

# NØKKELHULLET

## Enkelt å velge sunnere mat

Når du skal velge hva slags mat du skal spise, vet du sikkert at du bør velge noe som er sunt. Samtidig vil du selvsagt at det skal være godt. Hva du synes er godt, vet du nok mye om, men er det alltid så enkelt å vite hvilke matvarer som er sunne?

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

Merket skal være grønt eller sort, mens selve «hullet» er hvitt. Her i Norge er det Mattilsynet og Helsedirektoratet som har lagd reglene for hvilke matvarer det er lov å merke med Nøkkelhullet. Du vil finne den samme merkingen i Sverige og Danmark.

Det er frivillig å bruke Nøkkelhullet. Men alle som bruker det, må følge de reglene som helsemyndighetene har gitt. Du vil finne Nøkkelhullet utenpå pakningen. Er en matvare merket med Nøkkelhullet, er den sunnere enn andre matvarer av samme type. Det vil for eksempel si at en ost sammenlignes med andre oster, et brød med andre brød.

## En matvare med Nøkkelhullet har enten

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

Dette er egenskaper ved en matvare som bidrar til at den er sunn.



## Hvilke matvarer kan få Nøkkelhullet?

Det er bare matvarer som er viktige i et vanlig sunt kosthold, som kan få Nøkkelhullet. Det vil si at du kan finne dette merket på matvarer du vanligvis spiser til frokost, brødmåltider og middager.

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

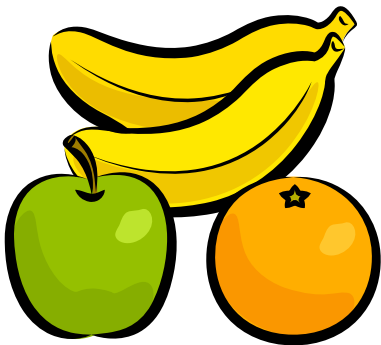
Det er bare matvarer som er ferdig pakket, som kan merkes. Men frukt, bær, poteter, grønnsaker og fersk fisk kan få Nøkkelhullet selv om det ikke er pakket.



## Til frokosten

Det finnes et stort utvalg av frokostblandinger i butikkene. Næringsinnholdet i dem kan variere mye. 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.



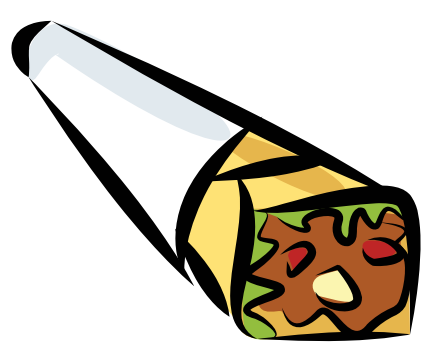
## Til brødmåltidet

De fleste av oss spiser flere brødmåltider hver dag. Derfor er det viktig at de matvarene du spiser til brødmåltidene, er sunne. Nøkkelhullet kan hjelpe deg å velge sunnere.

### Til brødmåltidet vil du for eksempel kunne 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
- lemmargariner
- magert kjøttpålegg, for eksempel skinke eller mager leverpostei
- makrell i tomat
- hvit ost med mindre fett og salt
- frukt, bær og grønnsaker



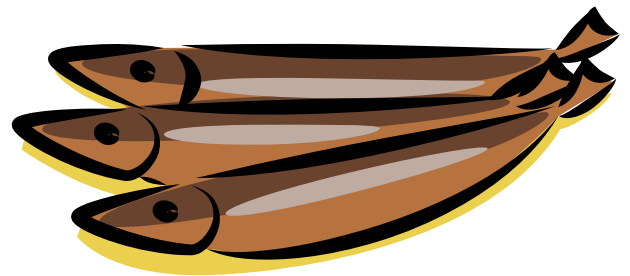


Majones, syltetøy og sjokoladepålegg er eksempler på matvarer som ikke kan få Nøkkelhullet. Ferdigpakkete smurte bagetter, wraps eller smørbrød kan få Nøkkelhullet hvis de er lagd med grovt mel, mindre fett og salt og en del grønnsaker og/eller frukt.

## Til middagen

**Til middagen vil du for eksempel kunne finne Nøkkelhullet på disse matvarene:**

- karbonadedeig og rent kjøtt med mindre fett
- kjøttdeig, kjøttkaker og pølser med mindre fett (mindre enn 10 %)
- alle typer fersk fisk, for eksempel laksefilet eller torskeskiver
- fiskeboller og fiskekaker
- fullkornspasta
- poteter og grønnsaker (ferske og dypfryste)
- bønner og linser
- frukt og bær uten tilsatt sukker (ferske og dypfryste)



Panert fisk (fiskepinner) og pommefrites er eksempler på matvarer som ikke kan få Nøkkelhullet.



Ferdigpizza kan få Nøkkelhullet hvis pizzabunnen er bakt med grovt mel og pizzaen ikke inneholder for mye fett og salt. I tillegg skal det være en viss andel grønnsaker på pizzaen.

En del ferdige middagsretter, for eksempel gryteretter, kjøttboller med saus, poteter og grønnsaker, og andre lignende middagsretter kan få Nøkkelhullet hvis de inneholder nok grønnsaker, mindre salt og ikke for mye fett. De må også inneholde en viss mengde energi slik at man kan bli mett av den, men slik at det heller ikke blir for mye.

For at en ferdig middagsrett skal få Nøkkelhullet, må den være satt sammen slik som tallerkenmodellen viser, se tegningen under.

### En middagsrett som tilfredsstiller tallerkenmodellen, må ha

- en proteindel (for eksempel kjøtt, fisk eller belgvekster)
- en karbohydratdel (for eksempel poteter, ris, pasta eller couscous)
- en del grønnsaker, frukt og/eller bær.

Dette betyr for eksempel at bare kjøttkaker med saus ikke kan få Nøkkelhullet.

