



Byt inte liv

byt till Nyckelhålet



Livsmedelsverket

Enklare att välja

Nyckelhålet finns till för att underlätta och hjälpa människor i vardagen – en vardag som kan vara full av val och måsten. Rätt och fel. Pekpinnar och krav. Inte minst när det kommer till mat. Varför ska det alltid handla om att välja bort? Vi tror att det finns ett bättre sätt.



Nyckelhålet är Livsmedelsverkets eget märke. Det hjälper dig att äta mer fibrer och fullkorn, mindre salt och socker samt nyttigare fett. Det är inte det minst trendigt. Hur tråkigt det än kan låta. Men sanningen är att det bygger på den senaste forskningen från hela världen. En samlad kunskap om vad vi mår bra av och vad vi behöver äta.

Nyckelhålet gör skillnad på ost och ost. Pasta och pasta. Bröd och bröd. Du hittar märkningen på de nyttigare alternativen i butikshyllan. Det är vårt sätt att hjälpa dig till en sundare och mer balanserad vardag. Genom att välja Nyckelhålmärkta produkter i butik kan du äta mer eller mindre som vanligt – men hälsosammare.

Byt inte liv. Byt till Nyckelhålet.

Ät som vanligt, fast lite bättre

Det kan kännas krångligt att börja äta mer hälsosamt. Men det behöver det inte vara. Genom att välja Nyckelhålmärkt mat kan du snabbt förbättra dina matvanor. Ibland kallar vi märkningen för vårt enklaste kostråd.

Studier har visat att den som byter ut de livsmedel som går till Nyckelhålmärkta alternativ tydligt förbättrar sitt näringsintag. Med bra matvanor blir man piggare och orkar mer. Dessutom minskar risken för kroniska sjukdomar, som hjärt- och kärlsjukdom, vissa cancerformer, typ 2-diabetes och övervikt.



All världens forskning i ett märke

Det är svårt att hänga med i all forskning inom kost och hälsa. På Livsmedelsverket är det vår vardag. Låt oss guida dig till nyttiga val. Reglerna för vilken mat som får märkas med Nyckelhålet bygger på den senaste forskningen om vad vi behöver äta för att må bra. Livsmedelsverket står för oberoende kunskap och vi är helt öppna med vilka krav som gäller för företag som vill använda Nyckelhålet. Nyckelhålet är en märkning du kan lita på.





Alla kategorier. Alla hyllor. Alla tillfällen.

Det som förenar mat med Nyckelhålet är att den är ett nyttigare val i just sin livsmedelsgrupp. För att ett företag ska få märka mat med Nyckelhålet ska maten uppfylla vissa regler. Kraven skiljer sig åt för varje grupp, eftersom olika livsmedel innehåller olika sorters näring och i olika mängd. Bröd jämförs med bröd och pasta med pasta.

Nyckelhålet finns på nästan alla sorters mat. Du kan hitta det på färska och frysta grönsaker, på oljeflaskor, på yoghurt och ost, bröd och flingor, färsk fisk eller i kyldisken. Även färdigrätter och smörgåsar kan vara Nyckelhålmärkta.



Ett märke från
Livsmedelsverket