Høring: Nasjonale kostråd for god helse og gode liv

Helsedirektoratet ønsker innspill, tilbakemeldinger og forbedringsforslag som kan gjøre nytteverdien av “Kostråd for god helse og gode liv” best mulig. Både innspill som støtter gjeldende forslag og innspill til endringer er velkomne.

NNR 2023 er kunnskapsgrunnlaget for kostrådene. NNR 2023 har tidligere vært gjenstand for høring. Det åpnes derfor ikke opp for nye innspill til kunnskapsgrunnlaget.

Alle høringsinnspill skal gis via dette [høringsskjemaet i Forms (office.com).](https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=XL2haw911kqrow-VWFvCH9AonkxX1ZpBn--sy38qsE1URDVRM0xXNVNYVjAxRUI2V1RSQTJCWE9XWi4u)

* Høringsinnspill sendt inn via andre kanaler enn Forms vil ikke bli vurdert.
* Hvert svarfelt har en begrensning på 4000 tegn (inkludert mellomrom). Høringsinnspill som er knyttet til ett råd vil kun bli vurdert dersom det er skrevet inn i det tilhørende svarfeltet og ikke i andre svarfelt.
* Idet du sender inn Forms-skjemaet får du mulighet til å skrive ut eller lagre høringsinnspillet ditt (velg fra nedtrekksmeny som kommer opp).

Høringsfrist: **20.05.2024**

Innspill til sammensetning og antall råd

Skriv inn svaret

**Råd 1:** Ha et variert kosthold, velg mest mat fra planteriket og spis med glede

Skriv inn svaret

**Råd 2**: Frukt eller grønnsaker bør være en del av alle måltider

Skriv inn svaret

**Råd 3**: La grovt brød eller andre fullkornsprodukter være en del av flere måltider hver dag

Skriv inn svaret

**Råd 4:** Fisk og sjømat, bønner og linser og rent kjøtt er gode kilder til protein – varier blant disse. Velg lite rødt kjøtt og minst mulig bearbeidet kjøtt

Skriv inn svaret

**Råd 5:**Ha et daglig inntak av melk og meieriprodukter. Velg produkter med mindre fett

Skriv inn svaret

**Råd 6:**Mat og drikke med mye salt, sukker eller mettet fett bør begrenses

Skriv inn svaret

**Bakgrunn, metode og prosess**

Skriv inn svaret