

matís

Er fiskur í matinn?

31. maí 2024

Kolbrún Sveinsdóttir

Verkefnastjóri hjá Matís og Gestaprófessor við Matvæla- og næringarfræðideild, Heiðbrigðisvísindasviði Háskóla Íslands

Ættum við að hafa fisk í matinn?

Ráðleggingar

Landlæknisembættis:

“Ráðlagt er að borða fisk tvisvar til þrisvar sinnum í viku sem aðalrétt. Algengur skammtur af fiski er um 150 g”

PUBLICATION

NORDIC NUTRITION
RECOMMENDATIONS

2023

INTEGRATING ENVIRONMENTAL ASPECTS

Nýjar norrænar ráðleggingar í takt við þetta

<https://pub.norden.org/nord2023-003/>

Af hverju ættum við að hafa fisk í matinn?

Fiskur er góður próteingjafi og í honum eru einnig ýmis önnur næringarefni, svo sem selen og joð. Feitur fiskur er einnig auðugur að D-vítamíni og löngum ómega-3 fitusýrum en þessi næringarefni eru í fáum öðrum matvælum en sjávarfangi.

Embætti landlæknis

Fiskprótein: allar lífsnauðsynlegar amínósýrur og í heppilegu hlutfalli

Selen: t.d. ýmis efnaskipti, starfsemi ónæmiskerfis og skjaldkirtils

Joð: t.d. starfsemi taugakerfis, orkuefnaskipti, framleiðsla skjaldkirtilshormóna

D-vítamín: t.d. beinvöxtur barna, viðhald beina, tanna, vöðvavirkni, ónæmiskerfi

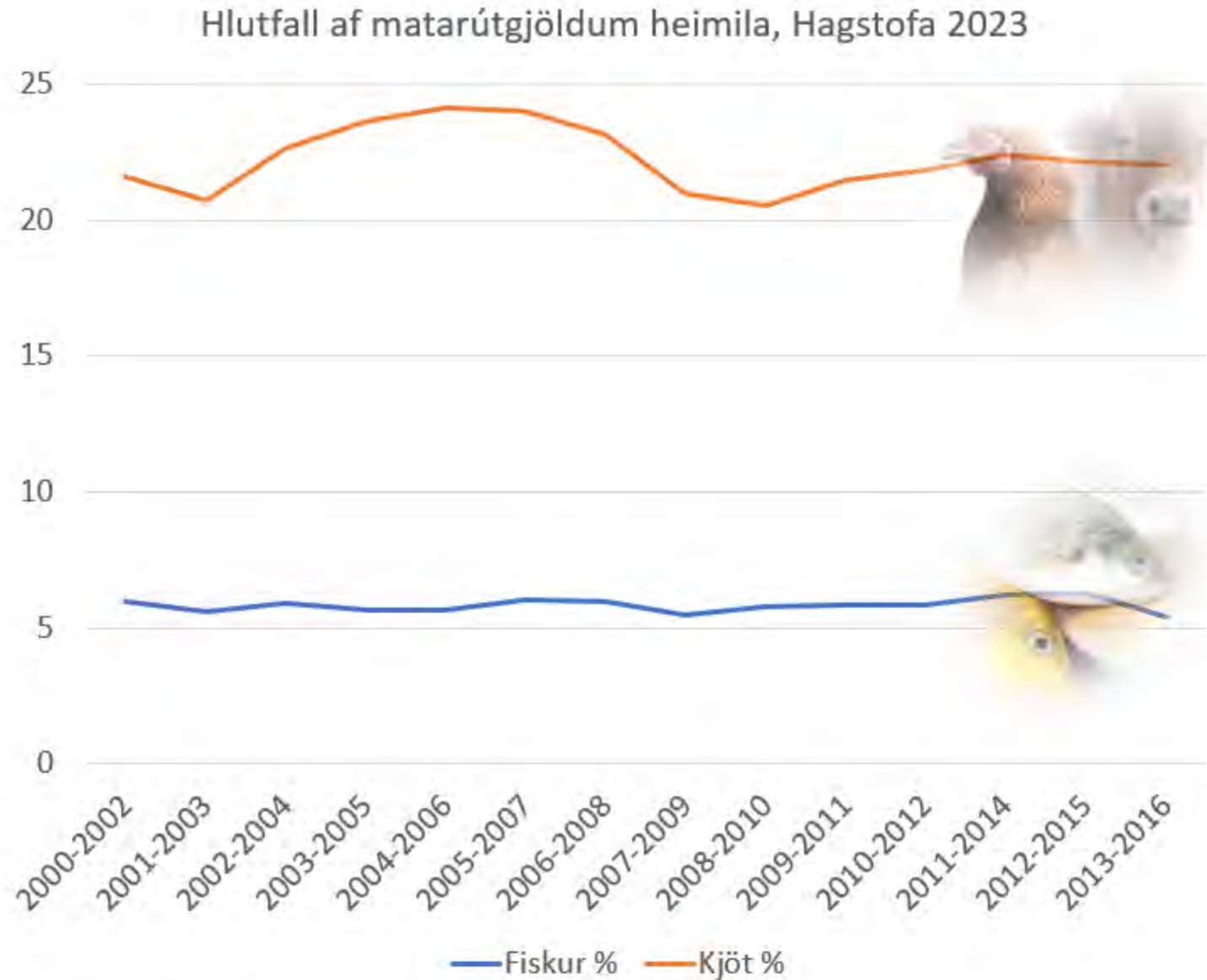
Langar ómega-3 fitusýrur: eins og DHA t.d. sjón og heilastarfsemi, DHA og EPA blóðþrýstingur, hjartastarfsemi



