



# Enkelt å velge sunnere

## 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.

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)
- Fukt, 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 og 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.

Se etter nøkkelhullsmerket når du handler!