

Mathverdagen for den hjemmeboende eldre i 2030

En brukersentrert tilnærming for å skape et mulighetsrom

Ida Synnøve Grini, Astrid Nilsson og Antje Gonera





Nofima er et næringsrettet forskningsinstitutt som driver forskning og utvikling for akvakulturnæringen, fiskerinæringen og matindustrien.

Nofima har om lag 390 ansatte.

Hovedkontoret er i Tromsø, og forskningsvirksomheten foregår på fem ulike steder: Ås, Stavanger, Bergen, Sunndalsøra og Tromsø

Hovedkontor Tromsø:

Muninbakken 9–13
Postboks 6122 Langnes
NO-9291 Tromsø

Ås:

Osloveien 1
Postboks 210
NO-1433 ÅS

Stavanger:

Måltidets hus, Richard Johnsenegate 4
Postboks 8034
NO-4068 Stavanger

Bergen:

Kjerreidviken 16
Postboks 1425 Oasen
NO-5844 Bergen

Sunndalsøra:

Sjølsengvegen 22
NO-6600 Sunndalsøra

Alta:

Kunnskapsparken, Markedsgata 3
NO-9510 Alta

Felles kontaktinformasjon:

Tlf: 02140

E-post: post@nofima.no

Internett: www.nofima.no

Foretaksnr.:

NO 989 278 835 MVA



Creative commons gjelder når ikke annet er oppgitt

Rapport

Tittel: Mathverdagen for den hjemmeboende eldre i 2030 - En brukersentrert tilnærming for å skape et mulighetsrom	ISBN 978-82-8296-647-4 (pdf) ISSN 1890-579X
Title: Food in 2030 for the elderly living at home - A user-centered approach to creating opportunities	Rapportnr.: 30/2020
Forfatter(e)/Prosjektleder: Ida Synnøve Grini, Astrid Nilsson og Antje Gonera	Tilgjengelighet: Åpen
Avdeling: Sensorikk, forbruker og innovasjon/Mat og helse	Dato: 25. august 2020
Finansiering: Fondet for forskningsavgift på landbruksprodukter (FFL)	Ant. sider og vedlegg: 58
Stikkord: Hjemmeboende eldre, mathverdag, aldring, fremtidsbilder, Design thinking, innovasjon	Oppdragsgivers ref.: 262303, 262308, 194050
Prosjektnr.: 201702, 201703, 12234	
Sammendrag/anbefalinger: Dagens eldre har større forventninger til livskvalitet enn tidligere generasjoner. Det å ha en aktiv og sunn aldring vil ikke bli mindre viktig for morgendagens eldre. Aldringsprosessen fører til endringer som påvirker kostholdet og matinntaket. For å møte disse utfordringene kreves det samarbeid mellom forsknings- og innovasjonsdisipliner. Å forstå eldres motivasjon for valg av mat og sosial setting er essensielt for et sunt kosthold. Det vil derfor være viktig å involvere den eldre i å skape sin egen fremtid. Målet med denne studien har vært å identifisere hvilke behov som må dekkes for å sikre at eldre har en sunn og aktiv alderdom slik at de kan få bo hjemme så lenge som mulig. Vi har brukt "Design-thinking" (DT) som verktøykasse for å kunne avdekke barrierer og finne løsninger for både de eldre og samfunnets utfordringer. Våre funn viser at det er vanskelig for eldre å forutsi sin egen fremtid. Sosiale nettverk, det å velge hva man selv ønsker å spise og å ha samtaler med andre mennesker er det viktigste for eldre. De er mest redd for ensomhet og det å ikke klare å håndtere sin egen hverdag. Vi beskriver her fem fremtidsbilder som kan brukes som utgangspunkt for videre innovasjonsarbeid.	
English summary/recommendation: Today's older population have more focus on quality of life than previous generations. Having an active and healthy aging will probably be even more important for the elderly of tomorrow. This is a complex subject that requires collaboration between research and innovation disciplines to meet the challenges. It is important to involve elderly in about creating their own future. The aim of this study has been to identify what needs must be met to ensure that elderly have a healthy and active old age. We provide five future images/stories which can be used as starting point for innovation.	

Innhold

1	Bakgrunn og problemstilling	1
2	Innledning	2
3	Metode	2
3.1	Forskningsdesign	4
3.2	Design thinking	5
3.3	Fokusgrupper.....	6
3.4	Fremtidsbilder	8
4	Resultater og diskusjon av metode	11
4.1	Fokusgrupper.....	11
4.1.1	Resultater fokusgruppen 20–29 år	11
4.1.2	Resultater fokusgruppen 55–67 år	12
4.1.3	Resultater fokusgruppen 67–84 år	13
4.1.4	Oppsummering av resultatene fra alle tre fokusgruppene.....	14
4.2	Utvikling av trendknagger/påstander om mulig fremtid	17
4.3	Innovasjonssamlinger med avstemning om fremtiden.....	23
4.3.1	Oppsummering.....	50
4.4	Fremtidsbilder og mulighetsrom	50
4.4.1	Hva er på tallerkenen i 2030?.....	51
4.4.2	Hvordan kommer maten på tallerkenen i 2030?	51
4.4.3	Hvor og hvordan inntas måltidene i 2030?	51
4.4.4	Kommunikasjon og hjelp i 2030	52
4.4.5	Bærekraft i 2030.....	52
4.5	Diskusjon av metode	53
5	Perspektiver – fra mulighetsrom og fremtidsbilder til ideer og innovasjoner	55
6	Referanser	56

Figurer og tabeller

Figur 1	Oversikt over forskningsdesign	4
Figur 2	"Design-thinking"-prosess og prinsipper som brukt i denne rapporten (Kilde: British Design Council).....	5
Figur 3	Illustrasjon av resultatfremstilling fra avstemninger	10
Figur 4	Illustrasjon av resultatplot for alle grupper.....	10
Figur 5	Oversikt over forskningsdesign	11
Figur 6	Oversikt over forskningsdesign	17
Figur 7	Oversikt over forskningsdesign	23
Figur 8	Oversikt over forskningdesign.....	50
Figur 9	Sammenstilling av metodebruk.....	53
Figur 10	Mulig videreføring av innovasjonsarbeid illustrert i "Design-thinking" rammeverk	55
Tabell 1	Oversikt over gjennomførte fokusgrupper i 2018.....	6
Tabell 2	Oversikt over gjennomførte samlinger rundt fremtidsbilder.....	9
Tabell 3	Oppsummering fra alle fokusgruppene med innspill som ble brukt til å lage påstander om fremtiden	16

1 Bakgrunn og problemstilling

Formålet med denne studien har vært å få en dypere forståelse for de hjemmeboende eldres mathverdag og hvilke utfordringer som kan påvirke deres muligheter til å bo i egen bolig gjennom hele alderdommen.

Vår teknologiverden er i rask utvikling og tilpasningen av nye måltidsløsninger og matvarer til individuelle behov øker. Mange hjemmeboende eldre kan ikke forestille seg å ta i bruk nye teknologier og er redd å miste sin selvstendighet. I innovasjonsarbeid er det viktig å involvere målgruppen for å komme frem til relevante innsikter, ideer og innovasjoner. Vi ønsket å forstå behovene og utfordringene knyttet til den hjemmeboende eldres mathverdag for å utvikle brukerinspirerte fremtidsbilder som kan være et springbrett for innovasjoner i matbransjen, offentlig sektor og for andre som jobber med eldre og aldring.

Kunnskap om hvilke faktorer som er med på å påvirke de hjemmeboende eldres matvalg vil være et bidrag inn mot WHO sitt rammeverk, "Active ageing: a policy framework" slik at myndighetene kan fremme en sunn og aktiv aldring som kan forebygge sykdom i alderdommen (WHO, 2002). I tillegg har WHO's europakontor utarbeidet en strategiplan for hvordan myndigheter og samfunn kan samarbeide om en deltakende og sosial aldring (WHO, 2012). Dette vil også omfavne FNs bærekraftsmål 3 som sier at en skal sikre god helse og fremme livskvalitet for alle, uansett alder (FN-sambandet, 2020).

Hovedfokuset for eldrereformen "Leve hele livet" er å skape et mer aldersvennlig Norge og å finne nye og innovative løsninger på de kvalitative utfordringene knyttet til aktivitet, fellesskap, mat og måltider. Svakheten en ser ved de fleste studier som omhandler eldre er at de ofte mangler kvalitative innsikter og involvering av de hjemmeboende eldre (Departementene, 2018).

Problemstillingen i rapporten kan deles i tre:

- Hvordan vil mathverdagen se ut for den hjemmeboende eldre i 2030?
- Hvordan involvere eldre i å bidra til en bedre fremtid i mathverdagen?
- Hvordan kan vi gi mat- og tjenestenæringene og det offentlige et godt grunnlag for innovasjon basert på innsikter og trender/fremtidsbilder som åpner opp for et mulighetsrom?

2 Innledning

Denne rapporten handler om erfaringer og refleksjoner rundt temaene matvaner og måltider i mathverdagen for hjemmeboende eldre og hvordan kunne håndtere matlaging og beholde matlysten. Dette er sett i lys av en voksende gruppe eldre som lever lenger og som ønsker å bo i eget hjem så lenge som mulig inn i alderdommen.

Vi ser at eldre i dag har bedre helse og mestrer hverdagen bedre enn tidligere generasjoner, noe som igjen fører til lengre livslengde. Det er en økning i andelen hjemmeboende eldre som vurderer sin helsestatus til å være god eller meget god. Dette viser igjen at langt flere eldre over 80 år kan leve i eget hjem. Selv om en ser at forekomsten av ulike medisinske tilstander har økt, har andelen eldre med hjelpebehov gått ned (Departementene, 2016).

Eldre i denne publikasjonen er definert som personer over 67 år. Globalt regner man med at andelen personer over 60 år vil øke med hele 56 prosent mellom 2015 og 2030, noe som betyr at i 2030 er hver sjettede person over 60 år (United Nations, 2015). I 2030 vil det for første gang være flere eldre enn unge i Norge og beregninger fra Statistisk sentralbyrå (SSB) viser at i 2060 vil hver femte nordmann være over 70 år (Statistisk Sentralbyrå, 2020). Ved økende alder kommer også utfordringer med ulike fysiske og somatiske forhold som gjør at en vil kunne trenge hjelp fra det offentlige i større grad enn tidligere (Rogne & Syse 2017). Sammenlignet med andre land kommer Norge høyt opp på listen både når det gjelder alder og sosioøkonomiske forhold (HelpAge International, 2015). Dette gjør at det nå blir enda viktigere å tenke langsiktig, spesielt når det gjelder å utvikle tiltak for å opprettholde en sunn alderdom med tanke på et næringsrikt kosthold og faren for å utvikle undervekt. I Norkost 3 som er en landsomfattende kostholdsundersøkelse blant menn og kvinner i Norge i alderen 18–70 år ser en at energiinntaket avtar med stigende alder (Helsedirektoratet, 2012). Det finnes lite litteratur som omhandler hvordan man kan oppnå at eldre opprettholder et riktig kosthold gjennom hele alderdommen (Abbott et al., 2013).

Det er gjort en del forskning på ernæring og eldre på institusjon, men det finnes lite forskning på hjemmeboende eldre og deres matvaner, preferanser og behov (Popper, 2000; Locher et al., 2009). Kvalitetsreformen "Leve hele livet" har spesielt fokus på kosthold, fellesskap og aktiv aldring. Stortingsmeldingens intensjon er at den aldrende befolkning skal få dekket sine behov og brukt sine ressurser slik at de opplever en sunn og aktiv aldring (Departementene, 2018). Det å føle seg frisk henger ofte sammen med det å ha en god helse og kunne være fysisk aktiv i alderdommen. Mange over 67 år er fysisk aktive og i aldersgruppen 55–75 år driver 86 prosent med regelmessig fysisk aktivitet (Statistisk sentralbyrå, 2005). Ved økende alder skjer det flere fysiologiske forandringer som er med på å påvirke opplevelsen av mat. Evnen til å identifisere lukter avtar ved 70-års alderen, og evnen til å oppleve ulike teksturegenskaper i maten avtar også med stigende alder (Delaney & McCarthy, 2009). Det er flere tiltak som kan bidra til en sunn og aktiv alderdom i eget hjem ved å tilrettelegge blant annet for funksjonalitet, bruk av hjelpemidler og hjemlevering av mat. Men det avgjørende er sosial kontakt og at det er noen som er til stede i hverdagen din i løpet av dagen (Dale, Söderhamn, & Söderhamn, 2012). Flere studier viser også at det å være en del av fellesskapet har betydning for både inntaket av mat og måltidsopplevelse (Departementene, 2007; Host, McMahan, Walton, & Charlton, 2016). Folkehelse rapporten fra Folkehelseinstituttet (FHI) viser også til viktigheten av å gjøre noe sammen og å ha lokale gode møteplasser vil ha en positiv innvirkning på det å mestre sin egen hverdag (Folkehelseinstituttet, 2014).

Mange eldre har utfordringer med nedsatt funksjonsevne som igjen bidrar til at en ikke klarer å mestre de daglige oppgavene i hjemmet slik en har gjort det tidligere. Internasjonalt er smarte boliger for

aldring blitt interessant for det teknologiske miljøet og "Silver Tech" nevnes som det nye innenfor teknologibaserte tjenester (Taherian, 2020). Det er viktig med innovasjoner som kan bidra til å utvikle forebyggende løsninger som er skreddersydd for den enkeltes helse og sosiale behov. Det er skrevet en norsk rapport om hvordan eldre vil bo, men ikke om hvordan de skal klare seg selv i egen bolig med hensyn på mathverdagen (Brevik & Schmidt, 2005).

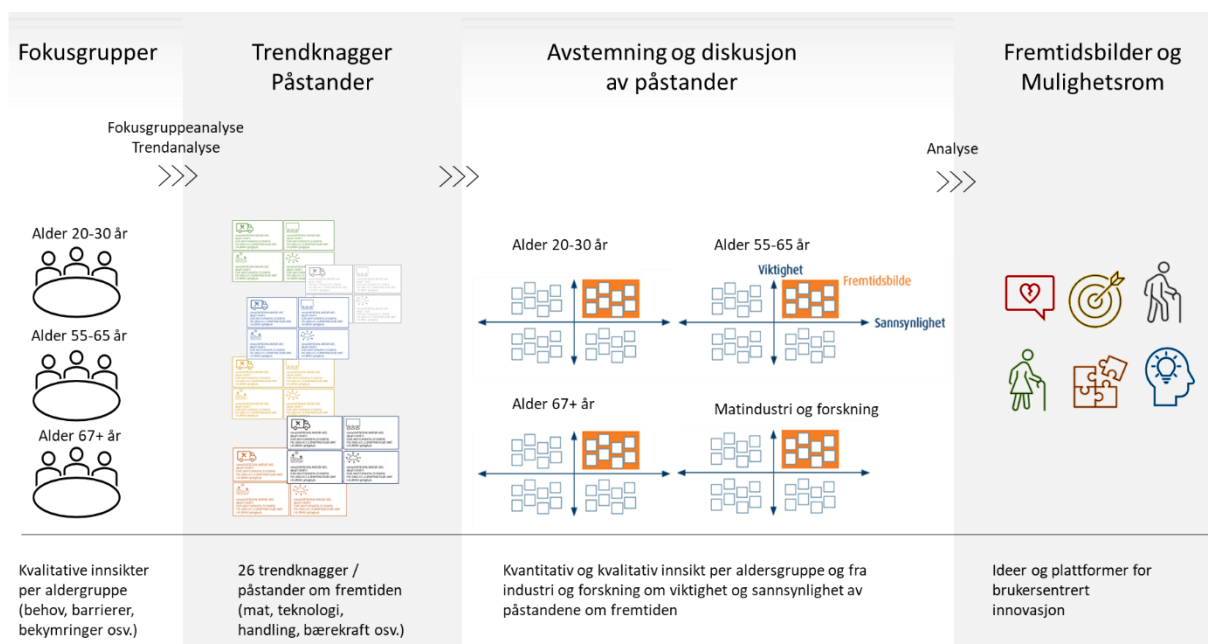
Ifølge Statistisk sentralbyrå har mange av de eldre utfordringer med å klare seg i hverdagen, spesielt med tanke på innkjøp av dagligvarer (Statistisk sentralbyrå, 2010). Det at eldre ikke får kommet seg ut for å handle bidrar også til at de ikke lengre får opprettholdt de samme sosiale relasjonene som tidligere. I hvilken kontekst og hvordan måltidene inntas er viktig for eldre hjemmeboende sine daglige rutiner og spiseatferd (Grini, Bugge, & Ueland, 2020). Det har i de senere årene blitt vanlig blant nordmenn å handle matvarer på nett og det finnes enkelte aktører som har tilbud for eldre, blant annet Matvarehuset i Bergen samt Tine som har hatt pilotprosjektet Tid. Det finnes ulike modeller for hjemlevering, men dette er ofte basert på at den eldre er knyttet opp mot kommunale ordninger (Campbell, Godfryd, Buys, & Locher, 2015).

En rekke faktorer kan forårsake isolasjon og ensomhet i alderdommen. Det kan være at en mister sin partner, får redusert mobilitet eller at en får medisinske utfordringer. Utvikling av ny teknologi vil sannsynlig kunne svare på mange av de utfordringene som den aldrende befolkningen står overfor. Barrierene for den enkelte inkluderer ofte mangel på ferdigheter i tillegg til at slike investeringer ofte koster mye. De eldste eldre har også ofte en dårligere forutsetning for å se nytteverdien av eksisterende teknologi (Stark, 2016). Muligheten til å bruke ny teknologi, få tilgang til tjenester, reise enkelt og sosialisere seg blir mer og mer avgjørende etter hvert som en eldes. Det å kunne beherske dataverktøy vil kunne være avgjørende for at folk skal kunne omgås sosialt, ta vare på andre og kunne delta i samfunnet selv etter at en er gått ut av arbeidslivet (Government Office for Science, 2016)

3 Metode

3.1 Forskningsdesign

Studien har et kvalitativt forskningsdesign og ble gjennomført i perioden 2018/2019. Det ble benyttet kreative fokusgrupper og avstemning av påstander rundt fremtiden med påfølgende diskusjon. Designet er beskrevet i Figur 1 som viser en oversikt over hele studien. Resultatene vil bli presentert og diskutert i kapittel 4 og 5.



Figur 1 Oversikt over forskningsdesign

Valg av vitenskapelig metode avhenger av studiens problemstilling og forskningsspørsmål. Kvalitative metoder har ulike tradisjoner og kan ha elementer fra flere forskningsdesign. Metodikken brukes blant annet i fokusgrupper, personlige intervjuer, telefonintervjuer og ved observasjonsstudier. Det er viktig å være klar over at man kun kan si noe om tendenser da deltakerne er subjektive og det er få respondenter. Fordelen med kvalitativ tilnærming er at man får dype innsikter og en reell forståelse for eldres hverdag, personlige behov og bekymringer. Vi har valgt en kvalitativ tilnærming i dette prosjektet for å få en dypere kunnskap og innsikt i flere aspekter av den eldres liv, følelser og utfordringer. Denne kunnskapen kan brukes til å definere innovasjonsmuligheter.

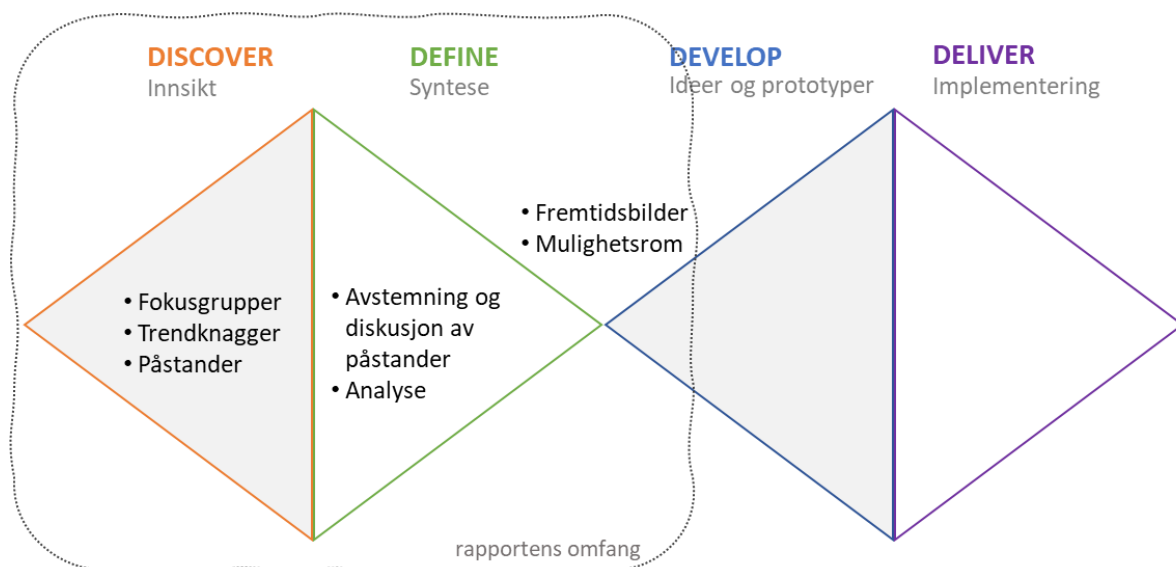
To viktige elementer bør fremheves ved denne studien, og det er for det første; det å ha brukerinvolvering som bidrar til å styrke både det forskningsetiske perspektivet og kvaliteten på studien (Malterud, 2003) og det andre er å ha med flere forskere som har gjennomgått datamaterialet uavhengig av hverandre og diskutert forskjellige vinklinger og tolkninger. I tillegg har det vært de samme personene som har stått for gjennomføringene av fokusgruppene (Krueger, 2009).

Intervjuguiden fokusgruppene og påstandene til innovasjonssamlingene ble gjennomgått med et kritisk blikk både fra innovasjonsforskere og forbrukerforskere. Alle deltakerne fikk utlevert

informasjonsskriv angående GDPR¹ og alle signerte på samtykke. Det ble også gitt samtykke til bruk av egne matbilder.

