

Ja tak, lidt mindre

Ernæringsfokuskonference 2021

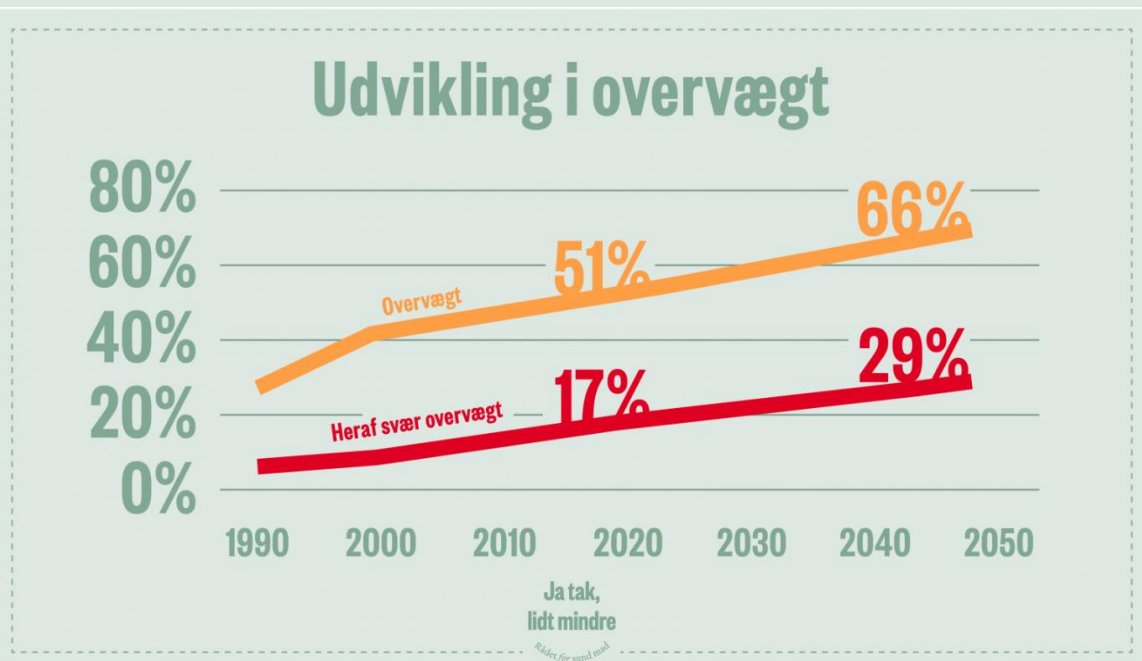
18. November 2021

Susanne Tøttenborg

M: 3038 2303 – sto@cancer.dk



Overvægt er en af de største risikofaktorer for kræft



- 2.4 mio. voksne med overvægt
- Ca. 50.000 ekstra kræfttilfælde frem til 2045 (13 kræftformer)
- Øget risiko for 40 sygdomme
- 8 af 10 overvægtige til gerne tabe sig
- Overvægt findes i alle familier, men stor social ulighed



Ja tak, lidt mindre: Privat-offentlig partnerskab



- Brancheorganisationer
- Virksomheder
- NGO'er
- Myndigheder
- Uddannelse og Forskning
- Kommunikatører
- Fagforbund



Forebygge overvægt: Spise og drikke lidt mindre, ca. 10 %

- WHO: Vi spiser og drikker for meget
- Portioner er blevet større
- Portion size effect
- McKinsey: Omkostningseffektivt
- Nemmere at indarbejde end store kostomlægninger
- Forståeligt og giver mening
- 10 % kan ikke ses



Ka' du se forskel?



Ka' du se forskel?



