

# VEILEDER

forskrift 17. juni 2009 nr 665 om frivillig merking av næringsmidler med  
Nøkkelhullet



## Innhold

<b>1</b>	<b>Innledning</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Bakgrunn og hensikt</b>	<b>5</b>
2.1	<i>Bakgrunn</i>	5
2.2	<i>Hensikt</i>	6
<b>3</b>	<b>Bruk av Nøkkelhullet</b>	<b>6</b>
3.1	<i>Kort om kriteriene i Nøkkelhullsforskriften</i>	7
3.2	<i>Merking og markedsføring av produkter med nøkkelhullsmerket</i>	7
3.2.1	Ferdigpakke og ikke-ferdigpakke matvarer	8
3.2.2	Deklarasjon av næringsinnhold	8
3.2.3	Hvordan angis verdiene i næringsdeklarasjonen?	9
3.3	<i>Nøkkelhullets grafiske profil og bruk i markedsføring</i>	9
3.3.1	Grafisk utforming	9
3.3.2	Markedsføring - Bruk av merket på plakater, hyllekanter og annet materiell	10
3.4	<i>Andre merkeordninger</i>	10
<b>4</b>	<b>Tilsyn med Nøkkelhullsordningen</b>	<b>11</b>
4.1	<i>Hva skjer ved brudd på nøkkelhullsforskriften?</i>	11
4.2	<i>Overgangstider</i>	12
<b>5</b>	<b>Definisjoner og forklaringer</b>	<b>12</b>
5.1	<i>Uforedlede produkter/ubearbeidede produkter</i>	12
5.2	<i>Emballering</i>	12
5.2.1	Ferdigpakke/emballerte næringsmidler	12
5.2.2	Ikke-ferdigpakke næringsmidler/uemballerte næringsmidler	13
5.3	<i>Fett</i>	13
5.3.1	Mettede fettsyrer (Mettet fett)	13
5.3.2	Transfettsyrer	13
5.4	<i>Fullkorn/sammalt mel og kostfiber</i>	13
5.4.1	Fullkorn/sammalt mel	13
5.4.2	Tørrestoffinnhold	14
5.4.3	Andel fullkorn av tørrestoffinnholdet (gruppe 15, 16 og 20-25)	14
5.4.4	Kostfiber	15
5.5	<i>Sukker</i>	15
5.5.1	Sukkerarter totalt	15
5.5.2	Renfremstilte sukkerarter	16
5.6	<i>Søtstoffer</i>	16
5.7	<i>Natrium/salt</i>	16
5.8	<i>Andre begrepsforklaringer</i>	16
5.8.1	Kjøtt	16
5.8.2	Vegetabilsk	16
5.8.3	Tørkede-, konsentrerte ingredienser med mer	16
5.8.4	Tomatsaus og lignende	17
5.8.5	Lake eller saus	17
5.8.6	Fiskegrateng	17

5.8.7	Blansjert/forvellet	17
5.8.8	Panere	17
<b>6</b>	<b>Utfyllende kommentarer og forklaringer til forskriften med vedlegg og kriterier</b>	<b>18</b>
6.1	<i>Forskriftens paragrafer</i>	18
6.2	<i>Forskriftens vedlegg 1 - grafisk utforming</i>	21
6.3	<i>Forskriftens vedlegg 2a - generelle vilkår for alle næringsmiddelgrupper</i>	22
6.3.1	Søtstoffer og ”ny mat” (vedlegg 2a pkt 1)	22
6.3.2	Transfettsyrer (vedlegg 2a pkt 2)	22
6.3.3	Fullkorn/sammalt mel (vedlegg 2a pkt 3)	23
6.4	<i>Forskriftens vedlegg 2b - vilkår for de enkelte næringsmiddelgruppene</i>	24
	Gruppe 1-10 Melk, ost og andre meieriprodukter, margarin, oljer og annet matfett	24
	Gruppe 11-13: Kjøtt, fisk, skaldyr og vegetabiliske alternativer til disse	29
	Gruppe 14 – 17: Ferdigretter	32
	Gruppe 18 – 19: Frukt, bær, poteter og grønnsaker	35
	Gruppe 20 – 25: Kornprodukter	37
<b>7</b>	<b>Den ernæringsfaglige bakgrunnen for kriteriene</b>	<b>40</b>
<b>8</b>	<b>Lenker og nyttige referanser</b>	<b>41</b>

# 1 Innledning

Forskrift om frivillig merking av næringsmidler med Nøkkelhullet (Nøkkelhullsforskriften) trådte i kraft 17. juni 2009. Nøkkelhullsforskriften er nasjonal, men bygger på et samarbeid mellom Sverige, Danmark og Norge. De tre landenes forskrifter har felles bestemmelser om næringsmiddelgrupper og kriterier, men overgangsbestemmelsene er ulike.

Bestemmelsene i Nøkkelhullsforskriften blir endret når EU-kommisjonens ernæringsprofiler er ferdig forhandlet, jf forordning (EF) 1924/2006 om ernærings- og helsepåstander på næringsmidler. Dette gjøres etter krav fra Kommisjonen i forbindelse med notifisering av Nøkkelhullsforskriften.

Denne veilederen utdyper bestemmelsene i Nøkkelhullsforskriften. Den er ment for matvareprodusenter, importører, detaljhandel og andre aktører innen produksjon og markedsføring av næringsmidler. Veilederen gjelder også for Mattilsynets distriktskontorer som fører tilsyn med at bestemmelsene i forskriften overholdes.

Danmark og Sverige er også i ferd med å utgi egne nasjonale veiledere til forskriften. Danmark hadde sin veileder på høring sommeren 2009. Sverige planlegger høring for sin veileder høsten 2009. Alle tolkninger skal være like i de tre veilederne, og det legges vekt på at det ikke skal kunne etableres forskjellig tolkningspraksis i de ulike landene. Eventuelle endringer i eller nærmere utdypninger av tolkningspraksis innlemmes i veilederen ved behov.

Veilederen er ikke rettslig bindende.

Informasjon om Nøkkelhullsmarkering og profilprogram utover det som gis i denne veilederen kan finnes på:

Norsk: <http://www.nokkelhullsmarket.no>

Svensk: <http://nyckelhalet.se>

Dansk: <http://www.foedevarestyrelsen.dk/maerkning/ernaeringsmaerket/Forside.htm>

Engelsk: <http://www.norden.org/en/nordic-council-of-ministers/council-of-ministers/council-of-ministers-for-fisheries-and-aquaculture-agriculture-food-and-forestry-mr-fjls/keyhole-nutrition-label>

Forskrifter og veiledninger finnes på Mattilsynets nettsider [www.mattilsynet.no](http://www.mattilsynet.no). Nettstedene [www.lovdatabasen.no](http://www.lovdatabasen.no) og [www.regelhjelp.no](http://www.regelhjelp.no) kan også benyttes.

## 2 Bakgrunn og hensikt

### 2.1 Bakgrunn

Nøkkelhullet har vært det svenske Livsmedelsverkets varemerke siden 1989 og gjelder symbolmerking med vilkår for fett, sukker, salt og kostfiber. Ut fra ønsket om et felles nordisk ernæringsymbol, ble det i 2007 satt i gang et nordisk arbeid med å videreutvikle den svenske ordningen fra 2005. Det er Mattilsynet og Helsedirektoratet sammen med Fødevarestyrelsen (Danmark) og Livsmedelsverket (Sverige), som har deltatt i arbeidet. De tre landene har i fellesskap gjort en stor revidering av næringsmiddelgrupper og kriterier for bruk av merket, slik at merkeordningen gjenspeiler landenes kostvaner og kostholdsutfordringer med betydning for helsen. Symbolet har samme betydning i alle landene.

Merkeordningen er basert på de felles nordiske anbefalingene for kostens ernæringsmessige sammensetning "Nordic Nutrition Recommendations 2004" (NNR 2004)<sup>1</sup>. I NNR 2004 gis det anbefalinger om en begrensning av inntaket av fett, mettede fettsyrer, transfettsyrer, tilsatt sukker og salt, og en økning i inntaket av matvarer som inneholder mer kostfiber som frukt, grønnsaker og grove kornprodukter. Disse anbefalingene er også grunnlaget for nøkkelhullsordningen og kommer til uttrykk gjennom Nøkkelhullets kriterier for innholdet av disse næringsstoffene i de ulike næringsmiddelgruppene. Se forskrift 17. juni 2009 nr 665 om frivillig merking av næringsmidler med Nøkkelhullet (Nøkkelhullsforskriften)<sup>2</sup>. I kapittel 6.4 forklares kriteriene for de enkelte næringsmiddelgruppene, og i kapittel 7 gis utfyllende kommentarer om den ernæringsmessige bakgrunnen.

Nøkkelhullsmerkingen er en dynamisk ordning, og det er en viktig målsetning at vilkårene settes slik at de stimulerer til produktutvikling. Myndighetene vil revidere næringsmiddelgrupper og kriterier for Nøkkelhullet når kunnskapsgrunnlaget innen ernæring og/eller endringer i markedet for næringsmidler tilsier det. Dette er viktig for å sikre at Nøkkelhullet også i framtiden skal hjelpe forbrukerne til de bedre valgene innenfor de ulike næringsmiddelgruppene.

En felles nordisk ordning er en fordel for forbrukere, industri og handel. Flere av de store dagligvarekjedene og produsentene er etablert i flere nordiske land med utstrakt samhandel mellom landene. Merkeordningen antas også å kunne styrke dialogen mellom forbrukerorganisasjoner, næringen og myndighetene.

Siden Nøkkelhullet defineres som en ernæringspåstand, er det også ved utformingen av merkeordningen tatt hensyn til bestemmelsene i forordning (EF) nr. 1924/2006 om ernærings- og helsepåstander på næringsmidler<sup>3</sup>. Bestemmelsene i den nåværende forskriften vil endres for å være i tråd med de definerte ernæringsprofilene i forordning (EF) 1924/2006 når disse kommer. Utover dette vil justeringer i næringsmiddelgrupper og kriterier

<sup>1</sup> Nordisk Ministerråd (2004) Nordic Nutrition Recommendations 2004. Disse anbefalingene er også grunnlaget for "Norske anbefalinger for ernæring og fysisk aktivitet" utgitt av Helsedirektoratet i 2005 (Hdir 2005).

<sup>2</sup> Forskriften finnes her: <http://www.lovdata.no/for/sf/ho/xo-20090617-0665.html>.

<sup>3</sup> Europaparlaments- og Rådsforordning (EF) Nr. 1924/2006 av 20. desember 2006 om ernærings- og helsepåstander på næringsmidler. Denne forordningen gjelder i Sverige og Danmark, men er foreløpig ikke implementert i norsk rett. Forordningens bestemmelser vil derfor i Norge kun gjelde som veiledende inntil forskrift som implementerer forordningen settes. Se forordningen her: <http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2006:404:0009:01:EN:HTML>.

skje med jevne mellomrom, og da med overgangsperioder for nye næringsmiddelgrupper og kriterier.

## 2.2 Hensikt

Nøkkelhullet skal gjøre det enkelt for forbrukerne å velge sunnere matvarer innenfor de ulike produktkategoriene som inngår i ordningen (forskriftens vedlegg 2).

Nøkkelhullet skal på en lettforståelig måte synliggjøre de ernæringsmessige bedre valgene. I kjøpsøyeblikket skal Nøkkelhullet være en hjelp for forbrukeren til å velge de sunnere alternativene med mindre fett, salt og sukker og mer kostfiber.

Merking med Nøkkelhullet vil også kunne stimulere produsentene til å utvikle flere sunne produkter.

## 3 Bruk av Nøkkelhullet

Nøkkelhullsmerket er forskriftsfestet og gitt med hjemmel i Matloven § 10, annet ledd<sup>4</sup>. Bruken er frivillig og vederlagsfri, men når Nøkkelhullet brukes skal forskriftskravene være oppfylt. Forskriften er ment for matvareprodusenter, importører, detaljhandel og andre aktører innen produksjon og markedsføring av næringsmidler. Merkeordningen gjelder i utgangspunktet for ferdigpakke de næringsmidler, men omfatter også enkelte ikke-ferdigpakke de næringsmidler som frukt, bær og grønnsaker, poteter, fisk og sjømat.

Symbolet består av et hvitt nøkkelhull på enten grønn eller sort bunn. Symbolet skal etterfølges av et R-merke (®).



Da symbolet ble utviklet i Sverige, var det som en kombinasjon av Kostsirkelen og Matpyramiden som tidligere var mye brukt som pedagogiske verktøy<sup>5</sup>. Nøkkelhullet skulle være et symbol for budskapet om å spise variert og ikke like mye av alt. Den grønne fargen står for "gå" som i et grønt trafikkllys. Nøkkelhullet er et positivt symbolmerke.

Det er utarbeidet et profilprogram for riktig bruk av Nøkkelhullet, se [http://www.nokkelhullsmerket.no/nokkelhull/for\\_bransjen/profilprogram/](http://www.nokkelhullsmerket.no/nokkelhull/for_bransjen/profilprogram/)

<sup>4</sup> Se Matloven her: [http://www.lovdata.no/cgi-wif/wiftdles?doc=/usr/www/lovdata/all/nl-20031219-124.html&emne=matlov\\*&&](http://www.lovdata.no/cgi-wif/wiftdles?doc=/usr/www/lovdata/all/nl-20031219-124.html&emne=matlov*&&).

