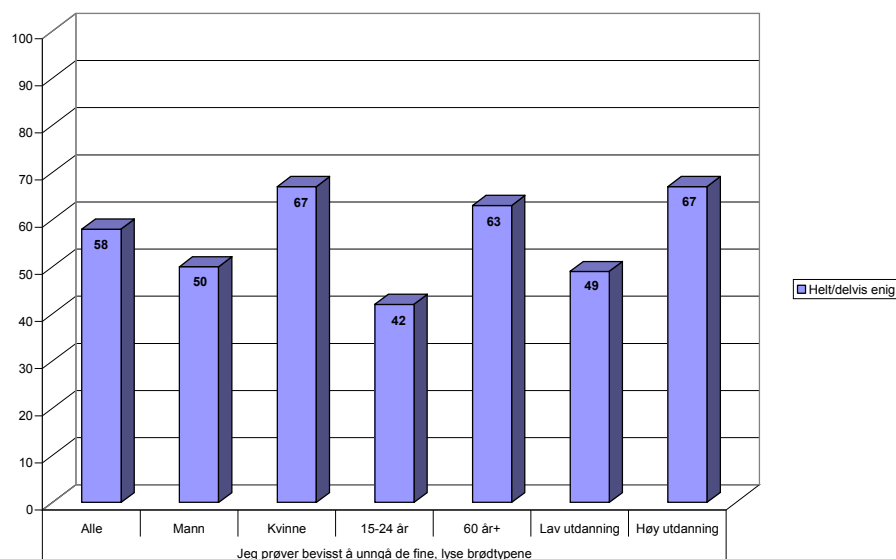
<sup>168</sup> I figuren har vi utelatt andelen som svarte at de verken var enig eller uenig i disse påstandene.



**Figur 7-8 Hvor enig/uenig er du i påstanden brødmat er sunt. Etter kjønn, alder og bosted. N=1037. Prosent. WEB**

Som vist tidligere, er grovhet en av de egenskapene forbrukerne i størst grad legger vekt på ved kjøp av brød. Det var også relativt mange som var helt enig (31 prosent) eller delvis enig (27 prosent) i påstanden ”jeg prøver bevisst å unngå fine, lyse brødtyper. 26 prosent var helt eller delvis uenig i denne påstanden. Det var flere menn (31 prosent) enn kvinner (22 prosent) som var helt/delvis uenig i påstanden om at fine, lyse brødtyper var noe de bevisst unngikk. Som det har kommet frem tidligere i rapporten, spiser ungdom mer av de fine, lyse brødtypene enn de andre aldersgruppene. Ungdom (42 prosent) var også i langt mindre grad enig i den ovennevnte påstanden enn de andre aldersgruppene (62 prosent). Videre var det flere unge (22 prosent) som var helt uenig i at de bevisst unngikk fine lyse brødtyper enn det som var tilfellet for totalbefolkningen (15 prosent). Til slutt bør det bemerkes at andelen som mente de bevisst unngikk fine, lyse brødtyper var større blant dem med høy utdanning (67 prosent) enn blant dem med lav utdanning (49 prosent).





**Figur 7-9** Hvor enig/uenig er du i påstanden jeg prøver bevisst å unngå de fine, lyse brødtypene. Etter kjønn, alder og utdanning. N=1037. Prosent. WEB

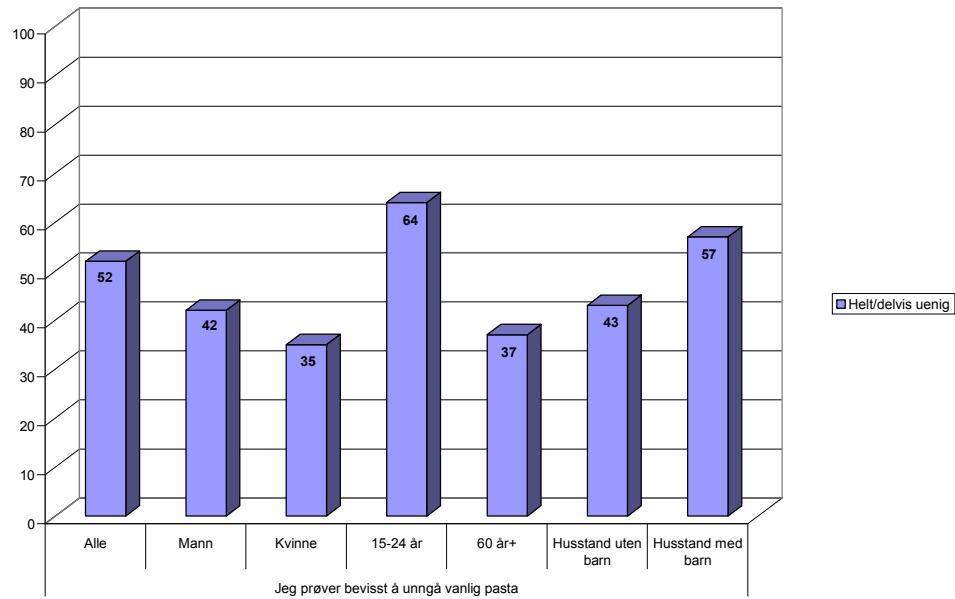
På listen over hva slags matretter nordmenn uttrykker preferanse for og spisefrekvens av topper tradisjonelle norske matretter etterfulgt av italienske matretter som pasta og pizza. Over halvparten av befolkningen spiser denne type matretter én gang i måneden eller oftere. De yngre aldersgruppene spiser dette oftere enn de eldre (Bugge & Lavik 2007). De senere årene har imidlertid også denne matens ernæringsmessige verdi blitt diskutert. Et eksempel på hvordan dette har kommet til uttrykk, er dette tekstutdraget om sunne og usunne pastatyper: ”Nå er det lov å spise pasta! Fedon Lindberg presenterer lavglykemisk pasta, redningen for alle som elsker pasta, men som gjerne vil holde seg slanke.”<sup>169</sup>

I vår undersøkelse var det 26 prosent som var enig i utsagnet ”jeg prøver bevisst å unngå vanlig pasta”. 52 prosent var uenig. Flere menn (42 prosent) enn kvinner (35 prosent) var uenig. Det var også flere i aldersgruppen 15-24 år (64 prosent) enn blant dem i alderen 60 år eller mer (37 prosent) som var uenig. Det er i de yngre aldersgruppene det er høyest spisefrekvens av pasta. Andelen som spiser pasta én gang i måneden eller oftere, er 70 prosent i alderen 15-

<sup>169</sup>

[http://www.gyldendal.no/new/default.asp?ID\\_Publisher=3&ID\\_Category=&ID\\_Product=8205330301](http://www.gyldendal.no/new/default.asp?ID_Publisher=3&ID_Category=&ID_Product=8205330301)

24 år, 77 prosent i alderen 25-39 år, 55 prosent i alderen 40-59 år og 13 prosent i alderen 60 år eller mer (Norske Spisefakta 2008).



**Figur 7-10** Hvor enig/uenig er du i påstanden jeg prøver bevisst å unngå vanlig pasta. Etter kjønn og alder. N=1037. Prosent. WEB

Hvetemel er også en ingrediens som har fått en mer problematisk matkulturell status de senere årene. En som flere ganger har uttrykt sin skepsis til hvete er popartisten Morten Harket. I et intervju med magasinet Mat & helse uttrykte han følgende:

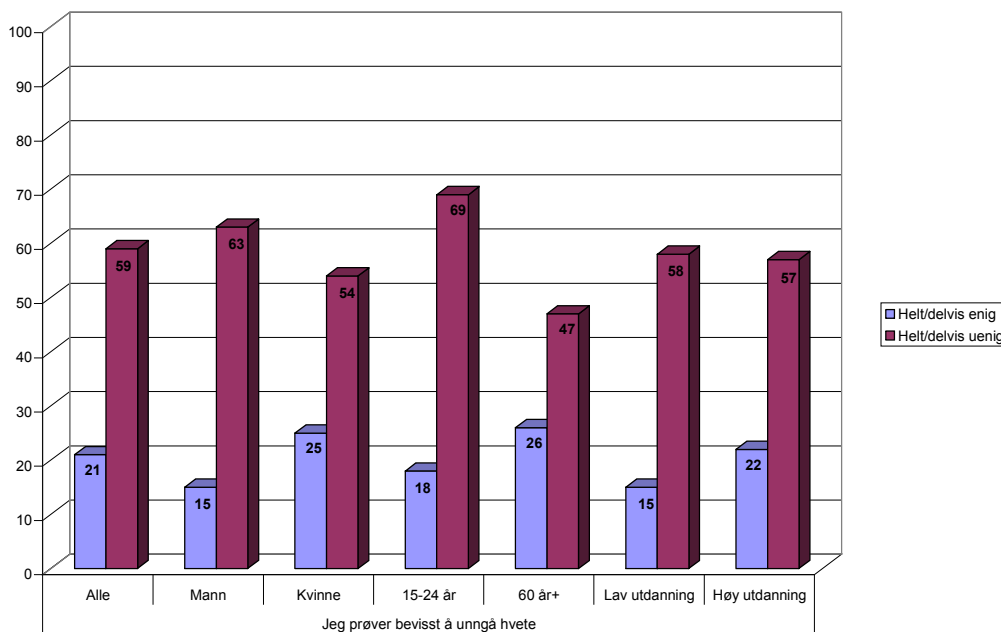
”Gjærbakst, hvete, sukker og kanel er svært dårlig, det er som å få en halvliter syre i magen.”<sup>170</sup>

I et intervju med Harkets ekssamboer Anne Mette Undlien i Dagens Næringsliv kommer skepsisen til hvete til uttrykk slik: ”Hun begynte å bake speltbrød til sin ekssamboer Morten Harket da han fant ut at det var hveten som gjorde ham syk. Popstjernen Morten Harket var og er fremdeles, en ivrig tilhenger av ”Blodtypedietten”. Ifølge dietten er hveteprodukter gift, siden han har blodtype 0. Morten er så sensibel. Eller ikke sensibel – men han ”senser” ting. Han følte seg ofte slapp og trøtt, særlig etter frokost. Han kom frem til at det måtte være hveten som gjorde det, sier Anne Mette Undlien. – Vi begynte å

<sup>170</sup> Mat & helse 08/2008

kjøre brød på helsekostbutikk som ikke inneholdt hvete, og Morten forandret seg veldig raskt. Han ble mye mer opplagt. Men det helsekostbrødet er så tungt, man blir lei det etter to uker. Undlien og Harket utviklet sitt eget speltbrød.”<sup>171</sup>

21 prosent av deltakerne i vår undersøkelse var enig i påstanden ”jeg prøver bevisst å unngå hvete.” Andelen som var helt uenig i denne påstanden var 47 prosent og andelen delvis uenig var 12 prosent. Flere kvinner (25 prosent) enn menn (15 prosent) var enig i påstanden om at de bevisst unngikk å spise hvete. Det var færre i alderen 15-24 år (18 prosent) enn blant dem i alderen 60 år eller mer (26 prosent) som var enig i den ovennevnte påstanden. Det samme gjaldt dem med lav utdanning.



**Figur 7-11** Hvor enig/uenig er du i påstanden jeg prøver bevisst å unngå hvete. Etter kjønn, alder og utdanning. N=1037. Prosent. WEB

I de senere årene har også mat og kroppsvekt vært et tema som har blitt viet stadig mer oppmerksomhet. Samtidig som verdien av en slank og veltrent kropp har eskalert, har den store kroppen i økende grad blitt avvist som avvikende og stigmatiserende. Det er altså ikke uten grunn at slanking har blitt et

<sup>171</sup> [http://www.dn.no/d2/mat/article1394550.ece?jgo=most\\_read&WT.svl=sistlest](http://www.dn.no/d2/mat/article1394550.ece?jgo=most_read&WT.svl=sistlest)

svært lukrativt forretningsområde. Det gjelder alt fra mediefenomener som vektclubber og slankeshows, til bøker, kurs, dietter og slankematprodukter (Bugge 2006). Hva og hvordan man skal opprettholde eller oppnå en slank kropp er imidlertid de ulike aktørene langt fra enige om. Et eksempel på dette er hvorvidt brød kan oppfattes som fetende eller ikke. Det var 42 prosent som var uenig i påstanden ”brødmat er fetende”. Det var 4 prosent som var helt enig og 15 prosent var delvis enig i denne påstanden. De eldste (60 år eller mer) (25 prosent) var langt mer enig i at brødmat var fetende enn den yngre aldersgruppen (16 prosent).

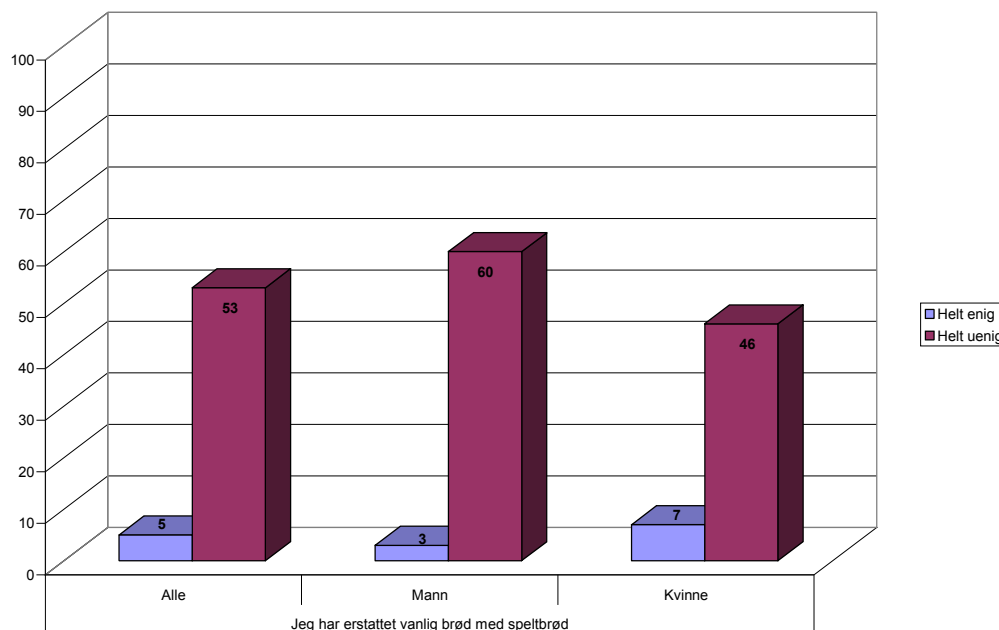
Spelt er et ord som har kommet inn i det norske matvokabularet i løpet av 2000-tallet. De senere årene har speltprodukter blitt svært populære. I de norske dagligvarehyllene har det kommet en rekke produkter basert på denne moteriktige kornsorten. I følge AC Nielsens tall ble det i 2007 solgt 6,5 millioner speltbrød i dagligvarebutikkene. I tillegg kommer speltbrød solgt gjennom bakeriene og en rekke andre speltprodukter, som knekkebrød, pizzabunner og søte bakervarer”. En av dem som bevisst velger speltprodukter er snowboarderen og forretningsmannen Terje Haakonsen. I et intervju med Dagens Næringsliv sa han følgende:

”Jeg velger aldri hvete selv, sier snowboardlegenden og forretningsmannen Terje Haakonsen. Han sitter i en slitt sofa i de nye lokalene til sitt økologiske bakeri, Korn, på Lilleborg i Oslo. Han diskuterer hvete, spelt, kortreist mat og økologi, med bakeren Thore Røstvig. Når jeg spiser hvete, føler jeg at jeg gjør noe litt galt, sier Røstvig”.<sup>172</sup>

Selv om spelt har hatt en betydelig salgsvekst, er det likevel et produkt for de få. Andelen som ukentlig spiste speltbrød var 12 prosent. Kvinner (16 prosent) spiste dette oftere enn menn (8 prosent). Ingen spiste mer av dette enn folk bosatt i Oslo. 41 prosent spiste speltbrød én gang i måneden eller oftere, mot 31 prosent av totalbefolkningen. Det var 53 prosent som var helt uenig i påstanden ”jeg har erstattet vanlig brød med speltbrød”. 12 prosent var delvis uenig. Andelen som var helt enig i denne påstanden var 5 prosent og andelen delvis enig var 11 prosent. Det var 19 prosent av kvinnene som var enig i dette utsagnet, mot 12 prosent av mennene. Videre var det 60 prosent av mennene som var helt uenig i dette utsagnet, mot 46 prosent av kvinnene.

---

<sup>172</sup> <http://www.dn.no/d2/mat/article139450.ece>



**Figur 7-12** Hvor enig/uenig er du i påstanden jeg har erstattet vanlig brød med speltbrød. Etter kjønn. N=1037. Prosent. WEB

Det bør også nevnes at det var færrest i Oslo (43 prosent) og flest i Midt-Norge (62 prosent) som svarte at de var uenig i utsagnet om at de hadde erstattet vanlig brød med spelt.

Med tanke på den oppmerksomheten mange av brødkritikerne har fått i mediene de senere årene, var resultatene omkring forbrukernes syn på brød- og kornprodukters ernæringsmessig verdi nokså overraskende. De aller fleste mente brød og korn var å anse som sunn mat, men mange prøvde bevisst å unngå de fine, lyse typene. Langt færre hadde erstattet vanlig brød med speltbrød. Det var også relativt få som bevisst prøvde å unngå vanlig pasta eller hvete.

#### 7.4 Har debatten om brød og korns ernæringsmessige verdi ført til endringer i folks brødvaner

”Hjemmebakt grovbrød og trening er helse og kiloras for T.K. i Åsnes. På et år har hun minsket over 25 kilo. (...). Jeg er litt irritert, ikke så lite heller, over den brødkremselen som er kommet frem i alle TV-programmene i det

siste. Poteter er heller ikke livsfarlig. To poteter om dagen, litt ris noen dager, har ikke skadet meg. Variasjon i maten og trening. Da blir det meste bedre. Og brødet er viktig. For det gjør at sulten ikke kommer så fort igjen. Men brødet alene er ikke nok. Man bør se på hele livsstilen sin, sier Toril (Østlendingen, 10.02.03)

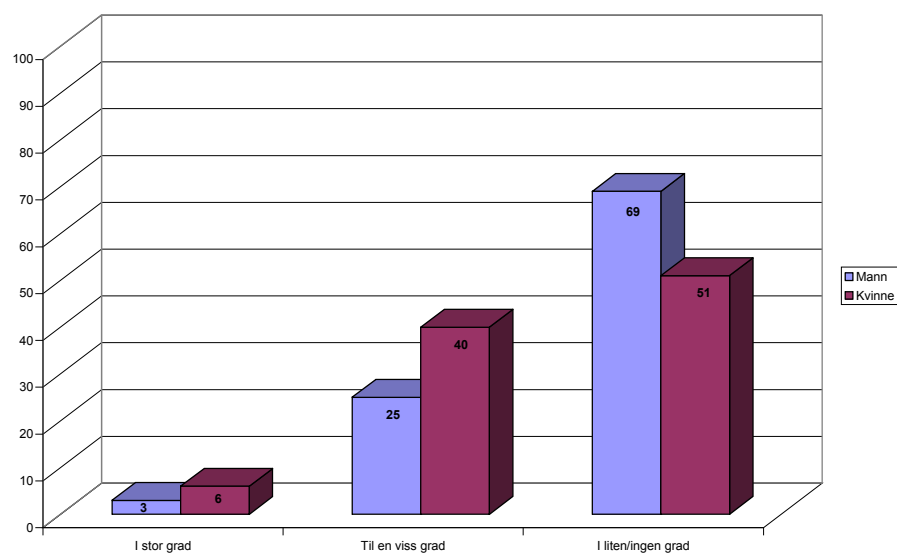
”Selv om jeg ikke spiste så usunt, så spiste jeg mye jeg godt kunne ha drop-  
pet. For eksempel brød ved siden av middagen. Til frokost spiser hun polar  
ekstrembrød med forskjellig magert pålegg. Til lunsj ofte havregrøt med ba-  
nan. Til middag lager hun gjerne kylling- eller vegetarretter, for eksempel  
wokretter med mye grønnsaker. Til mellommåltider spiser hun yogurt, frukt,  
grønnsaker og cottage cheese. (...) Jeg spiser mindre brød og ris nå enn før,  
og savner det litt. Men jeg spiser litt søtt flere dager i uka, gjerne mørk sjoko-  
lade, eller en müslibar, og koser meg med mager kakao.” (21 år gammel  
kvinne intervjuet av VGs vektklubb.no<sup>173</sup>)

Flere aktører har de seneste årene oppfordret nordmenn til å begrense inntaket av brødmat. Våre tall viser at de aller fleste likevel spiser brød som hovedingrediens til både frokost, lunsj, kvelds og mellommåltider. Det var også 71 prosent som mente at de spiste omtrent den samme mengden brødmat som for et par år siden. Det var derfor ikke særlig overraskende at kun 5 prosent mente at brødvane deres hadde blitt endret i stor grad som en følge av debatten omkring brødets ernæringsmessige verdi. 33 prosent mente imidlertid at de hadde endret brødvane til en viss grad. Det var relativt mange (31 prosent) som mente de hadde økt sitt inntak av grovt brød de seneste årene. Videre var det 24 prosent som mente de spiste mer speltbrød. Denne type endringer er selvfølgelig mindre drastiske enn å erstatte de kalde brødmåltidene med varme matretter.

Over halvparten (60 prosent) mente imidlertid at debatten i liten eller ingen grad hadde endret deres brødvane.

