**Innspill 1**

**Navn: Gunn Harriet Knutsen**

**Institusjon/organisasjon/privatperson: Sjømat Norge**

**Målgruppe(r) for tiltaket:** Befolkningen generelt, men med særlig fokus på barn og unge, barnefamilier og kvinner i fruktbar alder. Tiltaket bør spesielt rettes mot barnehager, utdanningsinstitusjoner inkl. skoler, og helsestasjoner.

**Innsatsområde(r):** Forebyggende folkehelse

**Forslag til tiltak:** **Innarbeide konseptet "tre ganger i uken" for sjømat**

Helsemyndighetene bør aktivt bruke begrepet «tre ganger i uken» for å fremme konsum av fisk og annen sjømat, på samme måte som «fem om dagen» er blitt fremmet for grønnsaker, frukt og bær. «Tre ganger i uken» bør aktivt brukes i anbefalinger og retningslinjer for både skole og andre utdanningsinstitusjoner (og da med fokus på kvinner i fertil alder), barnehage, eldreomsorg, og helsestasjoner. «Tre ganger i uken» er noe som bør være synlig på alt av materiell og annen kunnskapsformidling som omfatter generelle kostholdsråd. Begrepet bør løftes frem av helsemyndighetene gjennom sosiale medier, nettside og andre kommunikasjonskanaler.

Det bør være et krav om at kostrådene generelt, inkludert kostrådene for sjømat og slagordet "tre ganger i uken", blir implementert i prosjekter knyttet til et sunt og variert kosthold som får offentlig økonomisk støtte.

**Begrunnelse for tiltak** (f.eks. kunnskapsgrunnlag; eksempler fra prosjekt, referanser o.l.)**:**

Helsemyndighetene må være minst like tydelige og offensive i sine anbefalinger om å spise mer sjømat, som i sin kommunikasjon om å spise mer grønnsaker, frukt og bær.

Til tross for at helsemyndighetene i lang tid har anbefalt å spise mer fisk, er fiskekonsumet langt lavere enn ønskelig og omtrent på samme nivå som i 1999. Fortsatt er det mange, særlig barn, ungdom og unge kvinner, som spiser for lite fisk og annen sjømat. Mindre enn 25 % spiser så mye fet fisk som myndighetene anbefaler og forbruket av fisk og fiskeprodukter gikk med 3 % fra 2013 til 2014.

Det er behov for nye strategier for å nå frem med budskapet. «Fem om dagen» er et begrep som er blitt godt synliggjort mot befolkningen og er et begrep mange har et forhold til. Det kan være enklere å nå frem med et budskap om mengde gjennom et slikt begrep, enn dersom man skal fremme antall gram.

Noe som fenger og som er lett å huske, vil for mange være avgjørende når valget skal gjøres i en stressende handlesituasjon i matbutikken. Det er viktig å sette fokus på økt inntak av sjømat grunnet helsefordelene knyttet til sjømatkonsum.

**Plassering av ansvar for tiltak** (departement, organisasjon, bransje, sektor)**:**

Helse- og omsorgsdepartementet, Helsedirektoratet og kunnskapsdepartementet. I tillegg til aktiv innføring i barnehage, skole, SFO, eldreomsorg og helsestasjoner.

**Samarbeidsaktører:**

Aktører i sjømatnæringen inkludert Norges Sjømatråd.

**Innspill 2**

**Navn: Gunn Harriet Knutsen**

**Institusjon/organisasjon/privatperson: Sjømat Norge**

**Målgruppe(r) for tiltaket:** Den generelle befolkningen med særlig fokus på kvinner i fruktbar alder, familien, barn og unge. Tiltaket bør spesielt rettes mot barnehager, skoler, og helsestasjoner.

**Innsatsområde(r):** Forebyggende folkehelse

**Forslag til tiltak: Kampanje for å fjerne usikkerheten hos forbruker om at fisk og annen sjømat er trygg mat.**

Etter all negativ omtale i offentligheten de siste årene må helsemyndighetene ta ansvar for aktivt å redusere usikkerheten hos forbrukerne om fisk virkelig er trygg mat, og fremme viktigheten av å spise mer fisk og annen sjømat. Budskapet må synliggjøres gjennom sosiale medier og gjennom større nasjonale kampanjer.

**Begrunnelse for tiltak** (f.eks. kunnskapsgrunnlag; eksempler fra prosjekt, referanser o.l.)**:**

Helsemyndighetene må redusere usikkerheten hos forbrukeren om at fisk og annen sjømat er trygg mat. Flere undersøkelser fra SIFO viser at mange forbrukere er bekymret for at fisk og annen sjømat ikke er bra for helsen, til tross for at de vet at fisk er sunt. Det er viktig å rydde opp i myter rundt sjømat. Særlig tatt i betraktning at inntaket av fisk og fiskemat gikk ned med 3 % fra 2013 til 2014. Forbrukeren må få en trygghet om at fisken/sjømat de tilbys er trygg. Målet er et sjømatinntak i befolkningen i tråd med kostrådene.

