

# Nasjonal handlingsplan for bedre kosthold – i korte trekk

Sunt kosthold, måltidsglede og god helse for alle!



Departementene



Det magiske måltidet

Å spise handler om mer enn å stoppe den morske murringen i magen.

God mat og gode måltider gjør at vi kan leke og lære.

God mat og gode måltider gjør at vi kan løfte tungt og tenke hardt.

God mat og gode måltider får mennesker til å trives sammen.

Sliter dere med dårlig skolemiljø?

La barna lage god mat og spise den sammen.

Er sykefraværet høyt på arbeidsplassen din?

Lag en hyggelig kantine som frister de ansatte til å sette seg ned med hverandre.

Kommer folk langveisfra til møtet om de krevende problemstillingene?

Server mat og drikke før diskusjonene begynner.

Mangler beboerne på sykehjemmet matlyst når middagen blir servert?

Vent med å servere den til de er sultne.

God mat og gode måltider kommer ikke av seg selv.

Derfor trenger vi en handlingsplan for bedre kosthold.

Denne planen handler om næring og ernæring.

Den handler om mat som er bra for kroppen og mat som er bra for kloden.

Den handler om mat som svømmer, mat som flyr og mat som ikke gjør noen av delene.

Den handler om å gjøre det litt lettere å velge sunt.

Den handler om å gjøre det vi velger litt sunnere.

Den handler om det magiske som skjer når vi setter oss ved bordet for å spise.

I barnehagen. På skolen. På jobben. På sykehuset. På sykehjemmet.

God mat og gode måltider løser ikke alle problemer.

Men det gjør det lettere å løse dem.

Og så stopper det den morske murringen i magen.

**Bent Høie**  
Helse- og omsorgsminister



**Vidar Helgesen**  
Klima- og miljøminister



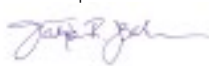
**Per Sandberg**  
Fiskeriminister



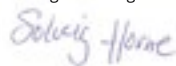
**Jon Georg Dale**  
Landbruks- og matminister



**Torbjørn Røe Isaksen**  
Kunnskapsminister



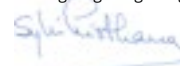
**Solveig Horne**  
Barne- og likestillingsminister



**Per-Willy Amundsen**  
Justis- og beredskapsminister



**Sylvi Listhaug**  
Innvandrings- og integreringsminister



## Nasjonal handlingsplan for bedre kosthold handler om

- **Måltidsglede, smak og sunt kosthold:** Sunn mat er bra for fysisk og psykisk helse. Mat skaper glede gjennom gode smaker og fellesskap.
- **Gode og enkle valg:** Det skal være enkelt å velge sunn, god og rimelig mat i hverdagen. Kostholdet skal være bærekraftig og miljøvennlig.
- **Kommunikasjon og kunnskap:** Befolkningen skal få tydelig og enhetlig informasjon om mat, kosthold og helse.
- **Mat, måltider og ernæring i helse- og omsorgstjenesten:** Mat er viktig hele livet – for livskvalitet, for fysisk og psykisk helse og for evnen til å være aktiv i hverdagen.
- **Forskning, utvikling og innovasjon:** skal bidra til høy kvalitet i folkehelsearbeidet og i helsetjenesten. Kunnskap reduserer sosiale helseforskjeller og bidrar til bedre folkehelse.



## Målet er sunt kosthold, måltidsglede og god helse for alle!

### Målene i Folkehelsemeldingen legges til grunn for Nasjonal handlingsplan for bedre kosthold

- Norge skal være blant de tre landene i verden med høyest levealder
- Vi skal ha flere leveår med god helse og trivsel for alle
- Vi skal redusere sosiale helseforskjeller
- Vi skal skape et samfunn som fremmer helse i hele befolkningen



### Mål for Handlingsplanen

- Et sunt og variert kosthold i hele befolkningen
- Legge til rette for å endre kosthold i tråd med myndighetenes råd
- Redusere sosiale forskjeller i kosthold
- Fremme utvikling av sunne og trygge matvarer
- Tilstrebe en helse- og miljøvennlig praksis i produksjon og forbruk av mat
- Styrke og kvalitetssikre mat-, måltids- og ernæringsarbeid i helse- og omsorgstjenesten
- Styrke kunnskap om og synliggjøre sammenhenger mellom kosthold og fysisk og psykisk helse



Foto: Ørjan Bertelsen/ Norges sjømatråd

## Vi skal nå FNs bærekraftsmål

FNs 17 bærekraftsmål er en arbeidsplan for å utrydde fattigdom, bekjempe ulikhet og stoppe klimaendringer innen 2030.

