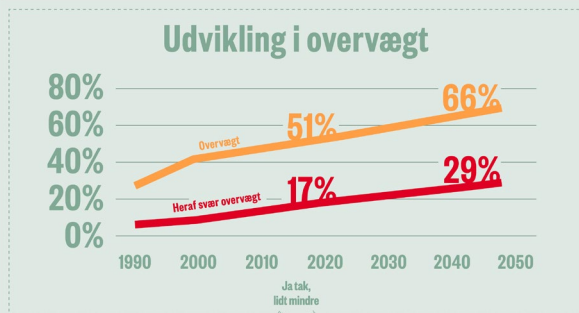


# JA TAK, LIDT MINDRE



I Danmark har 51 pct. af de voksne overvægt. Heraf har 17 pct. svær overvægt. Med den nuværende udvikling vil der være 66 pct. overvægtige i 2045<sup>1</sup>. Overvægt øger risikoen for kræft, type 2-diabetes, hjerte-karsygdomme, muskel-skelet-lidelser og psykosociale problemer. Overvægt er en af de største udfordringer for folkesundheden i Danmark og en bombe under vores sundhedssystem. Derfor er det afgørende at få overvægt højt på den nationale forebyggelsesdagsorden.

## FOR MEGET MAD

De bagvedliggende årsager til overvægt er komplekse, men kort sagt skyldes det, at vi spiser og drikker for meget og for hyppigt og bevæger os for lidt. Adgangen til energitæt mad er steget, og portionerne er vokset, mens arbejde, transport og fritid typisk er blevet mere stillesiddende.



## LIDT MINDRE - NY NORMAL

I regi af Rådet for sund mad ønsker Ja tak, lidt mindre at skabe en bevægelse, som sammen med danskerne, virksomheder, sundhedsorganisationer og uddannelses- og forskningsinstitutioner får sat gang i en holdningsændring, så mindre portioner bliver det nye normale derhjemme, i butikkerne og i kantiner og restauranter.

## LANGVARIG, NATIONAL INDSATS

Der er tale om en forebyggelsesindsats - ikke en national slankekur. Målet er, at flere danskere bevarer en sund vægt, og at allerede overvægtige undgår at tage yderligere på. Det kræver en langvarig og helhjertet national indsats, som optimalt skal engagere og mobilisere alle de sektorer og aktører, som har indflydelse på, hvor meget vi spiser og drikker. For at gøre det lettere at spise og drikke mindre skal strukturelle tiltag kombineres med kommunikation om den mængde, vi sætter til livs.



# DOWNSIZING



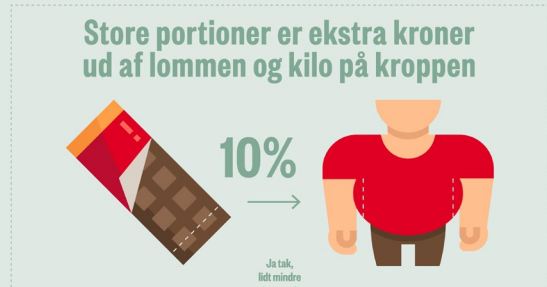
Udgangspunktet er et paradigmeskifte fra supersizing til downsizing, hvor både forbrugerne, fødevarereproducenter, detailhandel og udespisningsbranchen bliver vindere. Downsizing betyder mindre portioner; både det vi øser op derhjemme, pakningerne i butikkerne og portionerne i kantiner, restauranter og takeaway. Downsizing er det mest omkostningseffektive tiltag mod overvægt<sup>2</sup>. Samtidig reducerer det klimabelastningen fra fødevarer.

## VIDEN, NORMER OG TILGÆNGLIGHED

Det kræver ændringer på tre fronter at få udbud og efterspørgsel til at mødes:

### 1. MERE VIDEN

Forbrugernes vidensniveau skal øges. De skal blive opmærksomme på portionsstørrelsernes betydning for overvægt. Og at storkøb er en dårlig handel, hvis de betaler for en mængde, som får dem til at spise for meget eller ender som madspild. De skal også have tips og tricks til at lykkes med at spise og drikke mindre i forskellige valgssituationer i hverdagen.



### 2. NYE SOCIALE NORMER

Forbrugerne skal opleve mindre portioner som en merværdi på linje med f.eks. økologi og dyrevelfærd og opfatte store portioner som upassende. Det bliver ikke let, men tænk på Stop Spild Af Mad bevægelsen, som på få år er lykkedes med at ændre danskernes mindset og adfærd.

### 3. STØRRE TILGÆNGLIGHED

For at downsizing kan blive attraktivt for virksomhederne skal der skabes en markedsføringsplatform, som sikrer deres indtjening og konkurrencekraft, og at salget flyttes fra større til mindre portioner. Fuldkornspartnerskabet er et godt eksempel på, at folkesundhed og god forretning kan være forenelige.



1. Lund S. & Frederiksen K. (2019): Notat om fremskrivning af prævalensen af overvægt i Danmark til 2045

2. McKinsey Global Institute (2014): Overcoming Obesity: An initial economic analysis