

Titta efter nyckelhålet

Ditt val av mat påverkar din hälsa. Nyckelhålet gör det enklare att välja hälsosamt.

Jämfört med livsmedel av samma typ följer nyckelhålet ett eller flera av följande krav:

- mindre och nyttigare fett
- mindre socker
- mindre salt
- mer kostfiber och fullkorn

Nyckelhålet är till för alla

Mat med nyckelhålet passar alla friska personer – både vuxna, tonåringar och barn. Nyckelhålet är till för dig som gärna vill äta hälsosamt.

Variation hör till sunda matvanor. Det hjälper nyckelhålet till med, eftersom du hittar märket på olika typer av livsmedel. Har du särskilda behov, om du till exempel är äldre och har svårt att hålla kroppsvikten, är sjuk eller idrottar hårt? Då är det viktigt att du äter så du får tillräckligt med energi.

Här hittar du nyckelhålet

Nyckelhålet sitter på förpackningen, men du kan också hitta det på fisk, frukt, bär, grönsaker och potatis, som inte är förpackade.

- Livsmedel med nyckelhålet har oftast näringsvärdesdeklaration.
- Läsk, godis och bakverk får inte märkas med nyckelhålet.
- Livsmedel som innehåller sötningsmedel får inte nyckelhålmärkas.

Vem står bakom nyckelhålet?

Nyckelhålet är ett gemensamt nordiskt märke. Villkoren för nyckelhålet utarbetas av myndigheterna i Sverige, Norge och Danmark. Märket stöds av Nordiska ministerrådet.

Det är frivilligt för producenterna att använda nyckelhålet.

Nyckelhålet på restaurang

På restaurang kan du ibland hitta maträtter märkta med ett nyckelhål. Då ska rätten vara näringsberäknad och uppfylla kraven för nyckelhåls-märkning.



Läs mer om
nyckelhålet på:

www.nyckelhalet.se
www.nyckelhalsrestaurang.se
www.norden.org/noeglehullet



Enklare
att välja
hälsosamt



norden

Nordisk ministerråd



LIVSMEDELSVERKET



norden

Nordisk ministerråd



LIVSMEDELSVERKET

Dessa livsmedel kan få nyckelhålet

Titta efter nyckelhålet när du handlar!



Nyckelhålet hittar du på förpackningen.

Jämfört med livsmedel av samma typ följer nyckelhålet ett eller flera av följande krav:

- mindre och nyttigare fett
- mindre socker
- mindre salt
- mer kostfiber och fullkorn



Vegetabiliska produkter

sojamjölk, havredryck, tofu och vegetabiliska alternativ till kött och fisk



Frukt och bär

färska eller djupfrysta



Kött och chark

färska eller frysta



Fisk och skaldjur

fiskprodukter, färska eller djupfrysta



Matfett

olja, margarin



Bröd och spannmålsprodukte

gryn, pasta, ris och frukostprodukter



Färdigmat

soppa, pizza, wraps, smörgåsar



Mejeriprodukter

mjölk, yoghurt, ost



Grönsaker och potatis

färska eller djupfrysta