

CHALMERS

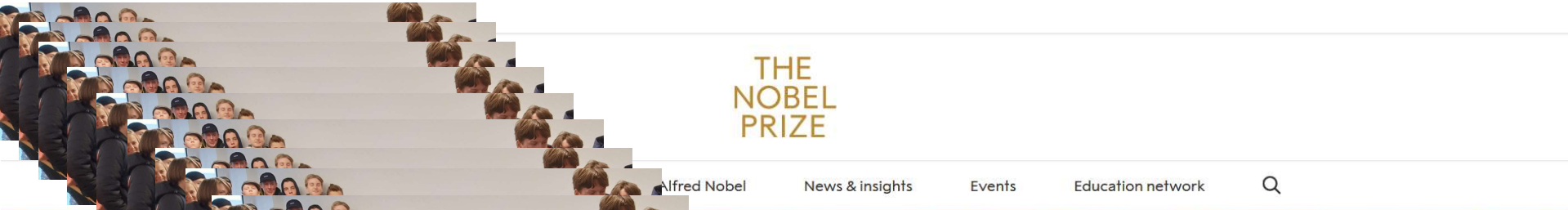
ATTITYD, UPPFATTNING OCH PREFERENS KRING MAT, HÄLSA OCH KOLHYDRATER HOS UNGDOMAR

Samarbete med Nobel Prize Museum
Utvalda, preliminära resultat
- får ej spridas

Karin Jonsson
Postdoktor, Livsmedelsvetenskap
Chalmers tekniska högskola

Fullkornsjakten
Fullkorn
Socker





THE NOBEL PRIZE

Alfred Nobel

News & insights

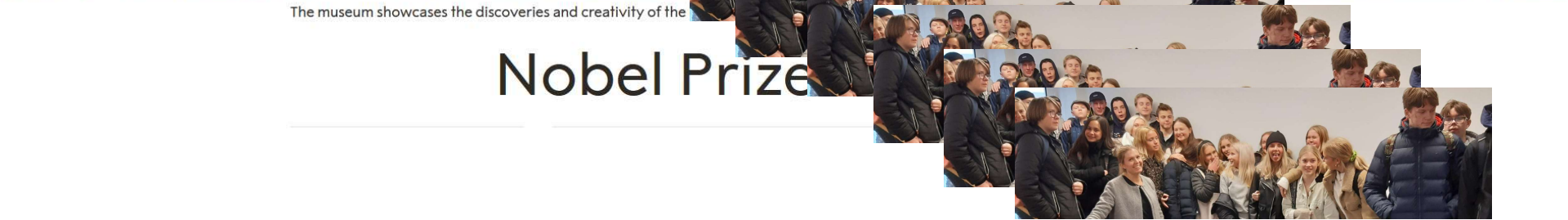
Events

Education network



The museum showcases the discoveries and creativity of the

Nobel Prize



Chalmers tekniska högskola

forskar, utbildar och samverkar inom teknik, naturvetenskap, sjöfart och arkitektur, med en hållbar framtid som vision.



Chalmers tekniska högskola

forskar, utbildar och samverkar inom teknik, naturvetenskap, sjöfart och arkitektur
hållbar framtid som vision.

UTBILDNINGSPAKET

Grundutbildning, masterprogram, närstående kurser och vidareutbildning

INSTITUTIONER

FORSKNING

Forskare, projekt, publikationer, centrum och infrastruktur

STYRKEOMRÅDEN

Energi, ICT, Luftföretag, Material, Produktion och Transport

INNOVATION OCH ENTREPRENÖRSKAP

ANMÄLAN, BEHÖRIGHET OCH ANTAGNING

FORSKNINGS-, UTBILDNING- INNOVATIONSNYHETER



Snart kan AI värna
innan den uppstår



Moderna material i
naturen...



Mikrovågorna kan upp-
bumbra i tåta bröst



Tre utmaningar för att
ändra vindkraft



Allt plastskräp kan åter-
bli ny plast

FLER NYHETER

KALENDARIE

NOV 05 2019 UNPREDICTABLE FUTURE Nya utgåva
Partnerskap
Innovationsgenomgång

JULY 12 2019 AHA! Festival
Innovationsgenomgång
Tillgängligt

NOV 14 2019 Skidlytt på Chalmers



Hon gör 1000 högstadieelever till forskare

Tusen par extra forskarhänder. Vem säger nej till det? Inte Karin Jonsson, forskare på Chalmers tekniska högskola, som inom ramen för skolprojektet Forskarhjälpen vill undersöka ungdomars syn på mat och hälsa.

Fullkorn är en nyckel till att öka folkhälsan. Forskningen visar att ett högt fullkornsintag kan förebygga folksjukdomar som hjärt- och kärlsjukdomar, tjock- och ändtarmscancer och diabetes typ 2. Ändå äter 9 av 10 av Sveriges befolkning för lite fullkorn. Bland ungdomar äter endast 6 procent tillräckligt och dessutom äter ungefär hälften av dem för mycket socker.

