

Implementation of dietary guidelines in Norway

Thea Nørgaard Breili
senior advisor



Dietary guidelines



Eat a variety of foods, mostly plant-based and eat with pleasure



Fruit, berries or vegetables should be part of every meal



Include whole grain bread or other whole grain products in several meals every day



Choose fish and seafood, beans and lentils more often than red meat. Eat as little processed meat as possible



Include milk and dairy products in your daily diet. Choose products with less fat



Limit intake of sweets, snacks and pastries



Drink water!

Timeline

Quantitative survey

- General population

Interviews with
stakeholders

Public consultation

Advertising campaign

Reviewing other
guidelines and material

Spring 2023

Fall 2023

Spring 2024

August 2024

Fall 2024

On going

Focus groups

- General population
- Health professionals
- Public health
- Education

Launch of guidelines

Presentations for different
professionals,
stakeholders and other
collaborators

Communication campaign

Communication Goals

- Build trust in the Norwegian Directorate of Health as the provider of dietary guidelines
- Create awareness of the dietary guidelines

Target Audience

- Primary: Young adults aged 20-35, "When you start adulthood"
- Secondary: General population

Tone of Voice

- No finger-pointing, no top-down communication
- "Eat with pleasure"/"Enjoy your food"

NYE
KOSTRÅD

Spis
variert
og med glede

Det er sunn
fornuft!

Se alle rådene på helsenorge.no/kostråd

Communication campaign

Different media for different goals

Press/PR

- Awareness
- News
- Trust



Social media

- Awareness/familiarity
- Humor
- Reminder (get to see it often)



Outdoors

- Awareness
- Relevance
- Joy



Content marketing

- Trust
- In depth information
- Relevance to own diet
- Live-chat: ask us anything about the guidelines



Communication campaign

Content marketing



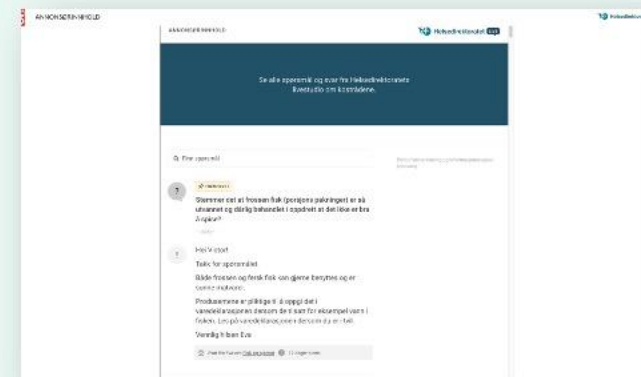
Dette gjør maten med kroppen din

Hva er greia med hvit fisk? Hvorfor er bønner og linser så bra for kroppen? Og hvorfor snakker alle om fullkorn?

Alt du spiser og drikker påvirker helsen, derfor er det nyttig å vite hvordan maten fungerer, og hva den gjør med kroppen din.

– Et sunt og variert kosthold er viktig for å gi kroppen litt av alle byggsteinene den trenger for å fungere optimalt. I tillegg følger noen åpenbare fordeler. På lang sikt minimeres nemlig risikoen for en rekke helseplager og sykdommer, forklarer Ivar Christiansen.

Han er 32 år, lege og småbarnspappa – og har bakgrunn som aktiv turner. Selv er Christiansen opptatt av å spise mest av det som er bra, og mindre av det som kan være ugunstig for kroppen.



