

## Varedeklarasjon

### Praktiske tips

- ✓ På emballasjen finnes informasjon om ingredienser og næringsinnhold i matvaren
- ✓ Ingredienslisten gir informasjon om hva produktet inneholder
- ✓ Ingrediensene står i synkende rekkefølge. Den som står først er det mest av.
- ✓ Det kan være nyttig å lese på næringsinnholdet på matvarer som ikke har nøkkelhull.
- ✓ Næringsinnhold gir informasjon om bl.a. kaloriinnhold
- ✓ Ved å se på kaloriinnhold (kcal) per 100 gram kan man sammenligne kaloriinnhold i ulike produkter.
- ✓ Velg den matvaren med færrest kalorier når du vil passe vekta

### Eksempel:

1 skive dansk salami tilsvarer 5 skiver lett salami (10 % fett)



### NYTTIG Å VITE



Produktets størrelse har betydning for det totale energiinntaket.

Vær særlig oppmerksom på produkter som selges i porsjonspakninger (yoghurt, is, ferdigretter osv.)

#### Eksempel:




1 Go' morgen yoghurt tilsvarer 4 yoplait double 0



### TIPS!

Innkjøpsguide som kan benyttes som veiledning til hva man bør se etter på ulike matvarer. Klipp den ut og ha den i lommeboka



Spar på sukker: Slukk tørsten i vann. Juice, saft og brus inneholder ca. 10 g sukker per dl. Velg frokostprodukter med maks 13 g sukker pr. 100 g.  Spar på salt: Brød, ost, kjøttpålegg, frokostprodukter og ferdigretter inneholder mye salt. Velg produkter med minst mulig salt.  Se etter disse symbolene:	Innkjøpsguide	
	Anbefalt innhold pr. 100 g Kostfiber/sukker	Fett
   <p>Kilde: Baker- og konditorbransjens Landsforening <a href="https://www.bklf.no/">https://www.bklf.no/</a></p>	Grovt brød	maks 7 g
	Frokostprodukter	maks 7 g
	Melk, syrnede melkeprodukt.	maks 0,7 g
	Smaksatt yoghurt	maks 0,7 g
	Ost	maks 17 g
	Rømme, kesam, dressinger	maks 5 g
	Kjøtt og pålegg	maks 10 g
	Fisk (uten panering)	ingen øvre grense
	Bearbeidede fiskeprodukter	maks 10 g
	Ferdigretter	maks 30 g

