

Landsforeningen for hjerte, lunge og hjerneslag
og Framtiden i våre hender
Mars – 2026

Matvaner som redder liv – slik gjør vi sunne valg enklere

av Embla Jørgensen og Markus Lohne Hustad

Framtiden i
våre hender



LHL



Forfattere



Embla Jørgensen
Politisk rådgiver,
Framtiden i våre hender



Markus Lohne Hustad
Fagrådgiver bærekraftig mat,
Framtiden i våre hender

Tittel: Matvaner som redder liv — slik gjør vi sunne valg enklere

Utgivelse: Mars 2026

Utgiver: Framtiden i våre hender og LHL

Ansvarlig redaktør: Ingrid Næss-Holm

Kvalitetssikrer: Ingrid Kleiva Møller

Foto: Forside og side 2: Istockphoto

Det oppfordres til å sitere og bruke opplysninger fra denne rapporten.
Framtiden i våre hender og LHL oppgis som kilde.

Innhold

Innhold	2
Forord	3
1 – Hva er helseeffekten av et sunt kosthold?	4
Kosthold påvirker helsa.....	5
Verdien av forebygging	6
2 – Hva er klimaeffekten av et sunt kosthold?	7
Potensialet for utslippskutt.....	7
Bærekraft omfatter mer enn klima	8
Importerte utslipp	8
Et lavutslippssamfunn i 2050	8
3 – Anbefalte virkemidler	10
Offentlige innkjøp i tråd med kostrådene	10
Sunn skatteveksling	10
Skolefruktordning og skolemat til alle elever	10
Styrke mat- og helsefaget.....	10
Plan for kostrådene.....	10
4 – Referanseliste	11

Forord

Det gir enorme helse- og klimagevinster å spise sunt. Men selv om det finnes mange politiske grep som ville gjort det lettere for oss å spise sunt, skygger politikere ofte unna debatter som handler om maten vi spiser, og hvorfor dette er så viktig. Grunnen til at en helse- og en miljøorganisasjon går sammen om et notat om dette temaet, er at den maten som er bra for helsa, faktisk er den samme som er bra for klima og miljø. Vi vet at mer ekstremvær vil gå utover matsikkerheten, at over 600 millioner mennesker sulter og at overvekt er en stadig større helseutfordring. Maten vi spiser er en viktig nøkkel til rettferdig fordeling, bremsing av klimaendringer og bedre folkehelse.

Vårt håp med dette notatet er å få kostholdsdebatten opp fra skyttergravene og inn på et konstruktivt politisk spor. Kostrådene er tydelige på at vi bør spise mer frukt, grønnsaker, fisk og fullkorn og mindre sukker, snacks, rødt og bearbeidet kjøtt. Selv om vi vet det, er det svært få av oss som spiser i tråd med kostrådene. Det er kanskje ikke så rart når det å lage sunn mat ofte koster mer og krever mer tid og kompetanse enn å varme opp en frossenpizza. I tillegg bidrar markedsføring og lokkepriser til at vi trekkes mot de usunne valgene. Det er sterk sammenheng mellom inntekt og hvor sunt man spiser. Det er derfor et politisk ansvar å sørge for at sunn mat er tilgjengelig for alle.

I dette notatet har vi sammenstilt faktakunnskap om kostholdets betydning for klima og helsa. Vi presenterer også virkemidler vi mener er nødvendige for å gjøre det lettere å spise i tråd med kostrådene.

I tillegg til å endre hva vi spiser, er det også behov for endringer av hva slags mat vi produserer, men i dette notatet ser vi kun på hvordan vi kan påvirke etterspørselen. For bakgrunn og virkemidler for endringer i matproduksjon, anbefales Framtiden i våre henders rapport Politikk for grønn matomstilling.

God lesning!

Med vennlig hilsen

Tale Hungnes og Magne Wang Fredriksen

Leder i Framtiden i våre hender og generalsekretær i LHL



1 – Hva er helseeffekten av et sunt kosthold?

Å spise sunt er blant de tiltakene som gir størst effekt for å redusere sykdomsbyrde og gi flere gode leveår. I tillegg gir det enorme innsparinger på helsebudsjettene å satse på endret kosthold.