Detta vill Karin Jonsson, forskare på avdelningen för Livsmedelsvetenskap på institutionen för biologi och bioteknik, att hennes forskning ska ändra på. Hennes projekt i Forskarhjälpen är ett steg i den riktningen.

– Att få en direktkanal till den här viktiga målgruppen, samtidigt som jag får tusen ungdomar som medforskare i en unik möjlighet för mig att få reda på var det är skon klämmer. Varför väljer de inte hälsosammare alternativ för att det ska ske? säger Karin Jonsson.



Hon gör 1000 högstadieelever till forskare

Tusen par extra forskarhänder. Vem säger nej till det? Inte Karin Jonsson, forskare på Chalmers tekniska högskola, som inom ramen för skolprojektet Forskarhjälpen vill undersöka ungdomars syn på mat och hälsa.



BAKGRUND | RELEVANS

- Fullkorn är en av de (den?) viktigaste kostfaktorerna för att minska risken för sjukdom och för tidig död
- Socker ger bara energi – ingen näring utöver kolhydrater
- Få personer äter enligt rekommendationer – unga äter sämst
 - Endast 6 av 100 äter tillräckligt med fullkorn
 - Över hälften äter för mycket socker

*Obs!
Självrapporterad data!
Generellt:
Hälsosamma matvanor
överskattas och
ohälsosamma underskattas!*



SYFTE – FULLKORNSJAKTEN

- Vad krävs för att ungdomar ska göra hälsosammare matval?
Vilken typ av
 - information och kommunikation
 - livsmedelsprodukter och offentliga måltider
- Utvärdera ungdomars inställning, uppfattning och preferenser kring mat och hälsa
 - Fokus kolhydrater: fullkorn och socker





METOD

- Utförlig attitydenkät
- Perception- and preferenstest (smaktester)
 - Olika socker & bröd med olika fullkornshalt



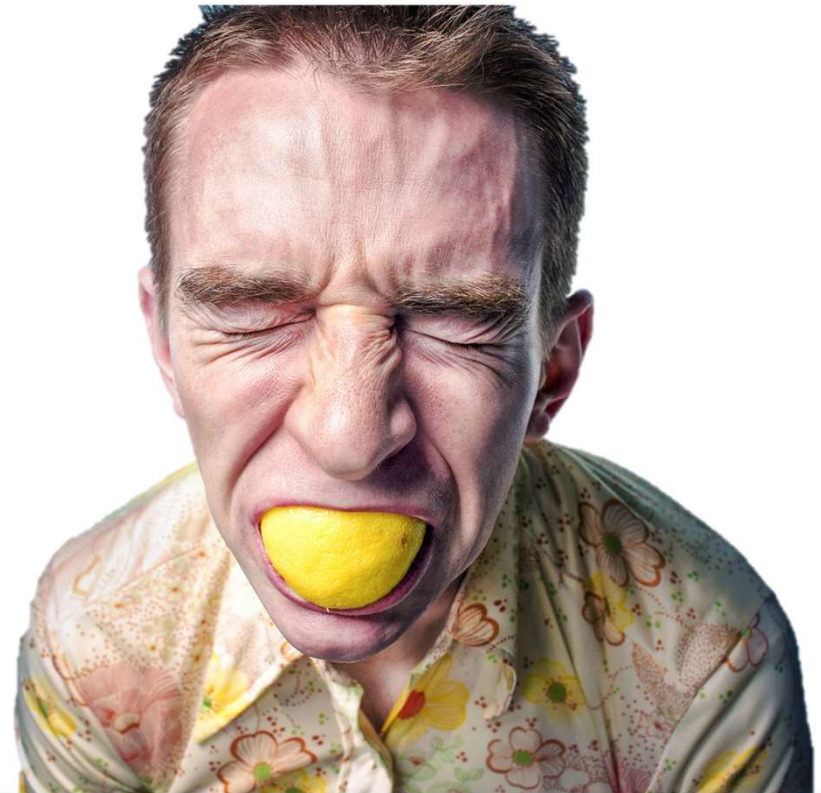
ATTITYDENKÄT

- Hälsointresse
- Hur söks och inhämtas information om mat och hälsa?
- Vad anser ungdomar är hälsosamt?
- Försöker de – och anser de att de lyckas – äta hälsosamt?
- Vad hindrar och främjar hälsosamt ätande?
- Inställning till kolhydrater
- Hur uppfattas fullkorn och vad kan ungdomar om det?
- Vanor kring sockerrika produkter
- Inställning till mat med hälsosam sötning



PREFERENS- OCH PERCEPTIONSTESTER

- 5 bröd med olika fullkornshalt
- 5 olika socker



OLIKA BRÖD



Fullkorn: 0%
Torrsvikt
(våtsvikt)

32% (23)

51% (35)

85% (61)

91% (70)



OLIKA SOCKER



Strösocker



Rårörsocker



Muscovadosocker



Kokossocker



Dadelsocker
(/pulver)

FULL PÅ FULLKORN

Det finns ett uppenbart problem i Sverige, konsumtionen av fullkorn är mycket lägre än konsumtionen av vitbröd. Detta är överrepresenterade hos ungdomar som behöver näringen för att växa och utvecklas. Den undersökningen är gjord med ett urval i den grupp som är högst representerad i detta och mjölk är ett ungdomarnas ohälsosamma kostvanor. För att kunna hitta lösningar på hur vi ska minska de ohälsosamma har genomfört en rad olika experiment för att kunna hjälpa ungdomar tänker kring sin kost och fullkorn och socker. Flera aspekter från experimenten är baserade på önskvärd smak av ingredienserna mycket av dessa produkter som konsumeras.