Nasjonal handlingsplan for kosthold skal bidra til å oppfylle målene.

### Disse tre målene er viktige for handlingsplanen

**Mål 2.** Utrydde sult, oppnå matsikkerhet og bedre ernæring og fremme bærekraftig landbruk (inkludert fiskeri- og akvakulturnæringen)

**Mål 3.** Sikre god helse og fremme livskvalitet for alle, uansett alder

**Mål 12.** Sikre bærekraftige forbruks- og produksjonsmønstre



FNs BÆREKRAFTSMÅL

<b>2</b> UTRYDDE SULT 	<b>3</b> GOD HELSE 	<b>12</b> ANSVARLIG FORBRUK OG PRODUKSJON 
--	---	--

[Les mer om FNs 17 bærekraftsmål:](#)



## Hvorfor trenger vi en handlingsplan for bedre kosthold?

Sunn mat og måltider er viktig for god fysisk og psykisk helse, mens et usunt kosthold er blant de viktigste risikofaktorene for sykdom og tidlig død. Nytt i planen er at måltidet som møteplass for sosialt samspill og tilhørighet, trekkes frem som viktig i kostholdsarbeidet.

Handlingsplanen skal bidra til et sunt kosthold og måltidsglede for alle. For å lykkes, er det nødvendig med innsats på tvers av sektorene. Offentlig, privat og frivillig sektor må samarbeide.

En stor del av befolkningen følger ikke myndighetenes kostråd. Mange spiser for lite grove kornprodukter, grønnsaker, frukt og fisk, og mange får i seg for mye mettet fett, sukker og salt.

En annen utfordring er de som spiser for lite, og er utsatt for feil- og underernæring, for eksempel kronisk syke og mange eldre.

Usunt kosthold rammer sosialt ulikt og fører til sykdom og redusert livskvalitet.

Sykdommer som type 2-diabetes, hjerte- og karsykdommer, kroniske lungesykdommer og kreft (såkalte ikke-smittsomme sykdommer) er årsak til langt over halvparten av alle dødsfall som skjer før 75 år.

Usunt kosthold er en av de viktigste risikofaktorene for å få disse sykdommene. Kosthold alene kan forklare 8000 dødsfall årlig.

Hvis befolkningen følger nasjonale kostråd, kan kvinner og menn få to gode leveår ekstra, og samfunnet kan spare store summer.

Tiltakene i planen retter seg dels mot befolkningen og dels mot den enkelte ved å tilrettelegge for gode og enkle valg. Barn, unge, barnefamilier og eldre får spesiell oppmerksomhet i planen.

Departementene og etatene skal følge opp Nasjonal handlingsplan for bedre kosthold 2017–2021.



Foto: [www.unsplash.com](http://www.unsplash.com)

## Nøkkeltall om norsk kosthold

### Grønnsaker, frukt og bær

34 prosent av menn og 41 prosent av kvinner følger kostrådene for mengde frukt og bær. 15 prosent av menn og 13 prosent av kvinner følger kostrådet for mengde grønnsaker.

### Grove kornvarer

25 prosent av voksne følger kostrådet for mengde fullkorn.

### Fisk

39 prosent av menn og 31 prosent av kvinner følger kostrådet for mengde fisk. 24 prosent av menn og 21 prosent av kvinner følger kostrådet for mengde fet fisk.

### Kjøtt

45 prosent av menn og 67 prosent av kvinner spiser anbefalt mengde rødt kjøtt. 25 prosent av menn spiser dobbelt så mye rødt kjøtt som anbefalt.

### Melk

Inntaket av lett og mager melk har gått ned 15 prosent fra 2005 til 2015. Inntaket av ost har økt med over 7 prosent.

### Amming

95 prosent ammes ved 2 ukers alder, 81 prosent ved 4 måneder, 55 prosent ved 9 måneder og 35 prosent ved 12 måneders alder.

### Sukker

55 prosent av 9- og 13-åringene har et høyere sukkerinntak enn anbefalt. Over 20 prosent av voksne har et høyere inntak av sukker enn anbefalt.