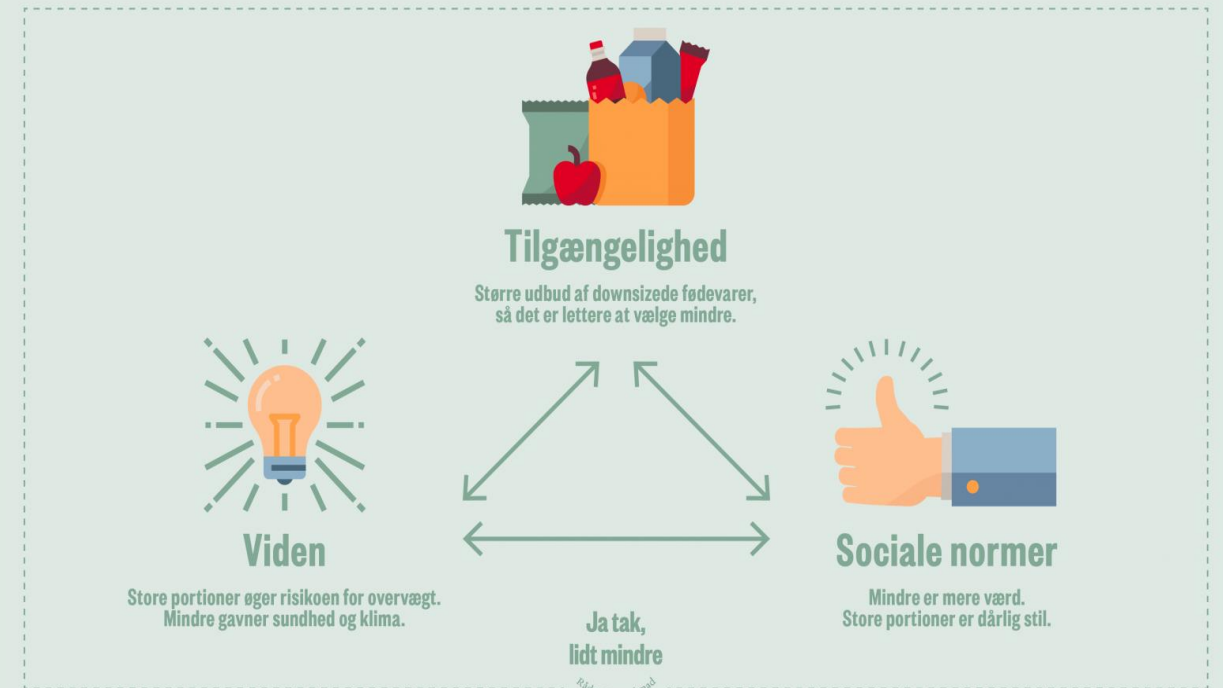
A

B

Ja tak,
lidt mindre
Rådet for sund mad

Paradigmeskifte: Downsizing

- Få fødevarevirksomheder til at downsize pakker og portioner med ca. 10 pct.
- Øge opmærksomheden på, **hvor meget** man spiser og drikker, ikke kun hvad
- Få forbrugerne til at tillægge mindre pakker og portioner en positiv værdi





