

NØKKE LHULLET

Enkelt å velje sunnare mat

Når du skal velje kva slags mat du skal ete, veit du at du bør velje noko som er sunt. Samstundes vil du sjølvstundtids 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 raskt og enkelt å finne sunnare mat i butikken, kan matvarene merkjast med Nøkkelhullet. Det er organ innanfor helsestellet som står bak denne merkeordninga. Nøkkelhullet ser slik ut.

Merket skal vere grønt eller svart, mens sjølve «holet» er kvitt.

Det er frivillig å bruke Nøkkelhullet. Det vil seie at det er produsentane av matvarene som finn ut om dei vil bruke det eller ikkje. Men alle som bruker Nøkkelhullet, må følgje dei reglane som organa innanfor helsestellet har gitt. Dessutan må dei oppgi mengda av relevante næringsstoff på pakningen. Det gir oss som forbrukarar høve til å sjekke innhaldet av dei viktigaste næringsstoffa i matvara.



Du vil finne Nøkkelhullet utanpå emballasjen. 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. Kornprodukt må også innehalde ei viss mengd med fullkorn.

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.

Krava til matvarer som kan få Nøkkelhullet, byggjer på dei nordiske tilrådingane om ernæring. Styresmaktene i Noreg, Sverige og Danmark har gått saman om Nøkkelhullet som merkeordning for sunnare matvarer. Her i Noreg er det Mattilsynet og Helsedirektoratet som har laga reglane for kva for matvarer det er lov å merkje. Mattilsynet har ansvaret for å kontrollere at reglane blir følgde.

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 som vanlegvis høyrer med i frukost, brødmåltid og middagar.

Ordninga med Nøkkelhullet inkluderer ikkje matvaregrupper som inneheld mykje feitt, salt og sukker og/eller lite næringsstoff, til dømes sjokolade og brus. Mat eller drikke som inneheld søtstoff, til dømes visse typar jogurt, kan heller ikkje merkjast med Nøkkelhullet. Det er fordi ein ønskjer å unngå at vi blir altfor vane med søt smak på mange matvarer.

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

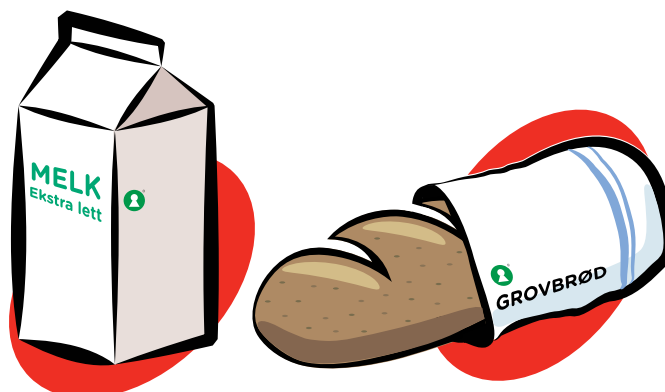


Til frukosten

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 vi vel til brødmåltida, er sunne. Nøkkelhullet kan hjelpe oss med å velje sunnare.



Til brødmåltidet kan du finne

Nøkkelhullet på desse matvarene:

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

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 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 pommefrites er døme på matvarer som ikkje kan få Nøkkelhullet fordi dei mellom anna inneheld for mykje feitt.

Ferdigpizza kan få Nøkkelhullet dersom pizzabotnen 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 også 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 karbohyratdel (til dømes poteter, ris, pasta eller couscous)
- ein del grønnsaker, frukt og/eller bær

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