Fullkorn är spannmål som vete som ännu inte blivit bearbetat vilket eliminerar ohälsosamma tillsatser. Viktigt är att som kommer från växtrikt och innehåller en rad olika näringsämnen som är viktiga för oss. Följande är några av dem.

Anledning Till Studie

Undersökningen gjordes för att undersöka om ungdomar i Sverige äter tillräckligt mycket fullkorn och socker. Detta är viktigt för deras hälsa och välbefinnande. Studien syftar till att identifiera faktorer som påverkar deras val av mat och hitta sätt att öka intaget av fullkorn och minska sockerintaget.

Problem

Detta är ett problem eftersom ungdomarna inte äter tillräckligt mycket fullkorn och socker. Detta kan leda till olika hälsoproblem som övervikt, diabetes och hjärt-kärlsjukdomar. Det är viktigt att hitta sätt att öka intaget av fullkorn och minska sockerintaget för att förbättra deras hälsa.

Lösninga

En lösning är att genomföra utbildningsprogram som hjälper ungdomarna att förstå vikten av fullkorn och socker. Detta kan göras genom att erbjuda praktiska demonstrationer och recept som är enkla att göra hemma. Det är också viktigt att samverka med skolor och andra institutioner för att skapa ett stöd för hälsosamma val.

Fullkorn

Fullkorn innehåller alla näringsämnen som finns i kornet, inklusive fibrer, vitaminer och mineraler. Det är viktigt för att bibehålla en god hälsa och välbefinnande. Fullkorn är också en bra källa till energi och hjälper till att bibehålla en god sömning.

Socker

Socker är en naturlig ingrediens i många livsmedel, men det är viktigt att inte konsumera för mycket socker. För mycket socker kan leda till övervikt, diabetes och hjärt-kärlsjukdomar. Det är viktigt att välja produkter med lågt sockerintag och att vara medvetna om sockerhalten i maten.



Relaterade Nobelpreiser

Detta är en lista över nobelpreiser som är relaterade till fullkorn och socker. Det inkluderar priser för fysik, kemi, medicin och fred. Dessa priser är utdelade till forskare som har gjort betydande bidrag till mänskligheten.

Fördelar

Fullkorn har många fördelar för hälsan. Det innehåller fibrer som hjälper till att bibehålla en god sömning och en god matsmältning. Fullkorn är också en bra källa till energi och hjälper till att bibehålla en god sömning. Det är viktigt att välja produkter med lågt sockerintag och att vara medvetna om sockerhalten i maten.

Socker och

Socker och fullkorn är viktiga ingredienser i många livsmedel. Det är viktigt att vara medvetna om sockerhalten i maten och att välja produkter med lågt sockerintag. Fullkorn är också en bra källa till energi och hjälper till att bibehålla en god sömning. Det är viktigt att välja produkter med lågt sockerintag och att vara medvetna om sockerhalten i maten.

Sammanfattningsvis behöver vi öka intaget av fullkorn, speciellt hos ungdomar för att lösa detta problem. Det är viktigt att minska intaget av socker för en ökad hälsa hos ungdomar framtid. Studien visar att ungdomar är villiga att göra detta för att förbättra sin hälsa föruts:

Vi kan öka medvetenheten och utbilda många kring hälsoriskerna med högt sockerintag fullkorns intag.



Sockret ska försvinna och fullkorn

Malene Bohn & Catherine Guillard, Korsbackskolan Bc

Bakgrund (syfte)

Vi har valde ut och kommit fram till att socker är en viktig ingrediens i många livsmedel och att fullkorn är en viktig ingrediens i många livsmedel. Vi vill undersöka om ungdomar i Sverige äter tillräckligt mycket fullkorn och socker. Detta är viktigt för deras hälsa och välbefinnande. Studien syftar till att identifiera faktorer som påverkar deras val av mat och hitta sätt att öka intaget av fullkorn och minska sockerintaget.