<sup>5</sup> Se <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Matcirkeln-och-tallriksmodellen/> for mer informasjon

### 3.1 Kort om kriteriene i Nøkkelhullsforskriften

Merkeordningen omfatter 25 næringsmiddelgrupper som utgjør basismatvarer i kostholdet. Matvaregrupper som er energitette og/eller som inneholder lite mikronæringsstoffer samt spesielle næringsmidler til bruk for barn under 3 år inkluderes ikke i ordningen. Videre skal Nøkkelhullmerkede næringsmidler ikke inneholde søtstoffer (tilsetningsstoff). Forskriften setter begrensninger for innhold av industrielt framstilte transfettsyrer, og gir en definisjon for fullkorn/sammalt mel.

Begrensningene vedrørende søtstoffer og industrielt framstilte transfettsyrer og definisjonen for fullkorn/sammalt mel er felles for de 25 næringsmiddelgruppene. I tillegg gis spesifikke kriterier for de ulike gruppens innhold av:

- Mengde fett (maksimum)
- Type fett (maksimumsgrenser for innhold av mettede fettsyrer)
- Mengde sukker; sukkerarter totalt og renfremstilte sukkerarter (maksimum)
- Salt, dvs. innhold av natrium (maksimum)
- Kostfiber (minimum)

Antall kriterier i næringsmiddelgruppene varierer ut fra hva som vurderes å være relevant for den enkelte næringsmiddelgruppen og ut fra næringsmiddelgruppens betydning i kostholdet. For enkelte næringsmiddelgrupper er det satt kriterier til andel poteter, bær, frukt og grønnsaker og/eller fullkorn.

Det er i utgangspunktet ferdigpakke næringsmidler som kan merkes med Nøkkelhullet, men også ikke-ferdigpakke næringsmidler innen enkelte næringsmiddelgrupper (fisk og annen sjømat, frukt og bær, poteter og grønnsaker) kan nøkkelhullmerkes.

Nærmere omtale av Nøkkelhullsforskriftens bestemmelser er gitt i kapittel 6.

### 3.2 Merking og markedsføring av produkter med nøkkelhullsmarket

Merking og markedsføring med Nøkkelhullet forutsetter at krav gitt i nøkkelhullsforskriften og annet relevant regelverk, er oppfylt. Generelle krav til merking og deklarasjon av næringsstoffinnhold gis i henholdsvis forskrift 21. desember 1993 nr 1385 om merking mv av næringsmidler (merkeforskriften)<sup>6</sup> og forskrift 21. desember 1993 nr 1386 om deklarasjon av næringsinnhold (næringsdeklarasjonsforskriften)<sup>7</sup>. Det er virksomheten som har ansvaret for korrekt merking og markedsføring av sine produkter.

Som merking anses også informasjon i markedsføring og reklame, slik som annonser, brosjyrer, plakater i - og utenfor butikk, TV-reklame osv. Dette betyr at det i markedsføring og reklame ikke kan merkes med Nøkkelhullet dersom det ikke er i samsvar med nøkkelhullsforskriften.

Plakater, hyllemerking og annet materiell kan brukes for å gjøre forbrukeren oppmerksom på tilbudet av nøkkelhullmerkede produkter. Ved bruk av nøkkelhullsmarket i markedsføring, , må tilhørende matvarer også være merket med Nøkkelhullet. Dette gjelder dog ikke gruppe 12, 18 og 19 (se kapittel 3.2.1 og 3.3.2).

<sup>6</sup> Se merkeforskriften her: <http://www.lovdata.no/for/sf/ho/xo-19931221-1385.html>

<sup>7</sup> Se næringsdeklarasjonsforskriften her: <http://www.lovdata.no/for/sf/ho/xo-19931221-1386.html>

### 3.2.1 Ferdigpakkede og ikke-ferdigpakkede matvarer

Nøkkelhullet omfatter først og fremst *ferdigpakkede næringsmidler*. Merket bør som hovedregel plasseres på forsiden, men kan gjerne også forekomme flere steder på pakningen.

*Ikke-ferdigpakkede næringsmidler* kan likevel i enkelte tilfeller merkes med Nøkkelhullet. Ikke-ferdigpakkede næringsmidler som kan nøkkelhullmerkes omfatter kun frukt, bær, poteter og grønnsaker (gruppe 18 og 19) som selges i løs vekt samt fisk og sjømat (gruppe 12) som pakkes inn på salgsstedet og som selges over disk. For disse gruppene kan Nøkkelhullet settes på skilt, oppslag eller lignende.

Kjøtt omsettes i ulike salgsformer, og med ulik grad av merking. Ikke-ferdigpakkede kjøttstykker kan ikke merkes med Nøkkelhullet. Kun kjøtt som selges innpakket med fullstendig merking (jf merkeforskriften), og som oppfyller kriteriene i nøkkelhullsforordningen, kan merkes med Nøkkelhullet.

Brød omsettes i ulike salgsformer, og med ulik grad av merking. Brødgruppen (gruppe 20) omfatter imidlertid bare ferdigpakkede produkter. Brød som ikke selges som ferdigpakkede kan ikke merkes med Nøkkelhullet. Med det menes at kun brød som selges i poser med fullstendig merking (jf merkeforskriften), og som oppfyller kriteriene i nøkkelhullsforordningen, kan merkes med Nøkkelhullet.

### 3.2.2 Deklarasjon av næringsinnhold

Bruk av ernæringsmessige påstander i merking og markedsføring av ferdigpakkede næringsmidler utløser krav om merking med kort eller lang næringsdeklarasjon. Dette gjelder ikke gruppe 12, 18 og 19 (se kapittel 3.2.1).

Kravene til merking av næringsdeklarasjon er gitt i forskrift 21. desember 1993 nr 1386 om deklarasjon av næringsinnhold (næringsdeklarasjonsforordningen)<sup>8</sup>.

Nøkkelhullsmerkede produkter skal som minimum merkes med *den korte næringsdeklarasjonen*, som omfatter *energi, protein, karbohydrat og fett* dersom produktet omfattes av en næringsmiddelgruppe hvor det er satt krav til energi og/eller fett<sup>9</sup> (jf næringsdeklarasjonsforordningen § 6 nr 1).

*Eksempel: Skummet melk*

I næringsmiddelgruppe 1 er det bare stilt krav til fettinnhold. Det er da tilstrekkelig å merke med den korte næringsdeklarasjonen.

Nøkkelhullsmerkede produkter skal merkes med *den lange næringsdeklarasjonen*, som omfatter *energi, protein, karbohydrat, sukkerarter, fett, mettede fettsyrer, kostfiber og natrium* dersom produktet omfattes av en næringsmiddelgruppe hvor det er satt krav til innhold av sukker, mettet fett, kostfiber og/eller natrium (salt) (jf næringsdeklarasjonsforordningen § 6 nr 2).

*Eksempel: Fullkornbrød*

I næringsmiddelgruppe 20 er det stilt krav til fett, sukker, natrium og kostfiber. Det skal da merkes med den lange næringsdeklarasjonen.

<sup>8</sup> Næringsdeklarasjonsforordningen: <http://www.lovdata.no/for/sf/ho/xo-19931221-1386.html>

<sup>9</sup> Dette utelukker ikke at de som ønsker det kan merke med lang næringsdeklarasjon.

For enkelte næringsmiddelgrupper (gruppe 12, 18 og 19) er det ikke stilt krav til næringsstoffer. For disse utløses *ikke krav om næringsdeklarasjon*.

*Eksempel: Epler som omsettes i frisk tilstand*  
I næringsmiddelgruppe 18 er det ikke stilt noen særskilte vilkår. Dette gjelder ferdigpakke epler og epler som selges i løs vekt.

### 3.2.3 Hvordan angis verdiene i næringsdeklarasjonen?

Krav til merkingen av næringsinnhold er gitt i næringsdeklarasjonsforskriften § 9 fjerde ledd: *Næringsinnholdsdeklarasjonen skal angis som gjennomsnittsverdier basert på:*

1. analyse av næringsinnholdet
2. beregning ut fra kjente eller faktiske gjennomsnittsverdier for de ingredienser som inngår i produktet, eller
3. beregning ut fra veletablerte og aksepterte data

Definisjonen av gjennomsnittsverdi er gitt i næringsdeklarasjonsforskriften § 3 nr. 15 som: *"den verdi som best representerer den mengde av et næringsstoff som et visst næringsmiddel inneholder der det tas hensyn til den margin som skyldes sesongmessige variasjoner, forbruksmønstre og andre faktorer som har innflytelse på den faktiske verdi"*.

Næringsinnholdet angis ofte på bakgrunn av en beregning ut fra resepter for produktene. Dette er tillatt, men det bør brukes data fra samme kilde for alle næringsstoffer som deklarerer. Mattilsynet anbefaler at den norske matvaretabellen brukes (<http://www.matvaretabellen.no>).

For data for hvilke kjøttdeleer som har et fettinnhold på mindre enn 10 %, kan de verdiene som finnes i Matvaretabellen brukes.

## 3.3 Nøkkelhullets grafiske profil og bruk i markedsføring

### 3.3.1 Grafisk utforming

Da symbolet ble utviklet i Sverige, var det som en kombinasjon av kostsirkelen og matpyramiden som tidligere var mye brukt som pedagogiske verktøy. Nøkkelhullet skulle være et symbol for budskapet om å spise variert og ikke like mye av alt. Den grønne fargen står for "gå" som i et grønt trafikkllys.

Så fremt det er mulig, skal symbolet gjengis i farget versjon. Sort kan kun anvendes når det ikke er fargetrykk. Dersom bakgrunnen er mørk eller har samme farge som symbolet, kan det legges en hårtynn hvit kantlinje rundt den grønne sirkelen for å gjøre symbolet mer synlig. Det er et krav at de riktige fargene benyttes og at dette alltid gjennomføres.

Symbolet er laget i fire utgaver; farger og sort/hvit, med og uten hårtynn hvit ring og hvit ®. Symbolet består av tre farger; hvitt nøkkelhull, grønn sirkel og sort varemerkerregistrering ®.

Se Profilprogram for bruk av Nøkkelhullet på [http://www.nokkelhullsmerket.no/nokkelhull/for\\_bransjen/profilprogram/](http://www.nokkelhullsmerket.no/nokkelhull/for_bransjen/profilprogram/). For at symbolet skal få rett utforming og farge kan det lastes ned derfra. Dette er vederlagsfritt.

### 3.3.2 Markedsføring - Bruk av merket på plakater, hyllekanter og annet materiell

Plakater, hyllemerking, annonser, TV-reklame, informasjon på nettsider eller lignende kan brukes for å gjøre forbrukeren oppmerksom på tilbudet av nøkkelhullsmerkede produkter. Uriktig bruk av merket i markedsføring vil vurderes i forhold til nøkkelhullsforordningen og villedningsaspektet i merkeforordningens § 5<sup>10</sup>.

#### *I gangarealer og inngangspartier*

Skilt med nøkkelhullsmerket i inngangspartier og gangarealer er i utgangspunktet tillatt for å vekke kundenes oppmerksomhet mot nøkkelhullsmerkede varer. Dersom det brukes tilhørende tekst under merket på skiltet, bør teksten være formulert på en måte som henleder kunden til å se etter Nøkkelhullsmerkede matvarer.

Såfremt en tekst direkte eller indirekte kan oppfattes som at alle varer i en seksjon eller eventuelt i hele butikken er nøkkelhullsmerkede produkter, vil dette være i strid med så vel reglene for bruk av nøkkelhullsmerket og det generelle merkeregelverket.

#### *I fiskedisker og frukt- og grønnsaksavdelinger*

Der i utgangspunktet tillatt å henge opp plakater/skilt over fiskedisker og i frukt- og grønnsaksavdelinger, også selv om ikke alle varer i disse avdelingene kan merkes med Nøkkelhullet. En slik opphenging av plakater forutsetter imidlertid at selve matvaren, hyllekanter, reoler eller tilsvarende i direkte tilknytning selve produktet, merkes med nøkkelhullet.

#### *I øvrige avdelinger*

I øvrige avdelinger hvor færre, få eller ingen varer kan nøkkelhullmerkes, og ikke minst i avdelinger for godteri, snacks, is og lignende, vil det være større risiko for at skilting med Nøkkelhullet vil lede forbrukerne. Det anses derfor ikke som i overensstemmelse med reglene for bruk av nøkkelhullsmerket å henge opp slike plakater i denne type avdelinger.

#### *Markedsføring via tilbudsskilt, reklameaviser og lignende*

Markedsføring med Nøkkelhullet i reklameaviser og lignende forutsetter at det er avbildet nøkkelhullsmerkede matvarer på samme side i katalogen som eventuell annen informasjon om Nøkkelhullet, samt at pågjeldende varer finnes og er nøkkelhullsmerkede i butikken.

Det er i utgangspunktet også i overensstemmelse med reglene å bruke nøkkelhullsmerket på tilbudsskilt og plakater utenfor butikker, for eksempel med teksten "se etter Nøkkelhullet når du handler". Dette forutsetter dog at butikken har en viss mengde nøkkelhullsmerkede matvarer. Hva som betraktes som en tilstrekkelig mengde varer må bero på en konkret vurdering.

Les mer om bruk av Nøkkelhullet i markedsføring på [www.nokkelhullsmerket.no](http://www.nokkelhullsmerket.no).

## 3.4 Andre merkeordninger

Merking med for eksempel Brødskala'n, GDA og ulike økologimerker kan brukes ved siden av Nøkkelhullet forutsatt at krav gitt i relevante bestemmelser er oppfylt.