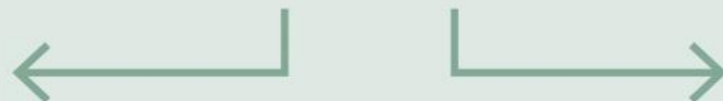
Ubevidst overspisning



Vægtstigning & overvægt



Store portioner



Livsstilssygdomme

Ja tak,
lidt mindre

Rådet for sund mad

56 %



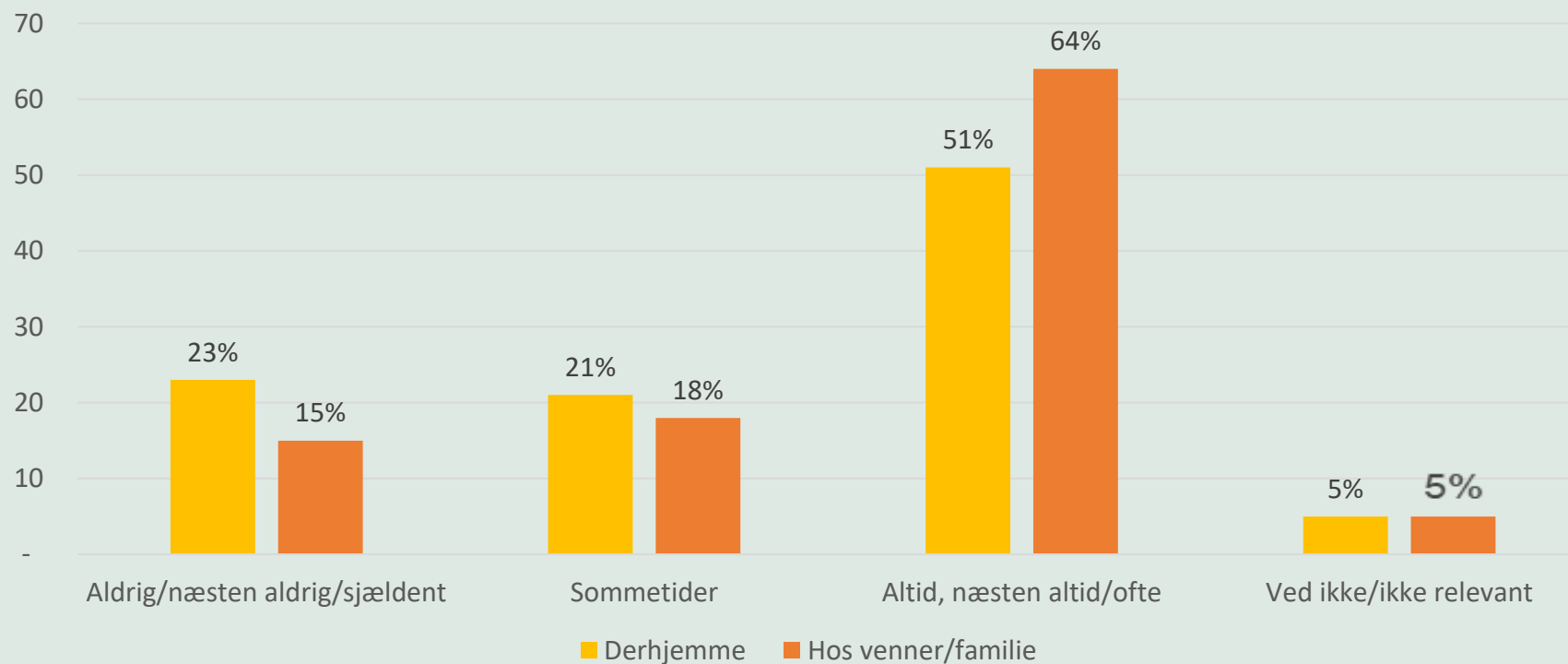
Madspild



Unødvendig klimabelastning

Du er egentlig mæt, men der er mad tilbage på tallerkenen. Hvor ofte spiser ud op?

Tom tallerken trods mæthed N-1.015



**Ja tak,
lidt mindre**
Rådet for sund mad

Storkøb giver storforbrug – ikke besparelser

En god handel?

Hvis en familie deler en Mega-pose i stedet for Maxi én gang om ugen i et år



Ja tak,
lidt mindre

Rådet for sund mad

Rådet for sund mad

Lille ændring med stor effekt

Eksemplerne er beregnet ud fra, at du spiser eller drikker følgende en gang om ugen i ét år

	Forskel i kcal	Det undgår du at tage på i vægt årligt
Burgermenu - mellem i stedet for stor	146 kcal	Ca. 1 kg
Sodavand - 33 cl i stedet for 50 cl	71 kcal	Ca. 500 g
Chips - 125 g i stedet for 150 g	63 kcal	Ca. 450 g
Café latte på sødmælk - lille (20 cl) i stedet for stor (30 cl)	55 kcal	Ca. 400 g*
Pizza - 320 g i stedet for 350 g	61 kcal	Ca. 400 g
Hakkebøf (7-10 % fedt) - 125 g i stedet for 150 g	40 kcal	Ca. 300 g
Vin - lille glas (15 cl) i stedet for stort (20 cl)	38 kcal	Ca. 250 g

