

# Downsizing – Kan det ses?

RAPPORT OM VISUELLE FORSØG MED DOWNSIZING HOS KØBENHAVNS  
PROFESSIONSHØJSKOLE, LANTMÄNNEN SCHULSTAD A/S & COOP



Kræftens Bekæmpelse

**Udarbejdet af:**

Amanda Kjær Mejdal Larsen

Simon Lüdeking

Susanne Tøttenborg

Januar 2020

## Indhold

Introduktion .....	4
Baggrund .....	4
Formål .....	3
Metode .....	5
Forsøgsdesign .....	5
Rekruttering og deltagere .....	6
Spørgeskema .....	6
Gennemførelse af forsøget .....	6
Københavns Professionshøjskole .....	7
Lantmännen Schulstad A/S.....	7
COOP .....	7
Resultater .....	8
Diskussion.....	8
Konklusion .....	9
Litteratur .....	11

Find rapporten:

[https://www.linkedin.com/posts/simonludeking\\_rapport-om-visuelle-fors%C3%B8g-med-downsizing-activity-6636568467602583552-jbgM](https://www.linkedin.com/posts/simonludeking_rapport-om-visuelle-fors%C3%B8g-med-downsizing-activity-6636568467602583552-jbgM)



# Introduktion

## Baggrund

Overvægt er i Danmark en samfundsmæssig udfordring og et fortsat stigende problem. 51 % af den danske voksne befolkning har moderat eller svær overvægt (BMI $\geq$ 25). Heraf har 17 % svær overvægt (BMI $\geq$ 30)<sup>i</sup>. Det svarer til ca. 2.4 mio. hhv. ca. 800.000 danskere. Fortsætter udviklingen vil to ud af tre voksne have overvægt i 2045, heraf hver tredje svær overvægt. Ny forskning viser, at der er en sikker sammenhæng mellem overvægt og udvikling af mindst 13 kræftformer, herunder de store kræftformer som brystkræft efter menopausen og tyktarmskræft. Risikoen stiger med stigende overvægt<sup>ii</sup>. Overvægt giver desuden en øget risiko for op mod 40 andre sygdomme, herunder de store folkesygdomme som type 2-diabetes, hjerte-kar-sygdomme, muskel-skeletlidelser og psykosociale problemer<sup>iii</sup>.

I de seneste 20-30 år er portions- og pakkestørrelser for fødevarer gradvist blevet større. Der er god evidens for, at forbrugerne spiser og drikker mere, når de bliver tilbudt større portions- og pakkestørrelser, også uden at de føler sig mere mætte. Det kaldes portionsstørrelseseffekten. Portionsstørrelseseffekten gælder på tværs af alder, køn, vægtstatus og socioøkonomisk status<sup>iv</sup> v. WHO vurderer, at en af de væsentligste årsager til overvægt er et for højt energiindtag, og at de voksende portionsstørrelser er en medvirkende risikofaktor for overvægt<sup>vi</sup>.

Ret Portion er et foreløbigt 3-årigt samarbejde (2019-2022) i regi af Rådet *for* sund mad under programmet Danskernes madvaner. Ret portion skal være startskuddet til en bevægelse, hvor mindre pakker, flasker og portioner bliver det nye normale både i hjemmet, i butikkerne, i kantiner og på restauranter. Målsætningen er at bidrage til at standse stigningen i overvægt og forbedre folkesundheden. Ret Portion vil øge udbuddet og efterspørgslen efter mad- og drikkevarer i *lidt* mindre portioner og pakninger i dagligvarehandlen, kiosker, kantiner og udespisningsbranchen med det formål at få folk til at spise og drikke lidt mindre for at holde vægten<sup>vii</sup>.

## Formål

For at bidrage til ovenstående formål har to studerende fra Københavns Professionshøjskole, Sundhed & Ernæring, for Kræftens Bekæmpelse udført et forsøg for at teste, om folk kan se forskel på produkter i original størrelse sammenlignet med samme produkt reduceret med 10 % i vægt.

## Metode

### Forsøgsdesign

Samme forsøg blev gennemført på tre arbejdspladser: Københavns Professionshøjskole (KP), Lantmännen Schulstad A/S og Coop. Hvert sted blev de samme ni fødevarer testet: Bolle m/ost, croissant, kyllingebryst, måltidssalat, pizza slice, pommes frites, pølse, en skive pålæg og spaghetti m/kødsovs og salat, heraf 6 som test og 3 som kontrol.



