

Nudging for mer valg av fisk og sjømat i supermarkeder og dagligvare



Knut Ivar Karevold (PhD) knut.ivar@greenudge.no





Om GreeNudge



Styreleder - Samira Lekhal

- Lege
- Doktorgrad på risikofaktoer for utvikling av hjertesykdommer
- Seksjonsoverlege ved Senter for sykelig overvekt I Helse Sør-Øst ved Sykehuset i Vestfold
- Prosjektleder "Fra kunnskap til handling" og SunnereBarn





Direktør - Knut Ivar Karevold

Organisasjonspsykolog

٠

Doktorgrad i beslutningspsykologi med fokus på intuitive innrammingseffekter i kommunikasjon

Forskningsmedarbeider og prosjektkorrdinator - Helena Slapø

- Mastergrad I Energy, Natural Resources and the Environment
- I gang med næringslivsbasert doktorgrad



Innhold

- 1. Hvordan er fisk viktig for sunnhet og bærekraft?
- 2. Hvordan påvirke hva forbrukeren spiser? Hva er nudge?
- 3. Hvilke nudge er mest effektive?
- 4. Hvordan gjøre fisk mer lønnsomt?



Δ





Health risks and disease burden in Nordic countries





	Sweden	Denmark	Finland	Norway	Iceland
Unhealthy	#1	#2	#2	#2	#1
diets					
Physical	#8	Not on list	#8	#9	#9
inactivity					
Tobacco	#3	#1	#4	#1	#2
smoking					
Alcohol	#7	#4	#3	#4	#7
consumption					

Unhealthy diets is the highest risk factor in all Nordic countries

This report focuses on four important risk factors for all countries



Hva er klimasmarte valg? Er mindre dusjing og shampoo svaret?

Vær-Eli Kari vil ha slutt på sløserlet NYVASKET:-Sk manpå fest, bernar

NYVASKET: - Skal man på fest, bør man være nyvasket, slør råfictte Eli Karl Gjengedi Men ellers har værsjefer kuttet dusjing og hårvas til et minimum.

FESTKLARE DAMER: Veer-Ell koste seg med værkollegene Desta Marie Beeder (27) og Malken Fosen Sørdel (25) på TV 2s fest i Bergen.

Vaskerhåret én gang luka

Ekstrem vannmangel

Ingeborg Myhre (41), Lotto-programleder:

 Vi har vært en måned i Australia, og her i Melbourne er det ekstrem vannmangel. Det har gjort meg mye mer bevisstl Her gjelder det å dusje kortest mulig og maks i tre minutter. Vannet er dyrebart og noe mani kke tar for gitt. I Melbourne gjenbrukes utløpsvannet til høgevanning – det er også nøe vi kan utnyte ess av.

 Jeg må innrømme at jeg ikke har tenkt på miljøet når jeg har dusjet hjemme, men jeg kommer til å følge opp dette når jeg kommer til Norge igjen. Nå som jeg har kort hår, vasker

GreeNudge: Positivt initiativ

 Det er positivt at kjendiser og andre forbilder viser initiativ og akvigen one aktivt og konkret for å spare miljøet. VI anbefaler alle å velge ut noe de brenner for og vil endre på for å fremme bærekraft, sier direkter for miljøstiftelsen GreeNudge, Knut Ivar Karevold (t.h.) og forskningsdirektør Steffen Kallbekken.

- I Norge kan sile bidra ved å spise mindre rødt kjøtt. Kjøttproduksjon konsumerer mye van, slipper ut mye CO2, bidrar til avskoging og forurenser mye på andre måter. De fleste kan også bidra ved å velge elektriske transportmidler eller sykk mer. Mange kan også spare energi ved å senke innetempenturen et par grader, sier Karavold og Kallbekken i miljøstiftelsen GreeNudge - der Quhlid Stordalen er styreleder.

Mari Maurstad (58), skuespiller:

arna

Jeg dusjer ikke hver dag, men samtidig er jeg nok ikke den som først
og frømst tenker på milje når jeg bruker van. Jeg dusjer når jeg feler
for det. Det er nok mer miljefinentlig å gå rundt og stinke, uten at jeg
mistenker hverken Eli Karl Gjengedal eller andre for å gjøre det. Jeg
er mer miljøbevisst når det kommer til resirkulering, bruk av el-bil
og lignende - enn vannbruk.

Hvor kommer dine og mine utslipp fra? Hvordan velge klimasmart?



Relative CO²-utslipp fra ulike matvarer







Hvor mye for kreves for 1 kg mat?



Globale miljøproblemer fra kjøttproduksjon

- 15% av totale globale utslipp
- Avskoging og tap av artsmangfold
- Stort vannforbruk
- Tap av skogareal mindre CO₂ rensing

11

GreeNudge

Hva er sammenheng mellom klima og sunnhet? Klimasmart = sunt!