3.2 Design thinking

Da det var viktig å forstå behovene, bekymringer og muligheter for målgruppen eldre på dypere nivå, brukte vi prinsippene og verktøykassen fra Design thinking (DT). Design thinking er en menneskeorientert måte å jobbe med innovasjon og utvikling som kobler en analytisk tilnærming med intuisjon og kreativitet. Design thinking bygger på designerens verktøykasse hvor resultatet er løsninger som kombinerer brukerens behov og utnytter teknologiske muligheter og lønnsomhet (Brown, 2008). Kjerneelementene i DT er empati og menneskefokus, god problemdefinisjon, visualisering, eksperimentering og mangfold (Carlgren, 2016). Metodikken innebærer teknikker for hvordan man kan oppnå brukerempati, noe som var veldig viktig i vår studie. Et stort fokus er på observasjon, lytting og innsamling av historier, som kan hjelpe å sikre nye uventede innsikter og inspirasjoner. Det finnes flere forskjellige modeller som beskriver Design thinking som en kombinasjon av divergerende og konvergerende faser. Design thinking-prosessen som ble etablert av The British Design Council er delt inn i fire faser som vist i "double diamond"-modellen i Figur 2. Vår studie inkluderer arbeidet frem til et mulighetsrom for innovasjoner og skal være et utgangspunkt for videre idegenering og implementering. I den første fasen har vi samlet innsikter om Eldres hverdag, behov, ønsker og bekymringer for så å oppsummere disse i påstander om fremtiden og utvikle fremtidsbilder og et mulighetsrom.



Figur 2 Design thinking-prosessen og prinsipper som brukt i denne rapporten (Kilde: British Design Council)²

¹ GDPR (General Data Protection Regulation) er en europeisk personvernforordning som skal beskytte EU borgeres rettigheter når det gjelder personvern. Lastet opp fra <https://www.regjeringen.no/no/tema/statlig-forvaltning/personvern/ny-personopplysningslov/id2340094/>.

² <http://www.designcouncil.org.uk/news-opinion/design-process-what-double-diamond>

3.3 Fokusgrupper

Formålet med fokusgruppene har vært å få dypere innsikt i hva vi tenker om vår egen alderdom frem i tid og hva vi bør gjøre i mathverdagen for å opprettholde en sunn alderdom.



Fokusgrupper er semistrukturerte gruppe-diskusjoner med et mindre utvalg fra en populasjon. Ved bruk av fokusgrupper er det samhandlingen mellom deltakerne som frembringer informasjon. Fokusgrupper kan gjennomføres som en blanding av gruppeintervju og gruppearbeid og er en samtale mellom deltakerne. Her er det viktig at moderator er den som holder i trådene, men ikke er den som styrer samtalen. Det er viktig med

intervjuguide, men den bør ikke være for strukturert når formålet er å få en dypere forståelse for ett eller flere tema. Den semistrukturerte intervjuguiden ble i dette prosjektet utarbeidet med fokus på forskningsspørsmålene og målet var å bringe frem deltakernes følelser og holdningene om mathverdagen i alderdommen.

Rekruttering

Et strategisk utvalg ble rekruttert til tre fokusgrupper; 21–30 år, 55–66 år og 67–84 år. Forskjellige aldersgrupper er viktig for å få et best mulig perspektiv om eldre og fra eldre. (67 pluss) som er i målgruppen i dag, personer som skal bli i målgruppen om ikke så lenge, og unge mennesker som har høy kunnskap om dagens trender og utviklinger. Vi ville også forstå hvordan de forskjellige aldersgruppene ser på fremtiden på ulike måter for så å bruke disse innsiktene i det videre innovasjonsarbeidet.

Kriterier for eldre deltakere var at de var hjemmeboende og tilberedte maten sin selv. Det ble tilstrebet jevn fordeling av begge kjønn samt spredning i alder innenfor gruppene. Deltakerne fikk utbetalt kr 500,- som ble godskrevet en organisasjon de tilhørte, f.eks. korps, idrettslag eller en klubb. De som ikke tilhørte en forening, fikk gavekort. Tabell 1 viser en oversikt over fokusgruppene.

Tabell 1 Oversikt over gjennomførte fokusgrupper i 2018

Aldersgruppe	Dato	Deltagere	Kvinner	Menn	Annen info
21–30 år	21. juni 2018	7	7		NMBU studenter
55–66 år	15. mars 2018	6	4	2	Nofimas database
67–84 år	16. mars 2018	10	7	3	Nofimas database

Selv om det var ønsket en jevn kjønnsfordeling var det ikke enkelt å få til, årsaken til at flere menn meldte at det ikke passet var tidspunktet for gjennomføringen av fokusgruppen. Totalt var det 23 deltakere som deltok i fokusgruppene.

Datainnsamling

Det å ha variasjon i selve gjennomføringen av fokusgrupper er med på å fremme kreative ideer samt at det kunne fremkomme noe nytt og uforutsett. Vi valgte å ha tre ulike oppgaver som er beskrevet nedenfor.

Oppgave 1



Bilder var tatt med hjemmefra av deltagerne med tema mat og måltider. Denne oppgaven hadde to formål: det ene var å bli kjent med deltakerne og det andre formålet var å skape et utgangspunkt for det vi ønsket å diskutere. Det ble snakket om hvordan de setter sammen et måltid, deres kunnskap om ernæring, spisevaner, ukedager osv. Hva de spiser på de ulike ukedagene og sosiale aspekter rundt det å spise ble også diskutert.

Oppgave 2

Her beskrev deltakerne andre personers mathverdag og hva de mente de ulike personene burde spise

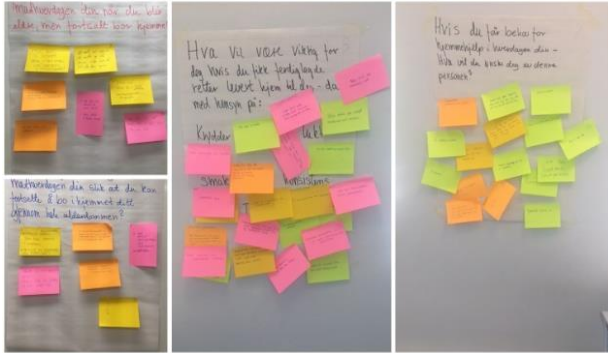


Foto: ©Ed Bock 2008 © MAX Imagelibrary and Scott Griessel: 2007 CREATISTA © MAX Imagelibrary, samt eget bilde.

for å ha en sunn og aktiv alderdom lengst mulig. Deltakerne fikk beskrevet tre ulike personer i alderen 89 år, 67 år og 27 år (beskrevet nedenfor) som de skulle overføre tanker og assosiasjoner til. Denne metodikken kalles projektive teknikker som baserer seg på at det ofte er lettere å snakke om andres væremåter og hvordan de tenker enn sine egne. Dette gjør det lettere å være objektiv (Boddy, 2005).

- Karen (60): yrkesaktiv, samboer, føler seg ganske sprek, men har litt for mange kilo på kroppen, liker å lage mat, men tenker ikke over om den er sunn eller ikke, går ikke på treningssenter, begynnende tegn på ulike livsstilssykdommer.
- Martha (89): enke, bor hjemme, har hjemmehjelp annenhver uke, spiser middag på eldresenteret 2 ganger i uken, lager middag hjemme selv, men liker ikke å spise alene, bruker medisiner for høyt blodtrykk og kolesterol, går ikke så ofte ut lenger, har tannproteser og dårlig tarmfunksjon.
- Sigbjørn (27): gift, ingen barn, kontorjobb, liker å spille tennis, er mye ute med venner, lager middag annenhverdag.

Oppgave 3



Tema for denne oppgaven var muligheter og utfordringer for den hjemmeboende eldre knyttet opp mot mathverdagen. Her var det viktig å få til en bedre forståelse av blant annet hvem målgruppen er, altså de eldre. For å kunne generere ideer brukte vi Gamestorming som egner seg godt i fokusgrupper da det ikke krever et stort antall deltakere og den engasjerer deltakerne ved at en får bevege seg litt rundt.

Temaene som ble valgt:

- 1) Hva vil være viktig for deg hvis du fikk ferdiglagde retter levert hjem til deg med hensyn på: Krydder – Lukt – Smak – Konsistens – Tradisjon

Hva er du mest redd for kan skje rundt mathverdagen din når du blir eldre, men fortsatt bor hjemme?

Hva håper du er utviklet innen teknologiske løsninger i mathverdagen din slik at du kan fortsette å bo i hjemmet ditt hele alderdommen?

Hvis du får behov for hjemmehjelp i hverdagen din – Hva ønsker du deg da av denne personen?

Dataanalyse av fokusgruppene

Ved gjennomføringen av fokusgruppene ble det gjort lyd- og videoopptak. I tillegg til moderator var også en referent til stede som tok notater. ATLAS.ti³ (Friese, 2011) er brukt i forbindelse med koding. Koding ble brukt for å lette organiseringen av datamaterialet og hovedkategoriene var basert på intervjuguiden hvor vi fokuserte på disse punktene:

- Hva spiser eldre i fremtiden?
- Måltider og kontekst
- Hva frykter vi skal skje når vi blir gamle, knyttet opp til mat?
- Hva kan bidra i mathverdagen til at eldre kan bo hjemme lengre inn i alderdommen?
- Helse og kosthold

Kondensering av innholdet i de gruppene som var menighetsbærende fra kodingen ble gjort og det ble laget en sammenfatning av funnene som ble oppsummert innen hver fokusgruppe. Deretter ble de samlede funnene innen hver kategori sammenfattet for alle fokusgruppene.

3.4 Fremtidsbilder

Fremtidsbilder er "vår beste vurdering for fremtiden" og kan ses som tilbakeskriving av fremtiden for å være forberedt på endringer eller til og med å påvirke endringer (Tepfers, 2017). Fremtidsbilder utvikles med høy grad av brukermedvirkning (user involvement), er et godt verktøy for å identifisere endringer og egner seg godt som et hjelpemiddel i en strategiutvikling. Man ser på generelle og spesielle trender i samfunnet, i en bransje eller på tvers av sektorer gjennom forskjellige "briller" og med ulik bakgrunn. På denne måten vil man kunne oppdage en rekke endringer og trender som danner utgangspunkt for et fremtidsbilde.

³ Dataverktøy for kvalitativ analyse hvor en kan behandle, velge ut og sette sammen meningsfulle deler av teksten som et hjelpemiddel i tolkningsprosessen.

Fremtidsbilder er korte fortellinger om hva som blir annerledes i fremtiden. Disse utvikles ved hjelp av trendpåstander innen et valgt område og i innovasjonssamlinger hvor en stemmer over sannsynlighet og viktighet for at disse inntreffer i fremtiden. Trendpåstandene er basert på et grundig analysearbeid hvor ulikt kildemateriale tas i bruk. I denne studien har vi brukt resultater fra fokusgruppene som innspill til trendpåstandene samt analysert en rekke trendrapporter og aktuelle innovasjonstemaer, (flere eksempler er nevnt i slutten av rapporten). Innovasjonssamlingene er en viktig del av prosessen frem til et aktuelt fremtidsbilde. I evaluering av påstandene kombineres de kvantitative resultatene fra avstemningen med en kvalitativ diskusjon i etterkant og da fortrinnsvis rundt de påstandene det er størst uenighet om. Resultatene fra innovasjonssamlingene gir grunnlag for å kunne trekke ut de mest aktuelle påstandene for fremtiden og samlet gi oss "vårt beste gjett" for fremtiden og grunnlag for å utvikle et mulighetsrom for innovasjon. Historien rundt disse blir en kort fortelling om hva som blir annerledes i fremtiden, et fremtidsbilde på det valgte temaet. Nofima har god erfaring med bruk av fremtidsteknikker i strategiarbeid både i eget hus og ute i eksterne oppdrag.⁴

Rekruttering

Rekrutteringen til innovasjonssamlingene ble gjort via Nofima sin database, en pensjonistforening, studenter ved NMBU og innovasjonsprosjektet Matlyst⁵. Noen av de som deltok på innovasjonssamlingene var også deltakere i fokusgruppene. Det var totalt 69 personer som deltok på samlingene. Matlystdeltakere og aldersgruppene 55–67 år og 67–80 pluss bestod av både menn og kvinner, mens studentgruppen fra 20–35 år bestod av kun kvinner. Tabell 2 viser en oversikt over deltakere på innovasjonssamlingene.

Tabell 2 Oversikt over gjennomførte samlinger rundt fremtidsbilder

Aldersgruppe	Dato	Antall deltagere	Annen info
20–35 år	13. juni 2019	13	Studenter NMBU
55–67 år	20. mai 2019	13	Database Nofima
67–80 pluss	24. oktober 2019	16	Pensjonistforening i Oslo
MATLYST	1. november 2019	27	Industriprosjekt

Datainnsamling

I gjennomføringen fikk deltagerne presentert èn og èn trendknagg som er en beskrivelse av hva vi ser i dag og som ender opp i en påstand om: **Mat til eldre** i 2030 (oversikt over påstandene finnes på side 18 – side 22). Deretter ble det stemt over sannsynlighet og viktighet av **påstanden** på en skala fra 1–5 hvor 1 er svært lav og 5 er svært høy ved hjelp av Mentometerknapper.

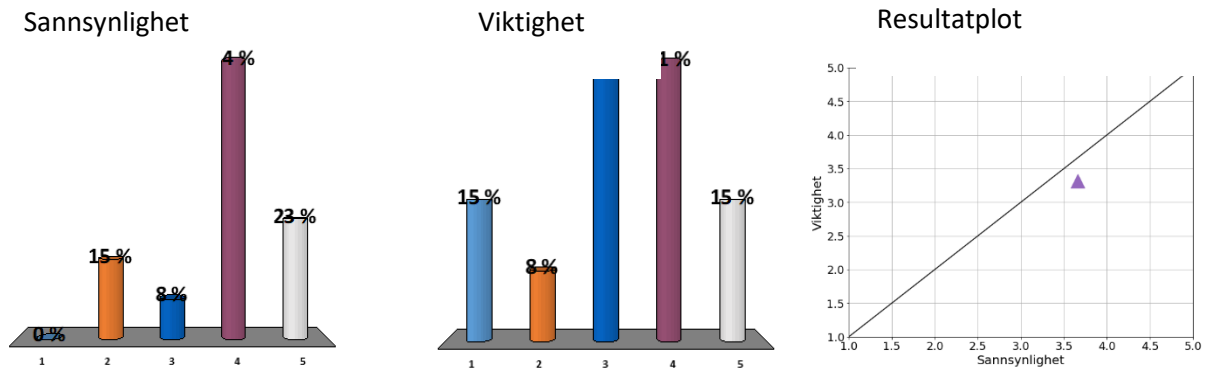
Spørsmålene som ble stilt var følgende:

- Hvor sannsynlig mener **du** det er at dette vil inntreffe i 2030?
- Hvis dette inntreffer, hvor viktig mener **du** dette vil bli for **friske hjemmeboende eldre** i 2030? (I samlingen til MATLYST-prosjektet har vi spurt "Hvis dette inntreffer, hvor viktig mener **du** dette vil bli for **norsk matindustri** i 2030?")

Figur 3 viser en illustrasjon av resultater fra avstemningen.

⁴ <https://nofima.no/nyhet/2010/03/vi-stemmer-paa-fremtidens-maaltd/>

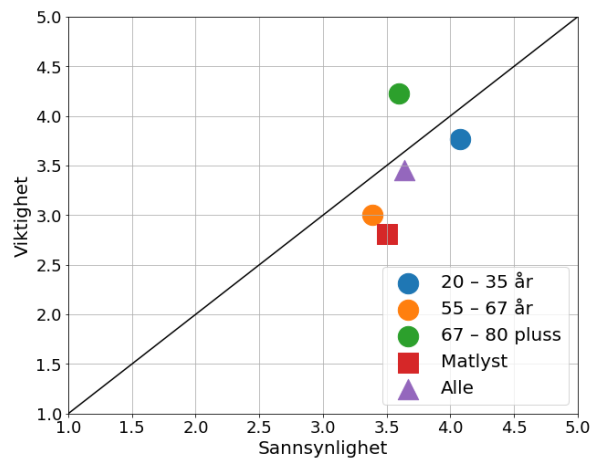
⁵ Prosjektet Matlyst (IPN NFR269077) skal utvikle innovative produkter og løsninger for å gjøre det lettere for eldre å oppnå et riktig kosthold. Prosjektdeltakere i partnerskapet deltok på en av innovasjonssamlingene.



Figur 3 Illustrasjon av resultatfremstilling fra avstemninger

Dataanalyse, fremtidsbilder

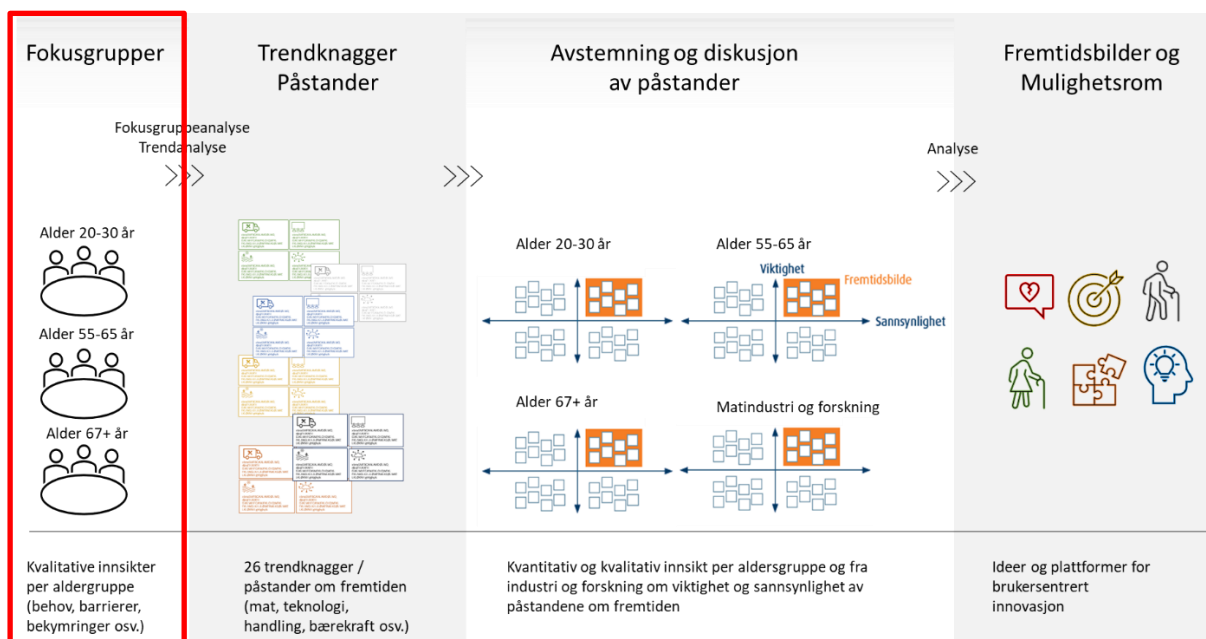
Resultatene ble analysert ved hjelp av analyseverktøyet Matplotlib: A 2D Graphics Environment (Hunter, 2007). Det ble laget et plott for hver påstand på sannsynlighet og viktighet. Illustrasjonen i figur 4 viser som eksempel på resultatene for hver gruppe som deltok på samlingen og i tillegg vises tegnforklaring for hver gruppe som deltok pluss tegnforklaring for totalt alle som deltok.



Figur 4 Illustrasjon av resultatplot for alle grupper

4 Resultater og diskusjon av metode

4.1 Fokusgrupper



Figur 5 Oversikt over forskningsdesign

Her presenteres funnene og utsagnene som har vært de mest sentrale i fokusgruppene. Formålet med fokusgruppene har vært å få dypere innsikt i hva vi tenker om vår egen alderdom frem i tid og hva vi bør gjøre i mathverdagen for å opprettholde en sunn alderdom. Disse innsiktene har vært et viktig bidrag for grunnlaget for utarbeiding av Fremtidsbildene. Vi har valgt å fokusere på følgende hovedpunkter:

- Hva spiser eldre i fremtiden?
- Måltider og kontekst
- Hva frykter vi skal skje når vi blir gamle?
- Hva kan bidra til at eldre kan bo hjemme lengre inn i alderdommen?
- Helse og kosthold

4.1.1 Resultater fokusgruppen 20–29 år

Hva spiser eldre i fremtiden?: Dagens unge vil spise annerledes i fremtiden enn dagens eldre. De vil gjerne starte dagen med næringsrike piller som gir metthetsfølelse og inneholder alle næringsstoffene en trenger. En slik pille kan for eksempel tilsvare et glass med en næringsrik smoothie. Det å ha en bærekraftig diett er sentralt og matinntaket vil bestå av linser, belgfrukter og bønner gjerne i en proteinrik wok-blanding. Det spises insekter, grønnsaksfries sammen med larvebrød og billebaguetter. Vanlig kjøtt er erstattet med lab-kjøtt og burgeren er av alger og insekter. Lab-kjøtt er interessant fordi en slipper å drepe dyret. Måltidene skal være mest mulig skreddersydd og uten kjemiske tilsetningsstoffer. De spiser fortsatt måltider, men måltidene er ofte satt sammen av elementer fra ulike verdensdeler. Mange er veganere eller vegetarianere og alternative proteinkilder til kjøtt er blitt normalen. Frokosten består av mat inntatt på den lokale kiosken/kafeen. De spiser gjerne sunt, men

har høy kosefaktor. Sjokoladen er uten kalorier og inneholder søtning fra planter og chips består av saltede gresshopper. De koser seg med vin og øl som blir levert på døren sammen med maten som må være variert med mye smak og krydder. De er blitt påvirket av mattrender fra alle verdensdeler og vil gjerne prøve nye retter. Tradisjonsmat spises av og til, men det er mer spennende med nye og innovative produkter. De som leverer maten hjem må være oppdatert på dagens trender. Mange spennende internasjonale retter, så derfor mindre tradisjonelle retter. Gode smaker som harmonerer er viktig. Konsistenstilpasset mat hos hver enkelt blir spist ved behov. Sterke, intense smaker, fristende og fargerikt utseende oppveier for nedsatt smakssans. De vil ikke være redde for å prøve noe nytt og lager gjerne mat sammen med andre.

Måltidet og konteksten: De liker også at det ser pent ut og at det er koselige når man spiser. Men kan gjerne spise alene, men det er mye koseligere å ha det fint rundt seg når en dekker på til flere. Sosiale møteplasser vil være restauranter, kafeer og hjemme hos hverandre.

