

Mål i innsatsområdene 1-8 i Kostholdspartnerskapet 2026-2030

Kostholdspartnerskapet omfatter åtte innsatsområder som listet opp nedenfor. Det er satt konkrete mål for hvert innsatsområde. I Kostholdspartnerskapet benyttes ulike datakilder for å vurdere grad av måloppnåelse. Flere av disse er samlet i den årlige rapporten Utviklingen i norsk kosthold, som utgis av Helsedirektoratet. Vedlegget inneholder detaljert informasjon, utgangspunkt og nivå for målene innen 2030, se også tabell 1 i selve avtalen. I tillegg følger en beskrivelse av hver av datakildene som benyttes i Kostholdspartnerskapet og en beskrivelse av andre datakilder som ikke direkte benyttes i Kostholdspartnerskapet, men som kan benyttes for å supplere oversikt over kostholdet i Norge.

Under følger beskrivelse av avtalens åtte innsatsområder og mål:

1. Reduksjon av saltinnholdet i næringsmidler/matretter og reduksjon av befolkningens inntak av salt.
 - a) Avtalen legger til grunn at gjennomsnittlig saltinntak i befolkningen var estimert til om lag 10 g per person per dag ved inngåelse av avtalen.
 - b) Tradesolution har tall for vektet gjennomsnitt for saltinnholdet i 48 matvarekategorier fra saltlistene. Partene har som mål at 70 % av disse kategoriene skal ha redusert saltinnhold i 2030. Utgangspunkt for mål er Tradesolution 2025, se tabell 1 under.
 - c) Veiledende mål på gjennomsnittlig saltinnhold i matvarekategorier (saltlistene) er et hjelpemiddel i arbeidet med saltreduksjon, se vedlegg 3.
2. Reduksjon av tilsatt sukker i næringsmidler/matretter og reduksjon av befolkningens inntak av tilsatt sukker.
 - a) Avtalen legger til grunn at kostens innhold av tilsatt sukker var 12 energiprosent målt ved matforsyningsstatistikk i 2024.
 - b) Partene har som mål at kostens innhold av tilsatt sukker er redusert til 10 energiprosent innen 2030, målt ved matforsyningsstatistikk.
 - c) Tradesolution har tall for vektet gjennomsnitt for sukkerarter i 15 matvarekategorier. Partene har mål om videre reduksjon i innhold av sukkerarter innen 2030. Utgangspunkt for mål er Tradesolution 2025, se tabell 2.
3. Reduksjon av mettet fett i næringsmidler/matretter og reduksjon av inntaket av mettet fett i befolkningen.
 - a) Avtalen legger til grunn at kostens innhold av mettet fett var 15 energiprosent målt ved matforsyningsstatistikk i 2024.
 - b) Tradesolution har tall for vektet gjennomsnitt for mettet fett i 15 matvarekategorier. Partene har mål om redusert innhold av mettet fett innen 2030. Utgangspunkt for mål er Tradesolution 2025, se tabell 3.
4. Øke befolkningens forbruk av frukt, bær og grønnsaker.
 - a) Partene har som mål at forbruket av frukt, bær og grønnsaker skal øke med 8 % innen 2030, målt ved matforsyningsstatistikk.
 - b) Utgangspunkt for målene er matforsyningsstatistikk i 2024.
5. Øke befolkningens forbruk av grove kornprodukter.
 - a) Partene har som mål at forbruket av grove kornprodukter skal øke med 3 % innen 2030, målt ved matforsyningsstatistikk.
 - b) Utgangspunkt for målet er matforsyningsstatistikk i 2024.
 - c) Partene har som mål at andelen av solgte brød merket med fire kakestykker på Brødskala'n (mer enn 75 % grovt) skal øke med 5 prosentpoeng innen 2030, målt ved Flesland Markedsinformasjoner. Utgangspunkt for målet er at andelen solgte brød merket med fire kakestykker på Brødskala'n var 29 % ved utgangen av 2023 ifølge Flesland Markedsinformasjoner.