Om kostrådene

Det vitenskapelige grunnlaget for kostholdsanbefalinger i de nordiske og baltiske landene er The Nordic Nutrition Recommendations (NNR), og har Nordisk ministerråd som oppdragsgiver. Anbefalingene er resultatet av en svært grundig prosess som inkluderer fem års arbeid fra mange hundre forskere og eksperter fra ulike deler av verden.¹ Denne sjettede utgaven inkluderer for første gang også anbefalinger om hva slags mat som er bra for miljøet.² Forskningsgjennomgangen er unik i verdenssammenheng og ble derfor fulgt med stor interesse av fagmiljøer over hele verden.

Da Helsedirektoratet lanserte nye kostråd i 2024, var anbefalingene utelukkende basert på helseeffekter. Dette var på tross av at klimautredningene i stor grad anbefalte den samme maten som helseutredningene. Helsedirektoratet presiserer imidlertid at et kosthold i tråd med kostrådene i stor grad er klima- og miljøvennlig.³ De nye norske kostrådene var gjenstand for mye debatt både før og etter lansering. Mye av kritikken kom fra næringsinteresser.⁴

Et usunt kosthold er en av de viktigste risikofaktorene for sykdom og for tidlig død. Hensikten med kostrådene er derfor å forebygge sykdommer og å styrke folkehelsen.⁵ I Norge har vi hatt offisielle kostråd siden 1954⁶ og disse har blitt oppdatert med noen års mellomrom etter hvert som vi har fått ny forskning. Kostrådene er myntet på å opplyse den generelle befolkningen, regnet som voksne og barn over to år. De legger også grunnlaget for hva slags mat som serveres i alle offentlige institusjoner, som sykehus, sykehjem, skoler, barnehager og kantiner.⁷ Derfor kan man slå fast at kostrådene er et svært viktig verktøy for å påvirke matvanene våre.

Kostrådene anbefaler å begrense inntaket av rødt og bearbeidet kjøtt til maksimalt 350 gram i uka. Det begrunner de med at inntak av rødt kjøtt er assosiert med økt risiko for å utvikle tykk- og endetarmskreft og

¹ Nordic Co-operation, <https://www.norden.org/en/publication/nordic-nutrition-recommendations-2023>

² Nordic Co-operation, <https://www.norden.org/en/publication/nordic-nutrition-recommendations-2023>

³ Helsedirektoratet, <https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/kostradene-og-naeringsstoffer/kostrad-for-befolkningen/bakgrunn-metode-og-prosess>

⁴ Forbruksforskingsinstituttet SIFO, <https://www.framtiden.no/filer/dokumenter/Rapporter/2025/SIFO-notat-1-2025-Kjoettpriser-og-reklame.pdf>

⁵ Helsedirektoratet, <https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/kostradene-og-naeringsstoffer/kostrad-for-befolkningen/bakgrunn-metode-og-prosess>

⁶ Sarah Hambro og Ingrid Røise Kielland, https://www.dn.no/d2/helse/mat/kosthold/influensere/kun-halvparten-kjenner-til-myndighetenes-kostrad/7-1-cskestj_ab

⁷ Helsedirektoratet, <https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/kostradene-og-naeringsstoffer/kostrad-for-befolkningen/bakgrunn-metode-og-prosess>

at det også kan øke risiko for hjerte- og karsykdommer. Også bearbeidet kjøtt kan øke risikoen for disse sykdommene i tillegg til diabetes type 2.⁸

Til tross for kostholdets godt dokumenterte effekt på sykdomsrisiko, finnes det i dag lite vedtatt politikk for å stimulere til sunnere kosthold. Myndighetene driver noe opplysningsarbeid, lager veiledere for sunt kosthold og finansierer deler av Opplysningskontoret for frukt og grønt.⁹ De mest sentrale grepene, er avgifter, aldersgrenser og markedsføringsforbud på noen av de mest helseskadelige produktene, som alkohol og energidrikker.

I sammenheng med lansering av nye kostråd, ble det satt ned et utvalg for å se på forsterket politikk på området. Ekspertgruppa for effektive kostholdstiltak leverte i januar 2024 sin rapport. Den pekte på at mye går i feil retning og at det derfor er behov for mer kraftfulle tiltak for å stoppe den negative utviklingen. De anbefalte fem prioriterte tiltak.¹⁰ Av disse er det foreløpig bare forbud mot markedsføring av usunn mat og drikke rettet mot barn, som har blitt gjennomført. Dette er viktig nybrottsarbeid, men pris er den viktigste faktoren nordmenn vektlegger når de kjøper matvarer¹¹, og det er derfor nødvendig å ta tak i de økonomiske insentivene for å lykkes med å få befolkningen til å spise sunt.