Hvað borðum við mikið af fiski?

“Tölur Hagstofunnar um fiskneyslu Íslendinga á síðustu árum eru mjög misvísandi og spanna bilið frá 30-130g af fiski á dag (Hagstofan, 2008)”

Gunnþórunn Einarsdóttir, 2008. VIÐHORF OG FISKNEYSLA UNGS FÓLKIS: Bætt ímynd sjávarafurða (MSc ritgerð)



Hvað borðum við mikið af fiski?

Landskönnun á mataræði Íslendinga 2019–2021:

Fiskur?

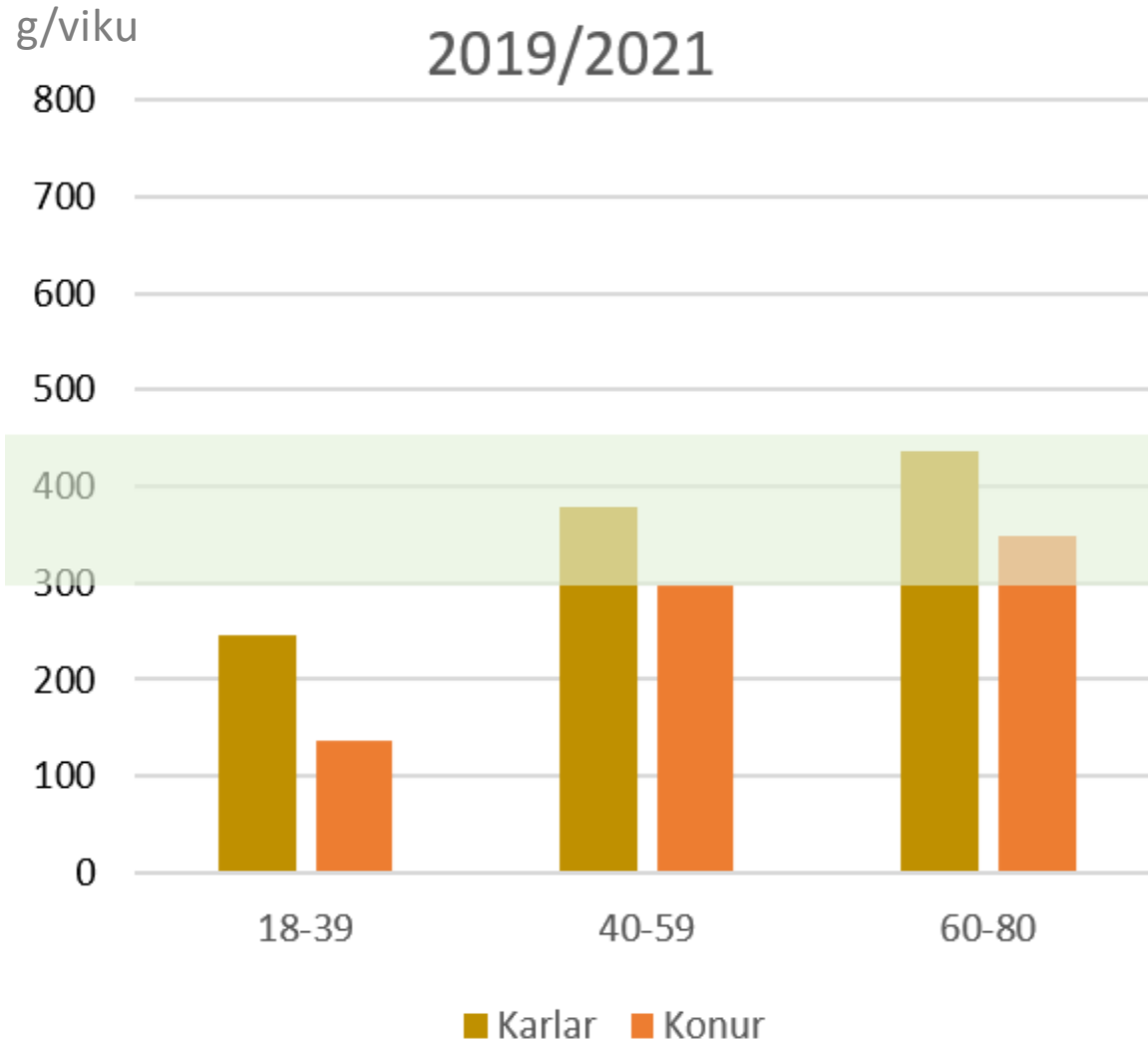
315 g/viku eða 2 máltíðir/viku

Kjöt?