### Mettet fett

85 prosent av 9- og 13-åringene har et høyere inntak av mettet fett enn anbefalt. Nærmere 80 prosent av voksne har et høyere inntak av mettet fett enn anbefalt.

### Salt

Gjennomsnittlig inntak av salt i befolkningen er nesten det dobbelte av det anbefalte.

### Alkohol

Alkoholinntaket bør ikke overstige 5 prosent av energiinntaket.

Kilder: Helsedirektoratet, Folkehelseinstituttet



Foto: foodiesfeed.com



## Gode og enkle valg

Det skal være enkelt å velge sunn, god og rimelig mat i hverdagen. Vi må jobbe sammen på tvers av sektorer og næringer for å føre kostholdet i en sunnere retning. Sammen kan myndigheter, private aktører og organisasjoner utgjøre en forskjell i kostholdet til folk flest.

Helse- og omsorgsministeren samarbeider med mat- og drikkenæringen, og dagligvarebransjen for et bedre kosthold. Aktørene har signert en intensjonsavtale med konkrete mål for å redusere sukker, salt og mettet fett i maten.

[Les mer om næringslivsgruppen og intensjonsavtalen:](#)



KVANTITATIVE MÅL 2021 og indikatorer Se detaljer i vedlegg til nettsversjon av handlingsplanen			
Befolkningsnivå	Mål	Utgangsnivå	Nivå 2021
Økt andel har et kosthold i tråd med de enkelte av Helsedirektoratets kostråd	Økning i andel	Ulike behov for endringer avhengig av de ulike kostrådene	
<i>Økt forbruk av:</i> • Grønnsaker • Frukt og bær • Fisk • Grove kornvarer	20 % økt forbruk for hver av matvaregruppene	Engrostill 78 kg 90 kg 49 kg (hel, urensset) Mangler data	94 kg 108 kg 59 kg
<i>Redusert innhold i kosten av:</i> • Tilsatt sukker • Mettet fett • Salt	Tilsatt sukker: 11 energiprosent <sup>1</sup> (E%) Mettet fett: 12 energiprosent <sup>2</sup> (E%) Salt: 22 % reduksjon (15 % innen 2018 og halvering på lengre sikt)	13 E % 14 E % ca 10 g/dag	ca 8g/dag
<b>Spedbarn</b>			
<i>Økt andel spedbarn som:</i> • fullammes • ammes	60% fullammes ved 4 md alder 25 % fullammes fram til 6 md alder 50 % ammes ved 12 md alder	44 % 17 % 35%	
<b>Barn og unge</b>			
<i>Redusert andel 15-åringers som:</i> a) spiser godteri 5 ganger i uken eller mer b) drikker brus/leskedrikker med sukker 5 ganger i uken eller mer	50% reduksjon	<sup>3</sup> a) 17 % b) 19%	a) 8,5 % b) 9,5 %
<i>Økt andel 15-åringers som daglig (en eller flere ganger) spiser:</i> a) grønnsaker b) frukt	50 % økning	<sup>3</sup> a) 32% b) 36%	a) 48 % b) 54%
<i>Økt andel unge (15-24 år) som spiser:</i> a) fisk til middag minst én gang uken b) fiskepållegg minst tre ganger i uken	20 % økning	a) 71 b) 7 % (makrell i tomat)	a) 85 % b) 9 %
Økt andel 15-åringers som spiser frokost daglig	30% økning	59 %	77 %
Ingen økning i andel barn og unge med overvekt	0	9-åringers:15 % 17 åringer: 23 %	
<b>Annet</b>			
Økt andel som kjenner til kostrådene	80 % kjenner til kostrådene	46 %	
Økt andel som sier at Nøkkelhullet gjør det enklere for dem å velge sunnere	60 % «i ganske stor grad» eller «i svært stor grad»	46 %	
Økt andel som er opptatt av å redusere saltinntaket	80 % er opptatt av at man skal redusere saltinntaket	49 %	
Økt antall nøkkelhullsprodukter	Årlig økning i antall nøkkelhullsprodukter	1419 (2016 tall)	

1 Energiprosent: Andel av totalt energiinnhold i kosten fra de enkelte energigivende næringsstoffer (fett, protein, karbohydrat og alkohol)

2 Anbefalt maks 10 energiprosent  
3 Snitt gutter og jenter

## Små grep for et sunnere kosthold

Det er ikke så vanskelig!  
Bare følg Helsedirektoratets kostråd:

- litt mer grove kornvarer
- litt mer frukt og grønt
- litt mer fisk
- litt mindre rødt kjøtt

[Les mer om små grep for et sunnere kosthold:](#)



### Fiskesprell

Fiskesprell er et nasjonalt kostholdsprogram for å få barn og unge til å spise mer sjømat. Sammen med ansatte i barnehage og skole jobbes det for gjøre sjømat til et naturlig valg.

