



RÅD FOR ET SUNNERE KOSTHOLD

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

VELG 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



Helsedirektoratet



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

Se etter Nøkkelhullet når du handler.



Les mer på:
helsenorge.no/nokkelhullet



Helsedirektoratet