

# Swedish FBDGs – plans for implementation

Åsa Brugård Konde



# FBDG:s in breaf

- Soft drinks, sweets and snacks – hold back
- Vegetables, fruits and berries – eat **at least 500 gram per day, preferably more**
- **Beans, peas and lentils – eat often, preferably every day**
- Bread, pasta and grains – choose whole grains
- Fish and seafood – eat two to three times a week.
- Red and processed meat– **eat as you please, but preferably no more than 350 grams/week** (= 400–500 grams of raw meat). Only a small amount should be cured meats.
- Dairy products – **every day, preferably fermented varieties** such as ”fil” or yoghurt
- Rapeseed oil and other Keyhole-labeled fats in cooking and on sandwiches
- Unsalted nuts – preferably two to three tablespoons a day. Seeds are also good for health.
- Salt – no more than 6 grams of salt a day. Choose iodized salt
- Alcohol – hold back

Even a small  
step makes a  
big difference  
to your health



# Supplementary information

The advice is supplemented with information that you can choose Swedish

- for the environment
- for a viable domestic food production
- More food being produced in Sweden also contributes to strengthening our preparedness for crisis and war



# Implementation plan

This plan applies to how different professional groups and the food industry can use the dietary advice in their work to promote healthy eating habits.

## Demarcation

- Continued dissemination to the public
- Marketing and exposure that supports healthy choices
- But both of these support the implementation

# Implementation goals

- Healthcare personnel are aware of and use the FBDGs while advising on good eating habits
- Civil society organizations are aware of and use the FBDGs in their advocacy
- Companies use the FBDGs in their labeling and use the dietary advice in their product development
- Producers and retailers have reduced the salt and sugar content in foods
- Producers have increased the whole grain content of foods



# Target groups

- Healthcare personnel
- Food industry
- Civil society organizations (secondary target group)