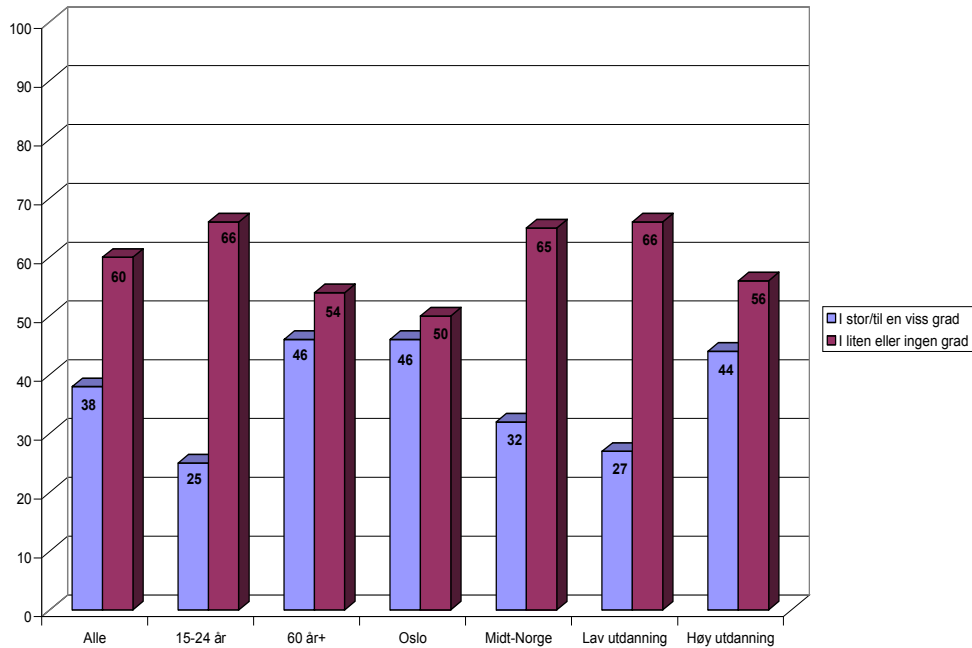
---

<sup>173</sup> <http://www.vektklubb.no/cm/2.10/2.251/1.234430>



**Figur 7-13 I hvilken grad har diskusjonen om brød og kornmat endret dine brødvaner? Etter kjønn. N=1037. Prosent. 2008. WEB**

Det var langt flere menn (69 prosent) enn kvinner (51 prosent) som mente dette. Videre var det langt flere kvinner (46 prosent) enn menn (31 prosent) som hadde endret brødvanene sine som en følge av kostholdsdebatten.



**Figur 7-14 I hvilken grad har diskusjonen om brød og kornmat endret dine brødvaner? Etter alder, bosted, utdanning. N=1037. Prosent. 2008. WEB**

Som det har kommet frem tidligere, ga de unge i langt mindre grad uttrykk for å være interessert i debattene om brød og korns ernæringsmessige verdi. Det var også langt færre unge (25 prosent) enn eldre (46 prosent) som mente debatten hadde endret deres brødvaner i stor eller til i en viss grad. Folk med lav utdanning (27 prosent) hadde også i langt mindre grad enn de med høy utdanning (44 prosent) endret brødvanene som en følge av kostholdsdebatten. Andelen Oslo-folk (49 prosent) som mente de hadde endret brødvanene som en følge av debatten, var større enn blant folk i resten av landet (35 prosent).

I en undersøkelse om nordmenns holdninger til kjøtt (Lavik 2008) ble det spurt om kostholdsdebatter hadde hatt innvirkning på deres generelle spisevaner. Det var 62 prosent av kvinnene som mente dette var tilfellet, mot 44 prosent av mennene. På spørsmål om hvilke matprodukter man hadde endret forbruket av som en følge av de senere års kostholdsdebatter, kom det frem at det særlig var frukt (53 prosent), grønnsaker (47 prosent), kylling (43 prosent) og økologisk mat (38 prosent) man spiste mer av. Til sammenligning var det bare 7 prosent som mente de spiste mer brød og 6 prosent som spiste mer potet. Det var 21 prosent som mente de spiste mindre brød, og 37 prosent mente de



spiste mindre potet. Når det gjaldt brød og pasta viste tallene nokså store kjønnsforskjeller. Det var langt flere kvinner (26 prosent) enn menn (15 prosent) som mente de spiste mindre brød. Flere kvinner (28 prosent) enn menn (22 prosent) mente de spiste mindre pasta. Det bør også nevnes at flere kvinner enn menn mente de spiste mer frukt, grønnsaker, ren kylling og økologisk mat enn menn (Lavik 2008).

Ser man på Spisefakta (2008) kommer det også frem at frukt, grønnsaker og hvitt kjøtt er noe folk særlig har økt forbruket av de senere årene. Det samme gjelder forbruket av økologiske produkter. Økningen har vært størst blant kvinner, unge og folk bosatt i Oslo.

I det følgende vil vi se mer detaljert på endringer i bruken av brødmat de senere årene. Spiser folk mer eller mindre brødmat sammenlignet med for et par år siden? Eller spiser de omtrent den samme mengden som tidligere? Hva er de viktigste årsakene til at folk har endret forbruket av brødmat de seneste årene?

## 7.5 Stabilitet og endring i folks forbruk av brød

”Prøver å kutte ned på karbohydrater med at jeg spiser mindre brød, pasta, poteter og ris.”<sup>174</sup>

”I februar stappet jeg noe av studielånet mitt inn i en [brødbakemaskin](#). Den fyller jeg med alt som til brød kan bli. Trykker på start og hokus pokus så har jeg ett nystekt brød morgenen etter. Den pryder andreplassen, tett etterfulgt av lappetoppen, over mine mest verdifulle tekniske eiendeler. Jeg spiser brød til frokost, brød til lunsj, brød til middag og brød til kvelds. Av pålegg veksler jeg mellom nugatti og omelett - varmt til middag.”<sup>175</sup>

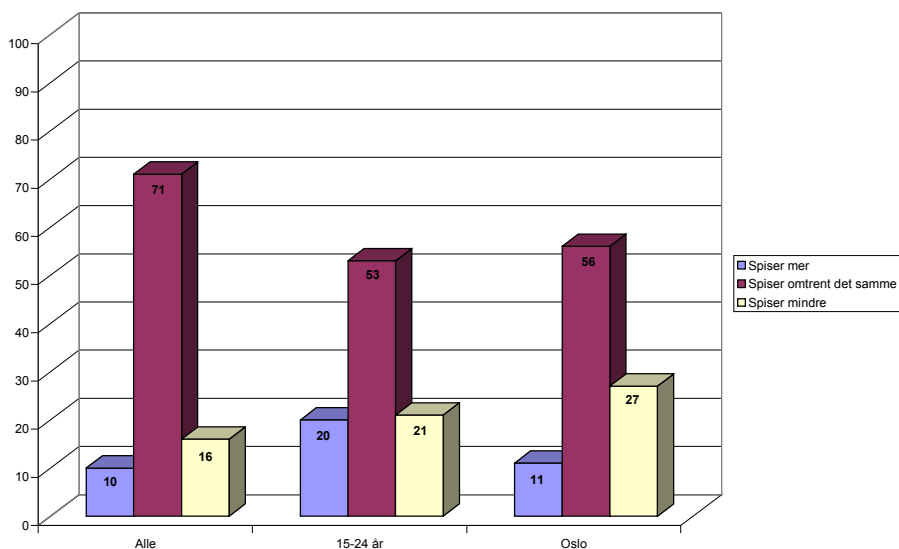
Blant de ulike kostholdsaktørene har det altså vært uenighet om hvorvidt nordmenn bør øke eller minske sitt inntak av brød- og kornprodukter. Det har også vært mye fokus på det å øke inntaket av grove brødprodukter. I tillegg har det kommet mange nye brødprodukter i dagligvarehyllene. I vår studie ønsket vi å se på hvilke implikasjoner dette hadde hatt for forbruksmønsteret av brød. Spiser folk mer eller mindre brødmat nå enn sammenlignet med for et par år siden? Spiser folk mer grovt brød nå enn sammenlignet med for et par år siden? Osv.

---

<sup>174</sup> <http://www.dinbaby.com/forum/thread/10482421>

<sup>175</sup> <http://www.virveltanke.com/?p=552>

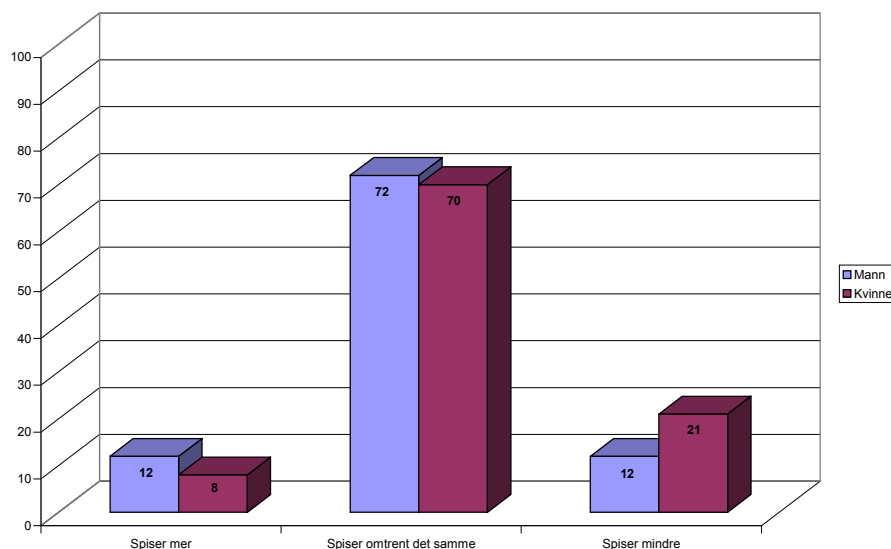
Tallene viste at for de fleste (71 prosent) var forbruket av brødmat uendret. Det var 16 prosent som mente de spiste mindre brødmat sammenlignet med for et par år siden, og 10 prosent mente de spiste mer brødmat.



**Figur 7-15 Spiser du mer, omtrent det samme eller mindre av brødmat sammenlignet med de siste par årene? Etter alder og bosted. N=1037. Prosent. WEB**

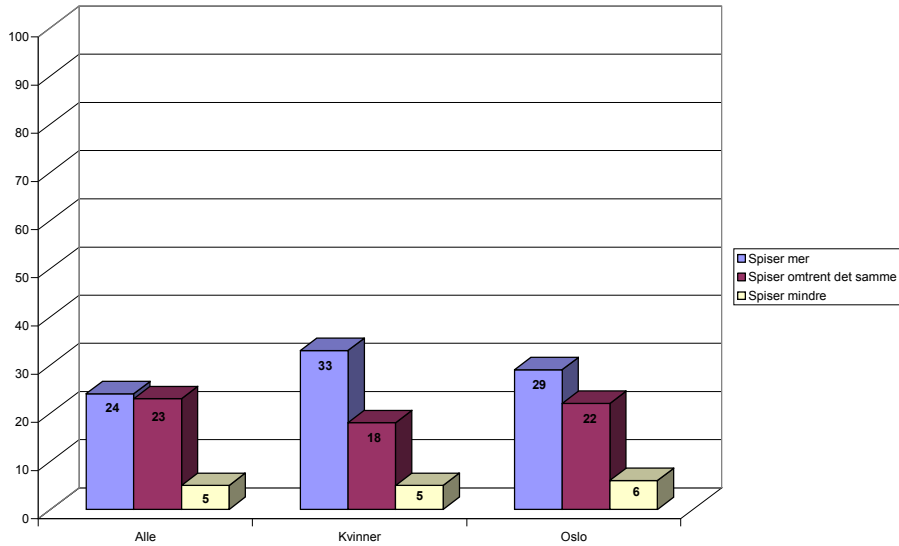
Det var langt færre unge (59 prosent) som hadde opprettholdt det samme spisemønsteret av brød de seneste årene enn det som var tilfellet for befolkningen i sin helhet (71 prosent). Det var også flere unge (20 prosent) som mente de hadde økt spisefrekvensen av brød de seneste årene sammenlignet med hele befolkningen. Andelen unge (21 prosent) som mente de spiste mindre brød enn tidligere var også høyere enn for befolkningen i sin helhet (16 prosent).

Ingen hadde redusert sitt brødforbruk mer enn folk bosatt i Oslo. Det var 27 prosent av Oslo-folk som svarte at de spiste mindre brødmat nå enn for et par år siden, mot 16 prosent i befolkningen i sin helhet. Det var også langt flere kvinner (21 prosent) enn menn (12 prosent) som mente de spiste mindre brødmat sammenlignet med for et par år siden.



**Figur 7-16 Spiser du mer, omtrent det samme eller mindre av brødmat sammenlignet med de siste par årene? Etter kjønn. N=1037. Prosent. WEB**

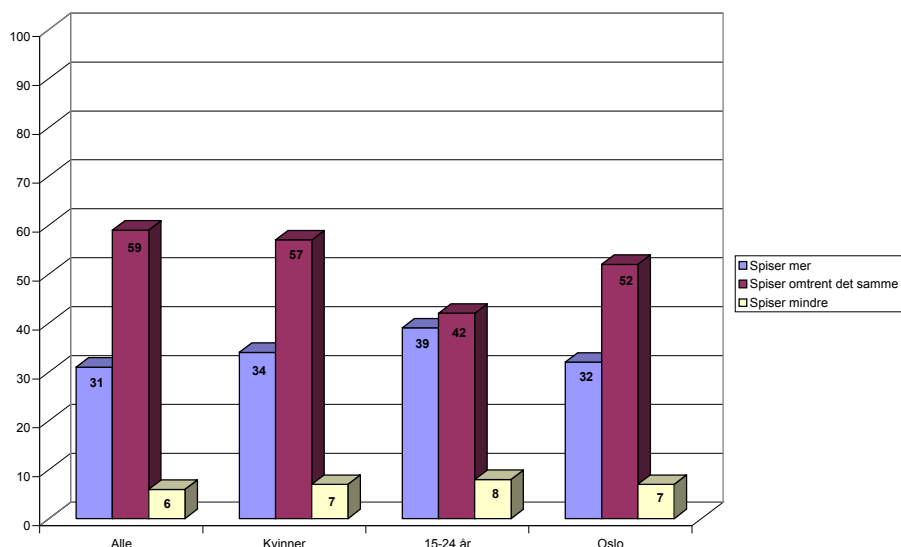
Som nevnt tidligere, gir over halvparten (56 prosent) av befolkningen uttrykk for å være meget eller ganske interessert i å ha et helse riktig kosthold. Ingen er imidlertid mer opptatt av dette enn kvinner (67 prosent) og folk bosatt i Oslo (61 prosent). Med tanke på den oppmerksomheten som mange av brødkritikerne har fått i norsk offentlighet, er det kanskje ikke så merkelig at det nettopp er disse to gruppene som i størst grad mener de har redusert spise frekvensen av brødmat de seneste årene. Noe som understøtter denne forklaringen, er også at det er disse gruppene som i størst grad har økt sitt forbruk av brødkritikernes eget brød - speltbrødet.



**Figur 7-17 Spiser du mer, omtrent det samme eller mindre av speltbrød sammenlignet med de siste par årene? Etter kjønn og bosted. N=1037. Prosent. WEB**

Det var altså 24 prosent som mente spelt var en brødtype de spiste mer av sammenlignet med for et par år siden. Det var imidlertid ingen som spiste mer av dette enn kvinner. 33 prosent av kvinnene mente de spiste mer speltbrød, mot 14 prosent av mennene. Det var også langt flere med høy utdanning (28 prosent) enn med lav utdanning (15 prosent) som spiste mer speltbrød.

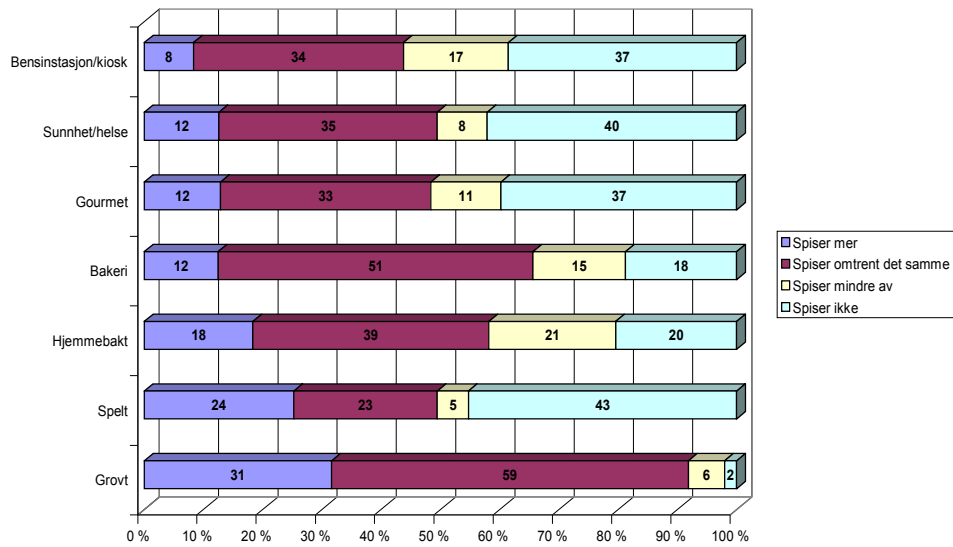
Som det kom frem innledningsvis, er det å øke nordmenns inntak av grove brød- og kornprodukter en ernæringspolitisk målsetting. Svarene på spørsmålet om man spiste mer eller mindre av grovt brød sammenlignet med for de siste par årene viste imidlertid at 59 prosent spiste omtrent den samme mengden grovt brød. Seks prosent mente de spiste mindre grovt brød. Det var 31 prosent som mente de spiste mer. Folk med høy utdanning (28 prosent) var også mer tilbøyelige til å svare at de spiste mer av dette enn de med lavest utdanning (15 prosent).



**Figur 7-18 Spiser du mer, omtrent det samme eller mindre av grovt brød sammenlignet med de siste par årene? Etter kjønn, alder og bosted. N=1037. Prosent. WEB**

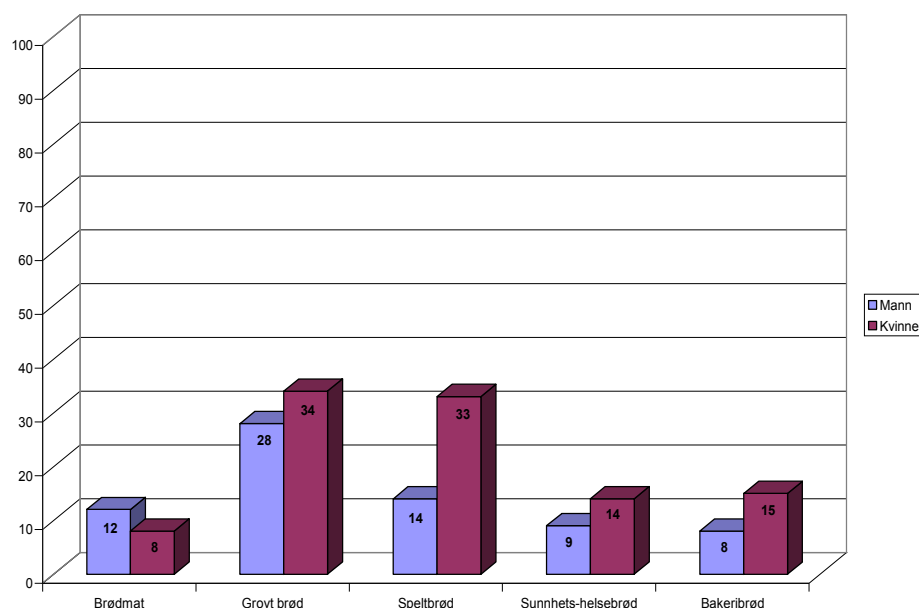
Det var særlig de unge (39 prosent) som mente at de spiste mer av grovt brød. 31 prosent av befolkningen mente det samme. Det var også noen flere kvinner (34 prosent) enn menn (28 prosent) som mente de spiste mer grovt brød. Her skilte imidlertid ikke Oslo-folk seg fra landet for øvrig.

Som det kommer frem av figuren, er det nettopp de to brødtypene forbrukerne særlig har blitt oppfordret til å øke spisefrekvensen av – grove brød og speltbrød – hvor andelen som mente dette var noe de spiste mer av var størst. Det var imidlertid relativt mange (43 prosent) som ikke spiste speltbrød. Kun 2 prosent sa det samme om grovt brød. Ser man på hvilke brødtyper forbrukerne mente de spiste mindre av sammenlignet med de siste par årene var det altså hjemmebakt brød (21 prosent), bensinstasjons-/kioskbrød (17 prosent) og brød fra bakeri eller konditori (15 prosent) som scoret høyest. Når det gjaldt gourmetbrød og sunnhets-/helsebrød syntes spisemønsteret å være nokså uendret.



**Figur 7-19 Spiser du mer eller mindre av de følgende brødtypene sammenlignet med de siste par årene? N=1037. Prosent. WEB**

Som det kommer frem av det ovennevnte, er det nokså store forskjeller mellom kvinner og menn i hvordan spisemønsteret av brød har utviklet seg de senere årene. Det var altså færre kvinner enn menn som mente de spiste mer brødmat sammenlignet med for et par år siden. Flere kvinner enn menn mente imidlertid at de spiste mer grovt brød, speltbrød, sunnhets-/helsebrød og brød fra bakeri enn menn.



**Figur 7-20 Andel som spiser mer av følgende brødtyper sammenlignet med de siste par årene. Etter kjønn. N=1037. Prosent. 2008. WEB**

Det kom også frem noen forskjeller mellom de ulike aldersgruppene som det er verdt å kommentere. Ungdom mente i langt større grad enn de andre aldersgruppene at de spiste både mer og mindre brødmat sammenlignet med for et par år siden enn de andre aldersgruppene. Det var også flere i de yngre aldersgruppene som mente de spiste mer av grovt brødmat enn blant de eldre: 39 prosent (15-24 år), 35 prosent (25-39 år), 28 prosent (40-59 år) og 27 prosent i alderen 60 år eller mer.

