

Hvordan bliver vi dagsordensættende?





Dættist skaber debat: Pizza er sundere morgenmad end morgenmadsprodukter

4000 REAKTIONER

HVER MORGEN

Ekspert: Kokosolie er 'ren gift'

Kokosolie er én af de værste ting at spise, lyder det fra Harvard-professor. Hun bakkes op af hjerteforening.

KOST & MOTION

Er frugt usundt?

Det er åbenbart blevet usundt at spise frugt. Den nye synder hedder frugtsukker. Men kan det nu også passe?



MEST LÆST



DEBATINDLÆG 31.10.2017 KL. 12:20

Globale kostråd har brug for en opdatering

f t in e s

AA

Quick & Easy Healthy Meal Ideas

SunkissAlba 869 td visninger · for 1 år siden

Today I'm sharing with you a few quick & easy to make healthy meals/snacks. I hope you get ideas and inspiration from my ...



How to make healthy eating unbelievably easy | Luke Durward | TEDxYaleU

Hvad gør sukker ved din krop?



23 Things That Happen To You When You Eat A Spoonful Of Coconut Oil Every Day

August 23, 2016 by Janice Taylor

Fruktose gør dig syg, men du spiser det dagligt!

Af Susanne Schrader | Opdateret: 2015-12-11 10:41:07

Sandheden om gluten

Hurtigt vægttab: enkel måde at

Martin Angelo @theveganmarty

Følg

Svarer @AriaDanmark

Mælk fra køer er ikke beregnet til mennesker, men jeg kan godt forstå at I tuder over at miste penge. Jeg vil i øvrigt oplyse at kostråd er opbygget omkring kultur og ikke sundhed.

13.45 - 15. mar. 2018

3 Likes



Heide, kaffe, sukker, mælk og agur er blandt de fødevarer, der som penduler svinger mellem at være usunde og helt i orden. Det er nemt at blive forvirret, men vi bør stole mere på eksperterne, mener ernæringseksperterne Morten Eriksen. Mød ham, og en kvinde, der har valgt at gå imod kostrådene og opfostrer sine tre børn som veganere.

Træt af broccoli? Så mød Bimi, den nye superfood

af Anne Sophie Georgii-Bennet



6:58

Dette krydderi kan muligvis beskytte mod kræft

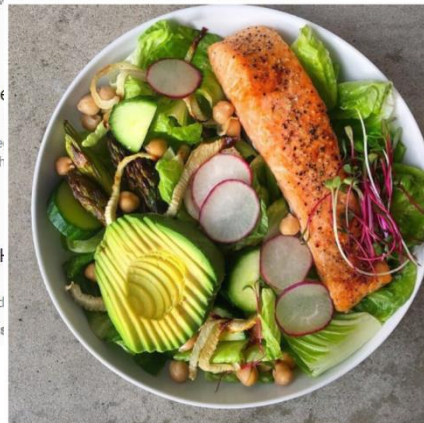
22 Tips For Eating Lower-Carb Without Hating Your Life

Great, doable advice from people who've been in your carb-loving shoes. 9. And just ditch the low-fat diet altogether.

This Is What 20 TheTalko 3,1 mio Start off the year here https://goo.gl/Hnoav Undertekster

Top 10 Health WatchMojo.com A healthy lifestyle be picks for the top 10

CHEAP HEALTHY FOOD! keepupwithlv · 66 td Cheap Healthy Meals



Instagram.com / @theveganmarty @briousshealykate

"Healthy fats like avocado, cheese, fish, olive oil, etc. are nutritious and help keep me full. I tried eating low-fat in the beginning, but it made me tired, hungry, and all around just plain miserable. I lost 45 pounds doing a high-fat, low-carb diet and feel a lot healthier and happier all around."

”Det ændrer sig alligevel hele tiden”

”Man kan ikke stole på nogen, der er interesset på spil, så jeg lytter til andre”

”Jeg synes, det er uoverskueligt og stressende”

Dette krydderi kan muligvis beskytte mod kræft

De største udfordringer

- Forvirring, misforståelser og debat-lede hersker
- Der er overvældende mange aktører på banen
- Tusindvis af budskaber strømmer ind, fra flere kilder end nogensinde før
- Troværdighedshierarkiet er i opløsning, og vi har mistet tillid

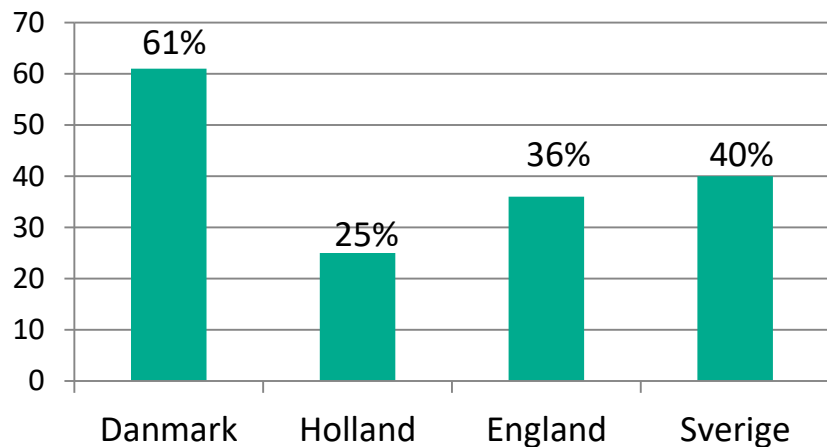
En uge på de sociale medier...

