

Matdagboka

Arbeidsbok til kurset Bra mat for bedre helse



Helsedirektoratet



Innhold

Kostrådene	3
Innledning	5
Kursdag 1	8
Kursdag 2	30
Kursdag 3	34
Kursdag 4	43
Kursdag 5	45
Kursdag 6	52
Faktaark	60
Notater	69

Kostrådene

Ha et variert kosthold, velg mest mat fra planteriket og spis med glede.



Frukt, bær eller grønnsaker bør være en del av alle måltider.

Velg oftere fisk og sjømat, bønner og linser enn rødt kjøtt. Spis minst mulig bearbeidet kjøtt.



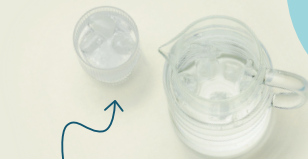
La grovt brød eller andre fullkornsprodukter være en del av flere måltider hver dag.



Godteri, snacks og søte bakevarer bør begrenses.



Ha et daglig inntak av melk og meieriprodukter. Velg produkter med mindre fett.



Drikk vann!

Innledning

Velkommen til kurs!

Kurset Bra mat for bedre helse er utviklet av Helsedirektoratet i samarbeid med frisklivssentraler, med bakgrunn i forsknings- og erfaringsbasert kunnskap. De nasjonale kostrådene ligger til grunn for kurset.

Dette kurset gir deg både kunnskap om et sunt kosthold og gode matvalg, og praktiske verktøy for å gjennomføre og vedlikeholde endringer i kostholdet. Målet er at du kan bruke kostrådene som veiledning til å sette sammen et kosthold som er bra for helsa di, og samtidig tar utgangspunkt i dine egne vaner, preferanser og livssituasjon.

Om Matdagboka

Gjennom kurset brukes Matdagboka som et verktøy. Her kan du notere når du gjør oppgaver på kurset og hjemmeoppgaver mellom kursdagene. I tillegg finner du faktaark om aktuelle temaer bakerst i boka.

Program

Kursdag 1

- Bli kjent
- Motivasjon
- Hvem og hva kan jeg stole på?
- Kostråd i fokus
- Matvaner

Kursdag 2

- Motivasjon og ambivalens
- Kostråd i fokus

Kursdag 5

- Praktisk dag
- Matlaging *eller*
- Handletur *eller*
- Dypdykk i matvareembalasje
- Sunnere matvalg

Kursdag 6

- Glipp/sidesteg
- Negative tanker, fristelser og sug
- Kostråd i fokus
- Mat og økonomi
- Veien videre
- Evaluering

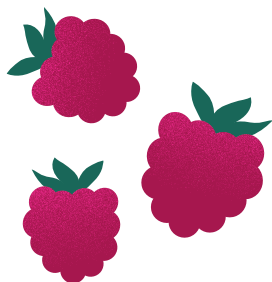
Kursdag 3

- Målsetting og vanebygging
- Kostråd i fokus

Kursdag 4

- Evaluere fremgang
- Tankefeller
- Kostråd i fokus

3–6 mnd ->



Kursdag 7 Oppfølgingsdag

- Oppdatering siden sist
- Oppfriskning av kunnskap
- Langsiktig vedlikehold av gode vaner

Kursdag 1

Ved kursstart er jeg så fornøyd med kostholdet mitt på skala fra 1-10, sett ring rundt:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Svært misfornøyd

Svært fornøyd

Motivasjon

Hva er mine grunner for å gjøre endringer i kostholdet?

Hva er viktig for meg?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Bli bevisst matvanene mine

Hva spiser jeg?

Hvor ofte spiser jeg?

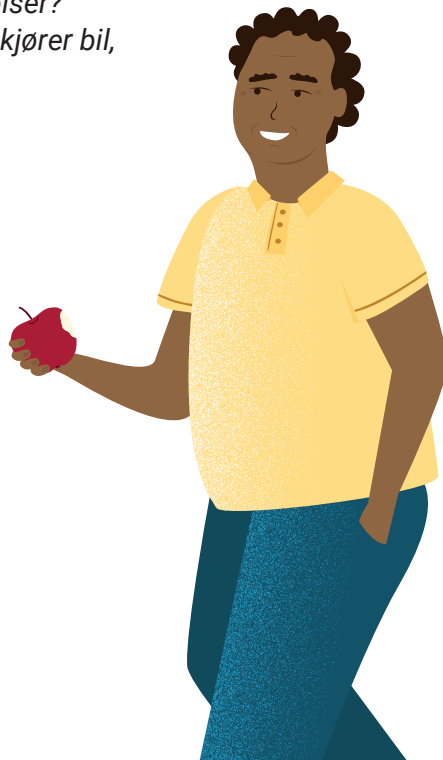
Hvor mye spiser jeg?