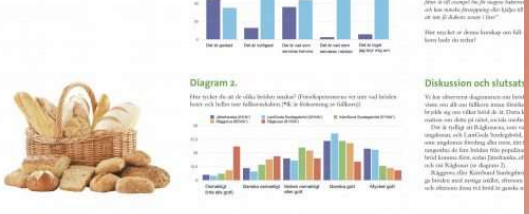
Metod

Vi genomförde en enkätundersökning som syftar till att undersöka om ungdomar i Sverige äter tillräckligt mycket fullkorn och socker. Enkäten innehåller frågor om deras vanor att äta fullkorn och socker, deras hälsa och välbefinnande. Vi har också genomfört experiment för att undersöka om ungdomar kan förstå vikten av fullkorn och socker. Detta kan göras genom att erbjuda praktiska demonstrationer och recept som är enkla att göra hemma. Det är också viktigt att samverka med skolor och andra institutioner för att skapa ett stöd för hälsosamma val.

Sir Norman Haworth

Sir Norman Haworth var en brittisk kemist som fick nobelpriset i kemi år 1937 för sina upptäckter av strukturer för socker och andra kolhydrater. Han var också en av de första som använde röntgenkristallografi för att bestämma strukturer för socker och andra kolhydrater. Han var också en av de första som använde röntgenkristallografi för att bestämma strukturer för socker och andra kolhydrater.

Resultat brödtester



Resultat sockertester



NOBELPRIZEMUSEUM FORSKARHJÄLPEN

Till råga på allt

Bakgrund

Idag lider över 10% av världens befolkning av fetma. Det motsvarar nästan hundra miljoner människor över hela världen. Olika välfärdsjuddomar, som till exempel diabetes typ 2, cancer och hjärt- och kärlsjukdomar kan bero på fetma. Välfärdsjuddomar beror inte på välfärd, utan på vilka levnadsvanor vi har, som ett högt intag av raffinerade kolhydrater och alkohol, men också ett stillasittande liv och stress. Fullkorn kan minska risken för att drabbas av välfärdsjuddomar med 30%, jämfört med de människor som äter minst fullkorn. Fullkorn innehåller också mycket mineraler, vilket gör fullkorn till en nyttigare råvara. Bra smaker akapas tidigt, och forskarna bakom Fullkornsjaktningen vill ta reda på hur ungdomar tänker kring kolhydrater och mat. Forskarnas mål är att samla in information om ämnet som sedan kan användas för att utforma smaker och hälsosammare produkter - insatser som förbättrar barns och ungdomars matvanor.

Resultat

Ungefär hälften av de svarande anser att de blir sugna på att köpa onyttigt när de är i en matbutik. 67% skulle äta nyttigare om det nyttiga var godare, och bara 13% skulle inte det. 55% av ungdomarna föreslår att nyttigt, men enbart 5% anser sig lyckas mycket bra. Cirka hälften av eleverna uppeger att deras val av bröd avgjorts av brödens smak. Knäppt hälften tycker att lufthögt är viktigt för brödens smak, och 7 av 10 elever svarar att ett mjukt bröd är viktigt. Knäppt 30% tycker att kärnor och frön är viktigt, men 77% anser att det inte spelar någon roll om det finns eller inte.

Nobelpristagare

Utän tillgång till insulin skulle över 400 miljoner diabetiker över hela världen dö. Men med Frederick G. Banting och James Macleods upptäckt av insulinet kan de sjuka få behandling. I deras laboratorium på University of Toronto kunde de bevisa att insulinet är anledningen till diabetes. Genom att få hundar att sluta producera tyrosin, ett protein som byter ner insulin, kunde man bämna hundarnas insulin från deras bukspottsörtlar, och sedan injicera det i människokroppar för att förhindra brist på insulin. Deras upptäckt har räddat miljontals liv. För upptakten av insulinet delades Nobelpriset i medicin eller fysiologi ut till Banting och Macleod år 1923.

Slutsats och diskussion

Vad är så viktigt att så svårt att äta hälsosamt? Hälften av ungdomarna föreslår att nyttigt, men enbart ett litet antal anser sig lyckas mycket bra. Dessutom är 57% ganska osäkra på vad som faktiskt är hälsosamt och har därför svårt att lyckas äta nyttigt. Majoriteten tror att de skulle äta hälsosamt om det var godare, vilket gör det svårt att göra det bästa valet. De flesta väljer bröd beroende på hur det smakar och bara 16% väljer det som är nyttigast. Ungefär 6 av 10 elever svarar att de skulle äta nyttigare om det nyttiga var godare, och en andel som bara påverkas från sina vänner. Mer än hälften av ungdomarna blir också sugna på att köpa onyttigt när de är i en matbutik, delvis på grund av hur butikerna skyltar sina produkter. På det sättet är det inte konstigt att så få lyckas äta nyttigt.

Metod

I Fullkornsjaktningen har vi elever svarat på enkäter kring mat, kolhydrater och hälsa. Vi har även gjort smaktester av kolhydratiska livsmedel, så kallade sensoriska tester. Under de sensoriska testerna fick vi testa olika bröd med olika fullkornsmängd samt olika sorters socker. Vi svarade sedan på frågor om hur välsmakande och hälsosamma livsmedlen var. Av resultaten forskarna får in hur vi gjort en analys och kommit med egna idéer.