[Les mer om Fiskesprell:](#)



### Regjeringens tiltak

- En helhetlig og langsiktig intensjonsavtale med matvarebransjen
- Videreføre og videreutvikle saltpartnerskapet
- Redusere inntaket av mettet fett og sukker
- Videreføre og videreutvikle Nøkkelhullet som merkeordning
- Følge opp arbeidet relatert til markedsføring av mat og drikke til barn
- Fremme forbruk av grønnsaker og andre plantebaserte matvarer
- Fremme forbruk av fisk og sjømat i kostholdet
- Sikre at befolkningen har et tilfredsstillende inntak av jod og vitamin D
- Ernæringshensyn i anbud i helseforetakene og andre offentlige instanser
- Stimulere matproduksjon, produktutvikling og innovasjon



Foto: Ørjan Bertelsen/Norges sjømatråd

## Bærekraft

Handlingsplanen skal bidra til å fremme en bærekraftig og miljøvennlig utvikling. Det handler om å ta vare på behovene til mennesker som lever i dag, uten å ødelegge mulighetene for generasjonene som kommer etter oss. Et kosthold med mer frukt og grønt, mer fisk og mindre kjøtt, vil være et mer klimavennlig kosthold.

Samtidig handler det ikke bare om hva vi spiser, men også det vi ikke spiser opp. En tredel av maten som verden produserer, blir aldri spist. Dette skyldes svinn i alle ledd fra produsenter til forbruker. Hvis vi klarer å redusere matsvinn, kan vi ha mat til alle uten å øke produksjonen. Det gir mindre press på klima og miljø.

Myndigheter, produsenter, distributører og forbrukere må alle ta ansvar for en

bærekraftig utvikling. Regjeringen vil følge opp arbeidet med bransjeavtalen for matsvinn. Regjeringen vil redusere utslipp av klimagasser fra jordbruket, øke lagring av karbon og gode klimatilpasninger og ivareta landbrukets areal og ressursgrunnlag.

Vi skal videreføre bærekraftig forvaltning av havet gjennom kvotereguleringer, tekniske regler for fiske, strukturtiltak og internasjonalt samarbeid.

Mat som er bra for kroppen, er bra for kloden! Helsedirektoratets kostråd bidrar til riktig retning for bærekraftig utvikling. Direktoratet vil vurdere behovet for å justere kostrådene for å ivareta bærekraftsperspektivet ytterligere.



## 10 tips for å kaste mindre mat

Planlegg innkjøpene dine og bruk handleliste

- Rydd i kjøleskapet, så du vet hva du har
- Oppbevar maten din riktig
- Husk at kjøleskapet skal holde mellom 2–4 grader
- Ikke kast mat selv om den har gått ut på dato. Sjekk om maten fremdeles er bra
- Avkjøl maten raskt, og frys eller legg i kjøleskapet det du har til overs
- Oppbevar rester i tette bokser
- Frys brød som ikke skal spises neste dag
- La torsdag være «restetorsdag». Bruk opp rester før du handler ny mat til helgen
- Husk at slapp salat blir som ny etter et isbad, og at bløte tomater kan brukes i tomatsaus

[\*Flere tips for mindre matsvinn:\*](#)



Foto: kaboopics.com

## Måltidsglede, smak og sunt kosthold for alle

Mat og måltider er viktig gjennom hele livet – for barn og unge i barnehage, skole og fritidsordninger, for voksne på arbeidsplassen og for eldre i eget hjem eller i sykehjem.

Næringsinnholdet i det vi spiser er selvfølgelig viktig, men like viktig er måltidet som møteplass for sosialt samspill og tilhørighet.

Barn og unge er prioritert i det tiårige programmet for folkehelsearbeid i kommunene. Programmet skal styrke kommunenes arbeid med psykisk helse og livskvalitet. Helse- og omsorgsdepartementet, KS, Folkehelseinstituttet og Helsedirektoratet samarbeider om programmet.

