

ENKELT
ATT VÄLJA
NYTTIGT



ENKLA

ATT VÄLJA

Många vill äta nyttigt. Men vad är egentligen nyttig mat? Det är inte så lätt att veta när vi varje dag matas med nya dieter, kostråd och rön.

Men det finns ett enkelt sätt att äta bra: välj mat som är märkt med Nyckelhålet.

För att få märka mat med Nyckelhålet ska den uppfylla vissa regler. Regler som hjälper dig att äta mindre salt och socker, mer fullkorn och fibrer, och nyttigare eller mindre fett.

Eftersom olika livsmedelsgrupper innehåller olika sorters näring och i olika mängd skiljer sig kraven åt för varje grupp – bröd jämförs med bröd och korn med korn. Så när du ska handla frukostflingor, pålägg eller färdigmat, välj någon av de produkter som är märkta med Nyckelhålet, så kan du vara säker på att du gör ett bättre val.



MAT SOM KAN MÄRKAS MED NYCKEL- HÅLET

Grönsaker
och rotfrukter
Frukt, bär och nötter
Bröd, flingor, pasta
och gryn
Mejeriprodukter
Matfett och oljor
Fisk och skaldjur
Kött och chark
Vegetabiliska produkter
Färdigmat
Såser och dressingar

BYGGER PÅ DAGENS VETENSKAP

Hur kan man då vara säker på att just Nyckelhålmärkt är bra för hälsan?

Jo, för att våra krav bygger på den senaste forskningen.

Därför vet vi att det är bra att äta mindre salt och socker, mer fullkorn och fibrer och nyttigare fett. Dessutom behöver vi äta varierat för att få i oss alla olika näringsämnen, därför finns Nyckelhålet på många olika typer av mat.

Nyckelhålet gör skillnad!

Att välja Nyckelhålmärkt är med andra ord ett enkelt sätt att förbättra dina matvanor, kanske det allra enklaste kostrådet du kan få. Bra matvanor gör att vi blir piggare och orkar mer. Dessutom minskar risken för sjukdomar i hjärta och kärl, cancer, övervikt och typ 2-diabetes. Vi blir helt enkelt friskare, även i framtiden.



DEM STÅR BAKOM NYCKEL- HÅLET?

Nyckelhålet är Livsmedelsverkets symbol. Flera andra länder använder också symbolen, bland annat Norge, Danmark och Island.

 Livsmedelsverket

Nyckelhålet är en oberoende märkning och alla livsmedelsföretag har rätt att använda symbolen gratis på de produkter som följer Nyckelhålets regler.

Här hittar du Nyckelhålet

Nyckelhålet är grönt men kan också förekomma i svartvitt. Symbolen finns oftast på förpackningen men du kan också hitta det vid fisk, frukt, bär, grönsaker och potatis, som inte är förpackade.