I Norge brukes for eksempel bransjens grovhetsmerke Brødskala'n på brød og brødvare. Beregningsgrunnlag og definisjon for innhold av sammalt mel er imidlertid forskjellig i de to merkeordningene. Brødskala'n gir en gradert vurdering av andelen sammalt mel som er brukt i brødet, men tar ikke hensyn til fett, salt og sukker, mens Nøkkelhullet stiller krav til

<sup>10</sup> Merkeforordningen: <http://www.lovdata.no/for/sf/ho/xo-19931221-1385.html>

både minimumsinnhold av kostfiber og sammalt mel (fullkorn) og krav til maksimumsinnhold av fett, salt og sukker. Se definisjon av fullkorn i kapittel 5.4.1. For mer informasjon om brødskala'n, se [www.nhomatogdrikke.no](http://www.nhomatogdrikke.no).

## 4 Tilsyn med Nøkkelhullsordningen

Mattilsynets distriktskontorer fører tilsyn med Nøkkelhullet, og kan fatte vedtak ved brudd på regelverket.

Tilsyn med nøkkelhullsordningen skjer ved inspeksjon, revisjon og/eller tilsynskampanjer og kan omfatte:

- dokumentkontroll
- uttak av prøver for analyse
- stikkprøver av merking med mer

Mattilsynet vil ved dokumentkontroll blant annet be om opplysninger om hvordan virksomheten har bestemt verdiene i næringsdeklarasjon, resepter og oppskrifter, og hvordan de sikrer og kontrollerer at dette stemmer for alle produksjoner. Mattilsynet kan i stedet for- eller i tillegg til dokumentkontroll ta ut prøver for analyse. For vurdering av analyseverdier vil de danske retningslinjene "Vejledning om næringsdeklaration af færdigpakkede levnedsmidler" legges til grunn.<sup>11</sup> Mattilsynets interne retningslinjer for tilsyn vil for øvrig være grunnlaget for tilsyn og vedtak.

### 4.1 Hva skjer ved brudd på nøkkelhullsforskriften?

Det er virksomheten som skal sørge for at bestemmelsene etterleves. Det innebærer også en plikt til å sikre og kontrollere at reglene overholdes.

Brudd på nøkkelhullsforskriften kan omfatte

- villedende eller uriktig merking og markedsføring
- bruk av merket på næringsmiddelgrupper som ikke omfattes, eller plassering i feil gruppe
- feilaktig grafisk utforming av merket
- innhold av søtstoff (tilsetningsstoff) i nøkkelhullsmerket produkt
- innhold av ny mat med søtende egenskaper/ny matingredienser med søtende egenskaper
- for høyt innhold av industrielt fremstilte transfettsyrer
- for høyt innhold av fett, mettede fettsyrer, sukkerarter, salt (natrium)
- for lavt innhold av kostfiber
- for lavt innhold av fullkorn
- for lite kjøtt, fisk eller vegetabilisk råvarer (gruppe 13)
- utenfor angitt energinivå (gruppe 14-17)
- for lavt innhold av råvarer som rotfrukter, belgvekster med mer (gruppe 14-17)

Overtredelse av forskriften kan straffes, jf nøkkelhullsforskriften § 6 og Matloven § 28.

<sup>11</sup> Se den danske "Vejledning om næringsdeklaration af færdigpakkede levnedsmidler" her: <https://www.retsinformation.dk/Forms/R0710.aspx?id=84201>

## 4.2 Overgangstider

I en overgangsperiode frem til 17. desember 2010 kan det forekomme at både produkter som oppfyller de "gamle" svenske kriteriene<sup>12</sup>, og produkter som er i samsvar med den norske forskriften av 17. juni 2009 om frivillig merking av næringsmidler med Nøkkelhullet, er merket med Nøkkelhullet (jf kapittel 6.1).

Norge, Sverige og Danmark har lagt opp til at produkter kan merkes og omsettes etter de gamle nøkkelhullskriterier i 18 mnd etter at de nye kriteriene har trådt i kraft. I tillegg vil det i Danmark og Sverige være tillatt å tømme eventuelle lagre etter 18 måneder. Dette er ikke tillatt i Norge.

I Danmark gjelder en egen overgangstid for kriteriet for natrium i produktgruppe 8 fram til 31. desember 2011.

## 5 Definisjoner og forklaringer

Nedenfor gis definisjoner på ulike begreper som brukes i forskriften. I de tilfellene begrepene er definert i annet relevant regelverk, er definisjonene hentet fra de respektive forskrifter og forordninger. På visse områder er definisjonene hentet fra ulike veiledere som for eksempel Codex-standarder, eller fra Nordic Nutrition Recommendations (NNR 2004) og Norske anbefalinger for ernæring og fysisk aktivitet (Hdir 2005).

### 5.1 Uforedlede produkter/ubearbeidede produkter

I Nøkkelhullsforskriften defineres uforedlet/ubearbeidet noe ulikt i de ulike næringsmiddelgruppene:

I gruppe 11 (kjøtt (muskelvev) og lever) og gruppe 12 (fisk, skalldyr, skjell og andre bløtdyr) defineres ubearbeidet som produkter som ikke er bearbeidet utover at de er partert, utbenet, delt i stykker, rengjort, hakket, kvernet, frosset eller tint.

I gruppe 18 (frukt og bær) kan ubearbeidede produkter være skivet, kjølt, dypfrost og tint.

I gruppe 19 (poteter, rotfrukter, belgvekster og andre grønnsaker) defineres ubearbeidet som produkter som ikke er bearbeidet utover at de er skivet, tilsatt krydder, blansjert, tørket, kjølt, dypfrost, tint eller konservert i vann.

### 5.2 Emballering

#### 5.2.1 Ferdigpakke/emballerte næringsmidler

Den salgsenhet som er bestemt til omsetning og som består av et næringsmiddel og den emballasje det er pakket inn i før omsetning. Emballasjen skal dekke varen helt eller delvis,

---

<sup>12</sup> De "gamle" svenske kriteriene presenteres her: Livsmedelsverkets föreskrifter (LIVSFS 2005:9) om användning av viss symbol. [http://www.slv.se/templates/SLV\\_Page.aspx?id=12220&epslanguage=SV](http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=12220&epslanguage=SV)

på en slik måte at innholdet ikke kan endres uten at emballasjen åpnes eller endres (merkeforskriften § 3 pkt 4)<sup>13</sup>.

### 5.2.2 Ikke-ferdigpakkede næringsmidler/uemballerte næringsmidler

Frisk frukt, bær, grønnsaker og poteter som selges i løs vekt og fisk, skalldyr, skjell og andre bløtdyr som omsettes over disk er å anse som ikke-ferdigpakket.

## 5.3 Fett

Fett defineres som total mengde fettstoffer, herunder fosfolipider (næringsdeklarasjonsforskriften § 3 pkt 10)<sup>14</sup>.

### 5.3.1 Mettede fettsyrer (Mettet fett)

Mettede fettsyrer defineres som fettsyrer uten dobbeltbinding (næringsdeklarasjonsforskriften § 3 pkt11).

Ved beregning av andel mettede fettsyrer skal verdien for fettsyrer divideres med totalfett i produktene.

### 5.3.2 Transfettsyrer

Transfettsyrer er umettede fettsyrer som består av kjeder av karbonatomer med en eller flere dobbeltbindinger (enumettet versus flerumettet). I de fleste naturlig forekommende umettede fettsyrer er dobbeltbindingen i cis-form. Umettede fettsyrer i trans-form har en rettere struktur enn tilsvarende fettsyrer i cisform, og får derved egenskaper liknende mettede fettsyrer. Transfettsyrer dannes både ved delvis herding (partiell hydrogenering) av vegetabiliske og marine oljer og ved bakteriell aktivitet i vommen hos drøvtyggere.

I Codex sin definisjon av transfettsyrer (Codex 2006) inngår så vel transfettsyrer fra industrielt herdet fett (fettsyrer) som naturlige transfettsyrer. I nøkkelhullforskriften reguleres bare industrielt fremstilte transfettsyrer. Ved analyse kan man ikke skille på disse fettsyrene. Konjugert linolsyre (CLA) som inngår naturlig i melkefett og fett fra drøvtyggere, regnes ikke med i definisjonen av transfettsyrer. Virksomheten må kunne fremvise dokumentasjon på innholdet av industrielt fremstilte transfettsyrer i aktuelle olje-ingredienser.

I nøkkelhullforskriften er det satt krav til at olje og/eller annet fett som brukes i fremstilling av nøkkelhullmerkede matvarer ikke skal inneholde mer enn totalt høyst 2 g industrielt framstilte transfettsyrer per 100 g olje og/eller fett. Jf forskriftens vedlegg 2a pkt 3. (se kapittel 6.3)

## 5.4 Fullkorn/sammalt mel og kostfiber

### 5.4.1 Fullkorn/sammalt mel

Fullkorn defineres i nøkkelhullforskriften som hele kornet og som forarbeidede korn (knust, malte og lignende) hvor innholdet av endosperm, kli og kim kan separeres under formalingen, men skal deretter blandes så forholdet er som i den intakte kjernen. Andelen fullkorn i produktene regnes ut på tørrstoffbasis. Fullkornsdefinisjonen dekker følgende cerealier/kornslag: Hvete, spelt, rug, havre, bygg, mais, ris, hirse, durra og andre *sorghum*-arter. Villris og quinoa omfattes ikke av begrepet.

<sup>13</sup> Merkeforskriften: <http://www.lovdata.no/for/sf/ho/xo-19931221-1385.html>

<sup>14</sup> Næringsdeklarasjonsforskriften: <http://www.lovdata.no/for/sf/ho/xo-19931221-1386.html>

### 5.4.2 Tørrstoffinnhold

Vekten av materiale som er tørket ved 105 grader C til konstant vekt. Det vil si at alt vann er fjernet. Konstant vekt oppnås ved en tørrhetsgrad på 85%.

### 5.4.3 Andel fullkorn av tørrstoffinnholdet (gruppe 15, 16 og 20-25)

Begrepet tørrstoff brukes ved omtale av kravet til at produktet skal inneholde minst x % fullkorn kalkulert/beregnet som tørrstoff, eller som det står i forskriftsteksten at "andel fullkorn av produktets tørrstoffinnhold" skal være x %. Det vil si vekten av tørrstoff fra fullkorn i % av samlet vekt tørrstoff i ferdig produkt.

Mel og kornprodukter med 15 % vanninnhold er hovedbestanddelene i brød. Frø har lavere vanninnhold. Grønnsaker har høyere vanninnhold hvis de brukes i frosset eller fersk form. Mengden av tørrstoff er gjennomsnittsverdier basert på enten analyse, beregning ut fra kjente eller faktiske gjennomsnittsverdier for de ingrediensene som inngår i produktet, eller beregning ut fra veletablerte og aksepterte data. Det er forskjellig hva produsentene bruker; enten analyseverdi eller beregnede verdier.

#### **Regneeksempel som illustrerer hvordan man kan regne ut andel fullkorn av produktets tørrvekt:**

Deigen inneholder væske + tørre fullkornsingredienser (dvs tørrsubstans 85%) + andre tørre ingredienser hvor tørrstoffinnholdet er minimum 85 %. Ved utregning av andel fullkorn av produktets tørrstoffinnhold tar man ikke hensyn til innhold av væske (flytende ingredienser inkludert honning og sirup). "Andre tørre ingredienser" kan omfatte frø og tørkede grønnsaker med maksimum 15 % vanninnhold.

Regneeksempelen nedenfor tar utgangspunkt i en deig der mel og kornprodukter med 15 % vanninnhold er hovedbestanddelene, og tar derfor verken hensyn til innhold av væske eller eventuelle "andre tørre ingredienser" som ferske og frosne grønnsaker med vanninnhold over 15 %.

Formel:

$$TS(\%) = \frac{a \cdot 0,85}{(a + b) \cdot 0,85} \cdot 100\%$$

Hvor

TS (%) = % fullkorn regnet på produktets tørrstoff

a = fullkornsingredienser - med 15 % vanninnhold (jf definisjon av Fullkorn/sammalt mel)

b = andre tørrvarer – hvor tørrstoffinnholdet er minimum 85 % (f.eks kli, "rågsikt", hvetemel, sukker, salt osv.)

TS= Tørrstoff

Eksempel: Denne spesielle deigen inneholder 119 kg fullkornsingredienser og 84 kg andre tørre ingredienser:

a = 119 kg

b = 84 kg

$$TS(\%) = \frac{119 \cdot 0,85}{(119 + 84) \cdot 0,85} \cdot 100\%$$

$$TS(\%) = 58,6\%$$

Produktet har 59 % fullkorn av produktets tørrstoffinnhold (også etter steking, da produktet kun inneholder tørrvareingredienser og væske).

#### 5.4.4 Kostfiber

I EU er det vedtatt en endring av direktiv 90/496 som gir en ny definisjon av kostfiber (2008/100/EF artikkel 1). Definisjonene i EUs endringsdirektiv er de samme som er foreslått fra Codex (CCNFSDU) bortsett fra at det i direktivet kreves vitenskapelig dokumentasjon for den positive fysiologiske virkningen av tilsatte spiselige karbohydratpolymerer (også syntetiske).