Hva frykter vi skal skje når vi blir gamle?: De unge er redde for å bli avhengig av andre når de blir gamle. Det å miste matlysten, smakssansene, bli usunn, være alene og ikke ha muligheter til å tilberede den maten de ønsker å spise – er det de frykter mest. De vil spise det de har lyst på, men tror at spontaniteten til å spise noe godt blir borte når en får mat hjem hver dag og en kun spiser for å overleve. De frykter også mindre valgfrihet ved ferdiglagde måltider og at en må spise når maten kommer. Maten må ikke være institusjonsmat. Det å være mye alene og bli ensom er skremmende, de vil føle at de fortsatt er selvstendige individer. Maten må tilpasses og skreddersys slik at det ikke bare blir mat med myk konsistens selv om man har tyggeproblemer.

Hva kan bidra til at en kan bo hjemme lengre inn i alderdommen?: Det må være sunne og bærekraftige løsninger, gjerne hjemmedyrkede blomster som er spiselige og ulike kryddervekster. Man må få velge hvilken matrett en vil ha og det må være enkelt å tilberede, som for eksempel noe ferdiglaget i den bestilte matkassen. Frysevarer som lett kan tilberedes er bra. Teknologisk vil en ha muligheter for å spise sammen og være sosiale. Det må også være enkelt å lage mat hjemme på kjøkkenet slik at en føler seg trygg og reduserer faren for kutt og brann. Tekniske hjelpemidler som reduserer tunge og anstrengende arbeidsoppgaver, er viktig. Det må være enkelt å bestille på nett med tilpasset bestillingsmåte og Vinmonopolet må ha hjemlevering. Teknologi som gjør at en får persontilpasset mat og at en enkelt får sjekket sin helsetilstand. Det må være en person tilgjengelig som kan gjøre det praktiske i huset og som gir omsorg slik at det føles som om personen bryr seg og har tid. Det vil være viktig å gjøre hyggelige ting som å drikke kaffe og skravle litt, lage mat sammen og spise sammen.

Helse og kosthold: Å ha et sammensatt kosthold vil være viktig slik at en slipper å tenke på hva en spiser. Det vil være viktig å spise sammensatt og ikke tenke på karbohydrater, fett og proteiner. Man vil nok være noe opptatt av næringsstoffer, men det er viktig at en holder seg mett over lengre tid.

4.1.2 Resultater fokusgruppen 55–67 år

Hva spiser eldre i fremtiden? Frokosten består mest av kornblandinger som er fiberrike med nøtter, yoghurt og ferskpresset juice. Selv om tilgangen på chips og søtsaker er stor, er de mere opptatt av å spise salat, grønt, kylling, fisk og minst mulig fett. Det bør være lettere å få tilgang til blogger-/matoppskrifter/lenker. Mener at et variert kosthold vil være bra nok også i fremtiden. De vil være på farten og vil ha et større utvalg av ferdigproduserte retter. Middagen er verdifull og må inneholde

masse proteiner, ha god konsistens og være lett å spise. Maten må kunne tilberedes lett i mikrobølgeovn da det skal gå fort. De spiser lite søtsaker og drikker ikke brus og vil gjerne ha piller og shots som inneholder alt. De kan godt spise tradisjonsmat, men det må være lettvin å lage og sunt. Hvis det er ferdigmat må den være fersk, lukte godt samt være smakfull med fristende utseende og konsistens. De fleste måltider spises hjemme, men det er fullt mulig å få bestilt akkurat den maten en vil når som helst. Det inntas mange piller av ulike slag og det finnes mange proteindrikker. De drikker ikke så mye melk, men heller soya og de vil ikke ha tilsetningsstoffer. Selv med sunn snacks vil vanlig frukt fortsatt være viktig. Tror at insekter spises, men ikke som det eneste alternativ til proteiner. Vil ha både variasjon og tradisjon. Inntar mindre kjøtt enn tidligere og erstatningsprodukter for kjøtt og mere planteprotein vil være en del av hverdagsmaten.

Måltider og kontekst: Gruppen 55–66 år er ikke så opptatt av omgivelsene, men de ønsker noe godt og søtt til kaffen på ettermiddagen. De vil gjerne ha litt enklere mat når de spiser alene. Men de vil at det skal se fristende ut og vil helst ikke spise alene. En kan finne en venninne en kan spise sammen med eller en å kontakte i Frivillighetsentralen. Det er viktig at en har lyst til å spise, og har en tyggevaner kan de ha grøt og supper i en mikser slik at en får riktig konsistens. Medisinske årsaker kan påvirke måltidet.

Hva frykter vi skal skje når vi blir gamle?: Det å ikke være i stand til å lage maten selv og ikke kunne velge selv hva en vil spise bekymrer denne gruppen. Det å ikke kunne gjøre sine egne innkjøp vil påvirke matinntaket da den maten de får tilbrakt ikke vil være så variert og fristende. Må en i tillegg spise alene vil en bli matlei. De frykter at sunn mat skal bli for dyrt og at det da lett kan bli at en må kjøpe mat som er billigere og ikke så sunn.

Hva kan bidra til at en kan bo hjemme lengre inn i alderdommen?: Det som nevnes er hjelp til matinnkjøp, å stryke klær og rengjøring. Den personen som gjør dette må være nøye.

Helse og kosthold: De vet at de bør spise mye grønt, men det er ikke alltid de gjør det. Til middag vil de ha både kjøtt og kylling, men ikke alltid. Mellommåltidene er nøtter, grønnsaker og frukt. De spiser hverken pølser, posesuppe eller boksemat, men har en dreining mot å spise sunne ting. Er bevisste på sukkerinnholdet og spiser mye grønnsaker. De vil være mere bevisst sitt eget kostholdet hvis medisinske årsaker tilsier det. Men det viktigste er at det smaker godt. De tror det kan bli slitsomt å lage maten selv, men viktig med regelmessige måltider for å få i seg nok næringsstoffer.

4.1.3 Resultater fokusgruppen 67–84 år

Hva spiser eldre i fremtiden?: De som er i alderen 67 pluss tror at grupper som ikke tenker sunnhet er de som blir det store skillet i framtiden. Det vil være mye ferdigmat eller ferdige måltidsløsninger og det spises mer proteiner enn tidligere. Lunsjene blir et fullverdig måltid og ofte er det mannen som lager maten. De ønsker å kunne bestille sunn ferdigmat, men det er viktig at det er tilberedt og oppbevart riktig med hensyn på mattrygghet. Ved hjemlevering må maten være tilpasset den eldre, men den må gi tyggemotstand, ikke bare være most. Smak, lukt og tradisjon er viktig, men gruppen vil gjerne ha variasjon. Krydder er viktig da en ikke må føle at maten er for nøytral i smaken. Det spises fortsatt både frukt, grønnsaker, grovt brød, kylling og fisk, men mindre rødt kjøtt.

Måltidet og konteksten: Frokost som måltid er viktig. Maten trenger nødvendigvis ikke å være laget fra bunnen av. Er en veldig gammel må en kunne spise det en har lyst på og det må se fint ut. Søtt vil de ha og velger ofte en skive med syltetøy eller en kake. Det er viktigere å passe på å spise nok fremfor

å tenke på om det er mat en bør spise eller ikke. Det må være lys og hygge rundt måltidet og gjerne en brikke under tallerkenen og litt grønt på tallerkenen. Det må også være ryddig og det må se godt ut.

Hva frykter en skal skje når en blir gammel? Redselen for å glemme ting er stor. De har selv sett det hos andre og de trekker frem at man kan glemme hva man har kjøpt eller at man kjøper inn alt for mye mat slik at en må spise den samme maten over flere dager. De er også bekymret for at de skal miste krefter og motivasjon for å lage mat. De vil gjerne ivareta helsen og er redd for at de skal begynne å slurve med å lage middag. Er også bekymret for at de skal få for lite variasjon, dårlig appetitt og ikke nok næringsstoffer. Blir maten levert hjem ønsker de ikke at ferdigmaten skal være som barnemat, så det å få svelge- og tyggeproblemer bekymrer. De er redde for å ikke kunne gå i butikken selv, ikke kunne betjene tekniske apparater eller bli så glemsom at en ikke husker å skru av kokeplatene. Flere er også redde for at de ikke skal forstå det som har med teknologi å gjøre.

Hva kan bidra til at en kan bo hjemme lengre?: Matlevering direkte på døren både av ferdigmat og andre matvarer vil være bra. De ønsker å kunne ha en hjemmehjelp som kan bringe med seg maten og som kan tilberede mat sammen med dem. Alle ønsker personlig hjelp i hjemmet til blant annet handling, bæring av tunge matvarer og hjelp til matlaging. Her var det en som foreslo en ROBOKOKK (robot). Personlige relasjoner er viktig, og de vil ha en fast person som er snill og hyggelig og som har tid til å snakke og spise sammen med den eldre. Ved hjemlevering av mat er viktig å utvikle nye varmemetoder slik at maten kan holde seg fortsatt varm og de kan spise den når de har lyst. Teknologiske redskaper som kan gjøre hverdagen lettere når en har fysiske utfordringer med hensyn på matlaging og hukommelsen svikter. Det å ha et digitalt verktøy som gjør det lettere å kommunisere med noen andre vil også være viktig.

Helse og kosthold: Maten trenger nødvendigvis ikke være laget fra bunnen av, men den bør være god for magen. Lunsjen velges for eksempel etter hva som er godt for magen. Vannet skal være kokt og gjerne tilsatt ingefær og en sitron. Havregrøten er kokt på vann uten sukker eller de har hjemmebakt brød. De prøver å spise fisk i hvert fall to ganger i uken i tillegg til makrell i tomat og sild som de har på brødskenen. Dette har de hørt skal være sunt. Smaken er viktig og det skal smake godt. I denne konteksten snakkes det om det å bruke fløte, ta et glass vin og gjerne noen nøtter på kvelden.

4.1.4 Oppsummering av resultatene fra alle tre fokusgruppene

Fremtidsmat: Vi ser helt tydelig forskjell mellom gruppene på ønsket matvarevalg og hva de tror vi spiser fremover i tid. Gruppene 55–66 år og 67–84 år er ikke opptatt av bærekraft på samme måte som de unge, men vi ser at de eldste tror at lab-kjøtt kommer fordi det har de hørt om. De eldre er mer opptatt av at en ikke bør spise så mye rødt kjøtt enn at de vil spise kjøtt dyrket i et laboratorium. Insekter nevnes så vidt av de eldre, mens de unge har mange andre alternative matkilder som de tror vil komme. De unge tror også at vanlig mat gjerne inntas i kombinasjon med for eksempel piller og shots.

Når det gjelder hva som ønskes av hjemleverte måltidsløsninger er ønske om god smak, lukt, krydder og tradisjon ganske likt for alle aldersgruppene. Unntaket er mattradisjoner hvor de unge tror at de heller vil ha nye og spennende retter fra hele verden, mens de eldre tror de fortsatt vil spise tradisjonsrik mat. Det må være sunne og bærekraftige løsninger og gjerne hjemmedyrking av urter.

Måltider og kontekst: Det skal se fristende ut og det er hyggelig å ha besøk når en spiser. De over 55 er ikke så opptatt av omgivelsene, men de ønsker seg gjerne noe godt og søtt til kaffen på

ettermiddagen. Både de eldste og de yngste synes at rammene rundt måltidene er viktige og at det vil kunne påvirke matlysten. Matminner og at det lukter friskt og godt er fint, men det er også viktig med noe unikt og spesielt. Maten trenger nødvendigvis ikke å være laget fra bunnen av, da er det viktigere å spise nok fremfor å tenke på hva man ikke bør spise. Det må være lys og hygge rundt måltidet og det må også være ryddig og se godt ut. Det er viktig med sosiale møteplasser som restauranter, kafeer og besøk hjemme hos hverandre. Mat og måltider er sosialt, og det er viktig å kunne spise sammen og gjerne ute med venner.

Hva frykter vi skal skje når vi blir gamle?: Frykten for glemsomhet er mest fremtredende hos de over 67 år. Det å ikke kunne være i stand til å lage sin egen mat ble diskutert i alle aldersgruppene. Viktigheten av å beholde en god helse i alderdommen ble mest diskutert i de to eldste gruppene. Hos de unge var det valgfriheten som var det viktigste. Hos alle er ensomhet og tap av matlyst noe de er redd skal skje med dem i løpet av alderdommen. Tyggevaner og det å få mat som ikke har tekstur var noe alle var opptatt av.

Hva kan bidra til at en kan bo hjemme lengre? Her ligger løsningene på flere plan for hva som kan være med på å bidra til å bo hjemme lengre. Det er hjemlevering av mat, tekniske hjelpemidler for matlaging og bestilling på nett. Teknologisk må det ikke være for avansert. Systemer og hjelpemidler som kan bidra til at en er sosial, kan sjekke sin egen helsetilstand, og muligheter for å få persontilpasset mat ble nevnt. Det må være enkelt å lage sin egen mat hjemme slik at en føler seg trygg og reduserer kuttfare og brannfare. Alle gruppene mener at det må være en person som kommer hjem og hjelper til med matlaging og vask. Denne personen må også kunne bidra sosialt og personlige egenskaper er derfor viktig. Blant de unge var det viktig med bærekraftige løsninger.

Helse og kosthold: Det er den eldste gruppen som særlig knytter mat opp mot hva som er godt for kroppen, som for eksempel "godt for magen". De er også tydelige på at de følger kostrådene angående inntak av fisk, kylling og annet kjøtt. Men for alle aldersgruppene er det viktig at maten smaker godt. De unge er opptatt av variasjon og spiser mye mat i farta.

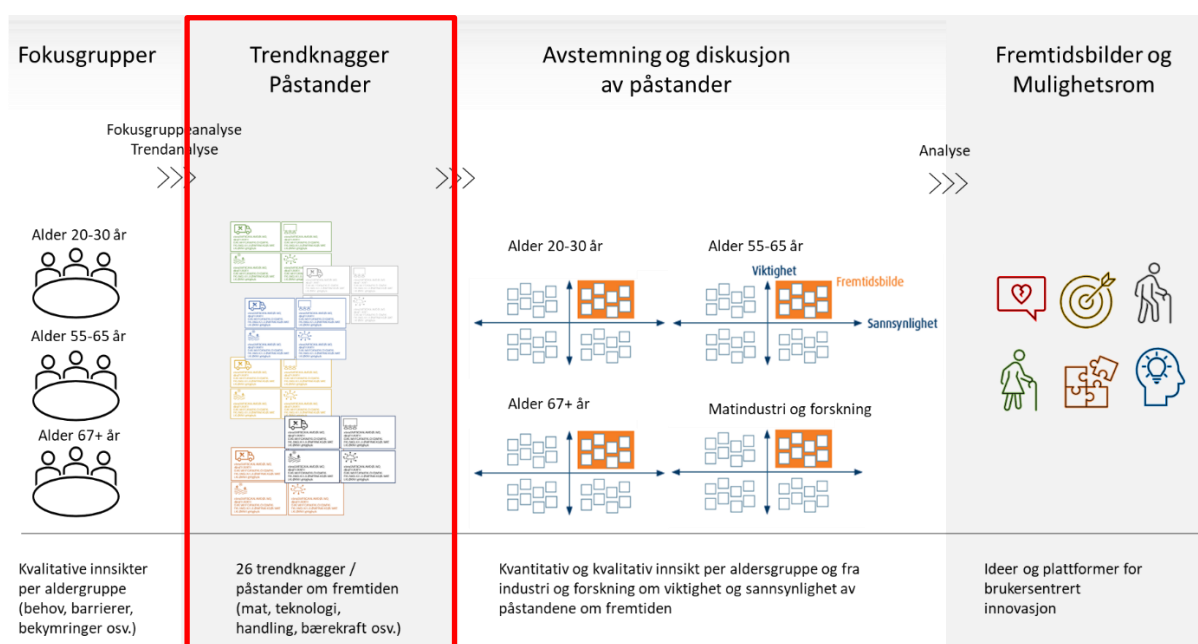
I tabell 3 finnes en oppsummering fra alle fokusgruppene med innspill som ble brukt til å lage påstander om fremtiden. Innspillene baserer seg hovedsakelig på oppgave 2 som beskriver hva Sigbjørn (27 år) burde spise for å holde seg frisk og hjemmeboende når han blir gammel. Bakgrunnen for å basere seg på den yngste var at her så en enda tydeligere frem i tid.

Tabell 3 Oppsummering fra alle fokusgruppene med innspill som ble brukt til å lage påstander om fremtiden

	20–29 år	55–66 år	67–84 år
MATEN Hva spiser vi? Produkter, måltider, hva er på tallerken?	(Havre)grøt	Fiberrik	Mye protein
	Bær	Havregrøt	Sunn ferdigmat
	Grovt brød	Hvitt kjøtt	Lunsj blir fullverdig måltid
	Salat	Fisk	Frukt
	Alternative proteiner	Grønnsaker	Grønnsaker
	Smoothie	Grovt brød	Grovt brød
	Insekter	Yoghurt/Biola	Kylling
	Magert	Frukt	Fisk
	Laboratoriekjøtt	Vitaminpiller	Lite rødt kjøtt
	Sunt	Vann	Biola
	Lite kjøtt	Mere variert ferdigmat	Kornblanding
	Belgfrukter	Fersk smakfull mat	God smak
	Vann	Fristende utseende	God lukt/fristende
	Øl	God smak	Krydder
	Vegetarisk mer vanlig	Kjent mat	Tradisjon
	Sjokolade uten kalorier	Tradisjon	Fristende utseende
	Nye (sunne) snacks	Lite kjøtt	Riktig konsistens
	Naturlig	Kjøtterstatere/planteprotein	Variasjon
	Sterke smaker	Insekter	
	God lukt	Piller/shots som inneholder alt	
	Intens smak/krydder	Lite søtsaker og brus	
	Spennende internasjonale retter	God lukt	
	Mindre tradisjonelle retter	Riktig konsistens	
	Fristende utseende	Proteindrikker	
	Bærekraftig		
	Halvferdige måltider		
Fargerik			
KONTEKST/ MÅLTID Når spiser vi? Hvor ofte? Med hvem? Hvor? Bosituasjon	Mat i farta/fra kiosk	Ofte alene	Barnebarn ofte på besøk (idag)
	Kantine	Ønsker hyppig besøk ved måltidene	Har det travelt
	Viktig med hverdagskos	Noen å prate med	Handlehjelp
	Sosiale møteplasser rundt mat	Rengjøringshjelp	Hjelp i husholdning
	Hjemme		Sosialt aktiv
	Restaurant		Besøk/selskap til måltidene
	Få frem matminner		
	At noen bryr seg		
Flere små måltider			
HVOR KOMMER MATEN FRA? Butikk? Levert? Opphav?	Netthandel	Bestille via hjemmehjelp	Bestiller maten
	Hjemmehjelp/handlehjelp	Bestille via telefon	Får forslag fra leverandør
	Kiosk		Levering av mat
	Fellesinnkjøp (for å lage mat sammen)		
TEKNOLOGI tilberedning av mat	Hjemmedyrkingssystemer	Mikrobølgeovner	Autovakt på komfyr
	Løsning som sjekker helsetilstand og anbefaler mat (personalized food, body sensor, app ...)		Beholde næringsstoffer under oppvarming
	Enkel bestillingsløsning		Robokokk - enkel matlaging
	Mulighet til å velge hva man vil spise		Noe som hindrer skjelving
	Redskaper som reduserer kuttfare		Ergonomisk gode forpakninger
	Økt trygghetsfølelse i matlagingen (reduert brannrisiko, redusert anstrengelse ...)		Gode elektriske redskaper (for tung i dag)

Hva frykter du mest?	Tvungen måltid - ikke valgmulighet	Lite mosjon	Vanskelig å handle selv
	Miste smakssansene	Mye sukker/fett	Å miste matlyst
	Miste luktesansene	Overvekt	Få for lite ernæring
	Vanskelig å tygge	Lite variasjon i maten	For lite variasjon
	Å ikke kunne lage mat selv	Maten er for dyr	Ikke få tak i maten
	Spise alene	For lite næring	Spise alene
	Miste matlyst	Å spise alene	Å ikke kunne tygge maten
	Å bli usunn	Å ikke kunne handle selv	Ensidig kosthold
	Å få bare "gammeldags" mat	Å ikke kunne lage mat	Å lage for mye mat
			Svelgeproblemer
		For avansert teknologi	
		Mister evnen til å være nøye med maten	

4.2 Utvikling av trendknagger/påstander om mulig fremtid




Figur 6 Oversikt over forskningsdesign





En samlet innsikt blant annet fra fokusgruppene og andre aktuelle kilder danner utgangspunkt for utvikling av 26 trendknagger/påstander om mulig fremtid for **Mathverdagen for den hjemmeboende eldre**. Hver påstand bygger på en definert innsikt som ligger som en innledning/bakgrunn for påstanden og innsikten bygger med dette opp påstanden. Oversikten nedenfor fra side 18 til side 22 beskriver de ulike trendknaggene sammen med påstandene om en mulig fremtid. Trendknaggene er delt inn i fem kategorier som beskriver overordnede temaer relatert til fremtidens handle-, mat-, og hverdagsopplevelser for den hjemmeboende eldre:

- Hva er på tallerkenen?
- Hvordan kommer maten på tallerkenen?
- Hvor og hvordan inntas måltidene?
- Kommunikasjon og hjelp
- Bærekraft






Hva er på tallerkenen?