Billede 1: De otte fødevarer i 100 % hhv. 90 % størrelse (vægt)

Testene bestod af to næsten ens fødevarer, dvs. én i 100 % størrelse (altid A) og en i 90 % størrelse (altid B), mens kontrollerne bestod af to fødevarer i samme størrelse (100 % for både A og B) jf. billede 1. Kontrolfødevarerne varierede fra gang til gang, jf. tabel 1. Dermed fungerede alle ni fødevarer som test to gange og som kontrol én gang.

Fødevarer	KP	Schulstad	Coop
Croissant	Test	Kontrol	Test
Bolle m. ost	Test	Test	Kontrol
Kyllingebryst	Kontrol	Test	Test
Måltidssalat	Test	Kontrol	Test
Pommes frites	Kontrol	Test	Test
Pizza	Test	Test	Kontrol
Pølse	Test	Kontrol	Test
Pålæg	Test	Test	Kontrol
Spaghetti m. kødsovs + salat	Kontrol	Test	Test

Tabel 1: Skema over test og kontrolfødevarer på tre forsøgsdage

## Rekruttering og deltagere

Kræftens Bekæmpelse formidlede kontakten til de tre forsøgssteder: Københavns Professionshøjskole i Sigurdsgade, Lantmännen Schulstad A/S i Avedøre og Coops hovedkontor i Albertslund. Deltagerne blev rekrutteret igennem et opslag på virksomhedernes intranet. Deltagerne havde forskellig uddannelsesmæssig baggrund, herunder studerende, funktionærer og ansatte i produktionen. Deltagelse var frivillig.

## Spørgeskema

Som en del af forsøget skulle deltagerne udfylde et spørgeskema. Samme spørgsmål blev stillet for alle ni fødevarer. Første spørgsmål var: *"Kan du se en forskel på de to [fødevarer]? Farve, størrelse og facon mm."* og derefter: *"Hvis ja, hvilke(n) forskel(le) kan du se?"* (Figur 1).

### 1. 1.1 Kan du se forskel på de to Croissanter?

Farve, Størrelse, Form, m.m.  
*Mark only one oval.*

- Ja  
 Nej

### 2. 1.1.1 Hvis ja, hvilke(n) forskel(le) kan du se?

---

---

---

---

---

Figur 1: Eksempel på spørgsmål i spørgeskemaet

## Gennemførelse af forsøget

Til hvert forsøg blev opstillet borde, hvor de ni fødevarer blev inddelt i tre grupper (bord 1, 2 og 3). På denne måde kunne deltagerne bevæge sig rundt mellem bordene og udfylde de uddelte spørgeskemaer, jf. billede 2, som de skulle besvare individuelt. 194 personer deltog i forsøgene i alt, men da nogle af deltagerne ikke har besvaret alle spørgsmål, varierer antal besvarelser fra fødevarer til fødevarer fra 185 til 194.

### Københavns Professionshøjskole (KP)

Pilotforsøget blev udført i kantinen på Københavns Professionshøjskole 6. september 2019 kl. 10-13:30 med i alt 90 deltagere.

### Lantmännen Schulstad A/S

Forsøget blev udført i kantinen hos Lantmännen Schulstad A/S 11. september 2019 kl. 10:30-13:00 med i alt 44 deltagere.

