

# NØKKE LHULLET

## Enkelt å velge sunnere mat

Du har sikkert lært at du bør spise sunn mat. Men er det alltid like enkelt å vite hva som er sunt?

For at det skal være enkelt å velge sunnere mat i butikken, kan matvarene bli merket med Nøkkelhullet. Det ser slik ut.

Merket kan være grønt eller sort, mens selve «hullet» er hvitt.

Du vil finne Nøkkelhullet utenpå pakningen. Er en matvare merket med Nøkkelhullet, er den sunnere enn andre matvarer av samme type. Det vil si at en frokostblanding blir sammenlignet med andre frokostblandinger. Et brød blir sammenlignet med andre brød og en ost med andre oster.



## En matvare med Nøkkelhullet har enten

- mindre fett
- sunnere fett
- mindre salt
- mindre sukker eller
- mer kostfiber

Alt dette er med å gjøre matvarene sunnere.

Her i Norge er det Mattilsynet og Helsedirektoratet som har lagd reglene for hvilke matvarer som kan få Nøkkelhullet. Du vil finne den samme merkingen i Sverige og Danmark.

### Hvilke matvarer kan få Nøkkelhullet?

Det er bare matvarer som er viktige i et vanlig sunt kosthold, som kan få Nøkkelhullet. Det betyr at du kan finne det på matvarer som du vanligvis spiser til måltidene. Matvarene må også være ferdig pakket.

Frukt, bær, poteter, grønnsaker og fisk kan få Nøkkelhullet selv om varene ikke er ferdig pakket.

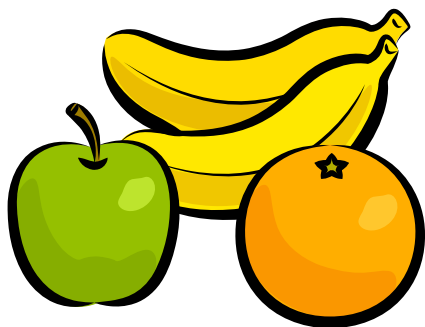
Mat eller drikke som inneholder søtstoffer, for eksempel enkelte typer yoghurt, kan ikke få Nøkkelhullet.



### Til frokosten

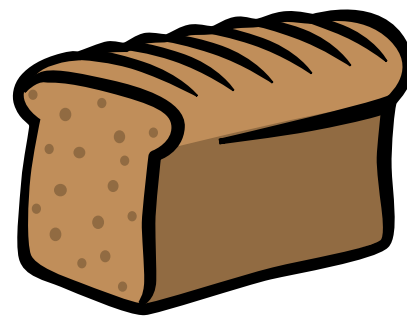
I butikkene finner du mange typer frokostblandinger. De både smaker forskjellig og ser forskjellig ut. Noen inneholder mange viktige næringsstoffer, for eksempel kostfiber, vitaminer og mineraler.

Mange frokostblandinger kan merkes med Nøkkelhullet, for eksempel musli og cornflakes. Andre frokostblandinger kan inneholde store mengder sukker og lite viktige næringsstoffer. Nøkkelhullet skal hjelpe deg å finne frokostblandinger som er sunnere.



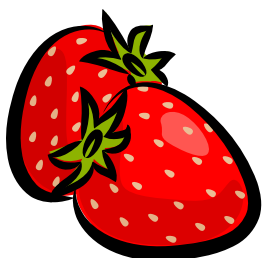
## Til brødmåltidet

De fleste spiser flere brødmåltider hver dag. Da er det viktig at både brødet, pålegget og drikken til maten inneholder mye av de næringsstoffene du trenger. Nøkkelhullet kan hjelpe deg å velge riktig.



## Du kan for eksempel finne Nøkkelhullet på disse matvarene:

- grovt brød og knekkebrød med mer kostfiber og mindre salt
- melk med mindre fett, for eksempel skummet melk og ekstra lett melk
- lettmargariner
- magert kjøttpålegg, for eksempel skinke eller mager leverpostei
- makrell i tomat
- hvit ost med mindre fett og salt
- frukt, bær og grønnsaker



Syltetøy og sjokoladepålegg er eksempler på matvarer som ikke kan få Nøkkelhullet fordi det inneholder mye sukker.