6. Øke befolkningens forbruk av fisk og sjømat.
 - a) Partene har som mål at forbruket av fisk og sjømat skal øke med 5 % innen 2030, målt ved matforsyningsstatistikk.
 - b) Utgangspunkt for målet er matforsyningsstatistikk i 2024.
7. Øke befolkningens forbruk av melk og meieriprodukter med mindre fett.
 - a) Partene har som mål at forbruket av melk, yoghurt og ost i tråd med kriteriene for merkeordningen 3 om dagen skal øke med 3 % innen 2030, målt ved forbruksstatistikken til MELK.
 - b) Utgangspunktet for målet er at forbruket var 1,17 porsjoner per dag i 2025.
8. Påvirkning av forbrukeratferd for å bidra til sunnere kosthold gjennom bevisste og ubevisste valg hos forbruker. Eksempler på virkemidler kan være informasjons- og kampanjeaktiviteter, merking, slik som nøkkelhullet, Godfisk, 3 om dagen og Brødskala'n, markedsføringsaktiviteter mv.
 - a) Avtalen legger til grunn at kjennskap til kostrådene skal øke til 80 % innen utgangen av 2030 og at tillit til kostrådene skal opprettholdes. Utgangspunktet for målene er at 76 % svarte at de kjenner Helsedirektoratets kostråd litt, ganske eller svært godt, og at 66 % oppga at de hadde ganske eller svært stor tillit til kostrådene i 2025, jf. Helsedirektoratets årlige undersøkelse om kostråd og Nøkkelhullet, gjennomført av Norstat.
 - b) For nøkkelhullet har partene som mål å arbeide for økt omsetning av nøkkelhullprodukter. Avtalen legger til grunn at andel nøkkelhullprodukter målt i verdi var 23,4 % i 2024, målt ved data fra NielsenIQ. Partene har som mål at andel nøkkelhullprodukter målt i verdi er økt til 26 % innen utgangen av 2030, målt ved data fra NielsenIQ.
 - c) Avtalen legger til grunn at andel nøkkelhullprodukter målt i volum var 23,7 % i 2024, målt ved data fra NielsenIQ. Partene har som mål at andel nøkkelhullprodukter målt i volum er økt til 26 % innen utgangen av 2030, målt ved data fra NielsenIQ.
 - d) Partene har som mål at antall produkter merket med Nøkkelhullet økes fra 2074 til 2200 innen utgangen av 2030, målt ved data fra NielsenIQ.

Tabell 1: Utgangspunkt for mål basert på data fra Tradesolution og mål for saltinnhold i matvarekategoriene (saltlistene). Partene har som mål at 70 % av kategoriene skal ha redusert saltinnhold i 2030. Kategoriene og nummereringen gjenspeiler monitoreringen fra Tradesolution.

Kategori	Utgangspunkt for mål, vektet snitt salt 2025 (g/100 g vare)	Saltmål (saltlistene) (g salt/100 g vare)
Kjøttprodukter		
1 - Deiger	0,34	0,8
2 - Hamburgere	1,03	0,9
3 - Farser	0,52	1,5
4 - Pølser	1,70	1,6
5 - Kjøttkaker, -boller og karbonader	1,52	1,6
6 - Pålegg	1,79	1,8
7 – Leverpostei, paté	1,58	1,5
8 - Saltet/krydret/marinert kjøtt	1,24	1,2
9 - Saltet/røkt kjøtt	4,39	2,1
10 - Spekepølser (norskproduserte)	4,74	5
11 - Spekeskinke (norskproduserte)	6,10	7,5
12 - Fenalår	7,63	8,5
Fiskeprodukter		
1 - Krydder/marinert fisk	1,00	0,7
2 - Lettsaltet fisk	0,49	1,3