Periode: 1. november – 9. november

Vandfaste / water fasting:	399 mentions
LCHF / Keto:	277 mentions
Glutenfri:	74 mentions
Superfood / Detox:	78 mentions
Kulhydrater	83 mentions
Gennemsnit pr. dag:	101 mentions pr. dag

Danske unge (18-34) søger i højere grad viden på de sociale medier

"Jeg får viden om mad og sundhed fra sociale medier"



Den nye regeringsstrategi



”Myndighederne skal i højere grad deltage aktivt, positivt og konstruktivt i debatten med henblik på at fremme evidensbaseret viden, ligesom kommunikationen af de officielle råd og anbefalinger i højere grad skal tage højde for de emner, trends og tvivlsspørgsmål, der optager danskerne.”

Hvad skal vi?

Forsøge at være den troværdige
stemme blandt de mange aktører

Gå i dialog og samarbejde med
partnere og organisationer

Udvide forståelse

Hvad skal vi ikke?

Give maddebattører og
bloggere mundkurv

Tro, at vi kan stå alene

Gå i retorisk krig med
velmenende mennesker

Hvad er vi i gang med?

- En ny kommunikationsstrategi for mere tydelig, proaktiv og præcis kommunikation
- Kostråd og Fødevarestyrelsen i medierne
- Baseline-undersøgelser – hvad synes danskerne egentlig?
- Altomkost.dk skal op i søgeresultaterne! SEO-optimering
- ”Kritisk Tænkning” partnerskab
- Mytepunktering videoer – overraskelse i 2019

En ny kommunikationsstrategi

- Hvordan bliver vi mere tydelige i debatten?
Pragmatik vs præcise pointer
- Hvordan håndterer vi kritik, uenighed og forvirring?
- Hvornår blander vi os – *hvornår blander vi os ikke?*



Vi er allerede derude..

Myndigheder blæser til kamp mod fake news og madbloggere



MÆLK ELLER EJ?

Mælk har haft hovedrollen i en del debatter de sidste par uger, og vi vil da gerne lige komme med vores indspark.

Mælk indeholder både kalcium, protein og andre næringsstoffer, og mange danskere får især deres kalciumbehov dækket via mælk og andre mejeriprodukter.

Det betyder ikke, at man ikke kan få kalcium, proteiner eller vitaminer andre steder fra, det kan man godt – det kræver bare, at man er ekstra opmærksom.

De magre mælkeprodukter er i overensstemmelse med de officielle kostråd – ½-1/4 liter mælkeprodukt dagligt er en passende mængde.

Er du intolerant/allergisk, eller har du ikke lyst til at drikke mælk, kan du godt få kalcium fra andre kilder.

Det kan du fx via grønne grøntsager, hvidkål, hvide bønner, mandler, sardiner og kalcium berigede sojadrinke eller evt. kosttilskud. Læs mere om en kost uden mælkeprodukter her: <http://fal.cn/4IFf>

Kostrådene rådgiver kun om anvendelsen af magre mejeriprodukter, fordi mejeriprodukter bidrager med meget mættet fedt, og nogle også med en del sukker.

Læs mere om mælk og mejeriprodukter her: <http://fal.cn/4IF0>

Sundhedsdebatten skal på detox

Mange menneskers syn på fødevarer er baseret på følelser og myter. Det er tid til kritisk tænkning, og til at vi spørger os selv og hinanden "hvornår ved du egentlig det fra?", skriver forandsskabet i Måltidspartnerskabet.

12 Shares

Kostråd Køre Proprietæter og jeres læsere
Salt og saltindtag er en vigtig diskussion, og vi synes Arne Astrup pointer fortjener et modspil fra os. Først og fremmest er der bred, international konsensus om, at reducere saltindtaget. <http://www.who.int/news.../fact-sheets/detail/salt-reduction>
Og eftersom forhøjet blodtryk rammer rigtig mange danskere, er saltindtag en vigtig faktor at tage med. I modsætning til hvad Astrup påpeger, viser studier, at en fjerdedel af danske spiser mere end 11-12 gram salt pr. dag. Fødevarerstyrelsen anbefaler, at man er bevidst omkring saltindholdet i de fødevarer man køber, og går efter Nøglehulsmærket, der bla. har krav til saltindhold. For den interesserede, kan vi henvise til denne: http://altomkost.dk/.../effekt_af_at_reducere... (Bragt i Dæstisten nr. 151)
Vi er glade for, og meget enige i, Astrups pointe om at variation er godt, og måske nok det vigtigste kostråd. Mvh. Kostråd



ALTMOKOST.DK



Hvad synes danskerne egentlig?

- Undersøgelser og studier fra mange aktører.
- Ny rapport om danskernes mad- og sundheds-overbevisninger på vej



Google

hvordan kommer vi op i søgeresultaterne?



Google-søgning

Jeg prøver lykken

Projekt Kritisk Tænkning

- Stå sammen om De officielle Kostråd
- Aktive på sociale medier og i pressen
- Gå-hjem-møder til mad- og sundhedsprofessionelle
- Fakta-ark og grafikker om bla. kulhydrater, gluten og plantebaseret kost



Miljø- og Fødevarerministeriet
Fødevarestyrelsen



SNART Mytepunktering videoer i 2019

- Korte videoer, der sætter fokus på udvalgte, debatterede emner.
- Hvad er op og ned?
- Klart, kontant evidens

Tak