I norsk endring av næringsdeklarasjonsforskriften<sup>15</sup> som implementerer direktiv 2008/100/EF defineres kostfiber slik:

*I denne forskriften forstås »kostfiber« som karbohydratpolymerer med tre eller flere monomerenheter, som verken fordøyes eller absorberes i tynntarmen hos mennesker, og som tilhører følgende kategorier:*

- *spiselige karbohydratpolymerer, som forekommer naturlig i matvaren, som den inntas*
- *spiselige karbohydratpolymerer, der som er utvunnet fra matvarens råvarer ved hjelp av fysiske, enzymatiske eller kjemiske metoder, og som har en positiv fysiologisk virkning, som er dokumentert ved generelle vitenskapelige bevis.*
- *spiselige syntetiske karbohydratpolymerer, som har en positiv fysiologisk virkning, som er dokumentert ved generelle anerkjente vitenskapelige bevis.*

Den nye definisjonen innebærer at kostfiber nå regnes som energigivende. Omregningsfaktor for kostfiber blir 2 kcal/g.

## 5.5 Sukker

I dagligtalen brukes begrepet sukker om sakkarose/sukkrøse. I forbindelse med Nøkkelhullsordningen begrenses begrepet "sukker" til å omfatte mengden sukkerarter i form av alle mono- og disakkarider. I Nøkkelhullsforskriften settes kriterier både for sukkerarter totalt og renframstilt sukker. Hvilke krav som er satt avhenger av næringsmiddelgruppen. Kriteriet for sukkerarter totalt følger regelverket for næringsdeklarasjon der det forutsettes at man oppgir innhold av total mengde sukker i produktet, uavhengig om det er naturlig forekommende eller tilsatt. Kriteriet for renframstilt sukker kommer som et tillegg for å ivareta myndighetenes ernæringsanbefalinger (NNR 2004, Hdir 2005). Se også kapittel 7.

### 5.5.1 Sukkerarter totalt

Begrepet omfatter naturlig og tilsatt sukker; også sukkerarter fra for eksempel fruktjuicekonsentrater, juice, sirup og honning, unntatt sukkeralkoholer (næringsdeklarasjonsforskriften § 3 pkt 9)<sup>16</sup>.

Eksempel:

I fruktoghurt skal så vel mengden laktose i yoghurten, sukkerarter fra frukt og bær samt eventuelt tilsatte sukkerarter regnes inn i den totale mengden sukkerarter (mono- og disakkarider). Også sukkerarter i for eksempel fruktjuicekonsentrater, juice og honning skal regnes inn.

<sup>15</sup> Næringsdeklarasjonsforskriften: <http://www.lovdata.no/for/sf/ho/xo-19931221-1386.html>

<sup>16</sup> Næringsdeklarasjonsforskriften: <http://www.lovdata.no/for/sf/ho/xo-19931221-1386.html>

### 5.5.2 Renfremstilte sukkerarter

Begrepet omfatter mono- og disakkarider. Betegnelsen "renfremstilte sukkerarter" betraktes som synonym til raffinert sukker/sakkarose/sukkrøse (refined sugar) og omfatter da "sukkrøse, fruktose, stivelseshydrolysat (glukosesirup, høfruktosesirup) og andre isolerte sukkerpreparater, som er brukt i ren form eller tilsatt som komponent i matvarer eller ved matlaging" (NNR 2004, Hdir 2005).

Eksempel:

Glukose, fruktose, galaktose, sakkarose/sukkrøse, laktose, maltose osv.

Glukose, fruktose og galaktose er monosakkarider, de øvrige er disakkarider.

## 5.6 Søtstoffer

Stoffer som gir et næringsmiddel søt smak. Næringsmidler med søtende egenskaper (slik som sirup og honning) regnes ikke som søtstoffer i tilsetningsstoff-forskriften (Forskrift 1993 nr 1378 om tilsetningsstoffer til næringsmidler, vedlegg 1<sup>17</sup>). Det finnes både syntetiske og naturlige søtstoffer.

Eksempel:

E 951 aspartam, E 954 sakkarin, E950 acesulfam K, E 955 sukralose, E 967 xylitol, E965 maltitol

## 5.7 Natrium/salt

I Nøkkelhullsforskriften defineres salt som natriumklorid og angis som (Na). Mengden salt beregnes ved at mengden Na multipliseres med en faktor 2.5. Kravet omfatter all natrium som er til stede i næringsmiddelet, uavhengig av kilde (også tilsetningsstoffer).

## 5.8 Andre begrepsforklaringer

### 5.8.1 Kjøtt

Ingrediensen "kjøtt" i et produkt skal være i tråd med definisjonen av kjøtt i merkeforskriftens vedlegg 1. (merkeforskriften § 3 pkt 4<sup>18</sup>)

### 5.8.2 Vegetabilsk

Med vegetabilsk (fra planteriket), menes at ingen animalsk (fra dyreriket) ingrediens, inkludert tilsetningsstoffer, inngår i næringsmiddelet.

### 5.8.3 Tørkede-, konsentrerte ingredienser med mer

For enkelte næringsmiddelgrupper er det satt kriterier til andelen poteter, grønnsaker, frukt og bær. Dersom det brukes ingredienser som er tørket, konsentrert eller hermetisert, må andelen omregnes til tilsvarende mengde frisk vare.

<sup>17</sup> Tilsetningsstoff-forskriften: [http://www.lovdata.no/cgi-wift/wiftldles?doc=/usr/www/lovdata/for/sf/ho/to-19931221-1378-0.html&emne=tilsetningsstoff\\*&&](http://www.lovdata.no/cgi-wift/wiftldles?doc=/usr/www/lovdata/for/sf/ho/to-19931221-1378-0.html&emne=tilsetningsstoff*&&)

<sup>18</sup> Merkeforskriften: [http://www.lovdata.no/cgi-wift/wiftldles?doc=/usr/www/lovdata/for/sf/ho/ho-19931221-1385.html&emne=merkeforskrift\\*&&](http://www.lovdata.no/cgi-wift/wiftldles?doc=/usr/www/lovdata/for/sf/ho/ho-19931221-1385.html&emne=merkeforskrift*&&)

#### **5.8.4 Tomatsaus og lignende**

Hvis det anvendes tomatsaus eller lignende i et produkt er det mengde råvare tilsvarende friske råvarer i det ferdige produktet, som gjelder som grunnlag for om vilkårene er oppfylt.

#### **5.8.5 Lake eller saus**

For fast vare nedlagt i lake, er det den faste varen forbrukeren vil ha opplysninger om. Lake inneholder ofte vann, olje, salt og/eller krydder. For næringsmidler i saus utgjør sausen en viktig del av varen. Dette er bakgrunnen for at kriteriene er knyttet til den delen av produktet som er beregnet til å spise.

Eksempel

Laken som fiskebollene ligger i regnes ikke som del av spiselig andel av produktet.

#### **5.8.6 Fiskegrateng**

Tradisjonell norsk fiskegrateng inneholder fisk og hvit saus som hovedingredienser, og utgjør dermed en bestanddel (proteinandelen) i et hovedmåltid der også grønnsaker og poteter, ris eller pasta inngår slik som i den såkalte tallerkenmodellen (se kapittel 3). I denne formen kan fiskegrateng defineres inn under gruppe 13b.

#### **5.8.7 Blansjert/forvellet**

Innebærer en kort oppvarming til temperatur oppunder kokepunktet. Metoden brukes blant annet forut for innfrysing av grønnsaker. Formålet er å inaktivere produktødeleggende enzymer.

#### **5.8.8 Panere**

Å vende en matvare i egg og knust kavringsmel eller lignende tilsatt salt og eventuelt krydder før steking eller fritering.

## 6 Utfyllende kommentarer og forklaringer til forskriften med vedlegg og kriterier

### 6.1 Forskriftens paragrafer

#### § 1: Virkeområde

*Denne forskriften gjelder frivillig merking med Nøkkelhullet. Nøkkelhullet er knyttet til næringsmidlers innhold av fett, sukkerarter, salt eller kostfiber i de angitte næringsmiddelgruppene.*

Nøkkelhullsmerket er en merkeordning som matvareprodusenter, detaljhandel og andre aktører innen produksjon og markedsføring av næringsmidler kan benytte. Bruken er frivillig og det er ingen avgifter eller gebyr knyttet til ordningen fra myndighetenes side. Nøkkelhullmerkede produkter skal ikke forhåndsgodkjennes.

Ordningen omfatter både merking og markedsføring av næringsmidler, og nøkkelhullmerkede matvarer kan omsettes i matvarebutikker, kiosker og bensinstasjoner og alle andre steder hvor mat omsettes.

Nøkkelhullet er knyttet til innhold av fett, sukkerarter, salt eller kostfiber i de angitte næringsmiddelgruppene (jf Vedlegg 2b) (se kapittel 6.4). Formålet er å framheve matvarer med et ernæringsmessig gunstig innhold av salt og de energigivende næringsstoffene fett, sukker og kostfiber. Nøkkelhullet er således en veileder for forbrukeren som gjør det enklere å velge sunnere matvarer. De ulike matvaregruppene som kan merkes med Nøkkelhullet, utgjør grunnlaget i et sunt og variert kosthold.

Følgende produkttyper kan uansett ikke nøkkelhullmerkes (jf Vedlegg 2a til forskriften) (kapittel 6.3):

- Produkter som inneholder søtstoffer (regulert i forskrift 21. desember 1993 nr 1378 om tilsetningsstoffer til næringsmidler)<sup>19</sup>
- Produkter som er eller inneholder godkjente nye næringsmidler eller nye næringsmiddelingsredienser med søtende egenskaper
- Oljer og/eller annet fett som brukes i fremstilling av nøkkelhullmerkede matvarer og som inneholder mer enn 2 g industrielt framstilte transfettsyrer per 100 g olje og/eller fett.

<sup>19</sup> Tilsetningsstoff-forskriften: [http://www.lovdata.no/cgi-wift/wiftldles?doc=/usr/www/lovdata/for/sf/ho/to-19931221-1378-0.html&emne=tilsetningsstoff\\*&&](http://www.lovdata.no/cgi-wift/wiftldles?doc=/usr/www/lovdata/for/sf/ho/to-19931221-1378-0.html&emne=tilsetningsstoff*&&)

*§ 2: Nøkkelhullets utforming*

*Nøkkelhullets grafiske utforming fremgår av vedlegg 1. Symbolet skal etterfølges av merket ®.*

*Nøkkelhullet skal trykkes med grønn eller svart farge.*

Nøkkelhullet er et registrert varemerke som eies av Livsmedelsverket i Sverige. Symbolet skal alltid etterfølges av ®-merket, og skal trykkes i grønn eller svart farge. Grønn farge bør så vidt mulig anvendes om det er et fargetrykk på emballasjen, men svart kan anvendes om man ikke har fargetrykk på emballasjen.

De enkelte elementer skal ikke benyttes hver for seg eller kombineres på annen måte enn det som er vist i profilprogrammet (jf kapittel 3.3).

For at symbolet skal få rett utforming og farge kan det lastes ned fra Profilprogram for Nøkkelhullet på [http://www.nokkelhullsmerket.no/nokkelhull/for\\_bransjen/profilprogram/](http://www.nokkelhullsmerket.no/nokkelhull/for_bransjen/profilprogram/). Dette er vederlagsfritt. De eksakte kravene for grafisk utforming og bruk av merket finnes der.

*§ 3: Produkter som kan merkes med Nøkkelhullet*

*Nøkkelhullet kan bare benyttes på næringsmidler som oppfyller samtlige vilkår for næringsmiddelgruppen, jf vedlegg 2.*

*Nøkkelhullet kan bare brukes på:*

- *ferdigpakkede næringsmidler som angitt i vedlegg 2 og*
- *ikke-ferdigpakkede næringsmidler som omfattes av punkt 12, 18 og 19 i vedlegg 2.*

*Spesielle næringsmidler til bruk for barn under 3 år kan ikke merkes med Nøkkelhullet.*

Merket kan bare brukes på næringsmidler som hører inn under de angitte næringsmiddelgruppene, og under forutsetning av at samtlige vilkår for næringsmiddelgruppen er oppfylt.

Det er i utgangspunktet ferdigpakkede næringsmidler som kan merkes med Nøkkelhullet, men også ikke-ferdigpakkede næringsmidler innen enkelte næringsmiddelgrupper kan nøkkelhullmerkes.

De grunnleggende kravene er knyttet til innhold av fett, sukkerarter, salt eller kostfiber (jf forskriftens vedlegg 2b). For de ulike matvaregruppene er dette gitt mer detaljert og knyttet til ulik krav om:

- Mengde fett (maksimum)
- Type fett (mettete fettsyrer av totalt fettinnhold, annet fett enn fiskefett)
- Mengde sukker; sukkerarter totalt og renfremstilte sukkerarter (maksimum)
- Salt, dvs. innhold av natrium (maksimum)
- Kostfiber (minimum)

Dessuten er det (jf forskriftens vedlegg 2a) bestemmelser om

- Søtstoffer (skal ikke være tilsatt)

- Godkjente nye næringsmidler med søtende egenskaper eller nye næringsmiddelingsredienser med søtende egenskaper (kan ikke ha nøkkelhull)
- *Sammalt mel (fullkorn)* i brød og brødmikser samt knekkebrød og skonrok, pasta (ikke fylt), kornblandinger og frokostkorn, mel og gryn av cerealier og grøt og grøtpulver (andel)

Dette er nærmere omtalt i kapittel 6.3 og 6.4 om forskriftens vedlegg 2a og 2b.