Hva tenker jeg på når jeg setter sammen måltidene?

Spiser jeg alene eller sammen med andre?

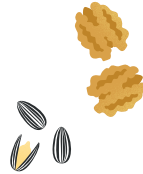
Setter jeg meg ned eller spiser jeg på farten?

*Gjør jeg andre ting mens jeg spiser?
(Eks. ser på TV eller telefonen, kjører bil,
gjør husarbeid)*



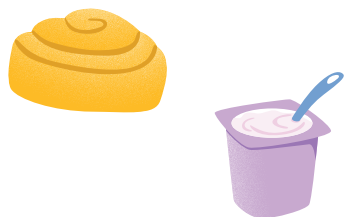
Måltidsrytme

- Frokost
- Lunsj
- Middag
- Kveldsmat
- Mellommåtid?
- Godteri og bakevarer?
- Nattmat?

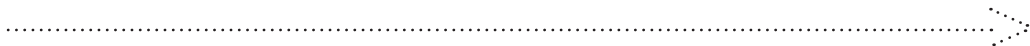


Morgen





Kveld



Når, hvor og hvorfor?

Tider på døgnet, steder, situasjoner, følelser...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

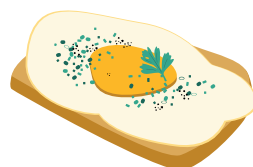
.....

.....

Måltidsplan

Slik vil jeg at en vanlig dag skal se ut:

Klokkeslett	Måltid eller annen situasjon med mat/drikke



Matdagbok

På de neste sidene kan du skrive ned alt du spiser og drikker. Ta med både hverdager og helgedager, gjerne torsdag-lørdag eller søndag-tirsdag. Beskriv så nøyaktig som mulig tidspunkt, type mat og drikke, hvor mye du spiste og drakk og hvorfor du spiste. Her er det plass til at du til sammen skal kunne fylle ut for tre dager tre ganger – totalt ni dager.

Lev som vanlig:

La utfyllingen være ærlig og så nær virkeligheten som mulig, unngå å spise eller drikke annerledes enn du pleier fordi du skal skrive det ned.

Beskriv type mat og drikke, for eksempel:

- type brød, f.eks. knekkebrød, grovbrød, kneipp, loff, pita, nan, børe
- ris/pasta/poteter
- erter/bønner/linser
- type fisk og kjøtt, og om det er stekt, kokt eller tilberedt på annen måte
- fett på og/eller i maten, f.eks. olje, smør, plantemargarin
- pålegg, f.eks. kokt skinke, gulost, honning
- alt tilbehør til maten, f.eks. saus, ketsjup, sennep, syltetøy, dressing, dip, pesto, hummus, majones
- sukker eller salt på og/eller i maten
- godteri/snacks/dessert/kaker
- drikke, f.eks. vann, juice, saft, melk, brus med og uten sukker, kaffe, te, energidrikk, vin, øl og smoothie

Beskriv hvor mye du spiste og drakk:

- I husholdningsmål, f.eks. spiseskje, glass, kopp, dyp tallerken
- eller i liter (l), desiliter (dl) eller gram (g)
- eller i stor, liten eller normal porsjon

Beskriv årsaken til at du spiste og/eller drakk:

F.eks. sulten, tørst, lyst, sug/fysen, belønning, sosialt samvær, frokost, lunsj, middag, kveldsmat, småspising, mellommåltider, med mer.



