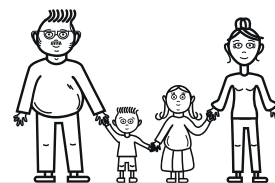


## FAKTAARK



# Nøkkelhullsmarket

**BAKGRUNN**

Nøkkelhullsmarket har blitt brukt i Sverige siden 1989. I 2009 ble symbolet innført i Norge og Danmark også. Hensikten med nøkkelhullet er å gjøre det enklere for forbrukeren å velge de sunneste produktene.

**HVORFOR VELGE NØKKELHULLSMERKET MAT?**

Matvarer med nøkkelhullet inneholder mer kostfiber, mindre sukker, salt og fett og er sunnere enn tilsvarende produkter uten nøkkelhull. Nøkkelhulls-merkede matvarer er bedre for helsa, og kan gjøre det enklere å regulere vekten.

Når en matvare er merket med nøkkelhull, betyr det at den matvaren er et bedre valg enn andre matvarer innenfor samme matvarekategori.

**EKSEMPEL**

Nøkkelhullsmarket frokostblanding inneholder mindre sukker enn en frokostblanding som ikke har nøkkelhull.

**HVILKE MATVARER KAN FÅ NØKKELHULL?**

- Frukt, grønnsaker og bær
- Rent kjøtt, fisk og sjømat
- Grovt brød og kornprodukter
- Olje og myk margarin
- Magre meieriprodukter
- Ferdigretter

**MATVARER SOM IKKE KAN FÅ NØKKELHULL**

- Godteri, kjeks, brus, potetgull, kake og is
- Kunstig søtete matvarer



«Nøkkelhullsmarket skal gjøre det enklere å ta smarte valg på butikken i en travelhverdag»

«Nøkkelhullsmarket mat inneholder:

- Mindre sukker
- Mindre fett
- Mindre salt
- Mer fiber

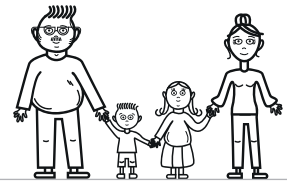
«En nøkkelhullsmarket matvare er det sunneste valget innenfor samme matvarekategori»



«La barna være nøkkelhulls-detektiver»

Les mer på  
[www.nøkkelhullsmarket.no](http://www.nøkkelhullsmarket.no)

## FAKTAARK



# Nøkkelhullsmarket

**BAKGRUNN**

Nøkkelhullsmarket har blitt brukt i Sverige siden 1989. I 2009 ble symbolet innført i Norge og Danmark også. Hensikten med nøkkelhullet er å gjøre det enklere for forbrukeren å velge de sunneste produktene.

**HVORFOR VELGE NØKKELHULLSMERKET MAT?**

Matvarer med nøkkelhullet inneholder mer kostfiber, mindre sukker, salt og fett og er sunnere enn tilsvarende produkter uten nøkkelhull. Nøkkelhulls-merkede matvarer er bedre for helsa, og kan gjøre det enklere å regulere vekten.

Når en matvare er merket med nøkkelhull, betyr det at den matvaren er et bedre valg enn andre matvarer innenfor samme matvarekategori.

**EKSEMPEL**

Nøkkelhullsmarket frokostblanding inneholder mindre sukker enn en frokostblanding som ikke har nøkkelhull.

**HVILKE MATVARER KAN FÅ NØKKELHULL?**

- Frukt, grønnsaker og bær
- Rent kjøtt, fisk og sjømat
- Grovt brød og kornprodukter
- Olje og myk margarin
- Magre meieriprodukter
- Ferdigretter

**MATVARER SOM IKKE KAN FÅ NØKKELHULL**

- Godteri, kjeks, brus, potetgull, kake og is
- Kunstig søtete matvarer



«Nøkkelhullsmarket skal gjøre det enklere å ta smarte valg på butikken i en travelhverdag»

«Nøkkelhullsmarket mat inneholder:

- Mindre sukker
- Mindre fett
- Mindre salt
- Mer fiber

«En nøkkelhullsmarket matvare er det sunneste valget innenfor samme matvarekategori»



«La barna være nøkkelhulls-detektiver»

Les mer på  
[www.nøkkelhullsmarket.no](http://www.nøkkelhullsmarket.no)

## Nøkkelhullsmerket

### BAKGRUNN

Nøkkelhullsmerket har blitt brukt i Sverige siden 1989. I 2009 ble symbolet innført i Norge og Danmark også. Hensikten med nøkkelhullet er å gjøre det enklere for forbrukeren å velge de sunneste produktene.

### HVORFOR VELGE NØKKE LHULLSMERKET MAT?

Matvarer med nøkkelhullet inneholder mer kostfiber, mindre sukker, salt og fett og er sunnere enn tilsvarende produkter uten nøkkelhull. Nøkkelhulls-merkede matvarer er bedre for helsa, og kan gjøre det enklere å regulere vekten.

Når en matvare er merket med nøkkelhull, betyr det at den matvaren er et bedre valg enn andre matvarer innenfor samme matvarekategori.

### EKSEMPEL



*Nøkkelhullsmerket frokostblanding inneholder mindre sukker enn en frokostblanding som ikke har nøkkelhull.*

### HVILKE MATVARER KAN FÅ NØKKE LHULL?

- Frukt, grønnsaker og bær
- Rent kjøtt, fisk og sjømat
- Grovt brød og kornprodukter
- Olje og myk margarin
- Magre meieriprodukter
- Ferdigretter

### MATVARER SOM IKKE KAN FÅ NØKKE LHULL

- Godteri, kjeks, brus, potetgull, kake og is
- Kunstig søtete matvarer



*«Nøkkelhullsmerket skal gjøre det enklere å ta smarte valg på butikken i en travelhverdag»*

*«Nøkkelhullsmerket mat inneholder:*

- Mindre sukker
- Mindre fett
- Mindre salt
- Mer fiber

*«En nøkkelhullsmerket matvare er det sunneste valget innenfor samme matvarekategori»*



*«La barna være nøkkelhulls-detektiver»*

Les mer på  
[www.nøkkelhullsmerket.no](http://www.nøkkelhullsmerket.no)