Tittel	Innsikt	Påstand
<p>Det gyldne måltid</p> 	<p>Mange eldre ønsker seg tilbake i tid og vil gjerne spise det de spiste tidligere – det som var en del av den gode tiden. I dag ser vi produkter som for eksempel "Mors hjemmelagde syltetøy" og "Mors kjøttkaker". Dette er produkter som gir assosiasjoner til tradisjon og matglede.</p>	<p><i>Tradisjonsmat er "det gyldne måltidet" for eldre - måltidet som smaker best og som huskes best.</i></p>
<p>(Foto: Nofima)</p>		
<p>Polarisering på pris</p> 	<p>Det er fortsatt store forskjeller i helsetilstand mellom befolkningen på vest- og østkanten i Oslo. SSB viser til at blant annet enslige, personer med lav utdanning og inntekt dør tidligere enn andre – Dette forklarer trolig mye av forskjellene i levealder mellom bydelene i Oslo.</p>	<p><i>Vi ser en enda tydeligere forskjell i etterspørselen etter ulike matvarer basert på pris og ernæringsmessig kvalitet.</i></p>
<p>(Foto: André François McKenzie fra Unsplash)</p>		
<p>Helse i hver dråpe</p> 	<p>Grensene mellom helsekost, mat og medisin viskes ut. Vi spiser kosttilskudd for å kunne være smertefri og rynkefri. Vi har i dag drikkevarer hvor ytre kosmetiske effekter markedsføres på lik linje med helseeffekter inne i kroppen. For eksempel juice med naturlige antioksidanter, fiber og collagen – godt for rynker, ledd og mage.</p>	<p><i>Vi får en økning av berikede drikkevarianter i form av shots og ampuller tilpasset den enkeltes livsstil, gener og personlige behov for både indre og ytre velvære.</i></p>
<p>(Foto: Kelly Sikkema fra Unsplash)</p>		
<p>Smått, fargerikt og godt</p> 	<p>Industrien tar i stadig større grad i bruk moderne teknologi som nanoteknologi og "3D-skriving" i produksjon av moderne farge- og smaksrike produkter som er lette å tygge, helt fri for ben og andre harde komponenter.</p>	<p><i>Det tilbys næringstette små farge- og smaksrike produkter med spennende tekstur av gelé, mos og puré som dekker individuelle næringsbehov.</i></p>
<p>(Foto: Nofima)</p>		
<p>Persontilpasset mat</p> 	<p>Persontilpasset mat som møter spesifikke behov og utfordringer er viktig for den enkeltes helse. Matindustrien følger etter kosmetikkindustrien og utvikler produkter som kan tilpasses folk i alle aldre med individuelle behov.</p>	<p><i>Personlige helsemåltider tilpasset individuell helsesituasjon og behov kommer på markedet.</i></p>
<p>(Foto: LYFE Fuel fra Unsplash)</p>		
<p>Mer protein</p> 	<p>Protein er et viktig næringsstoff for blant annet vedlikehold av celler og muskler, spesielt for eldre. Eldre bør derfor øke proteininntaket sitt sammenlignet med tidligere i livet. En kunnskap mange eldre i dag ikke har kunnskap om.</p>	<p><i>Eldre foretrekker nå produkter som enkelt og raskt kan settes sammen til et sunt og proteinrikt måltid basert på ulike proteinkilder.</i></p>
<p>(Foto: Chait Goli fra Pexels)</p>		

Hvordan kommer maten på tallerkenen?

Tittel	Innsikt	Påstand
Måltidsabonnement 	Et økende antall eldre ønsker hjelp til et mer variert kosthold som kan ivareta den enkeltes helse. Vi ser i dag et stadig større mangfold av personer i ulike aldre og situasjoner som abonnerer på matkasser tilpasset eget behov og livsstil.	<i>Forbrukere kan enkelt videresende opplysninger om eget kosthold og egen helse til aktuelle leverandører for hjemlevering av mat tilpasset eget behov.</i>
(Foto: Cottonbro fra Pexels/Nofima) Matlagingsassistent 	Det er en fremvekst av selskaper som tilbyr betalte tjenester som hjemmehjelp og sosial kontakt i forbindelse med tilberedning og spising av mat hjemme. "Tid" fra TINE tilbyr abonnementsordninger til blant annet innkjøp, tilberedning av mat og en "spisevenn" for eldre.	<i>De fleste hjemmeboende eldre velger å bruke egne penger til betalt besøk og hjelp i forbindelse med tilberedning og spising av ett eller flere av dagens måltider.</i>
(Foto: Andrea Piacquadio fra Pexels) Bestill og spis når du vil 	Mange eldre ønsker å spise dagens måltider hjemme, men de er ikke selv i stand til å lage den lenger. De ønsker derfor å bestille ferdige måltider, og vil selv bestemme når måltidene skal inntas.	<i>Restauranter og kantiner tilbyr take-away fra restaurantmenyen for hjemlevering til fleksible tider.</i>
(Foto: Jay Wennington fra Unsplash) AutoMAT med S:mart Meny 	I Japan ser en i dag vegger kledd med automater som tilbyr både kalde og varme måltider med ulik sammensetning og porsjonsstørrelse. I Norge har vi bedrifter som tilbyr sunn og mettende S:mart Meny på automat til egne ansatte.	<i>Alle kan kjøpe ferske og sunne måltider tilpasset eget behov fra automater hvor en selv kan velge innholdet fra S:mart Meny.</i>
(Foto: Nofima) Skreddersydd netthandel 	Nye digitale og interaktive løsninger for bestilling og kjøp av ulike produkter gjør det enklere å bestille akkurat det som passer best for deg. Et eksempel er nettstedet minmusli.se hvor du kan komponere din egen müsliblanding på nett og få den hjemsendt i posten. Som Nike sier: "Velg din favoritt, og lag din egen vri på skoene dine".	<i>Eldre komponerer sine egne måltider som er tilpasset eget behov, over nett og får produktene sendt hjem.</i>
(Foto: Cottonbro fra Pexels) Virtuelt innkjøp 	Vi ser i dag at virtuelle briller (VR-briller) benyttes til flere ting enn bare kino. En har enkle brukervennlige løsninger basert på VR-briller som for eksempel kan skape en illusjon av matvarebutikken som gjør det mulig å handle det en ønsker for deretter å få varene levert hjem.	<i>Eldre som ikke lenger selv kan gå ut og gjøre sine egne innkjøp, tar i bruk VR-briller til virtuelt innkjøp av matvarer.</i>
(Foto: Nofima)		





Hvor og hvordan inntas måltidene?

Tittel	Innsikt	Påstand
Det sosiale måltidet  (Foto: Nofima)	Aktive eldre er ute på dagen og der møter de hverandre i ulike sammenhenger (trening, gartneribesøk, bytur, museum osv.). Treffene er ofte avtalt i forkant og det inkluderer gjerne lunsjen. De gode møteplassene gir matlyst og måltids glede.	<i>Lunsjen blir den nye møteplassen for mange eldre og erstatter middagen hjemme en eller flere dager i uka.</i>
Middagsdating  (Foto: Glenn Carstens-Peters fra Unsplash)	Eldre er blitt tryggere på bruk av internett og har ofte et nettverk av personer i ulike aldre som de kommuniserer med i sosiale medier. Det finnes i dag nettstedet hvor eldre kan snakke samme eller møte hverandre.	<i>Flere og flere eldre har tatt i bruk "møteplasser på nett" for å finne noen å spise sammen med på et avtalt sted.</i>
Avatardatter  (Foto: Alex Knight fra Unsplash, Nofima)	Robot- og sensorteknikken er i rask utvikling. Teknologifirmaene er i dag kommet svært langt i utviklingen av avatarer – en Avatar vil si "kopi av forskjellige personer".	<i>Roboter som lager mat og holder den eldre med selskap under måltidet er vanlig.</i>
SkypeMåltider  (Foto: Marcus Aurelius fra Pexels)	Mange eldre syns ikke det er hyggelig å spise alene. Det dukker stadig opp ulike kommunikasjons-programmer som gjør det mulig å ha møter via nettet og en skjerm. Disse gjør det mulig å spise sammen uten å være i samme rom.	<i>Det blir vanlig for eldre å innta måltider foran sin egen skjerm hvor de kan snakke sammen og ha opplevelsen av felles måltider i sitt eget hjem.</i>
Matbutikken blir den nye kafeen  (Foto: Kevin Phillips fra Pixabay/Free-Photos fra Pixabay)	Vi ser i dag at matbutikkene er i endring. Det kommer nye konsepter for ulike behov. ICA i Sverige har nå åpnet butikk for enslige og matbutikkene er ofte der hvor eldre treffer hverandre.	<i>Matbutikken får nye roller, ferskvarredisken utvides og stadig flere inntar små og store måltider inne i butikken i stedet for i hjemmet.</i>

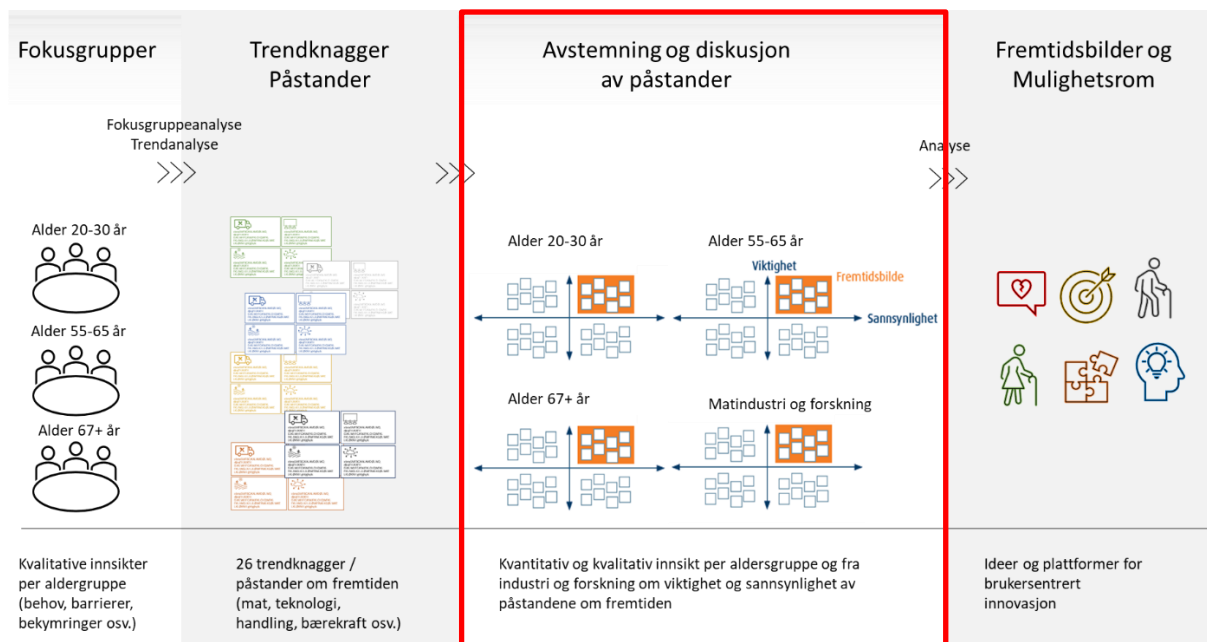
Kommunikasjon og hjelp

Tittel	Innsikt	Påstand
Analysetoalett  (Foto: Nofima)	Sensorteknologi og kunstig intelligens kobles stadig oftere sammen. ICA Sverige sitt trendpanel tror at de fleste i fremtiden har fått installert analysetoaletter som har en innbygd sensor i toalettskålen hvor glukose og protein i urinen avleses. Et annet eksempel kan være registrering av vekt knyttet opp mot underernæring. Resultatene overføres direkte til ditt legekantor.	<i>Analysetoaletter hvor sensorteknologi og kunstig intelligens kobles sammen for å kunne møte den enkeltes eldre spesifikke behov for ulike næringsstoffer er blitt vanlig hjemme hos den eldre.</i>
S:mart Bolig  (Foto: Anna Pappas, Genimex Website fra Unsplash)	Mange av de digitale hjelpemidlene vi har i dag videreutvikles til praktisk bruk i hjemmet. For eksempel har Google benyttet kunstig intelligens og lansert en Googleassistent som kan programmeres til å gjøre enkle oppgaver som å skru av komfyren, slå på lyset eller bestille en frisørtime for deg.	<i>Det er vanlig med boliger hvor tryggheten i kjøkkenet og de aktivitetene som foregår der kan styres av den eldre ved hjelp av stemme og/eller bevegelse.</i>
Personlig hjelp i butikk  (Foto: stokkete - stock.adobe.com)	Eldre ønsker ofte hjelp til planlegging, inspirasjon og innkjøp av mat til ulike anledninger. I Oslo har det vært en prøveordning hvor en har kunnet abonnere på en person fra kommunen som bistår blant annet med å bli med den eldre i matvarebutikken. I utlandet finnes det butikker som har egne ansatte som hjelper eldre med å sette sammen sunne produkter til måltider og å lese informasjonen som står på pakningene.	<i>I de fleste større matvarebutikker er det personlige måltidsveiledere som gir veiledning tilpasset den eldres behov.</i>
Verden i måltidet  (Foto: Synnøve Dreyer, Opplysningskontoret for frukt og grønt - frukt.no/Nofima)	Opplevelse og reise er nært knyttet til mat. Mange er redde for å miste gleden av å møte nye trender og smaksopplevelser når de ikke lengre kan være like aktive. Visuell virkelighet (VR) er en måte å se, høre og bevege seg på som gjør at en opplever en fiktiv verden hjemme i sin egen stue.	<i>Ved bruk av VR-briller vil den eldre kunne beholde følelsen av å oppleve nye matkulturer når måltidet inntas.</i>
Opplysningskontor for eldre  (Foto: www.luth.no – fotoarkiv Nofima/Foto: Nofima)	Mange eldre har minst en kronisk tilstand som astma, diabetes, hjertesykdom eller skrøpeligheit. Jo eldre man blir, jo større helseutfordringer får en. Politiske programmer som "leve hele livet" setter fokus på en sunn alderdom. Eldre ønsker kunnskap og informasjon om sammenhengen mellom kosthold og helse.	<i>Myndighetene oppretter opplysningskontor for eldre som gir forståelig kunnskap om mat og helse for eldre.</i>

Bærekraft

Tittel	Innsikt	Påstand
Bærekraft 	Forbrukerne tar i økende grad miljø og etikk på alvor. Etterspørselen etter kortreist mat øker, flere ønsker å redusere inntak av kjøttforbruket på grunn av hensyn til miljø, helse og dyrevelferd, i tillegg til å redusere matsvinn.	<i>Merking av produktets miljø- og klimabelastning på emballasjen blir et viktig kriterium for eldre ved valg av matprodukter.</i>
Godt for meg og godt for planeten 	Oppmerksomheten rundt bærekraft og helse er i dag økende og det er flere nå enn tidligere som kaller seg for veganere, vegetarianere eller flexitarianere. Mange innfører en kjøttfri dag eller finner erstattere for kjøttprodukter med plantebaserte produkter, gjerne basert på egendyrkede grønnsaker og urter.	<i>Eldre ønsker å være en del av et bærekraftig samfunn og vil i økende grad spise måltider som hovedsakelig består av plantemat.</i>
Den nye proteinkilden 	Myndighetene anbefaler at vi reduserer inntaket av rødt kjøtt både på grunn av helse og bærekraft. Det er nå flere og flere som tilbyr alternative proteinkilder som for eksempel insekter. Meny har lansert sitt eget larvebrød som heter Mjølimums.	<i>Eldre øker sitt proteininntak ved å ta i bruk nye ressurser som larver og insekter.</i>
Delingsøkonomi 	Trenden blant unge i dag er at de ikke ønsker å eie for mange ting og heller har fokus på fellesskapet. Drivkraften er å få til et bærekraftig samfunn samtidig som det blir billigere for den enkelte. For eksempel: "du handler - jeg lager mat og så spiser vi sammen".	<i>Delingsøkonomi blir vanlig også for den eldre delen av befolkningen.</i>

4.3 Innovasjonssamlinger med avstemning om fremtiden



Figur 7 Oversikt over forskningsdesign

De 26 ulike trendknaggene/påstander om fremtid fordelt under 5 overskrifter/kategorier (se punkt 4.2) ble presentert, stemt over og diskutert på 4 innovasjonssamlinger med deltakere fra definerte aldersgrupper (hhv 20–35 år, 55–67 år og 67–80 pluss) samt deltakere fra industriprosjektet Matlyst. På samlingen med deltakere i definerte aldersgrupper ble det spurt om *viktighet for den eldre* mens det på samlingen med deltakere i industriprosjektet Matlyst ble spurt om hva de tror om *viktighet for matindustrien*.

Nedenfor vises resultater fra avstemninger og sammendrag av diskusjoner for hver enkelt påstand. Det ble stemt over alle påstandene på alle samlingen, men av tidsmessige årsaker ble kun et utvalg av påstandene diskutert på de ulike innovasjonssamlinene. De påstandene som det var mest uenighet om under avstemmingen på samlingen ble valgt ut for diskusjon. Dette for å få økt forståelse av de ulike synspunktene der uenigheten var størst.

Hva er på tallerkenen?

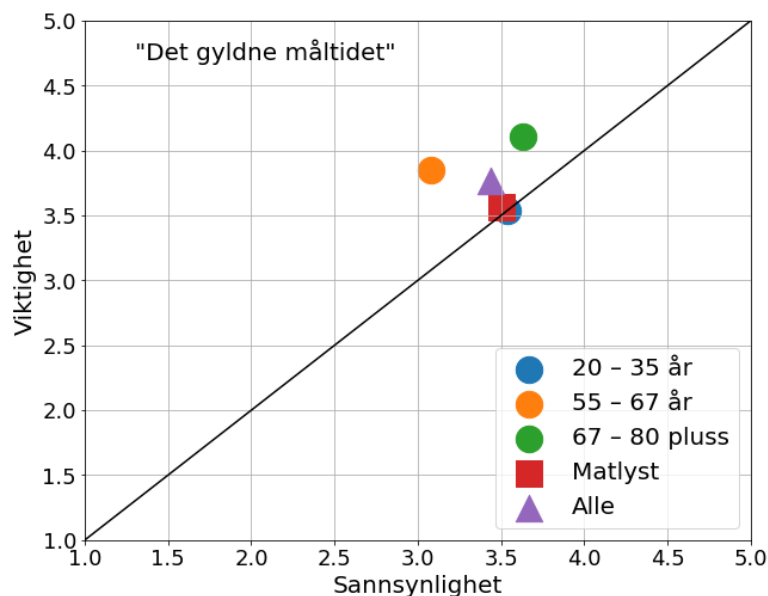
Trendknagg/påstand om mulig fremtid: Det gyldne måltid, Polarisering på pris, Helse i hver dråpe, Smått, fargerikt og godt, Persontilpasset mat og Mer protein

Det gyldne måltidet



Tradisjonsmat er "det gyldne måltidet" for eldre – måltidet som smaker best og som huskes best.

(Foto: Nofima)



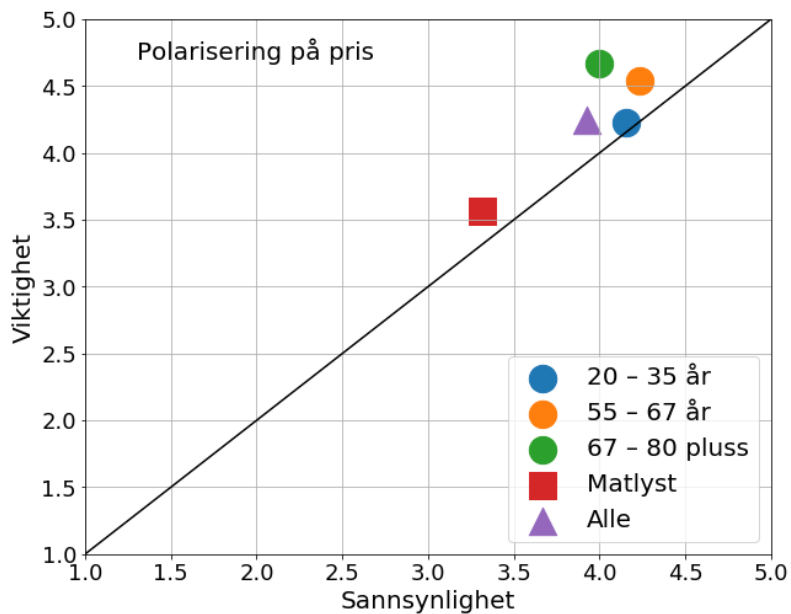
20–35 år	55–67 år	67–80 pluss	Matlyst
Ble ikke diskutert	Tradisjonsmat endrer seg fra generasjon til generasjon. Ikke like viktig for alle, noen har med det fra barndommen og andre tror på Sushi i 2030. Hverdagsmaten er det som blir tradisjonsmat og gjerne norsk mat. Er det en husker best fra gamle dager.	Ble ikke diskutert	Ble ikke diskutert
Oppsummering av avstemninger og diskusjoner i samlingene: Tradisjonsmat er viktig for alle, også i fremtiden. Men det vil variere fra generasjon til generasjon om hva som er tradisjonsmat. Hverdagsmaten din i barndommen er det som blir tradisjonsmat i fremtiden.			

Polarisering på pris



Vi ser en enda tydeligere forskjell i etterspørselen etter ulike matvarer basert på pris og ernæringsmessig kvalitet.

(Foto: André François McKenzie fra Unsplash)



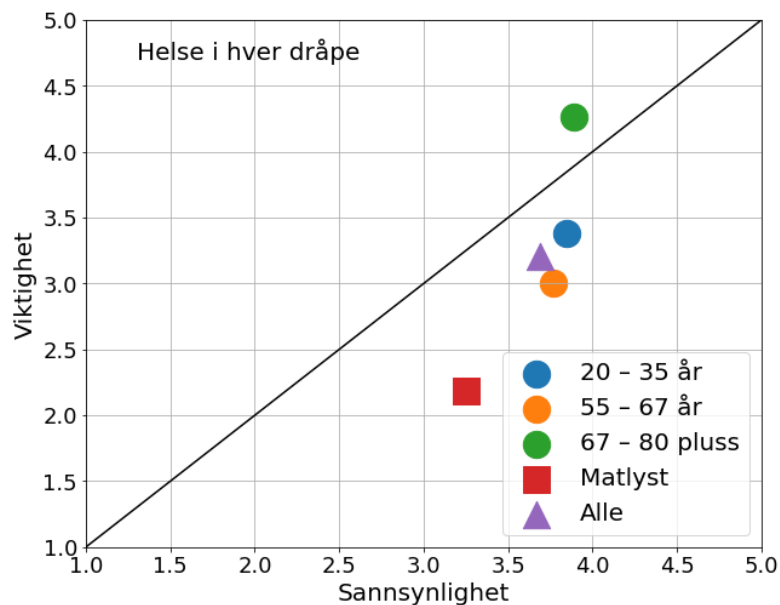
20–35 år	55–67 år	67–80 plus	Matlyst
Sosioøkonomiske forhold vil få en større betydning enn den har i dag. Pensjonsordningene vil bli dårligere.	Ikke diskutert	Vi blir friskere med årene, økonomien blir bedre (sitat).	Ujevnheterne er store i dag også, men blir det en økt polarisering må industrien ta dette innover seg. Det vil være et klasseskille. Mye av pensjonen går til mat.
<p>Oppsummering, avstemninger og diskusjoner i samlingene: Alle gruppene skårer høyere på sannsynlighet enn på viktighet men det er aldersgruppen 67–80 plus som sier at dette vil ha mindre betydning. Det ble sagt at økonomien er bedre nå enn før. Mens både Matlyst og unge mener at sosiale ulikheter vil påvirke matvalget i større grad enn tidligere.</p>			

Helse i hver dråpe



Vi får en økning av berikede drikkevarianter i form av shots og ampuller tilpasset den enkeltes livsstil, gener og personlige behov for både indre og ytre velvære.