Results content marketing

Exposures: 551 697

Readers main article: 194 000

Average reading time: 2 minutes

Live-chat: 209 questions answered in 3 hours

Post-test of content marketing campaign

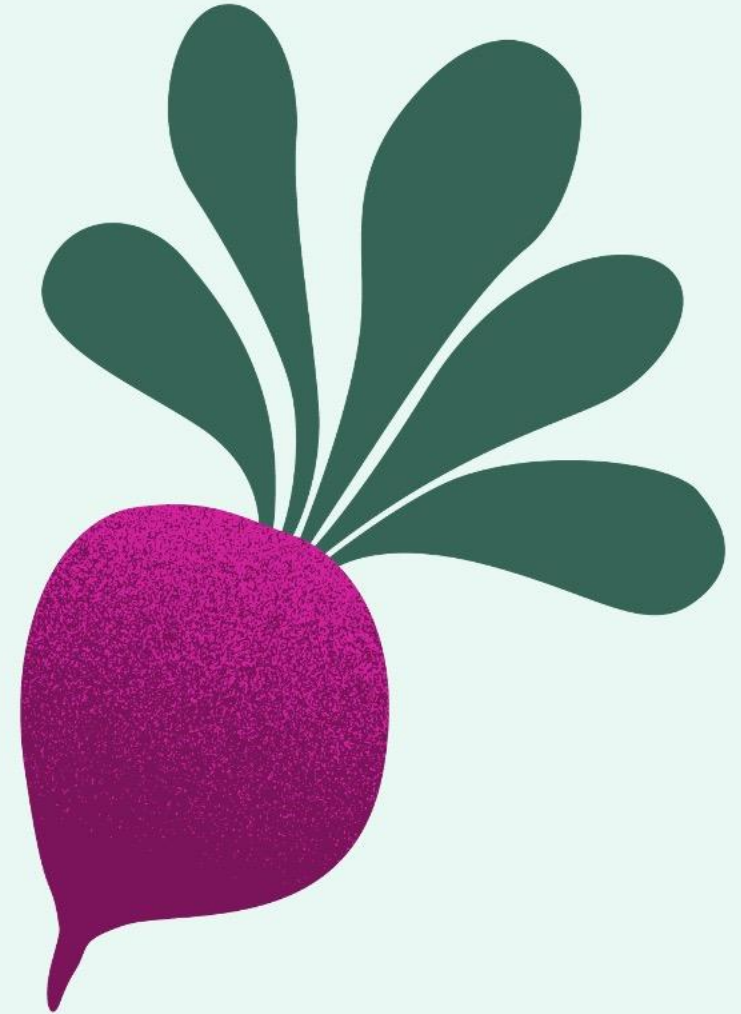
52% says they got new information

55% find the campaign interesting/relevant

71% find the campaign trustworthy

64% wants to try one or more of the new guidelines

32% wants to recommend the guidelines to others



Customized information to different users

General population
helsenorge.no/kostråd

The screenshot shows the 'Kostrådene' (Dietary Guidelines) page for the general population. It features a sidebar with a table of contents and a main content area with food illustrations.

Kostrådene

Innhold på siden	▼
Kostrådene	
Ha et variert kosthold, velg mest mat fra planteriket og spis med glede	
Det viktigste du må vite om dette rådet	▼
Hva er et variert kosthold?	▼
Nøtter og planteoljer	▼
Spis med glede	▼

Bør spises eller drikkes hver dag

- Frukt, bær og grønnsaker
- Fullkornsprodukter
- Meieriprodukter
- Vann
- Nøtter og frø

Bør spises flere ganger i uken

- Fisk og sjømat
- Bønner, linser og erter

Kan spises ukentlig

- Rødt og hvitt kjøtt

Professionals
helsedirektoratet.no/kostråd

The screenshot shows the 'Kostråd og næringsstoffer' (Dietary Guidelines and Nutrients) page for professionals. It includes a sidebar with a table of contents and a main content area with detailed text and a 'Begrunnelse' (Justification) section.

Kostråd og næringsstoffer

Kostrådene
Referanseverdier for energi og næringsstoffer

1. Kostrådene

Ha et variert kosthold, velg mest mat fra planteriket og spis med glede

Frukt, bær eller grønnsaker bør være en del av alle måltider

Råd

Frukt, bær eller grønnsaker bør spises til alle måltider, gjerne også som mellommåltid. Det er anbefalt å spise minst fem og helst åtte porsjoner hver dag. Varier mellom ulike typer frukt, bær og grønnsaker.

En porsjon er 100 gram, som tilsvarende omtrent én frukt eller en håndfull frukt, bær eller grønnsaker. Friske, hermetiske, frosne og varmebehandlede frukt, bær og grønnsaker inngår i mengdeanbefalingen. Tørket frukt inngår ikke i mengdeanbefalingen.

Det er ikke tommefinger.

Begrunnelse

Frukt, bær og grønnsaker er generelt gode kilder til kostfiber og bidrar til å dekke behovet for flere næringsstoffer som for eksempel vitamin C, E, og K, folat og kalsium. I tillegg inneholder grønnsaker som brokkoli, blomkål, grønnkål, rosenkål og andre typer kål også kalsium. Grønne bladgrønnsaker inneholder i tillegg jern, sink, magnesium og karotenoider (Rosell & Fadnes (2024), ibid. NNR 2023 kapittel om grønnsaker, frukt og bær).