#### § 4: Overgangsbestemmelser

*Omsetning av næringsmidler som er produsert og merket med Nøkkelhullet i overensstemmelse med de krav som har vært gjeldende for anvendelsen av det registrerte varemerket, er tillatt i 18 mnd etter ikrafttredelsen av denne forskriften.*

Det er gitt 18 måneders overgangstid i Sverige, Danmark og Norge. I alle tre land kan produkter merkes (og omsettes) etter de gamle nøkkelhullskriteriene i 18 mnd etter at de nye kriteriene har trådt i kraft. I tillegg vil det i Danmark og Sverige være tillatt å tømme eventuelle lagre etter 18 måneder. Dette er ikke innlemmet i norsk forskrift.

Det vil derfor inntil 17. desember 2010 kunne finnes nøkkelhullsmerkede matvarer på det norske markedet som er merket etter hhv. nye forskriftsfestede og gamle svenske kriterier.

Etter 17. desember 2010 skal det i Norge bare omsettes varer som oppfyller krav gitt i Nøkkelhullsforskriften.

#### § 5: Tilsyn og vedtak

*Mattilsynet fører tilsyn og fatter nødvendige vedtak for å gjennomføre bestemmelsene gitt i denne forskriften, jf matloven kap.V.*

Det er Mattilsynets distriktskontor som fører tilsyn og fatter vedtak etter bestemmelsene gitt i forskriften.

Det omfatter blant annet tilsyn med at:

- merkets utforming er korrekt
- produktet er plassert i rett gruppe
- merket ikke brukes i merking eller markedsføring av næringsmidler som ikke omfattes av ordningen

Ettersom ordningen er frivillig, er det ikke åpnet for å kunne gi dispensasjon fra forskriftens krav.

Tilsynet skal for øvrig føres etter de vanlige prinsipper og retningslinjer for tilsyn. Det er produsent/importør som er ansvarlig for at næringsmiddelet er i samsvar med næringsmiddelregelverket.

**§ 6: Straff**

*Forsettlig eller uaktsom overtredelse av bestemmelsene gitt i denne forskriften eller vedtak gitt i medhold av den, er straffbart jf matloven § 28.*

Forsettlig eller uaktsom overtredelse av bestemmelsene gitt i denne forskriften eller vedtak gitt i medhold av den, er straffbart jf matloven § 28.

**§ 7: Ikrafttredelse**

*Denne forskriften trer i kraft 17. juni 2009*

Forskriften trer i kraft 17. juni 2009.

Bestemmelsene i Nøkkelhullsforskriften blir endret når EU-kommisjonens ernæringsprofiler er ferdig forhandlet, jf forordning (EF) 1924/2006 om ernærings- og helsepåstander på næringsmidler<sup>20</sup>. Dette etter krav fra Kommisjonen som tilbakemelding ved notifisering av Nøkkelhullsforskriften.

**6.2 Forskriftens vedlegg 1 - grafisk utforming**

Symbolet er laget i fire utgaver; farger og sort/hvit, med og uten hårtynn hvit ring og hvit ®. Symbolet består av tre farger; hvitt nøkkelhull, grønn sirkel (PMS 356) og sort varemerkeregistrering ®. Se Profilprogram for nøkkelhullet på [http://www.nokkelhullsmerket.no/nokkelhull/for\\_bransjen/profilprogram/](http://www.nokkelhullsmerket.no/nokkelhull/for_bransjen/profilprogram/).

Så fremt det er mulig, skal symbolet gjengis i farget versjon. Sort kan kun anvendes når det ikke er fargetrykk. Dersom bakgrunnen er mørk eller har samme farge som symbolet, kan det legges en hårtynn hvit kantlinje rundt den grønne sirkelen for å gjøre symbolet mer synlig. Det er et krav at de riktige fargene benyttes og at dette alltid gjennomføres.

<sup>20</sup> Ernærings- og helsepåstandsforordningen: <http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2006:404:0009:01:EN:HTML>.

## 6.3 Forskriftens vedlegg 2a - generelle vilkår for alle næringsmiddelgrupper

### 6.3.1 Søtstoffer og "ny mat" (vedlegg 2a pkt 1)

Næringsmidler som inneholder søtstoffer (tilsetningsstoffer) og godkjente nye næringsmidler eller nye næringsmiddelingsredienser med søtende egenskaper kan ikke merkes med Nøkkelhullet.

Et generelt krav for alle nøkkelhullsmerkede produkter er at de ikke får inneholde søtstoffer (tilsetningsstoff).

Helsemyndighetene i Norge, Sverige og Danmark ønsker ikke å bidra til økt søt smak i maten. Det er risiko for at omfattende bruk av søtstoffer kan føre til en tilvenning til at maten skal smake søtt.

Forskriftskravet innebærer også at godkjente nye næringsmidler (Ny mat) med søtende egenskaper /nye næringsmiddelingsredienser med søtende egenskaper ikke kan merkes med Nøkkelhullet. Dette gjelder for eksempel hvis "stevia" får godkjenning som "ny mat".

Annen godkjent "ny mat (uten søtende egenskaper) omfattes ikke av denne bestemmelsen.

### 6.3.2 Transfettysyrer (vedlegg 2a pkt 2)

Olje og/eller annet fett som brukes i fremstilling av nøkkelhullsmerkede matvarer kan inneholde totalt høyst 2 g industrielt fremstilte transfettysyrer per 100 g olje og/eller fett.

Et generelt krav for alle nøkkelhullsmerkede produkter er at det i framstillingen av produktene ikke må brukes fett med et innhold av industrielt framstilte transfettysyrer over 2 g per 100 g fett (vedlegg 2, pkt. A nr. 2). Jf definisjon gitt i kapittel 5.3.2.

I følge bestemmelsene om næringsdeklarasjon skal ulike typer fett angis som mettet fett og mettede fettysyrer. I tillegg kan innholdet av enumettede fettysyrer, flerumettede fettysyrer og kolesterol angis. Det spesifiseres ikke hvilken form (cis- eller trans) som i så fall skal deklarerer, jf næringsdeklarasjonsforskriften § 6 og § 7<sup>21</sup>, men i merkeforskriften § 12, vedlegg 1<sup>22</sup> heter det at betegnelsen "herdet" skal følge angivelsen av herdet olje i ingredienslisten.

I ingredienslisten skal betegnelsen herdet følge angivelsen av herdet olje, Jf merkeforskriften § 11 og vedlegg 1.

<sup>21</sup> Næringsdeklarasjonsforskriften: <http://www.lovdata.no/for/sf/ho/xo-19931221-1386.html>

<sup>22</sup> Merkeforskriften: <http://www.lovdata.no/for/sf/ho/xo-19931221-1385.html>

### 6.3.3 Fullkorn/sammalt mel (vedlegg 2a pkt 3)

I denne forskriften anses fullkorn (sammalt mel) som hele kornet inklusive skallet, dvs endosperm, kim og kli. Kornet kan være knust, malt eller lignende men bestanddelene skal inngå i samme forhold som for det respektive kornslaget. Fullkornsdefinisjonen dekker følgende cerealier: Hvete, spelt, rug, havre, bygg, mais, ris, hirse, durra og andre *Sorghum*-arter.

I næringsmiddelgruppene som omfatter kornvarer (gruppe 15, 16 og 20 - 25) er det krav til minste innhold av både kostfiber og/eller fullkorn.

Fullkorn/sammalt mel er definert som hele kornet og som forarbeidede korn (knuste, malte og lignende) hvor innholdet av endosperm, kli og kim finnes i samme forhold som i den intakte kjernen. Endosperm, kli og kim kan separeres under formalingen, men skal deretter blandes så forholdet er som i det opprinnelige kornet. Andelen fullkorn i produktene beregnes som tørrvekt. Se også kapittel 5.4.

Fullkornsdefinisjonen dekker følgende cerealier: hvete, spelt, rug, havre, bygg, mais, ris, hirse, durra og andre sorghum-arter.

I Norge kan symbolet Brødskala'n brukes sammen med Nøkkelhullsmerket på brød og brøddvarer. Beregning av innhold av sammalt mel er imidlertid noe forskjellig i de merkeordningene, jf kapittel 3.4.

## 6.4 Forskriftens vedlegg 2b - vilkår for de enkelte næringsmiddelgruppene

Nedenfor følger en nærmere beskrivelse av kriteriene slik de er presentert i forskriftens vedlegg 2b. Det gis eksempler på hvilke type produkter som omfattes av de ulike næringsmiddelgruppene forutsatt at de tilfredsstiller kriteriene slik de er listet i:

- vedlegg 2b; Vilkår for den enkelte næringsmiddelgruppe, og
- annet relevant regelverk for næringsmidler

### Gruppe 1-10 Melk, ost og andre meieriprodukter, margarin, oljer og annet matfett

#### Gruppe 1: Melk og syrnede melkeprodukter uten tilsatt smak

- fett høyst 0,7 g/100 g

Produkter i denne gruppen utløser den korte næringsdeklarasjonen i henhold til næringsdeklarasjonsforskriften § 6 pkt 1<sup>23</sup>.

Eksempler på produkter som kan tilhøre gruppen:

- skummet melk
- ekstra lett lettmelk
- skummet kultur melk
- yoghurt naturell
- syrnet melk med probiotiske bakterier

Eksempler på produkter som ikke tilhører denne gruppen:

- melkeprodukter med tilsatt smak
- syrnede melkeprodukter med tilsatt smak
- matyoghurt

#### Gruppe 2: Syrnede melkeprodukter med tilsatt smak

- fett høyst 0,7 g/100 g  
- sukkerarter totalt høyst 9 g/100 g

Produkter i denne gruppen utløser den lange næringsdeklarasjonen i henhold til næringsdeklarasjonsforskriften § 6 pkt 2<sup>23</sup>.

Med "tilsatt smak" menes for eksempel sukker i henhold til definisjonene i kapittel 5.5 Tilsatt smak kan også være fruktjuice, krydder, aroma og lignende.

Eksempler på produkter som kan tilhøre gruppen:

- drikeyoghurt med frukt eller bær
- yoghurt med tilsatt smak

<sup>23</sup> Næringsdeklarasjonsforskriften: <http://www.lovdato.no/for/sf/ho/xo-19931221-1386.html>

- syrnet melk med tilsatt frukt eller bær
- syrnet melk med tilsatt smak
- syrnet melk med probiotiske bakterier og med tilsatt smak

Eksempler på produkter som ikke tilhører denne gruppen:

- syrnede melkeprodukter uten tilsatt smak
- fruktyoghurt med søtstoff (jf definisjon i kapittel 5.6)

### Gruppe 3: Vegetabiliske produkter med samme bruksområde som produkter i gruppe 1

- fett høyst 1,5 g/100 g
- mettede fettsyrer høyst 33 % av totalt fettinnhold
- sukkerarter totalt høyst 5 g/100 g
- natrium høyst 0,04 g/ 100g

Produkter i denne gruppen utløser den lange næringsdeklarasjonen i henhold til næringsdeklarasjonsforskriften § 6 pkt 2<sup>23</sup>.

Denne gruppen omfatter produkter som er helt vegetabiliske og som er beregnet som et alternativ til melk (gruppe 1) som drikkevarer. Fettinnholdet i de vegetabiliske produktene er tillatt høyere enn i tilsvarende melkeprodukter i gruppe 1 fordi fettsyresammensetningen i for eksempel havre eller soya er annerledes enn fettsyresammensetningen i melk. Kravet til innhold av transfettsyrer følger forskriftens vedlegg 2a pkt 2. Dette skyldes at i vegetabiliske produkter som omfattes av denne næringsmiddelgruppen, vil eventuelle transfettsyrer i sin helhet stamme fra industrielt fremstilt fett.

Eksempler på produkter som kan tilhøre gruppen:

- havre-, soya- og risdrikker med og uten uten tilsatt smak

Eksempler på produkter som ikke tilhører denne gruppen:

- fruktdrikker, juice, nektar, saft, brus
- øl (med og uten alkohol)
- vann med eller uten tilsatt smak

### Gruppe 4: Produkter bestående av en blanding av melk og fløte med samme bruksområde som fløte og tilvarende syrnede produkter. Produktene kan være tilsatt smak.

- fett høyst 5 g/100 g
- sukkerarter totalt høyst 5 g/100 g
- natrium høyst 0,1 g/100g

Produkter i denne gruppen utløser den lange næringsdeklarasjonen i henhold til næringsdeklarasjonsforskriften § 6 pkt 2<sup>23</sup>.

Produktene i denne gruppen skal være magre alternativer til fløte og tilsvarende syrnede produkter anvendt i matlaging.

Eksempler på produkter som kan tilhøre gruppen:

- lettere produkter enn crème fraiche og rømme med eller uten smak

- matyoghurt

Eksempler på produkter som ikke tilhører gruppen:

- kesam/kvarg
- vikingmelk

**Gruppe 5: Helt eller delvis vegetabiliske produkter med samme bruksområde som produkter i gruppe 4.**

- fett høyst 5 g/100 g
- mettede fettsyrer høyst 33 % av totalt fettinnhold
- sukkerarter totalt høyst 5 g/100 g
- natrium høyst 0,1 g/100g

Produkter i denne gruppen utløser den lange næringsdeklarasjonen i henhold til næringsdeklarasjonsforskriften § 6 pkt 2<sup>23</sup>.

Gruppen omfatter produkter som er helt eller delvis vegetabiliske og som er beregnet som et alternativ til produkter i gruppe 4. Kravet til innhold av transfettsyrer følger forskriftens vedlegg 2a pkt 2.