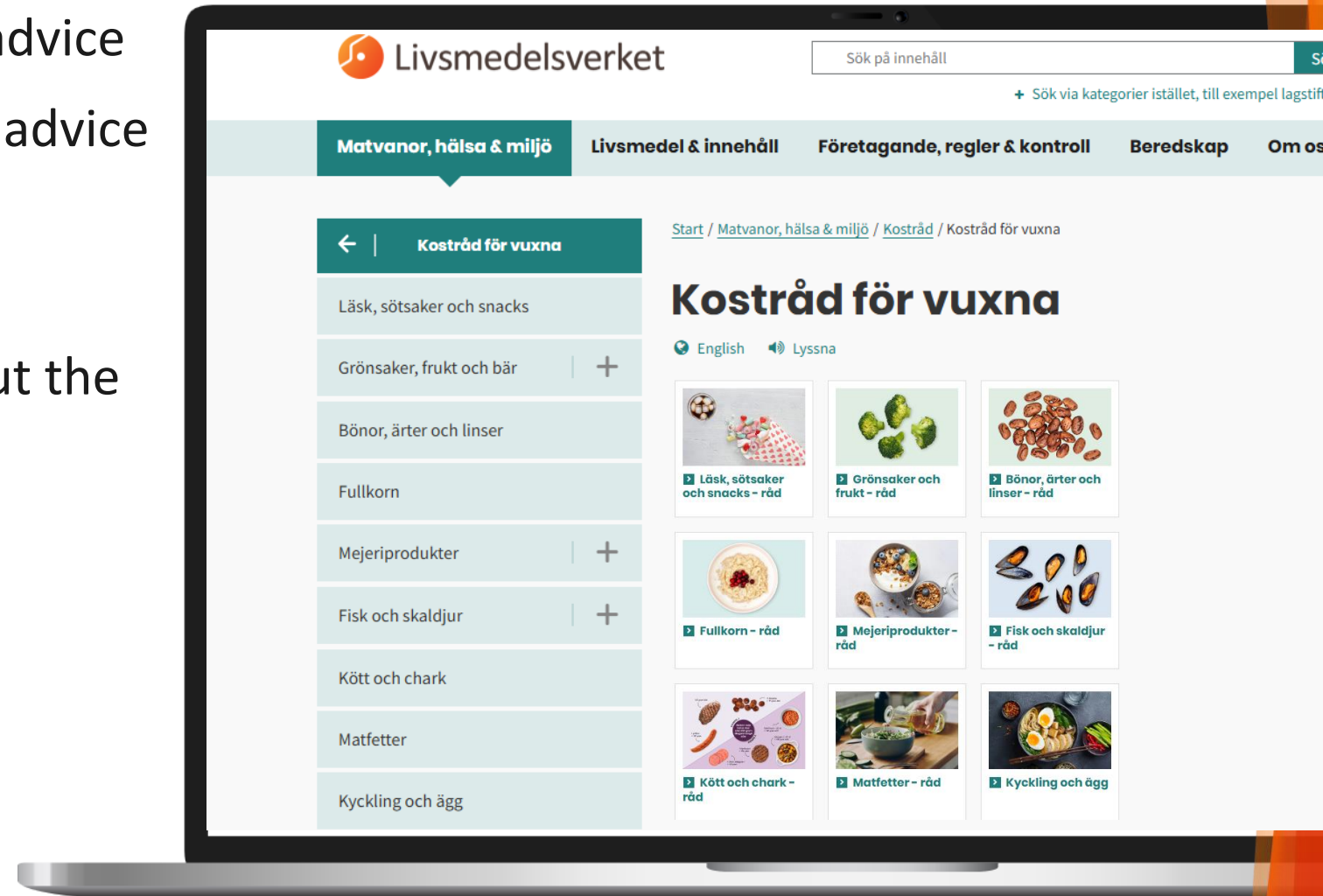


# Activities – Healthcare

- ✓ Web information – all dietary advice
- ✓ Produce leaflets
- ✓ Images that concretize the advice about whole grains, fruit/vegetables, legumes, red meat and cured meats. Possibly more food groups.
- ✓ The food pyramid – dietary advice in a single image
- ✓ Four short inspirational films – distributed via social media and healthcare, for example waiting room TV
- Translate the dietary advice into easy-to-read Swedish and English

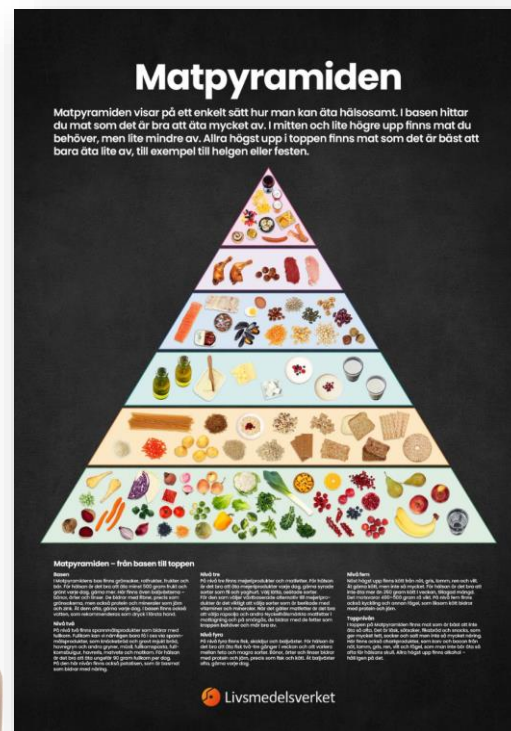
# The website

- Information about each dietary advice
- Simple tips on how to follow the advice
- Information about health effects
- Supplementary information about the environment and production
- In-depth information about the scientific basis





# Designed material



# Folder – digital and printed

## Nyckelhålet



Det går att äta mer hälsosamt utan att ställa om hela livet. Om du tittar efter märket Nyckelhålet när du handlar så hittar du de nyttigare alternativen – mat med mindre socker och salt, mer fullkorn och fibrer och nyttigare fett.