Dag... *Ons* Dato: *2. september*

Klokka	Hva (type mat og drikke)	Mengde	Årsak
7.30	<i>Eplejus</i>	<i>Et lite glass</i>	<i>Frokost</i>
	<i>Brød (kneip)</i>	<i>En skive</i>	<i>Frokost</i>
	<i>Brunost</i>	<i>Tre skiver med ostehøvel</i>	<i>Frokost</i>
	<i>Svart kaffe</i>	<i>En stor kopp</i>	<i>Frokost</i>
8.15	<i>Sjokolade</i>	<i>Tre biter Twist</i>	<i>Fikk lyst på</i>

Dag..... Dato:

Klokka	Hva (type mat og drikke)	Mengde	Årsak

Dag..... Dato:

Klokka	Hva (type mat og drikke)	Mengde	Årsak

Dag..... Dato:

Klokka	Hva (type mat og drikke)	Mengde	Årsak

Dag..... Dato:

Klokka	Hva (type mat og drikke)	Mengde	Årsak

Dag..... Dato:

Klokka	Hva (type mat og drikke)	Mengde	Årsak

Dag..... Dato:

Klokka	Hva (type mat og drikke)	Mengde	Årsak

Dag..... Dato:

Klokka	Hva (type mat og drikke)	Mengde	Årsak

Dag..... Dato:

Klokka	Hva (type mat og drikke)	Mengde	Årsak

Dag..... Dato:

Klokka	Hva (type mat og drikke)	Mengde	Årsak

Dag..... Dato:

Klokka	Hva (type mat og drikke)	Mengde	Årsak

Dag..... Dato:

Klokka	Hva (type mat og drikke)	Mengde	Årsak



Hjemmeoppgave



Noter hva og når du spiser i matdagboka – to hverdager og en helgedag (bruk tabell/skjema).



Observer egne matvaner frem til neste kursdag. Velg 1 eller 2 endringer du vil igangsette eller gjennomføre til neste gang:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kursdag 2

Motivasjonen min og troen på meg selv

På skala fra 1-10, sett ring rundt:

Hvor viktig er det for meg å gjøre endringer i kostholdet?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lite viktig

Svært viktig

Hvor stor tro har jeg på at jeg kan få til endringer?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lite tro

Stor tro

Hvor klar er jeg for å begynne med endring nå?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

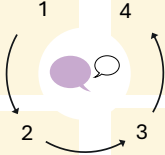
Ikke klar

Svært klar

Ambivalens – motstridende følelser

Beslutningsskjemaet er et verktøy som kan tydeliggjøre fordeler og ulemper ved å fortsette med eller endre matvaner og kosthold. Begynn å fylle ut på 1 og avslutt på 4. Skriv i stikkordsform.

Fordeler med å fortsette med nåværende kosthold	Fordeler med å endre kosthold
Ulemper med å fortsette med nåværende kosthold	Ulemper med å endre kosthold



Fyll på motivasjonen jevnlig

Lag så mange utsagn du klarer.

Ved å gjøre endringer i kostholdet kan jeg unngå/oppnå....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

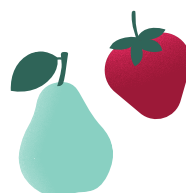
.....

.....

Hvordan øke inntaket av frukt, bær og grønnsaker

Hva hindrer meg i å spise mer?

Hvordan kan jeg øke inntaket?

[illegible]



Hjemmeoppgave

-  Forsett å jobbe med de 1-2 endringene fra kursdag 1.
-  Forsøk å inkludere frukt, bær eller grønnsaker i hvert måltid i to dager.
-  Les i tilbudsaviser og finn frukt, bær og grønnsaker på tilbud.
-  Sammenlign kilopriser i butikken.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kursdag 3

Sette egne mål med SMARTE mål

Dette er et verktøy for å hjelpe deg med å sette mål som er spesifikke, oppnåelige og meningsfulle.

S M A R T E

Spesifikt

Velg et mål som er spesifikt og ikke generelt. Det vil si at målet må være enkelt, tydelig, konkret og beskrive hva som skal oppnås.

Målbart

Målet må være målbart slik at du vet når målet er nådd. Det må være mulig å måle måloppnåelsen på en skala for å se om det du gjør gir forbedring.

Attraktivt

Målet må selvsagt være noe du faktisk ønsker å nå hvis ikke er det ikke noe poeng å strekke seg etter det. Det må oppleves viktig og nyttig for deg.

Realistisk

For at et mål skal virke motiverende må det være realistisk og oppnåelig. Du kan også lage delmål underveis.

Tidsbestemt

Når skal målet være nådd? En konkret tidsfrist hjelper deg å lage en plan for fremgang. Du kan lage flere kortsiktige mål for å oppnå langsiktige mål.

