

Tilrettelegging for plantebaserte kosthold

Navn: Kristine Flunes og Arild Tornes

Institusjon/organisasjon/privatperson: Norsk vegansamfunn (NVS)

Målgruppe(r) for tiltaket: Befolkningen generelt, og vegetarianere og veganere spesielt (som kategorisk utelukker visse eller alle animalske matvarer).

Innsatsområde(r): Tiltaket faller inn under disse innsatsområdene: Kommunikasjon om et sunt og variert kosthold; styrking av praktiske ferdigheter i matlaging; gode måltidsordninger i skole og barnehager, samt andre måltidsarenaer.

Forslag til tiltak: Bedre tilrettelegging for et variert og balansert plantebasert/vegetabilsk kosthold. Dette gjelder for kosthold som er vegansk, dvs. helt plantebasert, og kosthold som er overveiende plantebasert.

Vi etterlyser overordnende retningslinjer som sikrer en bedre balanse mellom kosttilbud som er basert på animalske produkter og kosttilbud som er helvegetabilsk, siden økt inntak av plantebasert mat er i overensstemmelse med helsemyndighetenes anbefalinger og for å sikre at også vegetarianere og veganere får et tilstrekkelig kosttilbud. Tilretteleggingen bør gjelde for helsemyndighetenes informasjonsmateriale, samt matlaging og måltidsordninger i skoler, barnehager og institusjoner.

- Helsemyndighetenes informasjonsmateriale, som nettsider, brosjyrer, veiledere, kokebøker o.l. bør inkludere god informasjon om vegetarisk og vegansk kosthold. Direktoratet for E-helse sin side om vegetarisk kosthold på helsenorge.no er et veldig godt utgangspunkt. Se også innspillet «Vegetarisk kokebok for alle» (14.04.16), fra Helsepersonell for plantebasert kosthold (HePla).

Helsedirektoratets veileder i ernæringsarbeid i helse- og omsorgstjenesten, Kosthåndboken, skriver på side 161 at institusjoner anbefales å ha et tilbud om lakto-vegetarisk kost. Det ville vært bedre om de anbefales å ha tilbud om et helt vegetabilsk kosttilbud, slik at alle vegetarianere og veganere får et mattilbud, og ikke bare lakto-vegetarianere. Det hadde også vært en fordel å inkludere vegetariske mat under *Standardkost* og ikke kun under *Spesialkost* (Kosthåndboken).

Det bør opplyses om beriket soyamelk/yoghurt som et godt alternativ til vanlig melk/yoghurt når det gjelder kalsium- og proteininnhold. I tillegg har det fordeler ved å ha mindre mettet fett og passer også for folk med laktoseintoleranse og melkeallergi.

- Matlagingsfag og måltidsordninger i skoler, barnehager, og institusjoner bør fokusere på inkluderende ordninger hvor plantebasert mattilbud har en naturlig plass. Det er viktig med god kommunikasjon mellom de ansatte og foreldre/foresatte til barnehage- og skolebarn med vegetarisk/vegansk kosthold, da sistnevnte kan være behjelpelig med tilrettelegging og medbringning av passende mat, pålegg og niste.

Laging av helvegetabiliske/veganske retter innen matlagingsfag kan styrke elevenes ferdigheter ved å lære dem hvordan man kombinerer og tilbereder forskjellige vegetabiliske matvarer (belgvekster, kornprodukter, frukt og grønnsaker, frø, nøtter og bær) til næringsmessig fullverdige måltider.

Laging av burgere, pølser og posteier av vegetabiliske råvarer er gode øvelser for å lage sunne, lett håndterbare og populære mattyper. Med slike matvarer kan vegetar- og veganbarn delta på lik linje med de andre på grill-arrangementer og pølsefester.

Et tilbud om soyamelk eller andre typer plantemelk bør være tilgjengelig på lik linje med vanlig melk (kumelk). Det er viktig med et alternativ til elever som ikke kan eller vil drikke vanlig melk, som vegetarianere, veganere, laktoseintolerante og dem med melkeallergi. Dette kan utformes som et alternativ inne skolemelkordningen, eller som en alternativ skolemelkordning.

Se også innspillet «Mer plantekost i barnehager og skoler - kursopplegg» (14.04.16), fra Helsepersonell for plantebasert kosthold (Hepla) i samarbeid med Veganplan.

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

- 1) Helsemyndighetene egne anbefalinger og oppdatert forskning peker på helsegevinster ved et mer plantebasert kosthold, spesielt i forhold til overvekt, diabetes og hjertekarsykdommer. Vegetariske, inkludert veganske, kosthold er anerkjent som ernæringsmessig fullverdig, så lenge det er ordentlig gjennomført.
- 2) Det er ofte etiske begrunnelser til at folk velger et vegetarisk og vegansk kosthold, noe som gir dem rett til et visst diskrimineringsvern. Likestillings- og diskrimineringsombudet har definert veganisme som et livssyn med rett til diskrimineringsvern. Siden det handler om samvittighetsbegrunnet avhold fra kjøtt og andre dyreprodukter bør det tas hensyn til, slik det gjøres med grupper som spiser kosher og halal.
- 3) Kosttilbud som er helt plantebasert er inkluderende siden religiøse og samvittighetsbaserte forbud mot visse mattyper stort sett rammer produkter fra dyr, slik tilfellet er med kosher- og halalmat. Helvegetabilisk mat regnes teknisk sett som både kosher og halal, med unntak av alkoholholdige produkter.

Laktoseintoleranse er også et stor problem for store deler av verdens befolkning og mange innvandrere. Det og melkeallergi kan unngås ved å benytte alternativer til vanlige melkeprodukter, som f.eks. kalsiumberiket soyamelk.

- 4) Det er en økende etterspørsel etter mer plantebaserte mat. Både miljøvern, dyrevern og helse er begrunnelser til at mange velger dette.

Plassering av ansvar for tiltak (departement, organisasjon, bransje, sektor): HOD, Helsedirektoratet.

Samarbeidsaktører: Norsk vegansamfunn, Norsk vegetarforening, Hepla (Helsepersonell for plantebasert kosthold) og VeganPlan.