Klimasmart = sunt!

ASN ASN

Alignment of Healthy Dietary Patterns and Environmental Sustainability: A Systematic Review^{1,2}

Miriam E Nelson,^{3,4} Michael W Hamm,⁵ Frank B Hu,⁶ Steven A Abrams,⁷ and Timothy S Griffin⁴ ³Sustainability Institute, University of New Hampshite, Durham, NH; ⁴Friedmans School of Nutrition Science and Policy, Tufts University, Boston, MA; ³Department of Community Sustainability, Michigan State University, East Lansing, Mi; ⁶Departments of Nutrition and Epidemiology, Harvard TL: Chan School of Public Health Soston, MA; ³Dell Medical School at the University Texas, Austin, TX

ABSTRACT

Review Journal

International

An

Nutrition

in

A *Mdvances*

To support food security for current and future generations, there is a need to understand the relation between sustainable diets and the health of a population. In recent years, a number of studies have investigated and compared different dietary patterns to better understand which foods and eating patterns have less of an environmental impact while meeting nutritional needs and promoting health. This systematic review (SR) of population-level dietary patterns and food sustainability extends and updates the SR that was conducted by the 2015 UD learly Guidelines Advisory Committee, an expect committee commissioned by the federal government to inform dietary guidence as it relates to the committee's original conclusions. In the original SR, 15 studies meet the criteria for inclusion; since then, an additional 8 studies have been identified and included. The relations between dietary intake patterns and both health and environmental outcomes were compared across studies, with methodologies that included modeling. [If cycle assessment, and land use analysis. Across studies, consistent evidence indicated foods (especially red pattern higher in plant-based foods (eg., vegetables, fluts, legumes, seeds, nuts, whole grains) and lower in animal-based foods (especially red guidelines. Advisory Committee SM, which fourd that adherero to several well-characterized dietary patterns, including wegetarian (with variations) diets, dietary guidelines, related diets, Mediterranean-style diets, the Dietary Approaches to Stop Hypertension (D/SH) diet, and other sustainable diet scenarios, promotes greater health and has a less negative impact on the environment than current average dietary intakes. *Adv Nurv* 2016;7105–525.

Keywords: food security, sustainable diets, dietary guidelines, dietary patterns, life cycle assessment, systematic review

Introduction

Nutrition and food policy experts in the United States have long been concerned with the food security of the public. These concerns typically have been framed in the here and now; however, as a greater understanding of the human impact on the biosphere emerges, we recognize that actions taken now affect or constrain future choices. Hence, it is important to understand how our actions (dictary patterns and choices) in 2016 affect the potential for food security in the future. Long-term food security can be ensured only if we consider the sustainability of our food supply now.

¹ Portions of this systematic review were originally published by these authors in the Scientific Report of the 2015 US Dietary Guidelines Advisory Committee.
² Author disclosures: ME Nelson, MW Hamm, FB Hu, SA Abrams, and TS Griffin, no conflicts of interest.

*To whom correspondence should be addressed. E-mail: miriam.nelson@unh.edu.

@2016 American Society for Nutrition. Adv Nutr 2016;7:1005-25; doi:10.3945/an.116.01256

Two established definitions from the FAO are relevant to this work (1, 2). Food security exists when all people at all times have physical and economic access to sufficient, safe, and nutritious food to meet their dietary needs and food preferences for an active, healthy life. Sustainable diets are those diets that have low environmental impact and contribute to food and nutrition security and a healthy life for present and future generations. Sustainable diets are protective and respectful of biodiversity and accessites; culturally acceptable; accessible; economically fair; affordable; and nutritionally adequate, safe, and healthy while optimizing natural and human resources.

Dietary patterns are defined as the quantities, proportions, variety, or combinations of different foods and beverages in diets and the frequency with which they are habitually consumed (3). The current emphasis on healthy eating patterns,

1005

Økt inntak av plantebasert mat og redusert inntak av kjøttbaserte matvarer (spesielt rødt kjøtt), samt lavere total kaloriinntak er både sunnere og forbundet med mindre innvirkning på miljøet



13

Kilde: Nelson et al. 2016

Økende fokus på sunn mat Men hva med mat og klima?



- Mange undersøkelser viser at mange forbrukerne er opptatt av sunt kosthold
- Andre undersøkelser viser at forbrukerne ikke vet om sammenhengen mellom mat og klima

GreeNudge

Innhold

- 1. Hvordan er fisk viktig for sunnhet og bærekraft?
- 2. Hvordan påvirke hva forbrukeren spiser? Hva er nudge?
- 3. Hvilke nudge er mest effektive?
- 4. Hvordan gjøre fisk mer lønnsomt?