Vedlegg 2 til Kostholdspartnerskapet

Kategori	Utgangspunkt for mål, vektet snitt salt 2025 (g/100 g vare)	Saltmål (saltlistene) (g salt/100 g vare)
3 - Fiskemat fersk og frossen, fiskeboller, fiskepudding, fiskekaker, fiskeburger, laksepaté	1,13	1,3
4 - Panerte fiskeprodukter	0,72	0,7-1,0
5 - Varm- og kaldrørte fiskeprodukter av rød og hvit fisk. Gruppen omfatter røkelaks, gravlaks, varmrøkt makrell, kaldrøkt makrell, peppermakrell, varmrøkt skivet fiskefilet, kaldrøkt skivet fiskefilet m.fl.	2,85	2,0-3,0
6 - Skalldyr og bløtdyr	1,67	1,6-2,3
7 - Fiskepålegg	2,86	1,0-7,3
8 - Klippfisk/saltfisk. Verdien gjelder for spiseklare produktet	4,89	-
9 - Ren fisk	0,16	-
Meieri og spisefett		
1 - Ost øvrige	1,05	0,4-2,4
2 – Spisefett	1,05	1
3 – Gulost	1,23	1,2
Kornvarer		
1 - Fersk brød	0,94	0,9
2 - Fryste bakervarer	0,95	1
3 - Langtidsholdbare brødprodukter	0,98	1
4 - Baguetter	1,10	1,1
5 - Knekkebrød	1,19	0,9
6 - Brød og knekkebrød m/ fyll. Inkluderer knekkebrød m/ salttopping	1,04	1,2
7 - Melmiks og kakemiks	0,70	0,8
8 - Frokostblandinger	0,43	0,3-0,8
9 – Kjeks	1,01	0,7-1,4
10 – Grøt	0,29	0,3
Andre matvarer		
1 - Ferdigretter	0,94	0,5-1,2
2 - Ferdigretter Dressing	1,08	0,6-1,6
3 - Ferdigretter Smakstilsetting og tilbehør	3,59	0,8-15
4 - Ferdigretter Sauser og marinader	1,02	0,9-12,7
5 - Ferdigretter majonesbaserte salater	0,96	0,7-1,2
6 - Ferdigretter Snacks	1,76	1,3-2,6
7 - Ferdigretter fine bakverk	0,45	0,5-0,8
8 - Ferdigretter Hermetikk	0,77	0,6-3,3
9 - Pizza	1,11	0,9-1,2
10 - Desserter	0,17	-
12 - Ketchup	1,75	1,6
13 - Taco Krydder	9,86	-
14 - Sauser (pulver, spiseklare, pastasauser mv)	1,00	0,9
15 - Saltede Nøtter	1,26	1

Tabell 2: Utgangspunkt for mål basert på data fra Tradesolution. Partene har mål om videre reduksjon i innhold av sukkerarter innen 2030.

	Kategori	Utgangspunkt for mål, vektet snitt sukkerarter 2025 (g/100 g vare)
1.	Kaker inklusiv boller, kjeks mm	18,3
2.	Sjokolade & Søtsaker	52,0
3.	Sukker	99,0
4.	Honning og Søtt pålegg	60,4
5.	Desserter	17,8
6.	Brødvarer	2,6
7.	Frokostblandinger	14,4
8.	Brus m sukker, nektar etc	10,3
9.	Vann&Brus uten sukker	0,0
10.	Fløte ls mv	17,5
11.	Melk	4,8
12.	Yoghurt	7,2
13.	Syltetøy Konserver	33,3
14.	SaftKonsentrat	20,6
15.	SaftKonsentrat uten sukker	0,4

Tabell 3: Utgangspunkt for mål basert på data fra Tradesolution. Partene har mål om redusert innhold av mettet fett innen 2030.

	Kategori	Utgangspunkt for mål, vektet snitt mettet fett 2025 (g/100 g vare)
1.	Kjøtt fersk og fryst	6,1
2.	Kjøttdeig hermetisert kjøtt og kjøttfarse	5,4
3.	Kjøttpålegg	5,4
4.	Smør og smørblandet margarin	38,7
5.	Margarin og lett margarin	18,9
6.	Olje Majones og dressing	6,5
7.	Kaker inklusiv boller, kjeks mm	5,0
8.	Sjokolade og søtsaker	11,9
9.	Snack	4,2
10.	Desserter	4,3
11.	Brødvarer	0,8
12.	Ost	15,9
13.	Fløte rømme is	10,6
14.	Melk	0,9
15.	Yoghurt	1,8

Beskrivelse av hver av datakildene som benyttes i Kostholdspartnerskapet

Kostholdspartnerskapet benytter en rekke ulike datakilder for å måle grad av måloppnåelse. Under følger en beskrivelse av hver av disse datakildene, og en omtale av andre supplerende datakilder som benyttes i overvåkningen av kostholdet i Norge.