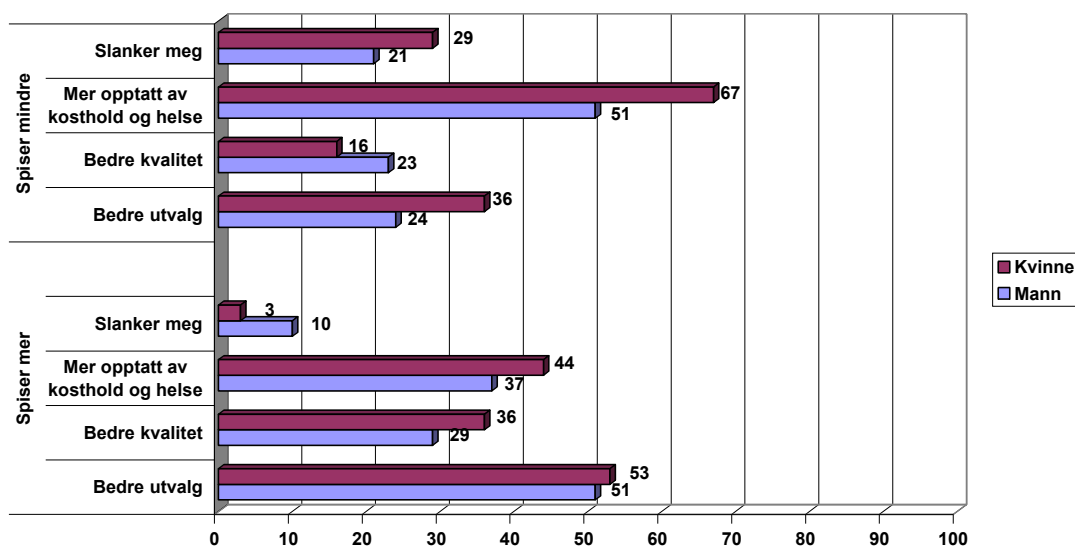
Det var særlig unge voksne i alderen 25-39 år som mente de hadde økt spisefrekvensen av gourmetbrød de siste par årene. Andelen som spiste mer av dette i denne aldersgruppen var 18 prosent, mot 10 prosent i de andre aldersgruppene. Det var også flere unge voksne (17 prosent) som mente de spiste mer av sunnhets- og helsebrød enn i de andre aldersgruppene (10 prosent). Unge mennesker spiser langt oftere på kiosker og bensinstasjoner enn de andre aldersgruppene (Bugge & Lavik 2007). Det var også i denne gruppen at flest (16 prosent) mente brød kjøpt på denne type spisesteder var noe de spiste mer av enn tidligere. I de andre aldersgruppene var det 7 prosent som mente det samme.

Det norske brødutvalget er blitt stadig mer variert. Som eksempler kan nevnes de mange ulike gourmetbrødene og sunnhets-/helsebrødene som har kommet inn i dagligvarehyller og lignende. Sammenlignet med grovbrød og speltbrød, var det langt færre som mente de hadde økt forbruket av disse brødtypene de seneste par årene. Det er tydelig at forbrukerne har fått økt fokus på å spise grovt brød. Tre av ti mener de har økt sitt forbruk av denne brødtypen de seneste årene. Det var 6 prosent som mente de spiste mindre grovt brød nå enn tidligere. Og kun 2 prosent av befolkningen spiste ikke grovt brød.

## 7.6 Begrunnelser for å endre spisemønsteret av brød

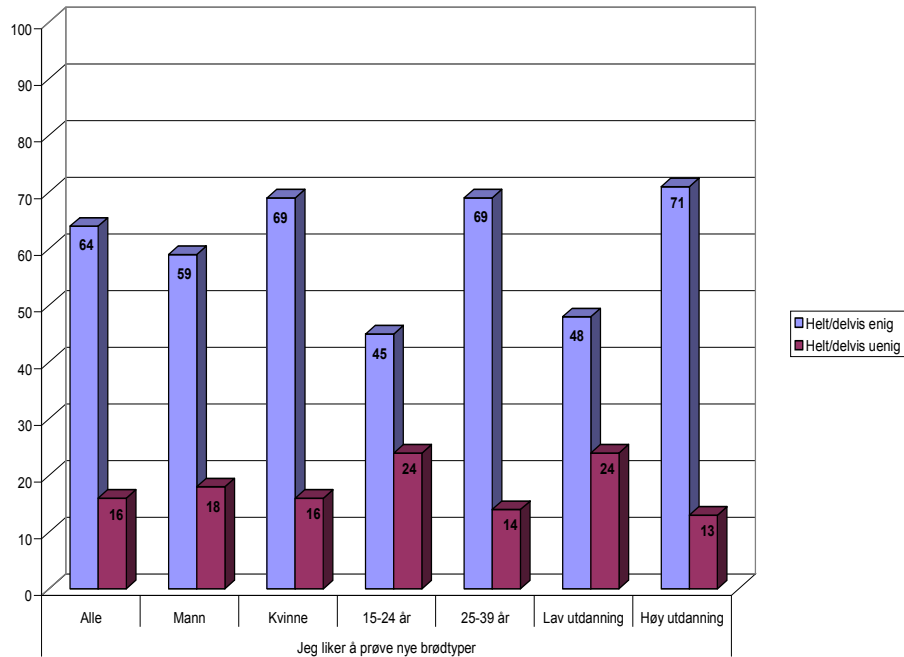
De som spiste mer eller mindre brød/-typer sammenlignet med for et par år siden, ble også spurt om hva som var årsaken til at de hadde endret sine brødvaner. Den vanligste årsaken blant dem som spiste *mindre*, var at de hadde blitt mer opptatt av kosthold og helse. Blant kvinnene som spiste mindre brød svarte 67 prosent at de var blitt mer opptatt av kosthold og helse mot 51 prosent av mennene. Blant dem som spiste *mer*, var den vanligste begrunnelsen bedre utvalg, men også at de var blitt mer opptatt av kosthold og helse. Det var små forskjeller mellom kvinner og menn. Her var det litt inkonsistens i svarene ved at noen av dem som spiste mindre brød også svarte bedre utvalg og bedre kvalitet som begrunnelse for endringen i brødvanene.





**Figur 7-21 Andelen som spiser mer eller mindre: Hva er årsaken til at du har endret brødvane de siste par årene? Etter kjønn. N=816. Prosent. 2008. WEB**

Den viktigste årsaken til endring i brødvane var altså bedre utvalg blant dem som spiste mer brød. Våre materialer viste også at mange ga uttrykk for at de likte å prøve nye brødtyper. Det var 64 prosent som var enig i utsagnet ”jeg liker å prøve nye brødtyper”. 16 prosent var uenig i denne påstanden.



**Figur 7-22** Andelen som er helt/delvis enig eller helt/delvis uenig i påstanden ”Jeg liker å prøve nye brødtyper.” Etter kjønn, alder og utdanning. N=1037. Prosent. 2008. WEB

Andelen kvinner (69 prosent) som var enig i påstanden ”jeg liker å prøve nye brødtyper” var noe høyere enn andelen menn (59 prosent). Det var ingen som var mer enig i denne påstanden enn personer i aldersgruppen 25-39 år (69 prosent) og blant personer med høy utdanning (71 prosent). Som det har kommet frem tidligere, er det også de yngre som i størst grad har innlemmet de nyere brød- og kornproduktene i sitt matvanemønster.

Spisefakta (2008) viser at unge mennesker generelt er mer åpne for å prøve nye matvarer og -retter enn de eldre aldersgruppene. Det samme er tilfellet for folk med høy utdanning og folk bosatt i Oslo. Når det gjaldt interesse for å prøve nye brødtyper scoret imidlertid ikke Oslo-folk høyere enn folk bosatt i andre deler av landet. En mulig forklaring på dette kan være at Oslo-folk var den gruppen som i størst grad mente at de hadde redusert sitt brødforbruk de siste par årene. Andelen Oslo-folk som mente de spiste mindre brødmat var 27 prosent. Tallet for befolkningen i sin helhet var 16 prosent. Det var også flere Oslo-folk (18 prosent) som mente de spiste mindre gourmetbrød sammenliknet med for et par år siden enn det som var tilfellet for befolkningen i sin helhet (11 prosent).

Fire av ti mente altså at de var meget eller ganske interessert i debattene omkring brød- og kornprodukters ernæringsmessig verdi. En firedel mente de verken var interessert eller uinteressert i denne debatten. Andelen uinteressert var omtrent den samme. Kvinner var langt mer interessert enn menn. Det samme gjaldt folk med høy utdanning.

Når det gjaldt synet på slike kostholdsdebatters form og innhold, hadde folk mer delte oppfatninger. De aller fleste mente slike debatter satte søkelys på viktige temaer. Det var også mange som ga uttrykk for å være helt eller delvis enig i at slike debatter var interessante. Andelen som mente debattene var oppklarende og nyttige, var omtrent like stor som andelen som mente at debattene gjorde dem forvirrete og usikre. Tre av ti mente de fikk mindre tillit til kostholdsekspertene.

Det er lite som tyder på at forbrukernes syn på brødmat har blitt betydelig endret som en følge av debatten. Til tross for at mange aktører de senere årene har beskrevet brødmat som både usunt og fetende, var det 75 prosent av forbrukerne som var enig i utsagnet ”brødmat er sunt”. Kun 6 prosent var uenig. De fleste (71 prosent) spiste omtrent samme mengde brød som tidligere. Relativt mange (31 prosent) hadde imidlertid økt sitt forbruk av grovt brød. Det var også få (2 prosent) som ikke spiste grovt brød. 58 prosent svarte også at de bevisst prøvde å unngå de fine, lyse brødtypene. 21 prosent mente de bevisst prøvde å unngå hvete. Like mange mente de hadde erstattet vanlig brød med speltbrød.



## 8 Hjemmebaking

”Ina

29-01-07, 18:07

Jeg har jo skjønt etterhvert at kjøpebrød, uansett hvor grove de fremstår, ikke er så sunne. Så jeg tenkte å bake selv, men "gidder" ikke lage alt hvis jeg kan slippe unna med slike geniale ferdig-brød-i-en-pose-bare-tilsett-vann-brød. Men er de sunnere, eller blir vi bare narret til å tro at de er det? Har noen evt. en supergrei oppskrift på enda bedre og sunnere brød? og ps .. skrives det sunt, sunnere, sunnest?”<sup>176</sup>

”Hjemmebakte brød

Jeg baker brød selv, bruker 1 og 1/2 pakke kornbrødblanding, noen dl hvetemel, 250 gr solsikkekjerner, sesamfrø og linfrø. 1 ts salt. og ca 2 liter vann. Er dette usunne brød? har prøvd sammalt hvete grov i stedet for hvetemel, men synes ikke det bli noe bra resultat. Hva kan jeg erstatte det med??

Innsendt av: Husmor

Det var da et svært fett brød da. Solsikkekjerner, sesambrød og linfrø inneholder svært mye fett, 50-60%

Wenche Frølich

Nytt kosthold

Hei!

I noen uker nå har jeg har endelig klart å legge om kostholdet mitt. Jeg spiser havre- og fiberknekkebrød. Når jeg går lei dem skifter jeg ulike pålegg og grønnssakstyper på dem. Men egentlig er jeg mest glad i brød. Kan du tipse meg om sunne brød jeg kan bake selv? (Liker ikke brød som er veldig grove, men liker grovbrød med hele korn i.) Hvor mange skiver bør det være til et måltid? Er det for lite med en skive?”<sup>177</sup>

---

<sup>176</sup> <http://barnemix.no/skravlemix//archive/index.php/t-24239.html>

<sup>177</sup> <http://www.dagbladet.no/dinside/2003/06/10/370844.html>

Kritikken mot kjøpebrødet startet på 1960- og 1970-tallet. I denne perioden var det stadig flere som stilte seg kritiske til det vestlige matvanemønsteret og dets produksjonsmetoder. For mange smakte også de nye industrifremstilte matproduktene stadig dårligere. Mens det fine, hvite kjøpebrødet ble oppfattet som en velsignelse av 50-tallets husmødre, fikk hjemmebaking en renessanse på 60- og 70-tallet. Den politisk bevisste forbruker erstattet gjerne kjøpebrødet med hjemmebakte brød fylt med helkorn, fullkorn, solsikkefrø, sesamfrø, nøtter og tørkede frukter. Det hjemmebakte brødet ble altså et viktig symbol på den anti-industrielle kritikken. Dette viser også hvordan de politiske budskapene ga motstridende oppfordringer. På den ene siden oppfordret kvinnebevegelsen kvinnene til å rømme fra kjøkkenet, på den andre siden oppfordret ”naturlig-mat-bevegelsen” kvinnene til å komme seg tilbake til kjøkkenbenken. En viktig målsetting var nettopp å få kvinnene til å produsere mye av maten selv, blant annet i kjøkkenhagen og i kjøkkenvinduets pletter (Bugge 2006).

Det å bake brød er altså en aktivitet med mange symbolske betydninger. Et eksempel på hvordan dette kommer til uttrykk kan man se av en kvinnes tilbakelikk på universitetslivet i Tromsø på 1970-tallet:

”Alle” var opptatt, brennende opptatt, av det som skjedde i samfunnet, først av kampen mot EEC, senere kampen mot kvinneundertrykking og for selvbestemt abort. Bevaring av ressursene i kyst-Norge og Alta-Kautokeinovassdraget var også saker som ble viktige for mange av oss. Det var en selvfølge at vi både skulle studere, drive student-, universitets- og samfunnspolitikk samtidig som vi engasjerte oss i den oppblomstrende kvinnebevegelsen, bakte brød, hadde fellesmiddag og diskuterte hvem som skulle tømme søpla på felleskjøkkenene i studentboligene. En kombinasjon av disse aktivitetene var for svært mange ensbetydende med å være kvinnelig student.<sup>178</sup>

Om lag 30 år senere ble det i regi av *Forandringsprosjektet 07-06-05* arrangert en konferanse i Oslo. Et av temaene var nettopp hvor vanskelig det var å leve opp til de mange kravene og forventningene som ble stilt til de moderne heltinnene. En av sesjonene hadde fått tittelen: ”Noen flere, klokere, kvinnelige helter”. Også her er brødbaking et tema:

”Frostmatt til tross, over 50 deltakere hadde funnet veien til Clarion Hotel Royal Christiania for å diskutere kvinnelige helter som blir slitne. Og kom ut igjen litt klokere og litt tryggere på at ikke alle kvinner må bake brød, hente

---

<sup>178</sup> [http://www.kampdager.no/arkiv/forskning/artikkel\\_gerrard.html](http://www.kampdager.no/arkiv/forskning/artikkel_gerrard.html)

krydder fra egen hage og sjonglere jobben og familielivet til perfektjon uten å bli slitne”.<sup>179</sup>

Brødbaking er altså noe langt mer enn rutinemessig husarbeid. Som det kommer frem av de ovennevnte sitatene, kan baking også betraktes som kvinnelige identitetsarbeid – en del av det å være en god mor og kone, en perfektjonist, en politiker, en miljøforvalter, en terapeut eller rett og slett en gourmand (Bugge 2006).

## 8.1 Hvor ofte bakes brød og kaker?

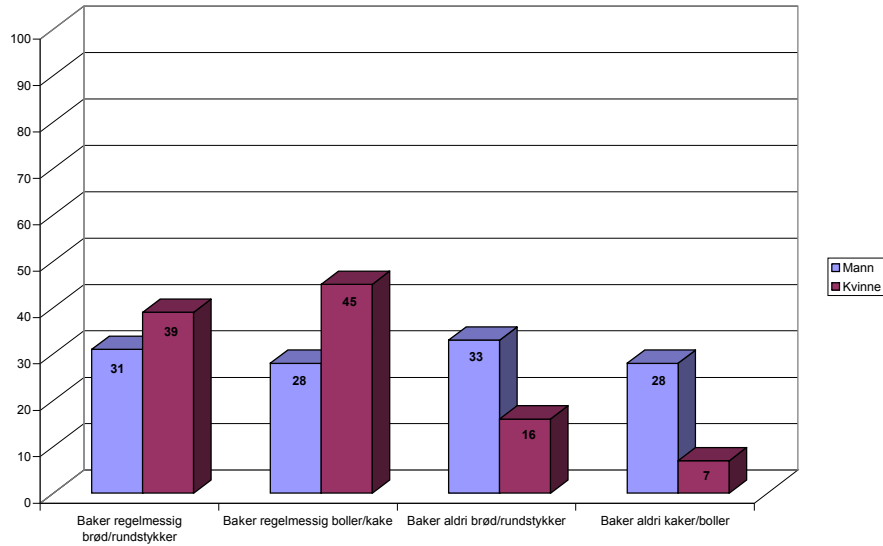
Over halvparten av den norske befolkningen gir uttrykk for å være meget eller ganske interessert i matlaging. Kvinner uttrykker større interesse enn menn. Det er også mange (32 prosent) som gir uttrykk for at de har matlaging som hobby (Spisefakta 2008). Det er ikke spurt om interesse for baking i spisefaktaundersøkelsene.

Vår undersøkelse viste at det å bake brød var noe mange gjorde på regelmessig basis. 37 prosent bakte brød, rundstykker eller lignende én gang i måneden eller oftere. Kvinner var noe mer tilbøyelig til å svare at de bakte brød én gang i måneden eller oftere enn menn. Det var imidlertid langt flere menn (33 prosent) enn kvinner (16 prosent) som aldri bakte brød.

Det var også mange (35 prosent) som bakte boller, muffins, kaker og lignende regelmessig. Det var langt flere kvinner (43 prosent) enn menn (28 prosent) som bakte dette én gang i måneden eller oftere. 28 prosent av mennene svarte at de aldri bakte boller og kaker, mot 7 prosent av kvinnene.

---

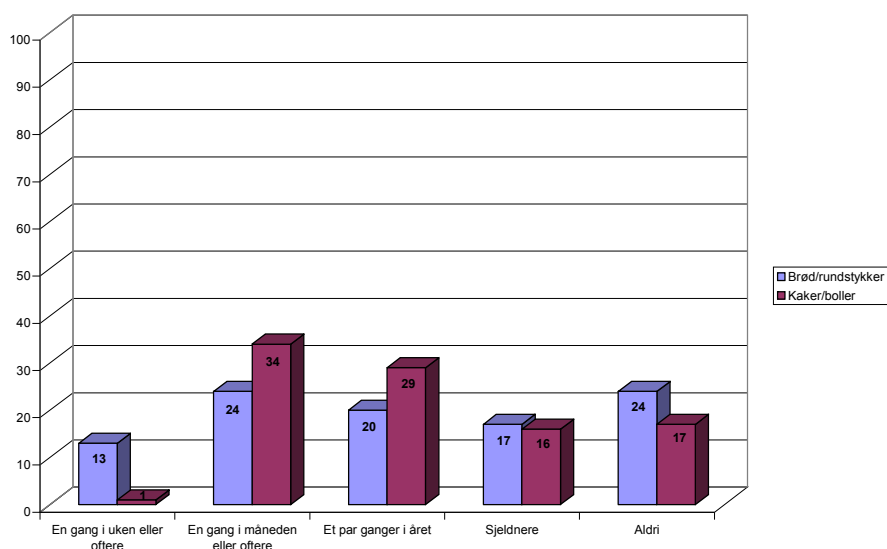
<sup>179</sup> <http://www.070605.com/765/1145.htm>



**Figur 8-1** Andel som regelmessig baker (én gang i måneden eller oftere) eller aldri baker henholdsvis brød/rundstykker og boller/muffins/kake (fra grunnen av eller med bruk av ferdige bakeblandinger). Etter kjønn. N=1037. Prosent. 2008. WEB

Tall fra Statistisk sentralbyrå (2002) viser at kvinner bruker langt mer tid på matlaging enn menn. Mens menn bruker 35 minutter når de lager mat og dekker bord per dag, bruker kvinner 56 minutter på slikt arbeid. Det var derfor ikke særlig overraskende at langt flere menn enn kvinner svarte at de aldri bakte.

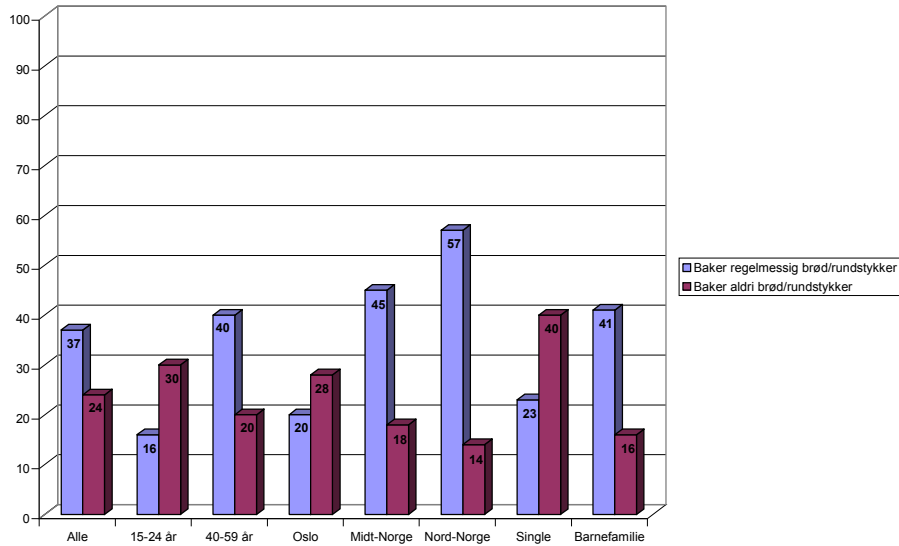




**Figur 8-2** Hvor ofte baker du henholdsvis brød/rundstykker og boller/muffins/kake og lignende (fra grunnen av eller med bruk av ferdige bakeblandinger)? N=1037. Prosent. 2008. WEB

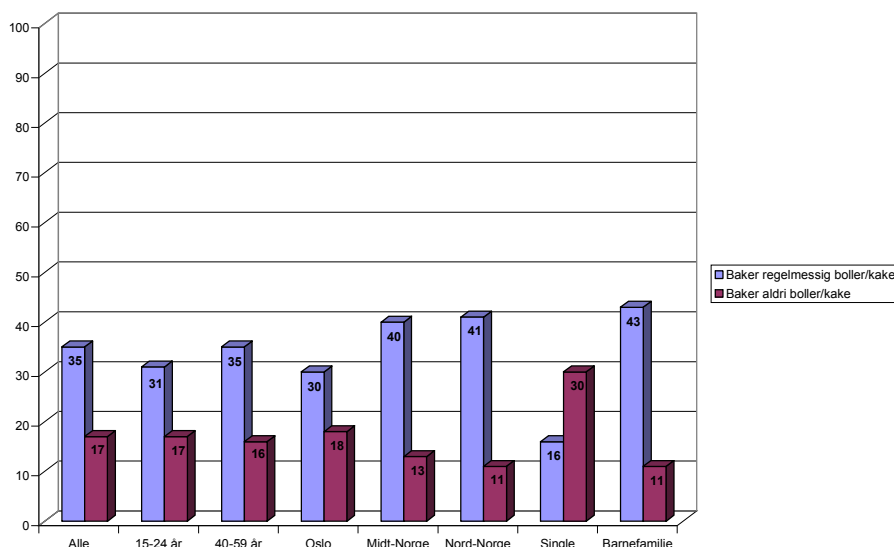
Som nevnt, er det å bake noe mange gjør på regelmessig basis. Det var 13 prosent som bakte brød én gang i uken eller oftere, og 24 prosent gjorde det én til tre ganger i måneden. Når det gjaldt kakebaking var det få som gjorde dette ukentlig (1 prosent), men mange gjorde det et par ganger i måneden (34 prosent). Det var 24 prosent som aldri bakte brød og rundstykker, og 17 prosent som aldri bakte kaker og boller.