Hvordan påvirke hva folk spiser?





Hvor mye forskning finnes det om valg av mat?



Kilde: Symmank m.fl. (2016) Predictors of food decision making: A systematic interdisciplinary mapping (SIM) review

1% Policy og regulering

31% Kontekstfaktorer

 Tilgjengelighet, spisemiljø, markedsføring, produktegenskaper

7 % Relasjonelle faktorer

61% Individuelle faktorer

 Biologiske, demografiske, psykologiske og andre faktorer

Valg av mat: et tverrfaglig forskningsfelt



Kilde: Symmank m.fl. (2016) Predictors of food decision making: A systematic interdisciplinary mapping (SIM) review



Hvordan påvirke helse? Nudge!







Hvorfor er det så vanskelig ta klimavalg? Klimapsykologiske feller



- Distance
- Doom
- Dissonance
- Denial



Hvem har ansvaret for smarte valg?



Industrien?

Leverandørene?

Forbrukerne?

- Forbrukerne har vanskelig for å velge riktig i hverdagen
- Derfor må leverandørene og industrien ta samfunnsansvar og påvirke til riktige valg



Hva er faktagrunnlaget for nudging?

Nobelprisen i økonomi i 2002



Nobelprisen i økonomi i 2017



System 1 og System 2



Nudge = forandre situasjonen der folk velger



Hvilket bord er lengst?





Hvilket sentrum er mørkest?





Hvilket symbol står i midten?





Hvilket kjøttstykke vil du ha?



75% fettfri

Inneholder 25% fett



Hva foretrekker du?



GreeNudge

Hvordan oppfattes endringer?



Hvor mye energi inneholder måltidet?





Kilde: Chernev & Gal (2010)

GreeNudge

Sunnhetsmyter: Hvor mye dessert kan du unne deg?





Kilde: Chandon, P. and B. Wansink (2007)

GreeNudge

Hvor mye kan du spise?



Kilde: Provencher, Polivy & Herman (2009)



Innhold

- 1. Hvordan er fisk viktig for sunnhet og bærekraft?
- 2. Hvordan påvirke hva forbrukeren spiser? Hva er nudge?
- 3. Hvilke nudge er mest effektive?
- 4. Hvordan gjøre fisk mer lønnsomt?



Hvordan påvirker situasjonen hva folk velger?





Faktagrunnlag

Fra kunnskap til handling

Mulighetsrommet: Hvordan påvirke forbrukere til å velge sunnere?





From Knowledge to Action

The behavioral insights of food choices: Influencing consumers to eat healthier



Knut Ivar Karevold & Samira Lekhal

October 1, 2017



ıdge

Hvordan analysen ble gjennomført



Overordnet analyse GreeNudge 30 oversiktsartikler med 547 originalartikler Dybdeanalyse Dagligvare SIFO 6 oversiktsartikler 69 originalartikler

Dybdeanalyse Restauranter SIFO 50 originalartikler Dybdeanalyse Skoler Nofima 6 oversiktsartikler 47 originalartikler

Dybdeanalyse Produkter Nofima 9 oversiktsartikler 31 originalartikler

ludge



 Samlet kvalitativ vurdering av resultatene fra overordnet analyse og dybdeanalysene

De fire mest studerte virkemidlene





Hva er plassering?

Dagligvare





Restaurant



Hva er merking?



Hva er pris?

Prisnivå





Prisøkning



Hva er porsjonering?





Hvor treffsikre er virkemidlene?

Plassering	Merking	Pris	Porsjonering
• Generelt: 80%	• Generelt: 53%	• Generelt: 54%	• Generelt: 67%
Avstand: 100%	• Symboler: 61%	• Reduksjon: 63%	
Rekkefølge: 79%	Informasjon: 25%	• Økning: 67%	
• Utvalg: 63%			



SIFO analyse av supermarkeder



Tabell 5 Virkemidler og effekten av virkemidlet i retning av sunnere mat i dagligvare

	Virkemiddel	Sterk effekt	Middels effekt	Svak effekt	Utilsiktet effekt
Plassering	8	2 (25%)	5 (63%)	1 (13%)	-
Merking	27	8 (26%)	14 (52%)	4 (15%)	2 (7%)
Pris	12	8 (67%)	3 (25%)	-	2 (17%)
Porsjonering	4	-	4 (100%)	-	-
Annet*	4	2	1	1	-
Totalt	55	20 (36%)	27 (49%)	6 (11%)	4 (7%)

Kommentar: Prosentandel og antall artikler som viste sterk, middels, svak eller utilsiktet effekt i dagligvare kontekst, *Butikkens profil, handle mat sammen med andre.

43

Greenudge

Ny GreeNudge studie av supermarkeder Under utforming – skal sendes til publikasjon



Using choice architecture interventions to nudge costumers towards healthier food purchase in real-life grocery stores. A review.