Matforsyningsstatistikk

Matforsyningsstatistikken er basert på statistikk over import, eksport, produksjon og omsetning av matvarer. Tallene viser mengden av matvarer som står til rådighet for hele befolkningen på

engrosnivå, dette kalles engrosforbruk. Det er den mengden matvarer som tilføres markedet fra produsent til første ledd på mottakersiden, som grossist, detaljist eller ved direkte salg. Import legges til og eksport trekkes fra.

Helsedirektoratet publiserer årlige data fra matforsyningsstatistikken i rapporten Utviklingen i norsk kosthold som publiseres i nov/des hvert år. Siste rapport er fra november 2025 (presenterer foreløpige tall for engrosforbruk for 2024). Norsk institutt for bioøkonomi (NIBIO) og Universitetet i Oslo sammenstillter og bearbeider tallmaterialet fra matforsyningsstatistikken for Helsedirektoratet.

Matvarer: Mengde per person per år av bl.a. korn, sammalt mel fra norske møller, frukt, bær, grønnsaker, fisk og sjømat, kjøtt totalt, rødt kjøtt, hvitt kjøtt, melk totalt og fordelt på melketyper, yoghurt, smør, margarin og sukker.

Næringsstoffer: Mengde per person per dag og energiprosenter for fett totalt, mettede fettsyrer, enumettede, flerumettede fettsyrer, protein, karbohydrat, tilsatt sukker og kostfiber.

SSBs kostholdsstatistikk

SSB har på oppdrag fra Helsedirektoratet utviklet en ny kostholdsstatistikk basert på informasjon om hva befolkningen kjøper av mat i dagligvarehandelen. SSBs kostholdsstatistikk inkluderer aggregerte data over solgte matvarer i løpet av et kalenderår, fra et utvalg på om lag 170 dagligvarebutikker fra de fire største aktørene i dagligvarebransjen (Bunnpris, COOP, NorgesGruppen og Rema 1000). Utvalget av butikker er det samme som blir brukt til å beregne Konsumprisindeksen. Statistikken er foreløpig publisert for 2018 til 2025. Statistikken inkluderer ikke matvarer kjøpt fra kiosker, bensinstasjoner, kafeer, restauranter og kantiner, grensehandel eller mat servert på institusjoner.

Matvarer: Spiselig mengde solgte mat- og drikkevarer per person i befolkningen per dag og per år for matvarer inndelt i hovedgruppe og to undergruppenivåer.

Næringsstoffer: Energi- og næringsinnhold i solgte mengder mat- og drikkevarer per person per dag. Fett totalt, mettede fettsyrer, enumettede, flerumettede fettsyrer, protein, karbohydrat, totalt sukker og kostfiber.

Tradesolution

Tradesolution er en produktdatabase for dagligvare- og storhusholdningsmarkedet. Basen inneholder produktinformasjon om de fleste emballerte mat- og drikkevarer som omsettes i Norge, både norskproduserte og importerte varer. For hvert produkt er det registrert blant annet produktnavn, ingrediensliste og næringsinnhold. I tillegg er matvarene kategorisert i ulike matvarekategorier. Produktdataene kan kobles til omsetningstall på grossistnivå, og det muliggjør å følge med på volumvektet utvikling innen spesifikke varegrupper over tid, for eksempel når det gjelder innhold av salt, sukkerarter og mettet fett. Ikke alle matvarer som omsettes i Norge går via grossist. Eksempler er ferske brød og bakervarer og enkelte aktørers egne merkevarer. For en del av disse varene er salgsvolumer innrapportert av produsenter og handel slik at disse varene også inngår i trendanalysene.

I analysene fra Tradesolution som gjøres i forbindelse med evaluering av arbeidet i Kostholdspartnerskapet 2026-2030, så vil fortsatt 30 % av alle produkter innen hver enkelt varekategori bli ekskludert fra analysene, slik det også ble gjort i de tidligere intensjonsavtalene (2016-2021 og 2022-2025) samt Saltpartnerskapet 2015-2021. Dette gjelder produktene med lavest omsetning i det aktuelle året, og dette er gjort for å ekskludere marginale varelinjer som bidrar lite til volumet, men der man ser større risiko for feilrapportering av produktinformasjon. Mange av produktene har 0 i omsetning og er trolig allerede tatt ut av markedet. Tradesolution leverer

aggregert statistikk per varekategori, inkludert tall vektet for engrosomsetning. Varer med høy omsetning i volum vil derfor veie tyngre enn varer med liten omsetning i volum når det beregnes salgsvektet gjennomsnittlig innhold. Oppdaterte data deles årlig med Helsedirektoratet og koordineringsgruppen.