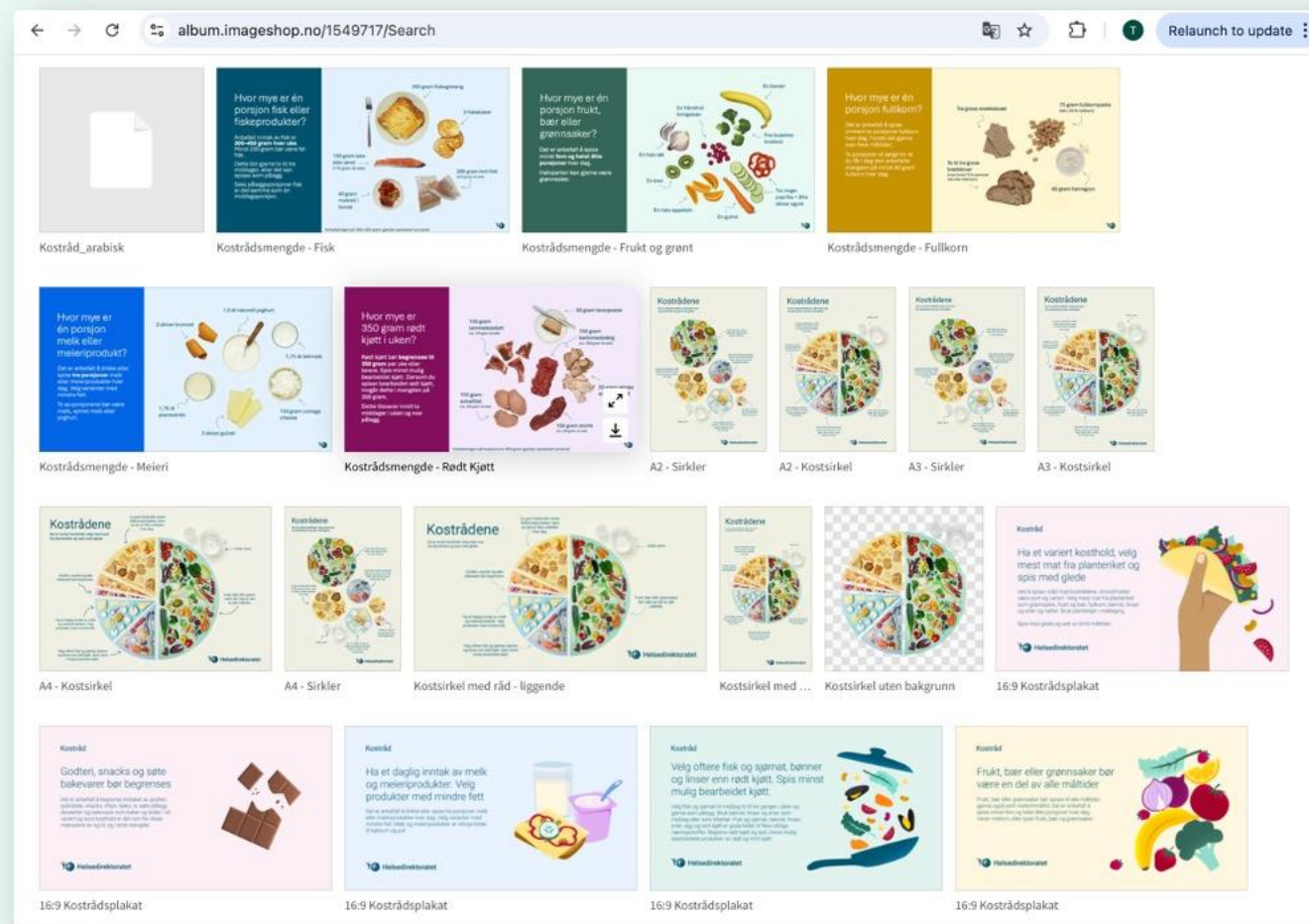
Et høyt inntak av grønnsaker, frukt og bær er forbundet med lavere risiko for hjerte- og karsykdommer, samt ulike kreftformer, som kreft i luftveiene, mage-tarmkanalen og brystkreft (Rosell & Fadnes (2024); ibid. NNR 2023 kapittel om grønnsaker, frukt og bær).

Et høyt inntak av grønnsaker, frukt og bær er forbundet med lavere dødelighet. Størst potensial for å forebygge sykdom ses ved å øke inntaket hos dem med lavest inntak av grønnsaker, frukt og bær. Det er observert at et inntak på opptil 800 gram per dag kan redusere risiko for hjerte- og karsykdommer (Rosell & Fadnes (2024); ibid. NNR 2023 kapittel om grønnsaker, frukt og bær).