(Foto: Kelly Sikkema fra Unsplash)



Ikke diskutert av gruppene

Oppsummering for alle gruppene basert på avstemningen

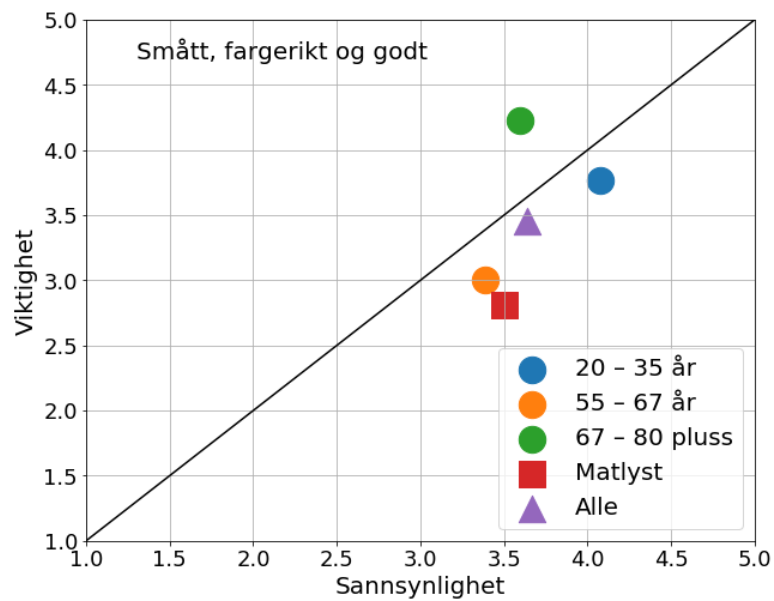
Matlyst mener dette vil være veldig viktig i 2030 og også sannsynlig at det inntreffer. Generelt tror alle det er mere sannsynlig enn at det er viktig for den eldre. De eldste tror det er noe sannsynlig, men vil ikke være viktig for dem.

Smått fargerikt og godt



Det tilbys næringstette små farge- og smaksrike produkter med spennende tekstur av gelé, mos og puré som dekker individuelle næringsbehov.

(Foto: Nofima)



Ikke diskutert

Oppsummering for alle aldersgrupper basert på avstemningen

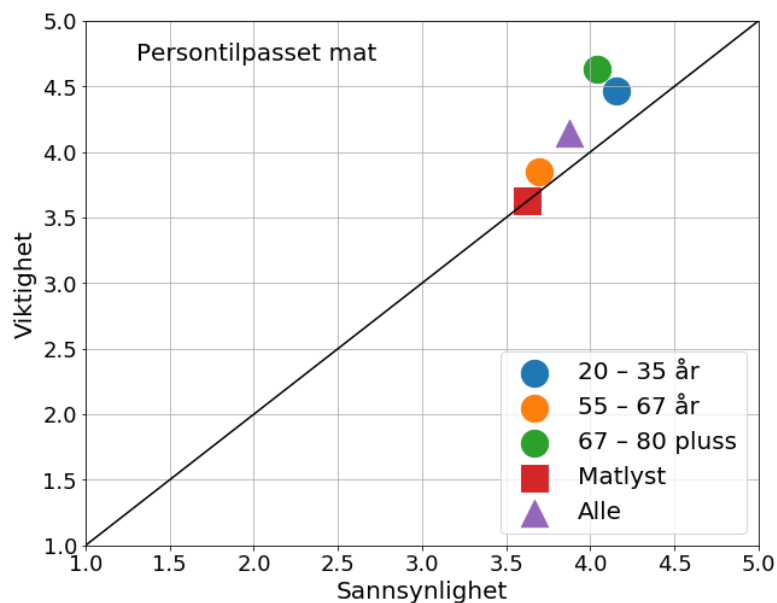
Matlyst mener dette vil være veldig viktig i 2030 og også sannsynlig at det inntreffer. Generelt tror alle det er mere sannsynlig enn at det er viktig for den eldre. De eldste tror det er noe sannsynlig, men vil ikke være viktig for dem.

Persontilpasset mat



Personlige helsemåltider tilpasset individuell helse-situasjon og behov kommer på markedet.

(Foto: LYFE Fuel fra Unsplash)



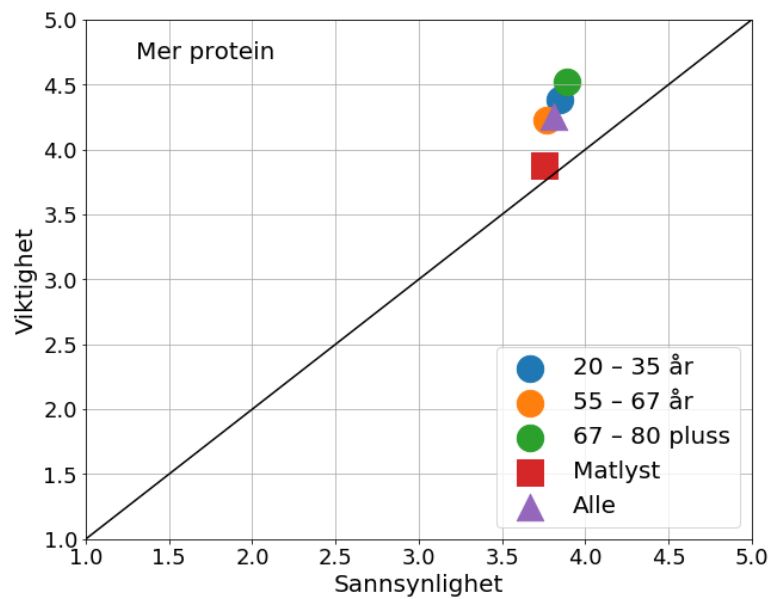
20–35 år	55–67 år	67–80 pluss	Matlyst
Større sannsynlighet ved sykdom, overvekt/ undervekt. Tilpasset matlevering. Gruppenivå – må få veiledning på personnivå.	Feilernæring påvirker negativt, mhp forstoppelse. God tilgang til ernæringsfysiologer. Eldre spiser lite fordi de ikke har det bra.	Mat tilpasset helse og livstil viktig når du har en diagnose og eldre er mer opptatt av helse nå enn tidligere.	Kjempeviktig, men vanskelig for industrien pga kommunikasjon. Urealistisk å tenke på individnivå, derfor gruppenivå. Personvern.
Oppsummering, avstemninger og diskusjoner i samlingene: 20–35 år og Matlyst mener det med stor sannsynlighet vil inntreffe, men vanskelig å få til pga restriksjoner på kommunikasjon. For 55–67 år er det ikke så viktig. 67–80 pluss mener det vil ha både høy viktighet og at det er sannsynlig i 2030. Feilernæring og underernæring kan forbygges og er viktig hvis en har en diagnose. Stor enighet om at det vil være utfordrende å få til på individnivå, men heller mulig på gruppenivå.			

Mer protein



Eldre foretrekker nå produkter som enkelt og raskt kan settes sammen til et sunt og proteinrikt måltid basert på ulike proteinkilder.

(Foto: Chait Goli fra Pexels)



Ikke diskutert	Oppsummering for alle aldersgrupper basert på avstemningen
Proteiner har både høy viktighet og alle tror at det er sannsynlig i 2030. De eldste noe mindre enn de andre gruppene.	

Hvordan kommer maten på tallerken?

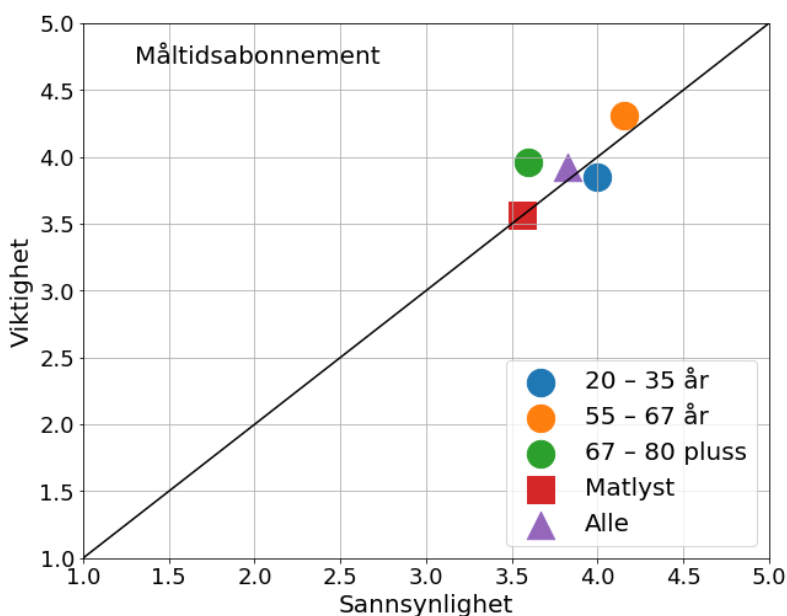
Trendknagg/påstand om mulig fremtid: Måltidsabonnement, Matlagingsassisten, Bestill og spis når du vil, AutoMAT med S:mart Meny, Skreddersydd netthandel og Virtuelt innkjøp.

Måltidsabonnement



Den eldre kan enkelt videresende opplysninger om eget kosthold og egen helse til aktuelle leverandører for hjemlevering av mat tilpasset eget behov.

(Foto: Cottonbro fra Pexels/Nofima)



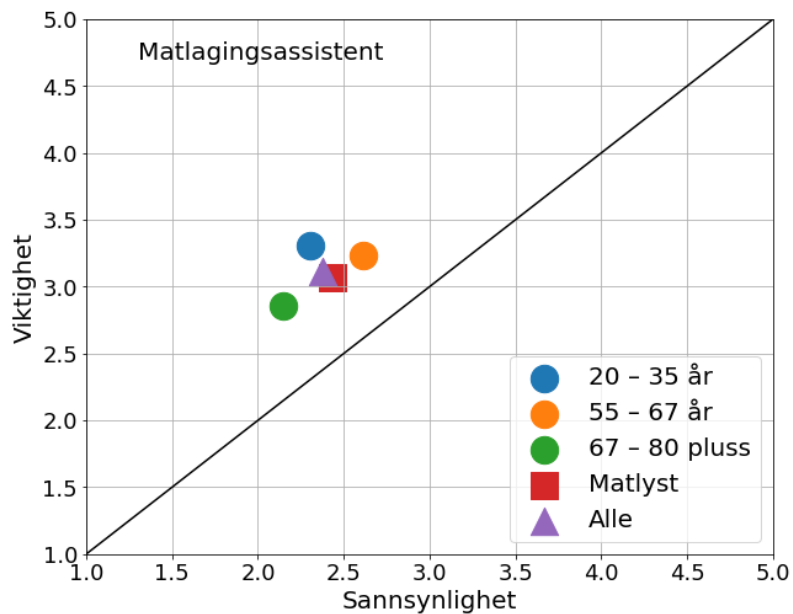
20–35 år	55–67 år	67–80 plus	Matlyst
Ikke diskutert	Viktig å ha et alternativ. Dyrt? Persontilpasset. By/bygd. Viktig å opprettholde handleturen som er både sosialt og sunt. Nabokantine hvor alle kan gå finnes noen steder. Kan drives av alle - lage mat og spise sammen. Viktig å gå, ha tilgang på vin, kjøring/felles transport.	Ikke diskutert	Tror ikke det vil komme innen 2030, men kommer det vil det bli viktig. Industrien vil tenke kostnader og bærekraft. Her er to aspekter; maten hjem og persontilpasset mat.
Oppsummering, avstemninger og diskusjoner i samlingene: De yngste mener dette er viktig og har stor sannsynlighet i 2030. 55–67 år har også dette høyt oppe. Matlyst tror ikke at det er så sannsynlig i 2030, men viktig hvis det kommer. De eldste er noe mer usikre både på viktighet og sannsynlighet. Det er viktig å opprettholde handleturen som et gjøremål. Persontilpasset mat vil være mulig, men dyrere og mindre bærekraftig. Organisere nabokantine hvor alle bidrar og eventuelt spiser sammen ble diskutert her.			

Matlagingsassistent



De fleste hjemmeboende eldre velger å bruke egne penger til betalt besøk og hjelp i forbindelse med tilberedning og spising av ett eller flere av dagens måltider.

(Foto: Andrea Piacquadio fra Pexels)



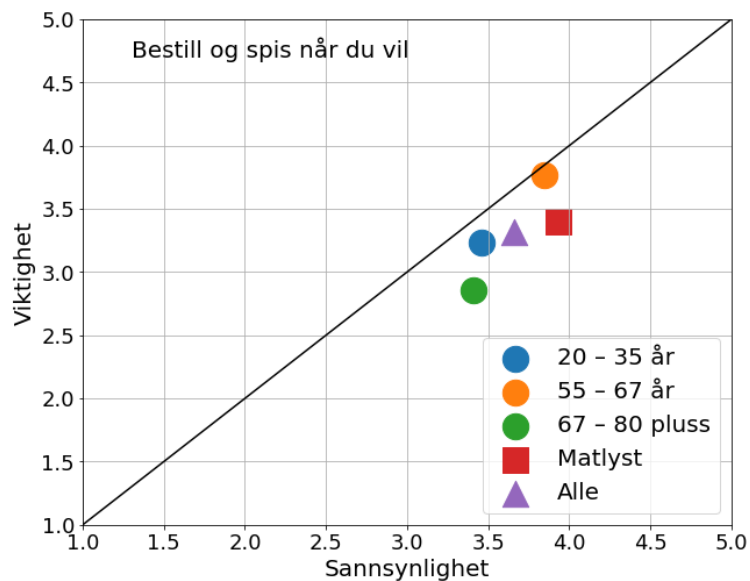
20–35 år	55–67 år	67–80 pluss	Matlyst
Ikke diskutert	Ikke behov når man er to. Kjemien må stemme. Bør dekkes av myndighetene. Eldre innser ikke at de må bruke penger til hjelp i huset. Vil heller prøve å klare seg selv. Ville foretrukket Skype eller delingsøkonomi. Skypemåltid ville dekket det sosiale behovet. Noen vil sikkert betale for at en kan få noen hjem til å lage mat. Har mer tro på å få noen hjem enn å få maten på døren. Mer appetittvekkende å ha noen en kjenner. Pensjonisttilværelsen er jo blitt veldig travel så kanskje dette er løsningen.	Ikke diskutert	Ikke diskutert
<p>Oppsummering, avstemninger og diskusjoner i samlingene: Her er det enighet om at dette er viktig, men ikke så sannsynlig. Ikke så sannsynlig når man er to. 55–67 år mener at de eldre ikke vil innse at de trenger hjelp, det er dyrt og de vil derfor heller klare seg selv. Må derfor dekkes av myndighetene. Noen vil nok gjøre det, men vil heller få mat på døren eller Skype for å dekke det sosiale. Viktig at kjemien stemmer.</p>			

Bestill og spis når du vil



Restauranter og kantiner tilbyr take-away fra restaurantmenyen for hjemlevering til fleksible tider.

(Foto: Jay Wennington fra Unsplash)



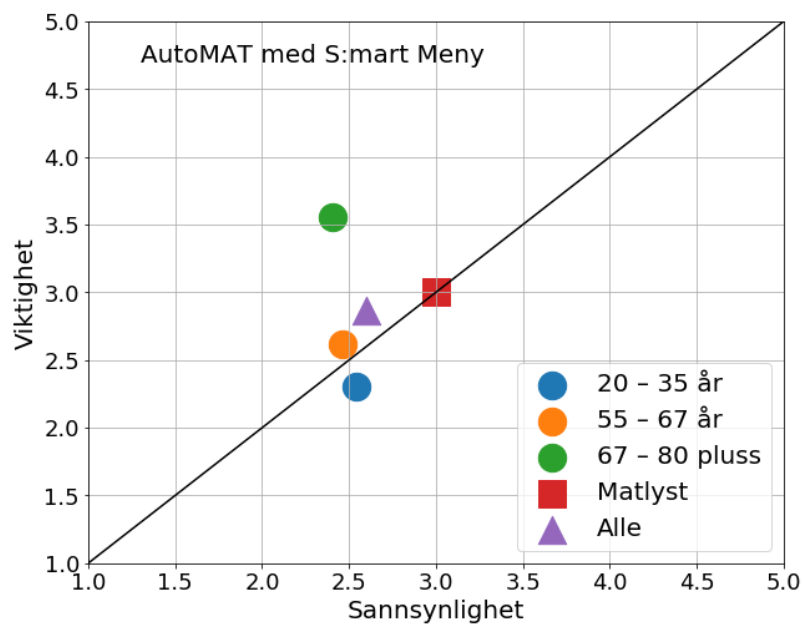
20–35 år	55–67 år	67–80 pluss	Matlyst
Ikke diskutert	Vi er vant med take-away. Geografisk betinget. Lite hyggelig å lage mat og da er dette et godt tilbud. Bør ha god helse og leve urbant. Pris og kvalitet er viktig. Den kommunale maten er ikke god, den er ihjelkokt. Restaurantmat kan være dyr, men vil være bedre enn kommunal. Kan passe for enslige, men det er også fint å komme ut. Polarisering.	Ikke diskutert	Ikke diskutert
Oppsummering, avstemninger og diskusjoner i samlingene: Kan passe for enslige. Sannsynlig, men også noe viktig. Eldre tror dette vil være viktig og at tilbudet sannsynligvis finnes i 2030. 55–67år er blitt vant med å kjøpe mat ute. Når en ikke har lyst å lage mat er dette et godt tilbud. Kvalitet og pris må henge sammen. Et alternativ til det kommunale kjøkkenet som ikke smaker godt. Her kan det lett bli polarisering. Viktig med det sosiale aspektet.			

AutoMAT med S:mart Meny



Alle kan kjøpe ferske og sunne måltider tilpasset eget behov fra automater hvor en selv kan velge innholdet fra S:mart Menyen.

(Foto: Nofima)



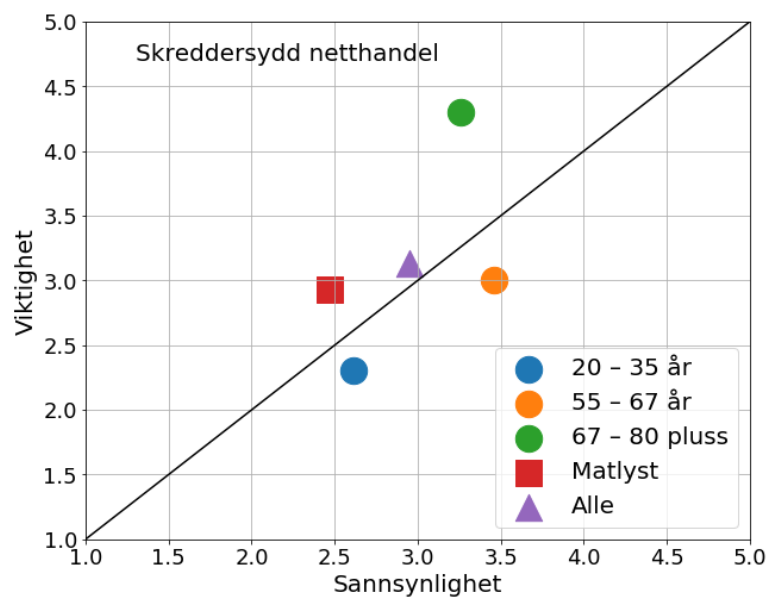
20–35 år	55–67 år	67–80 pluss	Matlyst
Helt vanlig i Asia, litt trege i Norge så ikke før i 2060. Eldre i 2030 vil være skeptiske til dette. Ville nok heller valgt en kafe eller restaurant når en først er utenfor hjemmet. Tror ikke eldre trenger rask mat i farta - vil nok heller ha "hjemmelaget" enn "maskinlaget". Det sosiale er viktigere enn rask mat. Finnes på noen kontorer i dag og folk vil nok etterhvert få erfaring. Blir som Fjordland og det er ikke ofte.	Ikke diskutert	Ikke diskutert	Ikke diskutert
Oppsummering, avstemninger og diskusjoner i samlingene: Matlyst har denne høy på viktighet, men ikke på sannsynlighet. De eldste er ikke helt overbevist om at dette er noe de kommer til å benytte seg av. De yngste har ikke tro på dette i 2030, men heller når de blir eldre. Det sosiale vil være viktigere enn rask mat. Blir som Fjordland – av og til.			

Skreddersydd netthandel



Eldre komponerer sine egne måltider som er tilpasset eget behov, over nett og får produktene sendt hjem.