Byt inte liv. Byt till Nyckelhålet!

## Vad är lagom för dig?

Att äta för lite eller för mycket kan ge problem med hälsan. Tallriksmodellen visar hur du kan lägga upp maten på tallriken för att få en bra balans på måltiden. Skräddarsy din tallriksmodell efter dig själv och din livsstil! Du som rör dig lite kan öka på grönsakerna, du som rör dig mycket och behöver mer energi kan istället lägga upp mer potatis eller pasta.



## Vilka förändringar kan du göra för att äta mer hälsosamt?

Även ett litet steg gör skillnad för hälsan. Börja med det som känns enklast!

1. Äta mer av:  

---

---

---
2. Byta till:  

---

---

---
3. Äta mindre av:  

---

---

---



## Bra mat som gör skillnad för din hälsa!



Skanna mig

## Få koll på vad du äter!

Svara på några frågor om vad du äter i testet "Matvanekollen" och få tips och inspiration om hur just du kan äta lite mer hälsosamt. Matvanekollen hittar du på [livsmedelsverket.se/matvanekollen](https://livsmedelsverket.se/matvanekollen).





# Folder – digital and printed

## Mat som gör skillnad för din hälsa – enkla råd för ett godare liv

Med bra mat blir du piggare och orkar mer. Och det är lättare att hålla sig frisk, både nu och i framtiden. Det kan vara svårt att ändra sina matvanor, men man behöver inte ändra allt – även små steg kan göra stor skillnad. Här är enkla råd för ett godare liv!

- Håll igen på det söta, salta och feta – läsk, sötsaker och snacks.
- Ät mycket grönsaker, frukt och bär.
- Ät mycket fullkorn.
- Ät fisk, bönor, ärtor och linser ofta, och kött ibland.
- Välj Nyckelhålmärkta mejeriprodukter och matfetter.

Det finns många olika sätt att äta bra – hitta ditt sätt! På Livsmedelsverkets webbplats finns tips som gör det enklare att lyckas i vardagen.