God mat og gode måltider har stor betydning for eldre menneskers livskvalitet og helse. Eldre mennesker er like forskjellige som andre, og de har ulike behov og ønsker for hva de liker å spise, når de vil spise og med hvem. Noen liker kjøttkaker og kumle, mens andre foretrekker curry eller boeuf bourguignon.

Mange eldre ønsker å kombinere måltider med sosiale aktiviteter, også på tvers av generasjoner.

*Mat og måltider kan brukes som pedagogisk virkemiddel slik som i Ragnas Hage i Oslo og i Klokkergården kultur- og naturbarnehage i Drammen.*

[Vil du lese mer?](#)



### Regjeringens tiltak

- Fremme gode mat- og måltidsvaner i barnehagen
- Fremme gode måltider og matordninger i skole og skolefritidsordning
- Bidra til at helsemyndighetenes anbefaling om 20 minutters spisetid følges opp i skolen
- Mobilisere barn som endringsagenter for matglede og et sunt og bærekraftig kosthold
- Styrke praktiske ferdigheter
- Motivere til matglede og bedre matomsorg for eldre
- Inkludere mat og måltider i tiltak for å fremme sosialt fellesskap og forebygge ensomhet
- Sunne tilbud på arbeidsplassen og andre serveringssteder

## Kommunikasjon og kunnskap

Informasjons- og kommunikasjonsarbeid skal bidra til økt kunnskap i befolkningen om mat, kosthold og helse. Det er en sentral oppgave for helsemyndighetene å nå ut til hele befolkningen med tydelig, lettfattelig og enhetlig informasjon om kosthold og ernæring.

Barn og unge og deler av innvandrerbefolkningen er utfordrende grupper å nå. For å nå ut til de som ikke aktivt oppsøker informasjon om kosthold og helse, er det nødvendig å se på nye metoder og kanaler innen kommunikasjon.

### Ung.no

Ung.no er Norges største informasjonsside rettet mot ungdom, med mer enn 800 000 brukere per måned. Ung.no er en lavterskel inngangsport til offentlige informasjonstjenester. Tjenesten driftes av Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet (Bufdir). Nettsiden tilbyr kvalitetssikrede artikler og en anonymisert spørsmål- og svartjeneste som svarer på alt fra utdanningsvalg og førstegangstjeneste til rettigheter og forelskelse. Det er også et eget temaområde om mat og kosthold.



### Regjeringens tiltak

- Utvikle verktøy og ressurser til faget mat og helse i grunnskolen og bidra til bedre kompetanse hos lærerne som underviser i faget
- Videreføre og videreutvikle kommunikasjonssatingen «Små grep, stor forskjell»
- Videreutvikle kommunikasjon som støtter arbeidet med å gjøre sunne valg enkle
- Videreutvikle og distribuere eksisterende informasjonsmateriell om mat og ernæring som kommuner kan bruke i sitt arbeid med flyktninger og innvandrere
- Innføre selvforpleining og utarbeide kokebok som skal gi støtte til sunnere mat i fengsler

## MiRA Ressurssenter for kvinner med minoritetsbakgrunn

MiRA Ressurssenter for kvinner med minoritetsbakgrunn arrangerer kurs for mødre som læres opp til å bli veiledere for andre mødre i sine lokalmiljø. Kvinnene er selv med på å foreslå, utvikle og planlegge aktiviteter og temaer for kursene. Helse og kosthold inngår som et av hovedtemaene. I tillegg omhandler

kursene barns rettigheter, forebygging av vold i nære relasjoner, rettigheter i arbeidslivet og fysisk trening. Kvinnene lærer hva ulike matvarer inneholder, hvordan gjøre sunne valg i hverdagen, om betydningen av å ta vare på seg selv i en hektisk hverdag og å mestre stress.

## Kantinekurs «Påfyll»

Helsedirektoratet har utviklet kantinekurset *Påfyll* i samarbeid med opplysningskontorene i landbruket og Norges sjømatråd. Kurset er en kombinasjon av matlaging og teori og skal inspirere de som jobber i og med kantine eller matbod i ungdomsskolen, til å lage mer fristende og sunn mat til elevene. Helhetsperspektiv i måltider skal ivaretas, og særlig fremheves den viktige rollen kantineansatte har i det sosiale arbeidet på skolen. Det er laget et

kurshefte med oppskrifter beregnet for skolekaminer. Videre skal e-læringsverktøy legges ut på nettsidene til Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet.

