

Vurdering av høringsinnspill til utkast til kostråd

Innhold

Bakgrunn	2
Overordnede innspill og vurdering av utkast til kostrådene	3
Vurdering av høringsinnspill til utkast for hvert enkelt kostråd	5
Kostråd om å ha et variert kosthold, å velge mest mat fra planteriket og å spise med glede	5
Kostråd om frukt, bær og grønnsaker	6
Kostråd om grovt brød og andre fullkornsprodukter	7
Kostråd om fisk og sjømat, belgfrukter og kjøtt	7
Kostråd om melk og meieriprodukter	8
Kostråd om godteri, søtsaker og drikke	9
Vurdering av høringsinnspill til kapittelet "Bakgrunn, metode og prosess"	10

Bakgrunn

Utkast til kostråd var på offentlig høring i perioden 22.03.2024 - 20.05.2024. Helsedirektoratet inviterte til innspill, tilbakemeldinger og forbedringsforslag som kunne gjøre nytteverdien av «Kostråd for god helse og gode liv» best mulig. Både støtte til gjeldende forslag og innspill til endringer var velkomne. Nordic Nutrition Recommendations 2023, NNR 2023, utgjør det vitenskapelige kunnskapsgrunnlaget for kostrådene. NNR 2023 hadde tidligere vært gjenstand for høring og det ble derfor ikke åpnet for nye innspill til dette kunnskapsgrunnlaget.

Høringen var strukturert i åtte deler; Innspill til sammensetning og antall råd, innspill til hvert av de seks kostrådene og innspill til kapittelet "Bakgrunn, metode og prosess". Totalt ble det mottatt 235 høringsinnspill fra 105 privatpersoner og 99 aktører.

Høringsinnspillene, sammen med rapporten "Beregning og vurdering av i hvilken grad høringsutkast til nye kostråd vil dekke behov og anbefalinger for næringsstoffer", publisert av Vitenskapskomiteen for mat og miljø (VKM) i 2024, har dannet grunnlaget for endringer i høringsutkastet til kostrådene.

Generelt er det gjort flere mindre språklige justeringer og presiseringer basert på høringsinnspillene utover det som kommer frem i denne vurderingen.

Mange av høringsinnspillene uttrykte støtte til utkastet til kostrådene, spesielt reduksjonen av antall råd og bruken av et mer oppmuntrende språk. Det var mange innspill om å inkludere et eget råd for drikke, inkludert alkohol, noe som ble tatt til følge. Det var også flere innspill om å fokusere på matvarer og ikke næringsstoffer i kostrådene, noe som også ble tatt til følge.

Det kom mange innspill om å inkludere et eget kostråd om å begrense eller unngå ultraprosessert mat, eller å omtale ultraprosessert mat i hvert enkelt kostråd. På den annen side kom det også flere innspill som støttet at kostrådene ikke inneholdt anbefalinger om ultraprosessert mat. Kunnskapsgrunnlaget NNR 2023 konkluderer med at dagens definisjon av ultraprosessert mat ikke gir grunnlag for egne anbefalinger og innspillene ble derfor ikke tatt til følge, men på bakgrunn av høringsinnspillene ble omtalen av bearbeidet mat tydeliggjort. De endelige kostrådene anbefaler å begrense inntaket av bearbeidet mat med mye mettett fett, salt eller sukker innenfor de matvaregrupper hvor det er god nok dokumentasjon. Det er også lagt inn en generell anbefaling om å begrense inntaket av bearbeidet mat med et høyt innhold av salt, sukker og mettett fett.

Det kom mange innspill om kostrådenes omtale av klima- og miljøhensyn, men på bakgrunn av en politisk beslutning er omtalen av klima og miljø tatt ut av kostrådene. Matens klima- og miljøpåvirkning relatert til hvert kostråd, og klima- og miljøvennlige valg innenfor disse, er derfor beskrevet i en egen artikkel: [Gode valg for klima og miljø innen kostrådene \(helsedirektoratet.no\)](https://helsedirektoratet.no/gode-valg-for-klima-og-miljo-innen-kostradene).

[De endelige kostrådene ble lansert 15. august 2024.](#)

Under presenteres en oppsummering og vurdering av høringsinnspillene.