Eksempler på produkter som kan tilhøre gruppen:

- havre- og soyabaserte produkter med eller uten smak som er beregnet som alternativer til blandinger av fløte og melk
- havre- og soyabaserte produkter (med eller uten smak) som er beregnet som alternativer til syrnede produkter i gruppe 4

Eksempler på produkter som ikke tilhører gruppen:

- soyaprodukt som er regnet som alternativ til yoghurt

**Gruppe 6: Ferskost og tilsvarende produkter med tilsatt smak**

- fett høyst 5 g/100 g
- natrium høyst 0,35 g/100 g

Produkter i denne gruppen utløser den lange næringsdeklarasjonen i henhold til næringsdeklarasjonsforskriften § 6 pkt 2<sup>23</sup>.

Gruppen omfatter ferskost med eller uten tilsatt smak.

Ferskost er en umodnet ost som er klar til konsum kort tid etter produksjon og har kort holdbarhet.

Eksempler på produkter som kan tilhøre gruppen:

- hytteost (Cottage cheese)
- kesam/kvarg
- kremost
- skjørost
- fersk mozzarella

Eksempler på produkter som ikke tilhører gruppen:

- blåskimmelost
- prim

- gomme/søst
- smelteost (jf gruppe 8)

**Gruppe 7: Helt eller delvis vegetabiliske produkter med samme bruksområde som produktene i gruppe 8 og tilsvarende produkter med tilsatt smak**

- fett høyst 17 g/100 g  
 - mettede fettsyrer høyst 20 % av totalt fettinnhold  
 - natrium høyst 0,5 g/100 g

Produkter i denne gruppen utløser den lange næringsdeklarasjonen i henhold til næringsdeklarasjonsforskriften § 6 pkt 2<sup>23</sup>.

Til forskjell fra produkter i gruppe 8, er det her satt krav til at innholdet av mettede fettsyrer ikke må overstige 20 % av totalt fettinnhold i produktet. Dette er gjort for å sikre en ernæringsmessig gunstig fettsyresammensetning.

Eksempler på produkter som kan tilhøre gruppen:

- ystet og modnet vegetabilisk pålegg hvor melkefettet er erstattet med vegetabiliske oljer

Eksempler på produkter som ikke tilhører denne gruppen:

- tofu (jf gruppe 13c)

**Gruppe 8: Øvrige oster og tilsvarende produkter med tilsatt smak**

- fett høyst 17 g/100 g  
 - natrium høyst 0,5 g/100 g

Produkter i denne gruppen utløser den lange næringsdeklarasjonen i henhold til næringsdeklarasjonsforskriften § 6 pkt 2<sup>23</sup>.

Gruppen omfatter øvrige oster med eller uten tilsatt smak.

Eksempler på produkter som kan tilhøre gruppen:

- hvitost/gulost
- blåskimmelost
- mager fetaost
- pultost
- gammelost
- hvit geitost
- smelteost
- modnet mozzarella

Eksempler på produkter som ikke tilhører gruppen:

- ferskost (jf gruppe 6)
- brunost/geitost

**Gruppe 9: Matfett og matfettblandinger som er omfattet og definert i Rådets forordning (EF) nr 2991/94 om smørbar fettstoffer og tilsvarende produkter med tilsatt smak**

- fett høyst 41 g/100 g
- mettede fettsyrer høyst 33 % av totalt fettinnhold
- natrium høyst 0,5 g/100g

Produkter i denne gruppen utløser den lange næringsdeklarasjonen i henhold til næringsdeklarasjonsforskriften § 6 pkt 2<sup>23</sup>.

Gruppe 9 inkluderer produkter som omfattes av Rådets forordning (EF) nr 2991/94 av 5. desember 1994 om smørbart fett<sup>24</sup>. Forordningen er ikke tatt inn i EØS-avtalen, men forordningens definisjon av smørbart fett gis anvendelse her.

Eksempler på produkter som kan tilhøre gruppen:

- lettargariner (myke margariner med redusert fettinnhold)

Eksempler på produkter som ikke tilhører gruppen:

- oljer (jf gruppe 10)
- flytende margariner (jf gruppe 10)
- harde margariner (pga høyt innhold av mettet fett)
- smør
- dressing
- majones
- smult

### **Gruppe 10: Matoljer og flytende margariner og matfettblandinger**

- mettede fettsyrer høyst 20 % av totalt fettinnhold
- natrium høyst 0,5 g/100g

Produkter i denne gruppen utløser den lange næringsdeklarasjonen i henhold til næringsdeklarasjonsforskriften § 6 pkt 2<sup>23</sup>.

Gruppen omfatter matoljer og flytende margariner og matfettblandinger med og uten smak.

Til forskjell fra produkter i gruppe 9, er det her satt krav til at innholdet av mettede fettsyrer ikke må overstige 20 % av totalt fettinnhold i produktet for å sikre en ernæringsmessig gunstig fettsyresammensetning.

Eksempler på produkter som kan tilhøre gruppen:

- olivenolje, solsikkeolje, maisolje, rapsolje, soyaolje og andre oljer med eller uten smak
- flytende margariner

Eksempler på produkter som ikke tilhører gruppen:

- plantemargariner (inkl. steke- og bakemargarin)
- harde margariner
- myke margariner (jf Gruppe 9)
- palmeolje
- kokosfett

<sup>24</sup> <http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=CELEX:31994R2991:EN:HTML>

## Gruppe 11-13: Kjøtt, fisk, skalldyr og vegetabiliske alternativer til disse

**Gruppe 11: Kjøtt (muskelvev) og lever av storfe, hest, svin, får, geit, fjærkre eller vilt, som ikke er bearbeidet utover at det er partert, utbenet, delt i stykker, rengjort, hakket, kvernet, frosset eller tint.**

**- fett høyst 10 g/100 g**

Produkter i denne gruppen utløser den korte næringsdeklarasjonen i henhold til næringsdeklarasjonsforskriften § 6 pkt 1<sup>23</sup>.

For data på hvilke kjøttyper og -deler som inneholder mindre enn 10% fett, kan oppslag gjøres i den offisielle norske Matvaretabellen ([www.Matvaretabellen.no](http://www.Matvaretabellen.no)).

Eksempler på produkter som kan tilhøre gruppen:

- rå filet av lam, svin, okse, kylling og annet fjærkre, vilt osv
- stek av lam, kalv, vilt osv
- kotelett/kam
- lever av svin, storfe, rein osv
- karbonadedeig

Eksempler på produkter som ikke tilhører gruppen:

- produkter som er marinert i saltlake (jf gruppe 13 a)
- kjøttdeig og andre farsevarer med mer enn 10 % fett

**Gruppe 12: Fisk, skalldyr, skjell og andre bløtdyr, som ikke er bearbeidet utover at de er partert, utbenet, delt i stykker, rengjort, hakket, kvernet, frosset eller tint**

**Ingen vilkår**

Det er ingen krav til næringsdeklarasjon. Dette gjelder både ferdigpakkede og ikke-ferdigpakkede produkter.

Denne gruppen omfatter all ubearbeidet fersk og frosset fisk, skalldyr, skjell og andre bløtdyr uansett fetthold. Produktene skal imidlertid ikke være bearbeidet utover at de er partert, utbenet, delt i stykker, rengjort, hakket, kvernet, frosset eller tint. Også ikke-ferdigpakkede produkter i denne gruppen kan nøkkelhullmerkes i forhold til bestemmelser beskrevet i kapittel 3.2.1.

Eksempler på produkter som kan tilhøre gruppen:

- laksefilet, torskeskiver
- rå produkter av skalldyr og skjell

Eksempler på produkter som ikke tilhører gruppen:

- fisk som er gravet, røkt eller saltet (jf gruppe 13b)
- panert fisk
- reker i lake og kokte reker (jf gruppe 13b)

**Gruppe 13a: Produkter fremstilt av minst 50 % kjøtt (muskelvev), lever eller blod av storfe, hest, svin, får, geit, fjærkre og/eller vilt.**

- fett høyst 10 g/100 g
- sukkerarter totalt høyst 5 g/100 g

**”Minst 50 % av produktinnholdet” referer til spiselig del av produktet.**

Produkter i denne gruppen utløser den lange næringsdeklarasjonen i henhold til næringsdeklarasjonsforskriften § 6 pkt 2<sup>23</sup>.

Produktene i denne gruppen er ikke beregnet å utgjøre et helt måltid. Normalt serveres de med annet tilbehør, for eksempel poteter og grønnsaker. Videre inngår produkter som for eksempel er saltet, tørket, gravet, marinert, røkt, stekt eller kokt, og som eventuelt er beregnet som pålegg.

”Minst 50% av produktinnholdet” refererer til den delen av produktet som er beregnet til å spise (spiselig del). Femtiprosent-regelen innebærer at man kan blande kjøtt, lever og/eller blod opptil 50 %. Produktene kan ikke være panert, men kan inneholde saus eller lake. Kun dersom sausen/laken ikke er beregnet som del av den spiselige mengden, kan den ekskluderes fra regnestykket som angir at mengden kjøtt er minst 50% av totalvekt.

Kjøtt er definert i kapittel 5.8.1

Eksempler på produkter som tilhører gruppen:

- blodpølse, blodpudding
- kjøttkaker, kjøttboller
- pølser
- hamburgere (kun kjøttet)
- røkt skinke
- leverpostei
- kjøttpålegg for eksempel skivet påleggskinke, fenalår, spekeskinke

Eksempler på produkter som ikke tilhører denne gruppen:

- lapskaus (jf gruppe 14)
- pytt i panne (jf gruppe 14)
- majonesbaserte salater med kjøtt

**Gruppe 13b: Produkter fremstilt av minst 50 % fisk, skalldyr, skjell og/eller andre bløtdyr**

- annet fett enn fiskefett høyst 10 g/100 g
- sukkerarter totalt høyst 5 g/100 g

**”Minst 50 % av produktinnholdet” referer til spiselig del av produktet.**

Produkter i denne gruppen utløser den lange næringsdeklarasjonen i henhold til næringsdeklarasjonsforskriften § 6 pkt 2<sup>23</sup>.

Produktene i denne gruppen er ikke beregnet å utgjøre et helt måltid. Normalt serveres de med annet tilbehør, for eksempel poteter og grønnsaker. Videre inngår produkter som for eksempel er saltet, tørket, gravet, marinert, røkt, stekt eller kokt, og som eventuelt er beregnet som pålegg.

”Minst 50% av produktinnholdet” refererer til den delen av produktet som er beregnet til å spise (spiselig del). Produktene kan ikke være panert, men kan inneholde saus eller lake. Kun dersom sausen/laken ikke er beregnet som del av den spiselige mengden, kan den ekskluderes fra regnestykket som angir at mengden fisk er minst 50% av totalvekt.

Eksempler på produkter som kan tilhøre gruppen:

- fiskeboller i lake
- fiskekaker
- fiskegrateng (fisk med saus og evt. topping av strøkavring) som ikke er beregnet å utgjøre et hovedmåltid (jf definisjon i kapittel 5.8.6).
- skalldyr i lake
- skalldyr (hummer, krabbe, reke osv)
- makrell i tomatsaus
- tunfiskpostei
- laksepaté
- tunfisk i olje
- sardiner i olje
- lutefisk
- fisk- og skalldyrssalater (type rekesalat) med minst 50 % råvarer

Eksempler på produkter som ikke tilhører denne gruppen:

- panert fisk
- fiskegrateng med fisk + saus + andre ingredienser som potetmos, grønnsaker og lignende (jf definisjon i kapittel 5.8.6).

### **Gruppe 13c: Produkter som er beregnet som den vesentligste proteinkomponenten i et måltid eller som pålegg, og som består av minst 95 % vegetabiliske råvarer**

- fett høyst 10 g/100 g
- sukkerarter totalt høyst 5 g/100 g

**”Minst 95 % av produktinnholdet” referer til spiselig del av produktet.**

Produkter i denne gruppen utløser den lange næringsdeklarasjonen i henhold til næringsdeklarasjonsforskriften § 6 pkt 2<sup>23</sup>.

Produktene i denne gruppen er ikke beregnet å utgjøre et helt måltid. Normalt serveres de med annet tilbehør, for eksempel poteter og grønnsaker. Denne matvaregruppen er proteinrike alternativer til kjøtt, fisk og skalldyr. Produktene kan være for eksempel posteier, -boller, -pølser, -burgere eller lignende og bestå av en ingrediens som erstatter kjøtt, fisk eller skalldyr.

Produkter beregnet som pålegg inngår også i denne gruppen (dersom de ikke inngår i gruppe 5 eller 7).

”Minst 95 % av produktinnholdet” refererer til 95 % av den andelen av produktet som er beregnet til å spise (spiselig del). Produktene kan ikke være panert, men kan inneholde saus eller lake. Kun dersom sausen/ laken ikke er beregnet som del av den spiselige mengden, kan den ekskluderes fra regnestykket som angir at mengden vegetabiliske råvarer er minst 95 % av totalvekt.