[Her kan du få tips om om hvordan du kan starte og drive en kantine og få masse innspill til menyer med sunne retter som inspirerer elevene til å kjøpe god og sunn mat.](#)



Foto: kaboopics.com

## Mat, måltider og ernæring i helse- og omsorgstjenesten

Ernæring er en viktig del av behandlingen og oppfølgingen i hele helse- og omsorgstjenesten. Mat er viktig for livskvalitet, for fysisk og psykisk helse og for evnen til å være aktiv i hverdagen.

Undernæring svekker motstandskraften, øker risikoen for komplikasjoner, forverrer fysisk og kognitiv funksjon og gir økt dødelighet.

Godt ernæringsarbeid handler om interesse og kompetanse om kosthold, sunn mat og prioriteringer.

### Leve hele livet – Vi skaper en kvalitetsreform for eldre

For å sikre at eldre får dekket sine grunnleggende behov, blant annet til mat, aktivitet og fellesskap, vil regjeringen iverksette arbeidet med en reform. Formålet er flere gode leveår og mestring, samtidig som eldre er trygge på at de får riktig hjelp til å dekke helse- og sosialbehov til riktig tid. Mat og måltider vil være ett av fire hovedområder.



Foto: Helse- og omsorgsdepartementet

### Regjeringens tiltak

- Heve kompetanse om ernæring, mat og måltider i hele helse- og omsorgstjenesten bl.a. gjennom Kompetanseløft 2020
- Følge opp arbeid med gode verktøy, faglige retningslinjer og kvalitetsindikatorer
- Implementere Nasjonal faglig retningslinje for spedbarns-ernæring
- Fremme, støtte og beskytte amming, blant annet gjennom Morbarn-vennlig initiativ og Ammekyndig helsestasjon
- Følge opp arbeidet med en helhetlig ernæringsstrategi i helseforetakene
- Fremme godt arbeid med kosthold og ernæring i den kommunale helse- og omsorgstjenesten
- Følge opp ernæringsarbeidet i tjenesten rettet mot mennesker med utviklingshemning
- Ivareta ernæringshensyn i helse- og omsorgstjenester innen rus og psykisk helse
- Følge opp kostholdsområdet som en del av Nasjonal faglig retningslinje for tannhelsetjenester til barn og unge



### Oslo kommune: Mat i boliger for voksne med utviklingshemming

Praktiske matlagingskurs etter spørres av ansatte som arbeider i boliger for voksne med utviklingshemming. I 2012 gjennomførte Oslo kommune dagskurs i praktisk matlaging i samarbeid med Høgskolen i Oslo og Akershus. Tiltaket er videreført i samarbeid med Etterstad videregående skole og har vært del av Oslo kommune sin satsing *Løft for bedre ernæring*. Ved utgangen av 2016 har 227 ansatte i omkring 70 boliger fra alle bydelene deltatt på matlagingskursene. I tillegg har det vært samlinger for ansatte med erfaringsutveksling og faglige tema om god ernæringspraksis. Evalueringen viser at deltakerne var godt fornøyd med innholdet, og omtrent alle kunne anbefale kolleger å delta på et tilsvarende kurs. Deltakerne uttrykte at de hadde hatt nytte av å ta del i hverandres praktiske erfaringer, og å få ernæringsfaglig påfyll.

### Samiske mattradisjoner på sykehjem

Utviklingscenter for sykehjemstjenester for den samiske befolkningen har stilt spørsmålet om det er mulig å styrke kostholdet til samiske pasienter i kommunale institusjoner og omsorgsboliger. Personalet i sju finnmarkskommuner har svart på spørreskjemaet om samiske mattradisjoner ved sin institusjon. Resultatene viste at personalet er interessert i å tilby dette, men at det ikke var rutine å servere samisk mat daglig. Det er imidlertid mulig å tilby pasientene mat fra lokalt nærrområde på samisk vis. Prosjektgruppen anbefaler at utviklingscenteret og kommunene følger opp og har større oppmerksomhet på hvordan institusjonene kan ivareta at pasientenes ønsker kan oppfylles. Rapporten *Er det nødvendig og mulig å styrke samiske mattradisjoner på kommunale sykehjem og heldøgns omsorgsboliger i samiske bosetningsområder* er tilgjengelig på nett.