I tillegg til kjønn hadde også alder, bosted og husholdstype betydning for hvor ofte man bakte brød og kaker.



**Figur 8-3 Andel som baker henholdsvis brød, rundstykker og lignende (fra grunnen av eller med bruk av ferdige bakeblandinger) en gang i måneden eller oftere. Etter alder, bosted, husholdstype. N=1037. Prosent. 2008. WEB**

Det var langt flere i aldersgruppen 15-24 år (30 prosent) som aldri bakte brød enn i aldersgruppen 40-59 år (20 prosent). Oslo-folk bakte mindre brød enn folk i andre deler av landet. Det var 20 prosent av Oslo-folk som bakte brød en gang i måneden eller oftere, mot henholdsvis 45 prosent og 57 prosent av folk bosatt i Midt-Norge og i Nord-Norge. Andelen som regelmessig bakte brød var langt høyere blant barnefamilier (41 prosent) enn single (23 prosent). Det var 40 prosent av de single som aldri bakte brød.



**Figur 8-4** Andel som baker henholdsvis boller, kake og lignende (fra grunnen av eller med bruk av ferdige bakeblandinger) en gang i måneden eller oftere. Etter alder, bosted, husholdstype. N=1037. Prosent. 2008. WEB

Det var mindre forskjeller mellom de ulike aldersgruppene når det gjaldt baking av boller og kaker. Ungdom (15-24 år) bakte dette om lag like ofte som de andre aldersgruppene. Folk bosatt i Midt-Norge (40 prosent) og Nord-Norge (41 prosent) bakte boller og kake oftere enn folk bosatt i Oslo (30 prosent). Barnefamilier (43 prosent) bakte langt oftere boller og kake enn single (16 prosent).

## 8.2 Bruk av brød- og kakeblandinger

Et trekk ved vår tids hjemmekokker er at de hele tiden trekkes mellom dette med å lage mat fra grunnen av og det å slenge sammen noe i en fei (ferdigretter, mikroretter og lignende). Hverdagens matlagingspraksis befinner seg gjerne et sted midt i mellom. Et typisk eksempel på dette er de mange nye brød- og kakeblandinger som har kommet i de norske dagligvarehyller de senere årene. Disse produktene suksess må sees i lys av at de både tilfredsstiller matlagerens ønske om enkle og raske løsninger og følelsen av at maten (brødene og kakene) får et litt hjemmelaget og personlig preg (Bugge 2006).

”Jeg er glad i mat. Jeg liker å lage mat. Men... jeg kan ikke bake!  
Da jeg som ung dame giftet meg inn i en familie hvor damene var fantastiske

kakebakere, ble jeg ganske kjapt grepet av den store kakebakeprestasjonsangsten. Og jeg forsto at her kom jeg til kort. Og jeg ga opp. Jeg kan én kake. Den skal være flat og se litt "kræsja" ut. Passer meg helt! Vel, ved fødselsdager og andre familiesamlinger blir det tatt som en selvfølge at jeg bidrar med et eksemplar av min flate, kræsja kake. Ingen forventer gudskjelov mer. Men, så kom Regal med skillingsboller, hveteboller og brød. Og jippi, nå kan jeg også bake! Så takk til Regal for disse posene hvor det på baksiden står: Tøm posens innhold i en bolle, tilsett pakken med gjær og ha i 4 dl vann! Nå kan også sånne som meg briljere med ferske bakevarer fra eget kjøkken." (Kari A)

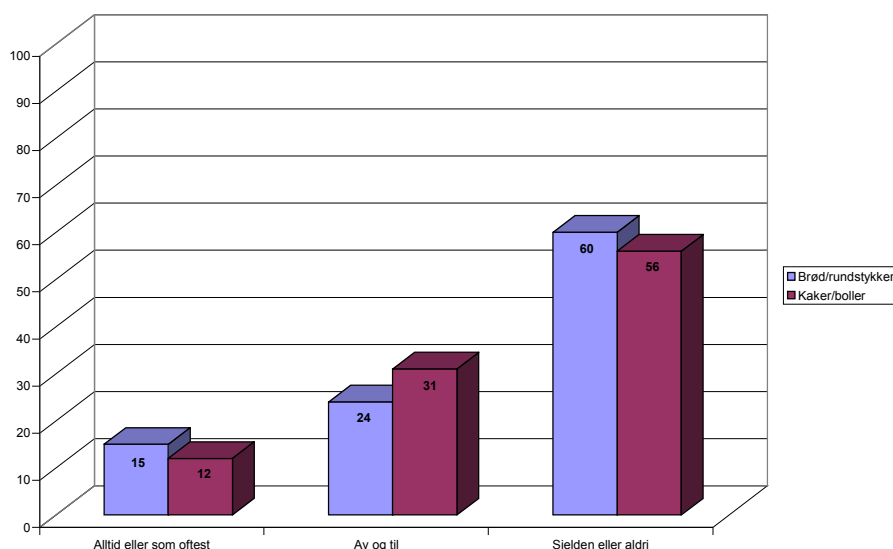
"Har ingen problemer med å være enig i at friske råvarer og mat lagd fra bunnen av er det beste. Men, som et hjertesukk fra en som ikke er noen stor baker, så står jeg nok fast ved at, "tøm posens innhold i en bolle og tilsett vann " er og blir min favoritt. Helt uten dårlig samvittighet. Og jeg tør påstå at den kvalitetstiden jeg har med min familie rundt kjøkkenbordet er minst like god om bollene kommer fra en ferdigblandet pose, eller er laget etter gammel god oppskrift. Og det må da være bedre at man baker brød tross alt. Så jeg ser ikke noe problem i det utvalget som kommer i butikkene. Men for egen del snakker jeg bare om baking. Øvrige måltider blir stort sett laget på gamlemåten. Ennå..." (Liv S.S)

"Jeg kjøper halvferdig-bakevarer med stor glede, og tyr gjerne til det når jeg en sjelden gang tar fram bakebollen. Er helt enig med Kari i at det er lettvent og praktisk innimellom. Dessuten blir resultatet overraskende bra." (Nille H)  
180

I vår undersøkelse var det 40 prosent som svarte at de brukte brødblandinger alltid eller som oftest. Tallet for bruk av kakeblandinger var omtrent det samme (43 prosent). Det var 31 prosent som sjelden brukte kakeblandinger, og 25 prosent som aldri brukte dette. Når det gjaldt bruk av brødblandinger var det 30 prosent som svarte at dette var noe de sjelden brukte, og 30 prosent svarte at de aldri brukte dette.

---

<sup>180</sup>[http://64.233.183.104/search?q=cache:zdiTSMmy31YJ:matsonen.origo.no/-/bulletin/show/50706\\_takk-gud-for-regal-skillingsboller+jeg+liker+ikke+baking&hl=no&ct=clnk&cd=4&gl=no](http://64.233.183.104/search?q=cache:zdiTSMmy31YJ:matsonen.origo.no/-/bulletin/show/50706_takk-gud-for-regal-skillingsboller+jeg+liker+ikke+baking&hl=no&ct=clnk&cd=4&gl=no)



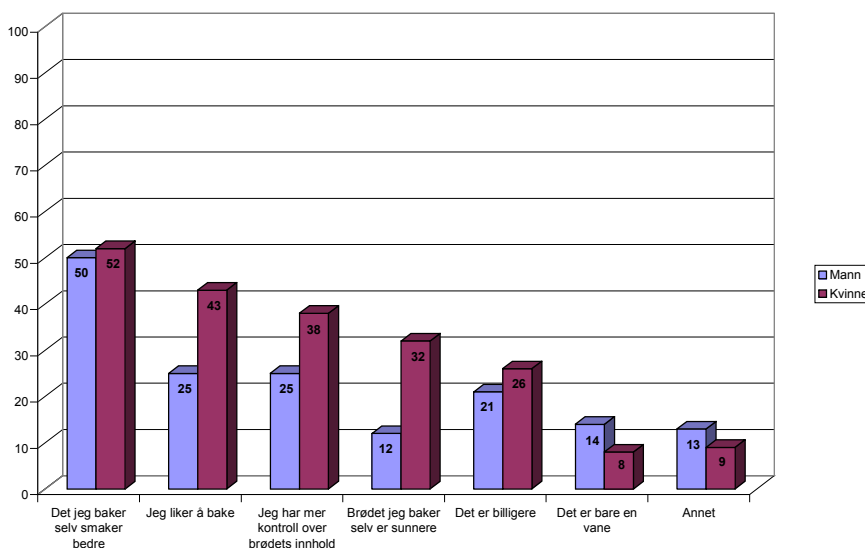
**Figur 8-5 Bruker du ferdige brød- og kakeblandinger? N=1037. Prosent. 2008. WEB**

Det var ubetydelige forskjeller mellom de ulike sosiale gruppene når det gjaldt bruk av ferdige brødblandinger. Når det gjaldt bruken av ferdige kakeblandinger var det imidlertid langt flere i aldersgruppen 15-24 år (27 prosent) som svarte at de brukte slike blandinger "alltid" eller "som oftest" enn i de andre aldersgruppene (10 prosent).

Den andelen (57 prosent) som bakte brød ble spurt om årsakene til at de valgte å bake. Den mest utbredte årsaken var at det man bakte selv "smakte bedre" (51 prosent). Mange (36 prosent) begrunnet praksisen med at baking var noe de likte. 33 prosent mente det fikk mer kontroll over brødets innhold når de bakte selv. Det var 24 prosent som mente at det å bake selv resulterte i sunnere brød. Like mange mente det å bake selv var billigere. Og 10 prosent begrunnet brødbaking med at det bare var en vane.

Kvinner og menn hadde nokså ulike beveggrunner for å bake brød. Det var langt flere kvinner (43 prosent) enn menn (25 prosent) som svarte at de bakte brød fordi det var noe de likte å gjøre. Videre var det langt flere kvinner (38 prosent) enn menn (25 prosent) begrunnet praksisen med at det ga dem bedre kontroll over brødets innhold. De samme tendensene kom frem når det gjaldt sunnhet. Det var 32 prosent av kvinnene som svarte at de bakte selv fordi brødene de bakte selv ble sunnere enn kjøpebrød, mot 12 prosent av mennene. Det var imidlertid flere menn (14 prosent) enn kvinner (8 prosent) som mente

brødbaking bare var en vane. Det var også flere menn som svarte ”annet”. Vi vet imidlertid ikke hva som skjuler seg bak denne kategorien.



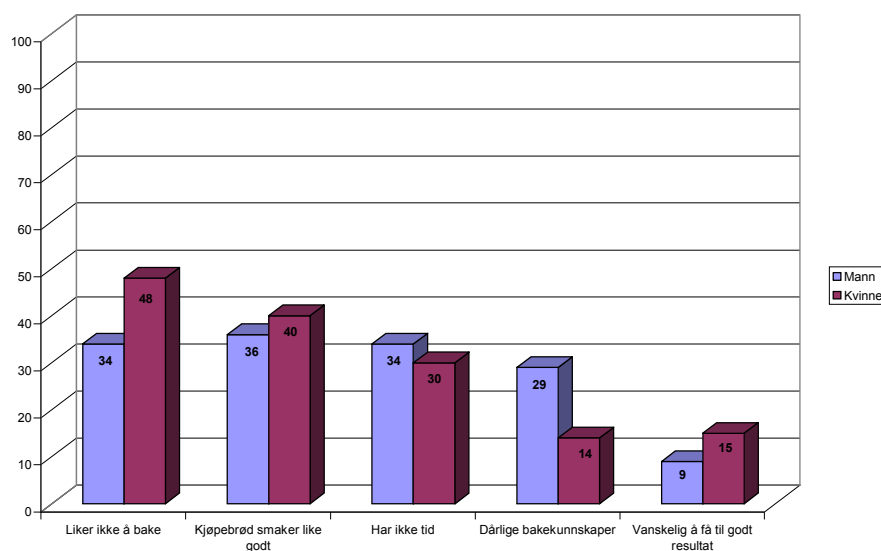
**Figur 8-6** Hva er årsaken eller årsakene til at du velger å bake brød regelmessig? Flere svar kan avgis. Etter kjønn. N=1037. Prosent. 2008. WEB

Den andelen (41 prosent) som svarte at de sjelden eller aldri bakte brød ble spurt om årsaken(e) til at de ikke bakte. Den mest utbredte årsaken var at de ikke likte å bake. Det var 39 prosent som svarte dette. Deretter fulgte begrunnelsene: Jeg synes kjøpebrød smaker like godt (37 prosent), har ikke tid (33 prosent), dårlige kunnskaper om baking (24 prosent), vanskelig å få til godt resultat (11 prosent), annet (9 prosent) og vet ikke (10 prosent).

Igjen viste tallene at kvinner og menn har nokså ulike årsaksforklaringer. Det var altså langt flere kvinner (48 prosent) enn menn (34 prosent) som begrunnet ikke-baking med at de ikke likte å bake. Når kvinner er mer tilbøyelige til å svare at de enten ”liker å bake” eller ”ikke liker å bake” enn menn, må dette sees i lys av den viktige symbolske betydningen brødbaking har for kvinners forståelse av seg selv.

Det var langt færre kvinner (14 prosent) enn menn (29 prosent) som begrunnet ”ikke baking” med at de hadde dårlige kunnskaper. Når kvinner ikke baker, skyldes det altså først og fremst at de ikke liker det, og ikke at de ikke kan det.

Det var også tydelig at kvinnene stilte høyere krav til hjemmebakstens kvalitet. Flere kvinner (15 prosent) enn menn (9 prosent) begrunnet nettopp ”ikke baking” med at de syntes det var vanskelig å oppnå et godt resultat.



**Figur 8-7** Hva er årsaken eller årsakene til at du sjelden eller aldri baker brød? Flere svar kan avgis. Etter kjønn. N=1037. Prosent. 2008. WEB

Tall fra Statistisk sentralbyrå (2002) viser at det er store kjønnsforskjeller i fordelingen av arbeidet knyttet til mat og matlaging. Dette gjelder også blant de yngste. Mens bare 18 prosent av guttene i alderen 9-15 år deltar i arbeidet med matlaging per dag, er andelen 33 prosent blant jentene. Det er altså lite som tyder på at det kommer til å skje store endringer i bakekunnskapen og arbeidsdelingen mellom kjønnene i nærmeste fremtid.

### 8.3 Kakebaking, korps og klubb fotball

Selv om frivillige organisasjoner som sportsklubber, musikkorps og speidergrupper har en økonomi, så forstår vi dem gjerne som ikke-økonomiske. Ordet frivillig bringer assosiasjoner i retning av at det ikke er nødvendig å delta, og at organisasjonene opererer uten positive eller negative sanksjoner. Det er imidlertid liten tvil om at de har sin interne, egenartede økonomi og sanksjoner som fyller dem med en tvang og nødvendighet som kan være svært så håndfast (Sørhaug 1989). Et viktig stikkord i denne sammenhengen er nettopp

kakebaking. Her er noen eksempler på hvordan dette blir uttrykt på ulike frivillige organisasjoners nettsider:

”Både dere selv og endel mødre, og kanskje til og med fedre, i nærmeste omkrets kan bake noen strøkne kaker som andre får veldig lyst på når de ser på dem. Og med noen fine kaker, kanskje også en fruktkurv, og lodd, har dere altså grunnlag for å arrangere kakelotteri.

Dere kan gjennomføre det slik at det er 1 kake per 200 lodd. (Lynlodd på remse 2000 anbefales, her er det 10 vinnerlodd som slutter på -33). Spør om å få sitte en lørdag i en butikk/kjøpesenter. Et ps. til slutt: det er ikke lov å lodde ut kremkaker...”<sup>181</sup>

”Kakelotteriet har lenge nærmest vært bannlyst blant både ledere og foreldre, men noen ivrige mødre mobiliserte allikevel kakelotteri på Linderudsenteret en lørdag i november for J10 og 11. 30 kaker ble bakt og loddene gikk unna. Og morsomst av alt var nesten 6000 kr i kassa på 4 timer. Flott innsats fra både store og små!”<sup>182</sup>

”Onsdag 15. juni: Vi skal spille/marsjere fra skolen til Nordtvedt gård hvor det er Markedsdag. (...). Korpset har i tillegg vært så heldig å få lov til å drive kafeen denne dagen, slik at mer penger kommer inn i dugnadskassa. Vi vil trenge noen til å bake og noen til å selge kaker denne dagen. Vaktliste over oppgavene kommer.”<sup>183</sup>

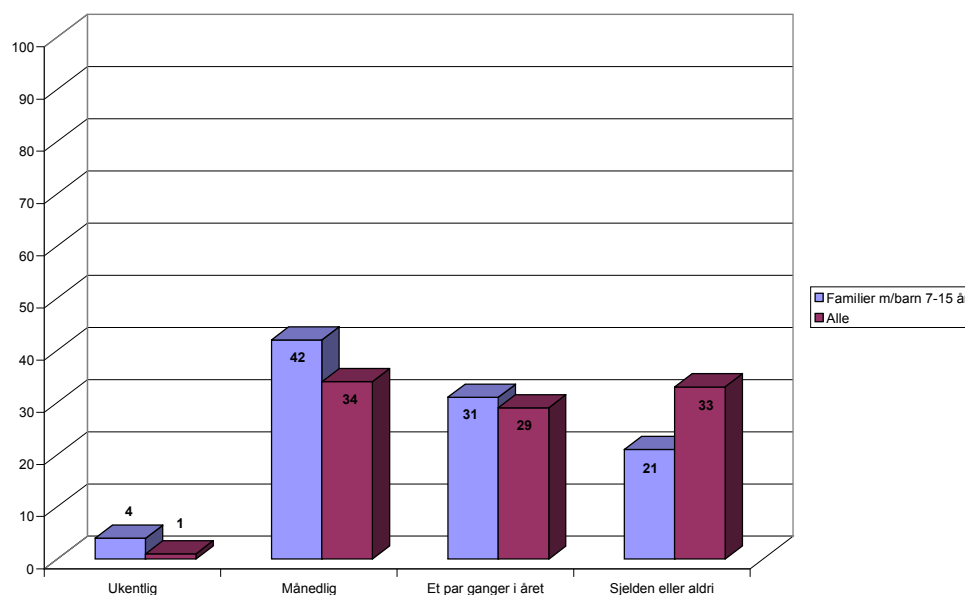
Som det kommer frem av disse sitatene er det en viss ambivalens å spore når det gjelder kakelotterier og lignende. På den ene siden er det ikke lenger like selvsagt at mødre kan og vil stille opp med egenproduserte kaker til slike formål. På den annen side er det heller ikke helt akseptabelt å stille opp med konfektesker og kjøpekaker. Sørhaugs studie (1989) viste at når spørsmål omkring kakebaking kom opp på foreldremøter og lignende, ble det gjerne akkompagnert av vurderinger som: Alle har egentlig tid til å bake kaker hvis de synes det (barna, korpset, håndballen, speideren osv.) er viktig nok. Etter hans syn står man i slike organisasjoner overfor en økonomisk sfære, dvs. former for verdisirkulasjon med ganske bastante, moralske konverteringsbarrierer. Mens den legitime verdisirkulasjonen er (frivillig) arbeid-kaker-penger-korps/håndball/speider, vil (lønns)arbeid-penger-korps/håndball/speider være en umulig form for verdisirkulasjon utover den fastsatte kontingenten. Penger kan altså ikke direkte erstatte tiden foreldre for eksempel bruker til kakebaking og lignende. Pengene blir altså ”vasket” gjennom konkret arbeidsinnsats.

<sup>181</sup> <http://www.nygenerasjon.no/ressurser/idebank/oekonomi/kakelotteri.html>

<sup>182</sup> [http://www.aarvoll.no/handball/%C5rsberetning\\_H%E5ndballstyret\\_\\_2006.pdf](http://www.aarvoll.no/handball/%C5rsberetning_H%E5ndballstyret__2006.pdf)

<sup>183</sup> <http://www.nordtvet.no/page2.php>





**Figur 8-8** Hvor ofte baker du boller, muffins, kaker og lignende (fra grunnen av eller med bruk av ferdige bakeblandinger)? Etter husholdstype. N=1037. Prosent. 2008. WEB

Studier av barn og unges fritid viser at aldri har flere barn deltatt i frivillige organisasjoner (Strandbu & Bakken 2007). Det å ha barn med i slike organisasjoner krever en viss arbeidsinnsats fra foreldre. Kakebaking er altså en typisk arbeidsoppgave. Det er derfor ikke så overraskende at det nettopp er i hushold med barn i alderen 7 til 15 år at det bakes mest kaker. Det var 46 prosent i denne gruppen som bakte kaker, boller, muffins og lignende én gang i måneden eller oftere, mot 35 prosent i befolkningen i sin helhet. Som vist tidligere, er andelen som baker kaker og lignende månedlig langt høyere blant kvinner (45 prosent) enn blant menn (28 prosent).

Det å bake brød og kaker er altså noe mange nordmenn gjør regelmessig (en gang i måneden eller oftere). Kvinner baker mer enn menn. Det bakes mer i husstander med barn enn i dem uten barn. Folk i Nord-Norge og Midt-Norge baker mer enn folk i andre deler av landet. Blant dem som bakte var det også en del som benyttet seg av bakeblandinger til brød og kaker. Ser man nærmere på begrunnelsene for henholdsvis å bake og det å ikke bake, kommer det frem at dette er en aktivitet som er nært knyttet til identitet – enten er det noe man liker å gjøre, eller så er det noe man ikke liker å gjøre. De som baker mener at hjemmebakst smaker bedre enn kjøpebrød – og de som ikke baker mener at kjøpebrød smaker vel så godt osv. Mens kake- og brødbaking tidligere var en

viktig del av husmorens forståelse av seg selv som en god mor og kone, er brød- og kakebaking i dag også knyttet til det å være en helse-, miljø- og politisk bevisst forbruker.