Evaluerer

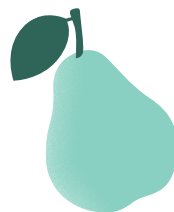
Skriv ned tre spesifikke SMARTE mål for ditt kosthold:

Hovedmål	Dato for evaluering
1	
2	
3	
Delmål	
1	
2	
3	



Evaluering

Hva fungerte bra? Hvorfor?	Hva fungerte ikke? Hvorfor?	Hva må gjøres annerledes neste gang?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Sammenligne matvarer - brød og fullkorn

Se etter Brødskalaen og Nøkkelhullet.

Hva er den første ingrediensen på næringsdeklarasjon?

Hvor høyt opp på ingredienslisten kommer fullkornsmel/sammalt mel?

Hvor mye fiber?

Hvor mye salt og sukker?

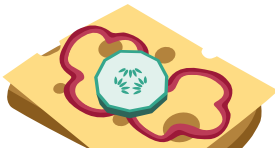
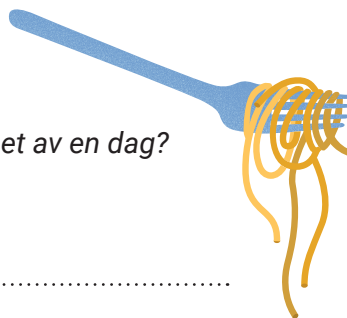
Matvare	Næringsinnhold	Pris

Matvare	Næringsinnhold	Pris

Hvordan øke inntaket av grovt brød og fullkorn

Hva er realistiske endringer for meg?

Hvordan kan jeg få i meg nok fullkorn i løpet av en dag?



Sammenligne matvarer - melk, meieriprodukter, oljer, margarin og smør



Se etter Nøkkelhullet.

Hva er den første ingrediensen på varedeklarasjonen?

Er det forskjell på fett- og energiinnhold?

Er det forskjell på innhold av de ulike typene fett?



Matvare	Næringsinnhold	Pris



Hjemmeoppgave

-  Kartlegg grovheten i brød- og kornprodukter du vanligvis bruker – finnes det byttemuligheter?
-  Følg de SMARTE målene du har satt deg.
-  Prøv ut en variant av melk eller meieriprodukt med mindre fett en du vanligvis bruker.

Jeg vil velge ...	Heller enn

Kursdag 4



Ukesmeny

Skissere en ukesmeny med middager

Mandag

Tirsdag

Onsdag

Torsdag

Fredag

Lørdag

Søndag



Hjemmeoppgave



Bytt ut kjøtt i minst én middag, og kjøttpålegg i minst ett brødmåltid, med andre alternativer.



Forsøk å følge de justerte SMARTE målene.

Jeg vil velge ...	Heller enn

Kursdag 5



Hvordan kan jeg planlegge for gode måltider?

Innkjøp

Matlaging

Ukesmeny

Mer
grønnsaker

Annet, fyll
inn:

Notater til matlaging eller handletur

Her kan du notere tips og triks fra matlagingen, eller erfaringer fra handleturen.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

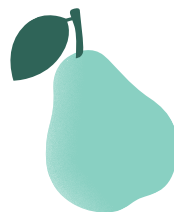
.....

.....

.....

.....





.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Sammenligne matvarer

Se etter Brødskalaen og Nøkkelhullet.

Hva er den første ingrediensen på næringsdeklarasjon?

Samsvarer det med forventningene?

Hvor mye fiber, salt og sukker?

Hvor mye fett, og hva slags typer fett?



Matvare	Næringsinnhold	Pris

Matvare	Næringsinnhold	Pris



Hjemmeoppgave

-  Planlegg handleliste og meny for to dager.
-  Fortsett å følge de justerte SMARTE målene dine.

Dag..... Dato:

Måltid	Hva skal lages	Hva har jeg	Hva trenger jeg

Dag..... Dato:

Måltid	Hva skal lages	Hva har jeg	Hva trenger jeg

Kursdag 6

Plan for å håndtere utfordringer

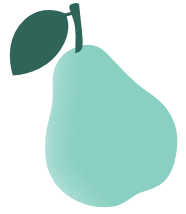
Lag en plan for å møte risikosituasjoner.

Stikkord:

- Motivasjon
- Rutiner
- Noen å alliere meg med
- Feire fremskritt



Utfordringer eller risikosituasjoner	Hva gjør jeg?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hvordan takler jeg tanker som kan gi sug

Er det sult, eller er det sug?

Er jeg sulten, eller er jeg fysen?

Er det sammenheng mellom mat og følelser eller spesielle situasjoner?