Overordnede innspill og vurdering av utkast til kostrådene

Oppsummering høringsinnspill	Vurdering
Antall råd: Det kom innspill som støttet reduksjon av antall råd og innspill som ønsket flere råd. Det var i stor grad støtte til reduksjon av antall kostråd. Flere påpekte at færre kostråd gjør de lettere å følge og at kostrådene oppleves mer oppnåelige. På den andre siden var det noen innspill om at færre kostråd kan gå på bekostning av tydelighet og at rådene kan oppleves for omfattende. Det kom mange innspill om at anbefaling om drikke bør skilles ut som et eget råd.	Innspill ble tatt delvis til følge. I innsiktsarbeidet kom det blant annet fram at det var viktig å redusere antall råd for å gjøre det enklere å huske og følge kostrådene. På bakgrunn av høringsinnspillene ble det utarbeidet et eget råd om drikke.
Formuleringer: Det kom flere forslag til nye formuleringer av kostrådene og oppfordring til å bruke et aktivt språk i formuleringene ved bruk av ord som "spis" og "drikk".	Innspillene ble ikke tatt til følge. Innspillene om mer bruk av imperativer, som "spis" og "drikk" er ikke i tråd med funnene fra innsiktsarbeidet, som viste at for mange imperativer opplevdes negativt.
Ultraprosessert mat: Det kom mange innspill om å inkludere et eget kostråd om å begrense/unngå ultraprosessert mat, eller omtale ultraprosessert mat i hvert enkelt kostråd. Det kom også flere innspill som støttet at kostrådene ikke inneholdt anbefaling om ultraprosessert mat.	Kunnskapsgrunnlaget, NNR 2023, konkluderer med at dagens definisjon av ultraprosessert mat ikke gir grunnlag for egne anbefalinger og innspill er derfor ikke tatt til følge. I kostrådene er det anbefalt å begrense inntaket av bearbeidede matvarer som inneholder mye salt, sukker eller mettet fett. Les mer om dette på helsenorge.no .
Begreper og betegnelser: Flere oppfordret til en mer konsekvent og tydelig bruk av betegnelser og begreper. Dette gjaldt blant annet begreper som «små mengder», «mindre mengder» og «moderat», og begreper som beskriver bidrag av næringsstoffer fra matvarer, slik om "kilde til", "bidrar med" og "inneholder".	Bruk av betegnelser og begrepsbruk er gjennomgått og delvis tatt til følge. Begreper knyttet til inntak av og bidrag til næringsstoffer er gjennomgått og endret der det har vært grunnlag for det.
Alkohol: Det kom flere innspill om å inkludere råd om å begrense alkoholholdig drikke. Dette på bakgrunn av at alkohol ikke er et essensielt næringsstoff og at inntak av alkohol bidrar til utvikling av sykdommer som kreft, hjerte- og karsykdommer og diabetes.	Innspill ble tatt til følge. Råd om alkohol ble inkludert i kostrådet om drikke.
Nøkkelhullmerket: Det kom innspill om at Nøkkelhullet burde omtales konsekvent og fremheves i alle kostrådene.	Innspill ble tatt delvis til følge. Det er lagt til omtale av Nøkkelhullet under praktisk informasjon i kostrådene der det er relevant og faglig grunnlag for det.
Målgruppe: Det kom innspill om at målgruppen til de nasjonale kostrådene må komme tydeligere frem	Innspillet ble tatt til følge. Målgruppene er tydeligere beskrevet i kapittel "Bakgrunn, metode og prosess".
Energi og fysisk aktivitet: Det var noen innspill om å i større grad inkludere energi, energibalanse og fysisk aktivitet.	Anbefalinger om fysisk aktivitet er ikke inkludert i kostrådene fordi det er utarbeidet egne anbefalinger i <i>Anbefaling om fysisk aktivitet i forebygging og behandling</i> (2022).

