



ENKELT Å VELGE SUNNERE



Helsedirektoratet





ENKELT Å VELGE SUNNERE



ENKELT Å VELGE SUNNERE



KOSTRÅDENE KORT FORTALT

VELG MER:

Grønnsaker, frukt og bær
Fisk og fiskeprodukter
Bevegelse i hverdagen

VELG HELLER:

Grove kornprodukter enn fine
Olje og myk margarin enn smør
Magre meieriprodukter enn fete
Vann enn saft og brus

MINDRE:

Rødt kjøtt og kjøttprodukter
Salt og matvarer med mye salt
Sukker, brus, saft og godteri
Stillesitting

Spis variert og vær fysisk aktiv.

Nøkkelhullet kan hjelpe deg å ta
sunnere valg når du handler.

Les mer på:

helsenorge.no/kostrad





ENKELT Å VELGE SUNNERE

Det du spiser, påvirker helsen din.
Nøkkelhullet gjør det enkelt å velge sunnere.

Sammenliknet med andre matvarer av samme
type, oppfyller produkter med Nøkkelhullet
ett eller flere av disse kravene:

Mindre mettet fett

Mindre sukker

Mindre salt

Mer fiber og fullkorn

Nøkkelhullet passer for alle.
Du finner Nøkkelhullet på en rekke ulike matvarer.

De neste sidene viser noen eksempler ►







FRUKT, BÆR OG NØTTER

friske, frosne og varmebehandlede

All frisk frukt og bær er nøkkelhullsprodukter selv om de ikke har merket

ENKELT Å VELGE SUNNERE



ENKELT Å VELGE SUNNERE



MEL, BRØD OG ANDRE KORNPDUKTER
grøt, gryn, pasta, ris og frokostblandinger

ENKELT Å VELGE SUNNERE



ENKELT Å VELGE SUNNERE



FISK, SKALLDYR, PÅLEGG OG ANDRE FISKEPRODUKTER

ferske, frosne eller bearbeidet på annen måte

All fersk fisk, skalldyr og skjell er nøkkelhullsprodukter selv om de ikke har merket

ENKELT Å VELGE SUNNERE



ENKELT Å VELGE SUNNERE



OLJE OG MARGARIN

ENKELT Å VELGE SUNNERE



ENKELT Å VELGE SUNNERE



KJØTT, KJØTTPRODUKTER OG PÅLEGG

ferske, frosne eller bearbeidet på annen måte

ENKELT Å VELGE SUNNERE



ENKELT Å VELGE SUNNERE



VEGETABILSKER PRODUKTER

mandel-, soya- og havredrikk, tofu, belgvekster og andre vegetabilsker alternativer til meieriprodukter, kjøtt og fisk.

ENKELT Å VELGE SUNNERE



ENKELT Å VELGE SUNNERE



MEIERIPRODUKTER

melk, yoghurt og ost

ENKELT Å VELGE SUNNERE



ENKELT Å VELGE SUNNERE



FERDIGRETTER OG SAUSER

middagsretter, supper, pizza, wraps, smørbrød, sauser og dressinger

ENKELT Å VELGE SUNNERE



ENKELT Å VELGE SUNNERE



NØKKELHULLET ER ET SUNNERE VALG INNEN EN MATVAREGRUPPE

Nøkkelhullet betyr at en matvare
inneholder mer fullkorn og mindre
mettet fett, salt og sukker enn
tilsvarende matvarer uten Nøkkelhullet.
En ost sammenlignes med andre oster,
et brød med andre brød.

Brus, godteri, kaker og snacks kan
ikke merkes med Nøkkelhullet.
Matvarer med søtstoffer kan heller
ikke merkes med Nøkkelhullet.





SE ETTER NØKKELHULLET NÅR DU HANDLER MAT

Du finner Nøkkelhullet på emballasjen.

Du kan også finne merket på fisk, frukt, bær, grønnsaker, poteter, brød, kjøtt og ost som ikke er innpakket.

Ferdigpakkede matvarer med Nøkkelhullet skal ha en tabell som viser næringsinnholdet i matvaren.





Myndighetene står bak Nøkkelhullet.
Nøkkelhullet er en frivillig, felles nordisk
merkeordning. I Norge har Helsedirektoratet
og Mattilsynet ansvar for merket.

Les mer om Nøkkelhullet på:

helsenorge.no/nokkelhullet