Jeg spiser når jeg...	Alltid	Ofte	Noen ganger	Sjelden	Aldri
...kjeder meg					
.. føler meg stressa					
.. blir sint					
.. blir lei meg					
.. er nervøs					
.. får lyst på godteri eller snacks					
... ser på TV					
... vil belønne meg selv					

	Alltid	Ofte	Noen ganger	Sjelden	Aldri
... blir fristet (f.eks. går forbi bakeri, kjenner lukt)					
... får tilbud om noe eller blir servert (takker sjelden nei)					

Hva kan jeg gjøre i stedet?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Drikke

Hvilke drikkevarer kan jeg bytte ut med vann?

[illegible]

Mat og økonomi

Tips til å spare penger

[illegible]

Visualisere fremtiden

Hvordan ser min mathverdag ut om seks måneder?

.....

.....

.....

.....

.....

Hvordan kan jeg støtte meg selv i fremtiden?

.....

.....

.....

.....

.....

Ved kursslutt er jeg så fornøyd med kostholdet mitt på skala fra 1-10, sett ring rundt:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Svært misfornøyd

Svært fornøyd

Dette er jeg mest fornøyd med å ha oppnådd i løpet av kurset:

1

.....

2

.....

3

.....

Dette er planen min videre:

1

.....

2

.....

3

.....

Hvorfor følge kostrådene?

Kroppen trenger at vi får i oss en rekke næringsstoffer hver dag for at vi skal fungere godt her og nå, men også for at vi skal holde oss friske og forebygge kronisk sykdom.

Næringsstoffer er stoffer i maten vi spiser som er nødvendige for kroppens vekst, utvikling og opprettholdelse av normale funksjoner. Det er to hovedgrupper av næringsstoffer, energigivende og ikke-energigivende. Energigivende næringsstoffer er fett, proteiner og karbohydrater. Vitaminer, mineraler og sporstoffer utgjør de ikke-energigivende næringsstoffene.

Følger du kostrådene reduserer du risikoen for blant annet hjerte- og karsykdommer, diabetes type 2, høyt blodtrykk, flere former for kreft, beinskjørhet, tannråte, overvekt og fedme. Du vil også få dekket kroppens behov for næringsstoffer.

Det er ikke én matvaregruppe som er løsningen på et sunt kosthold, det er hvordan vi setter sammen maten og variasjon i hva vi spiser. Kostrådene gir veiledning om hvilke matvarer du bør spise mye av og hvilke du bør spise litt mindre av. Du kan tilpasse hvert kostråd etter egne preferanser.

For å vurdere og sammenligne matvarenes næringsinnhold kan det være nyttig å ha grunnleggende kunnskap om de energigivende næringsstoffene.

Energi

Å tilføre kroppen energi (kalorier) gjennom å spise mat og drikke er helt nødvendig for å holde oss i live og for at kroppen skal fungere optimalt.

Kroppen forbruker energi gjennom normale kroppsfunksjoner som at hjertet slår og at du puster. I tillegg kommer forbruk av energi om du er i aktivitet eller trener.

Hvor mye energi (hvor mange kalorier) du trenger i løpet av en dag, varierer fra person til person, og påvirkes av alder, kjønn, vekt, høyde, muskelmasse, arv og fysisk aktivitet.

Kroppen får energi fra de energigivende næringsstoffene i maten: fett, proteiner og karbohydrater. Alkohol og fiber gir også energi.

Hvert av disse næringsstoffene har et ulikt kaloriinnhold per gram:

- Fett bidrar med mest energi per gram (9 kcal/g)
- Alkohol bidrar med nest mest energi per gram (7 kcal/g)
- Proteiner og karbohydrater: bidrar med omtrent like mye energi per gram, cirka halvparten av det fett gjør (4 kcal/g)
- Fiber: bidrar med noe energi per gram (2 kcal/g)

For å opprettholde en stabil vekt er det viktig å ha en balanse mellom energiinntaket fra mat og drikke og energiforbruket. Dette kalles energibalanse.

Fett

Fett gir energi, beskytter organer, hjelper oss til å holde varmen og er viktige for opptak av fettløselige vitaminer. Fett består av ulike fettsyrer, som har ulike egenskaper i mat og matlaging, og også i kroppen. Fett kan påvirke matens smak og konsistens.