	Innspill om energi og energibalanse er tatt delvis til følge med presiseringer om dette i flere av rådene.
Mengdeanbefalinger: Det kom innspill om å gi tydeligere mengdeanbefalinger og skalering av mengder i forhold til energiinntak.	Innspill er delvis tatt til følge. Det er lagt til et avsnitt som utdyper dette i kapittel "Bakgrunn, metode og prosess". Følgende er lagt til: <i>Der kostrådene gir råd om en bestemt mengde av en matvare, for eksempel i antall desiliter eller gram gjelder dette for en voksen person. Barn kan spise de samme måltidene som voksne, men ha mindre porsjoner.</i>

Vurdering av høringsinnspill til utkast for hvert enkelt kostråd

Kostråd om å ha et variert kosthold, å velge mest mat fra planteriket og å spise med glede

Oppsummering høringsinnspill	Vurdering
Det var en overvekt av støtte til formuleringen "spis med glede" i kostrådet og til at det er inkludert flere perspektiver knyttet til mat. Det ble foreslått flere nye formuleringer. Noen var negative til å ha dette i kostrådet på bakgrunn av at enkelte har utfordringer med mat og at det ikke er spesifikt omtalt i NNR 2023. Det ble oppfordret til å utdype rådet mer under <i>Praktisk informasjon</i> og <i>Bakgrunn</i> .	Foreslåtte formuleringer er vurdert, men er ikke tatt til følge. Ordlyden "Spis med glede" er beholdt slik det er presentert i høringsutkastet for å gjenspeile aspektet med at mat er mer enn næringsstoffer og handler om mer enn å bli mett. Mat handler om måltidsglede og å sette av tid til måltidet. Måltidet er også en læringsarena for barn og unge. Avsnitt som underbygger dette er lagt til i <i>Bakgrunn</i> og henviser til forskrift og veileder til forskrift om <i>helse og miljø i barnehager, skoler og skolefritidsordninger</i> og <i>nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen</i> .
Det kom flere innspill om at alle matvaregrupper bør omtales i kostrådet, og ikke utelate egg og kjøtt, ettersom kostrådet handler om variasjon. Ved å utelate kjøtt og egg kan det gis et inntrykk av at kjøtt og egg ikke bør inngå i et sunt og variert kosthold. I tillegg kom det innspill om at matvarer som det anbefales å begrense også omtales i rådet.	Innspillene er ikke direkte tatt til følge da dette kostrådet handler om å spise mest mat fra planteriket. Imidlertid førte innspillene til at omtalen av fisk og sjømat og meieriprodukter ble tatt ut slik at kun matvarer fra planteriket omtales i dette kostrådet.
Det kom innspill om å fokusere på råvarer og fremme et råvarebasert kosthold.	Et råvarebasert kosthold var allerede omtalt under praktisk informasjon, men følgende er lagt til under praktisk informasjon: <i>Lag gjerne mat fra bunnen av, det gjør det enklere å spise råvarebasert.</i>
Det kom innspill om at omtale av nøtter og frø bør flyttes fra kostråd om sjømat, belgfrukter og kjøtt til kostråd om variasjon og planteriket.	Innspill er tatt til følge, og omtalen av nøtter og frø er flyttet til dette kostrådet.
Det kom innspill om at mengdeanbefalingen om 25 gram planteolje bør fjernes, da ingen andre matvarer har spesifikke mengdeanbefalinger i dette kostrådet. Videre mente noen at anbefalingen var uklar, ettersom det står "omtrent 25 gram" i det utvidede kostrådet og "minst 25 gram" i begrunnelsen.	Innspillet er delvis tatt til følge. Anbefalingen om "omtrent 25 gram per dag av planteoljer eller tilsvarende mengder fra myke margariner" er tatt ut fra kostrådet av følgende grunner: 1. Grunnlaget for anbefalingen: I NNR 2023 er anbefalingen basert på å sikre et inntak på minst 1,3 g alfa-linolensyre per 10 MJ, og ikke på bakgrunn av planteoljen i seg selv. 2. Beregninger fra VKM viste at inntak av matvarer som tilsvarer 25 gram planteoljer per dag eller tilsvarende mengder fra myke margariner, vil for enkelte grupper av befolkningen bidra med en uforholdsmessig stor andel av deres daglige energibehov.
I omtalen av tallerkenmodellen foreslås det at andelen grønnsaker, frukt eller bær økes til halve	Innspill er tatt til følge og andel frukt, bær og grønnsaker er endret fra å utgjøre en tredjedel

tallerkenen på bakgrunn av forekomst av overvekt i befolkningen. I tillegg vil det gjøre det lettere å nå anbefaling om helst åtte porsjoner frukt, bær eller grønnsaker hver dag. Det oppfordres videre til å visualisere tallerkenmodellen for å lettere forstå modellen.	til omtrent halve tallerkenen. Denne varianten av tallerkenmodellen er ikke lenger begrunnet med mål om vektreduksjon og lavt aktivitetsnivå, men er et hjelpemiddel for å sette sammen et variert og hovedsakelig plantebasert måltid med en høy andel frukt, bær og grønnsaker.
---	---