(Foto: Cottonbro fra Pexels)



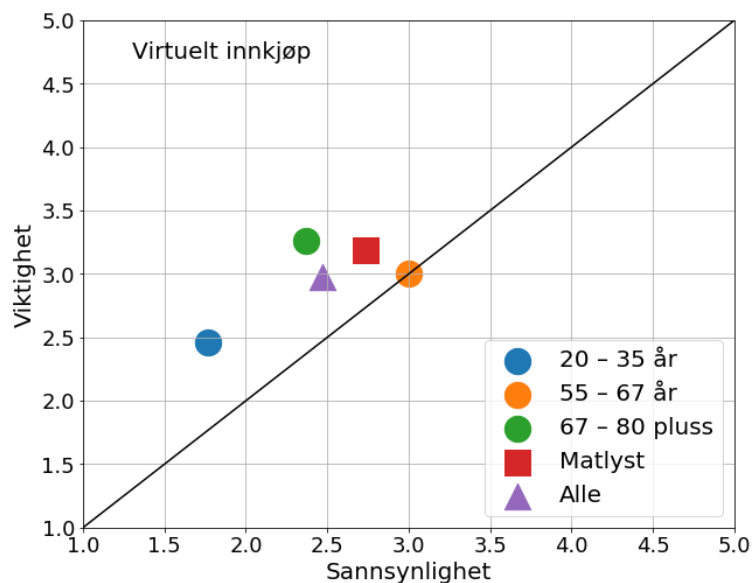
20-35 år	55-67 år	67-80 plus	Matlyst
			Matindustrien selger allerede til ulike nettkasser. Persontilpasset er dyrt og er manuelt. Eldre vil ikke betale hva det koster og er ikke bærekraftig. Det blir mindre volum, mindre effektivt - skreddersøm er alltid dyrt. Utstyr og emballering vil være ulikt. Blir veldig komplekst på individnivå og lite sannsynlig i 2030. Ikke for alle da noen ønsker å lage maten selv og klare seg selv. De savner det sosiale ved måltidet. Vil de bo hjemme lenge, må maten etter hvert bli levert hjem. Vil også være en ny sektor for matindustrien
<p>Oppsummering, avstemninger og diskusjoner i samlingene: Unge tror ikke på netthandel for de eldre i 2030. De eldre tror det er viktig, men ikke så sannsynlig. Totalt mener en det er viktig for de eldre. Matlyst ser at det er viktig, men tror at eldre ikke er villig til å betale. All skreddersøm er dyrt og kompliserende. Ikke alle som vil ønske dette, de vil klare seg selv. De vil spise sammen med noen. Vil også være en ny sektor for matindustrien.</p>			

Virtuelt kjøp



Eldre som ikke lenger selv kan gå ut og gjøre sine egne innkjøp, tar i bruk VR-briller til virtuelt innkjøp av matvarer.

(Foto: Nofima)



20–35 år	55–67 år	67–80 pluss	Matlyst
For nytt for eldre i dag, handler nok fortsatt i butikk om 10 år. Mange unge i dag vet ikke hvordan VR-briller fungerer.	Teknologi og eldre har aldri vært god match.	Vil ikke hjelpe om jeg er dement - vet ikke hva jeg skal trykke på. Heller tenke frivillighet - hjelp fra andre. Eldre må brukes som en ressurs.	Den aktive delen av å gå ut å handle er viktig. Tror at det er viktig for personer med demens og føle at de handler, men ikke viktig for industrien.
Oppsummering, avstemninger og diskusjoner i samlingene: Ingen har stemt denne som viktig og heller ikke sannsynlig. 20–35 år mener det ikke vil være særlig aktuelt da eldre ikke vil kunne bruke VR-briller i 2030, selv ikke unge i dag kjenner til VR-briller, mens 55–67 år mener at det er noe sannsynlighet for at det inntreffer, selv om teknologi ofte er en utfordring for eldre, noe som også blir bekreftet av de eldste eldre som mener at en heller bør bruke eldre som hjelper eldre. Matlyst tror at det kan være viktig for demente for å få følelsen av å handle, men ikke viktig for industrien.			

Hvor og hvordan inntas måltidene?

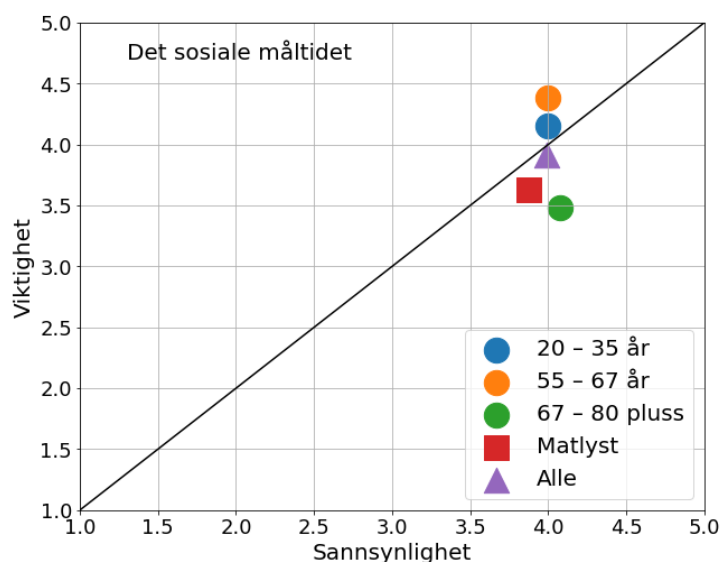
Trendknagg/påstand om mulig fremtid: Det sosiale måltidet, Middagsdating, Avatardatter, SkypeMåltider og Matbutikken blir den nye kafeen

Det sosiale måltidet



Lunsjen blir den nye møteplassen for mange eldre og erstatter middagen hjemme en eller flere dager i uka.

(Foto: Nofima)



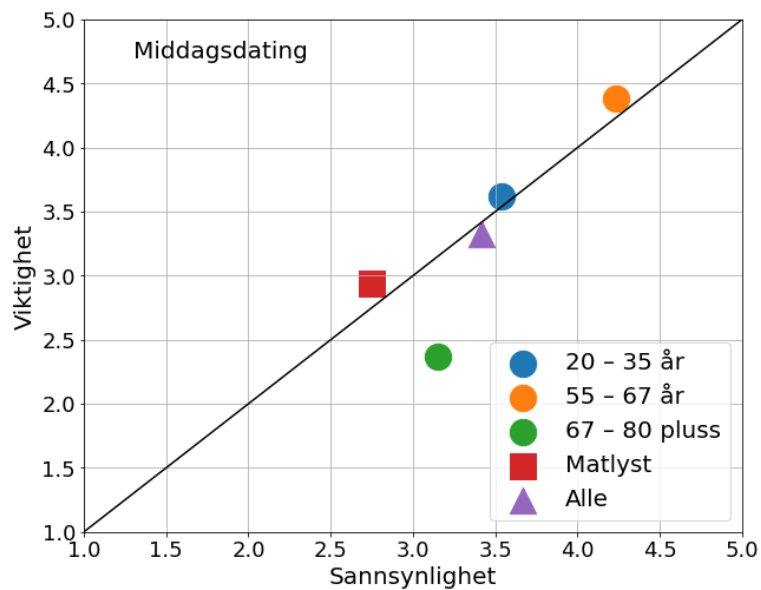
20–35 år	55–67 år	67–80 pluss	Matlyst
Flere av de unge har sett at mange eldre møtes på seniorsenter og på kjøpesenter. De har også observert at eldre sitter i flere timer og spiser f.eks. pizza. De linker det også opp mot det å være vant med å jobbe på dagtid gjør at en savner det som eldre. Dette er veldig viktig for livskvaliteten og er med på å bidra til at en kan bli hjemme lengre.	Ikke diskutert	Flere og flere blir enslige og sosiale måltider er viktige for å få til treff med andre. Flere vil heller treffes ute enn hjemme hos hverandre da det gjør det enklere enn å lage for en kaffekopp hjemme. Selv syklubben er for noen flyttet ut til et spisested utenfor hjemmet.	Her er et marked for industrien som kan levere mat hjem. Det er et stort savn for de eldre å ikke ha noen å spise sammen med.
Oppsummering, avstemninger og diskusjoner i samlingene: Alle har stor tro på den sosiale lunsjen og felleskapet er viktig for matlyst, matinntaket og ensomhet. Det å treffe andre er også veldig bra i overgangen til pensjonist. Bidrar til at en kan bo hjemme lenger. Treffes oftere ute enn hjemme da det er enklere. Industrien mener at her er det et marked for hjemlevering.			

Middagsdating



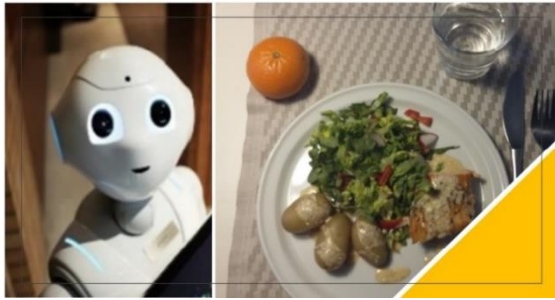
Flere og flere eldre har tatt i bruk "møteplasser på nett" for å finne noen å spise sammen med på et avtalt sted.

(Foto: Glenn Carstens-Peters fra Unsplash)



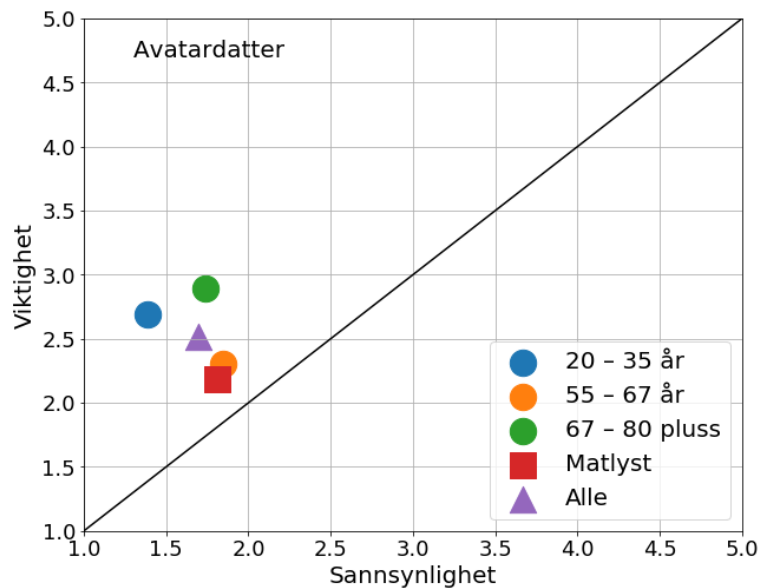
20–35 år	55–67 år	67–80 pluss	Matlyst
Ikke diskutert	Ikke diskutert	Supert hvis en er alene. Viktig, men usikker på hvor sannsynlig. Ikke alle som kommer seg ut selv om en har et nettverk.	Ikke diskutert
Oppsummering, avstemninger og diskusjoner i samlingene: De unge har både viktighet og sannsynlighet høyt oppe, mens de eldre mener det er viktig, men usikker på om det er så sannsynlig i 2030. Det vil kunne være viktig for eldre som ikke har så stort nettverk.			

Avatardatter



Roboter som lager mat og holder den eldre med selskap under måltidet er vanlig.

(Foto: Alex Knight fra Unsplash)



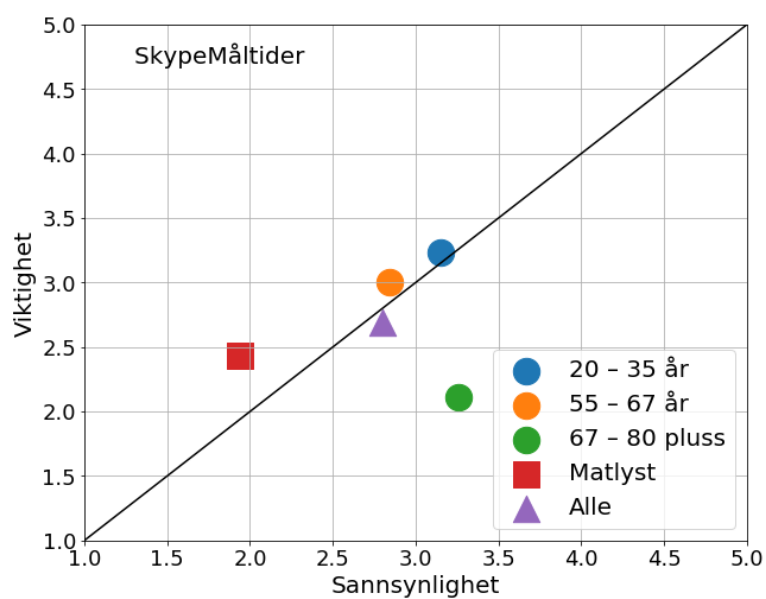
20–35 år	55–67 år	67–80 plus	Matlyst
Bli for fjernt. Kan ikke erstatte en person. Dyrt og ikke for alle, kan ikke erstatte selskap. Stoler ikke på teknologien. Demente som ikke husker.	Trenger ikke selskapet, men at den lager mat. Har stor tro på teknologien og tror at det bare er å ha en som passer på lyst etc. Litt sånn "Siri"-pluss. Som selskap vil de heller ha en hund og en servicehund kan gjøre mye. Tror teknologien vil gjøre at vi kan bo hjemme lengre. Passer godt sammen med S:mart Boligen. Plastikk er ikke for alle - da kan en heller være alene.	Levende vesener er bra for helsen og det sosiale. Liten tro på at det blir i 2030. Det blir flere eldre og færre til å pleie. Tror ikke på det før i 2050. Tror det også kan være et sosialt element og vil nok utvikle seg til å være veldig intelligente og hjelpe deg med ting du ikke vet i dag. «Vil heller ha en robot som hjelper meg på do enn et annet menneske». Demens er en viktig faktor. Tror vi er avhengig av levende vesener.	Ikke diskutert
Oppsummering, avstemninger og diskusjoner i samlingene: Denne er det liten tro på og alle trekker frem de sosiale elementene som ikke kan erstattes. De unge stoler ikke helt på teknologien, men 55–67 år synes denne burde knyttes opp mot S:mart Boligen. De eldste trekker frem to positive ting hvor Avatardatter kan være bra; hjelp med hygiene og et hjelpemiddel for demente.			

SkypeMåltider



Det blir vanlig for eldre å innta måltider foran sin egen skjerm hvor de kan snakke sammen og ha opplevelsen av felles måltider i sitt eget hjem.

(Foto: Marcus Aurelius fra Pexels)



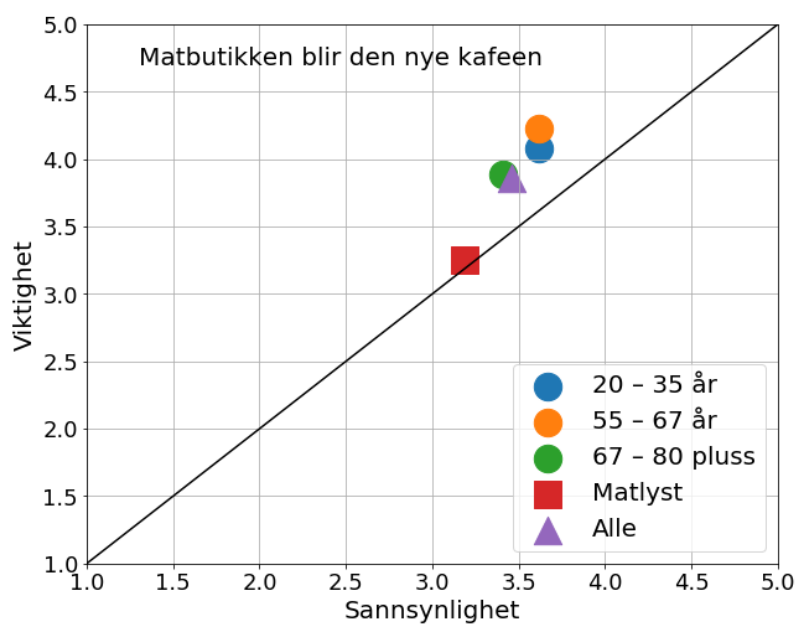
20–35 år	55–67 år	67–80 plus	Matlyst
Ikke diskutert	Ikke diskutert	Viktig for kontakt med familie, tror på dette. Kan godt ha det for samtale, men ikke når jeg spiser. Ikke i 2030, men senere.	Ikke diskutert
Oppsummering, avstemninger og diskusjoner i samlingene: De eldste skiller seg helt klart ut her på at de ikke tror dette er sannsynlig i 2030. De tror det er viktig for å kunne holde kontakten med familien. Synes det kan være fint å ha det for å prate sammen, men vil heller spise alene.			

Matbutikken blir den nye kafeen



Matbutikken får nye roller, ferskvaredisken utvides og stadig flere inntar små og store måltider inne i butikken i stedet for i hjemmet.

(Foto: Kevin Phillips fra Pixabay/Free-Photos fra Pixabay)



20–35 år	55–67 år	67–80 pluss	Matlyst
Ikke diskutert	Ikke diskutert	Ikke diskutert	Dette vil være en ny bransje for matindustrien. Da blir det butikken som blir kunden og ikke de eldre. Har noe tilsvarende på Bryn. Kan levere gryteretter.
Oppsummering, avstemninger og diskusjoner i samlingene: Det blir en annen bransje som vokser opp. Butikken blir matindustrien sin kunde og ikke de eldre direkte.			

Kommunikasjon og hjelp

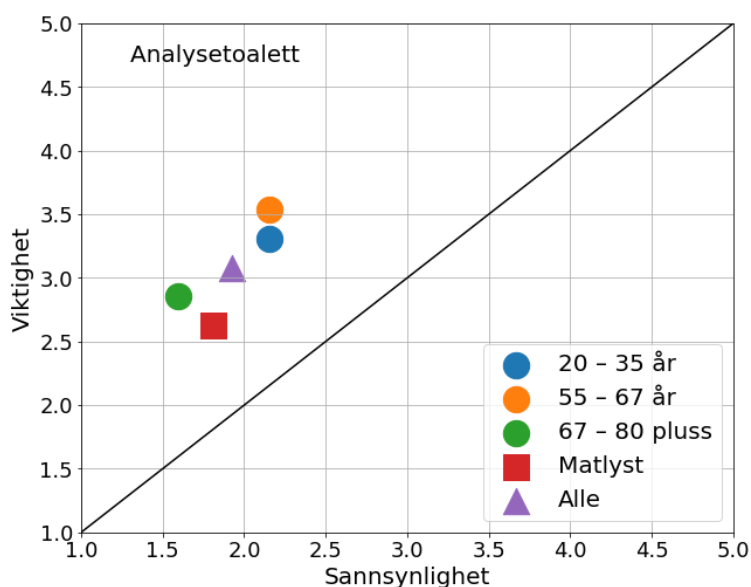
Trendknagg/påstand om mulig fremtid: Analysetoalett, S:mart Bolig, Personlig hjelp i butikk, Verden i måltidet og Opplysningskontor for eldre

Analysetoaletter



Analysetoaletter hvor sensorteknologi og kunstig intelligens kobles sammen for å kunne møte den enkeltes eldre spesifikke behov for ulike næringsstoffer er blitt vanlig hjemme hos den eldre.

(Foto: Nofima)



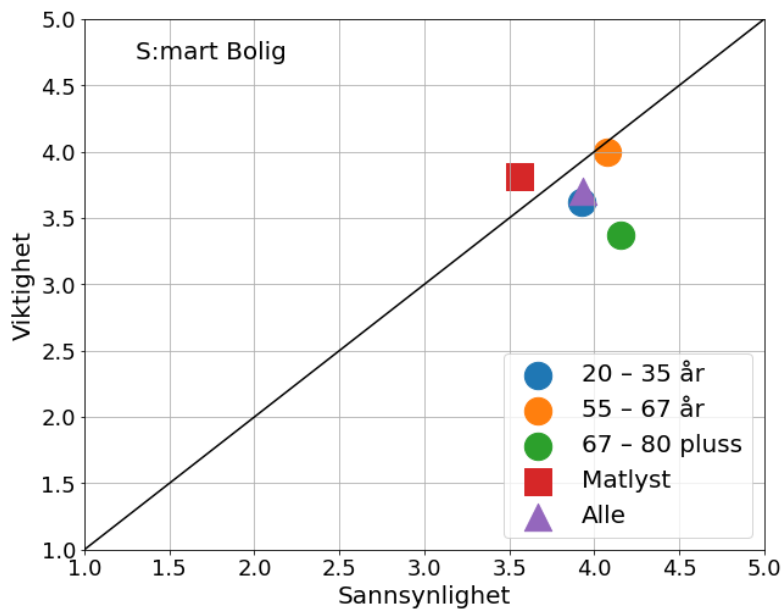
20–35 år	55–67 år	67–80 pluss	Matlyst
Ikke vanlig om 10 år. Enklere enn å gå til legen, pris er avgjørende. Bør kunne analysere både urin og avføring. Vil nok være mere opptatt av dette i fremtiden, spesielt ift tarmflora.	Det vil nok være mulig i 2030, men noen juridiske utfordringer? Veldig mange liker denne da den kan oppdage hvis det er noe som er galt. Det bør bli dekket av staten, men uenig om det skal gå direkte til legen.	Prisen må ikke bli for høy, men tror det har noe for seg. Tror ikke at det finnes i 2030 men heller lengre frem i tid.	Det må være en stor helsegevinst hvis det skal tas i bruk. Det finnes mange andre alternativer hvor en kan få analysert for ulike tilstander. Men dette er det delte meninger om og mye handler om kultur.
<p>Oppsummering, avstemninger og diskusjoner i samlingene: 20–33 år og 55–67 år er mest positive, men totalt er det lite sannsynlig at det vil være viktig i 2030. Men skulle det inntreffe bør det også innbefatte analyse av tarmflora. De som liker den synes det er bra at en kan få oppdaget ting tidlig. Det bør dekkes av staten mener 55–67 år og 67–80 pluss er bekymret for om prisen blir for høy. Matlyst tror det må være en stor helsegevinst hvis dette skal tas i bruk. Finnes også andre alternativer og er kulturelt betinget.</p>			

S:mart Bolig



Det er vanlig med boliger hvor tryggheten i kjøkkenet og de aktivitetene som foregår der kan styres av den eldre ved hjelp av stemme og/eller bevegelse.

(Foto: Anna Pappas, Genimex Website fra Unsplash)



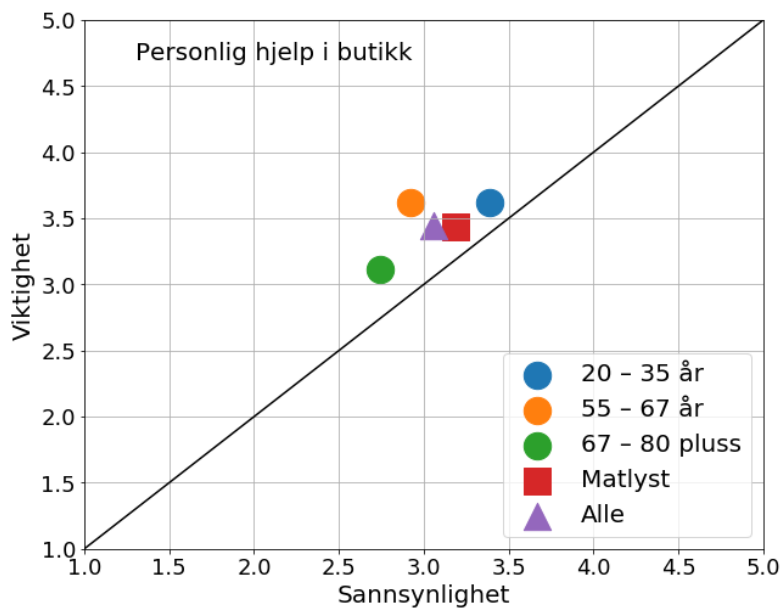
20–35 år	55–67 år	67–80 pluss	Matlyst
Ikke diskutert	Ikke diskutert	Dette er hverdagen i 2030 og vil være viktig for tryggheten. Teknologi og stemmebruk vil bli mer vanlig og eldre vil kunne klare seg selv bedre.	Ikke diskutert
Oppsummering, avstemninger og diskusjoner i samlingene: Ikke så viktig for Matlyst, men sannsynlig tror de. De eldste mener dette er hverdagen i 2030 og vil være viktig for tryggheten. Teknologi og stemmebruk vil bli mer vanlig og den eldre vil kunne klare seg selv bedre.			