832 g/viku

⇒ Borðum nær þrisvar sinnum meira kjötmeti en fiskmeti
(eyðum fjórfalt meiru í kjöt en fisk)

Hvað borðum við mikið af fiski?



Fiskur 2-3x viku

44% karla fylgja ráðleggingum

34% kvenna fylgja ráðleggingum

EN: innan við **1% kvenna 18-39 ára**

Af hverju er ekki fiskur í matinn?

Fiskur er:

- “Hollur, öruggur til neyslu, góður á bragðið og peninganna virði”
- Umhverfisvænn kostur (skv. CO₂/kg útreikningum) úr sjálfbærum stofnum

Hvað er þá vandamálið?

Of dýr?

Straumar í fæðuvali?

..... Eða einfaldlega sýnileiki, framsetning?



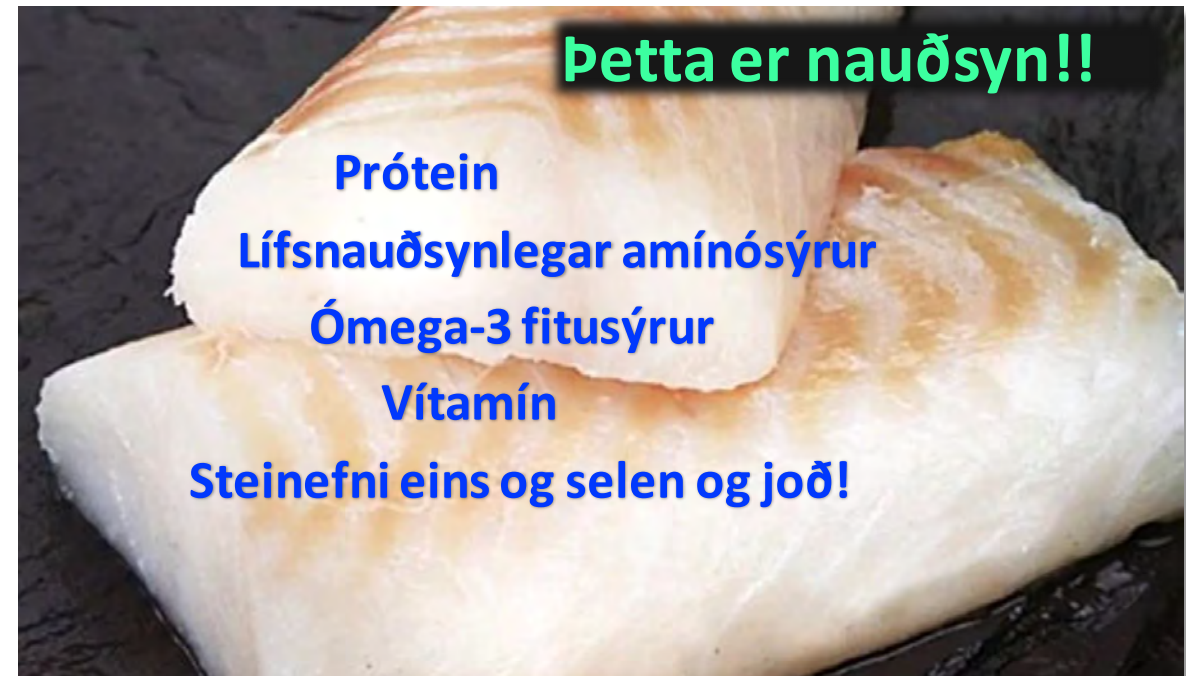
Af hverju er ekki fiskur í matinn?

Sýnileiki



Friðleifur Friðleifsson, Markaðsdagur IS, 2023

Af hverju er fiskur ekki markaðsettur sem hollustuvara?



Af hverju er ekki fiskur í matinn?

Framsetning og upplifun

Verslanir

Pláss m.v. kjöt?

Eins “girnilegt” og kjöt?

Sérverslanir

Hvernig er upplifunin?

Skólar

Fjárhagur og tími

Ef fiskurinn í skólanum er ekki góður?

Hvernig er upplifunin?

Heima

Hvernig er stemningin?

Hvernig er upplifunin?

Veitingahús

Oftast geggjuð!

... og upplifun eftir því ...



Af hverju er ekki fiskur í matinn?

Hvað annað ?

Hvað með rannsóknir á viðhorfum og venjum?



Við ættum að hafa fisk **oftar** í matinn

Vitum að fiskur er hollur ... og góður
... Það þarf bara að muna eftir honum

Takk fyrir