Kostråd om frukt, bær og grønnsaker

Oppsummering høringsinnspill	Vurdering
Det kom mange innspill om at "bær" bør inkluderes i kostrådet.	Innspill er tatt til følge, og bær er inkludert i kostrådet, og lyder nå som følger: <i>Frukt, bær eller grønnsaker bør være en del av alle måltider.</i>
Det kom innspill om at fordeling av frukt, bær og grønnsaker bør presiseres.	Innspill er tatt til følge og det er lagt inn presisering om at omtrent halvparten bør være frukt og bær, og halvparten grønnsaker.
Flere innspill handlet om at potet og/eller belgfrukter burde kunne regnes inn i mengdeanbefalingen for frukt, bær og grønnsaker. Noen mente at det er urealistisk å oppnå et inntak på 800 gram frukt, bær og grønnsaker om dagen dersom ikke potet og/eller belgfrukt er inkludert.	Å inkludere potet og/eller belgfrukt i mengdeanbefalingen til frukt, bær og grønnsaker er ikke i tråd med kunnskapsgrunnlaget NNR 2023, og innspill tas derfor ikke til følge.
Det kom flere innspill om potet, blant annet at potet bør fremmes og omtales tydeligere. Omtalen av potet bør også skilles fra omtalen om belgfrukter.	Innspillene er tatt til følge. Omtalen av potet er adskilt fra belgfrukter, og potet har nå fått et eget avsnitt i kostrådet.
Flere ønsket å få visualisert mengdeanbefalingen eller en liste med eksempler på matvarer og mengder på lik linje med slik det er gjort bl.a. under kostråd om melk og meieriprodukter og kostråd om kornprodukter.	Innspill er delvis tatt til følge og det er lagt til eksempler på mengde frukt, bær eller grønnsaker som tilsvarer én porsjon (100 gram) under praktisk informasjon. Foto med de ulike mengdene for hvert kostråd ligger tilgjengelig i verktøykassen for kostrådene .
Det kom noen innspill om å fremme grønnsaker fremfor frukt.	Innspill er ikke tatt til følge da det ikke er i tråd med kunnskapsgrunnlaget NNR 2023. Det er ikke vitenskapelig grunnlag for å anbefale et høyere inntak av grønnsaker enn frukt. Et høyt inntak av både grønnsaker og frukt er forbundet med lavere risiko for hjerte- og karsykdommer, kreft og lavere dødelighet.
Det kom flere innspill om at det må synliggjøres at det er betydelige helsefordeler ved å øke inntaket av frukt og grønnsaker, selv om man ikke når anbefalt inntak.	Innspill ble tatt til følge og følgende avsnitt er lagt til: <i>Selv om man ikke når anbefaling på minst fem porsjoner frukt, bær og grønnsaker om dagen, vil enhver økning i inntaket være positivt for helsen.</i>
Det kom innspill om at kostrådet bør presisere hvorvidt tørket frukt inngår i mengdeanbefalingen eller ikke.	Innspill er tatt til følge og det er presisert i kostrådet at tørket frukt ikke inngår i mengdeanbefalingen for frukt, bær og grønnsaker.