## 9 Konklusjon

De senere årene har en rekke aktører i den norske kostholdsdebatten oppfordret folk til å redusere inntaket av brød, pasta og andre karbohydratrike matvarer. Et sentralt tema i denne studien av nordmenns brød- og kornvaner har derfor vært å kartlegge om, og i hvilken grad, denne debatten har bidratt til endringer i forbrukernes preferanser, prioriteringer og praksiser.

### *Spisefrekvens av brødmåltider*

Når det gjelder spisefrekvens av de typiske brødmåltidene i den norske måltidsstrukturen – frokost og lunsj – har denne ikke endret seg i løpet av den siste tiårsperioden. De aller fleste nordmenn – barn, unge, voksne og gamle – spiser disse måltidene hver dag eller nesten hver dag. Unge mennesker spiser imidlertid noe sjeldnere frokost hjemme enn de andre aldersgruppene. Til gjengjeld spiser de noe oftere frokost på vei til skole/jobb eller på skole/jobb. Åtte av ti spiste vanligvis brødmåltid til frokost og lunsj. Svært få spiste vanligvis brød til middag. Og kun tre prosent svarte at de ikke spiste brød til noen av dagens ulike måltider.

### *Frokost*

I helsemyndighetenes retningslinjer for frokost kan man lese at den bør inneholde mat av typen grovt brød eller andre grove kornprodukter, frukt og yoghurt. I vår studie var det åtte av ti som hadde spist grov brødmåltid sist hverdagsfrokost. Mange hadde også spist frukt, yoghurt og frokost-/kornblanding. Det var svært få som hadde spist søte bakervarer og ulike varme matretter ”sist hverdagsfrokost”. Helgens frokost hadde et langt mer ekstravagant preg enn hverdagsfrokosten. Det var langt flere som hadde spist fin brødmåltid ”sist helgefrokost” enn det som var tilfellet for ”sist hverdagsfrokost”.

Kjønn, alder og bosted hadde effekt på frokostens innhold. Flere kvinner enn menn spiste frukt, yoghurt og salat, og flere menn enn kvinner spiste matpakke til hverdagens frokost. De yngres hverdagslige frokostvaner viste både po-

sitive og negative trekk sammenlignet med de andre aldersgruppene. På den ene siden spiste de yngre mindre grov brødmat og mer fin brødmat til frokost enn de andre aldersgruppene. På den annen side spiste de mer frukt, yoghurt, frokost-/kornblandinger, matpakke, grønnsaker og salat enn de andre aldersgruppene. Få spiste søte bakervarer, pizza og fastfood til frokost. Ungdom valgte imidlertid dette oftere enn de andre aldersgruppene.

Det har skjedd en økning i spising av frokost hjemmefra. Dette er en trend som skjer parallelt med økning av besøk i kaffebarer og vi har stilt spørsmål ved om dette kan ha en sammenheng? Flere yngre enn eldre spiser frokost hjemmefra.

### *Lunsj*

Temaet varm eller kald lunsj har vært viet mye oppmerksomhet i norsk offentlighet de senere årene. Dette gjelder i særdeleshet barn og unges skolemat (Bugge 2007). Frem til mellomkrigstiden spiste nordmenn stort sett varm mat til lunsj – grøt eller velling. Skolehelsesjef og professor Carl Schiøtz (1926) var svært kritisk til denne måltidsformen. Han ønsket å erstatte den kokte maten med melk, rå grønnsaker, frukt og grovt brød. Denne sammensetningen fikk navnet *Oslofrokosten*. Fra høsten 1963 ble Sigdalsfrokosten (melk, råkost og medbrakt skolemat) innført i Oslo (Lyngø 1998). Det er liten tvil om at han lyktes med det han i sin bok om temaet kalte *En fullstendig omlegning av skolebespisningen i Oslo*. Våre tall viser at grov brødmat, frukt og grønnsaker er de mest sentrale ingrediensene i nordmenns lunsjmåltider – både i hverdagen og i helgen. En viktig endring ved overgang fra hverdagens til helgens lunsj var – som ved frokost – at mange erstattet den grove brødmaten med fin brødmat. Det var også noen flere som spiste varm mat. Dette var imidlertid relativt lite utbredt både i hverdagen og i helgen. Andelen som spiste matpakke var også svært liten i helgen. Fire av ti hadde imidlertid spist matpakke ”sist hverdagslunsj”.

Kjønn og alder hadde også effekt på lunsjens innhold. Det var flere kvinner enn menn som hadde spist frukt, grønnsaker, salat og yoghurt ”sist hverdagslunsj”. Og noen flere menn enn kvinner hadde spist en varm matrett og fin brødmat. Langt flere unge i alderen 15-24 år hadde spist matpakke sist hverdagslunsj enn de andre aldersgruppene. Det var også langt flere unge som hadde spist yoghurt, fin brødmat og pizza. Videre var det noen flere unge som hadde spist en varm matrett og søte bakervarer. Som til frokost, fulgte de aller fleste helsemyndighetenes retningslinjer for et godt sammensatt lunsjmåltid.

Det var færre Oslo-folk som hadde spist matpakke sist hverdagslunsj enn folk bosatt i andre deler av landet. Flere Oslo-folk hadde spist frukt, salat og yoghurt til lunsj.

### *Middag*

Det er en utbredt oppfatning at stadig flere nordmenn har erstattet den varme middagen med et mer frokostlignende og enkelt måltid (Bugge & Døving 2000). Dette stemmer dårlig med våre resultater. De aller fleste nordmenn spiser varm middag hver dag eller nesten hver dag. Den dominerende ingrediensen på dagens middagstallerkener er kjøtt. Seks av ti hadde spist kjøtt ”sist hverdagsmiddag”. Dette tallet økte til åtte av ti når det gjaldt ”sist helgemiddag”. Andelen som hadde spist fisk var langt lavere. Det var også få som hadde spist brødmat sist hverdags- og helgemiddag. Ungdom hadde imidlertid langt oftere spist brødmat sist hverdagsmiddag enn det som var tilfellet for de andre aldersgruppene. Det var imidlertid også blant de unge (15-24 år) at flest hadde spist kjøtt ”sist hverdagsmiddag”. De yngre aldersgruppene spiste langt mindre fisk enn de andre aldersgruppene. Det var blant de unge voksne (25-39 år) færrest hadde spist fisk ”sist hverdagsmiddag”.

Det var også langt færre som hadde spist ulike former for brød som tilbehør til hovedretten enn poteter, grønnsaker, salat, ris og pasta. Over 70 prosent hadde spist potet sammen med hovedretten sist hverdagsmiddag. Til sammenligning var det 20 prosent som hadde spist ris og 14 prosent som hadde spist pasta. Av brødtypene var det flatbrød flest hadde spist (11 prosent). Andelen som hadde spist grovt brød, tacoskjell, rundstykke, wraps, pita, pølse-/hamburgerbrød, lompe, fint brød og lignende sammen med hovedretten sist hverdagsmiddag var på mellom 2 og 8 prosent. Det var særlig den yngste aldersgruppen som brukte brød- og kornprodukter som tilbehør. Unge voksne (25-39 år) var mer tilbøyelige til å velge ris og pasta. Det må i denne sammenhengen nevnes at poteter var det mest utbredte tilbehøret i de yngre aldersgruppene.

Tacoskjell var et produkt som var langt mer populært i hushold med barn enn i hushold uten barn. Andelen barnefamilier (58 prosent) som spiste dette én gang i måneden eller oftere var langt høyere enn blant enslige (10 prosent). Det var også noen flere barnefamilier enn enslige som hadde spist dette som tilbehør sist middag.

### *Kvelds*

Kveldsmåltidet var langt mindre utbredt enn de andre måltidene. Dette gjaldt i særdeleshet blant folk bosatt i Oslo. En viktig endring i nordmenns middagsvaner de siste årene er at det har skjedd en forskyvning i tidspunktet for middagsmåltidet. Dette gjelder i særdeleshet for Oslo-folk. 31 prosent av Oslos

befolkning spiser middag etter klokken 18.00. Det er bare 7 prosent som spiser middag før klokken 16.00. Grov brødmat var det vanligste å spise til kvelds. Syv av ti hadde spist dette sist kveldsmåltid. Deretter fulgte frukt, yoghurt og varm matrett. Mens færre unge enn eldre hadde spist grov brødmat sist hverdagsfrokost, var tallene omvendt når det gjaldt kveldsmåltidet. Unge mennesker spiste også flere mellommåltider enn de andre aldersgruppene. Vi har imidlertid ikke data om hva disse mellommåltidene består av.

#### *Mellommåltider*

Unge i alderen 15-24 år spiser i større grad enn de andre aldersgruppene mellommåltider; mat mellom frokost og lunsj, mat mellom lunsj og middag, og mat etter middag om kvelden. Det var også flere unge (19 prosent) som spiste brødmat til disse mellommåltidene enn det som var tilfellet for de andre aldersgruppene (7-12 prosent).

#### *Spisemønsteret for de ulike brødtypene*

Det har kommet mange nye brødtyper i dagligvarebutikkene og bakerens hyller de senere årene. Det er de grove brødtypene som er mest utbredt i hverdagens måltider. Kun tre prosent av befolkningen spiste for eksempel loff hver dag eller nesten hver dag. Til sammenligning var det 43 prosent og 20 prosent som spiste grovt brød eller ekstra grovt brød like ofte. Andelen som spiste henholdsvis knekkebrød og halvgrovt brød var også 20 prosent. Kvinner var mer tilbøyelig enn menn til å spise de grove og ekstra grove brødtypene. Det samme gjaldt knekkebrød og speltbrød. Det var langt flere menn enn kvinner som spiste de halvgrove brødtypene. Våre resultater sammenfaller også med Norske Spisefaktas (2008) tall om forbruksmønsteret av grove og fine brødtyper.

Rundstykker, loff, speltbrød, spesialbrød og gourmetbrød er eksempler på brød som mange spiser regelmessig, men få spiser hver dag eller nesten hver dag. Det samme gjelder brød- og kornprodukter som tacoskjell, pitabrød, ciabatta, wraps, nanbrød og bagel. Av de nyere brødtypene er det særlig baguette som har blitt utbredt. Halvparten av den norske befolkningen spiser denne brødtypen en gang i måneden eller oftere. De yngre aldersgruppene spiser langt mer av de sistnevnte brødtypene enn de eldre aldersgruppene.

#### *Mer grovt enn fint*

Selv om nordmenn de siste årene har blitt særlig influert av middelhavslandenes mat- og spisevaner – for eksempel høyere inntak av pasta, olje og brødtyper som baguette, ciabatta og lignende, er det altså lite som tyder på at det har rokket ved nordmenns brødvane. Det er de grove brødtypene som er mest utbredt til alle dagens brødmåltider – både i hverdagen og helgen. De fine,

lyse brødene er typiske eksempler på noe mange spiser regelmessig, men få spiser hver dag. De yngre aldersgruppene spiser langt mer av de nye brødtypene enn de andre aldersgruppene.

#### *Brødmaten og –måltidenes matkulturelle status*

Med tanke på de mange negative beskrivelsene av den norske brødkulturen de senere årene, var forbrukernes holdninger til brød og brødmåltider nokså overraskende. Kun én prosent var uenig i påstanden ”brødmat smaker godt”. Over halvparten av befolkningen var også uenig i påstanden ”brødmat er kjedelig”. Omtrent like mange var uenig i påstanden ”jeg foretrekker varme matretter til lunsj”.

#### *Ferdigsmurt brødmat kjøpt utenfor hjemmet*

Den hyppige spisefrekvensen av baguette må sees i sammenheng med hva og hvordan nordmenn spiser utenfor hjemmet. Åtte av ti nordmenn spiser utenfor hjemmet en gang i måneden eller oftere. Spisesteder som har ferdigsmurte baguetter og lignende som et av sine hovedprodukter er hyppig besøkt – for eksempel (kjøpesenter-)kafeer, kiosker, storkiosker, bensinstasjoner, bakerier og lignende. Halvparten av befolkningen kjøper ferdigsmurt brødmat utenfor hjemmet en gang i måneden eller oftere. Unge mennesker kjøper langt oftere denne type mat enn de andre. Medbrakt matpakke er det mest utbredte måltidet blant elever i ungdoms- og videregående skole, men mange kjøper også skolemat en gang i uken eller to. Det vanligste å kjøpe av mat i løpet av skoledagen er ferdigsmurte baguetter (Bugge 2007).

#### *Søte bakervarer*

Nordmenns forbruk av kaker, boller, muffins, vafler og søte kjeks er høyere enn det helsemyndighetene anbefaler. Vår undersøkelse viste at barn og unge har et noe høyere forbruk av søte bakervarer enn voksne. I aldersgruppene 25-39 år og 40-59 år var det henholdsvis 41 prosent og 39 prosent som spiste denne type mat en gang i uken eller oftere. Andelen unge (15-24 år) som spiste søte bakervarer ukentlig var 52 prosent. Blant barn i alderen 7-15 år var det 57 prosent som spiste denne type mat en gang i uken eller oftere. Det var også i hushold med barn at det ble bakt kaker og lignende hyppigst.

Selv om stadig flere nordmenn gir uttrykk for at sukker og (mettet) fett er noe de helst vil begrense inntaket sitt av, har dette altså ikke ført til noen betydelig reduksjon i spisefrekvensen av søte bakervarer. Vår tolkning er at dette i større grad skyldes kulturelle og strukturelle forhold enn individuelle forhold (viljesvakhhet o.l). Søte bakervarer spiller viktige rituelle roller for en rekke anledninger. Videre er det liten tvil om at en rekke salgs- og spisesteder også har en nokså aggressiv markedsføring og promotering av denne type mat. Et ek-

sempel er de stadig større posene av nystekte boller (til stadig lavere pris) som man finner i (stor-)kiosker og bensinstasjoner. De samme salgstedene har også gjerne velassorterte kakedisker; brownies, ostekaker, cookies og muffins.

Når den voksne generasjonen blir opprørt over den yngre generasjonens forbruk av slik mat, glemmer man imidlertid hvem som har sosialisert dem til å bruke denne maten. Den maten som voksne sier er feil og usunn, serveres nærmest konsekvent når man skal kose seg, når barn skal belønnes, oppmuntres eller trøstes. Det kritiske spørsmålet er hvorfor voksne i så stor grad velger å belønne barn og unge med fett- og sukkerrike produkter som boller, kaker og pizza fremfor melon, smoothies, grove festsværbrød eller grove ferdigsmurte baguetter. I likhet med det som selges på kommersielle spisesteder, er også tilbudet i salgsboder i tilknytning til barns fritidsaktiviteter dominert av det søte og det fete, det være seg i idrettshaller, svømmehaller, korpsarrangementer og lignende.

#### *Barn og unges brødvane*

De aller fleste barn (0-15 år) spiser frokost hver dag eller nesten hver dag. Det var ingen som svarte at barna deres sjelden eller aldri spiste dette måltidet. De samme tallene kom frem når det gjaldt lunsj. Ungdom skiller seg imidlertid fra de andre aldersgruppene. De spiste i noe mindre grad frokost hjemme og noe mer frokost på vei til skole/jobb enn de andre aldersgruppene. Syv av ti unge spiser imidlertid frokost hjemme hver dag eller nesten hver dag. Over 80 prosent av barna i alderen 0-15 år spiste som oftest brødmat som hovedingrediens til frokost og lunsj. Svært få spiste dette til middag. I overkant av 60 prosent spiste vanligvis brødmat som hovedingrediens til kvelds. Det samme mønsteret kom frem for ungdom i alderen 15-24 år.

De halvgrove og grove brødtypene var mest utbredt blant barn og unge. I underkant av 60 prosent spiste som oftest halvgrovt brød. Selv om grovt brød var det vanligste i ungdomsgruppen, var det også denne gruppen som hadde høyest forbruk av loff og annen fin brødmat. Det var 15 prosent av de unge i alderen 15-24 år som spiste loff og lignende ukentlig, mot x prosent i alderen 25 år og eldre. Flere studier har vist at ungdom er blitt mer helsebevisste de senere årene (Bugge 2007, Bugge & Lavik 2007). Det var særlig ungdom som mente de hadde økt sitt inntak av grovt brød de siste par årene. Få mente de spiste mindre grovt brød nå enn tidligere.

Brød var den dominerende bestanddel i barns frokost. Det var 78 prosent som hadde spist dette sist frokost. Deretter fulgte frokost-/kornblanding (20 prosent), yoghurt (16 prosent) og frukt (11 prosent). Det samme mønsteret kom



frem blant ungdom. Ungdom var imidlertid langt mer tilbøyelige til å ha spist matpakke sist frokost enn de andre aldersgruppene.

Mat fra matpakke er det mest uberedte lunsjmåltidet blant barn og unge. Det var 77 prosent av barne- og ungdomsskoleelevene som hadde spist matpakke sist lunsj. Deretter fulgte annen type brødmatt (ferdigsmurt/smurt selv) og frukt. Det samme mønsteret kom frem i tallene for aldersgruppen 15-24 år. En studie av ungdom og overvekt viser at det å spise frokost og matpakke hver dag eller nesten hver dag er positivt assosiert med det å være normalvektig (Grøholt, Stigum og Nordhagen 2008).

#### *Kvalitetssegenskaper*

God smak er den kvalitetsegenskapen som scorer høyest. Gode og dårlige smaker er imidlertid ingen objektive størrelser. For dagens helsebevisste forbrukere er det særlig de grove brødene som smaker godt. Det var 72 prosent som nettopp mente at grovhet var en egenskap de la spesielt stor vekt på ved kjøp av brød. Det var også mange som la vekt på at brødet hadde et høyt innhold av fiber og kli, samt at det inneholdt hele korn. I overkant av 50 prosent mente ferskhets var spesielt viktig. Kvinner la generelt mer vekt på brødets ernæringsmessige kvaliteter enn menn. Ungdom la mer vekt på ferskhets enn de eldre aldersgruppene.

De fleste var fornøyd med utvalget av brød der de vanligvis handlet. De eldre (60 år eller eldre) var mer fornøyd enn de yngre aldersgruppene. Folk bosatt i Oslo og Nord-Norge var noe mindre fornøyd enn folk bosatt i landet for øvrig. Det var tydelig at folk i Nord-Norge savnet et bedre tilbud av spesialbrød (for eksempel brød uten gluten, brød uten gjær, økologisk brød). Oslo-folk oppfattet tilbudet av grove brød med høyt innhold av fiber og kli som for dårlig.

Selv om mange la stor vekt på at brødet skulle være ferskt, eller såkalt ”dagens brød”, var det relativt få som handlet brød daglig. De aller fleste kjøpte brød et par ganger i uken. Det var også tydelig at folk oppfattet brød som ferskt og spiselig selv om det var et par dager gammelt. Over 70 prosent mente utsagnet ”jeg kan godt spise brød som er et par dager gammelt” passet med deres egne brødvaner. Det var relativt få (16 prosent) som mente at utsagnet ”jeg spiser kun brød som er kjøpt samme dag” passet. Unge voksne var langt mer tilbøyelige til å kaste brødrester enn de andre aldersgruppene.

#### *Grovhetsmerking og varedeklarasjoner*

Merking og varedeklarasjoner skal altså hjelpe forbrukerne med å skaffe seg informasjon om de aspektene de legger vekt på ved kjøp av brød- og kornprodukter – for eksempel grovhet, korn typer, fiber/kliinnhold, sukker, salt, fett

osv. Som det har kommet frem av det ovennevnte, er grovhet blitt noe stadig flere forbrukere er opptatt av. For å gjøre det enklere for forbrukerne å skaffe seg kunnskaper om brødets grovhet, er det etablert en merkeordning for brød- og kornprodukter. Tatt i betraktning at dette er en relativt ny ordning, var det overraskende mange (45 prosent) som regelmessig leste grovhetsmerkingen på brødpakkene. Det var langt flere kvinner enn menn som pleide å lese merkingen. Videre var det flere med høy utdanning enn lav utdanning som leste dette. De samme mønstrene kom frem når det gjaldt det å lese brød- og kornprodukters varedeklarasjoner.

#### *Kampen omkring karbohydratrike basismatvarer*

Mat og helse er et tema som har vært viet enorm oppmerksomhet i norsk offentlighet de senere årene. Et av gjennomgangstemaene har vært diskusjonene om hvorvidt brød og andre kornprodukter er så sunne og bra som ernæringsmyndighetene gjerne forfekter. Den mest kjente kostholdsprovokatøren har vært dr. Fedon Lindberg. Hans kostholdsbudskap bygger blant annet på teorien om lav-glykemisk diett. Et synonym til denne dietten er lav-karbo diett. Det som er blitt oppfattet som særlig provoserende og nytt ved hans budskap er altså kritikken av karbohydratrike basismatvarer som brød, potet og pasta. I rapporten har vi skilt mellom en analyse av den offentlige debatt og forbrukerpreferanser. "Angrepet" på brødet og det tradisjonelle kostholdet kom i en tid der bekjempelse av en markant økende overvekt i befolkningen ble satt på agendaen, og diskusjonen handlet opprinnelig om det å øke eller minke mengden brød var gunstig i et helseperspektiv. Etter hvert ble det en mer prinsipiell debatt om hvem som hadde rett til å gi råd til den norske befolkning, og hvilke hensyn som skulle legges til grunn for slike kostholdsråd. Mens Nasjonalt råd for ernæring skal komme med *generelle* råd til hele befolkningen, etterlyste flere en faglig debatt og dialog hvor også *individuelle* helsebehov burde fokuseres på. I kjølvannet av den offentlige debatten har det blitt åpnet opp for større fokus på individuelle tilpasninger.

Vi ønsket å se nærmere på hvordan forbrukerne oppfattet denne debatten, samt hvilke konsekvenser den hadde hatt både på deres preferanser og praksiser.

Det er lite som tyder på at forbrukerne har nådd et metningspunkt hva angår oppmerksomhet omkring mat og helse. Det var 44 prosent som mente de var meget eller ganske interessert i debatten om sunnhetsverdien til brød- og kornmat. Det var 25 prosent som var meget eller ganske uinteressert. Kvinner var langt mer interessert enn menn. Det samme var tilfellet for de med høy utdanning. De eldste var også mer interessert enn de yngste.

