

Måltidsmønstre hos 67+ – nye muligheter?

1. FEBRUAR 2018

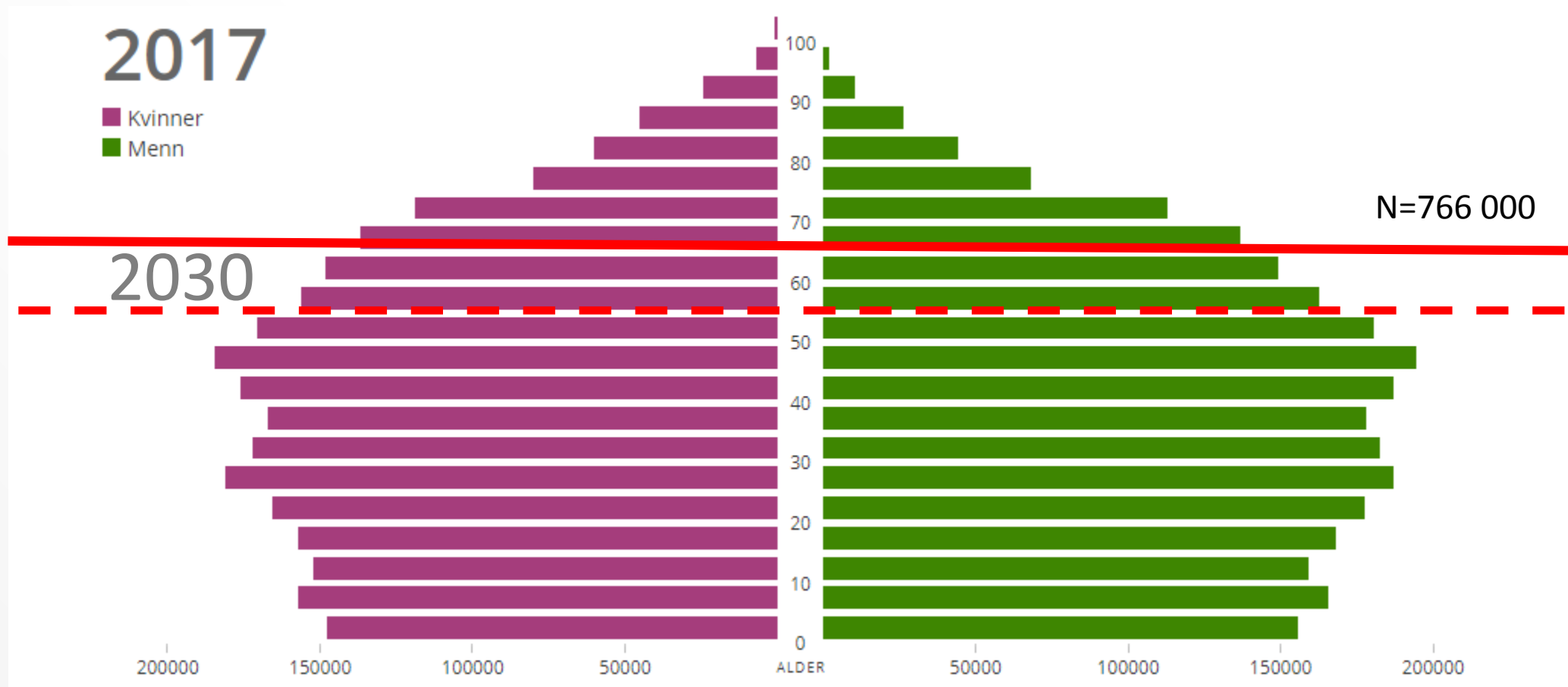
OSLO



Øydis Ueland
Seniorforsker, Mat og helse



Hvem snakker vi om?



