

Påbudt merking av matvarer

Alle ferdigpakkede matvarer skal være merket. Det gjelder også noen produkter som ikke er ferdigpakket. Merkingen skal inneholde visse opplysninger som er nærmere angitt i «Merkeforskriften».

For matvarer som blir solgt innpakket, skal emballasjen inneholde opplysninger om:

- **produktets navn.** Dette er en varebetegnelse som tydelig forteller deg hva slags matvare det er
- **ingredienser.** Den ingrediensen det er mest av står først, nest mest som nummer to og så videre
- **nettoinnhold.** Hvor mye av varen pakken inneholder i vekt eller volum
- **holdbarhet.** Det kan stå enten «best før»-dato eller «siste forbruksdag»-dato*
- **oppbevaring.** Hvis maten må oppbevares på en spesiell måte, skal det stå i merkingen
- **hvor mye av en spesiell ingrediens matvaren inneholder.** Dette gjelder for ingredienser som er viktige for varens kvalitet, for eksempel hvor mye reker det er i rekesalaten
- navn og adresse og eventuelt opprinnelse
- bruksanvisning hvis det er nødvendig for å bruke maten riktig
- alkoholinnhold hvis det er mer enn 1,2 volumprosent

* Mat som er merket med «Siste forbruksdag ...», skal ikke spises etter angitt dato fordi den kan inneholde bakterier som kan gjøre deg syk. Mat som er merket med «Best før ...», kan derimot både selges og spises en stund etter datoen. Denne datoen er satt ut fra hensyn til kvalitet, som farge, smak og lignende.

Merking av næringsinnhold

Informasjon om næringsinnhold kan fortelle oss hvor mye energi, fett, protein, karbohydrater, kostfiber, vitaminer og mineraler det er i maten.

- Noen matvarer opplyser om næringsinnhold på emballasjen. Denne merkingen er frivillig.
- Unntaket er matvarer som er merket med påstander om ernæring, for eksempel «inneholder vitamin D», eller «lett», «light» eller «magrere». Dersom det står lett, light eller magrere, skal energiinnholdet være redusert med minst 30 prosent i forhold til den vanlige varen.
- Det kan gis opplysninger om de energigivende næringsstoffene fett, protein og karbohydrater (sukker og stivelse), og om kostfiber og salt, vitaminer og mineraler.
- Tallene for næringsinnhold oppgis i gram per 100 gram vare.
- Energiinnhold oppgis i kcal eller kJ per 100 gram.
- Dersom du vil vite mer om næringsinnhold, kan du bruke *Matvaretabellen* (<http://matvaretabellen.no/>).

Økologisk merking

Økologisk mat produseres på naturens premisser. Det vil si at en i størst mulig grad tar hensyn til miljøet og dyrenes naturlige atferd og behov. For at et produkt kan kalles økologisk, må det fylle disse kravene:

- Mat fra økologisk jord- og hagebruk er fremstilt med bruk av naturlig (organisk) gjødsel, og uten bruk av kjemiske eller syntetiske plantevernmidler.
- Økologisk kjøtt, melk og egg kommer fra dyr som kan bevege seg fritt, også utenom beitesesongen. De får økologisk fôr, og kalver får die moren i minst tre dager etter fødselen.
- Økologiske produkter er fremstilt uten bruk av kunstige aroma- og fargestoffer, og med lite konserveringsmidler.
- All bruk av genmodifiserte organismer (GMO) er forbudt.



Grovhetsmerke på brød og melblandinger

Brødskalaen er en frivillig merkeordning som forteller hvor mye sammalt mel og hele korn brødet inneholder.

Grovhet på brød eller melblanding er gradert i

- fint
- halvgrovt
- grovt
- ekstra grovt.

Grovt betyr at 50-75 % av melet er sammalt mel og hele korn. Ekstra grovt betyr at 75-100 % av melet er sammalt og hele korn.



Sunnhetsmerking

Nøkkelhullmerket skal gjøre det enkelt å velge sunnere matvarer i butikken. Nøkkelhullet finnes i Sverige, Norge og Danmark, og det er myndighetene som står bak merkeordningen. Det er frivillig for matprodusentene om de vil sette Nøkkelhullet på produktene sine.

Mat som inneholder mindre fett, salt eller sukker enn andre matvarer av samme type, kan merkes med Nøkkelhullet dersom den oppfyller kravene til merket. For noen matvaregrupper, som brød og kornblandinger, blir det også stilt krav om innhold av kostfiber. Kravene for å få Nøkkelhullet er ulike for de forskjellige matvaregruppene. Oster sammenliknes med oster, kjøtt med kjøtt, brød med brød og så videre.

Mat med mye fett, salt og sukker og lite vitaminer og mineraler kan ikke få Nøkkelhullet. Eksempler på mat og drikke som ikke kan merkes med Nøkkelhullet, er brus, saft, syltetøy, godteri, is og kaker. Det er også andre matvaregrupper som ikke er omfattet av ordningen.

Matvarer med Nøkkelhullet skal ha informasjon om næringsinnhold på emballasjen.



Sunnere alternativer innenfor disse matvaregruppene kan få Nøkkelhullet:

- Meieriprodukter (melk, yoghurt, ost)
- Kjøtt, fisk og annen sjømat og produkter laget av dette
- Ferdige retter (wraps, sandwicher, paier, pizzaer, middager, supper)
- Frukt, bær, poteter, grønnsaker
- Brød og andre kornvarer (knekkebrød, frokostblandinger, pasta, grøt)
- Margariner og oljer
- Vegetabilske produkter med samme bruksområde som meieriprodukter og kjøttprodukter (havre-, soya- og risdrikker, quorn, soya, tofu, vegetabilske posteier, hummus)



Hygiene på kjøkkenet

- Ta av deg ringer og armbånd og samle langt hår i en strikk, slik at du ikke får hår i maten.
- Vask hendene godt med såpe og varmt vann før du begynner å lage mat. Vask også hendene etter at du har vært på toalettet, pusset nesen eller hostet – eller vasket grønnsaker.
- Ha minst mulig stående fremme der du lager mat. Det gjør det lettere å holde rent.
- Skyll frukt, grønnsaker og poteter godt i kaldt vann. Vask skyllekummen godt etterpå slik at jord ikke kommer i kontakt med matvarer som kjøtt og fisk. I jord er det veldig mange bakterier.
- Skyll kniver og skjærebrett hver gang du skjærer opp nye matvarer. Dette er spesielt viktig når utstyr brukt til rått kjøtt og fisk skal brukes til grønnsaker og frukt som ikke skal kokes.
- Bruk en egen skje når du smaker på mat – og ikke ta den ned i gryten igjen etter at du har hatt den i munnen.
- Oppbevar kjøtt, fisk og matvarer som er merket med «kjølevare», i kjøleskapet eller kjølerommet.
- Sjekk holdbarhetsdatoen på innpakkede matvarer.
- Fjern matvarer som er mugne. De smitter raskt over til andre matvarer.
- Vask opp hver dag. Skitten oppvask som blir stående, kan lukte vondt.
- Vask opp på en hygienisk måte:
 - Skyll av matrester med lunkent vann. Bruk børste hvis nødvendig
 - Vask i varmt vann tilsatt såpe
 - Skyll i så varmt vann som mulig
- Bruk rent forkle og rene grytekluter.
- Skyll benkekluten i rent vann etter bruk, vri den godt opp og heng den slik at den tørker raskt. En klut med matrester er en god vekstplass for bakterier.
- Vask kluter og håndklær ofte. Bruk høy temperatur, minst 60 °C.