Hur gör man ett bröd gott?

De flesta som svarade på enkäten upplevde att de ljusa bröden var godare och tyckte att det var viktigt att brödet var luftigt och mjukt, vilket gerivt bröd ofta inte är. Av alla brödsorter så var Landgoda vanligtbröd det mest smyckta. Fastän det innehåller mer fullkorn än det ljusa brödet, innehåller detta bröd mer sockerämnen än det ljusa brödet. Landgoda innehåller också socker, som ofta ger mer smak. Trots att majoriteten inte tyckte att socker var viktigt för smaken så svarar smaktesterna att det faktiskt var viktigt. Så hur gör man ett bröd gott? Brödet bör vara luftigt och mjukt, och bakt med socker för att ge mer smak. Ha gåna i frön och kärnor då majoriteten inte tycker att det spelar någon roll om brödet innehåller dem. Till råga på allt innehåller frön nyttiga fetter och viktiga näringsämnen vilket kommer att göra brödet hälsosammare.

Kan butikerna påverka om vi äter nyttigt?

Det finns ofta fler än tusen produkter i en matbutik, varav knäppt hälften som vi känner till. Det gör att det är lättare se produkterna vi känner till, och då väljer vi dem. Skyldig de ohälsosamma produkterna, kommer vi också handla mer av dem. Vi tror att det är en av anledningarna till att 48% av ungdomarna känner sig sugna på att köpa onyttiga varor när de handlar i en matbutik. Att ställa godiet vid kassorna är ett affärsknep, då vi konsumenter är mest benägna att köpa godis just där. Att ställa hälsosamma produkter på godisarna kan förbättra försäljningen och smakupprover kan göra likad. Men då riskerar butikerna att tjäna mindre pengar då sötsaker är populär bland oss konsumenter. På samma sätt skulle hälsosamma produkter kunna locka fler kunder, men bara om varerna skyltas på rätt sätt.





RESULTAT

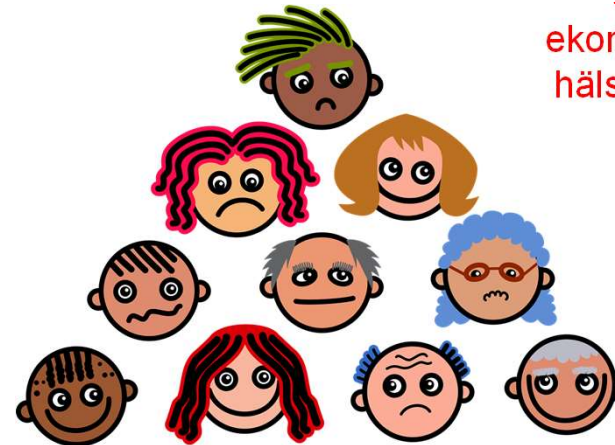




BAKGRUND

- Antal: Attityd ~1200; Smaktester ~900
- Ålder: **13-15** år
- Kön: **49%-49%**
- Träning: **40%** 1-3 ggr/v, **32%** ≥ 4 ggr/v
- Skärmtid: **47%** 3-4 h/d, **26%** ≥ 5 h/d
- Hälsointresse: **57%** ganska/väldigt intresserade

Stor geografisk spridning
och blandning av ors-
storlek, socio-
ekonomisk status,
hälsointresse och
motivation





MAT & HÄLSA

- Försöker äta hälsosamt: **55%**
- Anser sig äta hälsosamt: **46%** (*men gör det inte enligt Livsmedelsverkets undersökning*)
- (Ganska) säkra på vad som är hälsosamt: **74%**
- Förvirrade över vad som är hälsosamt: **26%**
- Skulle äta hälsosammare om... (nyttig mat var godare/serverad hemma/mer tillgängligt) **≤68%**
- Varifrån får du din information om mat och hälsa: YouTube **66%**, Instagram **58%**



UPPLEVS GANSKA/MYCKET HÄLSOSAMT

- Grönsaker: **87%**
- Frukt: **86%**
- Baljväxter: **84%**
- Protein: **82%**
- Fullkorn: **81%**
- Fibrer: **78%**
- Naturligt: **73%**
- Vegetariskt: **69%**
- Ekologiskt: **69%**
- Nyckelhåler: **60%**
- Livsmedelsverket: **58%** – 30% vet inte vad det är
- Kolhydrater: **53%**
- Torkad frukt: **47%**
- Lågkolhydratkost: **40%**
- Surdeg: **39%**
- Lättprodukter: **27%**
- Gluten: **23%**
- Salt **21%**
- Lågt GI **20%** – 66% vet inte vad det är!