Forbrukerne har generelt tillit til helsemyndighetene. Aktørene i matvarebransjen har mindre troverdighet når de frembyr sjømat, samtidig som man forsøker å formidle at sjømaten er trygg. Derfor er det kun helsemyndighetene som kan lykkes med å øke forståelsen hos forbrukerne om at sjømat er trygg å spise og at det er en viktig faktor i et sunt og variert kosthold. Tiltak for å øke sjømattiltaket forutsetter at det iverksettes tiltak som har som mål å redusere utryggheten. Det antas at tiltak for å redusere utrygghet ikke bør koples direkte til tiltak for å øke sjømatinntaket.

**Plassering av ansvar for tiltak** (departement, organisasjon, bransje, sektor)**:**

Helse- og omsorgsdepartementet, Kunnskapsdepartementet, Helsedirektoratet, Mattilsynet.

**Samarbeidsaktører:**

**Innspill 3**

**Navn:** Gunn H. Knutsen

**Institusjon/organisasjon/privatperson:** Sjømat Norge

**Målgruppe(r) for tiltaket:** Gravide, ammende og kvinner i fertil alder som planlegger å få barn.

**Innsatsområde(r):** Forebyggende folkehelse

**Forslag til tiltak:** **Kampanje med målrettet informasjon om hvor viktig det er for kvinner å spise fisk ved graviditet og amming**

Kampanjen bør også omfatte kvinner som planlegger å få barn. Kampanjen bør være godt synlig på sosiale medier over lengre tid samt gjennom brosjyrer og direkte kommunikasjon mellom jordmor/helsesøster og kvinnen. Det er dermed også viktig at jordmødre og helsesøstre får opplæring når det gjelder emnet, enten i studiene eller som en del av etterutdanningen dersom de allerede er i arbeid.

Det er viktigheten av å spise fisk for både mor og barn/foster som bør vektlegges, spesielt med tanke på helsefordelene til de marine omega-3 fettsyrene EPA og DHA, sammen med innhold av vitamin D, jod og selen. Det er samtidig viktig å avlive mytene om at det å spise fisk kan gi skade på foster og heller løfte frem hvor viktig det er å spise fisk, særlig i denne perioden av livet.

**Begrunnelse for tiltak** (f.eks. kunnskapsgrunnlag; eksempler fra prosjekt, referanser o.l.)**:**

Vi vet at gravide kvinner spiser for lite fisk i forhold til anbefalingene. Dette er svært uheldig med tanke på utvikling av foster. De trenger derfor målrettet og kunnskapsbasert informasjon for å kunne ta helsevennlige valg i hverdagen. Det er derfor viktig å gå ut med kampanjer på området og sette fokus på dette i alle relevante arena der kvinner i målgruppen søker og mottar helseinformasjon.

**Plassering av ansvar for tiltak** (departement, organisasjon, bransje, sektor)**:** Helse- og omsorgsdepartementet, Helsedirektoratet, Norges Sjømatråd, helsestasjon, og fødeavdelingen /jordmor.

**Samarbeidsaktører:** Norges Sjømatråd, Sjømat Norge og andre aktører innen sjømatbransjen.

**Innspill 4**

**Navn: Gunn Harriet Knutsen**

**Institusjon/organisasjon/privatperson:** Sjømat Norge

**Målgruppe(r) for tiltaket:** Barn og unge i barnehage og skole, sekundært foreldrene deres.

**Innsatsområde(r):** Forebyggende folkehelse

**Forslag til tiltak: Videreføring og utvidelse av kostholdsprogrammet Fiskesprell for å styrke praktiske ferdigheter i matlaging og skape mestring for alle.**

* Sikre de økonomiske rammene til mat- og helsefaget i grunnskolen, slik at gode sjømat-råvarer blir valgt og elevene får en undervisning som er i tråd med læreplanen og kostrådene.
* Gi søkbare, øremerkede midler til tiltak som gir helsefremmende læring, mestring og kunnskap i for eksempel mat- og helsefaget.
* Gi søkbare, øremerkede midler til tiltak ut over den ordinære mat og helse-undervisningen, for eksempel til sosiale sammenkomster for elever og foreldre, ala Fiskesprells foreldrearrangement.

**Begrunnelse for tiltak** (f.eks. kunnskapsgrunnlag; eksempler fra prosjekt, referanser o.l.)**:**

Fiskesprell har i flere år hatt en øremerket råvarestøtte til innkjøp av fisk til mat og helseundervisningen. Fiskesprell har i tillegg tilbud om økonomisk støtte til gjennomføring av arrangement der det tilberedes og serveres sjømatmåltid for foreldre i barnehage og skole.

Tilbakemeldingene og erfaringene er at tiltakene har stor betydning for at sjømaten skal komme på timeplanen. Råvarestøtten bidrar til mulighet til innkjøp av gode råvarer som gir de ekstra gode opplevelsene.

Det er en forutsetning at barna selv skal være med på matlagingen, men mange velger i tillegg å involvere foreldrene i tilberedningen av måltidet.

**Plassering av ansvar for tiltak** (departement, organisasjon, bransje, sektor)**:** Helse- og omsorgsdepartementet, Kunnskapsdepartementet, Helsedirektoratet

**Samarbeidsaktører:** Norges sjømatråd, andre aktører i sjømatnæringen inkl Sjømat Norge