De norske kostrådene

- Ha et variert kosthold, velg mest mat fra planteriket og spis med glede
- Frukt, bær eller grønnsaker bør være en del av alle måltider
- La grovt brød eller andre fullkornsprodukter være en del av flere måltider hver dag
- Velg oftere fisk og sjømat, bønner og linser enn rødt kjøtt. Spis minst mulig bearbeidet kjøtt
- Ha et daglig inntak av melk og meieriprodukter. Velg produkter med mindre fett
- Godteri, snacks og søte bakevarer bør begrenses
- Drikk vann!

Kosthold påvirker helse

I Norge utgjør de såkalt ikke-smittsomme sykdommene hele 83 % av sykdomsbyrden.¹² FHI mener at mer enn en tredjedel av hele sykdomsbyrden i Norge skyldes faktorer som kan forebygges, og peker på at røyking, høyt blodtrykk, høyt blodsukker, kosthold og overvekt er de viktigste bidragsyterne¹³. Usunt kosthold blir trukket frem som en av de ti store folkehelseutfordringene i Norge.¹⁴

⁸ Helsedirektoratet, <https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/kostradene-og-naeringsstoffer/kostrad-for-befolkningen#velg-oftere-fisk-og-sjomat-bonner-og-linser-enn-rodt-kjott-spis-minst-mulig-bearbeidet-kjott-begrunnelse>

⁹ Forslag til statsbudsjett for 2025, Helse- og omsorgsdepartementet https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/prop.-1-s-20242025/id3056674/?q=8,2&ch=2#match_0

¹⁰ Ekspertgruppa om kostnadseffektive tiltak som kan føre til et bedre kosthold og jevne ut sosiale forskjeller i kostholdet, <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/effektive-kostholdstiltak/id3021006/>

¹¹ Helsedirektoratet, <https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/utviklingen-i-norsk-kosthold-2025/holdninger-kunnskap-og-samarbeid/hva-vektlegger-forbruker-ved-kjop-av-mat>

¹² FHI, <https://www.fhi.no/he/fr/folkehelse rapporten/samfunn/sykdomsbyrde/>

¹³ FHI, <https://www.fhi.no/he/fr/folkehelse rapporten/samfunn/sykdomsbyrde/>

¹⁴ Helsedirektoratet, <https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/folkehelse-i-et-livsloppsperspektiv-helsedirektoratets-innspill-til-ny-folkehelsemelding/folkehelse-gjennom-livsloppet-barn-og-unge/de-storste-utfordringene-na-og-i-tiden-fremover>

Å spise i tråd med kostrådene kan redusere risikoen for ikke-smittsomme sykdommer som kreft, hjerte- og karsykdommer og diabetes type 2.¹⁵ Globalt bruker Verdens helseorganisasjon andelen voksne som spiser mindre enn fem porsjoner frukt og grønt som en indikator for ikke-smittsomme sykdommer.¹⁶ I Norge spiser 83 % av kvinner og 88 % av menn mindre frukt og grønt enn kostrådene anbefaler. Personer med høy utdanning har et høyere inntak av frukt og grønt enn personer med lav utdanning.¹⁷

Verdien av forebygging

NNR konkluderer med at et sunnere kosthold vil gi oss lavere sykdomsbyrde og flere gode leveår. Til tross for at en stor del av sykdomsbyrden i Norge kan forebygges, er det kun 3 % av helsebudsjettet som brukes på forebygging. De resterende 97 % går til behandling av skader og sykdommer etter at de har oppstått.¹⁸ Som med mye annet er det langt billigere å forebygge enn å reparere skade.

Et sunnere kosthold vil naturligvis bidra til bedre liv for de fleste av oss. I tillegg har det en enorm, positiv samfunnsøkonomisk effekt: I 2016 konkluderte Helsedirektoratet med at samfunnsgevinsten ved at alle følger kostrådene er 154 milliarder i året. Det inkluderer helsegevinster for den enkelte, penger spart i helsekostnader og redusert produksjonstap (reduisert sykefravær, uførhet og død).¹⁹ Siden beregningene ble gjort, har kostrådene blitt endret og det har vært en betydelig prisvekst. Det er derfor grunn til å anta at det nye estimatet, som kommer i 2026 vil være enda høyere. Den offentlige debatten preges av diskusjoner om sløsing og prioritering, men likevel prioriteres ikke endret kosthold, til tross stort potensiale for enorme innsparinger i helsebudsjettene.