GANSKA/MYCKET OHÄLSOSAMT

- Socker: **72%**
- Raffinerade/vita kolhydrater: **54%**
- Tillsatser: **43%**
- Fett: **40%**
- Lättprodukter: **28%** (hälsosamt 27%)
- Salt: **21%** (hälsosamt 21%)
- Lågt GI: **16%** (hälsosamt 20%)
- Gluten: **11%** (hälsosamt 23%)



KAN INNEHÅLLA FULLKORN ("JA")

- Bröd: 77%
- Pasta: 71%
- Frukostflingor: 67%
- Ris: 43%
- Bulgur: 42%
- Pizzadeg: 40%
- Kanelbullar: 38%
- Quinoa: 25%
- Linser: 22%
- Bönor: 19%
- Nötter: 16%
- Mjök: 9%
- Popcorn: 9%
- Ägg: 6%
- Fisk: 6%
- Apple: 5%
- Banan: 5%
- Köttbullar: 5%
- Kyckling: 5%
- Ost: 4%
- Yoghurt: 4%
- Torkad frukt: 4%
- Kaffe: 4%
- Choklad: 3%
- Juice: 3%
- Läsk: 2%
- Energidryck: 2%
- Te: 2%



INSTÄLLNING TILL FULLKORN

- **48-56%** uppger att de väljer fullkorns- bröd, pasta, ris, frukostflingor hälften av tiden eller oftare
 - (Gröt 37%)
- Kan tänka sig...
 - äta mer fullkornsbröd, snabbmat, pasta, frukostflingor.....gröt: **50-39%**
 - äta mer fullkorn om
 - det smakade bättre: **56%**
 - serverades mer hemma/skolan: **52/48%**
 - **20%** blir lockade av att veta det är fullkorn
 - **12%** vill att fullkorn ska smaka fullkorn
 - **12%** vill inte äta mer fullkorn – bryr sig inte om nyttig mat



PREFERENS- & PERCEPTION AV BRÖD



Försökt välja liknande bröd på allt utom fullkornshalt

Jättefranska



Energi: 260 kcal
Kolhydrat: 47 g
-socker: 3.5 g
Fiber: 3 g
Fullkorn: 0%

LantGoda surdegsbröd



260 kcal
 44 g
 4.5 g
 5 g
32% (23)

KärnSund surdegsbröd



242 kcal
 40 g
 3.4 g
 6.2 g
51% (35)

Råggrova



263 kcal
 42 g
 4.7 g
 7.4 g
85% (61)

Rågmusar



240 kcal
 43 g
 2.3 g
 11 g
91% (70)

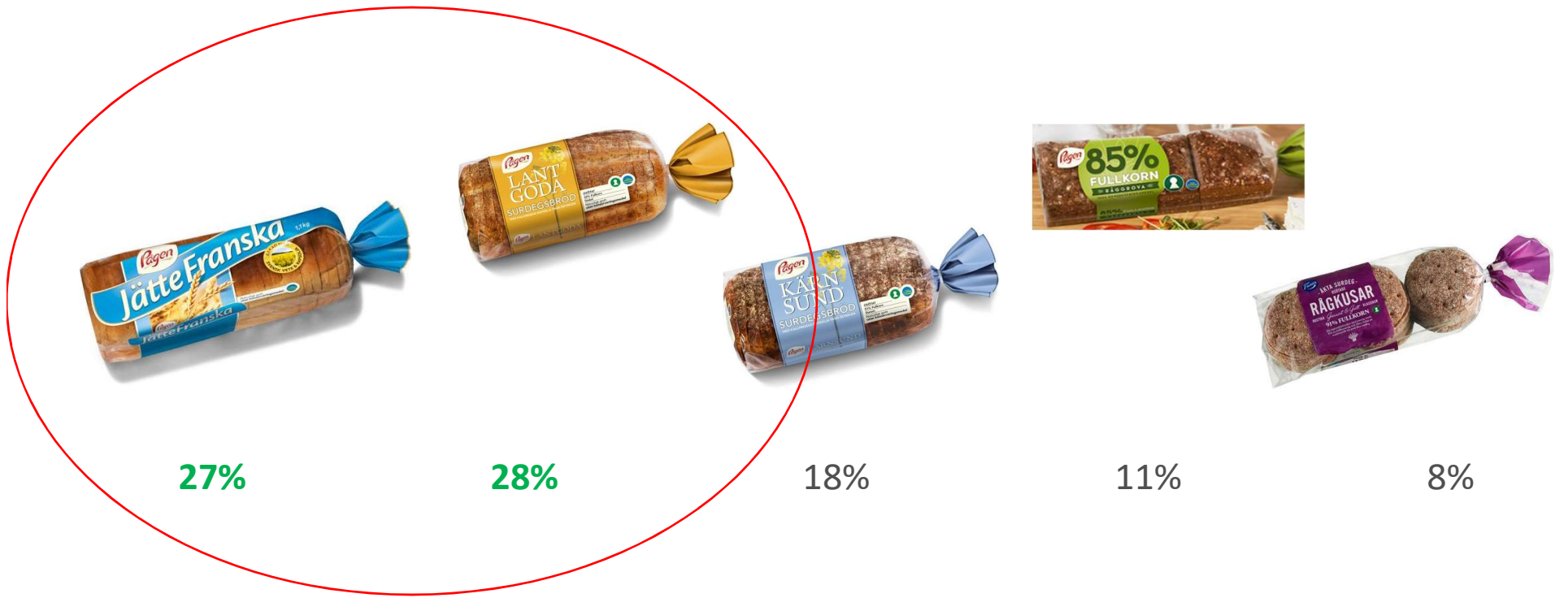
PREFERENS & PERCEPTION (%)