Kilde: Hentet fra evaluering av intensjonsavtalen for et sunnere kosthold 2016-2025, FHI 2025.

Flesland Markedsinformasjoner

Flesland Markedsinformasjoner AS samler inn data per produkt for Bakervaremarkedet, Fisk og Skalldyr markedet, Storhusholdningsmarkedet og Servicehandelsmarkedet fra grossistene og direkteleverandørene og lager totale varegruppetall for hele markedet. På oppdrag fra BKLF (Baker og Konditorenes Landsforening) sammenstilles tall om Brødskala'n og utvikling av grovhet. Tallene er basert på de største kjedenes innrapporterte tall per produkt. Brødene blir merket med både grovhetsgruppe og grovhetsprosent i alle varegruppene både på ferskt, butikkbakt og langtidsholdbart. Grovhetsprosenten for hvert brød brukes for å beregne grovhetsprosent i gruppen. Med et grunnlag på mellom 45 % og 60 % av alle brødene merket, beregnes den totale grovhetsprosenten. I 2024 var den 56,0 %.

Forbruksstatistikken til Opplysningskontoret for melk meieriprodukter (MELK)

Markedstallene baserer seg på volumtall av melk, yoghurt og ost som fyller «3 om dagen»-kriteriene, som inngår i 3 om dagen merkeordningen, rapportert til MELK fra TINE, Fjordland, Q-meieriene, Synnøve Finden og Rørosmeieriet kvartalsvis. Datagrunnlaget omfatter både dagligvare og storhusholdning, og inkluderer importerte produkter der det er mulig å vurdere om de fyller kriteriene. Tallene er ikke justert for svinn som skjer i butikk, storhusholdning eller hjemme hos konsumenten. Volum fra småskalaprodusenter og grensehandel er ikke inkludert.

For å beregne gjennomsnittlig antall porsjoner benyttes gjennomsnittlige befolkningstall 0 år+ fra SSB. I beregning av porsjon tas det utgangspunkt i nedre grense i Helsedirektoratets anbefaling, dvs. 1,5 dl melk, 125 g yoghurt, 100 g ferskost og 20 g ost.

Norstat-undersøkelse

På oppdrag for Helsedirektoratet gjennomføres årlige webbaserte intervjuundersøkelser basert på Norstats panel om kjennskap, kunnskap, tillit og holdninger til kostrådene og Nøkkelhullet i landsrepresentative utvalg. Siste publiserte resultater er fra februar 2025 i et utvalg på rundt 2000 personer. Utvalget er vektet på kjønn, alder og landsdel. Resultater fra undersøkelsen presenteres i rapporten Utviklingen i norsk kosthold.

NielsenIQ

NielsenIQ (tidligere AC Nielsen) har data for omsetning av produkter (verdi og volum) i dagligvarehandelen. NielsenIQ sammenstiller data for produkter med Nøkkelhullet, på oppdrag fra Helsedirektoratet. Datagrunnlaget baserer seg på innmelding fra dagligvarekjedene Coop, NorgesGruppen og Rema 1000 om hvilke produkter som bærer nøkkelhullsmerket.

Beskrivelse av andre datakilder som ikke direkte benyttes i Kostholdspartnerskapet:

Nasjonale kostholdsundersøkelser

De nasjonale kostholdsundersøkelsene (Norkost, Ungkost, Sped- og Småbarnskost) gir detaljerte data for inntaket av matvarer og næringsstoffer i landsrepresentative utvalg av befolkningen i ulike aldersgrupper. Dataene fra de nasjonale kostholdsundersøkelsene benyttes bl.a. til å vurdere inntak av matvarer opp mot kostrådene og inntak av næringsstoffer opp mot referanseverdier for energi og næringsstoffer. Hver av undersøkelsene gjennomføres ca. hvert 10. år. Den siste undersøkelsen som

er gjennomført er Norkost 4. Nå pågår planlegging av Ungkost 4. Helsedirektoratet har det overordnede ansvaret for å utføre de nasjonale kostholdsundersøkelsene i grupper av befolkningen.

Norkost 4 ble gjennomført i 2022–23 blant menn og kvinner i Norge i alderen 18–80 år.