### COOP

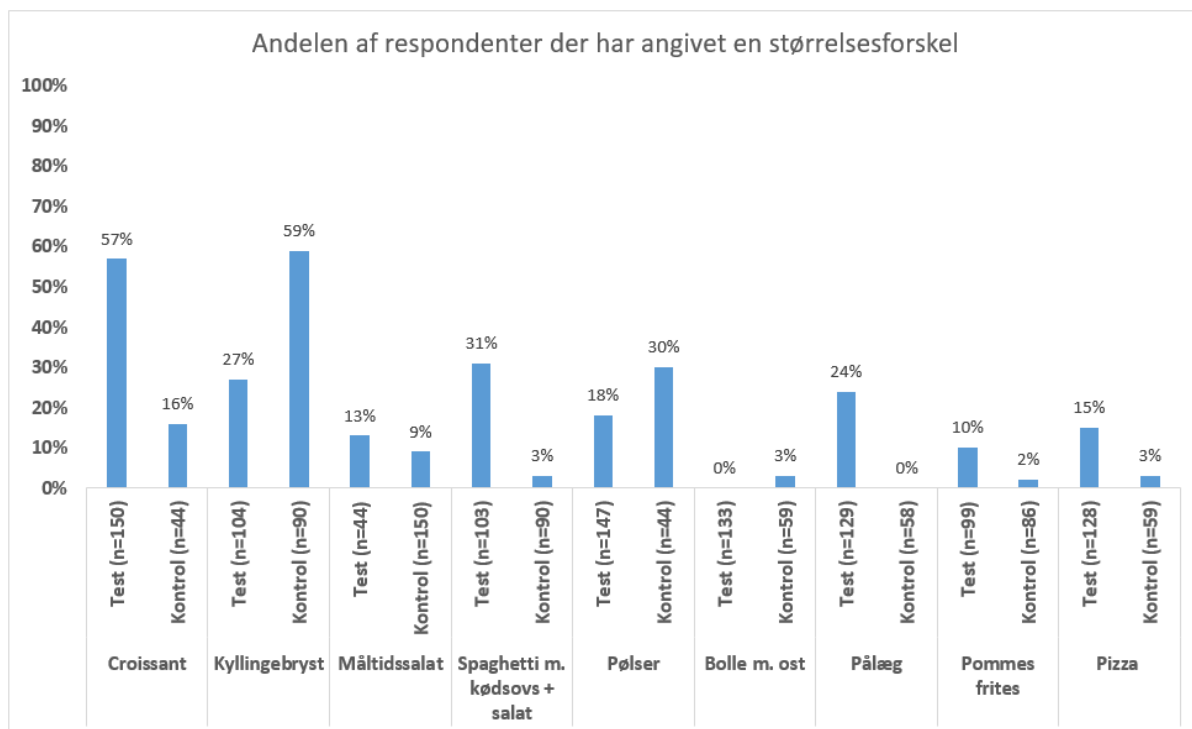
Forsøget blev udført i det store trapperum inden for receptionen på COOP's hovedkontor 13. september 2019 kl. 10:30-13:00 med i alt 59 deltagere.



Billede 2: Bordopstilling

## Resultater

Figur 2 viser, hvor stor en andel af deltagerne, der både har svaret ja til at kunne se en forskel mellem de to fødevarer og anført, at det var størrelsen. Resten har enten svaret nej eller anført en anden forskel, bl.a. form, farve, sprødhed, fuldkornsmængde, fedtindhold. Der er mellem 185 og 194 besvarelser, da ikke alle deltagere har svaret på alle spørgsmål.



Figur 2: Andel af deltagere, som svarer, at de kan se forskel på størrelsen af de ni fødevarer for test hhv. kontrol

Der er stor variation i, hvor stor en andel der nævner størrelsesforskellen for de enkelte fødevarer. Det gælder både for test og kontroller.

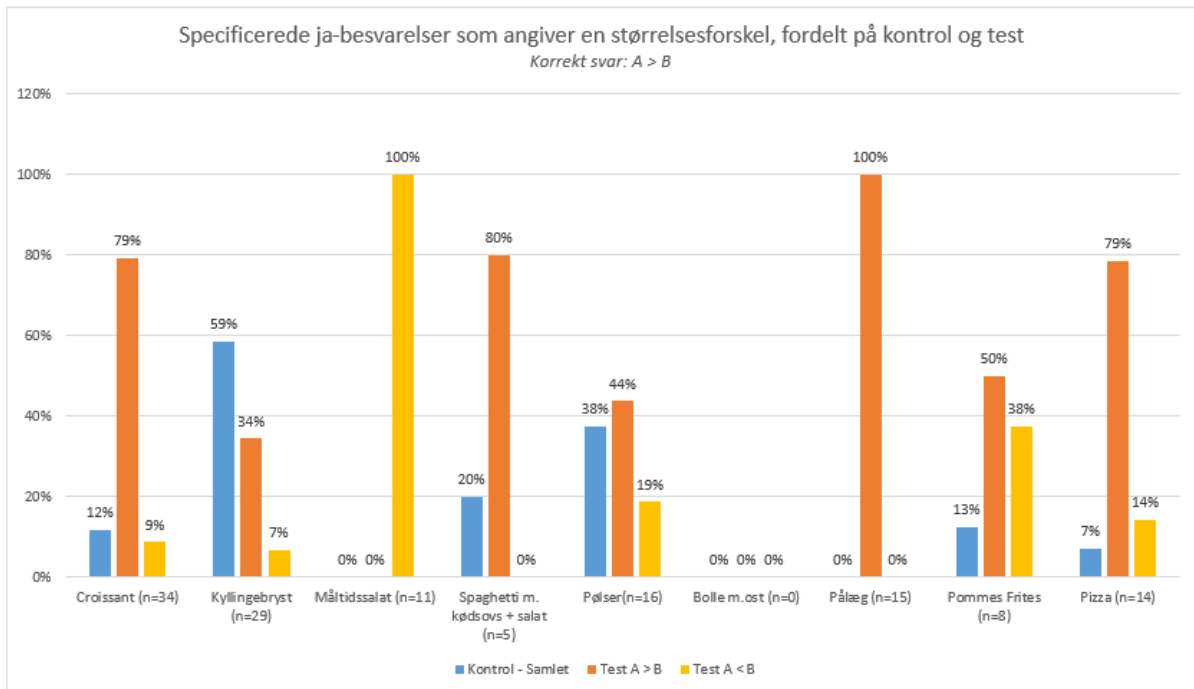
For testene kan 0-15 % af deltagerne se forskel på fire af fødevarerne (måltidssalat, bolle m/ost, pommes frites, pizza). Fire ligger i intervallet 16-35 % (pølser, kyllingebryst, spaghetti m/kødsovs og salat, pålæg), mens kun én, nemlig croissanten, ligger derover (57 %).