Hvordan har så forbrukerne mottatt det divergerende budskapet som har preget dette temaet de senere årene? På den ene siden er det helsemyndighetene som mener at ”brød og kornvaner er en meget viktig kilde for energi og næringsstoffer i kostholdet” og på den annen side de ulike kostholdseksperterne som har forfektet budskapet: ”Ikke spis brød! Det er både fetende og usunt...” Det var altså mange flere som mente slike debatter satte fokus på viktige temaer (46 prosent), og at slike debatter var interessante (44 prosent), enn andelen som ble uinteresserte/likegyldige (27 prosent) eller irriterte/provoserte (25 prosent). Det var noen flere som mente slike debatter var nyttige/opplarende (31 prosent) enn forvirrende (28 prosent). Andelen som fikk mindre tillit til kostholdseksperter var 29 prosent.

#### *Brødmat – sunt eller usunt*

Det er lite som tyder på at kritikken av karbohydratrike matvarer har ført til store endringer i folks oppfatning av brødens ernæringsmessige verdi. Det var 75 prosent som mente brødmat var å betrakte som sunn mat. Kun 6 prosent mente det omvendte. Mange (58 prosent) prøvde imidlertid bevisst å unngå de fine, lyse brødtypene. Det var imidlertid relativt få (21 prosent) som bevisst prøvde å unngå hvete. Det var også relativt få (16 prosent) som hadde erstattet vanlig brød med speltbrød.

Kroppsvekt og slanking er også et tema som har fått stor oppmerksomhet i mediene de senere årene. Det blir stadig lansert nye teorier om årsakene til overvekt og mulige måter å redusere overvekten på. Mens helsemyndighetene oppfordrer folk til å redusere inntaket av matvarer med høyt innhold av fett og sukker, er det andre som mener det ikke er fett, men brød, pasta og poteter som er problemet. Det var 42 prosent som var uenige i påstanden om at brødmat var å betrakte som fetende mat, og 19 prosent var enige. Videre var det 25 prosent som svarte at de helst unngikk å spise vanlig pasta. Det bør i denne sammenhengen nevnes at over 61 prosent svarte at de helst unngikk å spise mat med høyt fettinnhold. Andelen som mente det samme om sukkerholdig mat var 80 prosent. Fett og sukker oppfattes altså som større kostholdsskurker enn brød og pasta.

#### *Brødvane i endring og stabilitet*

Våre materialer viste altså at de aller fleste nordmenn spiser brødmat som hovedingrediens til frokost og lunsj. Videre er det også en del som spiser brød til kvelds. Det var derfor ikke så overraskende at få svarte at debatten omkring brød- og kornmat hadde endret deres brødvane. Over halvparten mente altså at debatten i liten eller ingen grad hadde endret vanene deres. Kvinner var imidlertid mer tilbøyelige enn menn til å mene at debatten hadde endret deres

vaner. Det samme gjaldt for de eldre, folk bosatt i Oslo og folk med høy utdanning.

Det var 71 prosent som mente deres forbruk av brødmat var uendret sammenlignet med for et par år siden, og 10 prosent mente de spiste mer. 16 prosent mente de spiste mindre brødmat enn tidligere. Dette gjaldt særlig for kvinner og folk bosatt i Oslo. Det var 21 prosent av kvinnene som mente de spiste mindre brødmat, og andelen Oslo-folk var 27 prosent. Det er ingen som er mer opptatt av helse riktig kosthold enn nettopp kvinner og Oslo-folk (Spisefakta 2008). Det er derfor ikke særlig overraskende at det nettopp er disse to gruppene som i størst grad har etterfulgt oppfordringen fra brødkritikerne. Det bør i denne sammenhengen nevnes at 78 prosent av kvinnene og 67 prosent av Oslo-folk mente de spiste omtrent samme mengde eller mer brødmat enn tidligere.

Den viktigste endringen synes å være økt inntak av grovt brød. Det var svært få som mente dette var noe de spiste mindre av enn tidligere. 24 prosent mente de hadde økt inntaket av grovt brød de siste par årene. Som vist, spiser ungdom mer fine, lyse brødtyper enn de andre aldersgruppene. Det var imidlertid nettopp denne gruppen som i størst grad hadde økt forbruket sitt. 39 prosent av unge i alderen 15-24 år mente de spiste mer grov brødmat sammenlignet med for et par år siden.

Kvinner spiste speltbrød langt oftere enn menn. Det var 38 prosent av kvinnene som spiste speltbrød en gang i måneden eller oftere, mot 25 prosent av mennene. Kvinnene mente også i langt større grad enn menn at dette var en brødtype de hadde økt forbruket av de senere årene. Andelen kvinner som mente de spiste mer speltbrød var 33 prosent, og andelen menn som mente det samme var 14 prosent. Det var også flere Oslo-folk som spiste speltbrød sammenlignet med resten av landet.

Det folk i størst grad mente de spiste mindre av, var hjemmebakket brød og brød kjøpt fra bensinstasjon og kiosk. De viktigste begrunnelsene for å endre sine brødvaner var bedre utvalg (48 prosent) og økt opptatthet av helse og kosthold (42 prosent). Kvinner begrunnet endringene i langt større grad med økt opptatthet av helse og kosthold enn det som var tilfellet for menn.

#### *Hjemmebakning*

Det var 20 prosent som svarte at de ikke spiste hjemmebakket brød. Det å bake brød var imidlertid noe mange gjorde regelmessig, 37 prosent bakte brød og lignende en gang i måneden eller oftere. Omtrent like mange bakte kaker og lignende like ofte. Kvinner bakte noe oftere brød enn menn. Det var imidlertid

langt flere kvinner enn menn som bakte kaker. Kun 7 prosent av kvinnene svarte at de aldri bakte kaker og lignende. Alder, bosted og husholdtype hadde også betydning for hvor ofte man bakte brød og kaker. Folk i Midt-Norge og Nord-Norge bakte oftere brød og kaker enn folk bosatt i Oslo. Barnefamilier bakte også dette langt oftere enn single. 43 prosent av barnefamiliene bakte boller og kaker én gang i måneden eller oftere, mot 16 prosent av de single.

I overkant av 40 prosent brukte ulike former for bakeblandinger. Seks av ti brukte sjelden eller aldri dette når de bakte brød og/eller kaker. De som bakte regelmessig, begrunnet praksisen med at de syntes hjemmebakst smakte bedre, og at det var noe de likte å gjøre. Omvendt begrunnet de som ikke bakte regelmessig at de ikke likte baking og at de mente kjøpebrød smakte like godt. Det å bakte brød og kaker er å betrakte som noe langt mer enn en form for rutinemessig husarbeid. Det er en aktivitet som har mange symbolske betydninger.

Færre spiser hjemmebakte varer som er bakt fra bunnen av, på bekostning av økt forbruk av bakeblandinger. Dette gjelder både brød, boller og kaker. Bakervirksomhet fra grunnen av blir erstattet med mer bearbejdede produkter og halvfabrikata som forenkler bakerarbeidet, samtidig som det gis en "touch" av hjemmebakst.

#### *Konklusjon*

Med tanke på de mange angrepene på karbohydratrike matvarer de senere årene, er våre resultater overraskende. Som vist, står altså brødmat og brødmåltidene sterkt. Hva er det som gjør at denne type mat og måltider har så høy matkulturell verdi i Norge?

Høyt inntak av grov brødmat er et fremtredende trekk ved det norske spise-mønsteret. Det grove brødet assosieres også med en sunn og helseriktig matstil. Ikke overraskende var grovhet den kvalitetsegenskapen forbrukerne la mest vekt på. At brød kobles til helse og sunnhet er imidlertid ikke av nyere dato. Det er altså ikke bare Grete Roede, Fedon Lindberg og Inger som har lansert helsebringende brød for den norske befolkningen. På 1890-tallet startet Baker Hansen salget av tyske Dr. Kneipps helsebrød. Det som var særlig helsebringende ved dette brødet, var nettopp at man hadde utnyttet hele kornet med både skall, kime og melkjerne. Det amerikanske motsvaret til kneippbrødet var Dr. Grahams helkornbrød (Bugge 2006).

Det er ikke bare brød som har vært gjenstand for debatt de senere årene. Det samme gjelder matpakken. Denne knyttes gjerne til Oslos skolehelsesjef prof. dr. med Carl Schiøtz. Frem til mellomkrigsårene spiste altså nordmenn både

varm frokost og lunsj – dvs. grøt og velling. På 1930-tallet innførte Schiøtz (1926) den såkalte Oslo-frokosten. Denne bestod av råkost, grovt brød og melk. I 1963 ble denne erstattet av Sigdalsfrokosten, det vil si medbrakt mat(-pakke). De senere årene er det stadig flere aktører som har tatt til orde for å erstatte matpakken med varme skolemåltider. Da SIFO skulle gjennomføre en undersøkelse om skolematvaner blant unge, var vår antagelse at denne måltidsformen var nokså upopulær (Bugge 2007). Vi hadde forventet at holdningsutsagn om at matpakken smakte vondt, var kjedelig, svett, ekkel og udelikat, eller kun var noe man spiste fordi foreldrene ønsket det, skulle score høyt blant ungdom. Det gjorde de altså ikke. Tvert om var matpakken oppfattet som både sunn og billig, og noe ungdom betraktet som en god vane. Lignende resultater kommer altså frem i denne undersøkelsen. Hvorfor er det slik?

En stor utfordring for dagens matforbrukere er overflod av billig, energirik og næringsfattig mat. Konsekvensene av dette er at folk etter hvert har blitt stadig mer opptatt av å unngå mat med høyt innhold av sukker og fett. Mat i matpakke kan på mange måter betraktes som denne søte og fete matens motsats, den har et asketisk preg og den gir også den enkelte bedre kontroll med hva man får i seg, enn ved kjøp av for eksempel ferdigsmurt brødmat i kiosker og bensinstasjoner. For å låne professor i sosialmedisin Per Fugellis (2008) begrep ”nokpunktet”, kan kanskje det koples til matpakkens popularitet. Mange opplever et slags nokpunkt når det gjelder tilbudet av fet og usunn mat – det være seg i kantiner, kafeer, kiosker, butikker, bensinstasjoner osv.

#### *Fremtidens korn- og brødvvaner*

Det er grunn til å tro at den økende miljøbevisstheten på norske kjøkken vil føre til flere endringer i nordmenns brød- og kornvaner. Dette knytter seg ikke bare til en økning i forbruket av økologiske brød- og kornprodukter, men også til økt bevissthet omkring det nære og nordiske – lokalmat. Det vil kanskje bety en nedgang i forbruket av hvete til fordel for en økning av typisk nordiske kornsorter som bygg og havre.

Det er heller ikke grunn til å tro at opptattheten av helse riktig kosthold vil avta de nærmeste årene. Tvert om viser vår undersøkelse at temaet mat og helse er noe som fenger de fleste. Når norske forbrukere – og særlig de unge – fremdeles har et for lavt forbruk av grove brød- og kornprodukter og et for høyt forbruk av søte og fete bakervarer, skyldes nok dette i stor grad strukturelle begrensninger. Som eksempler kan nevnes manglende tilbud av grov brødmat i salgsboder, (skole-)kantiner, (stor-)kiosker, bensinstasjoner og lignende. Det er også liten tvil om at mange av disse salgs- og spisestedene fremmer søte og fete bakervarer (boller, muffins, vafler) på bekostning av grove brød- og

kornprodukter. Stadig flere nordmenn gir uttrykk for å være skeptiske til søte og fete matvarer, og de typiske hurtigmatstedene topper også listen over hvilke spisesteder man helst unngår. Det er derfor grunn til å tro at tilbudet av bakervarer på slike steder vil endres i årene som kommer.





## Litteratur

- Appadurai, Arjun (1988) How to Make a National Cuisine: Cookbooks in Contemporary India. I *Comparative Studies in Society and History*, Vol. 30, No. 1, s. 3-24. Cambridge University Press.
- Bagge Anne-Kristin, Anders Ljung og Espen Holgersen (2007) *Yrkesdidaktisk utviklingssamarbeid. Økt læringsutbytte med riktig kosthold*. PPU-2. Høgskolen i Bergen.
- Baudrillard, Jean (1994) *Simulacra and simulation*. Chicago, Illinois: University of Michigan Press
- Berry, Brent & Taralyn McMullen (2008) Visual communication to children in the supermarket context: Health protective or exploitive? *Agriculture Human Values* 24: 333-348.
- Bourdieu, P. (1984) *Distinction. A social critique of the judgement of taste*, Routledge, London, UK.
- Bugge, Annechen & Randi Lavik (2007) *Å spise ute – hvem, hva, hvor, hvordan og når*. SIFO-rapport nr. 6-2007. Oslo: Statens institutt for forbruksforskning (SIFO)
- Bugge, Annechen & Runar Døving (2000) *Det norske måltidsmønsteret – ideal og praksis*. SIFO-rapport nr. 2-2000. Lysaker: Statens institutt for forbruksforskning (SIFO)
- Bugge, Annechen (1995) *Mat til begjær og besvær. Forbrukernes vurderinger og kunnskaper om helse, miljø og etiske aspekter ved mat*. Lysaker: Statens institutt for forbruksforskning.
- Bugge, Annechen (2005) Middag en sosiologisk analyse av den norske midt-dagspraksis. *Doktoravhandling for graden doctor rerum poliicarum*, Universitetet i Trondheim
- Bugge, Annechen (2006) *Å spise middag – en matsosiologisk analyse*. Trondheim: Tapir Akademisk Forlag
- Bugge, Annechen (2007) *Ungdoms skolematvaner – refleksjon, reaksjon eller interaksjon*. SIFO-rapport nr. 4-2007. Oslo: Statens institutt for forbruksforskning (SIFO)

- Cameron E., Bernardes J. (1998) Gender and Disadvantage in Health: Men's Health for a Change. *Sociology of Health and Illness* **20**: 673-693.
- Døving, Runar. (2003): Den hellige matpakka. Matens moralske politikk. Radioforedrag, P2-akademiets foredragsserie, 30.oktober 2003.
- Ekström, Marianne (1990) *Food preparation, class and gender*. Umeå studies in Sociology, no. 98. Umeå: Umeå Universitet.
- Frølich, Wenche (2007) Brød – en viktig del av norsk kosthold og matkultur. I: Amilien Virginie & Erling Krogh *Den kultiverte maten. En bok om norsk mat, kultur og matkultur*. Bergen: Fagbokforlaget
- Fuggeli, Per (2008) *Nokpunktet. Essays om helse og verdighet*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Giddens, Anthony (1991) *Modernity and self-identity: Self and society in the late modern age*. Stanford: Stanford University Press.
- Grøholt, Else-Karin, Hein Stigum & Rannveig Nordhagen (2008) Overweight and obesity among adolescents in Norway: cultural and socio-economic differences. *Journal of Public Health* 2008 30(3):258-265.
- Grøn, Fredrik (1942) *Om kostholdet i Norge fra omkring 1500-tallet og op til vår tid*. Oslo: Skrifter utgitt av Det Norske Videnskaps-Akademi.
- Hernes, Gudmund (1987) (red). *Forhandlingsøkonomi og blandingsadministrasjon*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Holm, L., Kjærnes, U. (red). Solum Forlag, Oslo, Norway.
- Hovig, I.E. (eds.) (1982/1999) *Den rutete kokeboken*, Gyldendal norsk forlag, Oslo, Norway.
- Jacobsen, Eivind (2007) *Markedsføring av økologiske produkter i utvalgte land*. Oppdragsrapport nr. 13-2007. Oslo: Statens institutt for forbruksforskning (SIFO).
- James, Allison (1990) 'The good, the bad and the delicious: the role of confectionery in British society', *The Sociological Review*, 38 (4): 666-688
- Jørgensen, Marianne W og Louise Phillips (1999) *Diskursanalyse som teori og metode. Samfundslitteratur*. Roskilde Universitetsforlag.
- Kjærnes, Unni, Marianne P., Jukka Gronow, Lotte Holm & Johanna Mäkelä (2001) *Eating patterns: A day in the lives of Nordic people*. SIFO-rapport nr. 15-2001. Oslo: Statens institutt for forbruksforskning.
- Koçtürk-Runefors, T. (1991) A Modell for Adaption to a New Food Pattern. The Case of Immigrants. I *Palatable Worlds, Sociocultural Food Studies*, av Fürst, E.L., Ekström, M.,
- Lang, Tim & Michael Heasman (2004) *Food wars. The global battle for mouths, minds and markets*. London: Earthcan.

- Lavik, Randi (2008) *10 år – endring og stabilitet i forbruk og holdninger til kjøtt. 1997-2007*. Oppdragsrapport nr.2-2008. Oslo: Statens institutt for forbruksforskning
- Lyngø, Inger Johanne (1998) The Oslo breakfast – an optimal diet in one meal. On the scientification of everyday life as exemplified by food. I: *Ethnologica Scandinavica*. Vol 28, (1998), pp. 62-76.
- McFeely, M.D. (2000): *Can She Bake A Cherry Pie? American Women and the Kitchen in the Twentieth Century*, Mary Drake McFeely, US.Moynihan C. (1998). Theories in Health Care and Research: Theories of Masculinity. *Br.Med. J.* **317**: 1072-1075.
- Mintz, S.W. (1985): *Sweetness and Power*, Viking, New York, US.
- Montanari, Massimo (2006) *Food is culture*. New York: Columbia University Press.
- Notaker, Henry (1993) *Ganens makt: norsk kokkekunst og matkultur gjennom tusen år*. Oslo: Aschehoug
- Notaker (2001) *Fra kalvedans til bankebiff: Norske kokebøker til 1951. Historie og bibliografi* Nasjonalbiblioteket
- Roos G., Prättälä R., Koski, K. (2001) "Men, Masculinity and Food: Interviews with Finnish Carpenters and Engineers." *Appetite* **37**: 47-56.
- Roos, Gun (2007) Symbolmerking av sunn mat. Forbrukersurvey. Oppdragsrapport nr.12-2007. Oslo: Statens institutt for forbruksforskning (SIFO)
- Roos, Gun og Margareta Wandel (2004). *Menn og mat. Menn, yrkesgruppe og helsestil: En kvalitativ studie*. Prosjektnotat nr 1-2004. Oslo: Statens institutt for forbruksforskning (SIFO)
- Schiøtz, Carl (1926) Om en fullstendig omlegning av skolebespisningen i Oslo. Oslo: Norsk forening til motarbeidelse av tannsygdommer.
- Slette-meås, Dag & Ingrid Kjørstad (2008) *Digital mestring – internett og bredbånd. SIFO-survey hurtigstatistikk 2007*. Prosjektnotat nr. 2-2008. Oslo: Statens institutt for forbruksforskning (SIFO).
- Sørhaug, Hans Christian (1989) Kake eller konfekt? Utkast til en teori om frivillige organisasjoners politiske økonomi. I: Brox, Ottar & Marianne Gullestad (red.) *På norsk grunn. Sosialantropologiske studier av Norge, nordmenn og det norske*.
- Sosial- og helsedirektoratet (2005). *Norske anbefalinger for ernæring og fysisk aktivitet*. Oslo.
- Sosial- og helsedirektoratet (2007). *Utviklingen i norsk kosthold 2007*. Oslo.
- SSB (2002) *Tidsbruksundersøkelsen 2000-2001*. Oslo-Kongsvinger: Statistisk sentralbyrå.
- Strandbu, Åse & Anders Bakken (2007) *Aktiv Oslo-ungdom. En studie av idrett, minoritetsbakgrunn og kjønn*. Rapport 02/07. Oslo: Nova.

- Wandel, Margareta og Annechen Bugge (1995) Merking av matvarer – til gagn eller bry? Forbrukernes vurderinger. Arbeidsrapport nr.5-1995. Lysaker: Statens institutt for forbruksforskning (SIFO)
- Winson, Anthony (2004) Bringing political economy into the debate on the obesity epidemic. *Agriculture and Human Values* 21: 299-312.

Vedlegg



	Project	<b>84352</b>
	Schema ID	

<b>1</b>	<input type="checkbox"/>		
			1
<b>2</b>	<b>Til hvilke av dagens måltider spiser du vanligvis brødmat (brød, knekkebrød, rundstykker, baguetter o.l.) som hovedingrediens?</b>		
	<b>FLERE SVAR MULIG</b>		
	Frokost .....		1,
	Lunsj .....		2,
	Middag .....		3,
	Kveldsmat .....		4,
	Mellommåltider .....		5,
	Ingen .....		6,
	Vet ikke .....		7.
<b>3</b>	<b>Hvor mange skiver brød spiser du i løpet av en vanlig dag?</b>		
	<b>KUN ETT SVAR</b>		
	Ingen .....		1
	1-2 .....		2
	3-4 .....		3
	5-6 .....		4
	7-8 .....		5
	9 eller flere .....		6
	Vet ikke/husker ikke .....		7

## 4 Hvor ofte spiser du følgende brødtyper?

ETT SVAR PR. BRØDTYPE

	Daglig	5-6 dager i uken	3-4 dager i uken	1-2 dager i uken	2-3 ganger i måned	Ca. 1 gang i måned	3-11 ganger i året	Sjeldnere	Aldri	Vet ikke/husker ikke	
Fint brød (for ek- sempel loff) ...	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	1
Halv- grovt brød (for ek- sempel kneipp)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	2
Grovt brød ..	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	3
Ekstra grovt brød ..	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	4
Spe- sial-/gourmetbrød	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	5
Sunnhets-/ helse- brød/slankebrød	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	6
Spelt- brød	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	7
Grove rund- stykker	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	8
Fine rund- stykker	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	9
Baguet- ter	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	10
Cia- batta	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11



**5** Hvor ofte spiser du følgende brødtyper?

ETT SVAR PR. BRØDTYPE

	Daglig	5-6 dager i uken	3-4 dager i uken	1-2 dager i uken	2-3 ganger i måneden	Ca. 1 gang i måneden	3-11 ganger i året	Sjeldnere	Aldri	Vet ikke/husker ikke	
Pitabrød	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	1
Bagel .	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	2
Nan- brød	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	3
Wraps	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	4
Tacoskjell	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	5
Lefse .	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	6
Lompe	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	7
Pølse-/ ham- burger- brød	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	8
Flat- brød	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	9
Fiber/Klibrød	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	10
Knekke- brød/ rugsprø, skorpe, kavring o.l . . . .	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11
Smør- brød- kjeks	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	12

**6** Hvor ofte spiser du søte bakervarer (kaker, boller, vafler, kjeks eller lignende)?

KUN ETT SVAR MULIG.

