

Mål i innsatsområdene 1-4 i intensjonsavtalen 2022-2025

Innsatsområde	Mål 2025	Utgangspunkt for mål 2015	Nivå for mål 2025	Anbefalt inntak ¹
1: salt	7 g/dag ²	10 g/dag ³	30 % reduksjon ² + veiledende mål på salt i mat ⁴	5 g/dag
2: tilsatt sukker	10 E %	12 E % ⁵	17 % reduksjon	< 10 E %
3: mettet fett	13 E %	14 E % ⁶	7 % reduksjon	< 10 E %
4: grønnsaker	20 % økning	77 kg/person/år	92 kg/person/år	> 250 g/dag
4: frukt og bær	20 % økning	90 kg/person/år	108 kg/person/år	> 250 g/dag
4: grove kornprodukter	20 % økning	82 kg/person/år ⁷	99 kg/person/år ⁷	70-90 g sammalt mel eller fullkorn/dag
4: sjømat	20 % økning	36 kg/person/år ⁸	44 kg/person/år	300-450 g/uke

Tabell 1: Mål og utgangspunkt for mål i intensjonsavtalen 2022-2025. Innsatsområde 2-4 måles ved matforsyningsstatistikk og forbruksundersøkelser. ¹Anbefalt inntak jf. de offisielle kostrådene på helsedirektoratet.no. ²Regjeringen har som mål at saltinntaket i befolkningen er redusert til 7 g pr. dag innen 2025. Partene skal i medhold av denne avtalen bidra til at dette målet nås, innenfor avtalens grunnleggende forutsetninger. Helsemyndighetene har et særskilt ansvar for at målet nås. Mål om saltinntak måles ved natriumutskillelse i urin og kostholdsundersøkelser. ³For salt er kilden Norkost 2010–11 og SSBs forbruksundersøkelse 2012. ⁴Veiledende mål på gjennomsnittlig saltinnhold i matvarekategorier måles ved data fra Tradesolution. ⁵Jf. intensjonsavtalen 2016-2021 var utgangspunktet for tilsatt sukker for matforsyningsstatistikk 13 E %. Dette var basert på foreløpige tall for 2015. Kostens innhold av tilsatt sukker for 2015 er senere blitt justert til 12 E %. ⁶14 E % mettet fett viser til matforsyningsstatistikk i 2015. Jf. SSBs forbruksundersøkelse 2012 var kostens innhold av mettet fett 15 E %. ⁷Det er kun mål om å øke forbruket av grove kornprodukter, ikke korn *per se*. Mengden i tabellen gjenspeiler engrosforbruket av korn totalt (inkl. ris). Data for omsetning av sammalt mel fra norske møller følges, men det mangler data for andel sammalt mel i importerte bearbejdede kornprodukter. ⁸Tall for hel urensset fisk. Kilde: [Utviklingen i norsk kosthold](#).

Andre datakilder:

Landsomfattende kostholdsundersøkelser gir data for inntak av matvarer, energi og næringsstoffer, men det er flere år mellom undersøkelsene. SSB utvikler ny kostholdsstatistikk basert på kjøp fra dagligvarehandelen. Denne datakilden vil tilsvare det som tidligere var kjent som SSBs forbruksundersøkelser som sist ble gjennomført i 2012. Natriumutskillelse i urin gir beste data for saltinntak.