En del mente at kunne se størrelsesforskel på kontrollerne, selvom de havde samme vægt, dog i mindre omfang end for testene. Der var 59 % der kunne se forskel for kyllingebrystet, mens to fødevarer (croissant og pølser) lå i intervallet 16-35 % og de resterende seks mellem 0 og 15 %. For kyllingebryst og pølser mente flere at kunne se forskel i kontrollerne end i testene.

For at undersøge om deltagerne vurderer størrelsesforskellen korrekt, har vi set på de besvarelser, hvor deltagerne af sig selv har angivet, hvilken størrelsesforskel de kan se, fx at croissant A er større eller mindre end croissant B. Antallet af besvarelser ligger mellem 5 og 34, da deltagerne ikke eksplicit er blevet bedt om at svare på, om A eller B er størst.



For testene er svaret korrekt, hvis deltagerne svarer, at A er større end B, mens det er ukorrekt, hvis det angives, at B er større end A. For kontrollerne gælder, at det er ukorrekt, uanset om svaret er, at A større end B, eller B er større end A, da der ingen forskel er.



Figur 3: Fordeling af besvarelser, som angiver størrelsesforskellen mellem A og B

Figur 3 viser, at der er stor variation i, hvor mange der svarer korrekt for de otte fødevarer, der er besvarelser for (ingen besvarelser for bolle m/ost). Mellem 79 og 100 % svarer korrekt, at A er større end B for croissant, spaghetti m/kødsovs og salat, pålæg og pizza, mens andelen af ukorrekte svar er større end korrekte svar for de sidste fire (kyllingebryst, måltidssalat, pølser og pommes frites). Fx svarer 57 %, at der enten er forskel på kontrollen eller at B er større end A (= ukorrekt), mens kun 44 % svarer, at A er større end B (= korrekt). Antallet af besvarelser er lavt (mellem 5 og 34), hvorfor resultatet skal tages med et gran salt.

## Diskussion

Forsøgsresultaterne viser, at der er stor variation i, om deltagerne kan se en 10 % størrelsesforskel for de ni forskellige fødevarer. For otte af de ni fødevarer er andelen af deltagere, som enten svarer nej til, at der er størrelsesforskel på A og B i testene, eller nævner andre forskelle (form, farve mm.) langt højere, end dem som nævner, at de kan se en størrelsesforskel. Der er også stor variation i, om deltagerne vurderer størrelsesforskellen i testene korrekt. For flere fødevarer mener deltagerne fejlagtigt at kunne se en størrelsesforskel for to fødevarer af samme vægt.

Et nyligt forsøg gennemført i Kræftens Bekæmpelse<sup>viii</sup> med 24 deltagere viser, at flertallet af deltagerne ikke kunne se en 10 %-størrelsesforskel på fem af syv fødevarer. Kun for en af fødevarerne svarede deltagerne korrekt, at den største var størst, mens de for den sidste svarede, at den mindste var størst.