**Lidt mindre for mælk med lavere fedt%,
havredrik eller soyadrik*



Det er ikke størrelsen, men gørelsen



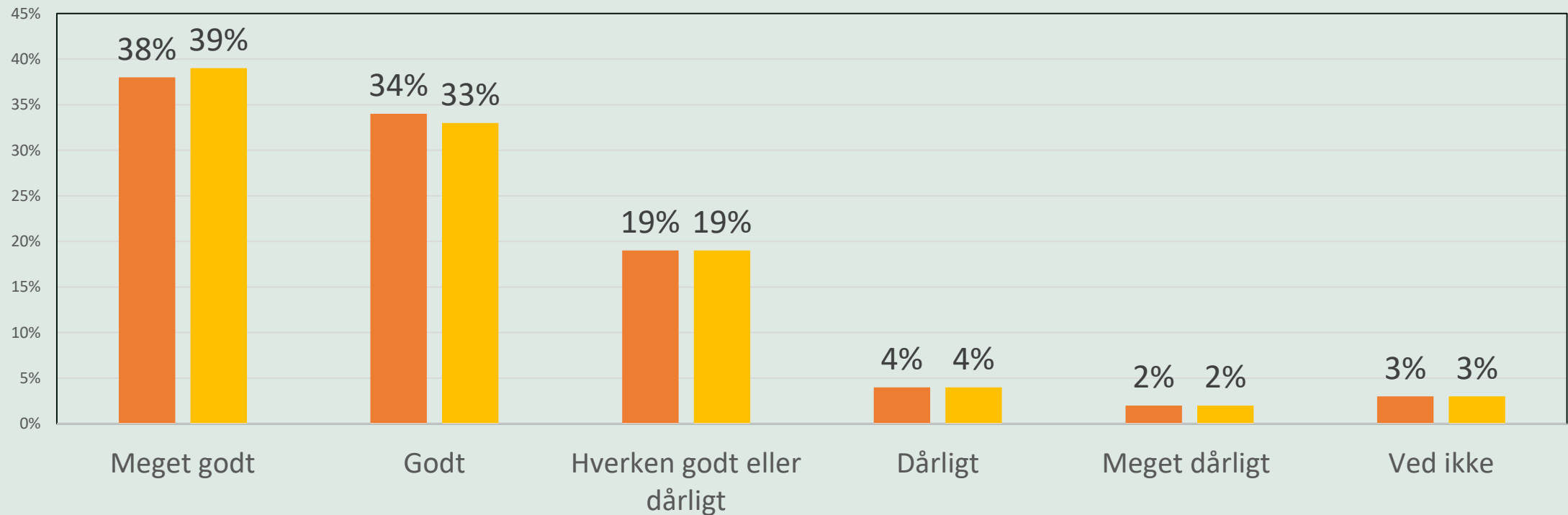
**Ja tak,
lidt mindre**

Rådet for sund mad

Forskning viser, at mad- og drikkevarer i store portioner får os til ubevidst at spise for meget. Det kan på sigt øge risikoen for overvægt og en række forskellige sygdomme. Ca. 2.4 mio. danskere har i dag overvægt. Lidt mindre pakker og portioner, fx 10 % kan bidrage til at forebygge overvægt.

Begge: Pakke og portionsstørrelser for mad- og drikkevarer er vokset de seneste årtier. Nu er nogle producenter, supermarkeder, cafeer og restauranter begyndt at gøre dem lidt mindre. Hvad synes du om det?

