



Nøkkelråd for et sunt kosthold



Det du spiser og drikker påvirker helsen din. Helsedirektoratet anbefaler et variert kosthold med mye grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter og fisk, og begrensede mengder bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt, salt og sukker. Velg gjerne nøkkelhullsmerkede matvarer.

Nøkkelrådene er basert på rapporten *"Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer"* fra Nasjonalt råd for ernæring.

Spis minst fem porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag.

- Halvparten bør være grønnsaker.
- En porsjon tilsvarer 100 gram og kan for eksempel være en liten bolle salat, en gulrot eller en middels stor frukt.
- Varier mellom ulike typer grønnsaker og frukt med forskjellige farger. Bruk gjerne tomater, løk, purre og hvitløk.
- Du kan bruke friske, hermetiske, frosne, rå og varmebehandlede grønnsaker, frukt og bær.
- Spis gjerne en liten neve usaltede nøtter om dagen i tillegg.
- Poteter er ikke inkludert i "fem om dagen", men er en viktig basismatvare. Poteter har høyere innhold av kostfiber og flere vitaminer og mineralstoffer enn vanlig ris og pasta. Velg fortrinnsvis kokte eller bakte poteter.
- Belgvekster som bønner og linser, frø, krydder og urter er heller ikke inkludert i "fem om dagen". Disse matvarene har ofte et høyt innhold av næringsstoffer og kan gjerne inngå i et variert kosthold.

Spis grove kornprodukter hver dag.

- De grove kornproduktene bør til sammen gi 70-90 gram sammalt mel eller fullkorn per dag.

Her er fire eksempler på hvordan denne mengden kan dekkes:

- fire brødskeer med en stor andel sammalt mel, for eksempel merket ekstra grovt i Brødskala'n eller
 - én tallerken grov kornblanding og to skiver fullkornsbrød eller
 - én tallerken havregrøt og én porsjon fullkornspasta/ fullkornsrís eller
 - to tallerkener havregrøt
- Velg kornprodukter med høyt innhold av fiber og fullkorn, og lavt innhold av fett, sukker og salt. Bruk Nøkkelhullet og Brødskala'n som hjelpemidler.



La magre meieriprodukter være en del av det daglige kostholdet.

- Velg meieriprodukter med lite fett, salt og lite tilsatt sukker.
- Meieriprodukter med mye mettett fett, som helmelk, fløte, fet ost og smør, bør begrenses.
- Velg fortrinnsvis nøkkelhullsmerkede meieriprodukter.



Spis fisk til middag to til tre ganger i uken. Bruk også gjerne fisk som pålegg.

- Dette tilsvarer totalt 300-450 gram ren fisk i uken.
- Seks påleggsporsjoner med fisk tilsvarer omtrent én middagsporsjon.
- Minst 200 gram bør være fet fisk som laks, ørret, makrell eller sild.
- Velg fortrinnsvis nøkkelhullsmerkede fiskeprodukter.

Velg magert kjøtt og magre kjøttprodukter. Begrens mengden bearbeidet kjøtt og rødt kjøtt.

- Velg fortrinnsvis hvitt kjøtt, rent kjøtt og magre kjøttprodukter med lite salt.
- Begrens mengden av bearbeidede kjøttprodukter som er røkt, saltet eller konservert med nitrat eller nitritt.

- Begrens mengden rødt kjøtt og bearbeidede produkter av rødt kjøtt til 500 gram per uke. Dette tilsvarer to til tre middager og litt kjøttpålegg. Rødt kjøtt er kjøtt fra svin, storfe og sau.

- Velg fortrinnsvis nøkkelhullsmerkede kjøtt og kjøttprodukter.





Velg matoljer, flytende margarin og myk margarin, fremfor hard margarin og smør.

Velg matvarer med lite salt og begrens bruken av salt i matlagning og på maten.

- Bearbeidede matvarer bidrar i snitt med 70-80 prosent av saltinntaket. Velg derfor matvarer og ferdigretter med lavt saltinnhold.
- Velg fortrinnsvis nøkkelhullsmerkede matvarer og retter.

Unngå mat og drikke med mye sukker til hverdags.

Velg vann som tørstedrikk.



Ha en god balanse mellom hvor mye energi du får i deg gjennom mat og drikke, og hvor mye du forbruker gjennom aktivitet.

- Bruk minst 30 minutter hver dag til fysisk aktivitet tilsvarende hurtig gange.
- Aktiviteten kan gjerne deles opp i bolker i løpet av dagen.
- Begrens inntaket av mat og drikke med høyt energiinnhold og lite næring, som brus, godteri og snacks.



Se etter Nøkkelhullet!

Nøkkelhullet gjør det enkelt å velge sunnere.
Helsedirektoratet og Mattilsynet står bak merkeordningen.

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

- Mindre og sunnere fett
- Mindre sukker
- Mindre salt
- Mer kostfiber og fullkorn

Les mer om Nøkkelhullet på
www.nokkelhullsmerket.no