



# من السهل اختيار أشياء أكثر صحية



## هنا سوف تجد «ثقب المفتاح»

علامة "ثقب المفتاح" موجودة على غلاف السلعة ، ولكن يمكن أيضا استخدام العلامة للأسماك والفواكه والتوت والخضروات والبطاطا ، والتي هي سلع غير مغلقة .

- الأطعمة التي تحمل علامة «ثقب المفتاح» ، تكون مزودة في العادة بالبيانات الغذائية.
- المشروبات الغازية والسكريات والحلويات ، لا يمكن وضع علامة «ثقب المفتاح» عليها.
- السلع الغذائية التي تحتوي على مواد تحلية ، لا يمكن أيضاً أن تحمل هذه العلامة.



## اقرأ المزيد عن «ثقب المفتاح» على الموقع التالي:

[www.norden.org/noeglehullet](http://www.norden.org/noeglehullet)



Nordic Council of Ministers



Ministry of Food,  
Agriculture and Fisheries  
Danish Veterinary and Food Administration



## اختر ثقب المفتاح (The Keyhole)

اختيارك من المواد الغذائية يؤثر على صحتك. ثقب المفتاح يجعل من السهل عليك أن تختار طعاماً أكثر صحية .

بالمقارنة مع غيرها من الأطعمة من نفس النوع، فإن المنتجات التي تحمل علامة «ثقب المفتاح» يتوفر فيها واحد أو أكثر من الشروط التالية:

- دهون أقل وأكثر صحية
- كميات أقل من السكر
- كميات أقل من الملح
- كميات أكبر من الألياف والحبوب الكاملة

## ثقب المفتاح هو للجميع

الطعام الذي يحمل علامة "ثقب المفتاح" هو لجميع الناس الأصحاء - سواءً البالغين والمراهقين والأطفال. "ثقب المفتاح" هو للناس الذين يريدون تناول أكل صحي.

التنوع يندرج ضمن عادات الأكل الصحية ، و«ثقب المفتاح» يساعدك في تحقيق التنوع المطلوب ، لأنك ستجد العلامة على مجموعات مختلفة من السلع الغذائية. إذا كانت لديك احتياجات خاصة ، مثلاً إذا كنت تمارس رياضة شاقة ، أو كنت من كبار السن أو المرضى ، فإن من المهم أن تأكل حتى تحصل على ما يكفي من الطاقة.

## من يقف وراء «ثقب المفتاح»؟

"ثقب المفتاح" هو علامة تجارية مشتركة لدول شمال أوروبا.

الشروط التي يجب أن تتوفر في المنتجات التي تحمل علامة «ثقب المفتاح» تعدها وتضعها السلطات في النرويج والسويد والدنمارك. والعلامة مدعومة من قبل مجلس وزراء بلدان الشمال. استعمال علامة «ثقب المفتاح» مسألة طوعية بالنسبة للمنتجين.

# يمكن لهذه السلع الغذائية أن تحصل على علامة «ثقب المفتاح»



## ابحث عن علامة «ثقب المفتاح» عند التسوق!

علامة «ثقب المفتاح» ستجدها على الغلاف

بالمقارنة مع غيرها من الأطعمة من نفس النوع، فإن  
المنتجات التي تحمل علامة «ثقب المفتاح» تتوفر فيها واحد  
أو أكثر من الشروط التالية:

- دهون أقل وأكثر صحية
- كميات أقل من السكر
- كميات أقل من الملح
- كميات أكبر من الألياف والحبوب الكاملة



### المنتجات النباتية

حليب الصويا وشراب الشوفان والتوفو  
والبدايل النباتية للحوم والأسماك



### الزيت السمن



### الأسماك والمحار منتجات الأسماك، الطازجة أو المجمدة



### اللحوم والرقائق الطازجة أو المجمدة



### الفاكهة والتوت الطازجة أو المجمدة



### الخضروات والبطاطا الطازجة أو المجمدة



### منتجات الألبان الحليب واللبن والجبن



### الوجبات الجاهزة الحساء والبيتزا والسندويشات العادية والمفوفة



### الخبز ومنتجات الحبوب الدقيق والمعكرونة والأرز ومنتجات الفطور