Abstract

Objective: The primary objective for this review is identify and summarize the current scientific level of evidence for the use of choice architecture interventions as a mean to change food choices in a grocery store setting. To do this this review will 1) describe characteristics of the included studies 2) report the effectiveness of interventions by reporting on if the interventions changes food choices significant, variable or non-significant and 3) show effectiveness of interventions on different outcome measures

Methods: using a rapit review approach with two complementary search strategies for identifying relevant studies – the snowball approach and open search. The categorization of choice architecture interventions is based on the identified studies trough the search. The different choice architecture interventions identified were; priming, prompts, placement and price.

Results: A total of 62 articles met the inclusion criteria, reporting on 189 intervention studies. Priming was the most studies choice architecture intervention (38%), followed by prompts (25%), placement (19%) and price (18%). Price interventions showed significant effect in most of the studies (47%) followed by placement (26%). According to the included studies it did not seam to be easier or harder to impact sales of healthy or unhealthy products. Choice architecture interventions work as well for low income groups as normal populations.

Conclusion and Implications:

The evidence indicates that price and placement work in about halv and one fourth of studies. More research needed on interventions that were not tested and how these interventions work on specific product categories.

Key Words: grocery stores, choice architecture, nudging, food environment, interventions, obesity, effectivness



Foreløpige resultater – ikke kvalitetssikret for publikasjon

Table 3 Frequency of dependent var	iable (n = 189)
Increase in healthy food items	71%
 Increase in fruits and vegetables	29%
Increase whole grain products	17%
Increase low fat or low calorie products	10%
Increase other healthy products	5%
Increase mix of healthy products	5%
Increase healthy beverage	4%
Increase in fish	2%
 Increase healthy snacks	0,5%
Reduction in unhealthy food items	29%
Reduction in high-fat products	8%
Reduction calories, weight or BMI	6%
Reduction high-sugar products	E0/-
Reduction meat products	Table 1 Distribut
Reduction in other unhealthy products	Table 4 Distribut
Reduction in mix of unhealthy products	Choice architecture
Reduction unhealthy beverage	intervention

Table 4 Distribution of effect of choice architecture interventions (n = 189)					
		Significant effect	Variable effect	Non-significant effect	
Choice archite intervention	cture	(n = 47)	(n =36)	(n = 104)	
Price		47%	15%	38%	
Price reduction	า	47%	15%	38%	
Primes		22%	24%	54%	
Priming outsid	e store	50%	7%	43%	
Priming inside	store	16%	28%	57%	L
Placement		26%	20%	54%	
Placement ava	ilability	26%	22%	52%	
Placement ord	er	25%	27%	58%	
Prompts		15%	15%	70%	
Simple promp	ts	25%	25%	50%	
Information rid	ch prompts	10%	10%	81%	Ģ
Total		26%	19%	55%	۲č
					- 10

Oppsummering

- 1. Hvordan er fisk viktig for sunnhet og bærekraft?
- 2. Hvordan påvirke hva forbrukeren spiser? Hva er nudge?
- 3. Hvilke nudge er mest effektive?
- 4. Hvordan gjøre fisk mer lønnsomt?



Hvordan kan satsning på sunne og klimasmarte valg lønne seg?



- Lønnsomt salg mer attraktive supermarkeder
- Bedre omdømme hos kunder bli en oppfattet som mer attraktiv butikk
- Mer attraktiv arbeidsgiver tiltrekke seg de dyktigste folkene



Hvordan gjøre sunnhet og bærekraft til business





Vise frem egen suksess!



GreeNudge

Forslag til handlingsplan

Handlingsplan for samarbeid mellom helsemyndigheter og matbransjen

- Bli enige om at omgivelsene kan fremme sunnere valg
- Utvikle felles forståelse for dagens situasjon
- Utforme målsettinger og klarlegge endringsbehov
- Måle utviklingen
- Kommunisere hva man lykkes med

Matbransjen Handlingsplan for matbransjen

- Utforme målekriterier, og måleverktøy for sunnere valg
- Evaluere gjennomførte tiltak og tallfeste objektive effekter
- Evaluere utsalgstedene og klarlegge forbedringsmuligheter
- Teste nye virkemidler med objektive målinger
- Utvikle kompetanse og praksis

Handlingsplan for helsemyndighetene og utdanningsmyndighetene

Fra kunnskap til handling

Mulighetsrommet: Hvordan påvirke forbrukere til å velge

- Utforme nye situasjonsbaserte virkemidler i helsefremmende arbeid
- Fremme forskningsbasert kunnskapsutvikling om situasjonsbestemte virkemidler

Fra kunnskap til handling! Takk for meg!



knut.ivar@greenudge.no +47 91 70 70 75