Det giver anledning til at spørge, om man reelt kan se en 10 % forskel, selv når to fødevarer af samme slags præsenteres ved siden af hinanden. "*Mennesket bruger baggrundsobjekter som referencepunkt, når størrelsen på et eller andet anslås*"<sup>ix</sup>, så konteksten må antages at spille en væsentlig rolle i at vurdere, hvorvidt man kan se en lille størrelsesforskel. Lå den lidt mindre croissant i glasmontren i en butik, eller blev en lidt mindre portion pommes frites serveret i en burgerrestaurant, er det endnu mere usikkert, om kunden ville bemærke, at varen var mindre end den oprindelige.

## Konklusion

Forsøget viser, at langt de fleste deltagere ikke registrerer den 10 % forskel i størrelsen på de ni fødevarer, selvom begge størrelser er præsenteret på samme tallerken. Og at angivelse af en bestemt størrelsesforskel (A er større end B eller B er større end A) i mange tilfælde ikke er korrekt. Det må antages, at kunderne i supermarkeder, kiosker, fastfood restauranter, cafeer mm. vil være endnu mere utilbøjelige til at bemærke en 10 % downsizing, når den nye, lidt mindre størrelse udstilles eller serveres uden referencestørrelse. Dette fund bør undersøges nærmere i større skala, ligesom det er relevant at undersøge kundernes reaktion på en 10 % downsizing i butikker, restauranter og cafeer i den virkelige verden.

## Litteratur

---

<sup>i</sup> Sundhedsstyrelsen (2018). *Danskernes Sundhed: Den nationale sundhedsprofil 2017*. 1. ud. Kbh.: Sundhedsstyrelsen. Tilgængelig på [www.danskernessundhed.dk](http://www.danskernessundhed.dk) [1. oktober 2019]

<sup>ii</sup> World Cancer Research Fund (2018). *Body fatness and weight gain and the risk of cancer 2018*. [online] WCRF. Tilgængelig på [https://www.wcrf.org/sites/default/files/Body-fatness-and-weight-gain\\_0.pdf](https://www.wcrf.org/sites/default/files/Body-fatness-and-weight-gain_0.pdf) [1. oktober 2019]

<sup>iii</sup> Hyppönen E, Mulugeta A, Zhou A, Santhanakrishnan V.K. (2019): *A data-driven approach for studying the role of body mass in multiple diseases: a phenome-wide registry-based case-control study in the UK Biobank*  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2589750019300287> [8. januar 2020]

<sup>iv</sup> Hollands, G.J., Shemilt, I., Marteau, T.M., Jebb, S.A., Lewis, H.B., Wei, Y., Higgins, J.P.T. og Ogilvie, D. (2015). *Portion, package or tableware size for changing selection and consumption of food, alcohol and tobacco*. Cochrane Database of Systematic Reviews, [online] (9). Tilgængelig på <https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD011045.pub2/epdf/full> [24. september 2019]

<sup>v</sup> Kræftens Bekæmpelse (2019). *Large portion and pack-sizes. What does the evidence say?* Tilgængelig på <https://www.cancer.dk/fagfolk/rapporter/review-om-effekten-af-portions-og-pakkestoerrelser/> [16. december 2019]

<sup>vi</sup> World Health Organization (2003). *DIET, NUTRITION AND THE PREVENTION OF CHRONIC DISEASES*. [online] Tilgængelig på [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42665/WHO\\_TRS\\_916.pdf;jsessionid=1E1D0DA26D6B186AA2B1E42F4029720A?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42665/WHO_TRS_916.pdf;jsessionid=1E1D0DA26D6B186AA2B1E42F4029720A?sequence=1) [24. september 2019]

<sup>vii</sup> Kræftens Bekæmpelse (2019). *Projektbeskrivelse - Ret portion: Hold vægten - spis og drik (lidt) mindre*. Kræftens Bekæmpelse.

<sup>viii</sup> Yde-Andersen E.A. og Pinto G.W. (2019). *EFFECTS ON HUNGER AND FULLNESS LEVELS AND VISUAL PERCEPTION BY VARYING PORTIONS SIZES BY 10 %*  
<https://www.linkedin.com/feed/update/urn:li:activity:6572192625145716736/>

<sup>ix</sup> Lenette Nielsen (2016). *Kostvejledning: teorier, metoder og perspektiver*. 1. udg., 1. op., Kbh.: Munksgaard.