Personlig hjelp i butikk



I de fleste større matvarebutikker er det personlige måltidsveiledere som gir veiledning tilpasset den eldres behov.

(Foto: stokkete - stock.adobe.com)



Ikke diskutert

Oppsummering for alle aldersgrupper basert på avstemning

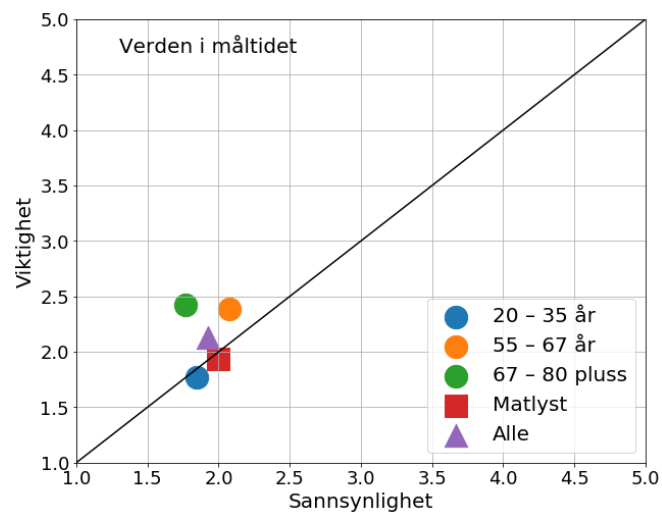
Totalt er dette noe som en tror vil være viktig i 2030 og da spesielt de unge og 55–67 år. Også de eldre mener at dette vil være viktig for dem. Deltakerne i Matlyst tror ikke at det er så sannsynlig at dette skjer i 2030.

Verden i måltidet



Ved bruk av VR-briller vil den eldre kunne beholde følelsen av å oppleve nye matkulturer *når måltidet inntas.*

(Foto: Synnøve Dreyer, Opplysningskontoret for frukt og grønt - frukt.no/Nofima)



Ikke diskutert

Oppsummering for alle aldersgrupper basert på avstemning

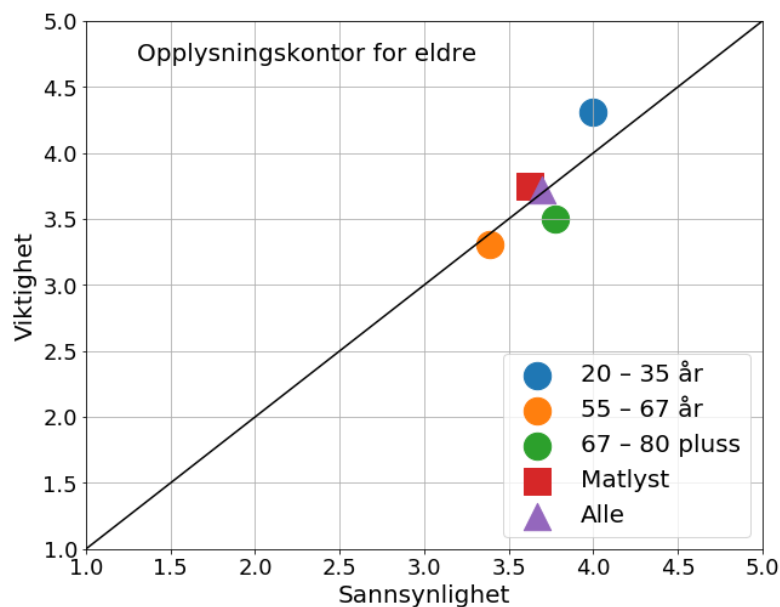
Denne har ikke høy score hverken på viktighet eller sannsynlighet. De som mener det kan ha noe for seg er Matlyst og 55–67 år. De yngste har den laveste skåren her.

Opplysningskontor for eldre



Myndighetene oppretter opplysningskontor for eldre som gir forståelig kunnskap om mat og helse for eldre.

(Foto: www.luth.no – fotoarkiv Nofima/Foto: Nofima)



20–35 år	55–67 år	67–80 pluss	Matlyst
Myndighetene må bruke penger på info til eldre, de er en kilde folk stoler på. Eldre i 2030 ser ikke seg selv som eldre og vil sikkert ha et nettsted i stedet for et kontor. Ikke alle vet hva de trenger og fint å få direkte hjelp. Flere eldre gir større behov.	Ikke diskutert	Dette må være digitalt. I 2030 vil det være AI (kunstig intelligens) som samler info om meg og gir meg løsninger. Kan også være noe kommunen starter opp med. Viktig med et sted slik at en kan komme seg ut og snakke ansikt til ansikt. Teknologi kan ikke erstatte menneskelig tillit.	Ikke diskutert
Oppsummering, avstemninger og diskusjoner i samlingene: Både de yngste og de eldste mener dette er både viktig og sannsynlig. Begge har innspill på at det bør være et nettsted eller at det vil eksistere annen kommunikasjon. Men flere av de eldste ønsker å ha fysisk kontakt som de mener gir en større trygghet når de får snakket sammen.			

Bærekraft

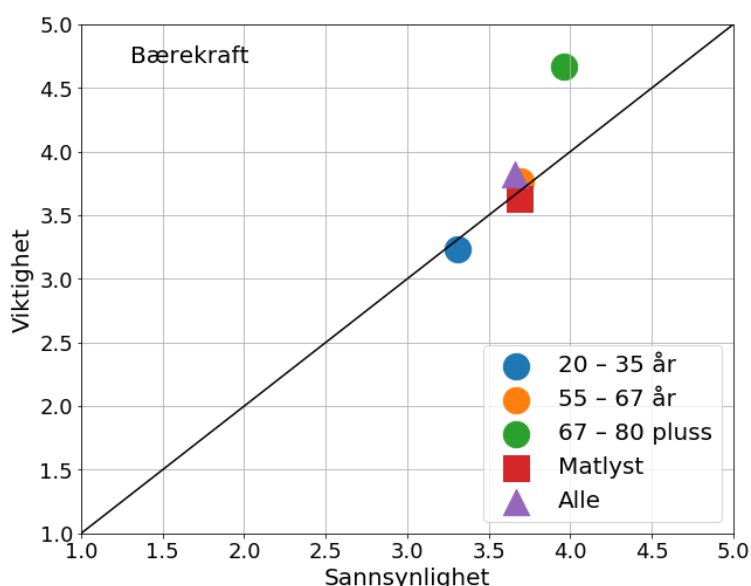
Trendknagg/påstand om mulig fremtid: Bærekraft, Godt for meg og godt for planeten, Den nye proteinkilden og Delings-økonomi

Bærekraft



Merking av produktets miljø - og klimabelastning på emballasjen blir et viktig kriterium for eldre ved valg av matprodukter.

(Foto: AdobeStock – Nofima arkiv)



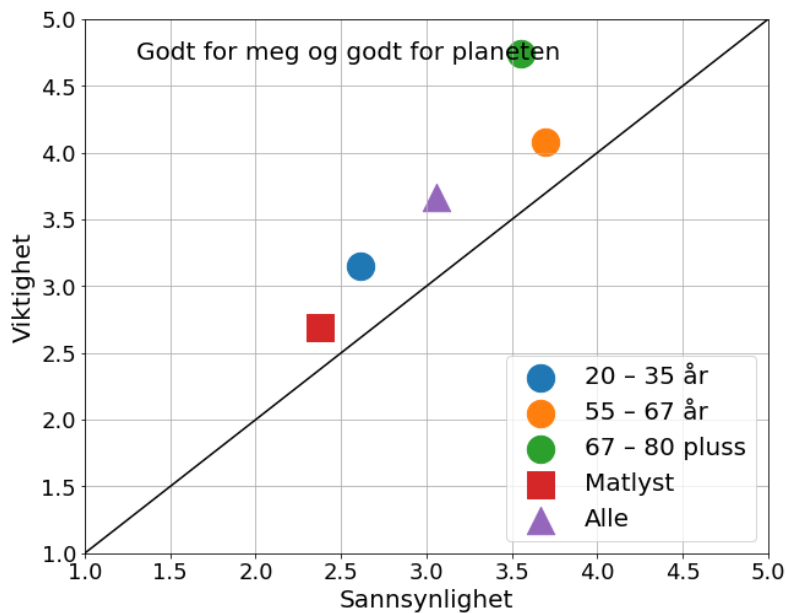
20–35 år	55–67 år	67–80 plus	Matlyst
Ikke diskutert	Må bevare jorden for neste generasjoner. Kortreist mat, produksjon og årstider. Er opptatt av bærekraft slik resten av samfunnet er. De vil prøve nye produkter som de vil ta med seg inn i alderdommen. Men vil helst slippe å spise insekter. Bør kalle plantemat for bærekraftige proteiner. Viktig med kunnskap og merking av produktene angående proteininnhold og type protein. Er blitt besteforeldre.	De tenker ofte på bærekraft. De tenker på de som kommer etter seg, barnebarn og oldebarn. Ønsker at de skal ha det godt og de blir skremt av skumle fremtidsscenarioer. Mye mere fokus på miljøet nå enn tidligere. Ser nå helheten og kan relatere det til sin egen oppvekst etter krigen og f.eks. rasjoneringskort.	Ikke diskutert
Oppsummering, avstemninger og diskusjoner i samlingene: Matlyst skårer høyt på viktigheten av bærekraft. De yngre tror ikke eldre er så opptatt av bærekraft, men mener det er sannsynlig at det må en i 2030. De eldre har fått barnebarn og oldebarn som gjør at de nå er mere opptatt av bærekraft og det å bevare jorden for fremtiden. De mellom 55–67 år er også opptatt av bærekraftige proteiner.			

Godt for meg og godt for planeten



Eldre ønsker å være en del av et bærekraftig samfunn og vil i økende grad spise måltider som hovedsakelig består av plantemat.

(Foto: Angèle Kamp fra Unsplash)



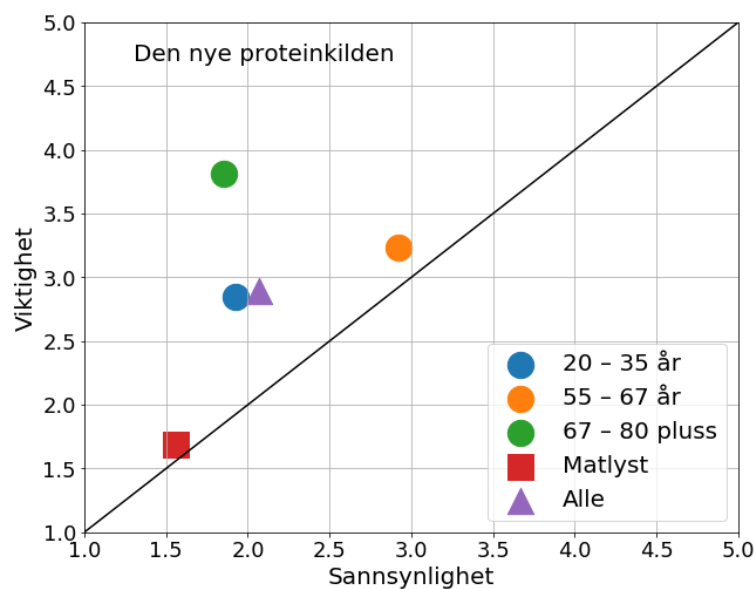
20–35 år	55–67 år	67–80 plus	Matlyst
Tror ikke at eldre i dag er opptatt av bærekraft. De har nok lyst til å bidra men gjør ikke nok. Noen klarer det. Spesielt på å redusere kjøttinntaket. Vanskelig å få de over 50 til å legge om kostholdet. Tror barna har stor påvirkning på sine foreldre. Mange eldre er flinke til å resirkulere. Vi er flinke til å lytte til hva myndighetene sier og gjør gjerne en dugnad uavhengig av generasjoner	Ikke diskutert	Ikke diskutert	Tenke bærekraftskonseptet. Ikke sannsynlig at alle spiser kun plantemat, eldre ønsker tradisjonsmat. Ønsker forskjellig mat. Eldre lærer bærekraft av barnebarn. Er opptatt av det de yngre bryr seg om. Generasjons-kløfter blir borte. Skal en på 80 bli vegetarianer? Eldre spiser mindre kjøtt og mer fisk. Har utfordringer mhp proteiner og har ikke kunnskap om erstatninger hvis de kutter ut kjøttet. Dobbelkommunikasjon med at en skal spise mere kjøtt og skal ikke spise mere kjøtt.
Oppsummering, avstemninger og diskusjoner i samlingene: Totalt mener de at dette er av betydning. Matlyst skårer høyt på viktighet. Mener at ikke alle spiser kun plantemat og at det er utfordringer med kvaliteten på proteinene. 55–67 år tror dette er både sannsynlig og viktig i 2030. De yngre tror at de vil ha mere fokus når de blir eldre. Dette gjenspeiler seg hos 67–80 plus.			

De nye proteinkildene



Eldre øker sitt proteininntak ved å ta i bruk nye ressurser som larver og insekter.

(Foto: Nofima)



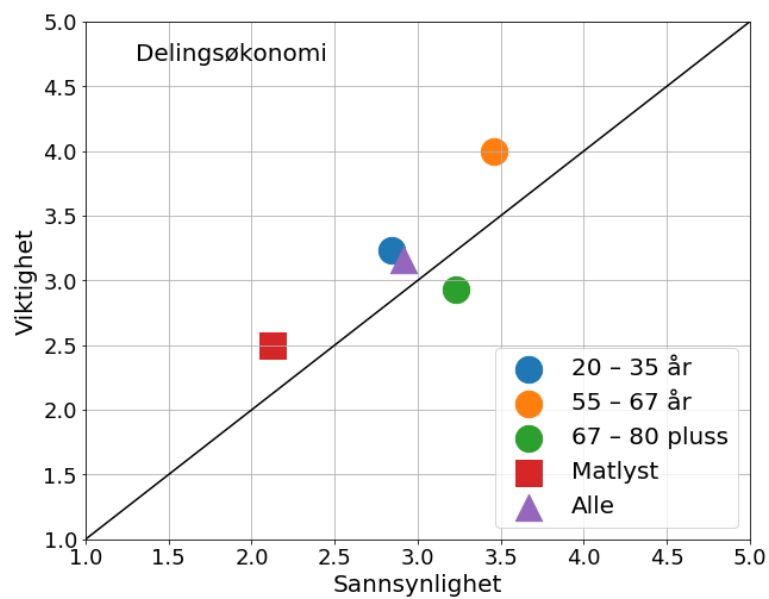
20–35 år	55–67 år	67–80 plus	Matlyst
Tror dette er mer vanlig når de unge blir eldre og ikke i 2030. Vi er nok mere positive. Selv vi synes ikke insekter er appetittlig å se på og det gjør ikke bestemor heller. Eldre trenger mer protein og derfor viktig. Bærekraft er viktig.	Ikke diskutert	Ikke diskutert	Ikke diskutert
Oppsummering, avstemninger og diskusjoner i samlingene: Nye proteinkilder er viktig for industrien, mens for de eldste vil dette ikke være viktig eller sannsynlig at de spiser. De som har mest tro på det er 55–67 år. De unge tror mer på at de vil ta i bruk nye proteinkilder som i dag ikke er så vanlig. De nye proteinkildene må også være bærekraftige.			

Delingsøkonomi



Delingsøkonomi blir vanlig også for den eldre delen av befolkningen.

(Foto: Fauxels fra Pexels)



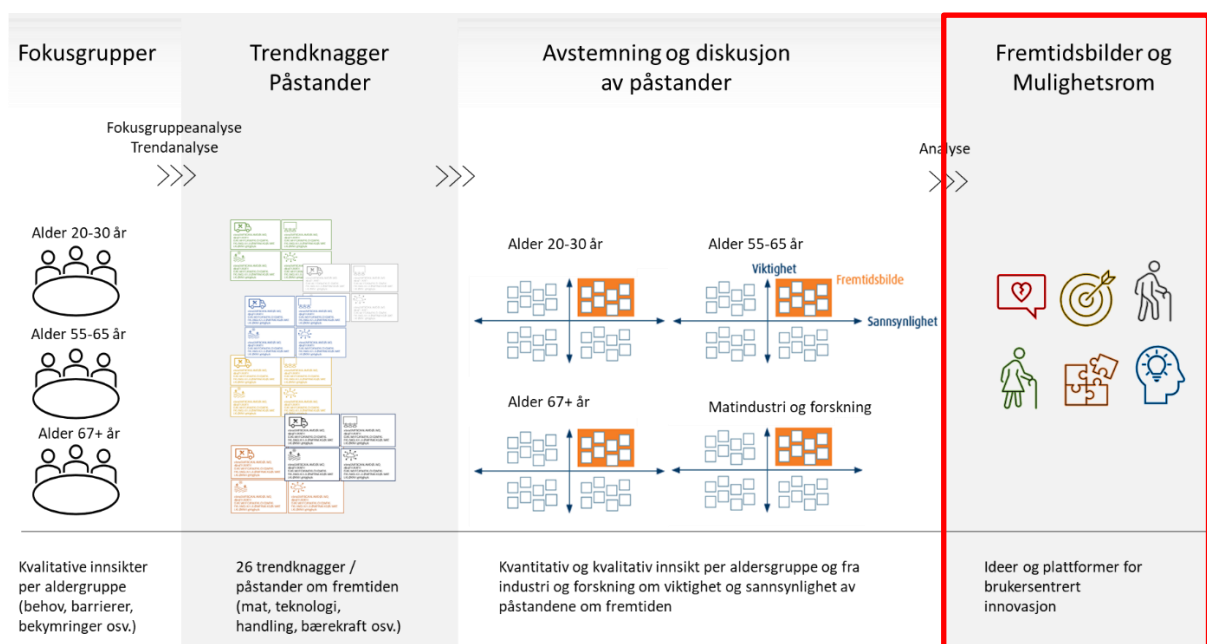
Ikke diskutert	Oppsummering for alle aldersgrupper basert på avstemning
	55–67 år tror denne blir viktig i 2030 og også stor sannsynlighet for at det er tatt i bruk. De unge er litt mer skeptiske til at dette er aktuelt for 2030. De eldste tror ikke at dette er hverken sannsynlig eller viktig.

4.3.1 Oppsummering

Setter vi sammen våre fem temaer fra fokusgruppene er det tydelig at det er flere løsninger som kan bidra til en sunn og aktiv alderdom i eget hjem ved å tilrettelegge både for funksjonalitet ved hjelp av hjelpemidler og hjemlevering av mat. Men det avgjørende er sosial kontakt og at det er noen som er tilstede i hverdagen til den eldre i løpet av dagen.

Mye av det samme ser vi går igjen i diskusjonene i de ulike gruppene på innovasjonssamlingene. Tradisjonsmaten er viktig for alle, også i fremtiden. Sosiale ulikheter påvirker våre valg og hva en har råd til. Eldre vil gjerne ha tilrettelegging i eget hjem, men vil ikke miste den sosiale kontakten og det å kunne spise sammen med andre. Det vil bli mere tilpasset tilbud i fremtiden, men vanskelig på individnivå. Bærekraft er mere fremtredende hos de eldste her enn det vi så i fokusgruppene.

4.4 Fremtidsbilder og mulighetsrom



Figur 8 Oversikt over forskningdesign

Resultatene fra innovasjonssamlingene gir grunnlag for å kunne trekke ut de mest aktuelle påstandene for fremtiden og samlet gi oss "vårt beste gjett" for fremtiden og grunnlag for å utvikle et mulighetsrom for innovasjon. Historien rundt disse blir en kort fortelling om hva som blir annerledes i fremtiden, et fremtidsbilde på det valgte temaet. I dette arbeidet har vi ikke utviklet et fullstendig fremtidsbilde, men prøvd å trekke ut de mest aktuelle påstandene og definere mulighetsrom i et fremtidsbilde.

Problemstillingene som vi har diskutert er:

- Hvordan er mathverdagen for den hjemmeboende eldre i 2030?
- Hvordan involvere eldre i å bidra til en bedre fremtid i mathverdagen?
- Hvordan kan vi gi mat- og tjenestenæringene et godt grunnlag for innovasjon basert på innsikter og trender/fremtidsbilder som åpner opp for et mulighetsrom?

Viktige elementer i et fremtidsbilde skal beskrive et mulighetsrom hvor matindustrien og andre innenfor for eksempel offentlig sektor eller bedrifter med fokus på aldring kan se innovasjon i de ulike mulighetsrommene. Basert på resultatene fra de 4 innovasjonssamlingene hvor 26 påstander om en mulig fremtid ble stemt over når det gjelder viktighet og sannsynlighet for den eldre og for matindustrien, ser vi at det er flere mulige utgangspunkt for innovasjoner.

Vi ser at polarisering på pris og bærekraft er en rød tråd gjennom alle samlingene, men at det er ulikt hvordan de er vektet på viktighet og sannsynlighet. Et annet moment som blir trukket frem som både en mulighet og en barriere er det sosiale aspektet. Det å lage mat bare til seg selv for deretter å spise den alene er en gjennomgående bekymring hos alle gruppene.