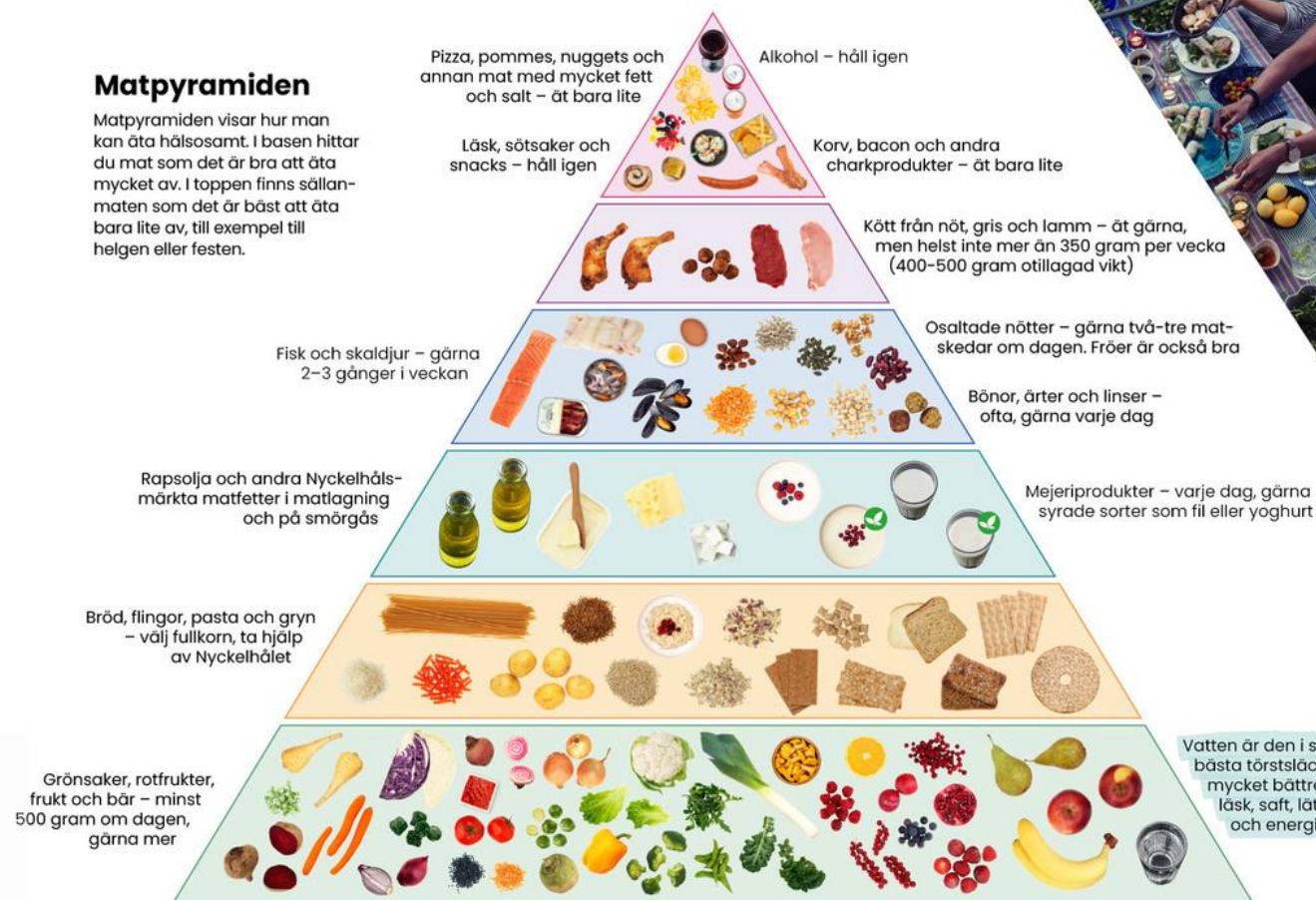
Att äta enligt kostråden är bra för hälsan. Det är också bättre för miljön och klimatet. Genom att välja svenska livsmedel kan du också bidra till att det produceras mat i Sverige.

Livsmedelsverkets kostråd bygger på den samlade forskningen om mat som är bra för hälsan, på kort och lång sikt.



### Matpyramiden

Matpyramiden visar hur man kan äta hälsosamt. I basen hittar du mat som det är bra att äta mycket av. I toppen finns sällan-maten som det är bäst att äta bara lite av, till exempel till helgen eller festen.