Det kom innspill om å tydeliggjøre anbefalingen om juice.	Innspill er tatt til følge. Avsnitt om juice er tydeliggjort når det gjelder hvor mye og hvilke typer som inngår i rådet. Det er også lagt til at <i>Et høyt inntak av juice bør unngås.</i>
---	--

Kostråd om grovt brød og andre fullkornsprodukter

Oppsummering høringsinnspill	Vurdering
Det kom forslag til nye formuleringer av kostrådet. Det kom blant annet innspill om å ikke ha med antall måltider i formuleringen av kostrådet – bare "del av det daglige kostholdet".	Innspill er ikke tatt til følge. Å angi hyppighet gjør kostrådet mer konkret og enklere å forholde seg til. Formulering er beholdt slik det er presentert i høringsutkastet.
Det var innspill om tydeligere beskrivelse av fullkorn og fullkornsprodukter.	Innspill er tatt til følge. Det er gjort noen endringer, særlig under praktisk informasjon og eksempler på fullkornsprodukter.
Det kom ønske om utvidet omtale av merkeordningene brødskalaen og nøkkelhullet.	Innspill er tatt til følge. Følgende er lagt til: <i>Se etter Nøkkelhullet for å velge produkter med mer fullkorn og fiber, og mindre salt og sukker. Brødskala'n angir hvor grovt brødet er. Velg gjerne brød som er merket grovt (3/4) eller ekstra grovt (4/4).</i>
Det kom innspill om å utvide omtale av kostfiber og å inkludere belgvekster som en fiberkilde.	Innspill er tatt til følge. Lagt til følgende setning i begrunnelsen til kostrådet: <i>Belgfrukter, nøtter og frø har også et høyt innhold av kostfiber.</i>
Det kom innspill om å ta inn noe om praktisk matkunnskap, eksempelvis baking av brød/ha med noe om hjemmebakt brød.	Innspill er tatt til følge. Lagt til følgende setning under Praktisk informasjon: <i>Når man baker selv, bør minst halvparten av melet være sammalt mel eller hele korn.</i>

Kostråd om fisk og sjømat, belgfrukter og kjøtt

Oppsummering høringsinnspill	Vurdering/kommentar
Det kom mange innspill om at ordet "protein" bør tas ut fra formuleringen av kostrådet ettersom de andre kostrådene var på matvarenivå og ikke på næringsstoffnivå.	Innspill ble tatt til følge og kostrådet lyder nå som følger: <i>Velg oftere fisk og sjømat, bønner og linser enn rødt kjøtt. Spist minst mulig bearbeidet kjøtt.</i> Denne setningen var en del av høringsutkastet, men stod lenger ned i kostrådet.
Det kom forslag om å dele kostrådet i flere kostråd. Kostrådet favner om for mye og bør derfor deles opp og omformuleres. Ulike forslag til oppdeling av kostrådet ble presentert. Flere foreslo at omtalen av nøtter og frø flyttes ut av dette kostrådet.	Innspill om å dele opp kostrådet er ikke tatt til følge. Innspill om å flytte nøtter og frø er tatt til følge og er lagt til kostrådet om å spise variert og mest mat fra planteriket.
Blant innspillene var det flere som argumenterte for at setningen "ett egg om dagen kan inngå i et sunt og variert kosthold" ikke er i tråd med kunnskapsgrunnlaget NNR 2023, og kan oppfattes som en maksgrænse.	Innspill er tatt til følge og formuleringen om egg lyder nå: <i>Egg kan inngå i et sunt og variert kosthold.</i>
Det kom innspill om at mengdeanbefalingen på 300-450 g gjelder fisk, og ikke fisk og sjømat ifølge NNR 2023.	Innspill er tatt til følge og <i>sjømat</i> er fjernet fra mengdeanbefalingen. Anbefalingen lyder som