Osmakligt:	5	4	6	6	31
Ganska osm:	11	8	14	19	22
Varken eller:	20	18	30	27	20
Ganska gott:	36	43	36	34	17
Väldigt gott:	29	28	13	11	9



VILKET BRÖD SER UT SOM DET DU VANLIGEN ÄTER?





VAD GÖR ATT DU ÄTER DET BRÖD DU GÖR?

- Godast: **56%**
- Serveras hemma: **45%**
- Det är hälsosammast: **16%**
- Jag bryr mig inte: **7%**
- Det serveras i skolan: **3%** *stämmer?*

VIKTIGT FÖR ETT GOTT BRÖD (GANSKAVÄLDIGT VIKTIGT)

- Mjukhet: **68%**
- Saftighet: **53%**
- Luftighet: **49%**
- Fibrer: **46%**
- Ekologiskt: **44%**
- Hembakat: **44%**
- Fullkorn: **40%**

Obs!
Åsikter, inte
upplevelser!





MINDRE VIKTIGT FÖR ETT GOTT BRÖD

- Syrlighet
- Bitterhet
- Salt smak
- Har/har inte kärnor och frön
- Färg
- Seghet
- Söt smak
- Krispig skorpa
- Surdeg

Obs!
Åsikter, inte
upplevelser!





HUR NYTTIGA ÄR BRÖDEN? (GANSKAVÄLDIGT)



n: **7%**



18%



46%



86%



89%





VILKET BRÖD INNEHÅLLER MEST FULLKORN?



n:	2%	2%	11%	29%	55%
WG(%):	0 (ww)	32 (23)	51 (35)	85 (61)	91 (70)

SOCKER | INSTÄLLING, UPPFATTNING





HUR OFTA ÄTER/DRICKER DU PRODUKTER MED SOCKER I?

- **40-47%** konsumerar glass, läsk, godis *respektive* choklad 1-3 ggr/v (**6-22%** oftare)
- **26%** äter bakverk 1-3 ggr/v (5% oftare)
- **19%** äter/dricker annat 1-3 ggr/v (**17%** oftare)
 - Tjejer äter oftare choklad, bakverk, glass; vissa killar dricker mycket mer läsk
- **8-20%** konsumerar Oboy, sockrade flingor, sylt, glass (vinter/höst) 1-3 ggr/v (**5-12%** oftare)
- Sockerfria alternativ
 - **9%** dricker sockerfri läsk och **7%** äter sockerfria flingor
 - **1-2%** konsumerar sockerfria versioner av övrigt



BENÄGENHET ATT ÄTA MINDRE SOCKER

- **45-60%** vill äta mindre socker pga dåligt för tänderna, friskare [eget svar: tjock/vikt]
 - Något fler tjejer än killar
 - **18%** vill inte äta mindre – tycker redan de äter lite
 - **7-8%** vill inte äta mindre – bryr sig inte om mat och hälsa, tror inte det spelar roll
 - **3%** anser att de redan äter lite/inget
- **35-56%** skulle äta mindre om det fanns goda alternativ i butik, i skolan, på café, serverades mindre hemma



INSTÄLLNING TILL OLIKA SOCKER(ALTERNATIV)

- **3-5%** äter rårörsocker, honung, kokossocker, kokossirap, torkad frukt, agavesirap, lönnsirap, dadelsocker
- **14%** dricker fruktjuice
- **7%** äter artificiella sötningsmedel och **5%** från naturliga källor

- **20-40%** vet inte vad dadelsocker, kokossocker, agavesirap etc. är.

- **11-28%** tror att honung, fruktjuice, kokossocker, kokossirap, agavesirap, dadelsocker/pulver, rårörsocker, lönnsirap är nyttigt
- **44%** tror att torkad frukt är nyttigt
- **25%** tror att naturliga sötningsmedel är nyttigt och **9%** att artificiella sötningsmedel är nyttigt.
- **6-9%** anser att farinsocker, strösocker, pärl/florsocker är nyttigt

PREFERENCE & PERCEPTION (KANEL [%])



Osmakligt:	3% (7)	12% (14)	50% (54)	41% (45)	30% (32)
Ganska osm:	6% (7)	16% (14)	17% (18)	25% (23)	29% (24)
Varken eller:	19% (16)	25% (26)	15% (14)	16% (18)	26% (27)
Ganska gott:	37% (34)	32% (29)	13% (9)	13% (8)	12% (12)
Väldigt gott:	26% (33)	15% (14)	4% (2)	5% (3)	2% (3)



HADE DU HELLRE BLANDAT EN ANNAN SMAK MED SOCKER?