Undersøkelsen ble gjennomført av Avdeling for ernæringsvitenskap ved UiO i samarbeid med FHI og Helsedirektoratet. Norkost er tidligere gjennomført i 1993/94, 1997 og 2010–11 (18–70 år).

Ungkost 3 ble gjennomført i 2015–16 i et utvalg av 4.-klassinger (9-åring), 8.-klassinger (13-åring) og 4-åring. Undersøkelsen ble gjennomført av Avdeling for ernæringsvitenskap ved UiO i samarbeid med FHI, Helsedirektoratet og Mattilsynet. Ungkost er tidligere gjennomført i 1993 og 2000–01.

Spedkost 3 ble gjennomført i 2018–19 og Småbarnskost 3 i 2019 i utvalg av henholdsvis 6, 12 og 24 måneder gamle barn. Undersøkelsene ble gjennomført av Avdeling for ernæringsvitenskap ved UiO i samarbeid med FHI. Sped- og Småbarnskost er tidligere gjennomført i 1998–99 og 2006–07.

Den nasjonale folkehelseundersøkelsen (NHUS)

Den nasjonale folkehelseundersøkelsen er en årlig spørreundersøkelse som gjennomføres av FHI. Høsten 2025 ble omtrent 100 000 personer over 18 år invitert til å svare på et digitalt spørreskjema om helse, livskvalitet, psykiske plager og levevaner, som fysisk aktivitet og kosthold, og noen bakgrunnsopplysninger. (I tillegg i dybden på noen utvalgte temaer. Utvalgte temaer i 2025 var kosthold, luftveisinfeksjoner, psykisk helse samt bruk av helsetjenester.)

Kostdataene omfatter frekvens for inntak av hovedgrupper av matvarer/kostholdsindikatorer rettet mot kostrådene. Det er bl.a. spørsmål om frukt og bær, grønnsaker, grove kornprodukter, brus/saft/leskedrikk og bruk av kosttilskudd.

Ungdata

Ungdata er en nettbasert spørreundersøkelse som blir gjennomført blant elever i ungdomsskolen og videregående skoler i de aller fleste kommuner i løpet av en treårsperiode.

Velferdsforskningsinstituttet NOVA ved OsloMet – storbyuniversitetet er ansvarlig for gjennomføringen i samarbeid med landets regionale kompetansesentre innen rusfeltet. Kommuner og fylkeskommuner er ansvarlige for den praktiske gjennomføringen i samarbeid med skolene. Dataene samles i en nasjonal database. Undersøkelsen omfatter et bredt spekter av temaområder. Ungdata junior er rettet mot elever på mellomtrinnet (5.–7. trinn).

Kostdataene omfatter bl.a. data om frokost- og lunsjvaner, hvor ofte barn og ungdom spiser frukt og grønt og hvor ofte de drikker energidrikk med koffein.

HEVAS

«Helsevaner blant skoleelever» (HEVAS) er en del av en internasjonal WHO-undersøkelse som gjennomføres i flere land. Undersøkelsen gjennomføres hvert fjerde år blant skoleelever i grunn- og videregående skoler i alderen 11, 13, 15 og 16 år. I Norge gjennomføres undersøkelsen av Institutt for helse, miljø og likeverd (HEMIL) ved Universitetet i Bergen. Siste resultater er fra HEVAS 2022. Kostdataene omfatter bl.a. data om frokostvaner, hvor ofte elevene spiser frukt og grønt, godteri og hvor ofte de drikker brus/leskedrikker.

5 a day Europe (frukt.no)

På oppdrag fra Opplysningskontoret for frukt og grønt gjennomfører Kantar en årlig markedsundersøkelse blant et representativt utvalg på rundt 3000 personer i Norge, i alderen 18 år og oppover. Respondentene rapporterer sitt vanlige inntak av frukt, bær, grønnsaker og salat, samt kjøpt juice og smoothie. Undersøkelsen gjennomføres også i flere europeiske land, inkludert de nordiske landene og Storbritannia. Respondentene får beskrevet hva som kan være en håndfull frukt

eller grønnsak, og svarer på antall porsjoner ut fra det. Studien gir en indikasjon på utviklingen i forbruket opp mot anbefalingen om «minst fem og helst åtte porsjoner hver dag.