Eksempler på produkter som kan tilhøre gruppen:

- burgere og pølser av quorn eller soya
- tofu (soyaprodukt som er ment som alternativ til ost)
- vegetabiliske posteier
- hummus (kikertpostei)

Eksempler på produkter som ikke tilhører denne gruppen:

- produkter som inneholder mer enn 5 % animalske ingredienser som f.eks kjøtt, fisk og/eller skaldyr

## Gruppe 14 – 17: Ferdigretter

**Gruppe 14: Ferdigretter som ikke er omfattet av næringsmiddelgruppe 15, 16 og 17, og som er beregnet å utgjøre et hovedmåltid, og som inneholder; 400 - 750 kcal (1670 – 3140 kJ) per porsjon; minst 25 g rotfrukter, belgvekster (unntatt peanøtter) og andre grønnsaker (eksklusive poteter) og/eller frukt og bær per 100 g produkt.**

**- høyst 30 % av energiinnholdet kan komme fra fett. Dersom produktet inneholder fisk med mer enn 10 % fett, kan energiinnholdet fra fett være høyst 40 %, dog kan produktet høyst inneholde 10 g annet fett enn fiskefett per porsjon**

**- renframstilte sukkerarter høyst 3 g/100 g**

**- natrium høyst 0,4 g/100 g**

Produkter i denne gruppen utløser den lange næringsdeklarasjonen i henhold til næringsdeklarasjonsforskriften § 6 pkt 2<sup>23</sup>.

Produkter som inngår i denne gruppen utgjør til forskjell fra produktene i gruppe 13 en komplett rett (et hovedmåltid) basert på tallerkenmodellen der andre måltidskomponenter ikke behøver inngå (jf gruppe 13). Tallerkenmodellen består av tre deler; én proteindell (f.eks kjøtt, fisk eller belgvekster), én karbohydratdel (f.eks. poteter, ris, pasta eller couscous) samt én del grønnsaker, frukt og/eller bær. Se kapittel 3.

- Retten skal inneholde mellom 400 og 750 kcal pr porsjon
- Andelen rotfrukter, belgvekster (unntatt peanøtter) og andre grønnsaker og/eller frukt og bær skal utgjøre minst 25 g/100 g
- Bruk av poteter i retten skal komme i tillegg til kravet til grønnsaker, frukt og/eller bær på 25 g/100 g
- For vegetariske retter kan belgvekster utgjøre rettens proteindell, men kun dersom mengden belgvekster regnes i tillegg til kravet til grønnsaker på minst 25 gram/100 g

Om produktet inneholder flere porsjoner, skal hver porsjon oppfylle kravene. Dersom det er mer enn en porsjon må antall porsjoner oppgis på pakningen i henhold til merkeforskriften § 5<sup>25</sup>.

Eksempler på produkter som kan tilhøre gruppen:

- pasta bolognese med zucchini (squash) og oliven
- kjøttboller med saus, potetmos og grønnsaksblanding
- pytt i panne med for eksempel kjøtt, grønnsaker og poteter
- fylt pasta som f.eks ravioli eller tortellini med reker og squash
- fylte pannekaker som inneholder f.eks ris, grønnsaker og kjøtt
- fiskegrateng basert på fisk, makaroni/poteter, grønnsaker og saus

Eksempler på produkter som ikke tilhører gruppen:

- ostesmørbrød
- paier, pizza, piroger (jf gruppe 15)
- smørbrød/sandwich (jf gruppe 16)
- supper (jf gruppe 17)
- pannekaker og pletter med syltetøy

**Gruppe 15: Piroger, pizzaer og andre paier enn dessertpaier, basert på cerealier, som inneholder minst 250 kcal (1050 kJ) per porsjon og minst 25 g rotfrukter, belgvekster (unntatt peanøtter) og andre grønnsaker (eksklusive poteter) og/eller frukt og bær per 100 g produkt. Cerealiedelen skal inneholde minst 15 % fullkorn regnet på cerealiedelens tørrstoffinnhold.**

- høyst 30 % av energiinnholdet kan komme fra fett
- renframstilte sukkerarter høyst 3 g/100 g
- natrium høyst 0,5 g/100 g

Produkter i denne gruppen utløser den lange næringsdeklarasjonen i henhold til næringsdeklarasjonsforskriften § 6 pkt 2<sup>23</sup>.

- Retten skal inneholde minst 250 kcal pr porsjon
- Andelen rotfrukter, belgvekster (unntatt peanøtter) og andre grønnsaker og/eller frukt og bær skal utgjøre minst 25 g/100 g
- Bruk av poteter i retten skal komme i tillegg til kravet til grønnsaker osv. på 25 g/100 g
- For vegetariske retter kan belgvekster utgjøre rettens proteindelen, men kun dersom mengden belgvekster regnes i tillegg til kravet til grønnsaker på minst 25 gram/100 g
- Cerealiedelen skal inneholde minst 15 % fullkorn regnet på cerealiedelens tørrstoffinnhold (se kapittel 4.4 definisjon og eksempel på bergening)

Om produktet inneholder flere porsjoner, skal hver porsjon oppfylle kravene. Dersom det er mer enn en porsjon må antall porsjoner oppgis på pakningen i henhold til merkeforskriften § 5<sup>25</sup>.

Eksempler på produkter som kan tilhøre gruppen:

- ost- og skinkepai
- kjøttpirog
- fullkornspizza

Eksempler på produkter som ikke tilhører gruppen:

<sup>25</sup> Merkeforskriften: <http://www.lovdata.no/for/sf/ho/xo-19931221-1385.html>

- pannekaker
- sveler
- crêpes (jf gruppe 14)
- pitabrød eller wraps (jf grupp 16)
- paiskall
- dessertpai

**Gruppe 16: Smørbrød, bagetter, wraps og tilsvarende produkter, basert på cerealier som inneholder minst 250 kcal (1050 kJ) per porsjon og minst 25 g rotfrukter, belgvekster (unntatt peanøtter) og andre grønnsaker (eksklusive poteter) og/eller frukt og bær per 100 g produkt. Cerealiedelen skal inneholde minst 25 % fullkorn regnet på cerealiedelens tørrstoffinnhold.**

- høyst 30 % av energiinnholdet kan komme fra fett
- renframstilte sukkerarter høyst 3 g/100 g
- natrium høyst 0,4 g/100 g

Produkter i denne gruppen utløser den lange næringsdeklarasjonen i henhold til næringsdeklarasjonsforskriften § 6 pkt 2<sup>23</sup>.

Produkter som inngår i denne gruppen utgjør en komplett rett basert på tallerkenmodellen der andre måltidskomponenter ikke behøver å inngå. Tallerkenmodellen består av tre deler; én proteindell (f.eks kjøtt, fisk eller belgvekster), én karbohydratdel (f.eks. poteter, ris, pasta eller couscous) samt én del grønnsaker, frukt eller bær. Se kapittel 3.

- Retten skal inneholde minst 250 kcal pr porsjon
- Andelen rotfrukter, belgvekster (unntatt peanøtter) og andre grønnsaker og/eller frukt og bær skal utgjøre minst 25 g/100g
- Bruk av poteter i retten skal komme i tillegg til kravet til grønnsaker osv. på 25 g/100 g
- For vegetariske retter kan belgvekster utgjøre rettens proteindell, men kun dersom mengden belgvekster regnes i tillegg til 25 grams kravet for grønnsaker osv.
- Cerealiedelen skal inneholde minst 25 % fullkorn regnet på cerealiedelens tørrstoffinnhold (se kapittel 4.4 definisjon og eksempl på bergening)

Om produktet inneholder flere porsjoner, skal hver porsjon oppfylle kravene. Dersom det er mer enn en porsjon må antall porsjoner oppgis på pakningen i henhold til merkeforskriften § 5<sup>25</sup>.

Eksempler på produkter som kan tilhøre gruppen:

- pitabrød/wraps med kjøtt eller fisk og grønnsaker
- bagett med kjøtt eller fisk og grønnsaker
- hamburger med brød og salat

Eksempler på produkter som ikke tilhører gruppen:

- pitabrød/wraps med kjøtt eller fisk, men uten grønnsaker
- bagett med kjøtt eller fisk, men uten grønnsaker
- vafler, lefse og lignende

**Gruppe 17: Supper (ferdige produkter og produkter tilberedt i følge produsentens anvisninger) som inneholder minst 150 kcal (625 kJ) per porsjon og minst 25 g rotfrukter, belgvekster (unntatt peanøtter) og andre grønnsaker (eksklusive poteter) og/eller frukt og bær per 100 g produkt.**

- høyst 30 % av energiinnholdet kan komme fra fett.
- renframstilte sukkerarter høyst 3 g/100 g
- natrium høyst 0,4g/100 g

Produkter i denne gruppen utløser den lange næringsdeklarasjonen i henhold til næringsdeklarasjonsforskriften § 6 pkt 2<sup>23</sup>.

- Retten skal inneholde minst 150 kcal pr porsjon.
- Andelen rotfrukter, belgvekster (unntatt peanøtter) og andre grønnsaker og/eller frukt og bær skal utgjøre minst 25 g/100g.
- Bruk av poteter i retten skal komme i tillegg til kravet til grønnsaker osv. på 25 g/100 g

Om produktet inneholder flere porsjoner, skal hver porsjon oppfylle kravene. Antall porsjoner må oppgis på pakningen i henhold til merkeforskriften § 5<sup>25</sup>.

Eksempler på produkter som kan tilhøre gruppen:

- ferdiglagede supper som f.eks tomatsuppe
- frysede supper som f.eks fiskesuppe
- suppepulver som tilberedes etter anvisning på posens bakside

Eksempler på produkter som ikke tilhører gruppen:

- gryteretter
- grytebasis
- sauser

## Gruppe 18 – 19: Frukt, bær, poteter og grønnsaker

**Gruppe 18: Frukt og bær som ikke er bearbeidet; de kan være skivet, kjølt, dypfrys eller tint.**

**Ingen vilkår**

Det er ingen krav til næringsdeklarasjon. Dette gjelder både ferdigpakke og ikke-ferdigpakke produkter.

Denne gruppen omfatter frukt og bær uten at det stilles bestemte kriterier for spesifikke næringsstoffer. Også ikke-ferdigpakke produkter i denne gruppen kan nøkkelhullmerkes i forhold til bestemmelser beskrevet i kapittel 3.2.1.

Eksempler på produkter som kan tilhøre gruppen:

- fersk frukt og bær
- frysede, usukrede bær
- skivede, frysede, usukrede bær

Eksempler på produkter som ikke tilhører gruppen:

- sukrede bær
- frukt og bær som er konserverte eller tørkede
- frukt- og juicekonsentrater
- syltetøy
- fruktis

**Gruppe 19: Poteter, rotfrukter, belgvekster og andre grønnsaker som ikke er bearbeidet; de kan være skivet, tilsatt krydder, blansjert, tørket, kjølt, dypfryst, tint eller konservert i vann. Produktene kan være smaksatt med krydder.**

**- renframstilte sukkerarter høyst 1 g/100 g**  
**- natrium høyst 0,2 g/100 g**

Det er ingen krav til næringsdeklarasjon for produkter som ikke er bearbeidet. Dette gjelder både ferdigpakkede og ikke-ferdigpakkede næringsmidler.

Produktene i denne gruppen som er smaksatte med krydder skal oppfylle krav vedrørende innhold av renframstilte sukkerarter og/eller natrium. Dette utløser den lange næringsdeklarasjonen i henhold til næringsdeklarasjonsforskriften § 6 pkt 2.

Matvarer i denne gruppen skal ikke ha gjennomgått noen form for varmebehandling med unntak av tørking og blansjering (forvelling) og konservering i vann. Også ikke-ferdigpakkede produkter i denne gruppen kan nøkkelhullmerkes i forhold til bestemmelser beskrevet i kapittel 3.2.1.

Eksempler på produkter som kan tilhøre gruppen:

- ferske og dypfryste rotfrukter, belgvekster og andre grønnsaker
- tørkede bønner
- blansjerte erter
- skrellet og skivet potet
- tilsvarende produkter som er forvellet, konserverte i vann

Eksempler på produkter som ikke tilhører gruppen:

- grønnsaksgratenger (jf gruppe 15)
- pommes frites (poteter og vegetabilsk olje)
- friske urter
- sopp

## Gruppe 20 – 25: Kornprodukter

**Gruppe 20: Brød og brødmikser hvor kun vann og evt. gjær skal tilsettes og som inneholder minst 25 % sammalt mel (fullkorn) av produktets tørrstoffinnhold. For brødmikser gjelder kriteriene den ferdige varen.**

- fett høyst 7 g/100 g  
 - sukkerarter totalt høyst 5 g/100 g  
 - natrium høyst 0,5 g/100 g  
 - kostfiber minst 5 g/100g

Bare ferdigpakkede produkter i denne gruppen kan nøkkelhullmerkes, og utløser da den lange næringsdeklarasjonen i henhold til næringsdeklarasjonsforskriften § 6 pkt 2<sup>23</sup>. Næringsdeklarasjon skal angis for næringsmidlet slik det omsettes. For brødmikser skal næringsdeklarasjon gis for brødmiksen, men bør også beregnes og angis for ferdig brød (per 100 g) siden kriteriene gjelder den ferdige varen.

Se kapittel 5.4 for definisjoner fullkorn/sammalt mel og kostfiber, og regneeksempel vedrørende utregning av % fullkorn (sammalt mel).

Eksempler på produkter som kan tilhøre gruppen:

- brød bakt med minst 25 % sammalt mel (fullkorn)
- rundstykker bakt med minst 25 % sammalt mel (fullkorn)
- forbrukerpakket og merket "bake off"-brød bakt med minst 25 % sammalt mel (fullkorn)
- wraps
- pizzabunn

Eksempler på produkter som ikke tilhører gruppen:

- knekkebrød (jf gruppe 21)
- ikke-ferdigpakkete brød

**Gruppe 21: Knekkebrød og skonrok, som inneholder minst 50 % fullkorn av produktets tørrstoffinnhold**

- fett høyst 7 g/100 g  
 - sukkerarter totalt høyst 5 g/100 g  
 - natrium høyst 0,5 g/100 g  
 - kostfiber minst 6 g/100 g

Produkter i denne gruppen utløser den lange næringsdeklarasjonen i henhold til næringsdeklarasjonsforskriften § 6 pkt 2<sup>23</sup>.