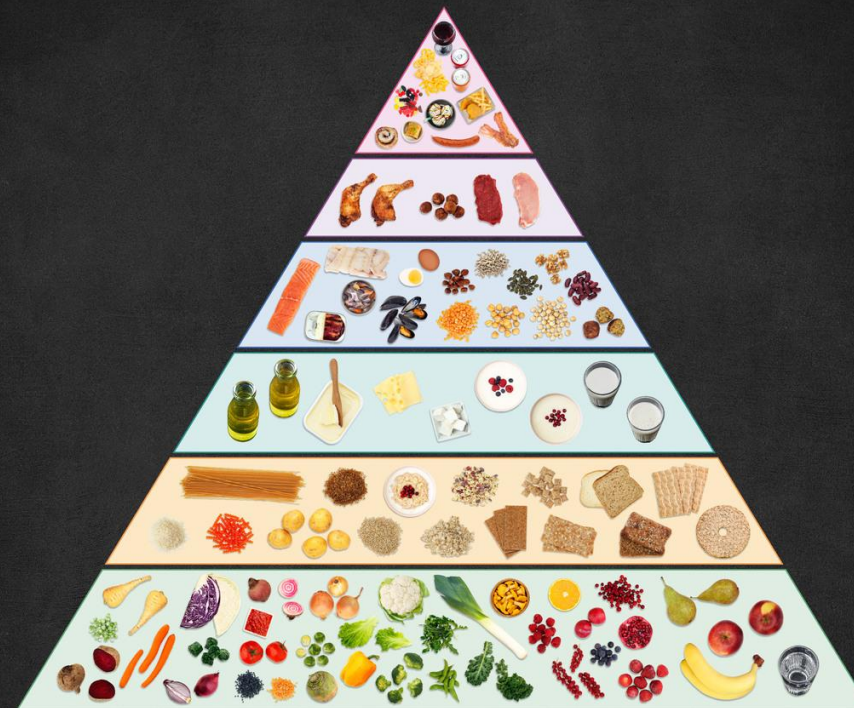


# New Food Pyramid

- Web information
- Poster
- Pictures

## Matpyramiden

Matpyramiden visar på ett enkelt sätt hur man kan äta hälsosamt. I basen hittar du mat som det är bra att äta mycket av. I mitten och lite högre upp finns mat du behöver, men lite mindre av. Allra högst upp i toppen finns mat som det är bäst att bara äta lite av, till exempel till helgen eller festen.



### Matpyramiden – från basen till toppen

#### Basen

I Matpyramidens bas finns grönsaker, rotfrukter, frukter och bär. För hälsan är det bra att äta minst 500 gram frukt och grönt varje dag, gärna mer. Här finns även baljväxter – bönor, ärtor och linor. De bidrar med fibrer, precis som grönsakerna, men också protein och mineraler som järn och zink. Ät dem ofta, gärna varje dag. I basen finns också vatten, som rekommenderas som dryck i första hand.

#### Nivå två

På nivå två finns spannmålsprodukter som bidrar med fullkorn. Fullkorn kan vi nämligen bara få oss via spannmålsprodukter, som knäckebröd och grovt mjukt bröd, havregryn och andra gryn, mull, fullkornspasta, fullkornbulgur, havre, matvete och matkorn. För hälsan är det bra att äta ungefär 90 gram fullkorn per dag. På den här nivån finns också potatis, som är basmat som bidrar med näring.

#### Nivå tre

På nivå tre finns mejeriprodukter och matfetter. För hälsan är det bra att äta mejeriprodukter varje dag, gärna syrade sorter som fil och yoghurt. Välj lätta, skaldöda sorter. För den som väljer växtbaserade alternativ till mejeriprodukter är det viktigt att välja sorter som är berikade med vitaminer och mineraler. När det gäller matfetter är det bra att välja rapsolja och andra hälsosamma matfetter i matlagning och på smörgåsar, de bidrar med de fetter som kroppen behöver och mår bra av.

#### Nivå fyra

På nivå fyra finns fisk, skaldjur och baljväxter. För hälsan är det bra att äta fisk två-tre gånger i veckan och att variera mellan feta och magra sorter. Bönor, ärtor och linor bidrar med protein och järn, precis som fisk och kött. Ät baljväxter ofta, gärna varje dag.

#### Nivå fem

Näst högst upp finns kött från nöt, gris, lam, ren och vilt. Ät gärna kött, men inte så mycket. För hälsan är det bra att inte äta mer än 350 gram kött i veckan, tillagad mängd. Det motsvarar 400–500 gram rå vikt. På nivå fem finns också kyckling och annan fågel, som lamm, som också bidrar med protein och järn.

#### Toppnivå

I toppen på Matpyramiden finns mat som är bäst att inte äta så ofta. Det är läsk, sötsaker, likabärd och snacks, som ger mycket fett, socker och salt men inte så mycket näring. Här finns också charkprodukter, som korv och bacon från nöt, lamm, gris, ren, vilt och fågel, som man inte bör äta så ofta för hälsans skull. Allra högst upp finns alkohol – håll igen på det.

