

# NØKKELHULLET

## Enkelt å velje sunnare mat

Når du skal velje kva slags mat du skal ete, veit du sikkert at du bør velje noko som er sunt. Samstundes vil du sjølvsagt at det skal vere godt. Kva du synest er godt, veit du nok mykje om, men er det alltid så enkelt å vite kva for matvarer som er sunne?

For at det skal vere enkelt å finne sunnare mat i butikken, kan matvarene merkjast med Nøkkelhullet. Det ser slik ut:

Merket kan vere grønt eller svart, mens sjølve «holet» er kvitt. Her i Noreg er det Mattilsynet og Helsedirektoratet som har laga reglane for kva for matvarer det er lov å merkje med Nøkkelhullet. Du vil finne den same merkinga i Sverige og Danmark.

Det er frivillig å bruke Nøkkelhullet. Men alle som bruker det, må følgje dei reglane som organa innanfor helsestellet har gitt. Du vil finne Nøkkelhullet utanpå pakningen. Er ei matvare merkt med Nøkkelhullet, er ho sunnare enn andre matvarer av same typen. Det vil til dømes seie at ein ost blir samanlikna med andre ostar, eit brød med andre brød.

## Ei matvare med Nøkkelhullet har anten

- mindre feitt
- sunnare feitt
- mindre salt
- mindre sukker eller
- meir kostfiber

Dette er eigenskapar ved ei matvare som gjer at ho er sunn.



## Kva for matvarer kan få Nøkkelhullet?

Det er berre matvarer som er viktige i eit vanleg sunt kosthald, som kan få Nøkkelhullet. Det vil seie at du kan finne dette merket på matvarer du vanlegvis et til frukost, brødmåltid og middag.

Mat eller drikke som inneheld søtstoff, til dømes visse typar jogurt, kan ikkje få Nøkkelhullet.

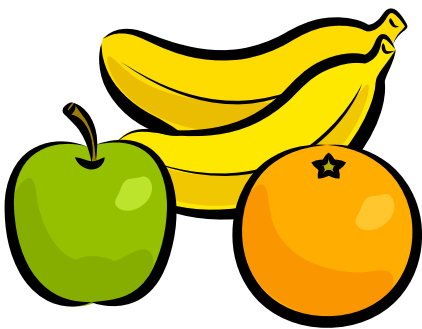
Det er berre matvarer som er ferdig pakka, som kan merkjast. Men frukt, bær, poteter, grønsaker og fersk fisk kan få Nøkkelhullet sjølv om dei ikkje er pakka.



## Til frukosten

Det finst eit stort utval av frukostblandingar i butikkane. Næringsinnhaldet i dei kan variere mykje. Somme inneheld mange viktige næringsstoff, til dømes kostfiber, vitamin og mineral.

Fleire av desse frukostblandingane kan merkjast med Nøkkelhullet, til dømes musli og cornflakes. Andre frukostblandingar kan innehalde store mengder sukker og lite viktige næringsstoff. Nøkkelhullet skal hjelpe deg med å finne frukostblandingar som er sunnare.

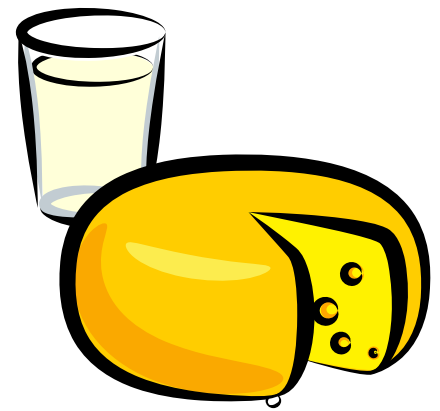


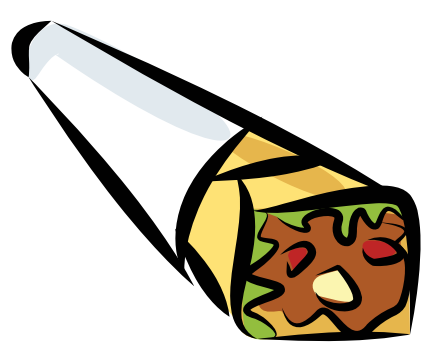
## Til brødmåltidet

Dei fleste av oss et fleire brødmåltid kvar dag. Derfor er det viktig at dei matvarene du et til brødmåltida, er sunne. Nøkkelhullet kan hjelpe deg med å velje sunnare.

### Til brødmåltidet kan du til dømes finne Nøkkelhullet på desse matvarene:

- grovt brød og knekkebrød med meir kostfiber og mindre salt
- mjølk med mindre feitt, til dømes skummamjølkk og ekstra lett mjølkk
- lettargarinar
- magert kjøttpålegg, til dømes skinke eller mager leverpostei
- makrell i tomat
- kvit ost med mindre feitt og salt
- frukt, bær og grønsaker



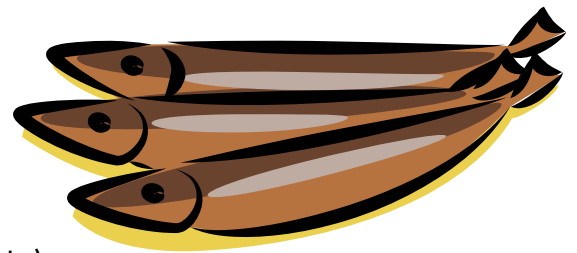


Majones, syltetøy og sjokoladepålegg er døme på matvarer som ikkje kan få Nøkkelhullet. Ferdigpakka smurde bagettar, wraps eller smørbrød kan få Nøkkelhullet dersom dei er laga med grovt mjøl, mindre feitt og salt og ein del grønnsaker og/eller frukt.

## Til middagen

**Til middagen kan du til dømes finne Nøkkelhullet på desse matvarene:**

- karbonadedeig og reint kjøtt med mindre feitt
- kjøttdeig, kjøttkaker og pølser med mindre feitt (mindre enn 10 %)
- alle typar fersk fisk, til dømes laksefilet eller torskeskiver
- fiskebollar og fiskekaker
- fullkornspasta
- poteter og grønnsaker (ferske og djupfryste)
- bønner og linser
- frukt og bær utan tilsett sukker (ferske og djupfryste)



Panert fisk (fiskepinnar) og pommes frites er døme på matvarer som ikkje kan få Nøkkelhullet.

Ferdigpizza kan få Nøkkelhullet dersom pizzabotten er bakt med grovt mjøl og pizzaen ikkje inneheld for mykje feitt og salt. I tillegg skal det vere ein viss prosentdel grønnsaker på pizzaen.



Ein del ferdige middagsretter, til dømes gryteretter, kjøttbollar med saus, poteter og grønnsaker og andre liknande middagsretter, kan få Nøkkelhullet dersom dei inneheld nok grønnsaker, mindre salt og ikkje for mykje feitt. Dei må også innehalde ei viss mengd energi slik at ein kan bli mett av dette, men slik at det heller ikkje blir for mykje.

For at ein ferdig middagsrett skal få Nøkkelhullet, må han vere sett saman slik som tallerkenmodellen viser.

**Ein middagsrett som oppfyller krava i tallerkenmodellen, må ha**

- ein proteindel (til dømes kjøtt, fisk eller belgvekstar)
- ein karbohydratdel (til dømes poteter, ris, pasta eller couscous)
- ein del grønsaker, frukt og/eller bær

Dette vil til dømes seie at berre kjøttkaker med saus ikkje kan få Nøkkelhullet.