Daglig . . . . .	01
5-6 dager i uken . . . . .	02
3-4 dager i uken . . . . .	03
1-2 dager i uken . . . . .	04
2-3 ganger i måneden . . . . .	05
Ca. 1 gang i måneden . . . . .	06
3-11 ganger i året . . . . .	07
Sjeldnere . . . . .	08
Aldri . . . . .	09
Vet ikke/husker ikke . . . . .	10

**7** Hvor ofte spiser du ferdigsmurte baguetter/brødmat kjøpt utenfor hjemmet?

ETT SVAR MULIG.

Daglig .....	01
5-6 dager i uken .....	02
3-4 dager i uken .....	03
1-2 dager i uken .....	04
2-3 ganger i måneden .....	05
Ca. 1 gang i måneden .....	06
3-11 ganger i året .....	07
Sjeldnere .....	08
Aldri .....	09
Helt umulig å svare .....	10

**8** Hvor ofte spiser du frokost?

Ofte .....	1
Av og til .....	2
Sjelden/Aldri .....	3

**9** Tenk tilbake på sist gang du spiste en hverdagsfrokost og en helgefrokost og kryss av for det som du husker at du spiste til hver av disse måltidene.

FLERE SVAR MULIG

	Hverdags-frokost	☆	Helge-frokost	
Matpakke .....	1,		2.	1
Grov brødmat .....	1,		2.	2
Fin brødmat .....	1,		2.	3
Frokost/kornblanding .....	1,		2.	4
Grøt/velling .....	1,		2.	5
Yoghurt .....	1,		2.	6
Frukt .....	1,		2.	7
Smoothies .....	1,		2.	8
Grønnsaker .....	1,		2.	9
Salat .....	1,		2.	10
Pasta/ris .....	1,		2.	11
Pizza .....	1,		2.	12
Fast food (pølse, hamburger, kebab eller lignende) .....	1,		2.	13
Varm matrett (kjøtt, fisk, gryterett, wok eller lignende) .....	1,		2.	14
Bolle, muffins eller lignende .....	1,		2.	15
Annet .....	1,		2.	16

**10** Hvor ofte spiser du lunsj?

Ofte .....	1
Av og til .....	2
Sjelden/Aldri .....	3

**11** Tenk tilbake på sist gang du spiste en hverdagslunsj og en helgelunsj og kryss av for de matvarene som du husker at du spiste til hver av disse måltidene.

FLERE SVAR MULIG

	☆		
	Hverdags-lunsj	Helge-lunsj	
Matpakke .....	1,	2.	1
Grov brødmat .....	1,	2.	2
Fin brødmat .....	1,	2.	3
Frokost/kornblanding .....	1,	2.	4
Grøt/velling .....	1,	2.	5
Yoghurt .....	1,	2.	6
Frukt .....	1,	2.	7
Smoothies .....	1,	2.	8
Grønnsaker .....	1,	2.	9
Salat .....	1,	2.	10
Pasta/ris .....	1,	2.	11
Pizza .....	1,	2.	12
Fast food (pølse, hamburger, kebab eller lignende) .....	1,	2.	13
Varm matrett (kjøtt, fisk, gryterett, wok eller lignende) .....	1,	2.	14
Bolle, muffins eller lignende .....	1,	2.	15

**12** Hvor ofte spiser du kveldsmat?

Ofte .....	1
Av og til .....	2
Sjelden/Aldri .....	3

**13** Tenk tilbake på sist gang du spiste kveldsmat og kryss av for det som du husker at du spiste til dette måltidet.

FLERE SVAR MULIG

	☆
Grov brødmat .....	01,
Fin brødmat .....	02,
Frokost/kornblanding .....	03,
Grøt/velling .....	04,
Yoghurt .....	05,
Frukt .....	06,
Smoothies .....	07,
Grønnsaker .....	08,
Salat .....	09,
Pasta/ris .....	10,
Pizza .....	11,
Fast food (pølse, hamburger, kebab eller lignende) .....	12,
Varm matrett (kjøtt, fisk, gryterett, wok eller lignende) .....	13,
Bolle, muffins eller lignende .....	14,
Annet .....	15.

**14** Tenk tilbake på sist gang du spiste hverdagsmiddag og sist gang du spiste helgemiddag.  
Hva var hovedingrediensen i den middagen du spiste?

FLERE SVAR MULIG

	Hverdagsmiddag	Helgemiddag	
Kjøtt .....	1,	2.	1
Fisk .....	1,	2.	2
Salat/grønnsaker .....	1,	2.	3
Pasta/ris .....	1,	2.	4
Pizza .....	1,	2.	5
Fast food (pølse, hamburger, kebab eller lignende) .....	1,	2.	6
Brødmat .....	1,	2.	7
Annet .....	1,	2.	8

**15** Hva slags tilbehør ble servert sammen med hovedretten til den siste middagen du spiste?

FLERE SVAR MULIG

	Hverdagsmiddag	Helgemiddag	
Poteter	1,	2.	1
Ris	1,	2.	2
Pasta/makaroni	1,	2.	3
Salat/grønnsaker	1,	2.	4
Grovt brød	1,	2.	5
Fint brød	1,	2.	6
Rundstykke/baguette/ciabatta	1,	2.	7
Flatbrød	1,	2.	8
Lompe/lefse	1,	2.	9
Pølse-/hamburgerbrød	1,	2.	10
Tacoskjell, fajitas-/tortillalomper eller lignende	1,	2.	11
Wraps/pita eller lignende	1,	2.	12
Annet	1,	2.	13
Ingenting	1,	2.	14

## Forskningstema 2: Hvordan er barn og unges forbruksmønster av brød- og kornprodukter

**16 Har du hjemmeboende barn?**

Ja .....	1
Nei .....	2

**17 Hvor mange hjemmeboende barn er det i husstanden?**

	☆
1 .....	1
2 .....	2
3 .....	3
4 .....	4
5 eller flere .....	5

**18 Hva er alderen på barnet eller barna?**

FLERE SVAR MULIG

	☆
1-11 mnd. ....	01,
Under 1 år .....	02,
1 år .....	03,
2 år .....	04,
3 år .....	05,
4 år .....	06,
5 år .....	07,
6 år .....	08,
7 år .....	09,
8 år .....	10,
9 år .....	11,
10 år .....	12,
11 år .....	13,
12 år .....	14,
13 år .....	15,
14 år .....	16,
15 år .....	17,
16 - 19 år .....	18,
20 år + .....	19.

**19 Til hvilke av dagens måltider spiser ditt eldste barn under 15 år som oftest brødmat som hovedingrediens?**

FLERE SVAR MULIG.

	☆
Frokost .....	1,
Lunsj .....	2,
Middag .....	3,
Kvelds .....	4,
Mellommåltider .....	5,
Ingen .....	6,
Vet ikke/husker ikke .....	7.

**20 Hvilke av følgende brødtyper spiser ditt eldste barn under 15 år som oftest?**

FLERE SVAR MULIG

	☆
Fint brød (for eksempel loff) .....	1,
Halvgrovt brød (for eksempel kneipp) .....	2,
Grovt brød .....	3,
Ekstra grovt brød .....	4,
Annet .....	5,
Vet ikke/husker ikke .....	6.

<b>21</b>	<b>Hvor ofte spiser ditt eldste barn under 15 år frokost?</b>	☆
	Daglig .....	<b>01</b>
	5-6 dager i uken .....	<b>02</b>
	3-4 dager i uken .....	<b>03</b>
	1-2 dager i uken .....	<b>04</b>
	2-3 ganger i måneden .....	<b>05</b>
	Ca. 1 gang i måneden .....	<b>06</b>
	3-11 ganger i året .....	<b>07</b>
	Sjeldnere .....	<b>08</b>
	Aldri .....	<b>09</b>
	Vet ikke/husker ikke .....	<b>10</b>
<b>22</b>	<b>Hva spiste ditt eldste barn under 15 år sist gang til frokost?</b>	☆
	FLERE SVAR MULIG	
	Hvis barnet sjelden eller aldri spiser frokost - kryss av her og gå til neste spørsmål .....	<b>01,</b>
	Brød .....	<b>02,</b>
	Frokost/kornblanding .....	<b>03,</b>
	Grøt/velling .....	<b>04,</b>
	Yoghurt .....	<b>05,</b>
	Frukt .....	<b>06,</b>
	Salat .....	<b>07,</b>
	Pasta/ris .....	<b>08,</b>
	Pizza .....	<b>09,</b>
	Fast food (pølse, hamburger, kebab eller lignende) .....	<b>10,</b>
	Varm matrett (kjøtt, fisk, gryterett, wok eller lignende) .....	<b>11,</b>
	Bolle, muffins eller lignende .....	<b>12,</b>
	Annet .....	<b>13,</b>
	Vet ikke/husker ikke .....	<b>14.</b>
<b>23</b>	<b>Hvor ofte spiser ditt eldste barn under 15 år lunsj?</b>	☆
	Daglig .....	<b>01</b>
	5-6 dager i uken .....	<b>02</b>
	3-4 dager i uken .....	<b>03</b>
	1-2 dager i uken .....	<b>04</b>
	2-3 ganger i måneden .....	<b>05</b>
	Ca. 1 gang i måneden .....	<b>06</b>
	3-11 ganger i året .....	<b>07</b>
	Sjeldnere .....	<b>08</b>
	Aldri .....	<b>09</b>
	Vet ikke/husker ikke .....	<b>10</b>

**24** Hva spiste ditt eldste barn under 15 år sist gang til lunsj?

FLERE SVAR MULIG.

	☆
Hvis barnet sjelden eller aldri spiser lunsj - kryss av her og gå til neste spørsmål .....	01,
Matpakke .....	02,
Brødmat (ferdigsmurt/smører selv) .....	03,
Frokost-/kornblanding .....	04,
Grøt/velling .....	05,
Yoghurt .....	06,
Frukt .....	07,
Grønnsaker .....	08,
Salat .....	09,
Pasta/ris .....	10,
Pizza .....	11,
Fast food (pølse, hamburger, kebab eller lignende) .....	12,
Varm matrett (kjøtt, fisk, gryterett, wok eller lignende) .....	13,
Bolle, muffins eller lignende .....	14,
Annet .....	15,
Vet ikke/husker ikke .....	16.

**25** Hvor ofte spiser ditt eldste barn under 15 år boller, muffins, vafler, søte kjeks, kake og lignende?

ETT SVAR

	☆
Daglig .....	1
5-6 ganger i uken .....	2
3-4 ganger i uken .....	3
1-2 ganger i uken .....	4
2-3 ganger i måneden .....	5
Ca. 1 gang i måneden .....	6
Sjeldnere .....	7
Aldri .....	8
Vet ikke/husker ikke .....	9

**Forskningstema 3** Hvor og hvor ofte kjøpes brød?**26** Hvor handler du vanligvis brød?

FLERE SVAR MULIG

Dagligvarebutikk .....	1,
Bakeri/konditori .....	2,
Bensinstasjon .....	3,
Storkiosk .....	4,
Annet .....	5,
Handler ikke brød .....	6,
Vet ikke/husker ikke .....	7.

**27** Hvor ofte handler du brød?

KUN ETT SVAR

Daglig .....	1
5-6 dager i uken .....	2
3-4 dager i uken .....	3
1-2 dager i uken .....	4
Sjeldnere .....	5
Vet ikke/husker ikke .....	6



**28 I hvilken grad er du fornøyd med utvalget av brød der du vanligvis handler?**

Meget fornøyd .....	1
Ganske fornøyd .....	2
Verken fornøyd eller misfornøyd .....	3
Ganske misfornøyd .....	4
Meget misfornøyd .....	5
Vet ikke/husker ikke .....	6

**29 Hvor godt eller dårlig passer hver av disse påstandene til dine brødvaner?**

GI DINE SVAR PÅ EN SKALA FRA 1 TIL 5, DER 1 ER PASSER MEGET BRA OG 5 ER PASSER MEGET DÅRLIG.

	1 Passer meget bra	2 Passer ganske bra	3 Passer verken bra eller dårlig	4 Passer ganske dårlig	5 Passer meget dårlig	Kan ikke svare	
Jeg spiser kun brød som er kjøpt samme dag .	1	2	3	4	5	6	1
Jeg kan godt spise brød som er et par dager gammelt ....	1	2	3	4	5	6	2
Jeg pleier å kjøpe brød som jeg oppbevarer i fryseren ....	1	2	3	4	5	6	3
Jeg kjøper som oftest ferdig oppskåret brød .....	1	2	3	4	5	6	4
Jeg kaster brød- skalker/-rester eller lignende nesten daglig	1	2	3	4	5	6	5
Jeg erstatter hverdagens grove brødmat med finere brød og/eller rundstykker i helgen .....	1	2	3	4	5	6	6

## Forskningstema 4. Hvilke oppfatninger og prioriteringer har forbrukerne til brød-/kornprodukter?

## 30 Hvilke av følgende egenskaper legger du spesielt stor vekt på ved kjøp av brød- og kornprodukter?

FLERE SVAR MULIG

Lav pris .....	01,
Ferskt/dagens brød .....	02,
Nystekt - stekt i butikk .....	03,
God smak .....	04,
Bakt av en lokal baker .....	05,
Det er grovt .....	06,
Inneholder bestemte kornsorter .....	07,
Inneholder hele korn .....	08,
Inneholder ikke hele korn .....	09,
Bakt av speltmel .....	10,
Inneholder lite salt .....	11,
Inneholder lite sukker .....	12,
Inneholder lite fett .....	13,
Inneholder ikke gluten .....	14,
Inneholder ikke gjær .....	15,
Inneholder bestemte fettyper (omega-3, rapsolje, olivenolje) .....	16,
Høyt innhold av fiber/kli .....	17,
Økologisk .....	18,
Inneholder lite tilsetningsstoffer .....	19.

## 31 Hvor enig eller uenig er du i hver av disse påstandene?

Ett svar i hver linje

	Helt enig	Delvis enig	Verken enig eller uenig	Delvis uenig	Helt uenig	Kan ikke svare	
Brødmat smaker godt .....	1	2	3	4	5	6	1
Brødmat er kjedelig .....	1	2	3	4	5	6	2
Brødmat er sunt .....	1	2	3	4	5	6	3
Brødmat er fetende .....	1	2	3	4	5	6	4
Matpakke er noe jeg liker/ en god vane .....	1	2	3	4	5	6	5
Jeg foretrekker varme matretter til lunsj .....	1	2	3	4	5	6	6
Jeg spiser brødmat fremfor varme matretter til middag et par ganger i uken .....	1	2	3	4	5	6	7
Jeg liker å prøve nye brødtyper .....	1	2	3	4	5	6	8
Jeg har erstattet vanlig brød med speltbrød .....	1	2	3	4	5	6	9
Jeg prøver bevisst å unngå vanlig pasta .....	1	2	3	4	5	6	10
Jeg prøver bevisst å unngå hvete .....	1	2	3	4	5	6	11
Jeg prøver bevisst å unngå fine, lyse brødtyper ..	1	2	3	4	5	6	12

## Forskningstema 5. Endring og stabilitet i brødvaner

## 32 Spiser du mindre eller mer av følgende brødtyper sammenliknet med de siste par årene?

	Spiser mer	Spiser omtrent det samme/like mye	Spiser mindre	Spiser ikke	Vet ikke	
Brødmat .....	1	2	3	4	5	1
Grovt brød .....	1	2	3	4	5	2
Gourmetbrød .....	1	2	3	4	5	3
Sunnhets-/helsebrød .....	1	2	3	4	5	4
Speltbrød .....	1	2	3	4	5	5
Brød stekt i butikk/bensinstasjon/kiosk .....	1	2	3	4	5	6
Brød fra bakeri/konditori .....	1	2	3	4	5	7
Hjemmebakt brød .....	1	2	3	4	5	8

**33** Hva er årsaken til at du har endret brødvaner de siste årene?

FLERE SVAR MULIG.

Bedre utvalg av brød .....	1,	☆
Bedre kvalitet på brød .....	2,	
Jeg er blitt mer opptatt av kosthold og helse .....	3,	
Jeg slanker meg .....	4,	
Jeg har fått allergier/intoleranser .....	5,	
Annet .....	6,	
Ingen spesiell grunn .....	7,	
Vet ikke .....	8.	

**34** De senere årene har helseeksperter diskutert sunnhetsverdien til brød- og kornmat. I hvilken grad er du interessert i denne debatten?

KUN ETT SVAR MULIG

Meget interessert .....	1
Ganske interessert .....	2
Verken eller .....	3
Ganske uinteressert .....	4
Meget uinteressert .....	5
Vet ikke/husker ikke .....	6

**35** I hvilken grad har diskusjonen om sunnhetsverdien til brød- og kornmat endret dine brødvaner?

KUN ETT SVAR MULIG

I stor grad .....	1
Til en viss grad .....	2
I liten grad/ingen grad .....	3
Vet ikke/husker ikke .....	4

**36** Ulike ernæringseksperter har til dels ulikt syn på brød- og kornmatens sunnhetsverdi

Hvor enig eller uenig er du i hver av disse påstandene om kostholdsdebatter?

	Helt enig	Delvis enig	Verken enig eller uenig	Delvis uenig	Helt uenig	Kan ikke svare	
Jeg synes slike debatter setter fokus på viktige temaer .....	1	2	3	4	5	6	1
Jeg synes slike debatter er interessante .....	1	2	3	4	5	6	2
Jeg synes slike debatter er oppklarende og nyttige .....	1	2	3	4	5	6	3
Jeg får mindre tillit til ernæringseksperter .....	1	2	3	4	5	6	4
Jeg blir forvirret og usikker .....	1	2	3	4	5	6	5
Jeg blir irritert og provosert .....	1	2	3	4	5	6	6
Jeg blir uinteressert/likegyldig .....	1	2	3	4	5	6	7

**Forskningstema 6: Kunnskaper og interesse for brød, korn, baking****37** Pleier du å lese grovhetsmerkingen på brødpakkene?

Ja .....	1
Nei .....	2
Vet ikke .....	3

<b>38</b>	<b>Hvor grundig leser du opplysninger, merking og varedeklarasjoner når du kjøper brød?</b>	
	<b>KUN ETT SVAR MULIG.</b>	
	Meget grundig .....	1
	Nokså grundig .....	2
	Lite grundig/Leser ikke .....	3
<b>39</b>	<b>Hvor ofte baker du brød/rundstykker (fra grunnen av eller med bruk av ferdige bakeblandinger)?</b>	
	Daglig .....	01
	5-6 dager i uken .....	02
	3-4 dager i uken .....	03
	1-2 dager i uken .....	04
	2-3 ganger i måneden .....	05
	Ca. 1 gang i måneden .....	06
	3-11 ganger i året .....	07
	Sjeldnere .....	08
	Aldri .....	09
	Vet ikke/husker ikke .....	10
<b>40</b>	<b>Bruker du ferdige brødblandinger (for eksempel "Brød på 1-2-3" og lignende)?</b>	
		☆
	Alltid .....	1
	Som oftest .....	2
	Av og til .....	3
	Sjelden .....	4
	Aldri .....	5
	Vet ikke/husker ikke .....	6
<b>41</b>	<b>Hva er årsaken eller årsakene til at du sjelden eller aldri baker brød?</b>	
	<b>FLERE SVAR MULIG.</b>	
		☆
	Dårlige kunnskaper om baking .....	1,
	Vanskelig å få til godt resultat .....	2,
	Har ikke tid .....	3,
	Liker ikke å bake .....	4,
	Synes kjøpebrød smaker like godt .....	5,
	Annet .....	6,
	Vet ikke .....	7.
<b>42</b>	<b>Hva er årsaken eller årsakene til at du velger å bake brød regelmessig?</b>	
	<b>FLERE SVAR MULIG.</b>	
		☆
	Jeg liker å bake .....	1,
	Det jeg baker selv smaker bedre .....	2,
	Jeg har mer kontroll over brødets innhold .....	3,
	Brødet jeg baker selv er sunnere .....	4,
	Det er billigere .....	5,
	Det er bare en vane .....	6,
	Annet .....	7,
	Vet ikke .....	8.

<b>43</b>	<b>Hvor ofte baker du boller, muffins, kaker og lignende (fra grunnen av eller med bruk av ferdige bakeblandinger)?</b>	
	Daglig .....	<b>01</b>
	5-6 dager i uken .....	<b>02</b>
	3-4 dager i uken .....	<b>03</b>
	1-2 dager i uken .....	<b>04</b>
	2-3 ganger i måneden .....	<b>05</b>
	Ca. 1 gang i måneden .....	<b>06</b>
	3-11 ganger i året .....	<b>07</b>
	Sjeldnere .....	<b>08</b>
	Aldri .....	<b>09</b>
	Vet ikke/husker ikke .....	<b>10</b>
<b>44</b>	<b>Bruker du ferdige kakeblandinger?</b>	
		☆
	Alltid .....	<b>1</b>
	Som oftest .....	<b>2</b>
	Av og til .....	<b>3</b>
	Sjelden .....	<b>4</b>
	Aldri .....	<b>5</b>
	Vet ikke/husker ikke .....	<b>6</b>

	Project	<b>84352</b>
	Schema ID	

<b>1</b>	<input type="checkbox"/>		
			1
<b>2</b>	<b>Til hvilke av dagens måltider spiser du vanligvis brødmat (brød, knekkebrød, rundstykker, baguetter o.l.) som hovedingrediens?</b>		
	<b>FLERE SVAR MULIG</b>		
	Frokost .....		1,
	Lunsj .....		2,
	Middag .....		3,
	Kveldsmat .....		4,
	Mellommåltider .....		5,
	Ingen .....		6,
	Vet ikke .....		7.
<b>3</b>	<b>Hvor mange skiver brød spiser du i løpet av en vanlig dag?</b>		
	<b>KUN ETT SVAR</b>		
	Ingen .....		1
	1-2 .....		2
	3-4 .....		3
	5-6 .....		4
	7-8 .....		5
	9 eller flere .....		6
	Vet ikke/husker ikke .....		7

## 4 Hvor ofte spiser du følgende brødtyper?

ETT SVAR PR. BRØDTYPE

	Daglig	5-6 dager i uken	3-4 dager i uken	1-2 dager i uken	2-3 ganger i måned	Ca. 1 gang i måned	3-11 ganger i året	Sjeldnere	Aldri	Vet ikke/husker ikke	
Fint brød (for ek- sempel loff) ...	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	1
Halv- grovt brød (for ek- sempel kneipp)	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	2
Grovt brød ..	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	3
Ekstra grovt brød ..	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	4
Spe- sial-/gourmetbrød	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	5
Sunnhets-/ helse- brød/slankebrød	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	6
Spelt- brød	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	7
Grove rund- stykker	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	8
Fine rund- stykker	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	9
Baguet- ter	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	10
Cia- batta	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11

**5** Hvor ofte spiser du følgende brødtyper?

ETT SVAR PR. BRØDTYPE

	Daglig	5-6 dager i uken	3-4 dager i uken	1-2 dager i uken	2-3 ganger i måneden	Ca. 1 gang i måneden	3-11 ganger i året	Sjeldnere	Aldri	Vet ikke/husker ikke	
Pitabrød	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	1
Bagel .	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	2
Nan- brød	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	3
Wraps	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	4
Tacoskjell	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	5
Lefse .	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	6
Lompe	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	7
Pølse-/ ham- burger- brød	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	8
Flat- brød	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	9
Fiber/Klibrød	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	10
Knekke- brød/ rugsprø, skorpe, kavring o.l . . . .	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11
Smør- brød- kjeks	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	12

**6** Hvor ofte spiser du søte bakervarer (kaker, boller, vafler, kjeks eller lignende)?

KUN ETT SVAR MULIG.