Holdning til downsizing N=2.535 hhv. N=2.529

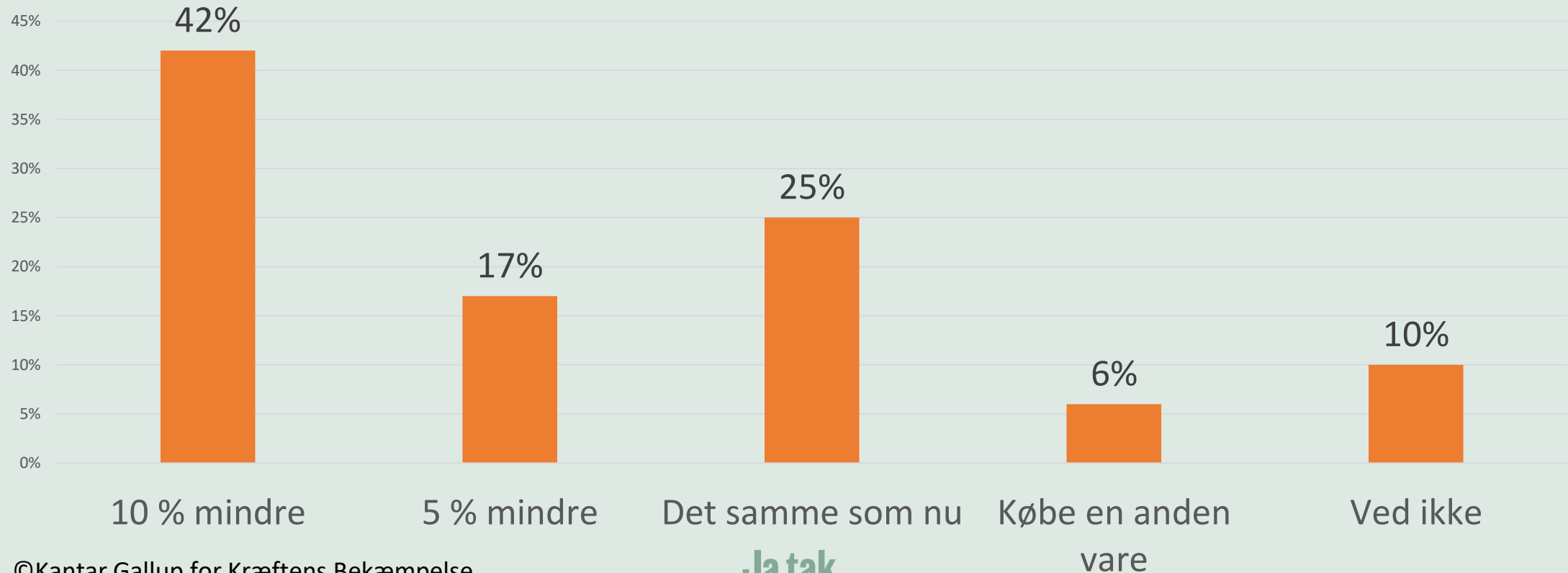


©Kantar Gallup for Kræftens Bekæmpelse

la tak
lidt mindre
Rådet for sund mad

Hvis en pakke, flaske eller portion gøres 10 % mindre og dermed indeholder færre kalorier, hvor meget ville du så være villig til at betale for den?

Betalingsvilje N=5.064



©Kantar Gallup for Kræftens Bekæmpelse

**Ja tak,
lidt mindre**
Rådet for sund mad

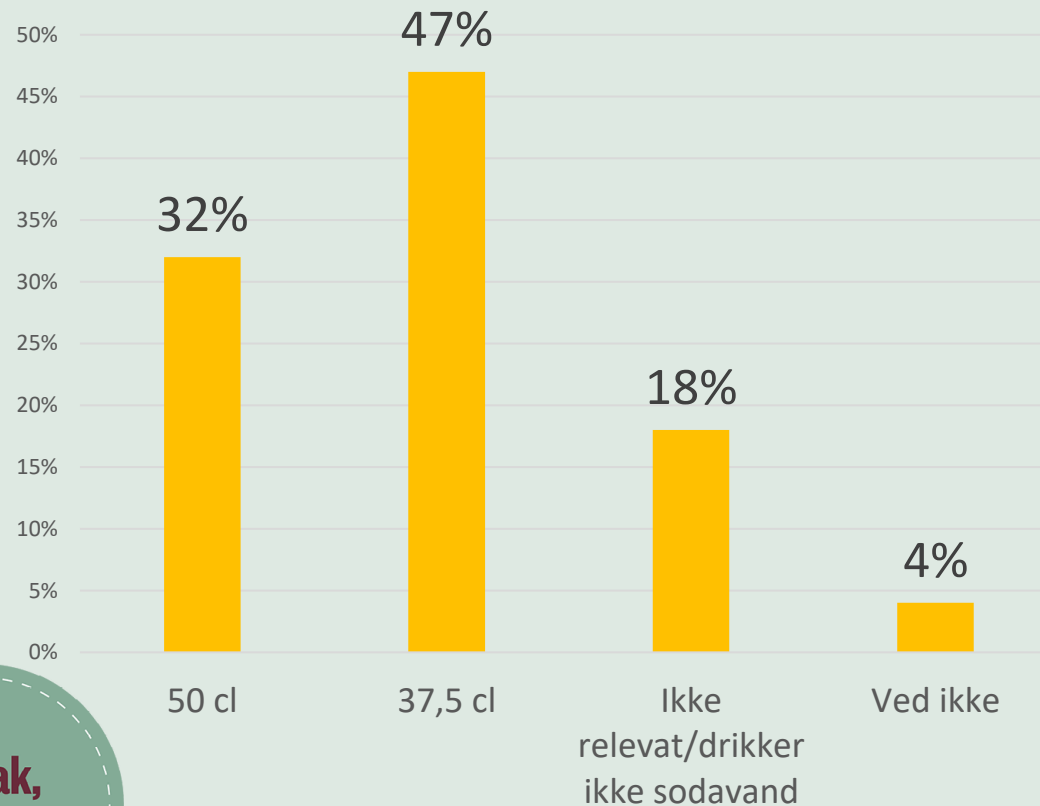
To sodavand. Den ene indeholder 1/2 liter, den anden 37,5 cl.
Hvilken størrelse vil normalt kunne dække dig behov?