# Translation using apps

## Three *different* ways

- Scan the QR code on the folder with the *cell phone camera*
- Hold the *cell phone camera* over the text
- Use photo translation on your *computer* using Google Translate or another translation app. Select "image" and upload any image

Choose language in the app

Ask the patients  
to use their own  
cell phones





# Valitse täysjyväviljaa syödessäsi pastaa, leipää ja muroja

Terveysten kannalta on hyvä syödä noin 90  
grammaa täysjyväviljaa päivässä.

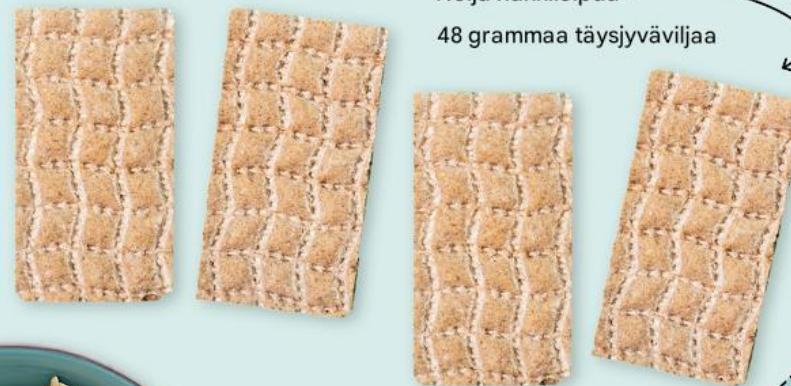
Tässä on kaksi esimerkkiä siitä, miten täysjyväviljaa  
kannattaa syödä riittävästi.

Jo pieni askel  
vaikuttaa terveyteesi!

Etsi avaimenreikämerkkiä, se löytyy  
tuotteista, joissa on enemmän täysjyväviljaa.



Yksi annos täysjyväpastaa = 40  
grammaa täysjyväpastaa



Neljä näkkileipää =  
48 grammaa täysjyväviljaa

ESIMERKKI 1

**Kummankin**  
puoliskon ruoka  
sisältää noin 90 grammaa  
täysjyväviljaa

ESIMERKKI 2



Yksi annos kaurapuuroa = 35  
grammaa täysjyväviljaa



Kaksi viipaletta täysjyväleipää = 40  
grammaa täysjyväviljaa



Yksi viipale  
näkkileipää =  
12 grammaa  
täysjyväviljaa



# Activities – Healthcare

## Update existing support and materials

- “Matvanekollen” including guidance for health care staff

## Develop supplementary materials, for example

- PPT support with speech script
- Filmed lecture

## Collaborations around support from other actors

- Update info on [www.1177](http://www.1177)
- Joint online training with the National Board of Health and Welfare
- National care program for unhealthy lifestyle habits

# Activities – Healthcare

## Dissemination/outreach activities

- ✓ Targeted mailings to specialist media – Dagens Medicin, Läkartidningen, Vårdfokus
- Disseminate dietary advice material by sending it to primary care managers in the country's regions, including private actors
- Offer digital lectures to all regions

## Continuously communicate the dietary advice via press/media and newsletters

- Using your own and others' news hooks
- Encourage other actors to use the dietary advice – for facts and arguments

# Activities – Healthcare

## Dissemination activities

- Participate in selected forums and conferences for example in the healthcare sector

## Join hands with those who are listened to in healthcare

- Identify influential people within the profession who can act as ambassadors
- Plan joint activities with them



# Activities – Food industry

## Stimulate healthy product development

- Support and highlight the industry's work on reducing salt and sugar
  - Compile and analyse salt data in GS1
  - Yearly dialogue meetings with the food industry
  - Communicate results
- Support and highlight the industry's work with whole grains

## Make it easier for companies to use the dietary advice in labeling and marketing

- Update [information-on-the-use-of-the-food-guideline.pdf](#) in collaboration with the industry, more examples of how they can use the dietary guide.
- *Possibly* produce supplementary material that the industry can distribute in stores, for example, if needed.

# Civil society

- Assist with knowledge and arguments
- Offer interviews and participation in relevant seminars and larger meetings



# Livsmedelsverket

Swedish Food Agency