Daglig . . . . .	01
5-6 dager i uken . . . . .	02
3-4 dager i uken . . . . .	03
1-2 dager i uken . . . . .	04
2-3 ganger i måneden . . . . .	05
Ca. 1 gang i måneden . . . . .	06
3-11 ganger i året . . . . .	07
Sjeldnere . . . . .	08
Aldri . . . . .	09
Vet ikke/husker ikke . . . . .	10



**7** Hvor ofte spiser du ferdigsmurte baguetter/brødmat kjøpt utenfor hjemmet?

ETT SVAR MULIG.

Daglig .....	01
5-6 dager i uken .....	02
3-4 dager i uken .....	03
1-2 dager i uken .....	04
2-3 ganger i måneden .....	05
Ca. 1 gang i måneden .....	06
3-11 ganger i året .....	07
Sjeldnere .....	08
Aldri .....	09
Helt umulig å svare .....	10

**8** Hvor ofte spiser du frokost?

Ofte .....	1
Av og til .....	2
Sjelden/Aldri .....	3

**9** Tenk tilbake på sist gang du spiste en hverdagsfrokost og en helgefrokost og kryss av for det som du husker at du spiste til hver av disse måltidene.

FLERE SVAR MULIG

	Hverdags-frokost	☆	Helge-frokost	
Matpakke .....	1,		2.	1
Grov brødmat .....	1,		2.	2
Fin brødmat .....	1,		2.	3
Frokost/kornblanding .....	1,		2.	4
Grøt/velling .....	1,		2.	5
Yoghurt .....	1,		2.	6
Frukt .....	1,		2.	7
Smoothies .....	1,		2.	8
Grønnsaker .....	1,		2.	9
Salat .....	1,		2.	10
Pasta/ris .....	1,		2.	11
Pizza .....	1,		2.	12
Fast food (pølse, hamburger, kebab eller lignende) .....	1,		2.	13
Varm matrett (kjøtt, fisk, gryterett, wok eller lignende) .....	1,		2.	14
Bolle, muffins eller lignende .....	1,		2.	15
Annet .....	1,		2.	16

**10** Hvor ofte spiser du lunsj?

Ofte .....	1
Av og til .....	2
Sjelden/Aldri .....	3

**11** Tenk tilbake på sist gang du spiste en hverdagslunsj og en helgelunsj og kryss av for de matvarene som du husker at du spiste til hver av disse måltidene.

FLERE SVAR MULIG

	☆		
	Hverdags-lunsj	Helge-lunsj	
Matpakke .....	1,	2.	1
Grov brødmat .....	1,	2.	2
Fin brødmat .....	1,	2.	3
Frokost/kornblanding .....	1,	2.	4
Grøt/velling .....	1,	2.	5
Yoghurt .....	1,	2.	6
Frukt .....	1,	2.	7
Smoothies .....	1,	2.	8
Grønnsaker .....	1,	2.	9
Salat .....	1,	2.	10
Pasta/ris .....	1,	2.	11
Pizza .....	1,	2.	12
Fast food (pølse, hamburger, kebab eller lignende) .....	1,	2.	13
Varm matrett (kjøtt, fisk, gryterett, wok eller lignende) .....	1,	2.	14
Bolle, muffins eller lignende .....	1,	2.	15

**12** Hvor ofte spiser du kveldsmat?

Ofte .....	1
Av og til .....	2
Sjelden/Aldri .....	3

**13** Tenk tilbake på sist gang du spiste kveldsmat og kryss av for det som du husker at du spiste til dette måltidet.

FLERE SVAR MULIG

	☆
Grov brødmat .....	01,
Fin brødmat .....	02,
Frokost/kornblanding .....	03,
Grøt/velling .....	04,
Yoghurt .....	05,
Frukt .....	06,
Smoothies .....	07,
Grønnsaker .....	08,
Salat .....	09,
Pasta/ris .....	10,
Pizza .....	11,
Fast food (pølse, hamburger, kebab eller lignende) .....	12,
Varm matrett (kjøtt, fisk, gryterett, wok eller lignende) .....	13,
Bolle, muffins eller lignende .....	14,
Annet .....	15.

**14** Tenk tilbake på sist gang du spiste hverdagsmiddag og sist gang du spiste helgemiddag.  
Hva var hovedingrediensen i den middagen du spiste?

FLERE SVAR MULIG

	Hverdagsmiddag	Helgemiddag	
Kjøtt .....	1,	2.	1
Fisk .....	1,	2.	2
Salat/grønnsaker .....	1,	2.	3
Pasta/ris .....	1,	2.	4
Pizza .....	1,	2.	5
Fast food (pølse, hamburger, kebab eller lignende) .....	1,	2.	6
Brødmat .....	1,	2.	7
Annet .....	1,	2.	8

**15** Hva slags tilbehør ble servert sammen med hovedretten til den siste middagen du spiste?

FLERE SVAR MULIG

	Hverdagsmiddag	Helgemiddag	
Poteter	1,	2.	1
Ris	1,	2.	2
Pasta/makaroni	1,	2.	3
Salat/grønnsaker	1,	2.	4
Grovt brød	1,	2.	5
Fint brød	1,	2.	6
Rundstykke/baguette/ciabatta	1,	2.	7
Flatbrød	1,	2.	8
Lompe/lefse	1,	2.	9
Pølse-/hamburgerbrød	1,	2.	10
Tacoskjell, fajitas-/tortillalomper eller lignende	1,	2.	11
Wraps/pita eller lignende	1,	2.	12
Annet	1,	2.	13
Ingenting	1,	2.	14

## Forskningstema 2: Hvordan er barn og unges forbruksmønster av brød- og kornprodukter

**16 Har du hjemmeboende barn?**

Ja .....	1
Nei .....	2

**17 Hvor mange hjemmeboende barn er det i husstanden?**

	☆
1 .....	1
2 .....	2
3 .....	3
4 .....	4
5 eller flere .....	5

**18 Hva er alderen på barnet eller barna?**

FLERE SVAR MULIG

	☆
1-11 mnd. ....	01,
Under 1 år .....	02,
1 år .....	03,
2 år .....	04,
3 år .....	05,
4 år .....	06,
5 år .....	07,
6 år .....	08,
7 år .....	09,
8 år .....	10,
9 år .....	11,
10 år .....	12,
11 år .....	13,
12 år .....	14,
13 år .....	15,
14 år .....	16,
15 år .....	17,
16 - 19 år .....	18,
20 år + .....	19.

**19 Til hvilke av dagens måltider spiser ditt eldste barn under 15 år som oftest brødmat som hovedingrediens?**

FLERE SVAR MULIG.

	☆
Frokost .....	1,
Lunsj .....	2,
Middag .....	3,
Kvelds .....	4,
Mellommåltider .....	5,
Ingen .....	6,
Vet ikke/husker ikke .....	7.

**20 Hvilke av følgende brødtyper spiser ditt eldste barn under 15 år som oftest?**

FLERE SVAR MULIG

	☆
Fint brød (for eksempel loff) .....	1,
Halvgrovt brød (for eksempel kneipp) .....	2,
Grovt brød .....	3,
Ekstra grovt brød .....	4,
Annet .....	5,
Vet ikke/husker ikke .....	6.

**21** Hvor ofte spiser ditt eldste barn under 15 år frokost?

	☆
Daglig .....	<b>01</b>
5-6 dager i uken .....	<b>02</b>
3-4 dager i uken .....	<b>03</b>
1-2 dager i uken .....	<b>04</b>
2-3 ganger i måneden .....	<b>05</b>
Ca. 1 gang i måneden .....	<b>06</b>
3-11 ganger i året .....	<b>07</b>
Sjeldnere .....	<b>08</b>
Aldri .....	<b>09</b>
Vet ikke/husker ikke .....	<b>10</b>

**22** Hva spiste ditt eldste barn under 15 år sist gang til frokost?

FLERE SVAR MULIG
------------------

	☆
Hvis barnet sjelden eller aldri spiser frokost - kryss av her og gå til neste spørsmål .....	<b>01,</b>
Brød .....	<b>02,</b>
Frokost/kornblanding .....	<b>03,</b>
Grøt/velling .....	<b>04,</b>
Yoghurt .....	<b>05,</b>
Frukt .....	<b>06,</b>
Salat .....	<b>07,</b>
Pasta/ris .....	<b>08,</b>
Pizza .....	<b>09,</b>
Fast food (pølse, hamburger, kebab eller lignende) .....	<b>10,</b>
Varm matrett (kjøtt, fisk, gryterett, wok eller lignende) .....	<b>11,</b>
Bolle, muffins eller lignende .....	<b>12,</b>
Annet .....	<b>13,</b>
Vet ikke/husker ikke .....	<b>14.</b>

**23** Hvor ofte spiser ditt eldste barn under 15 år lunsj?

	☆
Daglig .....	<b>01</b>
5-6 dager i uken .....	<b>02</b>
3-4 dager i uken .....	<b>03</b>
1-2 dager i uken .....	<b>04</b>
2-3 ganger i måneden .....	<b>05</b>
Ca. 1 gang i måneden .....	<b>06</b>
3-11 ganger i året .....	<b>07</b>
Sjeldnere .....	<b>08</b>
Aldri .....	<b>09</b>
Vet ikke/husker ikke .....	<b>10</b>

**24** Hva spiste ditt eldste barn under 15 år sist gang til lunsj?

FLERE SVAR MULIG.

	☆
Hvis barnet sjelden eller aldri spiser lunsj - kryss av her og gå til neste spørsmål .....	01,
Matpakke .....	02,
Brødmat (ferdigsmurt/smører selv) .....	03,
Frokost-/kornblanding .....	04,
Grøt/velling .....	05,
Yoghurt .....	06,
Frukt .....	07,
Grønnsaker .....	08,
Salat .....	09,
Pasta/ris .....	10,
Pizza .....	11,
Fast food (pølse, hamburger, kebab eller lignende) .....	12,
Varm matrett (kjøtt, fisk, gryterett, wok eller lignende) .....	13,
Bolle, muffins eller lignende .....	14,
Annet .....	15,
Vet ikke/husker ikke .....	16.

**25** Hvor ofte spiser ditt eldste barn under 15 år boller, muffins, vafler, søte kjeks, kake og lignende?

ETT SVAR

	☆
Daglig .....	1
5-6 ganger i uken .....	2
3-4 ganger i uken .....	3
1-2 ganger i uken .....	4
2-3 ganger i måneden .....	5
Ca. 1 gang i måneden .....	6
Sjeldnere .....	7
Aldri .....	8
Vet ikke/husker ikke .....	9

**Forskningstema 3** Hvor og hvor ofte kjøpes brød?**26** Hvor handler du vanligvis brød?

FLERE SVAR MULIG

Dagligvarebutikk .....	1,
Bakeri/konditori .....	2,
Bensinstasjon .....	3,
Storkiosk .....	4,
Annet .....	5,
Handler ikke brød .....	6,
Vet ikke/husker ikke .....	7.

**27** Hvor ofte handler du brød?

KUN ETT SVAR

Daglig .....	1
5-6 dager i uken .....	2
3-4 dager i uken .....	3
1-2 dager i uken .....	4
Sjeldnere .....	5
Vet ikke/husker ikke .....	6

**28 I hvilken grad er du fornøyd med utvalget av brød der du vanligvis handler?**

Meget fornøyd .....	<b>1</b>
Ganske fornøyd .....	<b>2</b>
Verken fornøyd eller misfornøyd .....	<b>3</b>
Ganske misfornøyd .....	<b>4</b>
Meget misfornøyd .....	<b>5</b>
Vet ikke/husker ikke .....	<b>6</b>

**29 Hvor godt eller dårlig passer hver av disse påstandene til dine brødvaner?**

GI DINE SVAR PÅ EN SKALA FRA 1 TIL 5, DER 1 ER PASSER MEGET BRA OG 5 ER PASSER MEGET DÅRLIG.

	1 Passer meget bra	2 Passer ganske bra	3 Passer verken bra eller dårlig	4 Passer ganske dårlig	5 Passer meget dårlig	Kan ikke svare	
Jeg spiser kun brød som er kjøpt samme dag .	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	1
Jeg kan godt spise brød som er et par dager gammelt ....	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	2
Jeg pleier å kjøpe brød som jeg oppbevarer i fryseren ....	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	3
Jeg kjøper som oftest ferdig oppskåret brød .....	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	4
Jeg kaster brød- skalker/-rester eller lignende nesten daglig	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	5
Jeg erstatter hverdagens grove brødmat med finere brød og/eller rundstykker i helgen .....	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	6



**Forskningstema 4. Hvilke oppfatninger og prioriteringer har forbrukerne til brød-/kornprodukter?**
**30 Hvilke av følgende egenskaper legger du spesielt stor vekt på ved kjøp av brød- og kornprodukter?**
**FLERE SVAR MULIG**

Lav pris .....	01,
Ferskt/dagens brød .....	02,
Nystekt - stekt i butikk .....	03,
God smak .....	04,
Bakt av en lokal baker .....	05,
Det er grovt .....	06,
Inneholder bestemte kornsorter .....	07,
Inneholder hele korn .....	08,
Inneholder ikke hele korn .....	09,
Bakt av speltmel .....	10,
Inneholder lite salt .....	11,
Inneholder lite sukker .....	12,
Inneholder lite fett .....	13,
Inneholder ikke gluten .....	14,
Inneholder ikke gjær .....	15,
Inneholder bestemte fettyper (omega-3, rapsolje, olivenolje) .....	16,
Høyt innhold av fiber/kli .....	17,
Økologisk .....	18,
Inneholder lite tilsetningsstoffer .....	19.

**31 Hvor enig eller uenig er du i hver av disse påstandene?**
**Ett svar i hver linje**

	Helt enig	Delvis enig	Verken enig eller uenig	Delvis uenig	Helt uenig	Kan ikke svare	
Brødmat smaker godt .....	1	2	3	4	5	6	1
Brødmat er kjedelig .....	1	2	3	4	5	6	2
Brødmat er sunt .....	1	2	3	4	5	6	3
Brødmat er fetende .....	1	2	3	4	5	6	4
Matpakke er noe jeg liker/ en god vane .....	1	2	3	4	5	6	5
Jeg foretrekker varme matretter til lunsj .....	1	2	3	4	5	6	6
Jeg spiser brødmat fremfor varme matretter til middag et par ganger i uken .....	1	2	3	4	5	6	7
Jeg liker å prøve nye brødtyper .....	1	2	3	4	5	6	8
Jeg har erstattet vanlig brød med speltbrød .....	1	2	3	4	5	6	9
Jeg prøver bevisst å unngå vanlig pasta .....	1	2	3	4	5	6	10
Jeg prøver bevisst å unngå hvete .....	1	2	3	4	5	6	11
Jeg prøver bevisst å unngå fine, lyse brødtyper ..	1	2	3	4	5	6	12

**Forskningstema 5. Endring og stabilitet i brødvaner**
**32 Spiser du mindre eller mer av følgende brødtyper sammenliknet med de siste par årene?**

	Spiser mer	Spiser omtrent det samme/like mye	Spiser mindre	Spiser ikke	Vet ikke	
Brødmat .....	1	2	3	4	5	1
Grovt brød .....	1	2	3	4	5	2
Gourmetbrød .....	1	2	3	4	5	3
Sunnhets-/helsebrød .....	1	2	3	4	5	4
Speltbrød .....	1	2	3	4	5	5
Brød stekt i butikk/bensinstasjon/kiosk .....	1	2	3	4	5	6
Brød fra bakeri/konditori .....	1	2	3	4	5	7
Hjemmebakt brød .....	1	2	3	4	5	8

**33** Hva er årsaken til at du har endret brødvaner de siste årene?

FLERE SVAR MULIG.

Bedre utvalg av brød .....	1,	☆
Bedre kvalitet på brød .....	2,	
Jeg er blitt mer opptatt av kosthold og helse .....	3,	
Jeg slanker meg .....	4,	
Jeg har fått allergier/intoleranser .....	5,	
Annet .....	6,	
Ingen spesiell grunn .....	7,	
Vet ikke .....	8.	

**34** De senere årene har helseeksperter diskutert sunnhetsverdien til brød- og kornmat. I hvilken grad er du interessert i denne debatten?

KUN ETT SVAR MULIG

Meget interessert .....	1
Ganske interessert .....	2
Verken eller .....	3
Ganske uinteressert .....	4
Meget uinteressert .....	5
Vet ikke/husker ikke .....	6

**35** I hvilken grad har diskusjonen om sunnhetsverdien til brød- og kornmat endret dine brødvaner?

KUN ETT SVAR MULIG

I stor grad .....	1
Til en viss grad .....	2
I liten grad/ingen grad .....	3
Vet ikke/husker ikke .....	4

**36** Ulike ernæringseksperter har til dels ulikt syn på brød- og kornmatens sunnhetsverdi

Hvor enig eller uenig er du i hver av disse påstandene om kostholdsdebatter?

	Helt enig	Delvis enig	Verken enig eller uenig	Delvis uenig	Helt uenig	Kan ikke svare	
Jeg synes slike debatter setter fokus på viktige temaer .....	1	2	3	4	5	6	1
Jeg synes slike debatter er interessante .....	1	2	3	4	5	6	2
Jeg synes slike debatter er oppklarende og nyttige .....	1	2	3	4	5	6	3
Jeg får mindre tillit til ernæringseksperter .....	1	2	3	4	5	6	4
Jeg blir forvirret og usikker .....	1	2	3	4	5	6	5
Jeg blir irritert og provosert .....	1	2	3	4	5	6	6
Jeg blir uinteressert/likegyldig .....	1	2	3	4	5	6	7

**Forskningstema 6: Kunnskaper og interesse for brød, korn, baking****37** Pleier du å lese grovhetsmerkingen på brødpakkene?

Ja .....	1
Nei .....	2
Vet ikke .....	3

<b>38</b>	<b>Hvor grundig leser du opplysninger, merking og varedeklarasjoner når du kjøper brød?</b>	
	<b>KUN ETT SVAR MULIG.</b>	
	Meget grundig .....	1
	Nokså grundig .....	2
	Lite grundig/Leser ikke .....	3
<b>39</b>	<b>Hvor ofte baker du brød/rundstykker (fra grunnen av eller med bruk av ferdige bakeblandinger)?</b>	
	Daglig .....	01
	5-6 dager i uken .....	02
	3-4 dager i uken .....	03
	1-2 dager i uken .....	04
	2-3 ganger i måneden .....	05
	Ca. 1 gang i måneden .....	06
	3-11 ganger i året .....	07
	Sjeldnere .....	08
	Aldri .....	09
	Vet ikke/husker ikke .....	10
<b>40</b>	<b>Bruker du ferdige brødblandinger (for eksempel "Brød på 1-2-3" og lignende)?</b>	
		☆
	Alltid .....	1
	Som oftest .....	2
	Av og til .....	3
	Sjelden .....	4
	Aldri .....	5
	Vet ikke/husker ikke .....	6
<b>41</b>	<b>Hva er årsaken eller årsakene til at du sjelden eller aldri baker brød?</b>	
	<b>FLERE SVAR MULIG.</b>	
		☆
	Dårlige kunnskaper om baking .....	1,
	Vanskelig å få til godt resultat .....	2,
	Har ikke tid .....	3,
	Liker ikke å bake .....	4,
	Synes kjøpebrød smaker like godt .....	5,
	Annet .....	6,
	Vet ikke .....	7.
<b>42</b>	<b>Hva er årsaken eller årsakene til at du velger å bake brød regelmessig?</b>	
	<b>FLERE SVAR MULIG.</b>	
		☆
	Jeg liker å bake .....	1,
	Det jeg baker selv smaker bedre .....	2,
	Jeg har mer kontroll over brødets innhold .....	3,
	Brødet jeg baker selv er sunnere .....	4,
	Det er billigere .....	5,
	Det er bare en vane .....	6,
	Annet .....	7,
	Vet ikke .....	8.

<b>43</b>	<b>Hvor ofte baker du boller, muffins, kaker og lignende (fra grunnen av eller med bruk av ferdige bakeblandinger)?</b>	
	Daglig .....	<b>01</b>
	5-6 dager i uken .....	<b>02</b>
	3-4 dager i uken .....	<b>03</b>
	1-2 dager i uken .....	<b>04</b>
	2-3 ganger i måneden .....	<b>05</b>
	Ca. 1 gang i måneden .....	<b>06</b>
	3-11 ganger i året .....	<b>07</b>
	Sjeldnere .....	<b>08</b>
	Aldri .....	<b>09</b>
	Vet ikke/husker ikke .....	<b>10</b>
<b>44</b>	<b>Bruker du ferdige kakeblandinger?</b>	
		☆
	Alltid .....	<b>1</b>
	Som oftest .....	<b>2</b>
	Av og til .....	<b>3</b>
	Sjelden .....	<b>4</b>
	Aldri .....	<b>5</b>
	Vet ikke/husker ikke .....	<b>6</b>