

# NØKKELHULLET

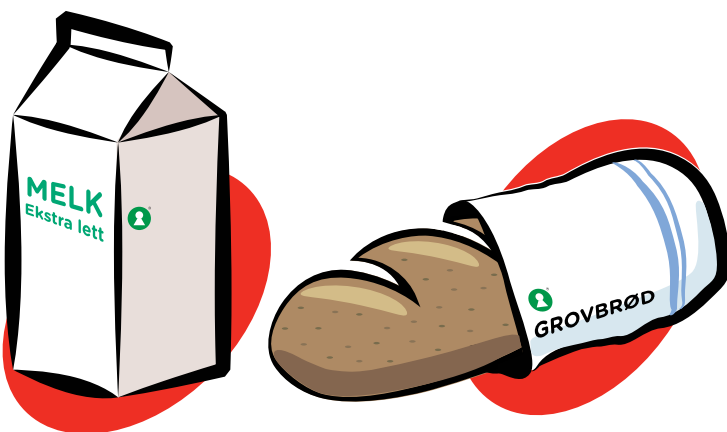
## Enkelt å velje sunnare mat

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

For at det skal vere enkelt å velje sunnare mat i butikken, kan matvarene bli merkte med Nøkkelhullet. Det ser slik ut:

Merket kan vere grønt eller svart, mens sjølve «holet» er kvitt.

Du vil finne Nøkkelhullet utanpå pakningen. Er ei matvare merkt med Nøkkelhullet, er ho sunnare enn andre matvarer av same typen. Det vil seie at ei frukostblanding blir samanlikna med andre frukostblandingar. Eit brød blir samanlikna med andre brød og ein ost med andre ostar.



## Ei matvare med Nøkkelhullet har anten

- mindre feitt
- sunnare feitt
- mindre salt
- mindre sukker eller
- meir kostfiber

Alt dette er med på å gjere matvarene sunnare.

Her i Noreg er det Mattilsynet og Helsedirektoratet som har laga reglane for kva for matvarer som kan få Nøkkelhullet. Du vil finne den same merkinga i Sverige og Danmark.

### Kva for matvarer kan få Nøkkelhullet?

Det er berre matvarer som er viktige i eit vanleg sunt kosthald, som kan få Nøkkelhullet. Det vil seie at du kan finne det på matvarer som du vanlegvis et til måltida. Matvarene må også vere ferdig pakka.

Frukt, bær, poteter, grønsaker og fisk kan få Nøkkelhullet sjølv om varene ikkje er ferdig pakka.

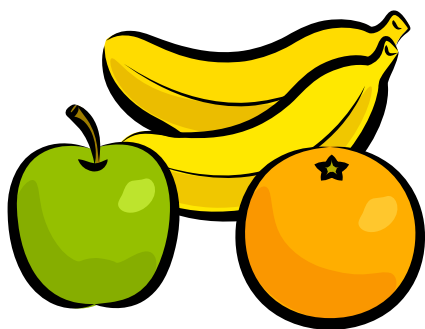
Mat eller drikke som inneheld søtstoff, til dømes enkelte typar av jogurt, kan ikkje få Nøkkelhullet.



### Til frukosten

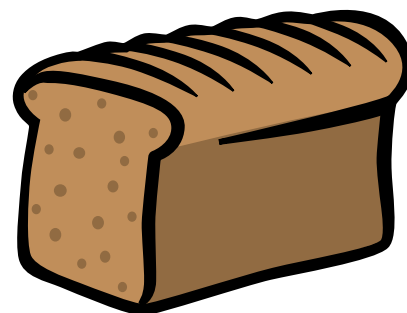
I butikkane finn du mange typar frukostblandingar. Dei både smakar ulikt og ser ulike ut. Somme inneheld mange viktige næringsstoff, til dømes kostfiber, vitamin og mineral.

Fleire av desse frukostblandingane kan merkjast med Nøkkelhullet, til dømes musli og cornflakes. Andre frukostblandingar kan innehalde store mengder sukker og lite viktige næringsstoff. Nøkkelhullet skal hjelpe deg med å finne frukostblandingar som er sunnare.



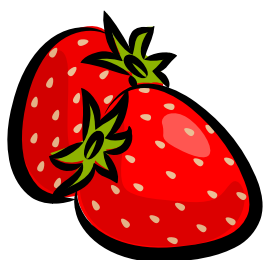
### Til brødmåltidet

Dei fleste et fleire brødmåltid kvar dag. Da er det viktig at både brødet, pålegget og drikken til maten inneheld mykje av dei næringsstoffa du treng. Nøkkelhullet kan hjelpe deg med å velje rett.



### Du kan mellom anna finne Nøkkelhullet på desse matvarene:

- grovt brød og knekkebrød med meir kostfiber og mindre salt
- mjølk med mindre feitt, til dømes skummamjølkk og ekstra lett mjølkk
- lettargarinar
- magert kjøttpålegg, til dømes skinke eller mager leverpostei
- makrell i tomat
- kvit ost med mindre feitt og salt
- frukt, bær og grønsaker



Syltetøy og sjokoladepålegg er døme på matvarer som ikkje kan få Nøkkelhullet fordi dei inneheld mykje sukker.