	<i>følger: Anbefalt inntak av fisk er 300–450 gram hver uke.</i>
Det kom innspill om at det var behov for en tydeligere definisjon av hva "spiseklart produkt" av fisk omfatter.	Innspill er tatt til følge og det er lagt til en definisjon av "spiseklart" under praktisk informasjon: <i>Med spiseklar menes ferdig tilberedt og spiselig mengde produkt.</i>
Flere ønsket tydeligere definisjon av begrepet "bearbeidede kjøttprodukter" og flere eksempler.	Innspill er delvis tatt til følge. Bearbeidede kjøttprodukter var allerede definert i høringsutkastet. I kostrådet er omtalen av bearbeidet kjøtt tydeliggjort ved å skille mellom bearbeidet hvitt kjøtt og bearbeidet rødt kjøtt. I tillegg er følgende spesifisering lagt til for bearbeidet rødt kjøtt: <i>Karbonade- og kjøttdeig uten tilsatt salt og vann regnes ikke som bearbeidet kjøtt.</i>
Det kom innspill om at det ikke er faglig grunnlag for å benytte begrepet "lite" om rødt kjøtt. Kostrådet bør omformuleres.	Innspillet er tatt til følge. Kostrådet om fisk, belgfrukter og kjøtt er omformulert til: <i>Velg oftere fisk og sjømat, bønner og linser enn rødt kjøtt. Spis minst mulig bearbeidet kjøtt.</i>
Det kom innspill om at formulering om sammenhengen mellom helse og rødt kjøtt og bearbeidet kjøtt må endres. Slik utkastet er formulert ved at rødt kjøtt øker risikoen, mens bearbeidet kjøtt er assosiert med økt risiko, kan tolkes som at evidensgrunnlaget mellom et inntak av rødt kjøtt er sterkere enn mellom inntak av bearbeidet kjøtt og tykk – og endetarmskreft, noe som ikke stemmer med kunnskapsgrunnlaget.	Innspill tatt til følge. Ordlyden er endret i henhold til kunnskapsgrunnlaget NNR 2023.

Kostråd om melk og meieriprodukter

Oppsummering høringsinnspill	Vurdering
Det kom flere forslag til ulike formuleringer og nyanseringer av kostrådet.	Forslag til ulike formuleringer er vurdert og ikke tatt til følge. Kostrådet er beholdt slik det ble presentert i utkastet.
Det kom innspill om at fete meieriprodukter bør anbefales fremfor meieriprodukter med mindre fett på bakgrunn av manglende evidensgrunnlag og lavere grad av prosessering.	Anbefaling om å velge meieriprodukter med mindre fett er i tråd med kunnskapsgrunnlaget, NNR 2023. Meieriprodukter med mindre fett anbefales fremfor fete. En utdypende begrunnelse finnes i kostrådet om melk og meieriprodukter.
Når det gjaldt omtale av plantedrikker kom det ulike innspill. Noen ønsket at rådet var tydeligere om at vegetabiliske varianter kan være gode alternativer til melk og meieriprodukter. Andre mente at kostrådet i for stor grad likstilte melk og meieriprodukter og plantebaserte erstatninger.	Melk og meieriprodukter er gode kilder til blant annet kalsium, jod, riboflavin og vitamin B12. Kunnskapsgrunnlaget omtaler kun sammenhengen mellom inntaket av melk og meieriprodukter og helse, og ikke helseeffekter av plantedrikker. For de som ikke benytter melk og meieriprodukter kan plantedrikker imidlertid bidra med mange av de samme næringsstoffene dersom de er

	tilsatt kalsium, jod, riboflavin og vitamin B12. Disse hensynene gjenspeiles i kostrådet.
For å bidra til å sikre inntak av jod og kalsium kom det flere innspill om at det bør vurderes å endre mengdeanbefalingen for melk og meieriprodukter til tre porsjoner daglig.	Innspill er tatt til følge. Anbefalingen om to til tre porsjoner melk og meieriprodukter daglig er i henhold til kunnskapsgrunnlaget, NNR 2023. Imidlertid, på bakgrunn av beregninger gjort av VKM, som vurderte i hvilke grad et kosthold i tråd med høringsutkastet dekker næringsstoffanbefalingene, er mengdeanbefaling for melk og meieriprodukter justert til tre porsjoner daglig for å bidra til å sikre tilstrekkelig inntak av kalsium og jod.
Det kom innspill om å tydeliggjøre at et sunt kosthold kan inkludere vanlig ost og yoghurt dersom man spiser mindre av annen mat med mye mettet fett.	Innspill er tatt til følge og det er lagt til et avsnitt under praktisk informasjon som lyder som følger: <i>I et variert og sunt kosthold er det rom for fete varianter av syrnede meieriprodukter som ost og yoghurt av og til, dersom man begrenser inntaket av annen mat med mye mettet fett.</i>
Det kom innspill om at syrnede meieriprodukter bør løftes frem. Det er funnet gunstig sammenheng mellom inntak av fermenterte meieriprodukter og risiko for kardiovaskulær sykdom, slik at det kan være grunnlag for å nevne fermenterte produkter spesifikt.	Innspillet er delvis tatt til følge. Det er lagt til en spesifisering under praktisk informasjon om at fete varianter av syrnede produkter kan velges av og til i et sunt og variert kosthold.
Det kom innspill om at melk bør løftes som drikke eller måltidsdrikke under praktisk informasjon.	Innspill er tatt til følge og i første avsnitt under praktisk informasjon er melk som drikke lagt til som eksempel på hvordan man kan bruke melk og meieriprodukter.
Det kom innspill om å være konsekvent med begrepsbruk "meieriprodukter med mindre fett" vs. "magre meieriprodukter".	Innspill er tatt til følge og begrepet er nå endret til "meieriprodukter med mindre fett" gjennomgående. Dette er også i tråd med innsikten.