Making the guidelines accessible to all

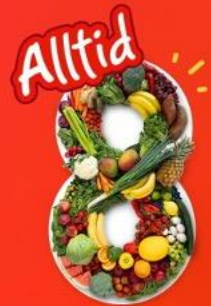


Translated to: Arabic, Polish, Urdu, Somali, English, Ukrainian, Sami



Partnership for a healthier diet

Collaboration between the food industry and the health authorities to improve the diet of the population.



frukt og grønt
på tilbud



REMA 1000

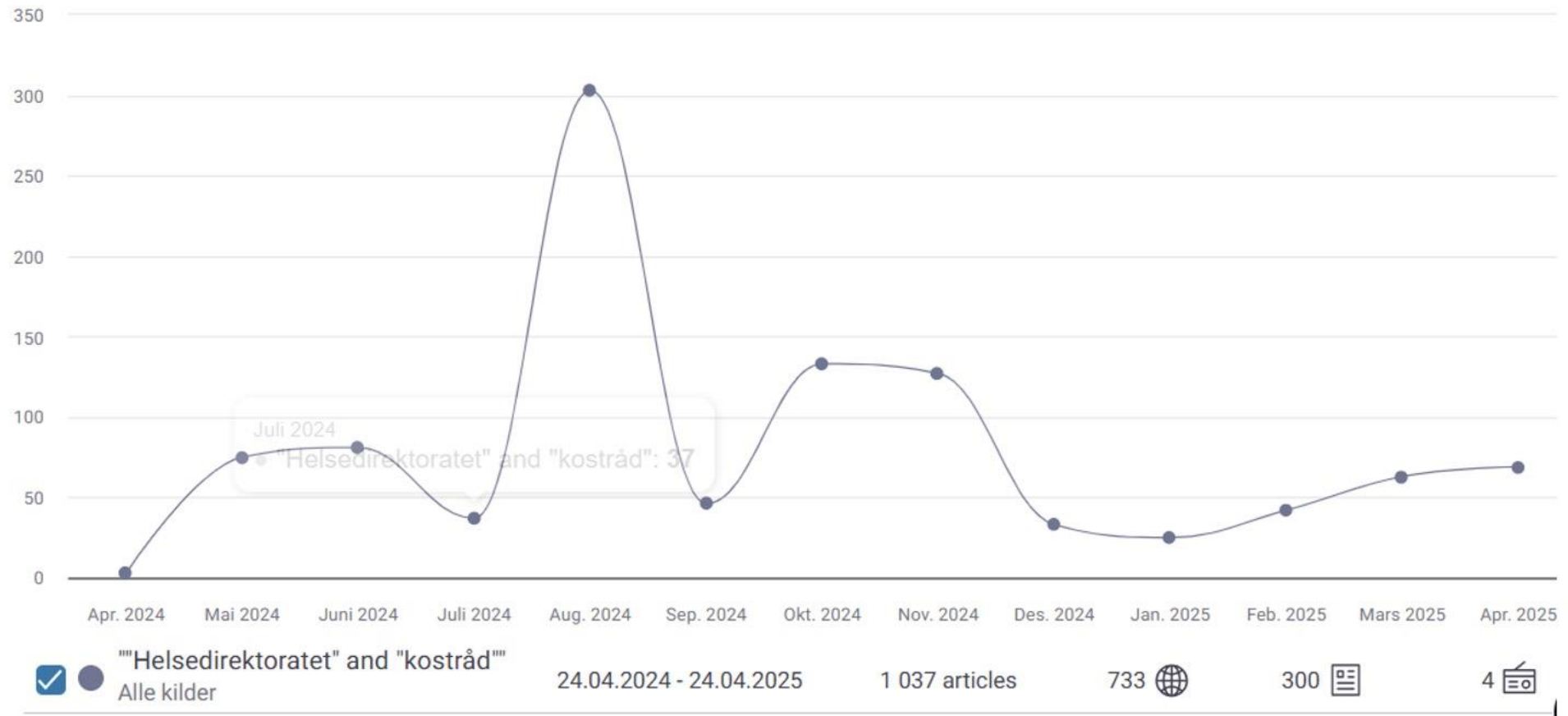


**Ekstrempriser hos Kiwi og Extra:
– Kø for å kjøpe**



"Pricewar" on fruit and vegetables for easter

Being an active part of the debate



Next steps

- Ban on advertising unhealthy foods to children < 18 yrs
- Updating guidelines for:
 - children <2 yrs
 - food and meals served in kindergarten
 - public food procurement
 - meals served in health institutions
- Current task assigned to the National Council on Nutrition:
 - Report on how the implementation of the dietary guidelines can be strengthened
- Continuous update on material for the toolbox
- Hosting seminars/webinars on hot topics, like ultra processed foods, foods in kindergarten etc.





helsedirektoratet.no/kostråd



helsenorge.no/kostråd