Kilde: ssb.no

Et godt liv

Riktig og nok mat



Godfisk.no

Fysisk aktivitet



Ill.foto: Colourbox

Måltidsutvikling



Foto: matprat.no

1960-70

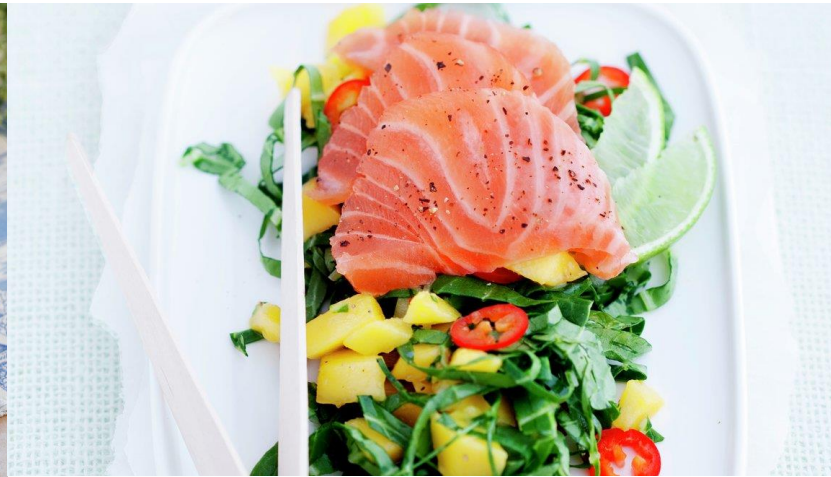


Foto: matprat.no

1990-2000

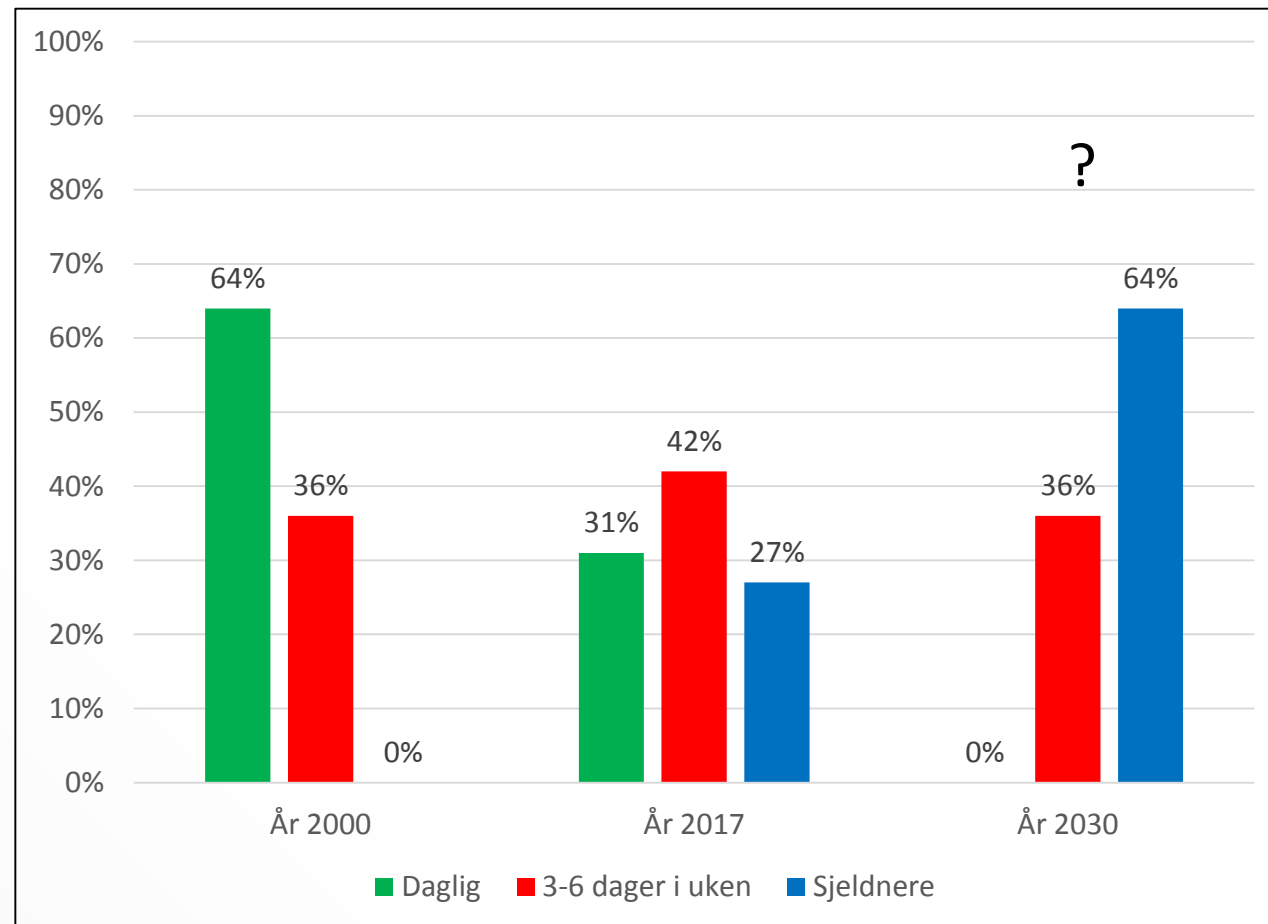


Foto: nofima.no

2020-30

Endring i kostvaner hos 67+

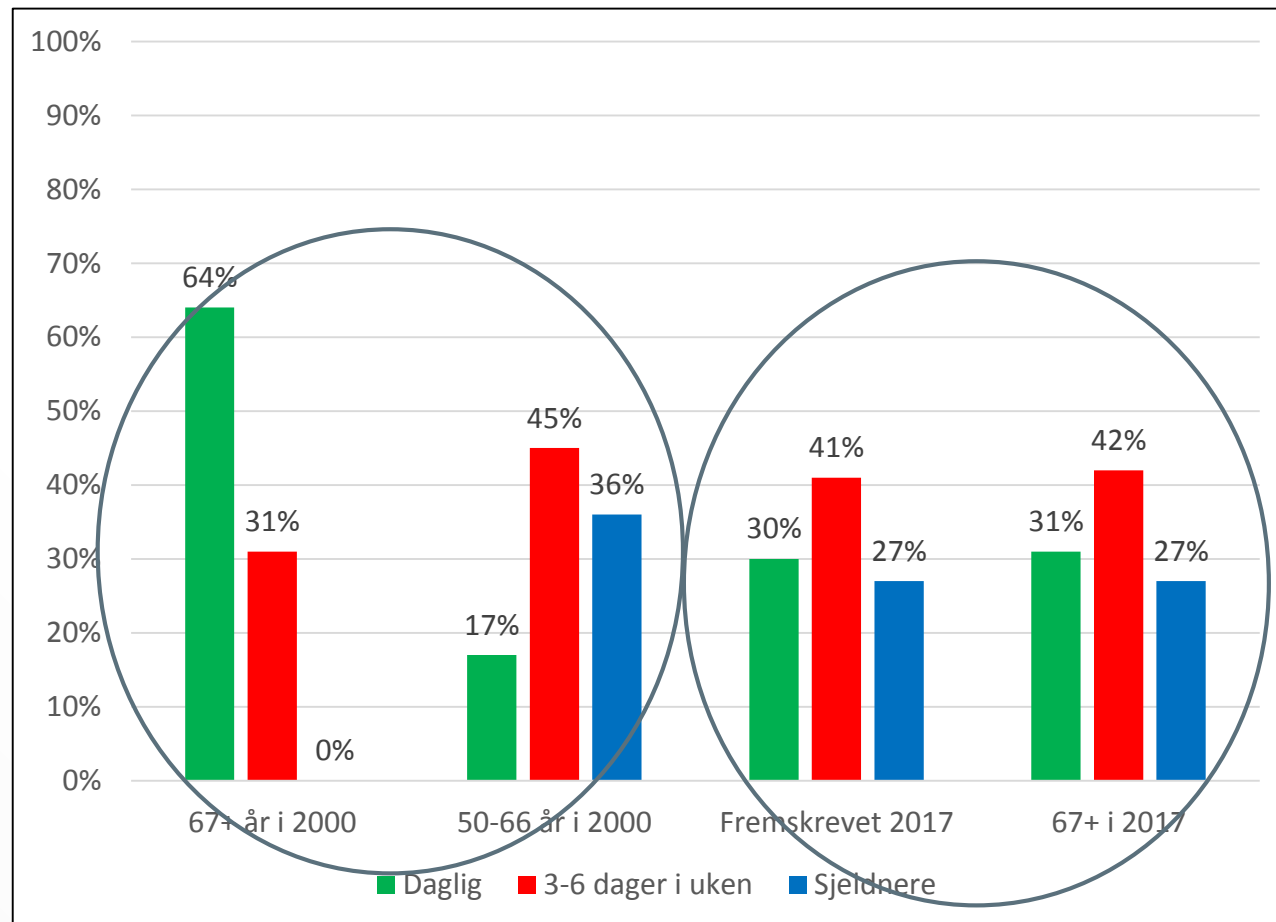
- Utvikling i konsum av potet – fremdeles det vanligste tilbehøret til middag



Data fra NFR-prosjektene Matpotet og Matlyst

Endring i kostvaner hos 67+

- Den yngre generasjonen pensjonister har andre middagskombinasjoner enn de eldre pensjonistene



Data fra NFR-prosjektene Matpotet og Matlyst

Endring i kostvaner hos 67+

- Man blir ikke lik sine foreldre, men man tar med seg egne kostvaner når man blir eldre



