

## Se etter Nøkkelhullet

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

## Nøkkelhullet er for alle

Mat med Nøkkelhullet er for alle friske personer – både voksne, ungdommer og barn. Nøkkelhullet er for deg som gjerne vil spise sunt.

Variasjon er viktig i et sunt kosthold. Det hjelper Nøkkelhullet deg med fordi du finner merket på forskjellige matvaregrupper. Har du spesielle behov, for eksempel hvis du trener hardt, er eldre eller syk, er det viktig at du spiser slik at du får nok energi.

## Hvem står bak Nøkkelhullet?

Nøkkelhullet er et felles nordisk merke. Kravene til Nøkkelhullet utarbeides av myndighetene i Norge, Sverige og Danmark. Merket støttes av Nordisk Ministerråd.

I Norge er det Mattilsynet og Helsedirektoratet som har ansvar for Nøkkelhullet. Mattilsynet kontrollerer om reglene for bruk av merket overholdes. Det er frivillig for produsentene å bruke Nøkkelhullet.

## Her finner du Nøkkelhullet

Nøkkelhullet er plassert på emballasjen, men du kan også finne merket på fisk, frukt, bær, grønnsaker og poteter som ikke er innpakket.

- Matvarer med Nøkkelhullet har som regel en næringsdeklarasjon.
- Brus, godteri og kaker kan ikke merkes med Nøkkelhullet.
- Matvarer med søtstoffer kan heller ikke merkes med Nøkkelhullet.



Les mer om  
Nøkkelhullet på:

[www.nokkelhullsmerket.no](http://www.nokkelhullsmerket.no)  
[www.norden.org/noeglehullet](http://www.norden.org/noeglehullet)

Juni 2010



# Enkelt å velge sunnere