Fett kan deles inn i:

- Mettet fett: finnes blant annet i kjøttprodukter, meieriprodukter og kokosolje. Kjennetegnes ved at de ofte er harde i kjøleskaps-temperatur. Et høyt inntak kan gi økt risiko for hjerte- og karsykdommer
- Umettet fett: finnes blant annet i nøtter, frø, grønnsaker og planteoljer som rapsolje og olivenolje, og i fet fisk som laks og ørret. De er ofte mykere eller flytende, også ved lavere temperaturer. Kan bidra til å senke kolesterolet og redusere risikoen for hjerte- og karsykdommer

En del typer umettet fett er essensielle. Det vil si at kroppen ikke lager dem selv, men at det er nødvendig å få dem tilført gjennom maten vi spiser. Dette gjelder f.eks. omega-3-fett fra fisk og sjømat.

Proteiner

Proteiner bygger og reparerer muskler, bein, hår og hud, styrker immunforsvaret og transporter næringsstoffer i kroppen. De består av aminosyrer, hvorav noen må tilføres gjennom maten, mens andre

kan kroppen lage selv. Proteiner finnes i kjøtt, fisk, egg, meieriprodukter, belgfrukter, nøtter og kornprodukter.

Et balansert og variert kosthold vil normalt dekke kroppens behov for protein.

Karbohydrater

Karbohydrater er en viktig energikilde for kroppen, og finnes i mange ulike matvarer som brød, pasta, ris, meieriprodukter, belgfrukter, frukt, bær og grønnsaker. De kan deles inn i ulike typer som sukker, stivelse og kostfiber, og har ulike funksjoner i kroppen.

Karbohydrater kan deles inn i:

- Sukker: enkle karbohydrater som kroppen fordøyer raskt og som gir rask energi, for eksempel til hjernen
- Stivelse: lengre kjeder av karbohydrater som brytes ned til sukker i fordøyelsen
- Fiber (kostfiber): karbohydrater som ikke fordøyes av kroppen, men som er viktige for fordøyelsen og for god helse, for eksempel gjennom å gi økt følelse av metthet
- Eksempler på matvarer med et naturlig innhold av sukker er frukt, bær og meieriprodukter. Fullkornsprodukter, belgfrukter og grønnsaker inneholder naturlig mye stivelse. De er også viktige kilder til andre næringsstoffer som kroppen trenger, som fiber, vitaminer og mineraler, og anbefales derfor i et variert kosthold.

Fiber (kostfiber)

Fiber, eller kostfiber, er viktig for helsa. Det finnes spesielt i matvarer fra planteriket, som frukt, grønnsaker, nøtter, fullkornsprodukter og belgfrukter.

Fiber kan deles inn i:

- Løselig fiber: binder vann i tarmen og kan bidra til å senke kolesterolet i blodet og holde blodsukkeret stabilt. Finnes i frukt, grønnsaker, havre og bygg
- Uløselig fiber: gir volum til avføringen og reduserer risikoen for forstoppelse. Finnes i fullkornsprodukter, grønnsaker, nøtter og frø

Fiber kan redusere risikoen for hjerte- og karsykdommer, diabetes type 2 og enkelte typer kreft.

Alkohol

Alkohol, eller etanol, er det rusgivende stoffet som finnes i drikker som øl, vin og brennevin. Alkoholholdig drikke gir mye energi (kalorier) uten å tilføre kroppen viktige vitaminer eller mineraler.

Kroppen prioriterer å forbrenne alkohol før fett, proteiner og karbohydrater. Dette kan bidra til vektoppgang og også dårligere effekt av trening.

Å drikke litt alkohol iblant trenger ikke være skadelig, men ikke drikk alkohol for helsas skyld. Selv lave doser med alkohol kan øke risikoen for en del typer kreft. Alkohol gir også økt risiko for hjerte- og karsykdommer, diabetes type 2 og enkelte typer demenssykdommer. Risikoen øker både med hvor ofte og mye du drikker, og hvor høy promille du har. Det er også store forskjeller fra person til person nær det gjelder risiko for helseskader.

Salt

Kroppen trenger salt for å fungere normalt. Salt er også viktig for smak i maten og for matens holdbarhet. Salt kan også brukes for å dempe bitterhet eller søt smak i matvarer.

De fleste får i seg for mye salt. Det kan øke risikoen for høyt blodtrykk, hjerte- og karsykdommer og magesekkreft.