¹⁵ Helsedirektoratet, <https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/kostradene-og-naeringsstoffer/kostrad-for-befolkningen/bakgrunn-metode-og-prosess>

¹⁶ FHI, <https://www.fhi.no/he/fr/folkehelse rapporten/levevaner/kosthold/#hovedpunkter>

¹⁷ Helsedirektoratet, <https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/utviklingen-i-norsk-kosthold-2025/matvarer/gronnsaker-frukt-og-baer>

¹⁸ SSB, <https://www.ssb.no/nasjonalregnskap-og-konjunkturer/nasjonalregnskap/statistikk/helseregnskap/artikler/83-100-kroner-per-innbygger-til-helse-i-2022>
Astma- og Allergiforbundet, <https://www.altinget.no/artikkel/forebygging-er-loesningen-vi-overser-igjen-og-igjen>

¹⁹ Helsedirektoratet, <https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/samfunnsgevinster-av-a-folge-helsedirektoratets-kostrad/Samfunnsgevinster%20av%20%C3%A5%20f%C3%B8lge%20Helsedirektoratets%20kostr%C3%A5d.pdf>

2 – Hva er klimaeffekten av et sunt kosthold?

Å følge kostrådene er det klimatiltaket med aller største effekt, ifølge Miljødirektoratets beregninger. Det som gir mest klimakutt, er å spise mer mat fra planteriket og mindre kjøtt og animalske produkter. I tillegg til å kutte utslipp, gir mer grønt i kosten en mulighet til å øke norsk selvforsyningsgrad ved å produsere mer av denne plantematen selv.

Potensialet for utslippskutt

Miljødirektoratet publiserer årlig en rapport om klimatiltak i Norge der de kartlegger mulige klimatiltak i alle sektorer.²⁰ Innenfor hvert tiltak beskriver de potensial for utslippsreduksjoner, barrierer og virkemidler. Miljødirektoratets beregninger viser at jordbrukssektorens andel av Norges klimagassutslipp, er på 10 %.²¹ Når det gjelder potensialet for utslippskutt innenfor de ulike sektorene, konkluderte Miljødirektoratet i 2025 med:

“Det største potensialet for utslippskutt er knyttet til endret etterspørsel etter jordbruksvarer – både gjennom endret kosthold og redusert matsvinn. Disse tiltakene reduserer utslipp ved at endret etterspørsel etter mat i neste omgang påvirker hva og hvor mye som blir produsert. Et kosthold i tråd med de norske kostrådene innebærer at forbruket av fisk og plantebasert mat øker og kjøttforbruket reduseres. Redusert kjøttforbruk gir færre dyr og dermed lavere utslipp fra husdyrhold. For å oppnå et kosthold i tråd med norske kostråd, må forbruket av rødt kjøtt per person reduseres til maksimalt 350 gram per uke.”²²

Endringer i kosthold er dermed ikke bare et klimaeffektivt tiltak, det er dét tiltaket med størst potensial for utslippskutt i årene framover i alle sektorer. Dette blir tydelig når vi sammenligner med andre betydelige utslippskilder. Mens elektrifisering av petroleumssektoren anslås å kunne kutte 1 560 000 tonn CO₂-ekvivalenter i 2035,²³ anslås kostholdstiltaket å kutte 2 167 000 i 2035.²⁴ Forutsetningene i Miljødirektoratets analyse innebærer at befolkningen gradvis endrer kostholdet til maksimalt 350 gram rødt kjøtt i uka. Den gradvise overgangen fra redusert kjøtt til mer fisk og plantebasert mat vil gi økte utslippskutt hvert år frem til 2035²⁵.