## Forskning, utvikling og innovasjon

Vi trenger gode systemer for å følge utviklingen i norsk kosthold, helseproblemer og risikofaktorer knyttet til kosthold. Forskning, utvikling og innovasjon skal bidra til høy kvalitet i folkehelsearbeidet og i helsetjenesten. Det skal gi oss kunnskap om hvordan vi kan redusere sosiale helseforskjeller og hva som gir befolkningen flere leveår med god helse og trivsel.

Nasjonalt råd for ernæring gir råd til Helse- direktoratet om kosthold, ernæring og helse. Vitenskapskomiteen for mattrygghet (VKM) utfører nytte- og risikovurderinger knyttet til kosthold og mattrygghet.

[Her kan du lese mer Nasjonalt råd for ernæring](#)



[Vitenskapskomiteen for mattrygghet](#)



### Regjeringens tiltak

- Følge og beskrive utviklingen i norsk kosthold, herunder videreutvikle matvaretabellen og vurdere å etablere system for å følge endringer i deklarasjon, volum og omsetning over tid
- Utvikle og følge opp kostholds-, måltids- og helseindikatorer
- Fremme forskning om mat, ernæring og helse
- Følge opp mat- og helseområdet i regjeringens handlingsplan for oppfølging av HelseOmsorg21
- Skaffe mer kunnskap og synliggjøre sammenheng mellom psykisk helse og kosthold
- Bygge opp kompetanse om effekter av tiltak og atferdsøkonomi

### Appen APPETITT

Applikasjoner på nettbrett kan styrke kostholdstiltak ved å vise hva som faktisk spises og drikkes og bidra til å forebygge vekttap og andre problemer som følger av fall, kognitiv svikt eller ensomhet. Universitetet i Oslo lager applikasjonen APPETITT og prøver den ut i fire kommuner: Oslo, Tvedestrand, Bærum og Drammen.



[Les mer](#)



## Helsedirektoratets kostråd

- Ha et variert kosthold med mye grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter og fisk, og begrensede mengder bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt, salt og sukker.
- Ha en god balanse mellom hvor mye energi du får i deg gjennom mat og drikke og hvor mye du forbruker gjennom aktivitet.
- Spis minst fem porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag.
- Spis grove kornprodukter hver dag.
- Spis fisk til middag to til tre ganger i uken. Bruk også gjerne fisk som pålegg.
- Velg magert kjøtt og magre kjøttprodukter. Begrens mengden bearbeidet kjøtt og rødt kjøtt.
- La magre meieriprodukter være en del av det daglige kostholdet.
- Velg matoljer, flytende margarin og myk margarin, fremfor hard margarin og smør.
- Velg matvarer med lite salt, og begrens bruken av salt i matlagning og på maten.
- Unngå mat og drikke med mye sukker til hverdags.
- Vær fysisk aktiv, minst 30 minutter per dag (gjelder voksne og eldre og fysisk aktivitet med moderat intensitet).

[Les mer om  
Helsedirektoratets kostråd:](#)





Utgitt av:

Helse- og omsorgsdepartementet

Handingsplanen kan lastes ned på [regjeringen.no](http://regjeringen.no)

Offentlige institusjoner kan bestille flere eksemplarer fra:

Departementenes sikkerhets- og serviceorganisasjon

Internett: [www.publikasjoner.dep.no](http://www.publikasjoner.dep.no)

E-post: [publikasjonsbestilling@dss.dep.no](mailto:publikasjonsbestilling@dss.dep.no)

Telefon: 222 40 000

Publikasjonskode: I-1178 B

Design og ombrekking: Kord

Foto der annet ikke er angitt: Ole Walter Jacobsen.

Takk til Aminah Cittadella Jacobsen, Luna og foreldre, Bjørgunn og Simon;  
barn i Nordlandia Furulund barnehage; ungdom ved Blindern videregående skole;  
beboere ved Fagerborghjemmet; og ungdom på tur; Eilof, Josephine Alicia,  
Jonathan Eugene, Lucia, Jenny og Sofia.

Trykk: Departementenes sikkerhets- og serviceorganisasjon

03/2017 – opplag 300