Om lag 70-80 % av saltet vi spiser kommer fra bearbeidet mat og ferdigretter. Saltinntaket kan reduseres ved å:

- Velge mat med Nøkkelhullet
- Spise mer ferske råvarer og å lage mat fra bunnen av
- Bruke urter og andre kryddere, lime, løk eller sitron i stedet for salt
- Smake på maten før du salter den
- Gradvis å salte mindre – saltsmak er en vanesak

Hvordan lese og tolke næringsdeklarasjoner

En næringsdeklarasjon er en kort beskrivelse av en matvares ingredienser og næringsinnhold.

Ingredienslisten gir informasjon om hva matvaren er laget av. Listen er oppgitt i synkende rekkefølge, med den ingrediensen det er mest av først. Kjøper du et ekstra grovt eller grovt brød, bør du kunne forvente at en type grovt, sammalt eller fullkornsmel står først.

Næringsinnholdet opplyser om innholdet av næringsstoffer i maten, og gjør det enklere å sammenligne ulike matvarer. Den skal inneholde informasjon om:

- Totalt innhold av energi (kalorier) oppgitt i kilojoule (kJ) eller kilokalorier (kcal)
- Energigivende næringsstoffer som fett (mettede fettsyrer), proteiner, karbohydrater (sukkerarter, (kost)fiber) og fiber
- Innhold av salt
- Dette oppgis alltid per 100 gram eller 100 ml, men enkelte produsenter oppgir også mengde per enhet eller porsjon i tillegg.
- Stoffer som kan fremkalle allergi eller intoleranse, skal være fremhevet i ingredienslisten, for eksempel med fet eller kursiv skrift, slik at de blir mer synlig.

Brødskalaen

Brødskalaen angir hvor grovt brødet er. Det er ikke bare brød som har Brødskalaen, men også for eksempel hamburgerbrød, kornblandinger og knekkebrød. Grovhetsmerkingen er laget for å gjøre det enklere å velge fullkornsprodukter i butikken.

Brødskalaen er delt inn i fire grovhetskategorier ("kakestykker"):

- Fint brød – ett kakeestykke. Grovhet 0-25,9 % sammalt mel eller hele korn
- Halvgrovt brød – to kakestykker. Grovhet 26-50,9 % sammalt mel eller hele korn
- Grovt brød – tre kakestykker. Grovhet 51-75,9 % sammalt mel eller hele korn
- Ekstra grovt brød – fire kakestykker. Grovhet 76-100 % sammalt mel eller hele korn

Hvor mange prosent fullkorn produktet har skal også stå på pakken. Det er nokså stor forskjell på et brød som har 51 % og 75 % fullkorn.

Velg gjerne brød som er merket grovt (3/4) eller ekstra grovt (4/4). Hvis du baker selv, bør minst halvparten av melet være sammalt mel eller hele korn.





Nøkkelhullet

Kostrådene anbefaler å begrense inntaket av produkter med mye mettet fett, salt og sukker. For å greie det kan Nøkkelhullet være en god veiledning til valg av matvarer.

Sammenlignet med matvarer uten Nøkkelhullet, inneholder lignende matvarer merket med Nøkkelhullet:

- mer fiber og fullkorn
- mindre mettet fett, sukker og salt

Noen matvarer inneholder også mer grønnsaker, frukt og bær.

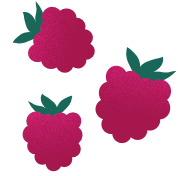
Det stilles krav til maksimum innhold av salt, sukker og mettet fett, og minimum innhold av fiber og fullkorn. Kriteriene varierer etter hva som er relevant for de forskjellige matvaregruppene. For eksempel vil en nøkkelhullmerket frokostblanding ha mindre sukker og mer fullkorn enn en frokostblanding som ikke er nøkkelhullmerket.

For kjøttprodukter vektlegges mengden fett og salt. Et nøkkelhullmerket brød må oppfylle kriterier til fiber og fullkorn, fett, sukker og salt. I noen matvaregrupper er det også krav til mengde grønnsaker, frukt og bær.

Ikke alle produkter kan få Nøkkelhullet, for eksempel matvarer som brus, godteri, kaker og kjeks.

Siden det er en frivillig merkeordning, så er det ikke alle matvarer som kvalifiserer til Nøkkelhullet som har det. Derfor er det også nyttig å kunne sammenligne næringsdeklarasjonene.

Notater



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Notater

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

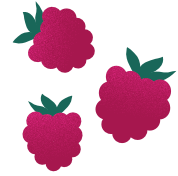
.....

.....

.....

.....

Notater



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

