

Idi za ključaonicom

Tvoj izbor hrane utiče na tvoje zdravlje. Ključaonica ti olakšava zdrav izbor.

U poredjenju sa drugim prehrambenim proizvodima istog tipa, proizvodi sa Ključaonicom ispunjavaju jedan ili više slijedećih uslova:

- Manje i zdravije masnoće
- Manje šećera
- Manje soli
- Više vlakana i žitarica

Ključaonica je za svakoga

Hrana sa Ključaonicom je za sve zdrave osobe – odrasle, tinejdžere i djecu. Ključaonica je za tebe, koji želiš da jedeš zdravo.

Varijacija pripada zdravim prehrambenim navikama. U tome pomaže Ključaonica, jer je nalaziš na različitim grupama prehrambenih proizvoda. Ako imaš posebne potrebe, napr. ako treniraš naporno, ako si starija ili bolesna osoba, važno je da jedeš tako da dobiješ više energije.

Ko stoji iza Ključaonice?

Ključaonica je zajednička nordijska oznaka.

Uslovi za Ključaonicu se određuju od strane vlasti u Norveškoj, Švedskoj i Danskoj. Oznaka uživa podršku od Nordijskog ministarskog vijeća. Za proizvođače je dobrovoljno da li će koristiti oznaku Ključaonice.

Ovdje ćeš naći Ključaonicu

Ključaonica se nalazi na pakovanju, ali oznaku možeš naći i na ribi, voću, jagodičastom voću, povrću i krompiru koji nisu pakovani.

- Prehrambeni proizvodi sa oznakom Ključaonice po pravilu imaju prehrambenu deklaraciju
- Sokovi, slatkiši i kolači se ne mogu označiti sa Ključaonicom
- Prehrambeni produkti sa vještačkim sladilom se isto tako ne mogu označiti Ključaonicom



Pročitaj više o
Ključaonici na:

www.noeglehullet.dk
www.norden.org/noeglehullet



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



Lako izabrati zdravije



Ovi prehrambeni proizvodi mogu dobiti oznaku Ključaonice

Gledaj na Ključaonicu kad kupuješ



Ključaonicu ćeš naći na pakovanju.

U poredjenju sa drugim prehranbenim proizvodima istog tipa, proizvodi sa Ključaonicom ispunjavaju jedan ili više slijedećih uslova:

- Manje i zdravije masnoće
- Manje šećera
- Manje soli
- iše vlakana i žitarica



Biljni proizvodi

Sojino mlijeko, piće od zobi, tofu i biljne alternative za meso i ribu



Voće i jagodičasto voće

Svježe ili smrznuto



Meso i mesne preradjevine

Svježe ili smrznuto



Riba i školjke

Produkti od ribe, svježi ili smrznuti



Ulje

Margarin



Kruh i proizvodi od žitarica

Krupa, pašta, riža i proizvodi za doručak



Gotova jela

Supe, pizza, zamotuljci, sendviči



Mliječni proizvodi

Mlijeko, jogurt, siri



Povrće i krompir

svježe ili smrznuto