50 cl

37,5 cl

Cola 37,5 eller 50 cl N=1.015



Ja tak,
lidt mindre

Rådet for sund mad

YouGov for Coop Analyse

Forbrugernes opfattelse af downsizing

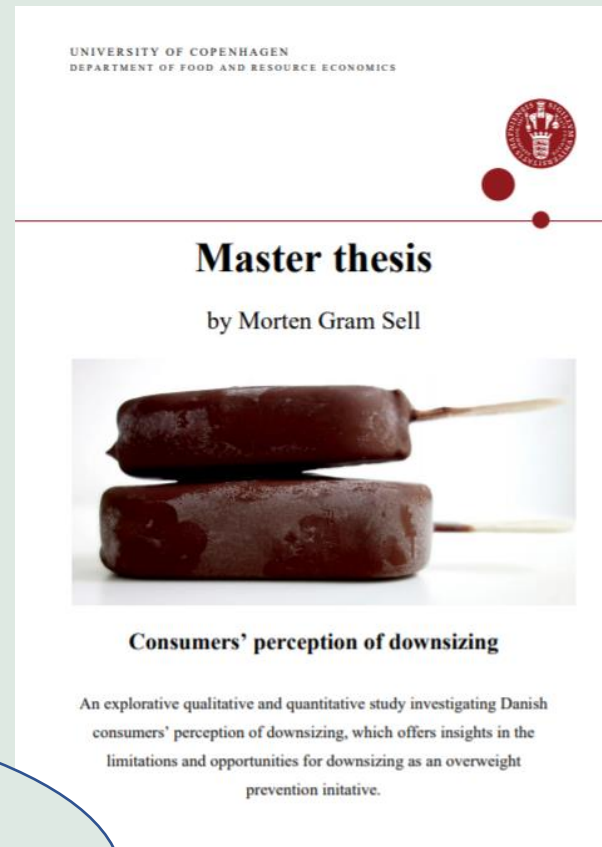
- Forbrugerne opfatter overvejende downsizing som et positivt tiltag og anerkender de sundhedsmæssige fordele ift. overvægt
- MEN de store portioner og pakkestørrelser er stadig tiltrækkende.
- Downsizing skal sammenkobles med andre positive værdier

Hvis der er 10 % mindre, så er det fint, for så spiser jeg jo 10% mindre altså det giver jo god mening.”

Daniel, 38 år

Jeg har ikke hørt om det, men det lyder som en god ide. Ja, kvalitet og økologi osv. Det vil man gerne betale for.

Olivia 39 år



7-ELEVEN®

- Mindre portioner – højere kvalitet
- Kunden: Sundt, bæredygtigt og hurtigt
- Downsizet 7 bageriprodukter
- 122 mio. færre kalorier om året
- 12 tons mindre fedt, sukker og salt
- Årets bæredygtige initiativ 2021



Ja tak,
lidt mindre
Rådet for sund mad

Tak for opmærksomheden

- Susanne Tøttenborg
- Mobil 3038 2303
- sto@cancer.dk
- www.jataklidtmindre.dk
- Facebook
- Instagram

Det nye (u)normale



1950'erne



Nu



Ja tak,
lidt mindre
Rådet for sund mad