²⁰ Miljødirektoratet, <https://www.miljodirektoratet.no/tjenester/klimatiltak/>

²¹ Miljødirektoratet, <https://www.miljodirektoratet.no/tjenester/klimatiltak/tiltaksark-2025/jordbruk/kosthold-i-trad-med-nasjonale-kostholdsrad/>

²² Miljødirektoratet, <https://www.miljodirektoratet.no/publikasjoner/2025/januar-2025/klimatiltak-i-norge-kunnskapsgrunnlag-2025/>

²³ Miljødirektoratet, <https://www.miljodirektoratet.no/tjenester/klimatiltak/tiltaksark-2026/petroleum/p01-elektrifisering-av-petroleumssektoren/>

²⁴ Miljødirektoratet, <https://www.miljodirektoratet.no/tjenester/klimatiltak/tiltaksark-2026/jordbruk/j01-forbruk-i-trad-med-nasjonale-kostrad>

²⁵ Miljødirektoratet, <https://www.miljodirektoratet.no/tjenester/klimatiltak/tiltaksark-2026/jordbruk/j01-forbruk-i-trad-med-nasjonale-kostrad>

Bærekraft omfatter mer enn klima

Klima er en viktig del av bærekraft, men bærekraftsbegrepet omfatter også mer. Innenfor matproduksjon er kutt i klimagassutslipp ett viktig parameter. I tillegg er naturmangfold, dyrevelferd, ressursbruk, bondeinntekt og utryddelse av sult viktige elementer i et bærekraftig matsystem. Bærekraftbegrepet bør omfatte matproduksjon som kutter klimagassutslipp, sikrer sunn og trygg mat og at norsk mat ikke beslaglegger en urettmessig andel av landområder og natur i andre land. Bønder og fiskere må ha en inntekt å leve av og dyrene bør leve gode liv på beite heller enn på bås. Å øke produksjonen og forbruket av frukt og grønt vil være positivt for natur, klima, folkehelse og selvforsyningen.²⁶

Importerte utslipp

Norsk klimastatistikk og –politikk omhandler først og fremst utslippene som skjer innenfor landegrensene. Likevel er utslippene som skapes i utlandet som følge av import også betydelige.²⁷ Å kun endre norsk matproduksjon, uten at kostholdet endres tilsvarende, vil føre til økt import og flytte utslippene fra Norge til utlandet. Det er derfor helt avgjørende at etterspørsel og produksjon sees i sammenheng. I 2024 publiserte Framtiden i våre hender rapporten «Options for reducing lifestyle emissions in Norway»²⁸ som tok for seg Norges klimafotavtrykk, både innenfor og utenfor Norges grenser. Den fant at mat og drikke sto for 27 % av det norske forbruksbaserte avtrykket.

Norge importerer rundt 60 % av maten vi spiser – og vi importerer spesielt mye grønnsaker, frukt og bær.²⁹ Importen telles ikke med i det norske klimaregnskapet og det er derfor opplysende å vurdere disse utslippene med en forbruksbasert linse. Det gir samme funn som Miljødirektoratets beregninger: Å redusere kjøttforbruket gir størst klimaeffekt. Å forbedre matproduksjonen, redusere matsvinn, redusere forbruket av alkohol, godteri og kaffe vil også ha effekt, men ikke i nærheten av like mye.³⁰ Å kutte ned på usunne varekategorier vil likevel gi positive klimaeffekter og desto større helseeffekter.

Et lavutslippssamfunn i 2050

Klimautvalget 2050 leverte sin utredning i 2023. Deres oppgave var å utrede hvilke veivalg Norge står overfor for å nå målet om å bli et lavutslippssamfunn innen 2050. Et av hovedfunnene til Klimautvalget var at det er et betydelig misforhold mellom ambisjonene i klimapolitikken og de virkemidlene som er vedtatt. De tok derfor til orde for å styrke troverdigheten i klimapolitikken og at klimapolitikken må favne bredere enn i dag.³¹

Utvalget mener at matproduksjon er i en særstilling. I framtidens lavutslippssamfunn skal så godt som alle utslipp være fjernet, men det vil ikke være mulig å fjerne alle utslipp fra de biologiske prosessene i matproduksjon.³² Også Miljødirektoratet er tydelig på at det er vanskelig å se for seg at det går an å kutte 90-

²⁶ Framtiden i våre hender, https://www.framtiden.no/filer/dokumenter/Rapporter/2024/Politikk-for-gr%C3%B8nn-matomstilling_Framtiden-i-v%C3%A5re-hender.pdf