Foto: matprat.no



Foto: matprat.no

Et døgn hos personer <67 år

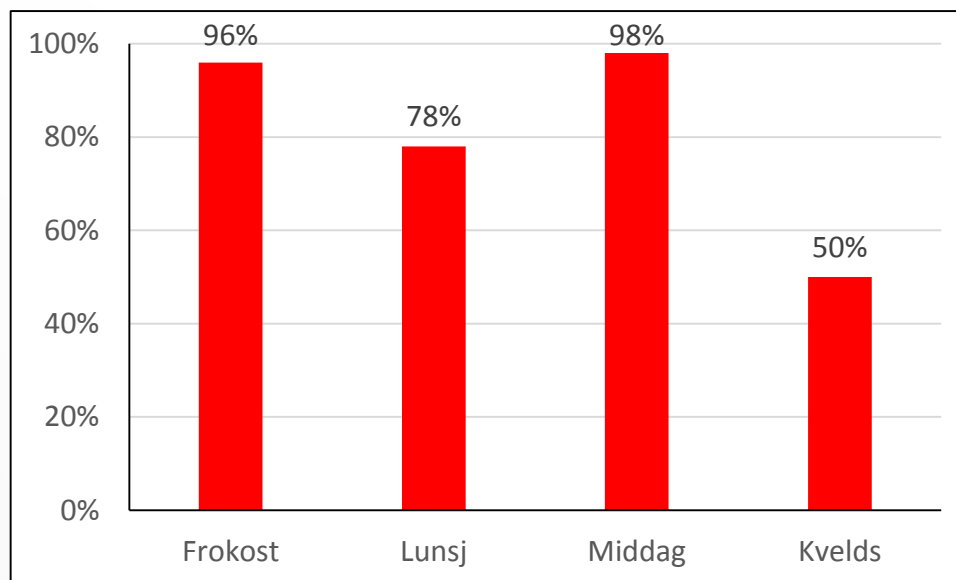
→ (Frokost) — Jobb — Lunsj — Jobb — Middag — Fritidssysler — (Kvelds) — Søvn →



- Dagen er strukturert
 - av andre
 - med hensyn til andre
- Maten spises til faste tider

Et døgn hos 67+

Måltid — Fritid — Måltid — Fritid — Måltid — Fritid — Måltid — Søvn



Et godt liv

Riktig og nok mat



Godfisk.no

Fysisk aktivitet



Ill.foto: Colourbox

Rutiner

Hva er viktig for et godt måltid?

- Spise sammen med noen
- Lage mat fra bunnen av
- Naturlig produkt
- God smak
- God kvalitet



food.au.dk

Utfordringer med matlaging

Bestemor

- Etter 20 000 middager



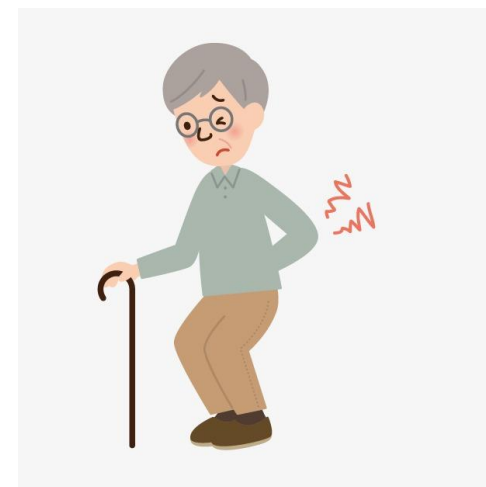
Bestefar

- For første gang



Besteforeldre

- Etter et langt liv



Muligheter

- Skape sosiale arenaer der man kan lage mat sammen
 - lære av andre
 - lære av hverandre
 - hjelpe hverandre
- Tilby mat som er tidsriktig for de ulike aldersgruppene
 - ser god ut
 - smaker godt
 - næringsriktig
- Legge til rette for mat som passer endrede rutiner
 - lett tilgjengelig
 - lett anvendelig
 - tilpassede porsjonsstørrelser



Foto: Hilde Garlid

Takk

- Forskningsrådet, for finansiering av flere forskningsprosjekter som bidrar til å øke kunnskapen vår om eldre, behov og muligheter.



- Fondet for forskningsavgift på landbruksprodukter (FFL), for strategisk finansiering av forskning som bidrar til mer kunnskap om matens betydning for ulike grupper i befolkningen.



- www.matlyst.org




Takk for meg!

Øydis Ueland


Seniorforsker, Mat og helse


 oydis.ueland@nofima.no

 www.nofima.no

 /nofima

 @nofima

 /nofima

 /nofima

