

Se etter Nøkkelhullet

Det du spiser, påvirker helsen din. Nøkkelhullet gjør det enkelt å velge sunnere.

Sammenliknet med andre matvarer av samme type, oppfyller produkter med Nøkkelhullet ett eller flere av disse kravene:

- Mindre og sunnere fett
- Mindre sukker
- Mindre salt
- Mer kostfiber og fullkorn

Nøkkelhullet er for alle

Mat med Nøkkelhullet er for alle friske personer – både voksne, ungdommer og barn. Nøkkelhullet er for deg som gjerne vil spise sunt.

Variasjon er viktig i et sunt kosthold. Det hjelper Nøkkelhullet deg med fordi du finner merket på forskjellige matvaregrupper. Har du spesielle behov, for eksempel hvis du trener hardt, er eldre eller syk, er det viktig at du spiser slik at du får nok energi.

Hvem står bak Nøkkelhullet?

Nøkkelhullet er et felles nordisk merke. Kravene til Nøkkelhullet utarbeides av myndighetene i Norge, Sverige og Danmark. Merket støttes av Nordisk Ministerråd.

I Norge er det Mattilsynet og Helsedirektoratet som har ansvar for Nøkkelhullet. Mattilsynet kontrollerer om reglene for bruk av merket overholdes. Det er frivillig for produsentene å bruke Nøkkelhullet.

Her finner du Nøkkelhullet

Nøkkelhullet er plassert på emballasjen, men du kan også finne merket på fisk, frukt, bær, grønnsaker og poteter som ikke er innpakket.

- Matvarer med Nøkkelhullet har som regel en næringsdeklarasjon.
- Brus, godteri og kaker kan ikke merkes med Nøkkelhullet.
- Matvarer med søtstoffer kan heller ikke merkes med Nøkkelhullet.



Les mer om
Nøkkelhullet på:

www.nokkelhullsmerket.no
www.norden.org/noeglehullet

Juni 2010



Enkelt
å velge
sunnere



Disse matvarene kan få Nøkkelhullet

Se etter Nøkkelhullet når du handler mat!



Du finner Nøkkelhullet på emballasjen

Sammenliknet med andre matvarer av samme type, oppfyller produkter med Nøkkelhullet ett eller flere av disse kravene:

- Mindre og sunnere fett
- Mindre sukker
- Mindre salt
- Mer kostfiber og fullkorn



Vegetabilske produkter

soyamelk, havredrikk, tofu og vegetabilske alternativer til kjøtt og fisk



Frukt og bær

friske eller frosne



Kjøtt og pålegg

ferskt eller frossent



Fisk og skalldyr

fiskeprodukter, ferske eller frosne



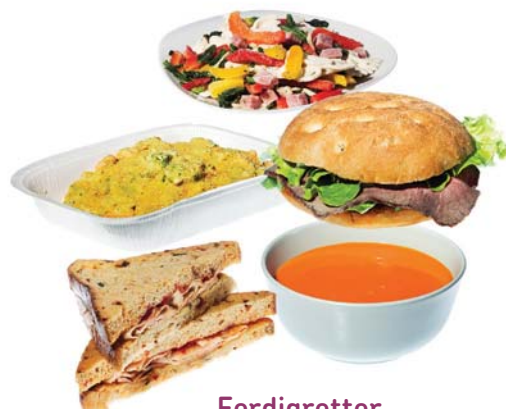
Olje

margarin



Brød og kornprodukter

gryn, pasta, ris og frokostblandinger



Ferdigretter

supper, pizza, wraps, smørbrød



Meieriprodukter

melk, yoghurt, ost



Grønnsaker og poteter

friske eller frosne