- **Kakao/choklad (34%)**
- Vanilj (20%)
- Kanel (19%)

4%: Kokos, lakrits, citron

3%: Mintchoklad, apelsinhoklad, kardemumma

2%: Apelsin

1%: Mint



VAD ÄR VIKTIGT FÖR ETT GOTT SOCKER? (GANSKAMYCKET VIKTIGT)

Söt smak: **58%**

Ekologiskt: **46%**

Knastrigt: **41%**

Vit färg: **33%**

Neutral smak: **32%**

Fruktig smak: **23%**

Kolaliknande smak: **14%**

Mindre söt smak: **14%**

Mörk färg: **7%**



HUR SER DU PÅ ATT TESTA FÖLJANDE ALTERNATIV MED MINDRE ELLER NYTTIGARE SÖTNING OM

DET FANNS ATT VÄLJA PÅ BREDVID ETT VANLIGT ALTERNATIV? (TROLIGEN/ABSOLUT)

Choklad: **63%**

Glass: **62%**

Läsk/saft: **62%**

Bakverk/kakor: **61%**

Kall chokladdryck: **61%**

Godis: **60%**

Varm chokladdryck: **60%**

Flingor/müsli: **52%**

Sylt: **45%**

Tjejer något mer benägna generellt



SAMMANFATTNING – FULLKORN

- Många unga har en vilja att äta hälsosamt och har en positiv inställning till fullkorn
- Drygt hälften försöker äta hälsosamt och knappt hälften anser att de lyckas (vilket de flesta inte gör enligt Livsmedelsverket)
 - Ungefär hälften har en vilja att byta till fullkorn i alla produktkategorier (gröt?)
- Ungdomar tror de vet vad som är hälsosamt och vad som är fullkorn – delvis korrekt, men inte helt...
- Högt fullkornsinnehåll i bröd (<85%) ganska väl accepterat – t.o.m. utan rostning, smör eller pålägg
 - 32% fullkorn MER omtyckt än 0%!
- Stor potential att öka fullkornsintaget – smak och tillgänglighet nyckelfaktorer – inte så stor skillnad mellan tjejer/killar
 - Anses gott: mjukhet, saftighet, luftighet
- Inspiration från YouTube och Instagram – och lärare



SAMMANFATTNING – SOCKER

- Frekvent konsumtion av sockersötade livsmedel
 - Mycket låg konsumtion av "sockerfritt"
- Runt hälften vill äta mindre socker (dåligt för tänderna, friskare)
- Stor vilja att äta livsmedel med hälsosam sötning
 - Runt hälften skulle äta mindre om det fanns goda sockerfria alternativ (butiker, café, skola)
 - Får (och behöver) inspiration från YouTube och Instagram
- Runt hälften skulle kunna tänka sig att äta produkter med hälsosammare sötning i så gott som alla kategorier (choklad, glass, godis, bakverk etc.)
 - 15-20% kan inte tänka sig det.
 - Vilka är dessa? Är det de vi helst vill komma åt ur ett folkhälsoperspektiv?



ATT GÖRA

- Korrelera & gruppera/klustra svar med
 - varandra
 - bakgrundsfaktorer
- Berätta för
 - Myndigheter
 - Skolor
 - Industrier
- Skriva vetenskapliga artiklar och forska vidare



RESEARCHERS



Rikard Landberg
Professor

Livsmedelsvetenskap
Chalmers tekniska högskola



Karin Jonsson
Postdoktor



Christel Larsson
Professor

Kost- och idrottsvetenskap
Göteborgs universitet

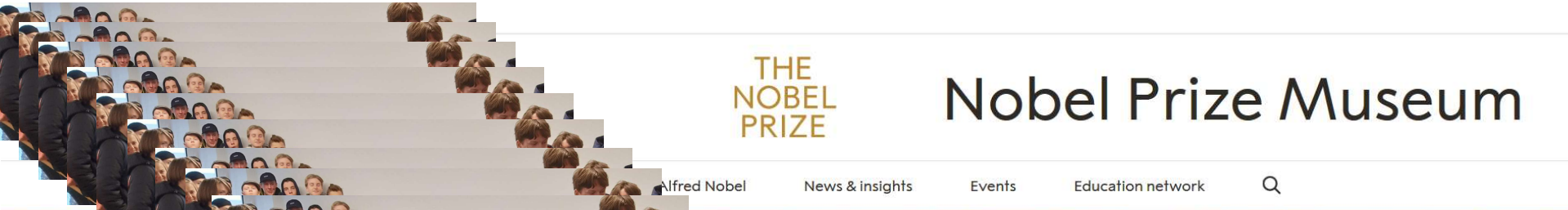


Karin Wendin
Professor

Mat och måltidsvetenskap
Högskolan Kristianstad



TACK TILL:



The museum showcases the discoveries and creativity of the



28 högstadieklasser över hela Sverige



CHALMERS



Pågen