²⁷ Framtiden i våre hender, <https://www.framtiden.no/tema/overforbruk>

²⁸ Framtiden i våre hender, https://www.framtiden.no/filer/dokumenter/Rapporter/2024/Online_Lifestyle-Emissions-in-Norway_v2-2.pdf

²⁹ Helsedirektoratet, <https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/utviklingen-i-norsk-kosthold-2025/matvarer/selvforsyningsgrad>

³⁰ Framtiden i våre hender, https://www.framtiden.no/filer/dokumenter/Rapporter/2024/Online_Lifestyle-Emissions-in-Norway_v2-2.pdf s. xi

³¹ Klimautvalget 2050,

<https://www.regjeringen.no/contentassets/20944f0c5bf14bd5b5112ae8aa08e853/no/pdfs/nou202320230025000dddpdfs.pdf> kapittel 1, side 13

³² Klimautvalget 2050,

<https://www.regjeringen.no/contentassets/20944f0c5bf14bd5b5112ae8aa08e853/no/pdfs/nou202320230025000dddpdfs.pdf> Kapittel 7, s. 106

95 % av utslippene i 2050 uten kostholdsending.³³ Selv om ikke alle utslipp vil kunne fjernes, er det nødvendig med store utslippskutt også i jordbruket for å nå Parisavtalens mål. Utvalget presiserer at en reduksjon i produksjon må skje parallelt med en reduksjon i etterspørsel, for å unngå økt kjøttimport. Utvalget mener også at kjøttproduksjon bør beholdes områder som ikke kan brukes til å dyrke korn og grønnsaker. Vi bør dyrke matplanter overalt der det er mulig, og matproduksjon bør i større grad innrettes etter lokale forutsetninger.³⁴ NIBIO mener at vi minst kan doble den norske produksjonen av frukt og grønt.³⁵

³³ Miljødirektoratet, <https://www.miljodirektoratet.no/publikasjoner/2026/februar-2026/klimatiltak-i-norge-2026/>

³⁴ Klimautvalget 2050,

<https://www.regjeringen.no/contentassets/20944f0c5bf14bd5b5112ae8aa08e853/no/pdfs/nou202320230025000dddpdfs.pdf> kapittel 7, s. 108

³⁵ NIBIO, <https://www.nibio.no/nyheter/slik-kan-norge-produsere-dobbelt-sa-mye-frukt-og-gront>

3 – Anbefalte virkemidler

Offentlige innkjøp i tråd med kostrådene

Det offentlige kjøper årlig varer og tjenester for 780 milliarder.³⁶ Disse kan bli et viktig redskap for å endre matvaner og et sentralt marked for norske matprodusenter. Andelen norskprodusert frukt og grønt i offentlige anskaffelser er bare 20 %³⁷ - betraktelig lavere enn de 40 % husholdningene kjøper. Det bør stilles krav til at det offentlige kjøper inn mat som samsvarer med de nasjonale kostrådene - og at man velger lokale råvarer der det er mulig.

Sunn skatteveksling

Sunn skatteveksling handler om å bruke skatte- og avgiftssystemet til å gjøre det billigere å spise sunt. Ved å øke avgifter på usunn mat og bruke provenyet til å kutte tilsvarende for sunne matvarer, får flere råd til å spise sunt. Dette kan bøte på at dagens kostholdsvaner i stor grad følger sosiale skillelinjer, hvor de med dårligst råd også er de som i minst grad følger kostrådene.

Skolefruktordning og skolemat til alle elever

Matvaner formes i tidlig alder og er sterkt korrelert med sosioøkonomisk bakgrunn. Ved å innføre gratis skolefrukt, sikres alle elever tilbudet om minst «en om dagen». I dag finnes det tilbud om abonnement på skolefrukt til alle norske grunnskoler, i foreldrebetalt ordning, med et tilskudd på 20 millioner fra statsbudsjettet. Vi mener ordningen bør utvides til å gi alle skoleelever gratis skolefrukt. Det bør også innføres skolemat, for å sikre alle elever et sunt måltid om dagen.

Styrke mat- og helsefaget

Mat og helse er faget med færrest timer i grunnskolen. Timetallet må økes, slik at barn og unge får kunnskap og ferdigheter til å følge kostrådene. Mer praktisk matlaging med frukt og grønnsaker er avgjørende for å bygge livsferdigheter og helsefremmende vaner og en omstilling av matsystemet. Det bør også satses på flere skolehager for å gi elevene praktisk kunnskap om matproduksjon og inspirasjon.

