

# Faktablad om varför det är viktigt med Pep Kiosk



En förutsättning för en god och jämlik hälsa är att alla barn får en bra start i livet med goda uppväxtvillkor, som stimulerar deras hälsa, utveckling och inläring [1]. Att främja alla barns hälsa är också en viktig del i arbetet för en hållbar utveckling och arbetet med Agenda 2030.

Tillgång till näringsrik och hälsosam mat är väsentligt för att barn ska må bra, växa och utvecklas på bästa sätt [2]. Samtidigt vet vi att knappt 1 av 10 barn och ungdomar äter så mycket frukt, grönsaker och fisk som de behöver enligt kostråden. De äter också i genomsnitt enbart 260 gram frukt, bär och grönsaker per dag. [3]. De nordiska näringsrekommendationerna från 2023, som är vägledande för kostråden, förespråkar 500–800 gram per dag.

Att äta hälsosamt har en rad positiva effekter på hur vi mår. En varierad och näringsrik kost kan bidra till att minska risken för hjärt- och kärlsjukdomar med 30 till 50 procent och förebygga upp till en tredjedel av alla cancerfall, samt minska risken för diabetes typ 2 och övervikt [4].

Vad vi väljer att äta påverkas av flera faktorer som är mer eller mindre lätta för oss som individer att påverka. Matmiljön är en sådan faktor och den påverkar oss alla, och idag möts vi av många olika matmiljöer under dag.

Matmiljö handlar om faktorer i den fysiska, sociala och digitala miljön som påverkar vilken mat och dryck vi köper och vad vi äter eller dricker, vilket i sin tur har betydelse för vår hälsa [5]. Många av dessa är yttre faktorer som är svåra för individen att påverka, som exempelvis utbud, pris, marknadsföring, tillgänglighet och exponering av livsmedel. Men det handlar också om faktorer som är kopplade till individens resurser, till exempel ekonomiska eller sociala, och/eller individens preferenser.

För barn och ungdomar kan matmiljön till exempel handla om tillgången till och utbudet som finns i idrotts- och skolkiosker, den lokala matbutiken eller i det egna hemmet. Det kan också handla om vilken mat- och dryckreklam de möter i fysiska- eller digitala miljöer. [6].

Matmiljön styr till stor del hur vi väljer och konsumerar livsmedel. Barn väljer inte sina matvanor själva, utan är boerande av vuxna för att få tillgång till näringsrik och hälsosam mat. Barn skapar heller själva inte de matmiljöer de befinner sig i, utan det är vuxnas ansvar att se till att skapa mer hälsofrämjande matmiljöer där det är lätt att välja rätt och där de kan skyddas från negativa effekter.

Sedan 1 januari 2020 gäller FN:s konvention om barnets rättigheter (artiklarna 1–42) som svensk lag (2018:1197). Enligt barnkonventionen har alla barn rätt till bästa möjliga hälsa och samhället har en skyldighet att tillgodose denna rättighet. Dessutom ska barns bästa alltid beaktas i alla beslut och åtgärder som rör barn. Att få tillgång till näringsrik och hälsosam mat är en grundförutsättning för att alla barn ska kunna nå sin fulla potential, utvecklas och må bra.

Genom att arbeta med verktyget Pep Kiosk kan du som vuxen vara med och hjälpa till att skapa en mer hälsofrämjande miljö där det är lätt för barn och ungdomar att välja rätt.

1 Statens offentliga utredningar, "Nästa steg på vägen mot en mer jämlik hälsa- Förslag för ett långsiktigt arbete för en god och jämlik hälsa. Slutbetänkande av Kommissionen för jämlik hälsa SOU 2017:47," Statens offentliga utredningar, Stockholm, 2017.

2 Folkhälsomyndigheten, "En hållbar och hälsosam livsmedelskonsumtion. Återredovisning av regeringsuppdrag, inklusive bilagor," Folkhälsomyndigheten, Stockholm, 2024.

3 E. Annwall, L. Ersberg och M. J-son Höök, "Pep-rapporten 2024: Ekonomisk ojämlikhet bidrar till barnens hälsoklyfta," Generation Pep, Sverige, 2024.

4 Livsmedelsverket, "Bra matvanor räddar liv," Livsmedelsverket, 06 mars 2024. [Online]. Available: <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/samtal-om-mat-i-halso-och-sjukvarden/bra-matvanor-raddar-liv>. [Använd 17 maj 2024].

5 Folkhälsomyndigheten, "Matmiljö," Folkhälsomyndigheten, 4 oktober 2023. [Online]. Available: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsfallkor-levnadsvanor/mat-fysisk-aktivitet-overvikt-och-fetma/mat/matmiljo/>. [Använd 17 maj 2024].

6 P. Fagerberg, I. Ioakimidis, M. Löf och S. Spolander, "In your face- om barns matmiljö och exponering för matreklam," Hjärt-lungfonden, Karolinska Institutet & unicef, Stockholm, 2022.