Med utgangspunkt i de ulike overskriftene/kategoriene ser vi følgende:

4.4.1 Hva er på tallerkenen i 2030?

Det er ingen radikale endringer å finne på tallerken for de eldre i 2030. Selv om teknologien har videreutviklet seg og mulighetene er store, tenker de fleste i tradisjonelle formater og kjente retter. Eldre vil ikke bare ha en pille eller en shot med fancy stoff som ikke gir matglede. Det vil si at en godt kan tilsette noe, men det må være av det kjente. Kanskje noen barnebarn har lyst til å eksperimentere litt med 3D-skriveren og kjøtt dyrkings-kit og la sine besteforeldre smake? Vi spiser mindre kjøtt og mer plantemat i 2030. Betydningen av matens gode lukt, smak og delikate utseende er høy og det finnes produkter og leverandører som spesialiserer seg på nettopp å levere denne type produkter. Det er viktig å kose seg med maten og unne seg noe, heller enn å tenke hva en ikke burde spise. Maten er i økende grad persontilpasset fra produsentene mot individuelle behov og knyttes opp mot både det å bevare helsen og hva som er godt for meg (nyttelse), det å være "bra for magen" er viktig. Det er essensielt å kunne spise og bestemme selv hva som skal være på tallerken og selv bestemme tidspunktet man vil spise maten.

4.4.2 Hvordan kommer maten på tallerkenen i 2030?

Hvordan maten kommer på tallerkenen kommer ikke så tydelig frem. Dette fordi dagens eldregenerasjon er vant til at det å handle i butikken er det som ernormen. Forskjellige leveringstjenester har etablert seg, og tjenesten og maten skal være tilpasset individuelle behov (tid, kvalitet, smak, tilleggstjenester og pris). Til og med Vinmonopolet tilbyr hjemlevering nå. Vi vil bestille det vi har lyst på, er bra for oss og vi vil innta måltidet vårt når det passer oss å spise. Kommunale ordninger tilbyr mat i restaurant kvalitet og et festmåltid levert hjem er månedens høydepunkt. Virtuelt innkjøp etablerer seg sakte for de som har blitt vant til digitale kommunikasjonsløsninger. Personlig hjelp i butikk vil kunne bidra til et kosthold tilpasset den enkeltes behov. Det er flere menn enn tidligere som har lært seg å lage mat på kurs skreddersydd for dem.

4.4.3 Hvor og hvordan inntas måltidene i 2030?

Det er flere faktorer som påvirker motivasjonen for å møtes. Det å gå ut for å treffe andre og kanskje spise sammen skårer høyt. Rett etter å ha blitt pensjonist overfører vi lunsjen vår fra jobbkantinen til kafeen på kjøpesenteret fordi man føler seg for ung til å besøke eldresenteret. Matbutikken har blitt den nye møteplassen og vil være et nytt kundesegment for matindustrien. Det er et stort potensial for en ny bransje som vokser opp hvor det ikke er den eldre som blir kunden, men butikken. Den "sosiale lunsjen" vil stå enda sterkere i 2030 da den er viktig for matlysten, matinntaket og for å

forebygge ensomhet. Kanskje åpner jobbkantinene opp for sine tidligere ansatte, eller flere familier og eldre går sammen og åpner en nabokantine?

Fysiske møter og digitale møteplasser vil i 2030 gå litt om hverandre, og det vil kanskje være like naturlig å møtes på en digital plattform som å møtes fysisk. Eller at man avtaler en middagsdating på en digital plattform for så å møtes ute et sted.

4.4.4 Kommunikasjon og hjelp i 2030

Digitale løsninger har fått enda flere brukere og det er også sannsynligvis flere eldre som har fått innblikk i ny teknologi. Teknologien hjelper eldre å føle seg sikrere og hjelper dem å huske. Smart Bolig kan være et sted å innovere i 2030. De eldre mener dette er viktig for tryggheten da teknologi og stemmebruk vil bli mer vanlig som hjelpemiddel i hverdagen. Dette vil igjen gjøre at den eldre vil kunne klare seg selv bedre i sitt eget hjem. Tenkende kjøleskap som passer på at man ikke handler for mye eller har mat som går ut på dato blir liggende. Trygghet og kommunikasjon henger sammen, spesielt for de eldre og det å ha trygge plattformer som gir kvalifiserte råd på ernæring fra det offentlig vil være viktig. Hjelpende robot er fortsatt science-fiction i 2030.

4.4.5 Bærekraft i 2030

Mens bærekraft for den eldre generasjonen en gang handlet om økonomisk bærekraft og knapphet på ressurser, har nå alle et forhold til ordet bærekraft som inkluderer den miljømessige og sosiale dimensjonen. Bærekraft er gjennomgående i 2030 og det vil bygges inn på tallerken og påvirke hvor maten kommer fra. Alle forstår at vi må bevare jorden for fremtiden og at det er barn og barnebarn som er fremtiden og som vi må tilrettelegge for. Å ta vare på jorden betyr i 2030 at det er godt for meg og godt for planeten. Det å spise rester og ikke ha for store porsjoner er like aktuelt for de eldre som det er i dag. Nye proteinkilder som for eksempel insekter, 3D-skrevet kjøtt, celledyrket kjøtt og planteproteiner har økt sin markedsandel hos de unge eldre, men har ikke etablert seg i mathverdagen til de eldste.

4.5 Diskusjon av metode



(Foto: Cottonbro fra Pexels, Ed Bock, Scott Griessel © MAX Imagelibrary/Nofima)

Figur 9 Illustrasjon av metodebruk

I denne studien har vi kombinert ulike metoder fra forbrukerforsking, ernæring, innovasjon og strategi for å danne et godt og brukernært bilde av eldres behov, deres bekymringer og deres ønsker om egen mathverdag for å komme frem til fremtidsbilder og mulige innovasjonsplattformer. Den metodiske tilnærmingen fra denne studien kan også lett overføres til andre problemstillinger.

Tankesett og verktøykassen fra Design thinking har vært gjennomgående da fokuset har vært på mennesket og hvordan forstå brukerens behov. Å involvere den eldre selv i å lage ideer for fremtiden å sette den eldre i sentrum og bidra til innovative løsninger som vil kunne skreddersy enda flere produkter. Gjennom å involvere forskjellige aldersgrupper i fokusgruppene fikk vi et bredt perspektiv fra de eldste som er målgruppen, personer som vil være i målgruppen i 2030 og fra unge mennesker som har høy kunnskap om dagens trender og utvikling. Det er tydelig at yngre ser en langt mer spennig og teknologitung mathverdag i 2030 enn de eldre gruppene. Løsningene som utvikles må ta hensyn til hva som er teknisk mulig, men også hva som er ønsket på et emosjonelt nivå tilpasset eldres behov og teknologikompetanse.

Projektive metoder ble brukt i fokusgruppene fordi det ofte er lettere å snakke om andres væremåter og hvordan de tenker enn sine egne (Boddy, 2005). Gjennom å presentere de tre brukerkarakterene Karen (60), Martha (89), og Sigbjørn (27) kunne deltagerne lett snakke om en ideell måltidshverdag, måltidssammensetning og nye ideer uten å være forutinntatt med sine egne holdninger og helse-tilstander. På denne måten unngikk vi ulike former for projisering⁶, som projiserings-bias (projisering av fortiden inn i fremtiden), egosentrisk-bias (projisering av seg selv inn i andre), si/gjøre-bias

⁶ Projisering defineres i psykologien som overføring av egne ubehagelige tanker og hendelser til andre personer [https://no.wikipedia.org/wiki/Projisering_\(psykologi\)](https://no.wikipedia.org/wiki/Projisering_(psykologi))

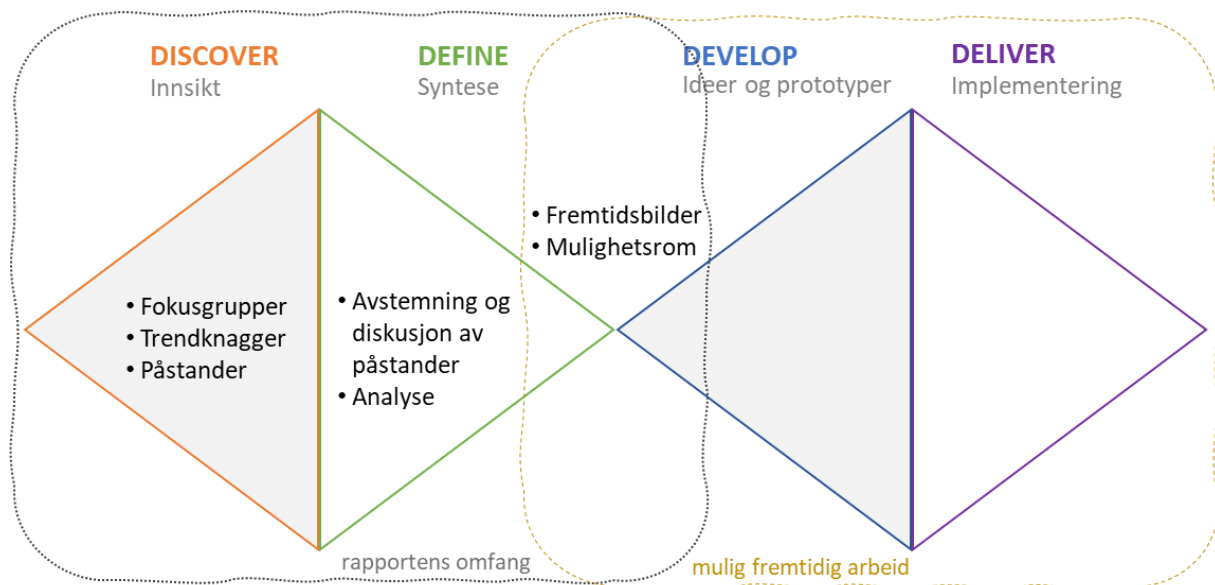
(manglende evne til å beskrive sine egne preferanser) og tilgjengelighets-bias (å foretrekke det som er lett å forstille seg) (Liedtka, 2015).

Nytt i vår tilnærming er at fokusgrupperesultater ble brukt som utgangspunkt for påstandene om fremtiden. I tillegg har vi benyttet trendrapporter fra forskjellige områder som belyser perspektiver fra blant annet ernæring, teknologi, transport, digitalisering, landbruk og politikk. Dette ga et mer relevant utgangspunkt for både utvikling av påstander og for å kunne fasilitere gode diskusjoner i etterkant av avstemningen.

I innovasjonssamlingene inkluderte vi i tillegg til de tre aldersgruppene fra fokusgruppene også prosjektdeltakere gjennom IPN prosjektet Matlyst. Dette var viktig for å få en forståelse av hvordan de som skal innovere til eldre som målgruppe ser på eldres fremtidige mathverdag. Innovasjonssamlingene har vist seg å være en viktig arena for innsikts- og kunnskapsdeling og et sted hvor en åpen dialog kan fasiliteres. Studien følges opp i prosjektet Matlyst for å diskutere tanker rundt fremtidige innovasjoner og hvordan blant annet matindustrien videre kan hjelpe til å gjøre eldres mathverdag til en bedre opplevelse. Nye proteinkilder, kjøtterstatter som «lab-kjøtt» og bærekraft er nettopp begynt å være et tema i kostholdet vårt og det er nok noe usikkert hvordan kostrådene vil være i 2030.

Å jobbe med fremtidsbilder innebærer høy grad av endring og dynamikk, trender og signaler endrer seg stadig vekk. Derfor er det viktig, å enten kjøre hele prosessen i et relativt kort tidsvindu eller gjenta prosessen med jevne mellomrom som en strategiprosess. Det ville derfor også vært interessant å ha en ny innovasjonssamling med tilnærmet de samme menneskene for å få innsikt i for eksempel om COVID19 har påvirket eldres forhold til digitale løsninger eller om mathverdagen har forandret seg.

5 Perspektiver – fra mulighetsrom og fremtidsbilder til ideer og innovasjoner



Figur 10 Mulig videreføring av innovasjonsarbeid illustrert i Design thinking rammeverk

Rapporten omhandler de to første fasene av en innovasjonsprosess (innsikt og syntese) og slutter med å beskrive fem fremtidsbilder rundt eldres mathverdager i 2030 (punkt 4.4.1 - 4.4.5).

Som vist i Figur 10 er det et mulig neste steg å bruke disse fremtidsbildene som utgangspunkt for å bringe frem nye ideer. Dette kan skje i form av workshops, gjennom online-plattformer, prosjektsamlinger osv. Det er viktig å ikke bare dele fremtidsbildene, men også innsiktene som ligger bak for å skape empati med brukergruppen. Vi foreslår å involvere alle interessenter i disse aktivitetene: eldre og den eldres familie, matindustrien, teknologibransjer, offentlige aktører (kommuner, departementer osv.), forskere og entreprenører.

Etter en idefase er det viktig å teste prototyper med de eldre for å kunne avgjøre om ideen eller konseptet er levedyktig før man tenker videre implementering.

6 Referanser

- Abbott, R. A., Whear, R., Thompson-Coon, J., Ukoumunne, O. C., Rogers, M., Bethel, A., . . . Stein, K. (2013). Effectiveness of mealtime interventions on nutritional outcomes for the elderly living in residential care: A systematic review and meta-analysis. *Ageing Research Reviews, 12*(4), 967-981. doi:<https://doi.org/10.1016/j.arr.2013.06.002>
- Boddy, C. (2005). Projective Techniques in Market Research: Valueless Subjectivity or Insightful Reality? A Look at the Evidence for the Usefulness, Reliability and Validity of Projective Techniques in Market Research. *International Journal of Market Research, 47*(3), 239-254. doi:10.1177/147078530504700304
- Brevik, I., & Schmidt, L. (2005). *Slik vil eldre bo, En undersøkelse av framtidige eldres boligpreferanser*. Retrieved from file:///C:/Users/ida.synnove.grini/Downloads/Slik%20vil%20eldre%20bo.pdf
- Brown, T. (2008). Design Thinking. *Harvard Business Review*. Retrieved from <https://hbr.org/2008/06/design-thinking>
- Campbell, A. D., Godfryd, A., Buys, D. R., & Locher, J. L. (2015). Does Participation in Home-Delivered Meals Programs Improve Outcomes for Older Adults? Results of a Systematic Review. *Journal of Nutrition in Gerontology and Geriatrics, 34*(2), 124-167. doi:10.1080/21551197.2015.1038463
- Carlgren, L., Rauth, I., Elmquist, M. (2016). Framing Design Thinking: The Concept in Idea and Enactment. *Creativity and Innovation Management, Wiley Online Library, 25*(1), 38-57. Retrieved from <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/caim.12153>
- Dale, B., Söderhamn, U., & Söderhamn, O. (2012). Self-care ability among home-dwelling older people in rural areas in southern Norway. *Scandinavian Journal of Caring Sciences, 26*(1), 113-122. doi:10.1111/j.1471-6712.2011.00917.x
- Delaney, M., & McCarthy, M. (2009). *Food choice and health across the life course: A qualitative study examining food choice in older Irish adults*. Paper prepared for presentation at the 113th EAAE Seminar "A resilient European food industry and food chain in a challenging world", Chania, Crete, Greece, date as in: September 3 - 6, 2009 retrieved from
- Departementene. (2007). *Handlingsplan for et bedre kosthold i befolkningen (2007-2011) Oppskrift for et sunnere kosthold* Oslo: Departementene
- Departementene. (2016). *Flere år – flere muligheter - Regjeringens strategi for et aldersvennlig samfunn*. Retrieved from https://www.regjeringen.no/contentassets/c8a8b14aadf14f179a9b70bc62ba2b37/strategi_eldrepolitikk_110316.pdf
- Departementene. (2018). *Leve hele livet En kvalitetsreform for eldre*. Retrieved from <https://www.regjeringen.no/contentassets/196f99e63aa14f849c4e4b9b9906a3f8/no/pdfs/s-tm201720180015000dddpdfs.pdf>
- FHI. (2017). Saltinntak (indikator 8) Retrieved from <https://www.fhi.no/nettpub/ncd/kosthold/salt/FN-sambandet>. (2020, 29.06.20). UNITED NATIONS ASSOCIATION OF NORWAY. Retrieved from <https://www.fn.no/om-fn/fns-baerekraftsmaal>
- Folkehelseinstituttet. (1014, 23.05.2018). Folkehelse rapporten - Helsetilstanden i Norge. Retrieved from <https://www.fhi.no/nettpub/hin/grupper/eldre/>
- Friese, S. (2011). *ATLAS.ti 6 User Manual*: ATLAS.ti Scientific Software Development.
- Government Office for Science. (2016). Future of an Ageing Population. Retrieved from https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/816458/future-of-an-ageing-population.pdf
- Grini, I. S. B., A.B., Ueland, Ø. (2020). Health-related factors influencing food choices of active home-living older adults in Norway. *Norwegian Journal of Nutrition*.
- HelpAge International. (2015). *Global AgeWatch Index 2015: Insight report, summary and methodology* (978-1-910743-00-3). Retrieved from <https://www.helpage.org/global-agemwatch/reports/global-agemwatch-index-2015-insight-report-summary-and-methodology/>

- Helsedirektoratet. (2012). *Norkost-3 - Landsomfattende kostholdsundersøkelse blant menn og kvinner i Norge i alderen 18-70 år, 2010-2011*. Retrieved from <https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/301/Norkost-3-en-landsomfattende-kostholdsundersokelse-blant-menn-og-kvinner-i-norge-i-alderen-18-70-ar-2010-11-IS-2000.pdf>
- Host, A., McMahon, A.-T., Walton, K., & Charlton, K. (2016). Factors Influencing Food Choice for Independently Living Older People—A Systematic Literature Review. *Journal of Nutrition in Gerontology and Geriatrics*, 35(2), 67-94. doi:10.1080/21551197.2016.1168760
- Hunter, J. D. (2007). Matplotlib: A 2D Graphics Environment. *Computing in Science and Engg.*, 9(3), 90–95. doi:10.1109/mcse.2007.55
- Krueger, R., . A., Casey, M., A. (2009). *Focus groups. A Practical Guide for Applied Research. 4th Ed.*: Sage.
- Liedtka, J. (2015). Perspective: Linking design thinking with innovation outcomes through cognitive bias reduction. *Journal of Product Innovation Management*, 32, 925-938. Retrieved from <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/jpim.12163>
- Locher, J. L., Ritchie, C.S., Roth, D.L., Sen, B., Douglas, K.Vickers, Vailas, L.I. . (2009). Food choice among homebound older adults: Motivations and perceived barriers. *The Journal of Nutrition, Health and Aging*, 13(8), 659-664.
- Malterud, K. (2003). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning* (2. ed.). Oslo: Universitetsforlaget.
- Popper, R. (2002). Food Preference and Consumption Among the Elderly. *Food Preference and Consumption Among the Elderly*, 57(7). Retrieved from <https://www.ift.org/news-and-publications/food-technology-magazine/issues/2003/july/features/food-preference-and-consumption-among-the-elderly>
- Rogne, A., F., & Syse, A. (2017). *Framtidens eldre i by og bygd*
- Befolkningsframskrivinger, sosiodemografiske mønstre og helse*. Retrieved from Oslo-Kongsvinger: SSB. (2013). *Forbruksundersøkelsen, 2012*. Retrieved from <https://www.ssb.no/inntekt-og-forbruk/statistikker/fbu/aar/2013-12-17>
- Stark, H., K. (2016). *"Du må vite hvor du skal lete" Eldres bruk av nettbaserte tjenester*. (Master Master). University of Oslo, Institutt for informatikk. Retrieved from file:///C:/Users/ida.synnove.grini/Downloads/Masteroppgave_Stark.pdf
- Statistisk sentralbyrå. (2005). Dessertgenerasjonen; lever lenger og jobber kortere. Retrieved from <http://www.ssb.no/emner/07/02/50/fysakt/>
- Statistisk sentralbyrå. (2010, 20.08.2020). Seniorer i Norge 2010 - Hjelpebehov og tjenestetilbud. Retrieved from <https://www.ssb.no/a/publikasjoner/pdf/sa120/kap8.pdf>
- Statistisk Sentralbyrå. (2020). NASJONALE BEFOLKNINGSFRAMSKRIVINGER, 2020-2100 Retrieved from <https://www.ssb.no/befolkning/artikler-og-publikasjoner/et-historisk-skifte-flere-eldre-enn>
- Taherian, S. (2020). 'Silver Tech' Is The Young Hot Growing Tech Trend For Seniors. Retrieved from <https://www.forbes.com/sites/suzytaherian/2020/07/15/silver-tech-is-the-young-hot-growing-tech-trend-for-seniors/#2b63ba0a3019>
- Tepfers, C. A. C. (2017). Creating actionable future narratives. In (pp. 94-110).
- United Nations. (2015). *World Population Ageing 2015*. Retrieved from New York: https://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/ageing/WPA2015_Report.pdf
- WHO. (2002). *Report of the World Health Organization. Active ageing: a policy framework* (1368-5538 (Print)). Retrieved from http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&dopt=Citation&list_uids=12040973
- WHO. (2012). *Report of the Strategy and action plan for healthy ageing in Europe 2012–2020* Retrieved from Malta World Health Organization, 2012 https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0008/175544/RC62wd10Rev1-Eng.pdf

Nyttige lenker til ulike innovasjonsrapporter

Barilla Center for food & nutrition: Eating in 2030 – trends and perspectives, report, 2019:
<https://www.barillacfn.com/en/publications/eating-in-2030-trends-and-perspectives/>

Food and Drink Europe: Data and Trends 2019, Report, 2019:
https://www.fooddrinkeurope.eu/uploads/publications_documents/FoodDrinkEurope_-_Data_Trends_2019.pdf

Food: Redefining What We Eat. GDI Study No. 47, Rueschlikon/Zurich, Switzerland: GDI Gottlieb:
https://www.gdi.ch/sites/default/files/documents/2019-09/gdi_studie_eftr_2019_e_summary.pdf

Trender og innovasjoner i ICA gruppen:
<https://www.icagruppen.se/arkiv/pressmeddelandearkiv/2019/analystoalletter-datalunch-och-urskogsterapi---ica-listar-tio-halsotrender-2025/>

Prexl, K.-M. & Gonera A. (2020). Four Plausible Futures of Food – Navigating the future for sustainable and healthy plant-based protein in Norway: A scenario approach. Nofima rapportserie 12/2020 (ISBN 978-82-8296-628-3). <https://nofima.brage.unit.no/nofima-xmlui/handle/11250/2652109>

WBCSD report: <https://www.wbcd.org/Programs/People/Sustainable-Lifestyles/Resources/The-Future-of-Food-A-lighthouse-for-future-living-today>