Plan for kostrådene

Det trengs en plan for hvordan Norge skal få befolkningen til å spise som kostrådene anbefaler. Her bør man se til Danmarks plan for plantebasert mat. Norge bør sette seg mål for opptrapping av produksjon og etterspørsel etter frukt og grønt, og iverksette virkemidler langs hele verdikjeden – fra gård til gaffel.

³⁶ Regjeringen, <https://www.regjeringen.no/no/aktuelt/lov-om-offentlige-anskaffelser-foreslar-ny-bestemmelse-om-sikkerhets-og-beredskapshensyn/id3100967/>

³⁷ Nibio, https://www.landbruksdirektoratet.no/nb/filarkiv/prosjektresultater/jordbruk/Forprosjekt%20off.%20innkj.%20frukt%20og%20gr%C3%B8nt_15.02.22.pdf/_attachment/inline/0b2f6782-deaf-4b44-af94-81966a11e8de:e4aac3b5aacbdbb4634845d19d85ea8cc4d15d87/Forprosjekt%20off.%20innkj.%20frukt%20og%20gr%C3%B8nt_15.02.22.pdf

4 – Referanseliste

- Nordisk ministerråd. Nordic Nutrition Recommendations 2023. 20.06.2023
<https://www.norden.org/en/publication/nordic-nutrition-recommendations-2023>
- Helsedirektoratet. Kostråd og næringsstoffer. 15.08.2024.
<https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/kostradene-og-naeringsstoffer/kostrad-for-befolkningen/bakgrunn-metode-og-prosess>
- Tangen, Hanna Seglem, Schjøll, Alexander og Sørsdal, Sofie. Kjøttpriser og kjøttreklamers effekt på forbruk. Forbruksforskningsinstituttet SIFO, på vegne av Framtiden i våre hender. 04.2025.
<https://www.framtiden.no/filer/dokumenter/Rapporter/2025/SIFO-notat-1-2025-Kjoettpriser-og-reklame.pdf>
- Hambro, Sarah og Kielland, Ingrid Røise. Kostholdsguruene. D2. 18.04.2024.
https://www.dn.no/d2/helse/mat/kosthold/influensere/kun-halvparten-kjenner-til-myndighetenes-kostrad/7-1-cskestj_ab
- Regjeringen. Prop. 1 S (2024-2025) for budsjettåret 2025 under Helse- og omsorgsdepartementet.
<https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/prop-1-s-20242025/id3056674/?ch=1>
- Regjeringen. Effektive kostholdstiltak. 05.01.2024.
<https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/effektive-kostholdstiltak/id3021006/>
- Helsedirektoratet. Utviklingen i norsk kosthold 2025. 26.11.2025.
<https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/utviklingen-i-norsk-kosthold-2025/holdninger-kunnskap-og-samarbeid/hva-vektlegger-forbruker-ved-kjop-av-mat>
- Forthun, Ingeborg m.fl. Folkehelseinstituttet. Sykdomsbyrde i Norge. 13.10.2025.
<https://www.fhi.no/he/fr/folkehelse rapporten/samfunn/sykdomsbyrde/>
- Helsedirektoratet. De største utfordringene nå og i tiden fremover. 19.03.24.
<https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/folk ehelse-i-et-livsloppsperspektiv-helsedirektoratets-innspill-til-ny-folkehelsemelding/folkehelse-gjennom-livslopet-barn-og-unge/de-storste-utfordringene-na-og-i-tiden-fremover>
- Totland, Torunn Holm m.fl. Folkehelseinstituttet. Kosthold i Norge. 16.08.2024.
<https://www.fhi.no/he/fr/folkehelse rapporten/lev evaner/kosthold/#hovedpunkter>
- Lindstrøm, Larsen Eirik og Utne, Herman Raddum. 83 100 kroner per innbygger til helse i 2022. Statistisk sentralbyrå. 19.10.2023.
<https://www.ssb.no/nasjonalregnskap-og-konjunkturer/nasjonalregnskap/statistikk/helser egnskap/artikler/83-100-kroner-per-innbygger-til-helse-i-2022>
- Sælensminde, Kjartan, Johansson, Lars og Helleve, Arnfinn. Samfunnsgevinster av å følge Helsedirektoratets kostråd. Helsedirektoratet. 03.2016.
<https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/samfunnsgevinster-av-a-folge-helsedirektoratets-kostrad/Samfunnsgevinster%20av%20%C3%A5%20f%C3%B8lge%20Helsedirektoratets%20kostr%C3%A5d.pdf>
- Miljødirektoratet. Klimatiltak i Norge. Lest 17.12.2025.
<https://www.miljodirektoratet.no/tjenester/klimatiltak/>
- Miljødirektoratet. J01 Forbruk i tråd med nasjonale kostråd. Lest 12.02.202.
<https://www.miljodirektoratet.no/tjenester/klimatiltak/tiltaksark-2026/jordbruk/j01-forbruk-i-trad-med-nasjonale-kostrad>
- Miljødirektoratet. Klimatiltak i Norge: Kunnskapsgrunnlag 2025. 22.01.2025.
<https://www.miljodirektoratet.no/publikasjoner/2>

