



## Enkelt å velge sunnere

Nøkkelhullet gjør det enkelt å velge sunnere og bruke kostrådene i hverdagen. Sammenliknet med andre matvarer av samme type, oppfyller produkter med Nøkkelhullet ett eller flere av disse kravene:

- Mindre og sunnere fett
- Mindre sukker
- Mindre salt
- Mer fiber og fullkorn

Se etter Nøkkelhullet når du handler. Les mer om Nøkkelhullet og kostrådene på [nokkelhullsmerket.no](http://nokkelhullsmerket.no)



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



Helsedirektoratet

