





## Nøkkelhullet

Usikker på hva som er sunt?  
Nøkkelhullet er til for å gjøre det enkelt for deg  
å finne sunnere mat i butikken.

Symbolet betyr at en matvare inneholder mindre  
fett, salt og sukker, og mer fiber, enn andre produkter  
i sin matvaregruppe. En ost sammenlignes med  
andre oster, et brød med andre brød. Kornprodukter  
må også inneholde en viss mengde fullkorn.

Kravene til matvarer som kan få nøkkelhullsmerket  
er basert på nordiske ernæringsanbefalinger.  
Myndighetene i Norge, Sverige og Danmark har  
gått sammen om Nøkkelhullet som merkeordning  
for sunnere matvarer.

Et sunt og variert kosthold kan sammen med fysisk  
aktivitet redusere risikoen for blant annet hjerte-  
og karsykdommer, type 2-diabetes, høyt blodtrykk,  
en del kreftformer og beinskjørhet.

Se etter nøkkelhullsmerket når du handler!

Mer informasjon om Nøkkelhullet finner du på  
[www.nokkelhullsmerket.no](http://www.nokkelhullsmerket.no)



## Matvarer som kan få Nøkkelhullet



Du kan se etter nøkkelhullsmerket på mange forskjellige matvarer.

I disse matvaregruppene kan produkter med mindre fett, salt og sukker, og mer fiber, få merket:

- Meieriprodukter (melk, yoghurt og ost)
- Brød og andre kornvarer (knekkebrød, kornblandinger, pasta, mel og grøt)
- Margarin og matolje
- Fisk og fiskeprodukter
- Kjøtt og kjøttprodukter
- Ferdigretter (middager, paier, pizzaer, smørbrød, wraps og supper)
- Frukt, bær, poteter og grønnsaker
- Vegetabilske produkter som for eksempel soyamelk, havredrikker og tofu



## Strengere krav - god kontroll

Du finner Nøkkelhullet på emballasjen til matvarer som er ferdigpakket. Disse produktene skal også ha næringsdeklarasjon. I tillegg kan fisk, skalldyr, frukt, bær, grønnsaker og poteter få merket selv om de ikke er innpakket.

Nøkkelhullsmerket inkluderer ikke matvaregrupper som inneholder mye fett, salt og sukker, og/eller lite næringsstoffer. For eksempel sjokolade eller brus. Produkter med søtstoffer kan ikke merkes med Nøkkelhullet.

Merkeordningen har vært brukt i Sverige i en årrekke. Når det nå har blitt en nordisk ordning, er kravene til matvarer som kan få merket forbedret. Det er frivillig for matvareprodusentene om de vil sette Nøkkelhullet på sine produkter. Mattilsynet fører tilsyn for å kontrollere at reglene følges.

I tiden fremover vil du finne stadig flere nøkkelhullsmerkede produkter i butikken.

Mer informasjon om Nøkkelhullet finner du på [www.nokkelhullsmerket.no](http://www.nokkelhullsmerket.no)





Enkelt å velge sunnere

[www.nokkelhullsmerket.no](http://www.nokkelhullsmerket.no)