Kostråd om godteri, søtsaker og drikke

Oppsummering høringsinnspill	Vurdering
Det kom mange innspill om at anbefalinger om drikke bør skilles ut av dette kostrådet og at alkohol bør omtales. Vann bør løftes som anbefalt tørstedrikk.	Innspill er tatt til følge og et eget kostråd om drikke er utarbeidet. Rådet om drikke omfavner drikkevarer som vann, alkohol, kaffe, brus og energidrikk.
Det kom innspill om at kostrådet bør fokusere på matvarer og ikke næringsstoffer.	Innspill er tatt til følge.
Det kom forslag om å innføre "lørdagsgodt".	Innspill er delvis tatt til følge. Under praktisk informasjon er følgende setning tatt inn: <i>Det er den totale mengden godteri, sjokolade, snacks og søte bakevarer gjennom uken som teller. For å begrense inntaket kan det vært lurt å skille mellom hverdag og helg.</i>

Det kom flere innspill om at det bør være en tydeligere anbefaling om energidrikk. Det var blant annet forslag om å inkludere ungdom og øvrig befolkning.	Innspill ble tatt til følge. I rådet om drikke ble anbefalingen om energidrikk tydeliggjort: <i>Barn og unge bør ikke drikke energidrikk fordi det inneholder mye koffein, og er i tillegg tilsatt sukker eller søtstoffer.</i>
Det kom flere innspill om definisjon og eksempler på tilsatt og fritt sukker, og det ble etterspurt en mer konsistent bruk av begrepene.	Basert på innspillene er begrepsbruk gjennomgått på nytt. Bruken av begrepene tilsatt og fritt sukker korresponderer med kunnskapsgrunnlaget NNR 2023. Tilsatt og fritt sukker er definert i publikasjonen referanseverdier for energi og næringsstoffer, Helsedirektoratet 2023.
Det kom innspill om ulike formuleringer om inntak av sukker for barn under to år.	For å være tydelige på at kostrådene gjelder fra to års alder ble formuleringen om inntak av sukker for barn under to år tatt ut. Dette vil bli vurdert som del av revisjonen av nasjonal faglig retningslinje for spedbarnsernæring.

Vurdering av høringsinnspill til kapittelet "Bakgrunn, metode og prosess"

Oppsummering høringsinnspill	Vurdering
Integrering av klima- og miljøaspekter: Flere mente at rådene i for stor grad har integrert klima- og miljøhensyn.	Omtalen av klima og miljø er tatt ut av kostrådene. Dette var en politisk beslutning. Klima- og miljøvalg innen kostrådene er beskrevet i egen artikkel på helsedirektoratet sin nettside. Gode valg for klima og miljø innen kostrådene - Helsedirektoratet
Det kom innspill om at kostrådene bør ha en helhetlig tilnærming til bærekraft: Det ble oppfordret til å ha en helhetlig tilnærming til bærekraft, hvor klima og miljø ses i sammenheng med sosiale og økonomiske aspekter.	Innspill er ikke tatt til følge. Kostrådene har til hensikt å fremme helse og forebygge utviklingen av kroniske sykdommer. Omtalen av klima og miljø er tatt ut av kostrådene. Dette var en politisk beslutning. Klima- og miljøvalg innen kostrådene er beskrevet i egen artikkel på helsedirektoratet sin nettside. Gode valg for klima og miljø innen kostrådene - Helsedirektoratet