[025/januar-2025/klimatiltak-i-norge-kunnskapsgrunnlag-2025/](https://www.miljodirektoratet.no/link/443efead202e4cab91553d7d4eeba02e.aspx)

Miljødirektoratet. Klimatiltak i Norge: Kunnskapsgrunnlag 2026. 10.02.2026.
<https://www.miljodirektoratet.no/link/443efead202e4cab91553d7d4eeba02e.aspx>

Miljødirektoratet. P01 Elektrifisering i petroleumssektoren. Lest 12.02.2026.
<https://www.miljodirektoratet.no/tjenester/klimatiltak/tiltaksark-2026/petroleum/p01-elektrifisering-av-petroleumssektoren/>

Klimautvalget 2050. NOU 2023:25. Omstilling til lavutslipp. 27.10.2023.
<https://www.regjeringen.no/contentassets/20944f0c5bf14bd5b5112ae8aa08e853/no/pdfs/nou202320230025000dddpdfs.pdf>

Martinussen, Inger. Slik kan Norge produsere dobbelt så mye frukt og grønt. NIBIO, 14.08.2025.
<https://www.nibio.no/nyheter/slik-kan-norge-produsere-dobbelt-sa-mye-frukt-og-gront>

Framtiden i våre hender. Overforbruk. Lest 28.11.2025.
<https://www.framtiden.no/tema/overforbruk>

Bengtsson, Magnus, Elli Latva-Hakuni, Viivi, Toivio, Lewis Akenji. *Towards a fair consumption space for all: Options for reducing lifestyle emissions in Norway*. Framtiden I våre hender, 2024.
https://www.framtiden.no/filer/dokumenter/Rapporter/2024/Online_Lifestyle-Emissions-in-Norway_v2-2.pdf

Møller, Ingrid og Beddari Emil. Politikk for grønn matomstilling. Framtiden i våre hender, mars 2024.
https://www.framtiden.no/filer/dokumenter/Rapporter/2024/Politikk-for-gr%C3%B8nn-matomstilling_Framtiden-i-v%C3%A5re-hender.pdf

Regjeringen. Lov om offentlige anskaffelser: Foreslår ny bestemmelse om sikkerhets- og beredskapshensyn. Regjeringen, 15.05.2025.
<https://www.regjeringen.no/no/aktuelt/lov-om-offentlige-anskaffelser-foreslar-ny->

[bestemmelse-om-sikkerhets-og-beredskapshensyn/id3100967/](https://www.landbruksdirektoratet.no/nb/filarkiv/prosjektresultater/jordbruk/Forprosjekt%20off.%20innkj.%20frukt%20og%20gr%C3%B8nt_15.02.22.pdf)

Dombu, Siri Voll, Johnsen, Hanne Margrete, Kårstad, Signe og Pettersen, Ivar. Mer norsk frukt og grønt i offentlig sektor. NIBIO, 03.03.2023.
https://www.landbruksdirektoratet.no/nb/filarkiv/prosjektresultater/jordbruk/Forprosjekt%20off.%20innkj.%20frukt%20og%20gr%C3%B8nt_15.02.22.pdf /attachment/inline/0b2f6782-deaf-4b44-af94-81966a11e8de:e4aac3b5aacbdbb4634845d19d85ea8cc4d15d87/Forprosjekt%20off.%20innkj.%20frukt%20og%20gr%C3%B8nt_15.02.22.pdf