Se kapittel 5.4 for definisjoner fullkorn/sammalt mel og kostfiber, og regneeksempel vedrørende utregning av % fullkorn (sammalt mel).

Eksempler på produkter som kan tilhøre gruppen:

- knekkebrød
- smørbrødkjeks
- skorper
- flatbrød

Eksempler på produkter som ikke tilhører gruppen:

- søte kjeks
- småkaker
- pepperkaker

**Gruppe 22: Pasta (ikke fylt) som inneholder minst 50 % fullkorn/sammalt mel av produktets tørrstoffinnhold.**

- natrium høyst 0,04 g/100 g av produktets tørrstoffinnhold  
 - kostfiber minst 6 g/100g av produktets tørrstoffinnhold

Produkter i denne gruppen utløser den lange næringsdeklarasjonen i henhold til næringsdeklarasjonsforskriften § 6 pkt 2<sup>23</sup>.

Det er bare fullkornspasta uten fyll som regnes inn i denne gruppen. Næringsstoffverdiene skal regnes om til vekt av produktets tørrstoffinnhold. Se kapittel 4.4 for definisjoner fullkorn/sammalt mel og kostfiber, og regneeksempel vedrørende utregning av % fullkorn (sammalt mel).

Eksempler på produkter som kan tilhøre gruppen:

- fersk eller tørket pasta
- nudler

Eksempler på produkter som ikke tilhører gruppen:

- ravioli, tortellini og annen fylt pasta (jf gruppe 14).

**Gruppe 23: Kornblandinger og frokostkorn som inneholder minst 50 % fullkorn/sammalt mel av produktets tørrstoffinnhold.**

- fett høyst 7 g/100 g  
 - renframstilte sukkerarter høyst 10 g/100 g  
 - sukkerarter totalt høyst 13 g/100g  
 - natrium høyst 0,5 g/100 g  
 - kostfiber minst 6 g/100 g

Produkter i denne gruppen utløser den lange næringsdeklarasjonen i henhold til næringsdeklarasjonsforskriften § 6 pkt 2<sup>23</sup>.

I denne gruppen skiller det på innhold av renframstilte sukkerarter og sukkerarter totalt. Se definisjoner i kapittel 5.4, og regneeksempel vedrørende utregning av % fullkorn (sammalt mel).

Eksempler på produkter som kan tilhøre gruppen:

- müsli
- frokostblandinger
- havreputer o.l

Eksempler på produkter som ikke tilhører gruppen:

- grøt (jf gruppe 25)
- yoghurt med müsli (jf gruppe 2)

- energibar

**Gruppe 24: Mel og gryn av cerealier som inneholder 100 % fullkorn/sammalt mel av produktets tørrstoffinnhold samt kli av cerealier.**

<b>- kostfiber minst 6 g/100 g</b>
------------------------------------

Produkter i denne gruppen utløser den lange næringsdeklarasjonen i henhold til næringsdeklarasjonsforskriften § 6 pkt 2<sup>23</sup>.

Til denne gruppen tilhører hvete, havre, rug, bygg, mais, ris, durra (og andre sorghumarter) samt hirse (jmfør definisjon av sammalt mel/fullkorn i vedlegg 2a pkt 3).

Se kapittel 5.4 for definisjoner fullkorn/sammalt mel og kostfiber, og regneeksempel vedrørende utregning av % fullkorn (sammalt mel).

Eksempler på produkter som kan tilhøre gruppen:

- rugmel
- havregryn
- kli

Eksempler på produkter som ikke tilhører gruppen:

- frø (sesamfrø, linfrø osv)
- produkter som ligner korn av utseende og bruksområde, men som ikke er korn i henhold til botanisk inndeling – for eksempel bokhvete, quinoa, amarant/inkafør

**Gruppe 25: Grøt og grøtpulver som inneholder minst 50 % fullkorn/sammalt mel av produktets tørrstoffinnhold. For pulver gjelder verdiene for den ferdig tilberedte varen i følge produsentens anvisninger.**

<b>- fett høyst 5 g/100 g</b>
<b>- sukkerarter totalt høyst 5 g/100 g</b>
<b>- natrium høyst 0,2 g/100 g</b>
<b>- kostfiber minst 6 g/100 g</b>

Produkter i denne gruppen utløser den lange næringsdeklarasjonen i henhold til næringsdeklarasjonsforskriften § 6 pkt 2<sup>23</sup>.

Se kapittel 5.4 for definisjoner fullkorn/sammalt mel og kostfiber, og regneeksempel vedrørende utregning av % fullkorn (sammalt mel).

Produkter som er beregnet til barn opp til 3 år kan ikke nøkkelhullmerkes (jf nøkkelhullforskriftens § 3, 3. ledd )

Eksempler på produkter som kan tilhøre gruppen:

- grøt av sammalt mel
- havregrøt

Eksempler på produkter som ikke tilhører gruppen:

- fullkornsvelling

## Øvrige eksempler på produkter som ikke kan nøkkelhullmerkes <sup>26</sup>

- barnemat for barn opp til 3 år
- frø (linfrø, solsikkefrø osv)
- juicer
- nøtter
- sauser og salatdressinger
- kaker
- pannekaker som ikke inngår i et måltid (jf gruppe 14)
- egg
- syltetøy
- is
- brunoster, prim og gomme/søst (jf gruppe 8)
- alkoholholdig drikke (jf gruppe 3)
- snacks som potetgull, peanøtter osv
- sjokolade, drops og annet snop
- tørrmelk
- majones

## 7 Den ernæringsfaglige bakgrunnen for kriteriene

I "Nordic Nutrition Recommendations 2004" (NNR 2004) anbefales en begrensning av inntaket av fett, mettede fettsyrer, transfettsyrer, sukker og salt, og en økning i inntaket av matvarer som er rike på kostfiber som frukt, grønnsaker og grove kornprodukter. I merkeordningen er det derfor satt opp kriterier for innholdet av disse næringsstoffene, samt fullkorn, grønnsaker, frukt og bær, for ulike næringsmiddelgrupper. Under følger utfyllende kommentarer om bakgrunnen for de ulike kriteriene i merkeordningen.

### ***Fett totalt og mettede fettsyrer***

NNR 2004 anbefaler at inntaket av mettede fettsyrer og transfettsyrer begrenses til ca 10 prosent av energiinntaket, og at inntaket av transfettsyrer fra delvis herdet fett begrenses mest mulig for å kunne minske forekomsten av hjerte- og karsykdommer i befolkningen. Kostens totale fettinnhold bør utgjøre mellom 25 og 35 prosent av energiinntaket. Moderasjon av det totale fettinntaket kan bidra til forebygging av overvekt.

I kriteriene for flere av næringsmiddelgruppene er det angitt grenser for høyeste innhold av fett og mettede fettsyrer. Se kapittel 5.3 for definisjoner av fett. Det er ikke satt krav om begrensning av innholdet av fett fra fisk fordi det er ønskelig med et økt forbruk av fet fisk.

### ***Kostfiber, frukt, bær, grønnsaker og grove kornprodukter (fullkorn)***

NNR 2004 anbefaler at inntaket av kostfiber bør være 25-35 g per dag for voksne. I realiteten innebærer dette en økning i inntaket for de fleste. Økningen bør fortrinnsvis skje i form av matvarer som er naturlig rik på kostfiber, som grove kornprodukter, grønnsaker, frukt og bær. Dette er matvaregrupper som i tillegg til kostfiber også har et høyt innhold av vitaminer, mineraler og andre bioaktive stoffer. Et høyt inntak av disse matvarene kan bidra til å minske risikoen for hjerte- og karsykdommer, flere kreftformer og overvekt. Det er fortsatt ikke avklart hvilke innholdsstoffer det er som gir disse helseeffektene. Derfor anbefales et rikelig og variert inntak fra disse matvaregruppene.

<sup>26</sup> Listen er ikke uttømmende

I de senere årene er det kommet flere kunnskapsoppsummeringer som viser at inntak av fullkornsprodukter kan minske risikoen for hjertesykdommer, type 2-diabetes og overvekt. Både inntak av fullkornsprodukter og inntak av kostfiber fra fullkornsprodukter viser en sammenheng med gunstige helseeffekter. Det er trolig en kombinasjon av fullkornets ulike innholdsstoffer, og ikke bare innholdet av kostfiber som gir minsket sykdomsrisiko. Myndighetene ønsker derfor å stimulere til økt bruk av fullkorn, i stedet for isolerte kostfiber i kornprodukter. Se kapittel 5.4 for definisjoner på kostfiber og fullkorn/sammalt mel, samt kapittel 5.8.3 og 5.8.4 for definisjoner av henholdsvis tørkede-, konsentrerte ingredienser med mer, og tomatsaus og lignende.

### **Sukker**

NNR 2004 anbefaler at inntaket av tilsatt sukker ikke bør bidra med mer enn 10 prosent av energiinntaket for å sikre inntaket av nødvendige næringsstoffer samt minske risikoen for tannrøte og overvekt.

I kriteriene for flere av næringsmiddelgruppene er det angitt grenser for høyeste innhold av den totale mengden mono- og disakkarider (summen av naturlig og tilsatt sukker). Se også kapittel 5.5 for definisjoner av sukker.

### **Salt (natrium)**

NNR 2004 anbefaler en reduksjon i inntaket av natrium regnet som salt (NaCl). Det anbefales en gradvis reduksjon fra dagens nivå på omtrent 10 g salt til 5-6 g salt per person per dag på lang sikt. Redusert saltinntak kan senke blodtrykket og minske forekomsten av høyt blodtrykk og hjerte- og karsykdom i befolkningen.

Omtrent tre fjerdedeler av saltinntaket anslås å komme fra industriebearbejdede matvarer. Næringsmiddelgruppene brød- og kjøttvarer er betydelige kilder for salt i kosten. De som produserer næringsmidler har derfor stor innflytelse på forbrukernes saltinntak.

I kriteriene for flere av næringsmiddelgruppene er det angitt grenser for høyeste innhold av natrium. Foreløpig er det imidlertid ikke gitt kriterier for natriuminnhold for gruppen som angår kjøtt- og fiskeprodukter (> 50 % kjøtt/fisk). Ved kommende revisjoner av forskriften vil kriteriene for salt gis spesiell fokus. Se kapittel 5.7 for definisjon av salt.

## **8 Lenker og nyttige referanser**

### **Nøkkelhullsider:**

<http://www.nokkelhullsmerket.no>

<http://www.nyckelhalet.se>

<http://www.foedevarestyrelsen.dk/maerkning/ernaeringsmaerket/Forside.htm> (midlertidig)

[http:// - felles engelsk side \(kommer\)](#)

### **Myndigheter:**

<http://www.mattilsynet.no>

<http://www.helsedirektoratet.no>

<http://www.foedevarestyrelsen.dk>

<http://www.livsmedelsverket.se>

### **Regelverk:**

<http://www.lovddata.no>

<http://www.regelhjelp.no>

Matloven:

[http://www.lovdatab.no/cgi-wift/wiftdles?doc=/usr/www/lovdatab/all/nl-20031219-124.html&emne=matlov\\*&&](http://www.lovdatab.no/cgi-wift/wiftdles?doc=/usr/www/lovdatab/all/nl-20031219-124.html&emne=matlov*&&)

Merkeforskriften:

[http://www.lovdatab.no/cgi-wift/wiftdles?doc=/usr/www/lovdatab/for/sf/ho/ho-19931221-1385.html&emne=merkeforskrift\\*&&](http://www.lovdatab.no/cgi-wift/wiftdles?doc=/usr/www/lovdatab/for/sf/ho/ho-19931221-1385.html&emne=merkeforskrift*&&)

Næringsdeklarasjonsforskriften:

[http://www.lovdatab.no/cgi-wift/wiftdles?doc=/usr/www/lovdatab/for/sf/ho/ho-19931221-1386.html&emne=n%c6ringsdeklarasjon\\*&&](http://www.lovdatab.no/cgi-wift/wiftdles?doc=/usr/www/lovdatab/for/sf/ho/ho-19931221-1386.html&emne=n%c6ringsdeklarasjon*&&)

Implementeringsforskrift for forordning (EF) 2006/1924 om Ernærings- og helsepåstander:

<http://www.> (kommer når implementert i norsk rett)

Tilsetningsstofforskriften:

[http://www.lovdatab.no/cgi-wift/wiftdles?doc=/usr/www/lovdatab/for/sf/ho/to-19931221-1378-0.html&emne=tilsetningsstoff\\*&&](http://www.lovdatab.no/cgi-wift/wiftdles?doc=/usr/www/lovdatab/for/sf/ho/to-19931221-1378-0.html&emne=tilsetningsstoff*&&)

Forordning om smørbart fett:

<http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=CELEX:31994R2991:EN:HTML>

#### **Andre nettsteder:**

Den norske Matvaretabellen:

<http://www.matvaretabellen.no>

”Vejledning om næringsdeklaration af færdigpakkede levnedsmidler”:

<https://www.retsinformation.dk/Forms/R0710.aspx?id=84201>

#### **Andre nyttige referanser:**

Nordisk ministerråd (2004). Nordic Nutrition Recommendations (2004).

Helsedirektoratet (2005). Norske anbefalinger for ernæring og fysisk aktivitet (2005).